
Plano de ação Seleções Masculinas

“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”. *Armênio 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
Dezembro	Treinos / estágio de Natal
Janeiro	Treinos Torneio interassociações (TIA)
Fevereiro	Treinos
Março	Treinos
Abril	Treinos / estágio da Pascoa Torneios Particulares
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 a classificação obtida nas épocas anteriores. 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).

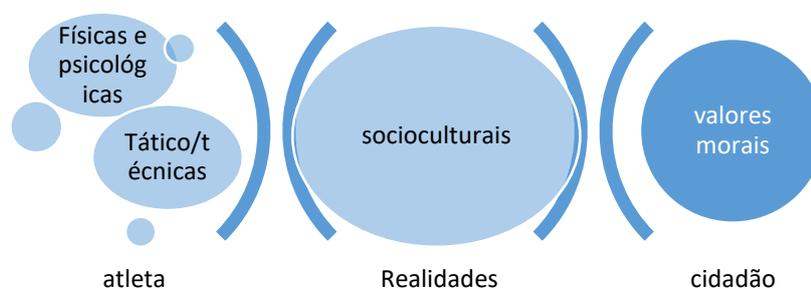


Fig. 1 - Filosofia Transformacional

i) Objetivos de ordem educativa e formativa

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

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

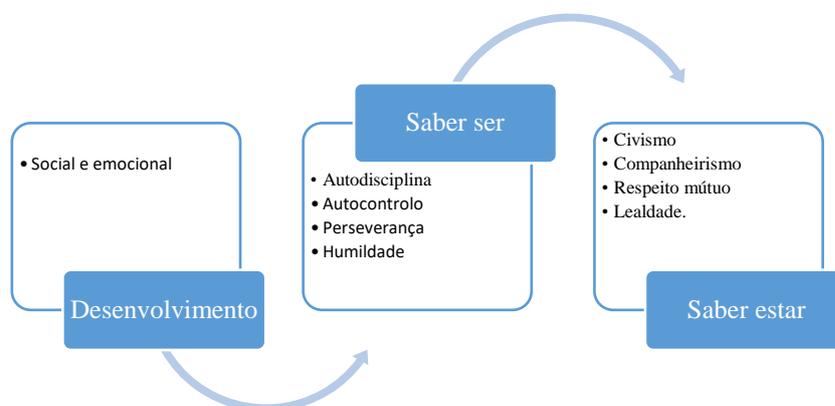


Fig. 2 - Desenvolvimento social e emocional

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).

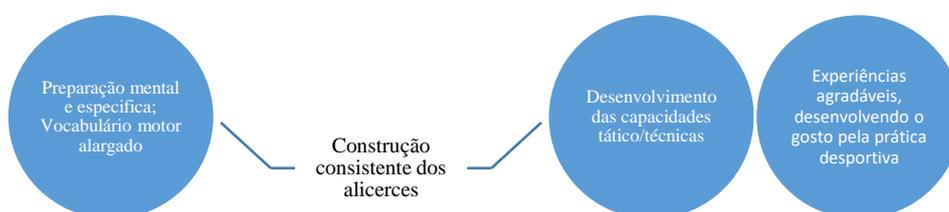


Fig. 3 – Construção dos alicerces do rendimento desportivo

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 avaliação real das capacidades dos atletas, será 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 das seleções masculinas.....

"Que seja um lutador e capaz de defender até aos limites o seu distrito".



Guarda-Redes (Jogador 1)

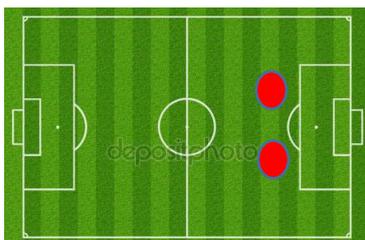
Tática (em organização ofensiva): Colocação posicional em função do centro do jogo (posição da bola); em posição de receber o passe atrás sempre que for solicitado pelos colegas de equipa; Decidir (jogar em profundidade, conservar a posse de bola, sair curto).

Tática (em organização defensiva): Posição correta em função da linha de 4 do setor defensivo; Comunicação com os pares; Controlar as diferentes formas de defender (a baliza, a área, o 1/2 campo); Sempre em atitude de pensar e executar; Controlo visual do remate e dos cruzamentos em função do pé utilizado; Interpretação do processo ofensivo adversário: Controlo da profundidade em situação de jogo; Em jogadas de bola parada ter a noção posicional em função do pé dominante e não dominante; Domínio dos apoios nas situações 1X0+GR.

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

Qualidades físicas: Velocidade em curta e média distância; Velocidade de análise e reação; Boa impulsão; Força para defender a bola; Poder nos duelos (no ar e 1X1); Força de lançamento com as mãos e pés.

Qualidades psicológicas: Disciplinado e responsável; Evitar riscos; Líder; Autoritário; Capacidade de comunicação.



Defesa central (3 e 4)

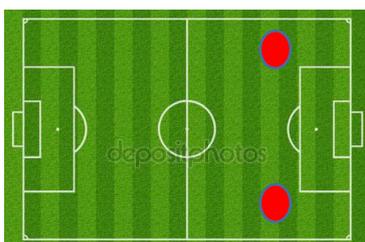
Tática (em organização ofensiva): Controlo da velocidade; sempre em posição de receber a bola; primeiro passe sem riscos; Decidir bem e rápido em função do contexto do jogo (Saber diferenciar quando tem que jogar de primeira ou conservar a bola; saber quando mudar de direção do jogo e/ou jogar em profundidade; Realizar "campo grande" na 1ª fase da construção ofensiva e "campo pequeno" na 2ª fase de construção ofensiva; Marcador de golos em situações de esquemas táticos (cantos, livres).

Tática (em organização defensiva): Orientação espacial e saber comunicar; Conhecer e controlar os diferentes tipos de marcação (individual e à zona); Noção de coberturas e dobras; Sempre em atitude de pensar e executar e nunca perder o seu posicionamento.

Qualidades técnicas: Técnica de passe (distância, direção) e de desarme; Bom jogo aéreo; Domínio e controlo da bola e boa receção.

Qualidades Físicas: Velocidade de deslocamento curta, média e longa distância e agilidade; Potência muscular (impulsão, mudanças de direção); Medidas antropométricas acima da média nacional "Estatura"; Poder nos duelos (1X1).

Qualidades Psicológicas: Decididos e corajosos "Mentalidade assassina"; Líderes e coordenadores do sector defensivo; Disciplinados, responsáveis e autoritários.



Defesa Lateral (2 e 5)

Tática (em organização ofensiva): Controlo da velocidade com e sem bola; Saber decidir quando: manter a posse de bola; passar em profundidade no corredor, em diagonal

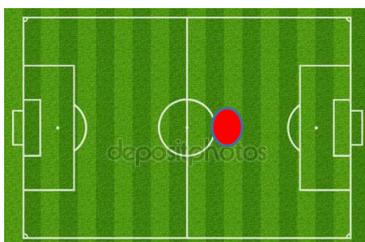
curta/média/longa; Cruzar 1º /2º poste ou 2º linha de finalização utilizando diferentes trajetórias; Capacidade de drible e de remate; Noção do primeiro passe sem risco; Jogo de posições: sempre em posição de receber a bola; ver e utilizar os espaços no corredor interior; Saber pedir a bola no espaço e no pé; Dar amplitude e profundidade às ações ofensivas da equipa;

Tática (em organização defensiva): Articulação intersectorial com os companheiros. Orientação e comunicador; saber “fechar” por dentro, evitando a perda posicional; Encurtamento dos espaços, de modo a evitar o cruzamento; Boa capacidade de desarme em situações de 1X1; Não realiza faltas desnecessárias – Inteligência de jogo defensivo.

Qualidades técnicas: Técnica de passe (distância, direção) e de drible; Capacidade de remate com os dois pés; Técnica de desarme; Bom jogo aéreo; Domínio e controlo da bola e receção orientada.

Qualidades Físicas: Velocidade de deslocamento curta, média e longa distância e Agilidade; Potência aeróbia e anaeróbia; Potência muscular (impulsão e mudanças de direção); Poder nos duelos (1X1); Potência muscular no remate e passe.

Qualidades Psicológicas: Decididos, corajosos, disciplinados, responsáveis e autoritários; Espírito de sacrifício; Concentrados; Autoconfiança.



Médio defensivo (6)

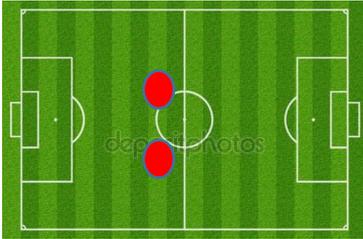
Tática (em organização ofensiva): Controlo da velocidade; sempre em posição de receber a bola; primeiro passe sem riscos; decidir bem e rápido em função do contexto do jogo (Saber diferenciar quando tem que jogar de primeira ou conservar a bola; saber quando tem que mudar o sentido do jogo e/ou jogar em profundidade; Noção de cobertura ofensiva.

Tática (em organização defensiva): Orientação e Comunicador; Inteligência na pressão sobre a bola; Noção de coberturas e dobras; Sempre em atitude de pensar e executar e nunca perder o seu posicionamento; Fechar os espaços e ajustar distâncias – Equilíbrio defensivo.

Qualidades técnicas: Técnica de passe (distância, direção); Técnica de desarme; Bom jogo aéreo; Domínio e controlo da bola e receção orientada; Capacidade de remate em momento de finalização de 2ª linha.

Qualidades Físicas: Velocidade de deslocamento curta, média longa distância e agilidade; Potência aeróbia e anaeróbia; Potência muscular (impulsão, mudanças de direção); Alternância de ritmo “intensidade de jogo”; Poder nos duelos (1X1); Potência muscular no remate e passe.

