
Plano de ação

Seleções Femininas

“Procuraremos que haja um intercâmbio saudável de opiniões com todos os que se dirigem no sentido de se melhorar cada vez mais o nosso serviço”.

Arménio Pinho, presidente da AFA

1. As seleções....

As seleções distritais integram-se no processo metódico, regular e sistemático de desenvolvimento qualitativo e quantitativo do futebol português em que o seu enquadramento organizativo e competitivo visa valorizar a atividade desenvolvida pelos agentes nela envolvidos, desde aos dirigentes, passando pelos técnicos, pelo trabalho dos clubes e consequentemente pelos atletas, constituindo uma etapa privilegiada da sua formação social e desportiva, com vista a sua eventual integração nas Seleções Nacionais.

2. Mapa de atividades.....

Para o efeito e em consonância com o mapa de atividades da Associação de Futebol de Aveiro, o plano de ação obedecerá ao seguinte cronograma anual (quadro 1).

Meses	Atividades
Setembro	Observação/recrutamento dos atletas
Outubro	Início dos treinos
Novembro	Treinos Torneio interassociações (TIA)
Dezembro	Treinos / estágio de Natal Torneio interassociações (TIA)
Janeiro	Treinos
Fevereiro	Treinos
Março	Treinos/estágio da Pascoa Torneios Particulares Torneio interassociações (TIA)
Abril	Treinos
Maio	Treinos
Junho	Treinos Torneio interassociações (TIA) Torneios Particulares

Quadro 1 – Plano de atividades

3. Objetivos....

"Ter a convicção que o resultado desportivo pode nascer do imprevisto é ignorar os objetivos e conhecer o insucesso"

Para a presente época desportiva, o gabinete técnico estabeleceu os objetivos com base em 3 eixos estruturantes. O primeiro está relacionado com as preocupações educativas e formativas, o segundo com a construção dos alicerces consistentes ao nível das componentes do rendimento (tático/técnico, vocabulário motor e mental), e o último com o atingimento de classificações desportivas que permitem superar as classificações obtidas na época anterior nos torneios interassociações de Futebol 7 (S14) e 9 (S17). Para o efeito foram definidas as opções pedagógicas e metodológicas e as estratégias de intervenção subordinadas aos objetivos traçados com base numa **filosofia Transformacional** (fig.1).

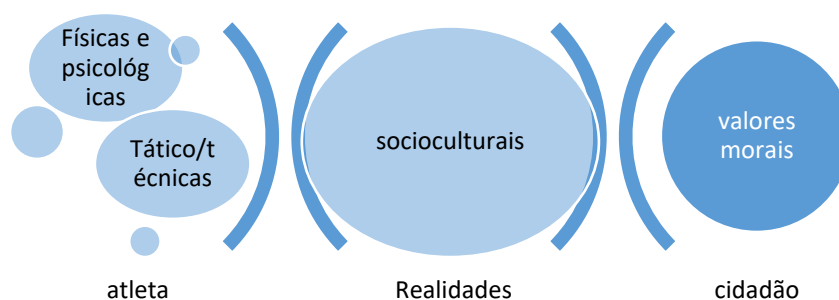


Fig. 1 - Filosofia Transformacional

i) Objetivos de ordem educativa e formativa

"Não procure ser um homem com êxito, mas sim um homem com valores" (Albert Einstein)

Procuremos ao longo da época desportiva o desenvolvimento social e emocional promovendo a aquisição de valores caracterizados do "saber ser" e "saber estar" (fig. 2).

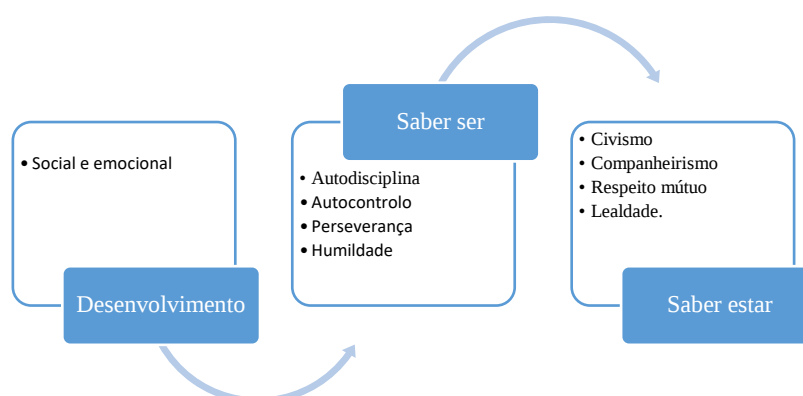


Fig. 2 - Desenvolvimento social e emocional

ii) Objetivos de rendimento desportivo

"Caracteriza-se por um elevado nível de exigência física e psicológica (capacidade física e psicológica) e pelo grau de aperfeiçoamento das aptidões e conhecimentos (capacidade técnica e tática)"

Sabendo que a especialização e o alto rendimento carece de alicerces consistentes, cuja construção começa a desenvolver-se nas faixas etárias consubstanciadas nas idades cronológicas das seleções em causa, será nosso propósito proporcionar a estes jovens futebolistas a vivência de experiências agradáveis e entusiasmantes e simultaneamente implementar um modelo de treino exigente visando a superação e a potencialização das suas capacidades tático/técnicas, fisiológicas e psicológicas (fig. 3).

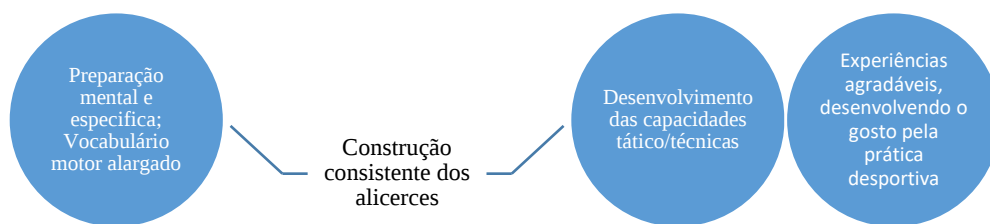


Fig. 3 – Construção dos alicerces do rendimento desportivo

iii) Objetivos de ordem classificativa

Sendo a Associação de Futebol de Aveiro uma referência a nível nacional em que o seu desenvolvimento desportivo é sustentado pela qualidade, participação, inovação e pioneirismo, consideramos que o seu dinamismo deverá ser complementado com o atingimento de classificações condizentes com a sua história.

4. Regulamento interno....

1. O regulamento das Seleções Distritais da AF Aveiro constitui o documento orientador dos Jogadores, e Clubes sempre que tenham atletas convocados para representarem as Seleções Distritais da AF Aveiro (Futebol e Futsal), em Torneios e Jogos Oficiais ou Particulares.
2. Para o efeito do presente regulamento consideram-se Seleções Distritais, todas as equipas de Futebol e Futsal existentes no seio da AF Aveiro, por estas criadas e compostas por praticantes Masculinos e Femininos.

3. Todos os Clubes e Jogadores que forem convocados para integrar qualquer Seleção da AF Aveiro, deverão ter prévio conhecimento do regulamento.
4. A responsabilidade técnica da condução das Seleções Distritais será exercida pelo Seleccionador Distrital.
5. A AF Aveiro enviará a cada Clube que ceda jogadores às Seleções a respetiva convocatória para os treinos ou jogos, sendo a mesma editada publicamente no *website* da AF Aveiro.
6. Todos os Clubes estão obrigados a prestar a sua colaboração às Seleções Distritais quer no que diz respeito à cedência de praticantes quer no que concerne à cedência de instalações desportivas, desde que, não se verifique qualquer impedimento.
7. Os Clubes ou Dirigentes que aconselhem ou impeçam os jogadores de participar nos trabalhos das Seleções Distritais ficam sujeitos ao disposto no Regulamento Disciplinar.
8. Os jogadores devem comparecer pontualmente nos locais de concentração para os Treinos ou Jogos, salvo em caso de impossibilidade, a qual deverá ser confirmada pelo Clube e aceite pela AF Aveiro.
9. Salvo autorização expressa do Diretor responsável pela comitiva, é vedado o contacto de qualquer jogador com empresários ou agentes, durante os períodos de trabalho ou concentrações das Seleções Distritais.
10. Os jogadores convocados para as Seleções Distritais devem assumir que a sua conduta, tanto coletiva como individual, tem um especial significado e devem dar, em permanência, bons exemplos públicos de ordem disciplinar, ética e desportiva.
11. O jogador convocado para as Seleções Distritais é vedado a sua participação em treinos, jogos, torneios que não sejam organizados pela entidade desportiva que detém a sua licença desportiva ou pelo Gabinete técnico da Associação de Futebol Aveiro.
12. A AF Aveiro elaborará um calendário das datas das Provas Oficiais das Seleções Distritais, podendo o mesmo ser alterado, caso haja necessidade.
13. As provas da AF Aveiro, não serão interrompidas, por motivo da realização de jogos das Seleções Distritais, que não estejam previstos, ficando, todavia, reservado aos Clubes que tenham mais de dois jogadores convocados para as Seleções Distritais, o direito de pedir o adiamento dos encontros que lhes tenham sido marcados para as datas em que, pelo efeito acima, se verifique a impossibilidade de poderem utilizar os aludidos jogadores.
14. A AF Aveiro suportará apenas as despesas de deslocações dos atletas, do local de concentração para os locais de jogos.
15. A competência disciplinar relativamente às infrações cometidas no âmbito dos trabalhos das Seleções Distritais nos estágios, treinos, deslocações e jogos, está cometida ao Conselho de Disciplina da AFA.
16. Os Diretores responsáveis pelas Comitivas dispõem de competência disciplinar/administrativa para afastar o praticante do seio da Delegação, sempre que este

manifeste conduta contrária à ética de ordem desportiva, após comunicação ao Técnico responsável.