Qualidades Psicológicas: Sereno, confiante, autoritário, carisma, concentrado, ambicioso.



Médios (8 e 10)

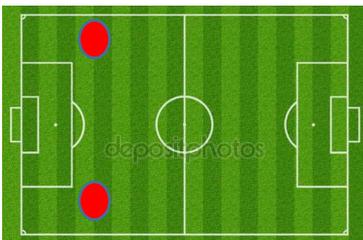
Tática (em organização ofensiva): Decidir bem e rápido em função do contexto do jogo (Saber diferenciar quando tem que rematar ou assistir) – Leitura de jogo; Noção de mobilidade (desmarcações de rutura); Aparecer em zonas ótimas de finalização (1ª e 2ª linha ofensiva)

Tática (em organização defensiva): Orientação e Comunicação; Inteligência na pressão individual e coletiva; Sempre em atitude de pensar e executar e nunca perder o seu posicionamento “rápido reajustamento posicional”; fechar os espaços interiores e ajustar distâncias – Equilíbrio defensivo; recuperador de bolas.

Qualidades técnicas: Uso da velocidade com bola; Técnica de passe (distância, direção); Técnica de desarme; Bom jogo aéreo; Domínio e controlo da bola e receção orientada; Capacidade de remate em momento de finalização de 1ª e 2ª linha.

Qualidades Físicas: Velocidade de deslocamento curta, média, longa distância e Agilidade; Potência aeróbia e anaeróbia; Potência muscular (impulsão e mudanças de direção); Alternância de ritmo “intensidade de jogo”; Poder nos duelos (1X1); Potência muscular no remate e no passe.

Qualidades Psicológicas: Agressividade, confiança, ambição, disciplinado, responsável e inteligência de jogo.



Extremos (7 e 11)

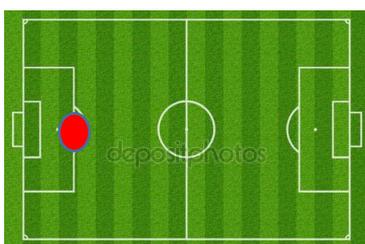
Tática (em organização ofensiva): Sempre em posição de receber a bola “abertos” e encarando a baliza “receção orientada”; Cruzar 1º /2º poste ou atrasado, utilizando diferentes trajetórias; Capacidade de driblar e rematar; Dar largura e profundidade às ações ofensivas da equipa “desmarcações de rutura”; Jogo de posições: sempre em posição de receber a bola; ver e utilizar os espaços no corredor; Saber pedir a bola no espaço e no pé; Articulação intersectorial com os companheiros.

Tática (em organização defensiva): Orientação e comunicação; Saber “fechar” por dentro, evitando a perda posicional; Encurtamento dos espaços “pressão individual e coletiva”; Boa capacidade de desarme em situações de 1X1; Não realiza faltas desnecessárias – Inteligência de jogo defensivo; articulação e intersectorial com os companheiros.

Qualidades técnicas: Técnica de passe (distância, direção); Técnica de drible "reportório alargado e imprevisível"; Técnica de remate com os dois pés; Técnica de desarme; Bom jogo aéreo; Domínio e controlo da bola e boa receção.

Qualidades Físicas: Velocidade de deslocamento curta, média, longa distância e agilidade; Potência aeróbia e anaeróbia; Potência muscular (impulsão e mudanças de direção); Poder nos duelos (1X1); Potência muscular no remate e no passe

Qualidades Psicológicas: Decididos e corajosos; Disciplinados; responsáveis e autoritários; Espírito de sacrifício; Concentrados; Autoconfiança.



Ponta de lança (9)

Tática (em organização ofensiva): Dar profundidade às ações ofensivas da equipa "desmarcações de rutura"; Jogo de posições: sempre em posição de receber a bola; Saber pedir a bola no espaço e no pé; Criação de espaços para a penetração dos médios; Capacidade finalizadora "enquadramento dos apoios em relação à bola e à baliza" e forte em situações de 1X1.

Tática (em organização defensiva): Orientação posicional, fechando por dentro, evitando a perda posicional; Encurtamento dos espaços "pressão individual e coletiva"; Articulação intersectorial com os companheiros.

Qualidades técnicas: Técnica de passe "tabelas" e proteção da bola "esconder a bola do adversário"; Técnica de drible "reportório alargado e imprevisível"; Técnica de remate com pés e com a cabeça "jogo aéreo".

Qualidades Físicas: Velocidade de deslocamento curta, média, longa distância e agilidade; Potência aeróbia e anaeróbia; Potência muscular (impulsão e mudanças de direção); Poder nos duelos (1X1); Potência muscular no remate com os dois pés.

Qualidades Psicológicas: Decidido e corajoso "mentalidade assassina"; Disciplinado, responsável e autoritário; Espírito de sacrifício; Concentrados; Autoconfiança.

5.2. Modelo de jogo: Personalidade das seleções masculinas

"Expressa-se pela constância de determinadas ações de jogo individuais e coletivas, que caracterizam o perfil de jogo e a sua conceção". (Rui Caires)

Em termos genéricos a composição multifatorial do modelo de jogo que implantaremos nesta seleção, irá assentar numa dimensão de projeto coletivo potencializando o compromisso entre o

gabinete técnico e os jogadores através de uma filosofia dinâmica e equilibrado entre as fases do jogo (ataque / defesa) e subfases (transições ofensivas e defensivas), isto é, dirigido ao ataque, ao golo, mas seguro na defesa, consubstanciado pelo paradigma (fig. 4) em que se irá privilegiar 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), e por uma atitude pressionante na recuperação da posse de bola e pela formação de um jogador mentalmente forte e inteligente.

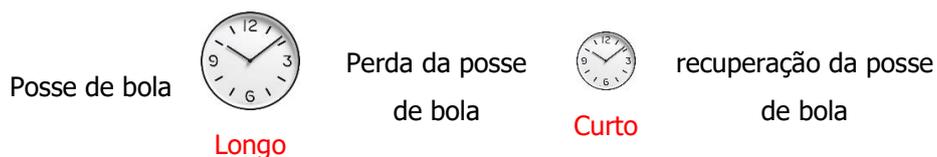


Fig. 4 - Paradigma do nosso modelo

A organização do nosso jogo irá assentar em quatro momentos (figura 5) respeitando os seguintes **princípios nucleares**: i) Organização ofensiva, através de uma posse e circulação da bola em largura e profundidade “noção de campo grande” e desmarcações de rutura “diagonais” de modo a criar losangos e triângulos; ii) Organização defensiva pressionante e articulada sectorialmente “noção de campo pequeno” com formação de linhas transversais e longitudinais; iii) Transições defesa/ataque e ataque/defesa que aproveitem a desorganização da equipa adversária.

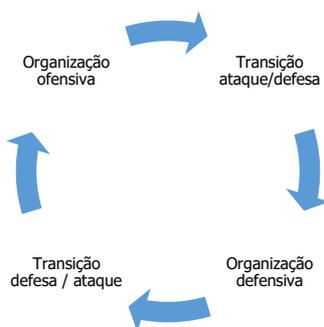


Fig. 5 – Princípios nucleares

5.3. Comportamentos técnico-táticos das seleções masculinas

“Qualquer modelo de jogo adotado delimita um conjunto de sinergias comportamentais entre a equipa e os jogadores que a compõem, estabelecendo princípios de ação para os processos ofensivos e defensivos”

i) Gerais

No seguimento desta linha de pensamento, os comportamentos gerais preconizados na seleção “Sub 14” são concretizados pela utilização de todos os meios técnico/táticos de modo a

cooperar constantemente com os companheiros com e sem bola, evidenciando atitudes que exprimam, que os interesses coletivos estão acima dos interesses individuais, consubstanciada pela circulação da bola em função de um projeto coletivo (macro e micro estrutura) em que as opções táticas ofensivas respeitam continuamente os princípios estabelecidos pela equipa durante as fases ofensivas e defensivas do jogo, de forma que haja uma linguagem comum de entendimento entre os jogadores, predominando a comunicação motora em detrimento da comunicação verbal. A nível individual (unidade), o portador da bola deverá jogar de cabeça levantada para "ler" o jogo, concretizada por uma atividade cognitiva e intelectual, em que a antecipação deverá presidir a todas as ações em que o mesmo deverá procurar decidir rapidamente e executar corretamente (fig. 6) com motivação, determinação, agressividade e sacrifício.

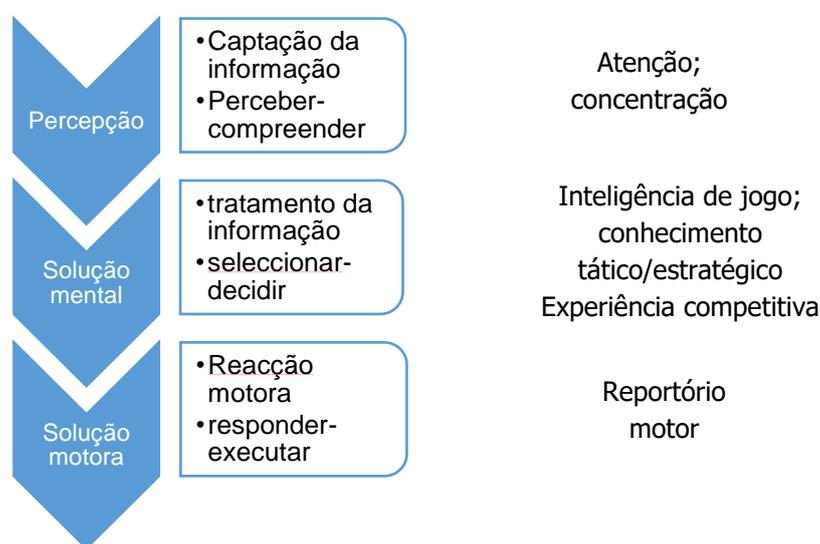


Fig. 6 – Meios comportamentais de base

ii) específicos do processo ofensivo

É feito através de circulações, combinações e ações táticas individuais e coletivas visando a progressão da bola para zonas propícias à finalização

Ao nível dos comportamentos específicos do processo ofensivo procuraremos que os jogadores evidenciem uma gestão racional do espaço de jogo, uma mobilidade constante na tentativa da desmarcação e procura incessante de espaços e aberturas de linhas de passe em que a circulação da bola deverá ser feita em largura e profundidade procurando imprimir o máximo de rapidez na troca de bola em todas as zonas do campo jogando sempre com simplicidade e utilizando preferencialmente o passe no sector defensivo, no sector médio defensivo e no sector médio ofensivo. Iremos procurar explorar as transições/contra-ataque, tirando partido da desorganização da defesa adversária, no entanto, uma vez verificada a impossibilidade de fazer

sair as transições/contra-ataque, será necessário manter a posse de bola (segurança) utilizando para isso a organização previamente estabelecida. Devemos utilizar criteriosamente e sistematicamente o conjunto de circulações táticas concebidas, na organização do nosso jogo atacante com objetividade, mas sem precipitações de modo a não queimar etapas na organização pré-estabelecida.

A perda da posse de bola deverá acontecer predominantemente na zona defensiva adversária, de preferência com conclusão do ataque. Apesar de se pretender uma movimentação e mobilidade (troca de posições e funções no sistema tático) constantes, é imperativo que quando a equipa perca a bola a estrutura desse sistema esteja montada e por último conseguir gerir o ritmo de jogo em função da capacidade da própria equipa, da capacidade da equipa adversária, da evolução do resultado e do objetivo estratégico pré-definido.

iii) específicos do processo defensivo

"Nem o processo ofensivo é exclusivo dos avançados, nem recai sobre a defesa toda a responsabilidade de defender"

No que concerne aos comportamentos específicos do processo defensivo, queremos que todos os jogadores evidenciem uma reação imediata e pressionante após a perda da posse de bola, defendendo em 2/3 do campo (a partir do meio-campo ofensivo), através de rápidas movimentações posicionando-se em função da bola, baliza, adversários e companheiros através de uma marcação agressiva ao adversário de posse de bola e uma redução dos espaços vitais do jogo (marcação zonal), orientando os comportamentos técnico/táticos do atacante para espaços de jogo onde o perigo seja menor e a recuperação da bola seja mais eficiente (pressão lateral, intermédia e alta). Em situação de inferioridade numérica o processo ofensivo da equipa adversária deve ser retardado com uma temporização (contenção / cobertura defensiva) tentando ganhar tempo suficiente para a recuperação e organização defensiva.

A nível individual (unidade), cada jogador tem a responsabilidade de comunicar com os colegas e de marcar um adversário, principalmente dentro do seu meio campo defensivo, assegurando uma permanente ocupação racional do espaço equilibrando a organização da equipa através de dobras, permutas e compensações.

5.4. Sistema tático das seleções masculinas

A construção das equipas assenta em seis fases do jogo sustentadas por um conjunto de princípios e subprincípios, no qual o principal objetivo é ter uma **filosofia cooperativa** entre todos os atletas, sem desvirtuar a identidade própria de cada um.

O 4.3.3 será o nosso sistema genuíno, sendo que o sistema alternativo será o 4:4:2 clássico. Estes serão construídos com base num jogo de posições, três linhas transversais, duas linhas longitudinais e pela formação de triângulos, denominados de "*micro-equipas*", e através de uma

visão de posse de bola, em que os jogadores deverão estar sempre em posição para receber a bola através de desmarcações e receções orientadas, e numa visão de pressão individual e coletiva, no momento da perda da posse de bola (fig. 6).

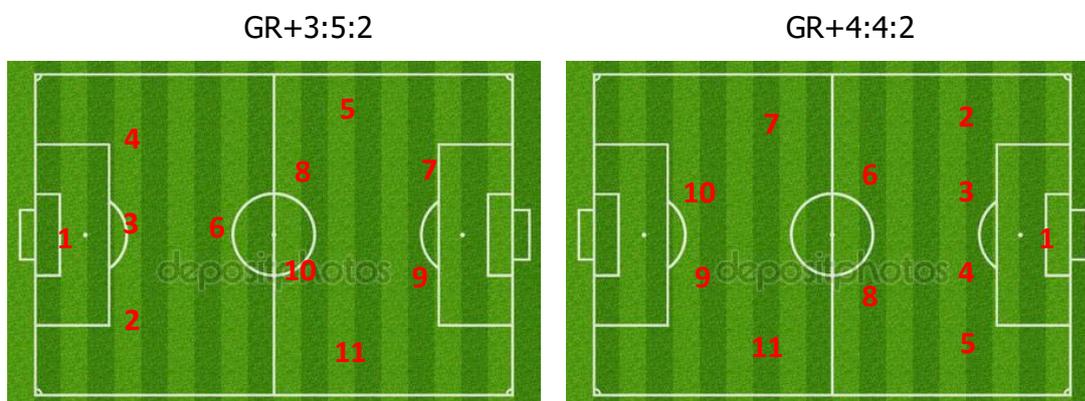
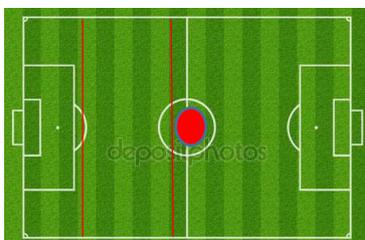


Fig. 6 – Sistemas táticos

i) Princípios e subprincípios ofensivos e defensivos

“Para jogar corretamente é necessário compreender, para compreender é necessário saber, para compreender e saber é necessário definir princípios de jogo” (Teissie)

a) Ofensivos

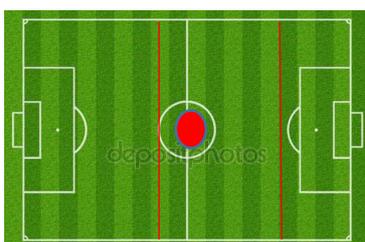


Fase I – Construção das ações ofensiva

Sempre que a bola se encontre na posse do Guarda-redes, para ser reposta em jogo, a estrutura promove o campo largo no espaço de jogo com ambos os laterais a integrar a ação em simultâneo, promovendo deste modo a superioridade numérica nos corredores laterais, em que o pivô defensivo, forma juntamente com os dois centrais um sector defensivo com três unidades. Sempre que o processo ofensivo se desenvolve no corredor lateral, o lateral correspondente deve integrar a ação em mobilidade constante, conferindo permanentemente uma linha de passe no espaço exterior conferindo amplitude ao ataque da equipa. Sempre que a estrutura se encontre em posse, o quarteto defensivo, “sobe” no terreno de jogo, tendo como referência o atleta da posição n.º 6, estabelecendo-se entre eles e uma linha imaginária, paralela ao atleta da posição n.º 6, um máximo de 10/12 metros. Sempre que um dos defesas for realizar uma disputa de bola com trajetória aérea, os seus três colegas de sector, conferem profundidade, recuando 2/3 metros relativamente ao local do confronto e em simultâneo deslocam-se para zonas mais interiores. Paralelamente, o atleta da posição n.º 6 realiza

aproximação ao centro do jogo. O quarteto defensivo (atleta n.º 6 mais os três defesas que não participam ativamente no processo ofensivo) encontram-se a um máximo de 10/12 metros de distância entre si. Quando um lateral se integra no processo ofensivo, os restantes defesas e o atleta da posição n.º 6, basculam horizontalmente para o corredor lateral que momentaneamente ficou desocupado. Quando um dos defesas centrais (3/4) progride no terreno em posse, os restantes defesas, deslocam-se em uníssono, ocupando o corredor central e, numa posição que dista do colega do lado 10 metros no máximo. Paralelamente, atleta da posição n.º 6 desloca-se horizontalmente no corredor central na direção oposta aquela que o central portador irá ocupar. Sempre que um dos defesas se encontre em posse, o central mais próximo do portador, confere profundidade (cobertura ofensiva), situando-se relativamente ao portador, 2/3 metros recuado no terreno de jogo. Quando a equipa, se encontra em posse no terço defensivo, a circulação da mesma, é feita de forma rápida e com recurso ao mínimo de toques possíveis. Quando a bola se encontra na zona 5, os portadores não têm autorização para recorrer ao drible devendo privilegiar o passe de imediato colocando preferencialmente a bola nos colegas mais adiantados.

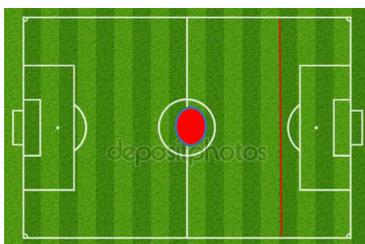
Sempre que os centrais sejam pressionados e essa ação os obrigue a jogar “direto”, os mesmos devem fazê-lo com solicitação diagonal no extremo mais distante do centro do jogo ou na direção do Ponta-lança. Quando um defesa se encontra em posse, atleta da posição n.º 6 realiza um deslocamento em diagonal de encontro ao portador. Em simultâneo, médio interior mais próximo do centro do jogo realiza desmarcação de rutura para as entre linhas defensiva e intermédia, desde o corredor central até ao corredor lateral. O médio interior mais distante do centro do jogo realiza um deslocamento frontal, para uma posição intermédia entre a sua posição inicial e a posição que foi deixada entretanto vaga pelo médio interior. A solicitação de um central ao pivô defensivo só poderá ocorrer caso o pivô não esteja sob pressão e, orientado de lado ou de frente para a baliza adversária. Caso o adversário pressione os nossos centrais no início da fase de construção, é função do pivô defensivo, baixar para junto dos centrais, estes “abrirem” o espaço de jogo (à largura) e os laterais se projetarem à profundidade. Quando um corredor lateral é dinamizado, o médio interior mais próximo do centro do jogo, integra sempre o processo ofensivo. O atleta da posição n.º 6, nesse momento, bascula para uma posição intermédia entre a sua posição inicial e a posição inicial do médio interior que integrou o processo ofensivo. O médio interior que não integra o processo ofensivo, bascula também ele na direção do atleta da posição n.º 6, ocupando uma posição no corredor central junto deste.