17. Os casos omissos neste regulamento serão resolvidos pela Direção da AF Aveiro.

5. Modelo de jogo.....

A planificação conceptual será direccionada para um objetivo de aproximar o mais rapidamente possível, a análise organizacional da equipa com a conceptualização organizativa do modelo de jogo.

5.1. Formação das seleções "Recrutamento"....

"O sucesso de uma equipa está intrinsecamente ligado à qualidade dos jogadores"

A conceptualização do modelo de jogo irá suportar-se numa avaliação real das capacidades dos atletas, através de uma metodologia de observação, análise e reflexão, que será operacionalizada em duas fases:

i) Reunião com os clubes

Reunião com os coordenadores técnicos e treinadores dos clubes para apresentação dos procedimentos organizativos e técnicos do plano de ação e simultaneamente criação de um espaço de diálogo, onde os clubes possam apresentar as suas preocupações e algumas sugestões de melhoria.

ii) Observação e avaliação....

O distrito será dividido em duas zonas (norte e sul) em que a estrutura técnica da Associação de Futebol Aveiro através de uma observação direta irá analisar e avaliar as capacidades reais dos atletas tendo como referência o perfil de competências de natureza tático/técnica, física e psicológico definido pelo gabinete técnico.

a) Perfil de competências do jogador da seleção feminina S16.....

"Que seja uma lutadora e capaz de defender até aos limites o seu distrito".



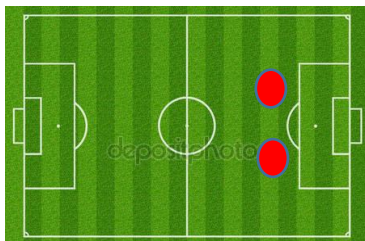
Guarda-Redes (Posição 1)

Tática (em organização ofensiva)

Qualidade no passe com os pés em distâncias curtas, média e longa; Reposição da bola com as mãos e com os pés.

Tática (em organização defensiva)

Colocação posicional em função do centro do jogo (posição da bola); em posição de receber o passe atrás sempre que for solicitado pelos colegas de equipa; Domínio dos apoios nas situações 1X0+GR.



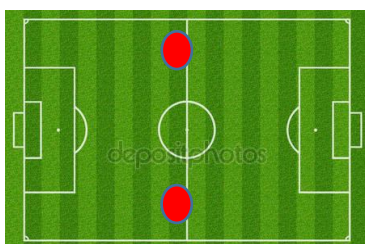
Defesas (Posição 2, 3)

Tática (em organização ofensiva)

Privilegia o passe intencional – qualidade de passe (pé dto/esq.); Leitura de jogo; “Liderança” Ofensiva.

Tática (em organização defensiva)

Capacidade de desarme e interceção; rápida recuperação posicional e “liderança” defensiva.



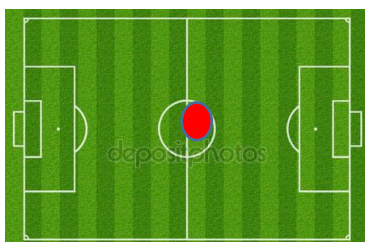
Alas (Posição 4, 5)

Tática (em organização ofensiva)

“Abrir” o jogo (Mobilidade) – criação de linhas de passe; assume 1 X 1 no último terço do campo (repertório no drible); “Fecha” por dentro.

Tática (em organização defensiva)

Noção da contenção; rápida recuperação posicional; Capacidade de desarme (1 X 1).



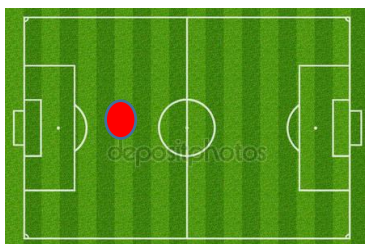
Médio (Posição 6/8)

Tática (em organização ofensiva)

Privilegia o passe (curto/médio e longo) intencional – qualidade de passe (pé dto/esq.); Leitura de jogo; Muda o sentido do jogo (largura e profundidade); Capacidade de remate.

Tática (em organização defensiva)

Agressividade defensiva – capacidade de “choque”; Noção de contenção e cobertura defensiva; “inteligência” de jogo; Rápida recuperação defensiva.



Avançado (Posição 7/9)

Tática (em organização ofensiva)

Capacidade de remate (pé/cabeça); Mobilidade constante – desmarcações de rutura; Forte no 1 X 1; Qualidade na condução e na receção da bola; Proteção da bola – “costas para a baliza”; Uso frequente de combinações – “tabelas”

Tática (em organização defensiva)

“fecha” as linhas de passe; Pressão sobre o portador da bola; Compensação na posição 5 ou 6 se for necessário – Noção do 3º princípio da defesa (equilíbrio).

5.2. Modelo de jogo: Personalidade das seleções femininas

“O modelo de jogo adoptado deverá derivar das concepções de jogo do treinador, das adaptações relativamente às capacidades reais dos jogadores e, das suas possibilidades de evolução num futuro próximo”

O paradigma do modelo (fig. 4) proposto para a equipa “Sub 16” Feminina, caracteriza-se por uma construção dinâmica do processo ofensivo através de uma circulação da bola contínua, fluente e eficaz, evitando ao máximo a sua interrupção (perda da posse de bola) e pela criação de situações de finalização (golo), privilegiando as desmarcações constantes, o remate e o passe como meio de comunicação entre os jogadores. Ao nível defensivo, o modelo caracterizou-se por uma rápida recuperação da bola através de uma reação imediata à perda da posse de bola e da defesa da baliza, consubstanciada por um dinamismo, ritmo e agressividade na redução dos espaços ao portador da bola e respetivos colegas “adversários”.

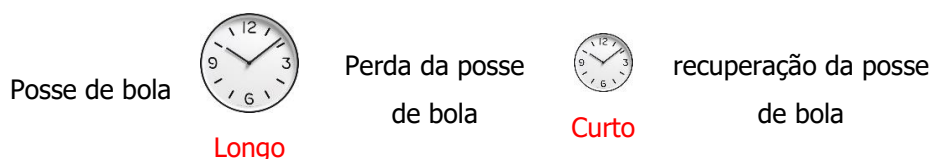


Fig. 4 - Paradigma do nosso modelo

5.3. Comportamentos técnico-táticos das seleções femininas

“Os padrões de resposta são formas de resolução dos problemas”

Para que o desenvolvimento desportivo do atleta seja otimizado é necessário organizar o processo de treino de uma forma sistemática, no sentido de possibilitar ao atleta a vivência de situações de aprendizagem, devidamente estruturadas concorrentes para a sua formação.

i) gerais

As nossas preocupações ao nível dos comportamentos gerais estarão relacionadas com a ocupação racional do espaço de jogo, com o evitamento de existência de blocos constituídos por jogadores estáticos que trocassem a bola entre si, pela recusa da circulação da bola feita só à periferia, pela estimulação da visão central e periférica, de modo a permitir uma leitura de jogo mais eficaz, pela estimulação da comunicação motora em detrimento da comunicação verbal exagerada, pela estimulação do jogo ofensivo através de construções de ações ofensivas, criação de situações de finalização e finalização incentivando a intencionalidade das ações individuais com bola e sem bola e pela estimulação do processo defensivo através de uma forte atitude de conquista da bola, secundada por uma grande pressão.

ii) específicos do processo ofensivo/defensivo

"As ações específicas de futebol só são rentabilizadas quando exercitadas em ambientes contextualizados de jogo"

Após a recuperação da posse de bola, a atitude ofensiva é alicerçada numa utilização do espaço de jogo em largura e profundidade através de rápidas movimentações de cobertura, apoio e ruptura criando ao portador da bola o maior número de soluções táticas, obedecendo a uma linguagem comum estabelecida pelo cumprimento dos específicos do ataque, Penetração, Cobertura ofensiva e Mobilidade. As ações defensivas foram organizadas em função da defesa da baliza através de uma postura coletiva e sempre agressiva relativamente ao portador da bola, cumprindo os princípios específicos da defesa, Contenção; Cobertura defensiva; Equilíbrio.

5.4. Sistema tático das seleções femininas

"Forma geral de organização das ações ofensivas e defensivas pelo estabelecimento de uma estrutura base e pela definição de tarefas e funções bem como de certos princípios de colaboração no jogo".

Os sistemas da S14 (Fig. 5) preconizados pelo gabinete técnico para as seleções femininas assentaram numa estrutura 1:2:3:1 e/ou 1:1:2:1:2 com bola.

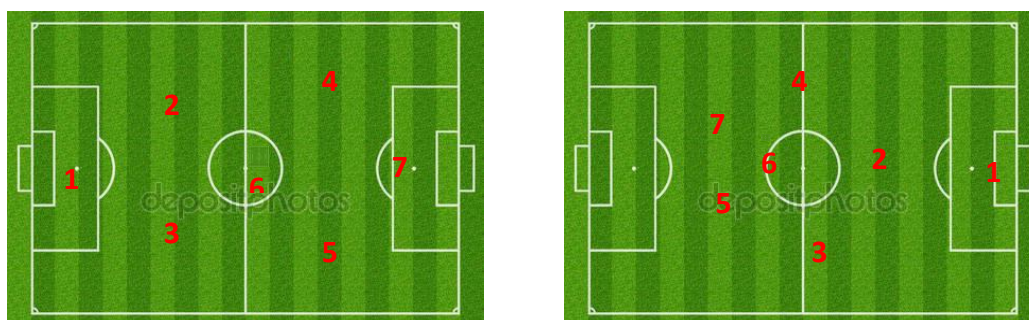


Fig. 5 – Sistemas táticos

Os sistemas da S17 (Fig. 6) preconizados pelo gabinete técnico para as seleções femininas assentaram numa estrutura 1:3:3:2 e/ou 1:2:4:2 com bola.