Fase II – Criações de Situações de Finalização

Durante o processo ofensivo, os laterais, os médios interiores e os avançados laterais, são responsáveis pela dinamização dos corredores laterais. Quando a bola se encontra em posse num dos três atletas da zona intermédia, os restantes colegas de sector, juntamente com os avançados laterais e o avançado central, promovem 3 linhas de passe dispostas em triângulo, existindo deste modo e, permanentemente, um triângulo de apoio. Os médios durante a ação ofensiva mantêm concentração permanente ao jogo. Quando um médio (à exceção do n.º 6) realiza uma desmarcação de aproximação ao portador e, não recebe a bola, então, deve inverter "aclarar" o sentido da sua desmarcação e prosseguir a mesma, através de uma diagonal na direção das "costas" da linha média contrária. No momento em que um médio fica em posse, os restantes colegas numa primeira fase, realizam aproximação ao portador e, posteriormente, assim que o centro do jogo seja variado, movimentam-se para as suas zonas de intervenção. No caso de a dinamização do corredor lateral ser realizada aquando de uma transição rápida, o avançado lateral é sempre o jogador solicitado (encontra-se mais próximo do espaço ofensivo). Quando a dinamização de um corredor lateral pressuponha a integração do lateral e avançado lateral em simultâneo (ataque organizado), o responsável pelo cruzamento será aquele que tenha sido solicitado previamente há mais tempo. Sempre que, um atleta consiga após a dinamização de um flanco conquistar espaço para realizar um cruzamento, deve decidir em função do posicionamento da equipa adversária, optando pela 1ª e/ou 2ª linha de finalização. Sempre que o avançado central realiza um movimento de aproximação ao portador a fim de receber a bola, o seu companheiro de sector (avançado lateral mais próximo do centro do jogo), realiza uma desmarcação diagonal para o espaço entre o lateral e o central adversário. Caso não seja solicitado, o avançado central, realiza desmarcação circular em rutura, ocupando a posição deixada vaga pelo colega ou, o espaço livre existente entre o seu marcador direto e o lateral adversário mais próximo. Os atletas no último terço promovem mobilidade constante, afim de criar linhas de passe, canais de passe e espaços livres. Em processo ofensivo, recorrendo aos métodos de jogo contra ataque e ataque rápido, os avançados laterais promovem sempre o campo largo (bem abertos, junto às linhas laterais). Em processo ofensivo, recorrendo ao método de jogo ataque organizado, os avançados laterais, realizam movimentos interiores em diagonal em direção à baliza do adversário, a fim de libertar o seu espaço inicial para a ocupação dos mesmos pelos laterais projetados. Atletas das posições n.º 8 e n.º 10, sempre que realizam um passe, esse que origina um cruzamento, ocupa uma posição dentro da área adversária formando com os avançados, o denominado "triângulo Ofensivo" um ao primeiro poste outro ao segundo poste e um na zona do *penalty*. Caso o cruzamento tenha sido efetuado por um lateral, o avançado lateral mais próximo do centro do jogo, surge na entrada da área, com a missão de finalizar após ocorrer um ressalto ou, evitar o ataque adversário. Sempre que ocorre um cruzamento o qual não é antecedido por um passe do atleta da posição n.º 8/n.º 10, o mais próximo do centro do jogo, desloca-se para a entrada da área, enquanto o seu colega de sector, ocupa a

zona do meio-campo garantindo o equilíbrio defensivo. Quando em posse, a equipa desloca-se no espaço de jogo sempre junta, sensivelmente em 40 metros do campo, de modo a garantir a articulação inter/intra setorial. Sempre que um dos avançados, receba um passe longo de um defesa ou atleta da posição n.º 6, deve conservar a posse durante o tempo necessário para que, a equipa avance no terreno de jogo e desenvolva a sua ação ofensiva de modo organizado. Sempre que no terço ofensivo, um atleta se encontre em posse e numa situação de (1x1), deve arriscar o drible em progressão. O atleta quando em posse no terço ofensivo do campo, deve receber um "overlap" promovido por um colega inicialmente recuado e, dessa forma poder tomar a decisão de arriscar um drible ou um passe ao colega. Os avançados, sempre que não se encontram a participar de forma ativa no processo ofensivo da equipa, posicionam-se no corredor central (conferindo sempre profundidade à ação da sua equipa). O avançado central, preferencialmente desenvolve as suas ações ofensivas no corredor central, mais propriamente na zona óptima de finalização. Atleta da posição n.º 10/n.º 8, durante a ação ofensiva, tem liberdade para ocupar momentaneamente através de desmarcações de rutura os espaços livres criados pela movimentação dos avançados laterais. Aquando da dinamização dos corredores laterais, caso o avançado lateral se encontre numa situação de inferioridade numérica, a solicitação deverá ser feita à profundidade (espaço entre central e lateral).

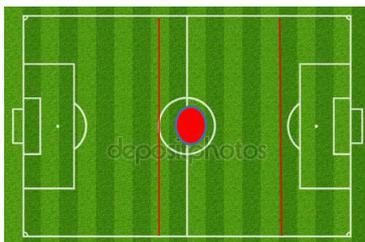


Fase III – Finalização

Qualquer atleta que se encontre em posse, no terço ofensivo e sem adversário a estorvar a sua ação, tem liberdade para rematar. Sempre que ocorre a dinamização de um flanco seguida de cruzamento, dentro da área devem surgir sempre três atletas. Assim sendo, as zonas de finalização a serem preenchidas são: primeiro poste (um atleta), marca de grande penalidade (um atleta) e segundo poste (um atleta). Sempre que ocorre uma ação de finalização, é da responsabilidade do atleta mais próximo da baliza adversária, deslocar-se rapidamente para a zona do guarda-redes, na eventualidade de aí, surgir a possibilidade de uma nova finalização. Avançados nº 7, nº 9 e nº 11, quando solicitados no espaço após uma desmarcação de rutura, devem finalizar com um remate cruzado na direção do poste mais distante. Os médios interiores nº 8 e nº 10, quando após realizarem uma desmarcação de aproximação ao avançado em posse devem, caso estes os solicitem e existam condições para tal, finalizar se possível de primeira aproveitando o possível "ecrã" realizado pelos atletas ao guarda-redes. Durante a ação ofensiva, a finalização constitui-se como um fim em si mesma. Deste modo, a finalização ao acontecer, pode eventualmente levar-nos ao êxito por um lado e, por outro,

evitar que o adversário caso conquiste a posse desenvolva a sua ação, beneficiando de uma possível instabilidade defensiva da nossa equipa. No momento em que ocorre finalização por parte de um dos avançados, os seus colegas de sector devem sempre que possível estar situado em posição de ocorrer a algum ressalto que possa surgir. No momento em que a finalização ocorre, é da responsabilidade do atleta mais próximo do guarda-redes, deslocar-se na direção da bola para caso ocorra um ressalto poder finalizar com êxito.

b) Defensivos



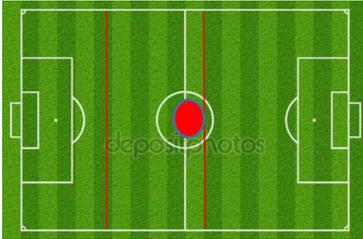
Fase I – Impedir a construção das ações ofensivas

Sempre que a estrutura se encontra em processo defensivo organizado, é fundamental que o maior número possível de atletas, se encontrem atrás da linha da bola, evitando o “*fora-de-jogo defensivo*”.

Em processo defensivo, caso a dinâmica individual/coletiva da equipa adversária promova a instabilidade momentânea na nossa estrutura defensiva, é dever de um atleta situado próximo do centro do jogo, fazer parar o processo ofensivo adversário, inclusive, através do recurso à falta. Em processo defensivo, o objetivo primeiro da estrutura é a conquista da posse ao adversário. Caso esse desiderato não possa ser alcançado, é premissa fundamental que a manutenção da posse adversária seja feita, promovendo o afastamento da nossa baliza (jogar para o lado e para trás). De forma a evitar a construção de ações ofensivas, por parte da equipa adversária, a nossa estrutura, em processo defensivo, organiza-se com o sector ofensivo (posições n.º 7, n.º 9 e n.º 11) junto ao sector defensivo adversário e restantes atletas promovendo o “campo curto” num espaço total de 40 metros (entrada do nosso meio campo defensivo). No posicionamento supracitado, o nosso avançado lateral mais distante do centro do jogo, adota uma posição intermédia entre o central e o lateral adversário, situados mais distantes do centro do jogo. Por forma a evitar a criação de situações de finalização por parte da equipa adversária, a nossa estrutura, em processo defensivo, organiza-se com a linha ofensiva (posição n.º 9) à saída do nosso meio campo defensivo e, restantes atletas (n.º 7 e n.º 11) na linha dos médios interiores, promovendo o “campo curto” num espaço total de 40 metros juntamente com os restantes elementos da estrutura. Sempre que o adversário se encontre em posse num dos corredores laterais, os atletas da nossa estrutura concentram-se sobre o corredor lateral onde se situa o centro do jogo e, o corredor central. Deixando-se deste modo vago, o corredor lateral oposto ao centro do jogo. No caso do adversário se encontrar em posse, no corredor central, a nossa organização estrutural defensiva, ocupa de forma massiva o corredor central, libertando ambos os corredores laterais. Sempre que sem posse, a nossa

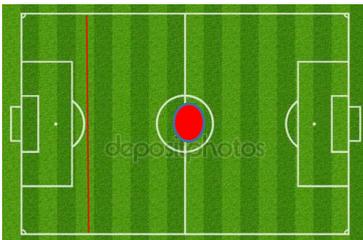
estrutura se encontre organizada, é dever de todos os atletas que se encontrem atrás da linha da bola, bascularem verticalmente e em uníssono, sempre que o adversário realiza um passe atrasado ou lateralizado. As ações de basculação ocorrem a partir do momento em que o passe é realizado, até ao momento que este antecede o contacto de um novo adversário com a bola. As basculações são sempre realizadas na direção do centro do jogo. O recurso à falta no nosso terço defensivo deve ser evitado através de ações de contenção e coberturas defensivas permanentes. Nesta perspetiva, o roubo de bola deve ser realizado não pelo atleta que realiza a contenção (e que obriga o adversário a inverter o sentido do deslocamento, "protegendo" a bola do opositor direto), mais sim por um segundo atleta que promove o "roubo" da bola pela frente (através de um confronto direto). Sempre que um dos laterais adversários se encontre em posse, o avançado mais próximo do centro do jogo, "pressiona-o" (através de um deslocamento agressivo) obrigando-o a realizar um passe longo. Simultaneamente, o avançado central "fecha" a linha de passe que o central mais próximo do centro do jogo confere ao portador. Em processo defensivo os atletas da linha intermédia (n.º 6, n.º 7, n.º 8, n.º 10 e n.º 11), nunca se dispõem no terreno de jogo com mais de dez metros de distância entre si. Sempre que o adversário consiga dinamizar um corredor lateral, dinamização essa que pressuponha um cruzamento e exija que o defesa central mais próximo do centro do jogo realize cobertura defensiva ao lateral diretamente envolvido na ação, é dever por um lado, que o outro defesa central, ocupe a posição do seu colega de sector e, por outro, que o atleta da posição n.º 6, ocupe o lugar do central que inicialmente ocupava uma posição mais distante do centro do jogo. Sempre que o adversário consiga dinamizar um corredor lateral, dinamização essa que pressuponha um cruzamento, é função dos médios interiores, adotarem o seguinte posicionamento: interior mais próximo do centro do jogo, posicionado dentro da grande área, na direção do vértice da mesma, evitando qualquer tentativa de passe atrasado. Interior mais distante do centro do jogo, junto à marca de grande penalidade em marcação. Sempre que o adversário consiga dinamizar um corredor lateral, dinamização essa que pressuponha um cruzamento, é função dos avançados laterais, adotarem o seguinte posicionamento: Avançado mais próximo do centro do jogo promove uma situação de dois contra 1 com o lateral. Avançado mais distante do centro do jogo, posicionar-se na entrada da área, inviabilizando um remate de ressalto ou uma segunda bola. Sempre que o adversário se encontre em posse sobre um corredor lateral, no terço intermédio do campo, o médio interior da nossa equipa bem como o avançado lateral, pressionam o portador. Em simultâneo, o médio da posição n.º 6, oscila para próximo do centro do jogo, a fim de promover o equilíbrio, enquanto o médio interior mais distante do centro do jogo desloca-se para o corredor central, com o objetivo de ocupar a posição inicial do atleta da posição n.º 6, conferindo à linha intermédia concentração. Sempre que um atleta em posse progrida em direção à nossa baliza, no corredor central, é dever do atleta mais próximo do centro do jogo, deslocar-se rapidamente para a sua frente e aí, realizar-lhe contenção. A posição n.º 6 serve de referência posicional à linha defensiva. Deste modo, os

atletas das posições número (n.º 3 e n.º 4), em processo defensivo formam juntamente com o seu colega da posição n.º 6 um triângulo com um máximo de 10 metros de distância entre os seus vértices. Paralelamente, os defesas dos corredores laterais sempre que não estejam diretamente envolvidos na ação defensiva, posicionam-se numa mesma linha que os defesas centrais (n.º 3 e n.º 4), distando destes um máximo de 10 metros. Quando um corredor é dinamizado por um adversário, dinamização essa que pressupõe um confronto direto entre esse adversário e o nosso lateral, então, os colegas da linha defensiva (posições n.º 3, n.º 4 e lateral oposto), promovem uma defesa em "L" ou seja, com o defesa central mais próximo do centro do jogo a conferir uma cobertura defensiva recuada e, ocupando um espaço interior com dois metros de distância relativamente ao centro do jogo. Paralelamente os dois restantes defesas, posicionam-se na linha do defesa que se encontra em cobertura, ocupando posições interiores no corredor central. Em processo defensivo, sempre que o nosso avançado central não se encontre diretamente envolvido no processo defensivo e, simultaneamente se situe à frente da linha da bola, é seu dever posicionar-se sensivelmente à entrada do nosso meio campo defensivo, no corredor central ou ligeiramente sobre os corredores laterais (em função do posicionamento da bola), conferindo uma linha de passe no respetivo corredor, caso ocorra a conquista da posse. A linha defensiva composta pelos quatro defesas, durante o processo defensivo, nunca se dispõe com mais de dez metros de distância entre si. Assim sendo, a linha defensiva ocupa uma linha paralela com 40 metros de largura máxima. É da responsabilidade dos atletas que se encontrem mais próximos do centro do jogo mas que no entanto não intervenham diretamente na ação, promoverem permanentes ajudas defensivas no sentido de criarem situações (2x1 e 3X1) defensivas constantes. O processo defensivo nos corredores laterais tem sempre participação ativa de pelo menos três unidades: um dos avançados laterais (n.º 7 e n.º 11); um médio interior (n.º 8 ou n.º 10) e um lateral (n.º 2 ou n.º 5). O processo defensivo no corredor central tem sempre participação ativa de pelo menos cinco unidades: os três médios (n.º 6, n.º 8 e n.º 10) e os dois defesas centrais (n.º 3 e n.º 4). No processo defensivo caso o centro do jogo se encontre num corredor lateral, o médio interior oposto, o defesa lateral oposto e o avançado mais distante do centro do jogo, devem posicionar-se em espaços interiores, respetivamente nas posições iniciais do médio da posição n.º 6, do defesa central mais distante do centro do jogo e, na posição inicial ocupada pelo médio interior mais distante do centro do jogo. Em processo defensivo, o atleta da posição n.º 6, posiciona-se no meio dos médios interiores numa posição ligeiramente recuada relativamente a estes. Quando um médio adversário desloca-se para dentro da grande área defendida pela nossa equipa, o médio correspondente (n.º 6; n.º 10 ou n.º 8), posicionam-se dentro da área junto ao seu opositor. Em processo defensivo, quando um atleta se encontre em "marcação" dentro da área junto a um opositor, deve fazê-lo lado a lado e, colocado mais próximo relativamente ao seu adversário da sua baliza.



Fase II – Evitar de Situações de Finalização

No momento em que ocorre finalização por parte de um adversário, o atleta da nossa equipa, mais próximo do centro do jogo tenta estorvar a ação, colocando-se entre a bola e a baliza. Nunca em momento algum, atleta que se encontra entre a bola e a sua baliza, no momento da finalização (por parte do adversário), perde o contacto visual com a bola e/ou simultaneamente, deixa de ter pelo menos um apoio em contacto com o solo. No momento em que a finalização ocorre, é da responsabilidade do atleta mais próximo do guarda-redes, deslocar-se na direção da bola para: por um lado, caso a bola fique nas proximidades do guarda-redes, realizar-lhe cobertura. Por outro, caso a bola sofra um ressalto, o atleta possa evitar nova ação de finalização por parte do adversário. É da responsabilidade do guarda-redes, posicionar-se na baliza, junto ao poste mais próximo do local a partir do qual ocorre a finalização.



Fase III – Impedir a Finalização

Quando a finalização ocorre fora da área, nomeadamente no corredor central. É da responsabilidade, de pelo menos um dos médios (aquele que se encontrar mais próximo do centro do jogo) dificultar a ação do adversário, através de um posicionamento agressivo entre a bola e a baliza defendida pela sua equipa. Quando um atleta adversário em posse, sobre um corredor lateral, consiga iludir o seu opositor direto (lateral), fletindo para o corredor central e tente finalizar. É da responsabilidade do médio interior mais próximo do centro do jogo, evitar essa finalização, através de um posicionamento em cobertura defensiva próximo e mais interior relativamente ao seu colega de equipa. Quando o adversário se encontra em posse, dentro do nosso terço defensivo, as marcações aos seus atletas que também aí se encontram, devem ser de tal modo intensivas, que as possibilidades de ocorrer finalização por parte do adversário sejam nulas. A concentração de todos os atletas durante o processo defensivo, nomeadamente nos momentos que antecedem a finalização adversária, constitui-se como fator fundamental, no "observar", "identificar" e "anular" as ações de finalização.