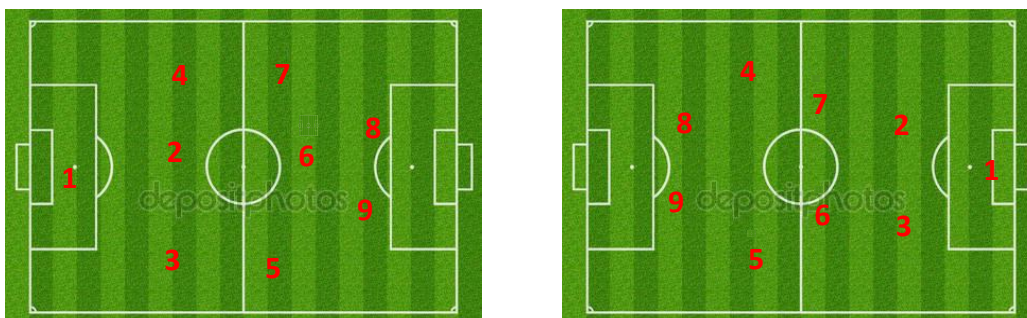


Fig. 6 – Sistemas táticos

i) Princípios e subprincípios ofensivos e defensivos

a) ofensivos

No momento da recuperação da posse, a equipa transita rapidamente de uma posição estreitada, compacta e com todos os seus atletas muito próximos uns dos outros, para uma posição alargada, horizontal e vertical no terreno de jogo procurando obstinadamente o golo. No momento da recuperação da posse, o portador, tão rápido quanto possível varia o centro do jogo tendo pelo menos 3 linhas de passe, uma delas recuada, outra adiantada e ainda, uma outra situada lateralmente, relativamente ao portador.

b) defensivos

No momento em que a perda da posse ocorre, a equipa transita de uma posição alargada, ampla (campo grande), para uma posição estreitada, com todos os seus atletas muito próximos, promovendo coberturas defensivas, equilíbrio e concentração permanente entre si. É função do atleta que perde a posse e colegas, situados nas proximidades do centro do jogo, tentar caso seja possível, recuperar a posse de imediato, através de pressão ao portador e eliminação de possíveis canais de passe. No momento da perda da posse, caso a estrutura não se consiga momentaneamente organizar, exige-se com carácter obrigatório fazer “parar” o processo ofensivo adversário, nem que para tal isso suceda, recorrendo à falta.

No caso de após se perder a posse, não haver possibilidade de a recuperar de imediato, então a nossa estrutura, reposiciona-se em ação defensiva sensivelmente a partir do setor médio ofensivo, colocando todos os atletas atrás da linha da bola. No momento da perda da posse, um dos defesas (2/3), confere profundidade à linha defensiva, recuando relativamente a esta um ou dois metros. No momento da perda da posse sobre um corredor, o corredor oposto é de imediato abandonado, deslocando-se os atletas até então aí situados, para o corredor central (lateral e avançado lateral).

Se a perda da posse ocorre devido a um passe transviado, realizado na direção da baliza adversária ou, no momento da perda da posse o adversário que a conquista fica

momentaneamente voltado de costas para a nossa baliza, a estrutura defensiva deve bascular reduzindo o espaço útil de jogo ao adversário.

5.5. Método de jogo das seleções femininas

i) ofensivos

a) Ataque organizado (posicional)

"Futebol: um jogo coletivo com uma lógica interna"

Sempre que após a recuperação da posse de bola, não for possível utilizar um eventual desequilíbrio defensivo da equipa adversaria, devemos procurar um abrandamento relativo das ações ofensivas construindo a fase do ataque através de um bloco homogêneo e compacto optando pela alternância do centro do jogo aproveitando a profundidade e a crise do raciocínio tático dos adversários e por soluções e decisões táticas seguras cumprindo o princípio da cobertura ofensiva e procurando criar superioridade numérica nos espaços do jogo "*noção dos 9 espaços*".

b) Ataque rápido/Contra-Ataque

Sempre que após a recuperação da posse de bola o adversário está desequilibrado devemos procurar uma circulação rápida da bola, em profundidade para zonas predominantes de finalização, pela utilização mínima de passes e jogadores e pela movimentação rápida dos jogadores criando situações de 2X1; 3X1; 3x2; e/ou 3x3.

ii) Defensivos

a) Defesa à zona

"Fundamentalmente devemos procurar fechar os espaços, condicionando a ação e a progressão dos adversários" (Vitor Frade)

Manifesta-se pela lei de todos contra todos, em que cada jogador é responsável por uma certa zona do campo, formando-se uma primeira linha defensiva perto da bola, forçando os adversários a ter que a circular e lateralizar e a jogar para trás o jogo e simultaneamente organiza-se uma outra linha defensiva baseada em ações técnico-táticas coletivas de entreajuda permanentes que assegure uma sincronização inter-corredores e uma articulação inter e/ou intra setorial de modo a permitir uma cobertura permanente à primeira linha defensiva.

b) Defesa pressionante

"*Criar as condições mais favoráveis para a recuperação da posse da bola longe da nossa baliza defensiva aproveitando o desequilíbrio defensivo do adversário com transições/contra-ataques*"

Concretiza-se pela organização e reequilíbrio defensivo em bloco homogêneo, compacto e agressivo, diminuindo o espaço de jogo, "*cortando*" todas as possíveis linhas de passe em

direção à baliza “*fechar o jogo interior*” de modo a diminuir a iniciativa e a rapidez do raciocínio/decisão técnico/tático do adversário obrigando a jogar para o lado ou para trás.

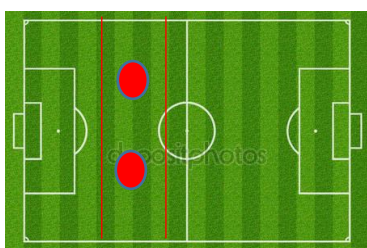
5.6. Missões táticas de base das seleções femininas



Posição (n.º 1)

Ofensivos: em processo ofensivo, o guarda-redes em posse de bola nunca recorre ao drible/simulação, nem tão pouco solicita qualquer atleta da linha defensiva quando este se encontra sobre pressão do adversário. Preferencialmente, solicita os atletas das posições 2 e 3, promovendo a 1ª fase de construção. Sob pressão realiza sempre passe com trajetória aérea na direção do meio campo adversário e preferencialmente sobre os corredores laterais. Caso a pressão exercida sobre si não lhe permita realizar a ação acima descrita, envia a bola pela linha lateral o mais rapidamente possível. Sempre que em processo ofensivo o guarda-redes não se encontre em posse da bola, promove sempre a cobertura ofensiva.

Defensivos: em processo defensivo, o guarda-redes, deve obrigatoriamente e permanentemente comandar a linha defensiva. Sempre que a bola se encontra sobre um corredor lateral, o seu posicionamento é sempre realizado entre a marca de grande penalidade e o poste mais próximo do centro do jogo.



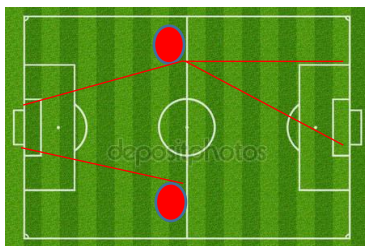
Posição (n.º 2/3)

Ofensivos: quando em pose no terço defensivo, não devem recorrer ao drible e nem nunca devem realizar ações que coloquem em risco a baliza por nós defendida. Ambos no processo ofensivo posicionam-se recuados relativamente ao centro do jogo, conferindo-se sempre que possível como uma linha de passe atrasada e, em posição de cobertura ofensiva. Quando em posse e sob pressão, o atleta realiza passe longo na direção de um dos avançados que se encontra posicionado sobre o corredor lateral, preferencialmente o situado mais distante do centro do jogo. O atleta em posse, não solicita o atleta situado na linha intermédia (posição n.º 6) quando este se encontra pressionado pelo adversário. O atleta que se encontra em posse “recebe” sempre por parte do seu colega de sector, uma linha de passe lateral e recuada, relativamente ao portador. Em caso de passe ao guarda-redes, os atletas 2 e 3, realizam-no

sempre para zonas laterais relativamente à baliza. Os atletas 2 e 3 promovem a circulação da bola de forma rápida e, com o recurso ao menor número de toques possíveis. É da responsabilidade dos atletas 2 e 3, quando a equipa se encontra em processo ofensivo, bascular verticalmente, tendo como referência o médio da posição n.º 6, aproximando a linha defensiva à linha intermédia. Quando a estrutura se encontra em posse consolidada, e os jogadores das posições 2 e 3 não estão a participar ativamente no processo ofensivo, devem aproximar aos adversários mais adiantados (avançados), marcando-os individualmente para deste modo garantirem desde logo que a transição defensiva é realizada, inviabilizando a solicitação por parte do adversário às suas unidades mais adiantadas com êxito.

Defensivos: Sempre que o adversário em posse, encontre voltado de costas para a nossa baliza, ou realize passe na direção de um colega mais atrasado, é dever do atleta da posição (n.º 2/3) em uníssono com os seus colegas de sector, “subir” rapidamente a linha defensiva, em direção ao centro do jogo e, até ao momento imediatamente antes a um novo adversário ficar em posse. Nunca em momento algum, quando um opositor direto se encontrar em posse, o atleta da posição (n.º 2/3) vira as costas à bola. Em processo defensivo, o atleta da posição (n.º 2/3), sempre que intervém direta ou indiretamente no jogo, fá-lo de forma agressiva e concentrada. Em processo defensivo sempre que possível e, no caso de não se encontrar diretamente envolvido no processo em questão, o atleta da posição (n.º 2/3) tenta permanentemente cortar linhas de passe, promover ações de dois contra um e, dificultar a progressão do jogo adversário. Sempre que um colega de sector, dispute uma bola com trajetória aérea, é dever do atleta da posição (n.º 2/3) e restantes colegas que formam a linha defensiva, conferir profundidade (1/3 metros recuados) e, aproximar momentaneamente os atletas em questão para o espaço onde se encontra o centro do jogo. Dentro da grande área, o atleta da posição (n.º 2/3) somente realiza contenção ao portador em situações de um contra um defensivo. Durante a ação defensiva, os atletas das posições (n.º 2/3), nunca se posicionam a mais de (2/4 metros de distância entre si). Em processo defensivo, um dos defesas (n.º 2/3) é responsável pela “marcação” zonal, ao atleta mais adiantado da estrutura adversária. Assim sendo, a ação de marcação zonal, é realizada pelo defesa que momentaneamente “recebe” o opositor, na sua zona de intervenção, ficando o seu colega de sector, posicionado ao lado deste mas ligeiramente recuado em ação de cobertura defensiva, equilíbrio ou concentração. Sempre que o adversário dinamiza um corredor lateral, dinamização essa que pressupõe o posicionamento momentâneo do lateral. Então, é função do central mais próximo do centro do jogo, bascular horizontalmente, conferindo cobertura defensiva ao atleta envolvido diretamente no centro do jogo. Paralelamente, o central mais distante do centro do jogo, bascula também ele horizontalmente, ocupando momentaneamente o lugar do seu colega de sector. Durante a ação defensiva e, sempre que possível, o ataque adversário é travado sempre que possível, através de “cortes” de bola, realizados ou pela linha lateral ou para os corredores laterais existentes no meio campo ofensivo. Em processo defensivo, os atletas das posições (n.º 2/3) definem o posicionamento da linha defensiva. Essa linha deve situar-se sempre próxima da

linha intermédia, sendo os atletas das posições (n.º2 e n.º3), os responsáveis por: após observarem o posicionamento do atleta da posição n.º 6, "ordenarem" aos seus colegas de sector a movimentação da linha, situando deste modo a mesma, a um máximo 3 metros de distância de uma linha paralela e imaginária conferida pela posição n.º 6. No caso da estrutura adversária, adotar um sistema tático em que posiciona duas unidades situadas no terço ofensivo e no corredor central, os atletas das posições (n.º2 e n.º3), são responsáveis por realizar marcação homem a homem aos referidos opositores. Sempre que o adversário, consegue dinamizar o corredor lateral e tal pressupõe que o nosso lateral ficou "batido", o jogador da posição (n.º2/n.º3), somente pode deslocar-se da sua posição central para fazer oposição ao portador, no momento em que o pivô defensivo (n.º6), se posicione como central.



Posição (n.º 4/5)

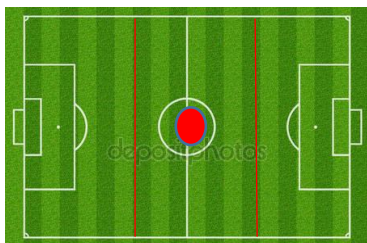
Ofensivos: em posse no terço ofensivo, nomeadamente no corredor central e, sem adversário posicionado à sua frente, tem total liberdade para rematar à baliza adversária. Sempre que em posse no terço ofensivo, o avançado lateral deve acelerar o jogo da sua equipa, quer através de combinações simples, diretas e indiretas em progressão ou, recorrendo à condução da bola a alta velocidade e em direção à baliza adversária ou à linha de fundo. Em processo ofensivo, sempre que a dinamização de um flanco ocorra por parte do avançado lateral, dinamização essa que pressuponha cruzamento, o mesmo deve ser dirigido à zona desprotegida (1ª e/ou 2ª linha de finalização). Sempre que a posse se encontre num dos dois defesas (2 e 3), é função dos atletas, manter-se bem encostado à linha lateral de modo a garantir o "campo largo". Sempre que o avançado lateral realize passe para o corredor lateral, passe esse que pressuponha um cruzamento, é seu dever surgir na entrada da área, a fim de finalizar uma possível 2ª bola ou, evitar a transição ofensiva adversária. Sempre que ocorra um cruzamento proveniente do corredor lateral (oposto), o avançado lateral mais distante do centro do jogo, posiciona-se dentro da área ocupando uma das três posições para finalização. Os atletas quando em posse e voltado de costas para a baliza adversária, somente realiza passe atrasado na direção dos colegas, quando estão reunidas todas as condições de êxito (bola bem dominada; ausência de adversário entre passador e recetor, certeza no passe, etc. ...). O atleta da posição, sempre que um avançado (posição 7) realize uma desmarcação de aproximação ao centro do jogo, desocupando momentaneamente a sua posição, pode aproveitar para através de uma desmarcação de rutura, ocupar o espaço em questão. Os atletas deslocam-se preferencialmente no corredor lateral. No entanto, por vezes, se o instabilizar da organização defensiva adversária o justificar, pode deslocar-se ao corredor central a fim de criar desequilíbrios (ataque organizado). Nas zonas de finalização, surgem sempre que possível três

jogadores que ocupam: um o primeiro poste, outro a marca do *penalty* e recuado relativamente ao primeiro e, um terceiro elemento, atrás da zona do poste. Os três jogadores, adotam um posicionamento em triângulo, dificultando desse modo a oposição dos adversários.

Defensivos: em processo defensivo, o atleta da posição (n.º 4/5) posiciona-se sempre, relativamente ao adversário situado na sua zona, por dentro (espaço interior) e recuado relativamente a este. Assim sendo, entre o adversário direto e a baliza, encontra-se sempre “bem posicionado” o atleta da posição (n.º 4/5). Sempre que, a equipa adversária dinamiza o corredor lateral oposto àquele onde se encontra o atleta da posição (n.º 4/5), então, o atleta em questão, deve deslocar-se para o espaço interior próximo do central situado a seu lado e, ocupar o espaço existente entre a marca de grande penalidade e o vértice da pequena área. Sempre que o adversário em posse, se encontre voltado de costas para a nossa baliza, ou realize passe na direção de um colega mais atrasado, é dever do atleta da posição (n.º 4/5) em unísono com os seus colegas de sector, bascular verticalmente o mais rápido possível a linha defensiva, em direção ao centro do jogo e, até ao momento imediatamente antes a um novo adversário ficar em posse. O atleta da posição (n.º 4/5) em processo defensivo, nunca se posiciona a mais de 2 metros do defesa (2 e 3) mais próximo de si. Sempre que se encontre junto ao centro do jogo, o atleta da posição (n.º 4/5), caso seja confrontado com um duelo individual, promove permanentemente a contenção e tenta sempre que possível, “orientar” o adversário em posse para a linha lateral. O recurso à falta sempre que a equipa se encontre organizada durante o processo defensivo, não deve ocorrer. Mormente em situações onde o opositor direto, em posse, se encontre voltado de costas para a nossa baliza. Sempre que possível, o atleta da posição (n.º 4/5) pode promover ações de antecipação ao opositor. No entanto, as mesmas são sempre realizadas, com o atleta em ação defensiva a antecipar-se sempre, pelo lado do adversário que se encontre mais próximo da nossa baliza (lado interior). Sempre que um colega de sector, dispute uma bola com trajetória aérea, é dever do atleta da posição (n.º 4/5) e restantes colegas que formam a linha defensiva, conferir profundidade (2/3 metros recuados) e, aproximar momentaneamente os atletas em questão para o espaço onde se encontra o centro do jogo.

Em processo defensivo sempre que possível e, no caso de não se encontrar diretamente envolvido no processo em questão, o atleta da posição (n.º 4/5) tenta permanentemente cortar linhas de passe, promover ações de dois contra um e, dificultar a progressão do jogo adversário. Em processo defensivo, o atleta da posição (n.º 4/5), sempre que intervém direta ou indiretamente no jogo, fá-lo de forma agressiva e concentrada. Nunca em momento algum, quando um opositor direto se encontrar em posse, o atleta da posição (n.º 2/5) vira as costas à bola. Nos duelos individuais, realizados sobre os corredores laterais, é da responsabilidade do atleta (n.º 4/5) não permitir em momento algum, que o adversário em posse progrida na direção do corredor central. Deste modo, caso a conquista da posse não suceda, o adversário deve ser sempre orientado para a linha lateral. Em processo defensivo, sempre que o centro do jogo se encontre no espaço de intervenção do atleta da posição (n.º 2/5), este, juntamente

com um médio defensivo e um central, formam um triângulo com os seus vértices distantes entre si, não mais de 3 metros. É função do atleta da posição (n.º 4/5), sempre que durante um confronto direto, o adversário em posse consiga ultrapassar a sua oposição e, a equipa se encontre momentaneamente desorganizada, recorrer à falta para parar o processo ofensivo adversário. Dentro da grande área, o atleta da posição (n.º 4/5) somente realiza contenção ao portador em situações de um contra um defensivo.



Posição (n.º 6/7)

Ofensivos: em processo ofensivo, quando um dos defesas 2 e 3 progride com bola até à zona intermédia, o atleta da posição n.º 6, báscula horizontalmente para o lado oposto àquele que vai ser ocupado pelo portador. Deste modo, promove uma possível linha de passe e cobertura ofensiva ao portador. Sempre que um corredor lateral é dinamizado obrigando ao seu posicionamento momentâneo, o atleta da posição n.º 6, báscula para uma posição intermédia situada entre a sua posição inicial e a posição inicial do lateral envolvido diretamente na ação ofensiva. O atleta da posição n.º 6, sempre que a bola esteja a ser circulada pelas defesas, realiza deslocamentos nas paralelas da área, com o intuito de conferir uma possível linha de passe ao portador. No entanto, esses deslocamentos não pressupõem uma aproximação efetiva ao atleta em posse. O atleta da posição n.º 6, sempre que a bola se encontra em posse de um dos alas, posiciona-se sempre próximo (máximo 3 metros) deste e, numa posição recuada numa ação de cobertura ofensiva. É o responsável, através de feedbacks constantes, pelo bascular vertical das linhas intermédia e defensiva, originando deste modo que as mesmas se encontrem muito juntas. Quando a estrutura adversária, pressiona e inviabiliza/condiciona a 1ª fase de construção, é função do atleta da posição n.º 6, recuar no terreno, posicionando-se entre os atletas 2 e 3, permitindo que estes se posicionem promovendo o campo largo e, paralelamente que ambos os alas se projetem em simultâneo. Em posse, voltado de costas para a baliza adversária e sob pressão, realiza sempre que possível passe na “figura” de um dos alas. Em posse e sob pressão, realiza de imediato um passe longo, com trajetória aérea na direção do corredor lateral mais próximo do centro do jogo. Serve como pivô de toda a manobra ofensiva, como tal, sempre que em posse circula a bola com recurso ao mínimo de toques possíveis. Quando a bola se encontra em trajetória aérea na direção de um das defesas, é função do atleta da posição n.º 6, realizar rápida aproximação ao centro do jogo. Quando em posse, o atleta da posição n.º 6, não solicita um colega da linha intermédia, quando este se encontra pressionado e voltado de costas para a baliza adversária. Quando em posse, o atleta da posição n.º 6, nunca solicita através de um passe lateral um colega de equipa, colega esse que se encontre numa posição paralela à sua. Em processo ofensivo, o

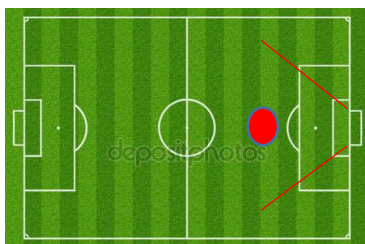
médio da posição n.º 6, nunca se posiciona à frente das alas. Assim sendo, é uma posição que promove sempre e só, equilíbrios e linhas de passe na zona intermédia do campo.