5.5. Método de jogo das seleções masculinas

"Forma geral de organização das ações dos jogadores tanto no ataque como na defesa, estabelecendo princípios de circulação e de colaboração no seio de uma estrutura de base (sistema tático) "

i) Processo ofensivo

a) Ataque organizado (posicional)

"Saber atacar em espaços reduzidos"

Sempre que após a recuperação da posse de bola, não for possível utilizar um eventual desequilíbrio defensivo da equipa adversária, devemos procurar transitar da zona de recuperação da posse de bola para zonas predominantes de finalização através de um bloco homogéneo e compacto privilegiando a circulação da bola simples, eficaz e segura em função dos princípios e subprincípios estabelecidos aproveitando a crise do raciocínio tático do adversário. Relativamente as atitudes e aos comportamentos individuais e coletivos é fundamental criar constantemente canais de comunicação "linhas de passe", alternar frequentemente o centro do jogo ofensivo aproveitando a profundidade e a largura "ocupação racional do espaço de jogo", de modo a separar as linhas verticais e horizontais do bloco defensivo adversário e simultaneamente procurar a superioridade em termos numéricos, espaciais ou temporais "*noção dos 12 espaços do jogo*", mantendo sempre o equilíbrio defensivo através de coberturas ofensivas, compensações e permutas, evitando a possibilidade de ataques rápidos do adversário.



Fig. 7 – Subfases dos métodos ofensivos

b) Ataque rápido/Contra-Ataque

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 verticalmente no terreno de jogo. No momento da recuperação da posse, o portador, tão rápido quanto possível varia o centro do jogo "recebendo" sempre pelo menos 3 linhas de passe no imediato. Uma delas recuada, outra adiantada e ainda, uma

outra situada lateralmente, relativamente ao portador. Sempre que a transição defesa/ataque ocorre no nosso terço ofensivo, a estrutura deve 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 e/ou 3X1; 3x2; 3x3.

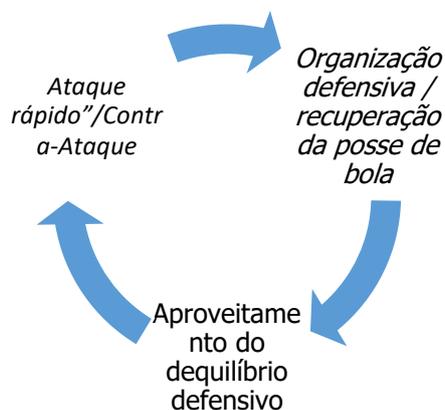


Fig. 8 – Subfases dos métodos ofensivos

ii) Processo Defensivo

a) Defesa à zona

"Começar a defender sobre a primeira fase de construção adversária à saída da sua grande-área"

O processo defensivo começa ainda durante o desenrolar do processo ofensivo, através de medidas preventivas asseguradas por jogadores que se colocam e agem na retaguarda dos jogadores atacantes permitindo o equilíbrio defensivo da equipa. A recuperação defensiva manifesta-se pela criação de um sentido e uma mentalidade coletiva, partindo da premissa "o problema de um é o de problema de todos", por uma ocupação dinâmica, coerente, racional e equilibrada protegendo e vigiando os espaços vitais de jogo, nomeadamente as zonas predominantes de finalização, através da formação de uma primeira linha defensiva perto da bola, forçando os adversários a ter que a circular e lateralizar e a jogar para trás atrasando o seu processo ofensivo e pela organização de 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"

No momento em que a perda da posse ocorre, a equipa transita de uma posição alargada, ampla (campo grande), para uma recuperação intensiva, estreitada, com todos os seus atletas a recuperar para as suas posições dentro do sistema defensivo pré-estabelecido permitindo o reequilíbrio defensivo através de um bloco homogéneo, compacto e agressivo, cumprindo o princípio da concentração defensiva em que os jogadores devem estar muito próximos diminuindo o espaço de jogo, de modo a diminuir a iniciativa e o raciocínio/decisão técnico/tático do adversário obrigando a jogar para os corredores laterais ou em direção da baliza da sua própria baliza, de modo a favorecer a "recuperação em pressing" ao portador da bola e a eliminação dos canais de comunicação "cortando" todas as possíveis linhas de passe em largura e em profundidade de modo a proteger as zonas vitais de jogo.

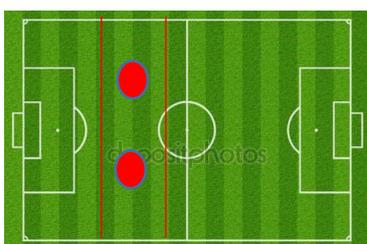
5.6. Missões táticas de base das seleções masculinas



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 3 e 4, 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 encontra 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.



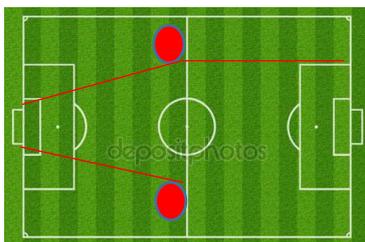
Posição (n.º 3/4)

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 de costas para a baliza adversária. 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 3 e 4, realizam-no sempre para zonas laterais relativamente à baliza. Os atletas 3 e 4 promovem a circulação da bola de forma rápida e, com o recurso ao menor número de toques possíveis. É da responsabilidade dos atletas 3 e 4, 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 3 e 4 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, se encontra 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 3 e 4) 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 (3 e 4) vira as costas à bola. Em processo defensivo, o atleta da posição (3 e 4), 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 (3 e 4) 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 (3 e 4) e restantes colegas que formam a linha defensiva, conferir profundidade (3/5 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 3/4) somente realiza contenção ao portador em situações de um contra um defensivo. Durante a ação defensiva, os atletas das posições (n.º 3/4), nunca se posicionam a mais de (3/6 metros de distância entre si). Em processo defensivo, um dos defesas (n.º 3/4) 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 3/4) definem o posicionamento da linha defensiva. Essa linha deve situar-se sempre próxima da linha intermédia, sendo os atletas das posições (n.º 3 e n.º 4), 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.º 3 e n.º 4), 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.º 3/n.º 4), somente pode deslocar-se da sua posição central para fazer oposição ao portador, no momento em que o pivô defensivo (n.º 6), se posicione como central.



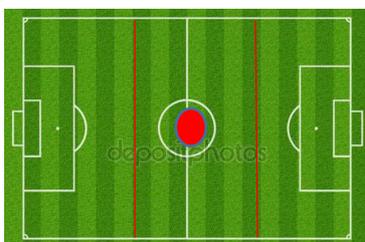
Posição (n.º 2/5)

Ofensivos: Em processo ofensivo, o lateral mais próximo do centro do jogo, integra ação ofensiva, posicionando-se bem próximo da linha lateral, promovendo deste modo o "campo grande". Em processo ofensivo, o lateral mais próximo do centro do jogo, integra a ação ofensiva posicionando-se ainda assim, atrás da linha da bola, conferindo sempre que possível um canal de passe ao portador. Quando em posse e com espaço livre, o lateral progride preferencialmente no corredor lateral, evitando os deslocamentos para o corredor central. Caso a posse se encontre no corredor central, os dois laterais projetam-se em simultâneo, tentando conferir superioridade numérica nos corredores laterais. Sob pressão, o lateral em posse, realiza passe longo na "figura" do avançado que se constitui como referência no corredor central ou, o passe é realizado no espaço e direcionado para os avançados que, promovem linhas de passe nos corredores laterais. Sob pressão, o passe atrasado na direção do central mais próximo do centro do jogo, somente sucede, caso o canal de passe seja uma realidade totalmente segura. O passe médio e curto para o corredor central, só é permitido quando o mesmo seja totalmente seguro e não encontre o destinatário sob pressão. Quando um flanco é dinamizado e essa dinamização culmina num cruzamento realizado pelo lateral, sempre que o mesmo ocorra a

partir de fora da área, então este é direcionado à 1ª linha ou 2ª linha de finalização. Quando em processo ofensivo, o lateral não integra momentaneamente o processo, posiciona-se junto aos centrais, basculando assim, horizontalmente para o corredor central. Quando em posse, o lateral, nunca em momento algum realiza passe curto para um colega que se encontre de costas para a baliza adversária (à exceção dos avançados). Em processo ofensivo, caso o lateral se encontre em posse no terço defensivo e sob pressão, deve de imediato "jogar" longo numa das três referências conferidas pelos avançados, um no corredor central, os outros nos corredores laterais e, ainda, na linha de passe que o médio interior mais próximo do lateral em posse, confere com a sua desmarcação sobre o corredor lateral. Em virtude de, devido ao seu posicionamento se encontrar condicionado pela linha de fundo, o lateral tenta sempre que possível "jogar" quando em posse, rápido e recorrendo a poucos toques na bola. Quando em posse no terço defensivo, o lateral não recorre ao drible nem nunca realiza ação que coloquem em riscos a baliza por nós defendida. Os laterais, devidamente articulados com os centrais, devem quando o processo ofensivo ocorre a partir do corredor oposto, bascular verticalmente, tendo como referencia o médio da posição n.º 6, aproximando-se deste modo a linha defensiva à linha intermédia. Quando ocorre solicitação ao avançado lateral e este de seguida joga em apoio, a projeção à profundidade é sempre garantida pelo lateral, desde que o médio interior mais próximo do centro do jogo tenha participado de forma ativa na ação. Quando a estrutura se encontra em posse consolidada, e os jogadores das posições n.º 2 e n.º 5 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. Em processo ofensivo organizado, aquando dos movimentos interiores dos avançados laterais, os defesas laterais conferem profundidade nos corredores laterais, enquanto os médios interiores conferem a profundidade no corredor central.

Defensivos: Em processo defensivo, o atleta da posição (n.º 2/5) 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 2/5). Sempre que, a equipa adversária dinamiza o corredor lateral oposto àquele onde se encontra o atleta da posição (n.º 2/5), 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 2/5) 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 2/5) em processo defensivo, nunca se posiciona a mais de 5 metros do defesa (3 e 4) mais próximo de si. Sempre que se encontre

junto ao centro do jogo, o atleta da posição (n.º 2/5), 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 2/5) 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 2/5) 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 2/5) 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 2/5) 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 2/5), 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 2/5) somente realiza contenção ao portador em situações de um contra um defensivo.