Defensivos: Sempre que o adversário em posse, se encontre voltado de costas para a nossa baliza, ou realize passe na direção de um colega mais atrasado, é dever do atleta da posição (n.º 6) em uníssono com os seus colegas de sector, “subir” rapidamente a linha intermédia, em direção ao centro do jogo e, até ao momento imediatamente antes a um novo adversário ficar em posse. É função do atleta da posição (n.º 6), sempre que durante um confronto direto, o adversário em posse consiga ultrapassar a sua oposição e, a equipa se encontre momentaneamente instabilizada, recorrer à falta para parar o processo ofensivo adversário.

Nunca em momento algum, quando um opositor direto se encontrar em posse, o atleta da posição (n.º 6) vira as costas à bola. Em processo defensivo, o atleta da posição (n.º 6), sempre que intervém direta ou indiretamente no jogo, fá-lo de forma agressiva e concentrada.

Em processo defensivo sempre que possível e, no caso de não se encontrar diretamente envolvido no processo em questão, o atleta da posição (n.º 6) tenta permanentemente cortar linhas de passe, promover ações de dois contra um e, dificultar a progressão do jogo adversário. O recurso à falta sempre que a equipa se encontre organizada durante o processo defensivo, não deve ocorrer. Mormente em situações onde o opositor direto, em posse, se encontre voltado de costas para a nossa baliza. O atleta da posição n.º 6, a partir do momento em que o processo ofensivo adversário se desenvolve no seu meio campo ofensivo, posiciona-se sempre próximo do centro do jogo. Em processo defensivo, o atleta da posição n.º 6, preferencialmente posiciona-se no corredor central. Sempre que o adversário consegue dinamizar um flanco, dinamização essa que pressupõe um cruzamento, o atleta da posição n.º 6 desloca-se para o interior da área, ocupando o espaço existente entre o central e o lateral mais distante do centro do jogo. Em processo defensivo, o atleta da posição n.º 6 nunca permite que uma defesa ou médio adversário se posicione atrás de si. Deste modo, o atleta da posição n.º 6 consegue durante toda a ação defensiva, observar as movimentações de todos os médios e defesas adversários.

O atleta da posição n.º 6, só pontualmente e quando um adversário se posicione no seu espaço de intervenção é que realiza ações de “marcação”. De resto, o atleta da posição n.º 6 defende sempre “livre” de forma a conferir superioridade numérica à defesa. O atleta da posição n.º 6, quando em processo defensivo, visualiza o posicionamento dos atletas das posições (n.º 4, 5 e n.º 7) e, mantém sempre uma distância relativamente à linha perpendicular a partir da posição destes, a distância máxima de 3 metros.



Posição (n.º 7/9)

Ofensivos: O atleta que ocupa a posição (n.º 7) têm como zona de referência as diagonais da área adversária (zona ótima de finalização). A partir daí, desenvolve as suas ações de carácter ofensivo. O atleta da posição (n.º 7), aquando do processo ofensivo (bola no meio campo defensivo), somente bascula num espaço contíguo às diagonais da área, tentando desta forma, criar uma linha de passe (o seu posicionamento é sempre do lado onde a bola se encontre). O atleta da posição (n.º 7), aquando do processo ofensivo (bola no meio campo ofensivo), bascula num espaço contíguo às diagonais da área, podendo amiúde realizar aproximação ao centro do jogo tentando desta forma, criar uma linha de passe (o seu posicionamento é sempre do lado onde a bola se encontre). Após ter realizado um deslocamento com aproximação ao centro do jogo (situado no corredor lateral), deslocamento esse que no entanto não lhe permitiu ser solicitado, o atleta em questão, deve alterar o sentido do seu deslocamento e, através de uma desmarcação de rutura, desmarcar-se para o espaço oposto onde a bola se encontra (centro do jogo no terço ofensivo). Após ter realizado um deslocamento com aproximação ao centro do jogo (situado no corredor central) deslocamento esse que no entanto não lhe permitiu ser solicitado, o atleta em questão, deve alterar o sentido do seu deslocamento e, através de uma desmarcação de rutura, ocupar o seu espaço inicialmente ocupado, tentando desta forma, “ganhar” o espaço situado nas costas do seu adversário direto. Sempre que ocorre um cruzamento, é função do atleta da posição n.º 7, surgir em zona de finalização (1ª ou 2ª linha). No terço ofensivo e sob o corredor central, o atleta da posição (n.º 7), caso se encontre enquadrado com a baliza e sem pressão adversária, têm total liberdade para rematar. Quando em posse, pressionado por um ou mais opositores e, de costas para a baliza adversária deve, caso vislumbre um canal de passe, solicitar o colega desmarcado. Caso contrário, a posse deve ser conservada até que surja um companheiro em apoio ou, que o portador sofra uma falta de um adversário. Os passes realizados para os apoios recuados, são sempre que possível realizados com máxima certeza e, precedidos por uma desmarcação de rutura nunca perdendo o contacto visual com a bola.

O atleta da posição n.º 7 constitui-se como a principal referência ofensiva da equipa (ocupa espaço no corredor central). Durante o processo ofensivo, é função sempre que possível do atleta (n.º 7), promover o jogo rápido, através de poucos contactos com a bola e, condução da mesma a alta velocidade. Nas proximidades da área adversária e, sempre que em posse, o atleta da posição (n.º 7), deve tentar “acelerar” o jogo, promovendo ações de um contra um para o interior da área adversária. Nas zonas de finalização, surgem sempre que possível três jogadores que ocupam: um o primeiro poste, outro a marca do *penalty* e recuado relativamente

ao primeiro e, um terceiro elemento, na zona do segundo poste. Os três jogadores, adotam um posicionamento em triângulo, dificultando desse modo a oposição dos adversários.

Defensivos: Aquando da reposição de bola pelo adversário no seu terço defensivo, o avançado adota sempre que a equipa se encontra organizada, uma posição na linha do médio mais defensivo adversário e, posicionado sobre um dos centrais (não o deixando receber). Durante o processo defensivo organizado tentam por um lado direcionar os adversários a desenvolver a sua ação ofensiva pelos corredores laterais e, por outro, nunca permitem que as defesas adversárias passem quando em posse, para espaços situados atrás de si (nas suas costas). Sempre que um corredor lateral é dinamizado por um lateral opositor, é dever do avançado central, realizar um deslocamento circular para junto do central adversário mais próximo do centro do jogo, inviabilizando um passe atrasado para este. Quando o adversário se encontra em posse no seu meio campo ofensivo, o atleta (n.º 7) dispõem-se da seguinte forma: bascula, ocupando o corredor onde a bola momentaneamente se encontre e, deste modo constitui-se como uma linha de passe para a transição. Quando o adversário se encontra em posse no seu terço ofensivo (último terço), o atleta da posição (n.º 7), posiciona-se junto à linha de meio campo. Em virtude da dinâmica do jogo pressupor a mobilidade constante dos jogadores, sempre que o atleta da posição (n.º 4/5), não se encontre momentaneamente posicionado no terreno de jogo, por forma a poder desempenhar as suas missões defensivas, é da responsabilidade do atleta da posição (n.º 7), realizar as funções deste, sendo substituído nas suas pelos atletas das posições (n.º 4/5).

5.7. Esquemas táticos das seleções femininas

“Forma mais evoluída e complexa das combinações, rígidos e estereotipados, em situações de bola parada”.

i) ofensivos.....

Entre 25 e os 50% das situações de finalização e da criação das situações de finalização, têm por base as soluções táticas a partir da bola parada. Daí a importância que é atribuída através do treino á maximização destas soluções.

a) Lançamentos da linha lateral.....

A execução dos lançamentos de linha lateral foram consubstanciados em seis aspectos: executá-lo rapidamente; executá-lo para um companheiro sem marcação “*não devemos ter muitos atletas envolvidos na ação*”; executá-lo em direção à baliza adversária “*evitando a possibilidade de uma transição ofensiva da equipa adversária na eventualidade da nossa equipa perder a posse de bola*”; executá-lo de forma que o companheiro possa recepcionar a bola facilmente; executá-lo criando um espaço suficiente; executando o lançamento, o jogador deverá entrar rapidamente no jogo.

b) Livres diretos ou indiretos.....

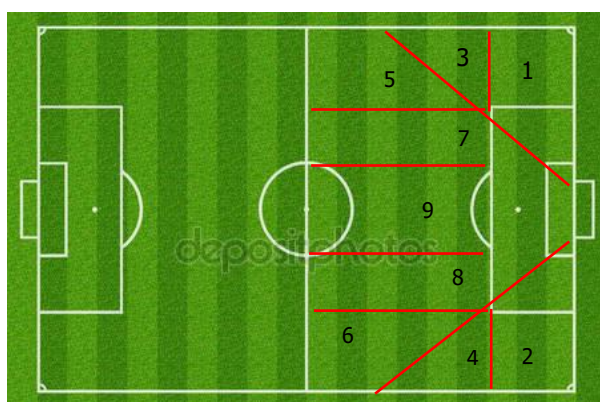
Potencialmente são um fator muito importante para a obtenção de golos, em que foram divididos por livres fora da zona ofensiva e livres dentro da zona ofensiva a partir dos corredores laterais e central.

b 1) Livres diretos fora da zona ofensiva (3/3 da zona do campo).....

Por norma existe uma possibilidade remota de conseguir golo através de uma execução direta, assim, logo que o livre é apitado pelo árbitro, procuramos em sair a jogar com a envolvimento de dois atletas e observando a possibilidade de mudar o ângulo de ataque e o sentido de jogo.

b 2) Livres diretos dentro da zona ofensiva (1/3, 2/3 da zona do campo).....

A marcação dos livres teve em consideração a zona do campo, em que se adoptou o princípio de pé dominante e não dominante (fig. 7), às movimentações pre-determinadas de modo a supreeendemos os nossos adversários e à forma como o adversário defende, isto é, se opta por uma marcação à zona, individual ou mista. Por conseguinte, o executante deverá observar corretamente, decidindo em conformidade o tipo de trajetória aérea ou rasa, bola tensa ou não, para o interior da pequena ou grande área. Normalmente dirigemos 4 jogadores para a área alvo, um deles será responsável pelo bloqueio ao primeiro adversário defensivo dentro da área e os restantes definem entre eles a zona de ataque, que normalmente são quatro (1º e 2º poste), zona central da pequena área e outro na zona do penalty. Estas movimentações são procedidas de bloqueios confundido a ação defensiva do adversário.



Zona 1 e 2 - Pé não dominante

Zona 3 e 4 - Pé não / ou dominante

Zona 5 e 6 - Pé dominante

Zona 7 e 8 - Pé não dominante

Zona 9 - Pé não / ou dominante

Fig. 7 – Zonas do campo

c) Cantos curtos e longos.....

O pontapé de canto apesar não ser considerado tão importante como os livres, não podemos descurar esta possibilidade de concretização do golo

c 1) Cantos curtos.....

Os cantos curtos foram utilizados quando o adversário optou por uma defesa zonal, em que através das situações de 2X1, 3X2 pretendeu-se criar superioridade numérica nessa área de terreno e simultaneamente desorganizar a defesa de modo a permitir a penetração dos nossos jogadores em zonas perto da baliza.

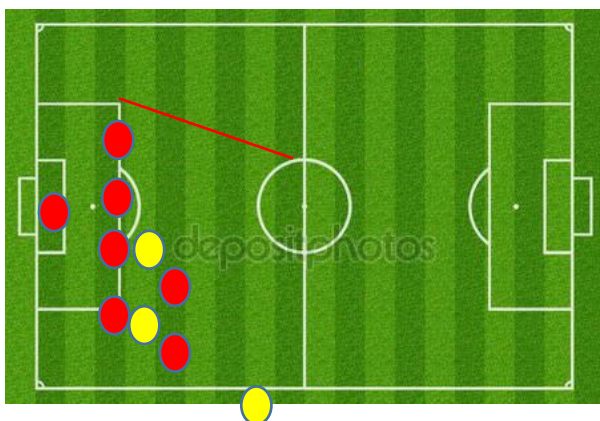
c 2) Cantos longos.....

Na marcação destes cantos adoptamos o princípio de pé dominante e não dominante, em que o executante observa as movimentações dos 3 jogadores que se encontram na área alvo, em que um deles será responsável pelo bloqueio ao primeiro adversário defensivo, os restantes definem entre eles a zona de ataque, que normalmente são quatro: 1º, 2º poste, zona central da pequena área e outro na zona do penalty. Se o adversário defender através de uma marcação individual/mista procuramos realizar bloqueios ofensivos para permitir o cabeceamento dos nossos melhores atletas. Fora da área posicionam-se 2 atletas em forma paralela (1:1), isto se o adversário defender como todos os elementos dentro da área. Se o adversário "deixar" homens no ataque o nosso posicionamento será de 2x1 e/ou 2x2 conforme a situação.

i) defensivos.....

A essência fundamental das ações defensivas é evitar a elevada percentagem da eficácia dos esquemas táticos através de uma excelente organização, de forma a colocar os atacantes adversários em condições desfavoráveis, de uma disciplina individual e coletiva com o conhecimento exaustivo das missões específicas de cada um e através de uma concentração psíquica dos jogadores, de forma a prepararem a sua resolução (procurar o adversário para marcar, ler a situação e antecipar as soluções que os atacantes procuram efetuar).

a) Lançamentos da linha lateral.....



Nos lançamentos devemos adotar uma atitude e uma marcação agressiva aos atacantes envolvendo todos os nossos jogadores de modo a obrigar o adversário a realizar o lançamento no sentido contrário da nossa baliza e simultaneamente evitar que os atletas adversários mais próximos da nossa baliza consigam rececionar a bola.

b) Livres diretos ou indiretos.....

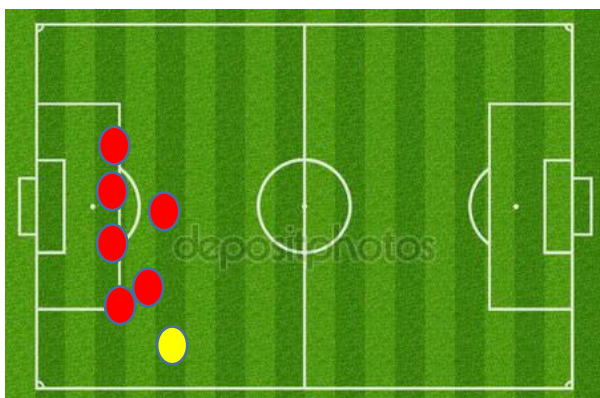
Os princípios fundamentais para a concepção e organização dos livres defensivos, são operacionalizados em função da zona do campo.

b 1) No meio-campo adversário.....

Como já referimos os atacantes procuraram repor rapidamente a bola em jogo, por conseguinte devemos procurar bloquear a trajetória direta da bola em direção à nossa baliza colocando imediatamente um jogador entre a bola e a baliza, obrigar o adversário a executar uma ação tático/técnica mais complexa, de modo, a dificultar a recepção da bola, e simultaneamente temporizar o ataque adversário, ganhando tempo que deve ser utilizado na marcação dos atacantes posicionados em profundidade e nos espaços vitais de jogo.

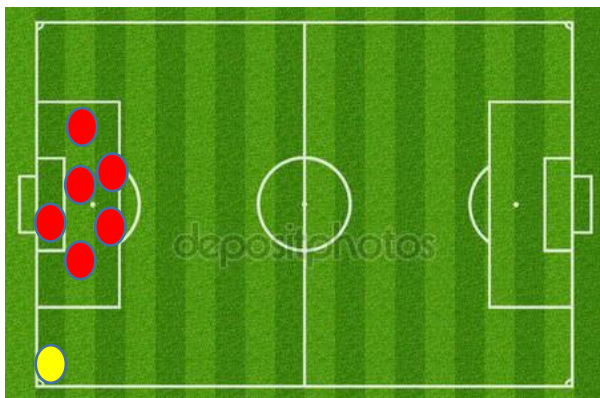
b 2) Na zona defensiva.....

Sempre que acontece um livre direto ou indireto nas proximidades da nossa baliza, os nossos atletas deverão procurar serem rápidos na formação da barreira, coordenada pelo Guarda Redes ao nível do posicionamento (distância da bola em relação à baliza; ângulo) e altura e número de jogadores.



No livre direto, uma das preocupações é proteger o guarda-redes de uma possível 2ª bola. Nos livres indiretos, o nosso posicionamento é muito semelhante ao posicionamento nos pontapés de canto.

c) Pontapés de canto.....



Estes obedeceram aos seguintes pressupostos: i) posicionar um defesa à frente da trajetória da bola; ii) O guarda-redes assume o meio da baliza e preferencialmente o 2º poste; iii) O primeiro poste requer uma atenção especial pela colocação de um atleta perto do poste e da linha do golo, dois defesas em que um destes assume um posicionamento à frente do companheiro e, o outro ao lado deste, reforçando a defesa deste espaço vital. iii) A defesa do resto da área optamos por uma marcação zonal e/ou marcação individual.

6. Processo de treino.....

O planeamento das seleções foi baseado na ideia de um futuro a atingir através de uma sistematização dos conteúdos, de modo a garantir evoluções quantitativas e qualitativas do perfil de rendimento dos jogadores e das respetivas seleções nos torneios interassociações organizados pela Federação Portuguesa de Futebol.

6.1. Periodização do treino das seleções femininas

O conceito de periodização está inerente à planificação anual, que consiste na distribuição das componentes do treino em meses, semanas, dias e sessões de treino, desejado a melhoria do rendimento “**forma desportiva**” em treino e na competição. O desenvolvimento dos atletas em contexto de equipa a longo prazo obrigou-nos ao desenvolvimento de um modelo de periodização adaptado à característica do calendário competitivo e às exigências fisiológicas da competição.

i) Modelo de periodização.....

Para esta seleção optaremos por um modelo de periodização pendular (Arosiev, 1971), em que divide o processo anual em dois ciclos trimestrais, e que consiste na alternância sistemática entre as cargas de treino especiais e de competição, isto é, à medida que nós aproximamos dos torneios interassociações aumentaremos os estímulos “cargas” de competição e diminuiremos os estímulos relacionados com as “cargas” especiais (quadro 2).