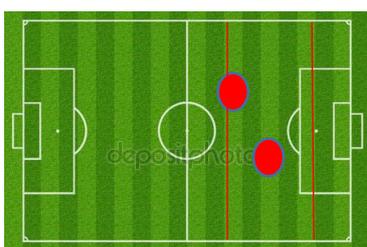
Posição (n.º 6)

Ofensivos: Em processo ofensivo, quando um dos defesas 3 e 4 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

disposicionamento 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 laterais, posiciona-se sempre próximo (máximo 5 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 3 e 4, 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 laterais. 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 unísono 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 mais avançados e, mantém sempre uma distância relativamente à linha perpendicular a partir da posição destes, a distância máxima de 6 metros.



Posição (n.º 8 e 10)

Ofensivos: Em processo ofensivo, sempre que um dos médios interiores (n.º 10 / n.º 8), consiga dinamizar um flanco, dinamização essa que pressuponha um cruzamento a partir de fora da área, o mesmo é dirigida à 1ª ou 2ª linha ofensiva. Sempre que em posse os nossos quatro defesas circulem a bola entre si, o médio interior (mais próximo do centro do jogo) deve, realizar uma desmarcação de rutura, para uma posição nas "costas" dos atletas que formam a linha intermédia adversária. Essa desmarcação é realizada no corredor central. O médio interior deve, caso se encontre mais distante do centro do jogo (a bola situa-se em posse do lateral ou central mais distante de si), realizar uma desmarcação de aproximação, deslocando-se para uma posição intermédia entre a sua posição inicial e a posição inicial do atleta da posição n.º 6, formando juntamente com estes uma linha paralela na zona intermédia. Em processo ofensivo, o médio interior, mais próximo do centro o jogo intervém diretamente na ação ofensiva. Deste modo o atleta em questão movimenta-se conferindo dinâmica ao jogo coletivo ofensivo, no corredor central e também no corredor lateral mais próximo da sua posição inicial. Em processo ofensivo (bola situado no terço defensivo ou intermédio), o médio interior que se encontra momentaneamente mais distante do centro do jogo, não intervindo diretamente na ação ofensiva, bascúla de imediato para o corredor central, posicionando-se

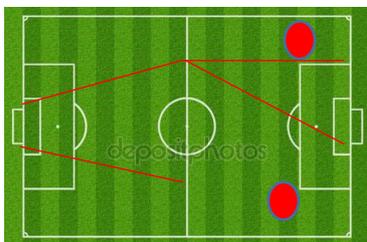
paralelamente ao atleta da posição n.º 6, numa ação de cobertura ofensiva. Em processo ofensivo (bola situado no terço ofensivo, pressupondo cruzamento para a área), o médio interior que se encontra momentaneamente mais distante do centro do jogo, não intervindo portanto diretamente na ação ofensiva, desloca-se para zonas de finalização. Em processo ofensivo, caso se verifique uma possível ação de finalização após cruzamento, é função dos médios interiores que integram a Ação, posicionarem-se do seguinte modo: médio mais próximo do centro do jogo e que realiza passe para cruzamento, ocupa marca do *penalty*. Médio mais distante do centro do jogo posiciona-se na entrada da área. Quando em posse e sob pressão, o médio interior tenta se possível solicitar um dos três avançados, situados: um no corredor central e os outros nos corredores laterais. Quando em posse sob pressão e, voltado de costas para a baliza adversária, o médio interior preferencialmente solicita o lateral mais próximo do centro do jogo na "figura". Um passe para um atleta recuado no corredor central, só sucede caso o mesmo se constitua como um canal de passe efetivamente seguro. Quando o médio interior, se encontra próximo do centro do jogo, em virtude de a posse se encontrar no lateral, então, ocorre aproximação ao portador para receber. No entanto, caso essa solicitação não ocorra, a desmarcação para as "costas" do médio adversário situado na zona, tem de ocorrer e no corredor central. O passe lateral entre os médios interiores, só sucede caso o canal de passe seja uma realidade totalmente segura. O médio interior 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 médio interior deve tentar 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 se possível. Durante o desenvolvimento da ação ofensiva, ambos os interiores em simultâneo, podem bascular verticalmente e surgir no terço ofensivo para finalizarem. Quando em ataque posicional, a bola se encontre no meio campo ofensivo e sobre o corredor central, é função do médio interior mais próximo do centro do jogo, após desmarcação de aproximação do avançado, realizar desmarcação de rutura no corredor central, aproveitando o espaço nas costas da defesa. Em processo ofensivo organizado, aquando dos movimentos interiores dos avançados laterais, os defesas laterais conferem profundidade nos corredores laterais, enquanto os médios interiores conferem a profundidade no corredor central.

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 10/8) em unísono 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. Os atletas da posição (n.º 10 e n.º 8), em processo defensivo, deslocam-se somente nos corredores: central e direito (atleta da posição n.º 8) e, nos corredores central e esquerdo (atleta da posição n.º 10). Sempre que um lateral adversário progride em posse, o

médio interior mais próximo do centro do jogo, desloca-se para este e, realiza-lhe oposição pela frente, tentando conquistar-lhe a posse ou simplesmente obrigá-lo a parar a sua progressão.

Durante a ação defensiva e caso a mesma se processe de modo organizado, os atletas das posições (n.º 7 e n.º 8), posicionam-se numa linha paralela relativamente aos seus colegas posicionados nos corredores laterais (atleta da posição n.º 7/11), mas nunca a mais de 15 metros entre ambos. Os atletas das posições (n.º 10/8) formam, juntamente com os seus colegas de sector (n.º 6), um triângulo equidistante com não mais de 15 metros de distância entre si. Sempre que, durante o processo defensivo o centro do jogo se situe sobre um dos corredores laterais e, o mesmo obrigue ao posicionamento momentâneo do atleta da posição n.º 6, é da responsabilidade do médio interior mais distante do centro do jogo, bascular horizontalmente até à posição inicial ocupada pelo atleta da posição n.º 6. Sempre que durante o processo defensivo, um médio interior que esteja diretamente envolvido num duelo, seja ultrapassado pelo opositor em posse e, esse facto pressuponha a instabilidade defensiva da equipa, é dever do atleta em questão fazer parar de qualquer forma (falta incluída) o ataque adversário. No terço defensivo e, quando o adversário em posse se situa no corredor lateral, é função do médio interior mais próximo do centro do jogo, posicionar-se nas proximidades do lateral correspondente, com a finalidade de anular a ação adversária juntamente com o avançado lateral mais próximo do centro do jogo (n.º 7/11). No momento da perda da posse e, caso a estrutura não tenha possibilidade de a recuperar, recua de modo estratégico e dispõem-se organizada. Nesta perspetiva, os atletas das posições (n.º 10 e n.º 8), situam-se sensivelmente na linha de meio campo, um ocupando o "centro direita" (n.º 8) e o seu colega, ocupando o "centro esquerda" (n.º 10). Em processo defensivo, caso um adversário situado na zona de um dos atletas das posições (n.º 10 e n.º 8), avance no terreno de jogo, é função do jogador em causa, não permitir ao seu adversário, posicionar-se entre si e a baliza que é pertença da sua equipa. Em processo defensivo, caso um adversário situado na zona de um dos atletas das posições (n.º 10 e n.º 8), progrida no terreno e se posicione dentro da área, é função do atleta em causa, acompanhá-lo e mover-lhe uma marcação individual, nunca permitindo ao opositor posicionar-se livre de marcação dentro da grande área, "pertença" da nossa estrutura. Em processo defensivo, caso a nossa estrutura se encontre organizada, é obrigação do médio interior realizar pressão ao lateral no momento em que este é solicitado, obrigando a que o mesmo não consiga definir a sua ação seguinte com critério. Em processo defensivo, caso a nossa estrutura se encontre organizada e ocorra solicitação ao extremo adversário no nosso meio campo ofensivo, é função do médio interior mais próximo do adversário solicitado, mover-lhe aproximação e conseqüente pressão, colocando-se sempre entre a nossa baliza e o adversário em posse. Caso ocorra dinamização de um corredor lateral a qual pressuponha cruzamento, é função do médio interior mais próximo do centro do jogo, posicionar-se dentro da área (num espaço entre os vértices da área de baliza e da grande área), evitando deste modo que o cruzamento atrasado possa chegar a um adversário, situado à entrada da área. Aquando da realização da pressão "alta" (constringir a 1ª fase de construção adversária), o

médio interior do lado do avançado lateral que bloqueia o lateral opositor, elimina a linha de passe conferida pelo pivô defensivo adversário. O seu colega de sector (médio do lado do avançado lateral que divide o central e o lateral adversário), mantém posição junto ao seu adversário, numa posição mais de contenção zonal.



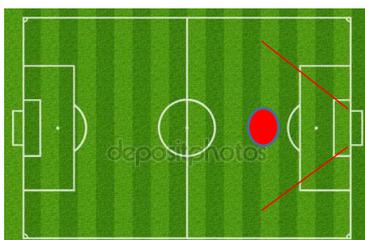
Posição (n.º 7/11)

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 (3 e 4), 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 9) 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 2º poste. Os três jogadores, adotam um posicionamento em triângulo, dificultando desse modo a oposição dos adversários.

Defensivos: Sempre que se verifique uma organização defensiva consistente por parte da equipa, é função do atleta da posição n.º 7/11, durante a primeira fase do processo de

construção do adversário posicionar-se recuando e próximo do médio interior, mas adotando uma postura de preparação para caso o lateral adversário seja solicitado, pressioná-lo, não o deixando tomar decisões após dominar a bola.