Seleções	Etapas de treino	Relação entre treinos e competição	Volume de treino / horas	Modelo de periodização	Periodização	Dinâmica das cargas (intensidade/volume)
S17 S14	Formação pré-especializada e especializada	80:20	1 ou 2 x semana 90' e/ou 180'	Arosiev	Pendular	70:30

Quadro 2 – Modelo de periodização

ii) Fases do planeamento do treino.....

O carácter fásico da adaptação do organismo dos futebolistas ao processo de treino desportivo e a sua relação com as fases de aquisição, estabilização e perda temporária da forma desportiva, requer uma estruturação sistemática tendo em conta as seguintes unidades lógicas de programação: i) período anual de treino “*macrociclo*”, período de treinos médios “*mesociclos*”; período de treinos pequenos “*microciclos*”; sessões de treino; exercícios de treino (fig. 7)

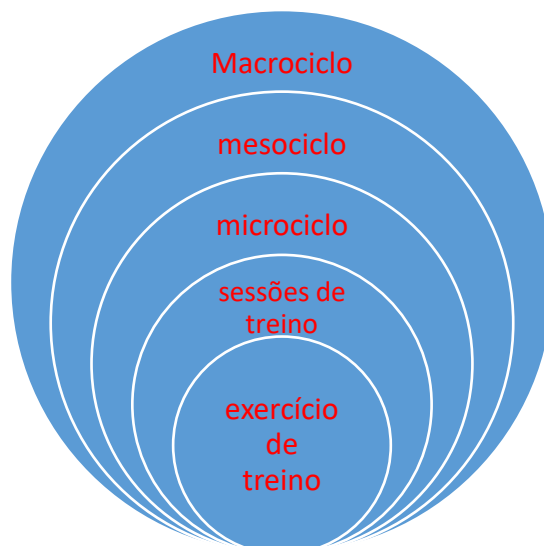
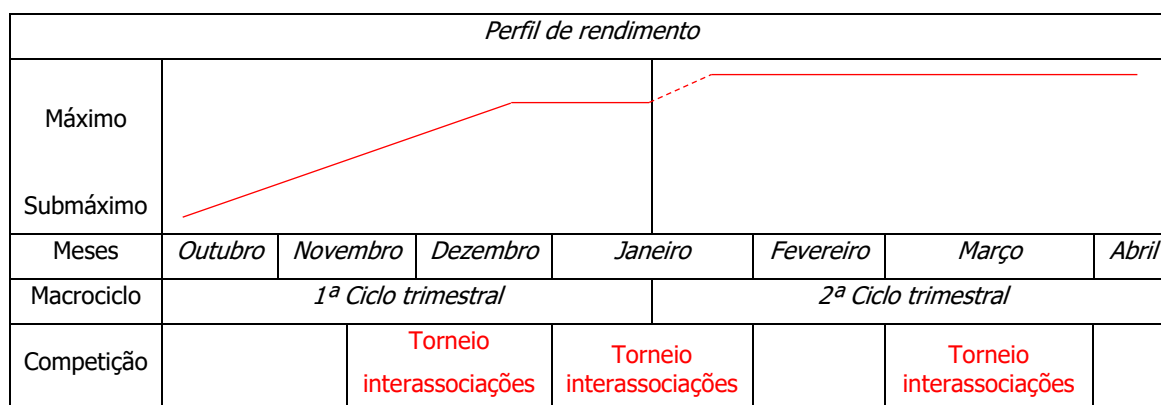


Fig. 7 – Fases do planeamento do treino

a) **Macrociclo.....**

A estruturação do macrociclo será baseado nos objetivos específicos e no calendário competitivo desportivo, tendo sido norteado por um princípio metodológico de aumento progressivo da carga de treino desde a aquisição à manutenção da forma desportiva de modo a atingir um perfil de rendimento (quadro 4) que permita alcançar bons resultados.

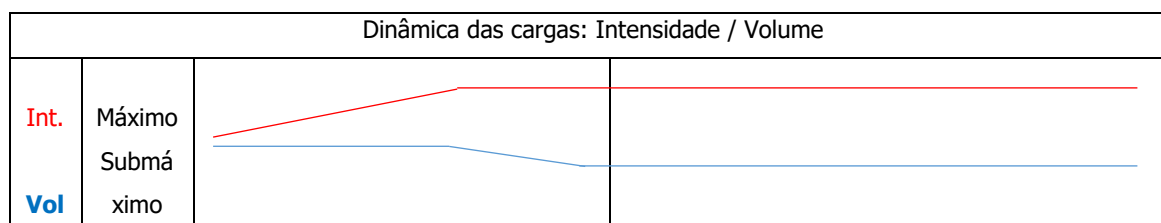
a 1) **Perfil de rendimento.....**



Quadro 3 – Perfil de rendimento

a 2) **Dinâmica das cargas.....**

A orientação das cargas será num sentido da especificidade do calendário competitivo, que se caracterizará pelo aumento progressivo da intensidade e pela diminuição progressiva do volume, através da redução do número de treinos do primeiro para o segundo ciclo (quadro 5).



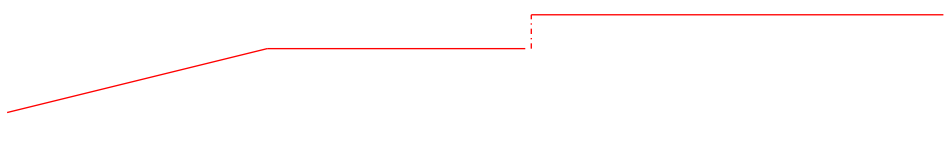
Meses	Out.	Nov.	Dez.	Jan.	Fev.	Março	Abril
Macro ciclo	1ª Ciclo trimestral				2ª Ciclo trimestral		
Competição		Torneio interassociações		Torneio interassociações		Torneio interassociações	

Quadro 4 - Dinâmica das cargas: Intensidade / Volume

b) Mesociclo.....

A orientação do processo de treino será estruturada e organizada por mesociclos de preparação e de competição (quadro 6). O **mesociclo de preparação** teve como objetivo o aumento do potencial dos atletas/equipa, tendo sido dividido em: i) **mesociclo de base geral (MBG)**, em que se deu prioridade ao aperfeiçoamento e desenvolvimento do trabalho tático/técnico e ao desenvolvimento integrado das condicionantes físicas (resistência aeróbia); ii) **mesociclo de base específico (MBE)** em que foi caracterizado por um processo de treino máximo de acumulação de fadiga, predominando o desenvolvimento do trabalho tático/técnico e ao desenvolvimento integrado da resistência anaeróbia e mista (aeróbio/anaeróbio), resistência da força e da potência.

O **mesociclo de competição (MC)** teve como objetivo o aperfeiçoamento dos procedimentos até ao mais alto nível de eficiência e eficácia do modelo de jogo, dos comportamentos tático/técnicos gerais e específicos, dos sistemas de jogo, e dos esquemas táticos e das qualidades físicas ao nível da velocidade de execução técnica e de raciocínio tático aproximando as atletas ao enquadramento competitivo.

Perfil de rendimento							
Máximo							
Submáximo							
	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Macro ciclo	1ª Ciclo trimestral				2ª Ciclo trimestral		
Mesociclo	Preparação	Preparação	Competição	Competição	Preparação	Competição	
Características do mesociclo	MBE MBG	MBE MBG	MC	MC	MBE MBG	MC	

Quadro 5 – Características dos mesociclos

c) Microciclo.....

A orientação metodológica dos microciclos serão num sentido de aperfeiçoamento e desenvolvimento dos comportamentos tático/técnicos, físicos e psicológicos com base na

periodização adotada. Ao longo do macrociclo foram preconizados os microciclos: i) **Graduais** "são caracterizados pelo seu fraco nível de exigência, tendo por objetivo a preparação do organismo para um trabalho intenso; ii) **Choque** "São caracterizados pela elevada carga (intensidade/volume), tendo como objetivo estimular e aprofundar as adaptações específicas "comportamentos tático/técnicos"; iii) **Aproximação** "Estes microciclos procuram reproduzir as situações específicas da competição ou a resolução de um problema observado em situação competitiva "o jogo norteia os conteúdos de treino"; iv) **Recuperação** "Estes microciclos são utilizados no final de uma série de microciclos de choque ou no final de um período de competição. Pretendem assegurar os processos de recuperação "regeneração ativa" diminuindo o volume e a intensidade de treino. O quadro 7 apresenta-nos o que nós achamos ser recomendáveis para se atingir níveis altos de rendimento.

Perfil de rendimento													
Máximo													
Submáximo													
Meses	Outubro	Novembro		Dezembro		Janeiro	Fevereiro		Março		Abril		
Macro ciclo	1ª Ciclo semestral						2ª Ciclo semestral						
Mesociclo	Preparação		Preparação		Competição		Competição		Preparação		Competição		
Características do mesociclo	MBE MBG		MBE MBG		MC		MC		MBE MBG		MC		
Classificações do microciclo	Graduais	Choque		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque	
		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque	
		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque	
		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque	
		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque	
		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque	
		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque	
		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque	
		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque	
		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque		Choque	

Quadro 6 – Classificação dos microciclos

d) Sessões de treino.....

"Imitar não é a forma eficaz para responder às situações de carácter complexo"

Esta foi será composta por quatro partes fundamentais: i) parte introdutória, sendo a fase dos cumprimentos e saudação aos praticantes, fortalecendo os laços afetivos entre a equipa técnica, médica e atletas. De seguida, a equipa técnica explicava de forma breve os objetivos da sessão de treino, os detalhes de como esses objetivos podem ser atingidos, aproveitava-se para aumentar os níveis de motivação e vontade dos atletas e por último organizar o grupo para iniciar a sessão de treino; ii) parte preparatória, que representou entre 15 a 20 % da duração total do treino (entre 20 a 30 minutos), e teve como objetivo preparar os sistemas funcionais dos atletas para a parte seguinte do treino; iii) parte principal, que representou entre 60 a 80 minutos da duração do treino (entre 50% a 70% da totalidade da sessão de treino); iv) parte final que representou entre 10 a 20% da duração do treino, entre a 10 e 15 minutos, e teve como objetivo a iniciação do processo de recuperação.

No que concerne às estratégias demos preferência aos exercícios que continham os ingredientes fundamentais do jogo (a bola, a oposição, a cooperação, a escolha e a finalização), de modo a não se desvirtuar a natureza fundamental do mesmo. Relativamente aos métodos de treino incidimos no método específico de preparação geral (MEPG), que se caracteriza pela utilização da bola sem finalização, centrando-se na relação jogador/bola, através de exercícios de aperfeiçoamento técnico, manutenção da posse de bola, organização em circuito e lúdico/recreativos e no método específico de preparação (MEP), que visava a preparação dos jogadores, através de exercícios finalização, meta especializados, exercícios padronizados sem oposição, exercícios setoriais e intersectoriais, exercícios de desenvolvimento dos esquemas táticos, e por último, exercícios competitivos (Quadro 8).

Sessões de treino					
Fator de treino predominante no conteúdo	Orientação dos conteúdos dos exercícios	Estrutura exercício		Amplitude das componentes estruturas (volume/intensidade)	Temática fundamental
Físicos Técnico Táticos Mistos	Complexas	Método de preparação geral (MPG) Método específico de preparação geral (MEPG), Método específico de preparação (MEP)	Forma fundamental (fase I, II, III) Forma complementar (separado/integrado)	Desenvolvimento Manutenção Recuperação	Conhecimento Aprendizagem Repetição Controlo Mistos

Quadro 7 – Características das sessões de treino

Ao nível da manipulação da mente introduziremos noções de responsabilidade, nomeadamente a nível da assiduidade e do cumprimento dos horários. À medida que aproximarem as competições intensificamos a preparação psicológica, ao nível da resiliência, motivação, coesão social e na tarefa, controlo emocional, ao nível da ansiedade pré-competitiva e competitiva, melhoria dos níveis de concentração e foco atencional e controlo dos níveis de frustração.

i) Frequência de treino

A frequência de treino semanal é 1 e/ou 2 treinos totalizando uma frequência anual de 30 treinos.

Frequência dos treinos							
Meses	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril
Microciclo	4	4	4	4	4	4	
Frequência dos treinos	1 x por semana	1 x por semana	1 x por semana estágio	1 x por semana	1 x por semana	1 x por semana estágio	1 x por semana
Nº de treinos Sub 16	5	4	5	1	3	6	1
Nº de treinos Sub 13	1	1	1	1		1	2
Jogos treino			2			2	
Competição				Torneio interassociações			Torneio interassociações

Quadro 8 – Frequência dos treinos

Os exercícios de treino "*núcleo do processo de formação desportiva*" que serão selecionados para cada unidade de treino durante a época desportiva obedecerá às seguintes matrizes.

Matriz 1

Dominante: Organização ofensiva/transição defensiva; Organização defensiva/transição ofensiva; Princípios de jogo	
Regime: Aeróbio / Anaeróbio aláctico / láctico	
Métodos	Objetivos: conteúdos
MEPG: Exercícios de Passe /recepção, condução e drible.	Técnico: Aperfeiçoamento técnico "relação com a bola" Tático: Articulação inter/intra sectorial, missões táticas e rotinas ofensivas.
MEPG: Exercícios de coordenação geral e específica, velocidade de reação e deslocamento com bola.	Global: Organização ofensiva/transição defensiva; Organização defensiva/transição ofensiva.
MEPG: Exercícios de posse de bola – Jogos	Condicional: Força resistente; resistência intermitente

reduzidos MEP: Exercícios com GR – 3+(1)X(1)+3; 4+(1)X(1)+4; 5X5; 4+(2)X(2)+4; Missões táticas (DL; DC; MD/MO; PL/Ext); e/ou GR+5X6+GR. MPG: Alongamentos / reforço muscular dos membros superiores; Exercícios de coordenação geral e específica, velocidade de reação e deslocamento sem bola	de alta intensidade, velocidade de deslocamento e execução; coordenação específica e /ou potência muscular; agilidade; velocidade resistente. Complementar: Reforço do sistema músculo-esquelético; prevenção de lesões; reeducação postural; atividade propriocetiva.
---	--

Matriz 2

Dominante: Princípios de jogo; Modelo de jogo, sistemas de jogo Regime: Aeróbio / Anaeróbio alático / láctico	
Métodos	Objetivos: conteúdos
MEPG: Exercícios de Passe /recepção, condução e drible; MEP: Jogos táticos (GR+0:3:1; GR+2:3:0; GR+1:3:1) e/ou Exercícios de GR+6X6+GR MPG: Alongamentos / reforço muscular dos membros superiores	Técnico: Aperfeiçoamento técnico “relação com a bola”. Tático: Princípios de jogo ofensivos e defensivos; circulações táticas. Global: Modelo de jogo “Sistemas de jogo” – Métodos de jogo ofensivos e defensivos; treino competição interna ou externa. Condicional: Resistência intermitente (aeróbia/anaeróbia). Complementar: Reforço do sistema músculo-esquelético.

Matriz 3

Dominante: Técnica individual; circulações táticas; Modelo de jogo, finalização, Esquemas táticos Regime: Aeróbio / Anaeróbio alático	
Métodos	Objetivos: conteúdos
MPG: Exercícios de coordenação, velocidade de reação e deslocamento sem bola; MEPG: Exercícios de Passe /recepção, condução e drible; Meinhos 5X1; 8X2; Exercícios de coordenação, velocidade de reação e deslocamento com bola; MEP: Exercícios de finalização (1X0+GR; 2X0+GR; 3X0+GR); e/ou Exercícios para o treino setorial (Ataque X defesa + GR) - 6X3+GR; 6X4+GR; 4X5+GR; 5X6+GR; Esquemas táticos MPG: Alongamentos / reforço muscular dos membros superiores	Técnico: Aperfeiçoamento técnico “relação com a bola”. Tático: Coordenação inter e intrasectorial “cultura tática”, circulações táticas “rotinas de jogo”, esquemas táticos. Condicional: velocidade reação, deslocamento e execução, agilidade e coordenação. Complementar: retorno à calma

ii) Controlo/Avaliação do treino.....

A recolha e a seleção da informação da funcionalidade de rendimento individual “jogador” e coletivo “equipa” de modo a fundamentar as decisões a tomar na orientação do processo de treino assentará em três formas de controlo. I) *Controlo periódico do treino*, esta forma é caracterizada por um **controlo corrente**, em que o treinador aprecia os efeitos da fadiga

resultante de uma sessão ou de um microciclo de treino, visando otimizar o processo de treino para a sessão seguinte, avaliando a performance física, através: da monitorização e análise da frequência cardíaca (Fc) através de cárdio-frequencímetros (um para cada atleta); da monitorização dos deslocamentos (distâncias, tipologia dos deslocamentos, número de impactos "capacidade excêntrica", Fc média) no treino e/ou no jogo, através do GPS; da recolha no terreno de sangue no lóbulo da orelha e/ou na ponta dos dedos através do método direto "Lactatemia", de modo a podermos analisar as concentrações sanguíneas de ácido láctico; da percepção do esforço realizado no treino e no jogo através da escala de Borg, e/ou session-RPE e/ou escalas VAS; ii) *Aplicação de testes*, esta forma é denominada de **controlo por etapa**, em que é realizada uma avaliação da performance **aeróbia** e **anaeróbia** numa determinada fase da época desportiva, através de testes físicos de velocidade (15 metros), resistência de velocidade, potência, resistência da força, flexibilidade e pela monitorização do VO₂ máximo e dos percursos percorridos através dos resultados obtidos no teste intermitente Teste "Yo-Yo intermitente endurance test – level 1 ou 2", em função do seu estatuto posicional e sectorial. Como avaliação complementar devemos realizar exames bioquímicos (*Cálcio, Ferro, Magnésio e Potássio*), exames à urina (densidade, pH, glicose, proteínas, leucócitos, cetonas, nitrito, cristais) como forma de deteção de pistas importantes sobre a desidratação do organismo, possíveis doenças e a presença de drogas no organismo, exames ao sangue nomeadamente à enzima creatinofosfoquinase - CPK "valor normal é de 200 mmol/l", permitindo uma melhor gestão do esforço do atleta e como forma de prevenção de lesões (valor elevado pode originar lesões musculares). E por último perceber os impactos do treino ao nível da fase **catabólica** "degeneração do tecido muscular após o esforço" e da fase **anabólica** "recuperação do tecido muscular".

iii) Diagnóstico do rendimento como elemento do controlo do treino

O diagnóstico do rendimento da equipa será operacionalizado através de duas formas de controlo. Um denominado controlo operacional "*tecnologia & software*", em que a avaliação qualitativa e quantitativa do rendimento tático e técnico é feita através de um sistema de observação "*análise/report*" visando a ***avaliação do desempenho individual (competências positivas e a evoluir)*** dos nossos atletas/equipa numa perspetiva individual e coletiva em situação de treino e de jogo. A outra forma de controlo está relacionada com o acompanhamento atento da forma e da **dinâmica de realização de cada exercício** na própria sessão através do *feedback*, que além de constituir um fator decisivo no controlo do treino é simultaneamente decisivo na relação do treinador com os jogadores determinando uma tripla dimensão ao nível da preocupação do treinador em direcionar o investimento e empenhamento dos jogadores no "caminho" correto, ao nível da diminuição da possibilidade de haver grandes discrepâncias entre as capacidades dos diferentes jogadores, pois o que executam mais corretamente têm maiores possibilidades de evoluir mais rapidamente e, por

último evita a ideia de haver preferências e protecionismos por parte do treinador a certos jogadores, a qual destrói por completo qualquer tipo de coesão de grupo ou da equipa.

Aveiro

Carlos Manuel Pessoa Miragaia, diretor técnico

CARLOS MIRAGAIA