Sempre que, o processo ofensivo adversário chega e, se desenvolve no terço intermédio do campo, o atleta da posição n.º 7/11, recua no terreno de jogo, posicionando-se lado a lado com os atletas das posições (n.º 10 e n.º 8) distando destes sensivelmente 8 a 10 metros. No momento em que o processo ofensivo adversário, é direcionado para um dos corredores laterais, é função do atleta da posição n.º 10 deslocar-se para junto do centro do jogo, afim de: promover superioridade numérica; "conquista" da posse e/ou iniciar o processo de transição defesa/ataque. Em processo defensivo, o atleta da posição n.º 7/11, desloca-se preferencialmente no corredor lateral, mas sempre que se justifique (centro do jogo estar situado no corredor lateral oposto), bascula até ao corredor central (linha do interior). Sempre que em processo defensivo se encontra posicionado, deve rapidamente ser "substituído" por um dos avançados (centro ou lateral oposto) na sua ação defensiva e, momentaneamente, desempenhar as funções defensivas que estavam destinadas ao avançado em questão. Em processo defensivo, sempre que se encontra posicionado, nunca permite que os centrais e laterais da equipa adversária, se desloquem para espaços situados atrás de si (nas suas costas). Sempre que após a disputa de um duelo individual, o atleta da posição n.º 7/11, seja superado e esse facto origine a instabilidade da organização defensiva, é dever do atleta da posição em questão, parar o processo ofensivo do adversário, nem que para tal tenha que recorrer à falta. Sempre que o processo ofensivo adversário, se encontra no último terço (ataque), o atleta da posição n.º 7/11, situa-se dentro do meio campo defensivo da sua equipa, no corredor lateral, formando uma linha de quatro unidades com os seus colegas das posições n.º 8 e 10. Quando um corredor lateral é dinamizado, é função do atleta da posição 7/11, adotar o seguinte posicionamento: A) caso esteja no corredor do centro do jogo, auxiliar o lateral tentando promover uma situação de superioridade numérica; B) Caso esteja no corredor oposto ao centro do jogo, posicionar-se na entrada da área, no corredor central, evitando deste modo que o adversário possa beneficiar de um ressalto ou de uma segunda jogada. Sempre que posicionado defensivamente, os atletas em questão, adotam posicionamento que obrigue o adversário aquando da manutenção e circulação da posse, o façam sempre recorrendo a passes laterais e/ou recuados.



Posição (n.º 9)

Ofensivos: O atleta que ocupa a posição (n.º 9) 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 9), 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 9), 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 direito. Sempre que ocorre um cruzamento, é função do atleta da posição n.º 9, surgir em zona de finalização (1ª ou 2ª linha). No terço ofensivo e sob o corredor central, o atleta da posição (n.º 9), 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 9 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 9), 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 9), 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 direccionar 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 9) 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 9), 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 7/11), 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 9), realizar as funções deste, sendo substituído nas suas pelos atletas das posições (n.º 7/11).

5.7. Esquemas táticos das seleções masculinas

“Mais de 40% das situações de finalização, e da criação das situações de finalização, têm por base as soluções táticas a partir da bola parada”.

i) Ofensivos.....

No momento das *atribuição das tarefas táticas* específicas aos atacantes devemos contemplar o executante do esquema tático, os que participam na terminação do esquema tático e os que participam nas medidas preventivas à realização dos esquemas táticos.

Quanto aos *princípios fundamentais* de orientação para a concepção dos esquemas táticos ofensivos estes devem assegurar os seguintes aspetos: criar um “cenário” convincente; ocupar rapidamente o dispositivo fixo da equipa; Atender ao posicionamento dos atacantes e dos defesas; utilizar diferentes procedimentos tático/técnicos; variar o esquema tático a partir de uma forma básica eficaz; simular situações de “conflito”.

a) Lançamentos da linha lateral.....

A execução dos lançamentos de linha lateral foram consubstanciados em seis aspectos importantes: 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.....

Existem cinco fatores importantes na marcação dos livres: compreender que ação técnica é mais eficiente; jogar a bola simples e direta; jogar a bola com precisão; dterminação por parte

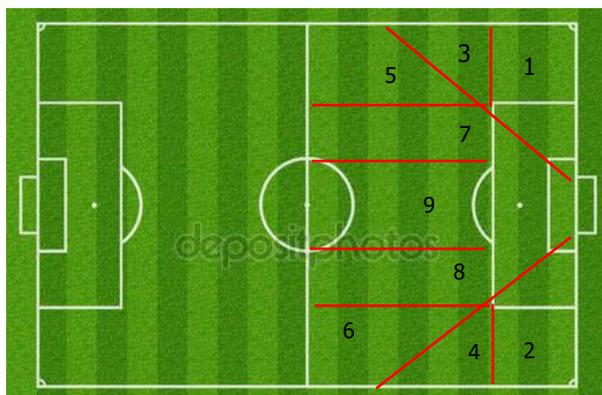
dos atacantes em pressionar os defesas contrários e observar atentamente os jogadores adversários que não estão na barreira

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. 12), às movimentações pre-determinadas de modo a supreeendermos 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 5 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. 12 – 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.

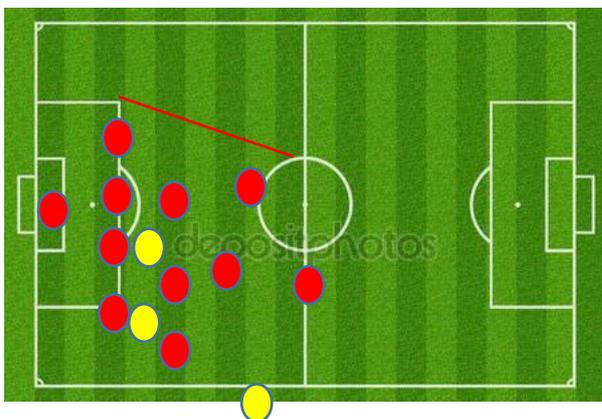
c 2) Cantos longos.....

Na marcação destes cantos adaptamos o princípio de pé dominante e não dominante, em que o executante observa as movimentações dos 6 jogadores que se encontram na área alvo, em que um deles será responsável pelo bloqueio ao primeiro adversário defensivo, outro será responsável pela simulação da marcação de um canto curto e 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 procuraremos realizar bloqueios ofensivos para permitir o cabeceamento dos nossos melhores atletas. Fora da área posicionam-se 3 atletas em forma de triângulo invertido (1:2), isto se o adversário defender como todos os elementos dentro da área. Se o adversário "deixar" homens no ataque o nosso posicionamento será de 2:2 e/ou 3:1 conforme a situação.

i) Defensivos.....

"Evitar cometer infrações às leis do jogo, especialmente na zona defensiva"

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 receber a bola.

b) Livres diretos ou indiretos.....

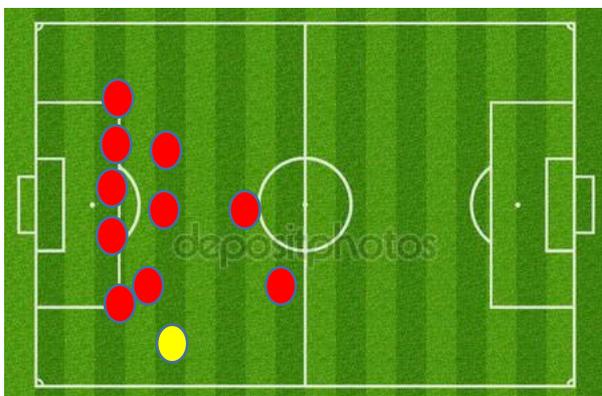
Os princípios fundamentais para a concepção e organização dos livres defensivos, são operacionalizados em função da zona do campo.

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 tática/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.

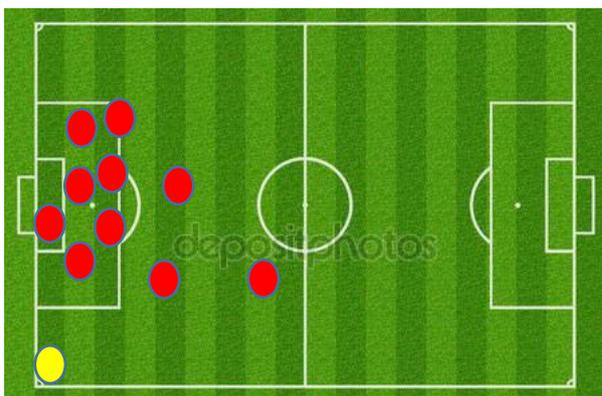
b 2) Na zona defensiva.....

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 obedecem aos seguintes pressupostos: i) posicionar um defesa à frente da trajetória da bola; ii) O guarda-redes assume preferencialmente o meio da baliza e 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. Modelo de periodização das seleções masculinas.....

"Aspeto particular da programação em que se relaciona com uma distribuição no tempo, de forma regular, dos comportamentos táticos de jogo, individuais e coletivos, assim como, a subjacente e progressiva adaptação do jogador e da equipa a nível técnico, físico, cognitivo e psicológico" (Mourinho, J.)

i) Modelo de periodização.....

Atendendo aos constrangimentos estruturais e específicos das seleções, nomeadamente ao nível da frequência de treino semanal, à especificidade do calendário competitivo, e à necessidade de formar uma equipa com jogadores dotados de dimensões de natureza tático/técnica, física e psicológica que apresentem um excelente perfil de rendimento nas competições, e ao facto de termos que articular o nosso processo de treino com a multidisciplinaridade de processos que são utilizados nos clubes, dificulta-nos a constituição do macrociclo e a escolha do modelo de periodização. Face a estas dificuldades a nossa opção vai ao encontro do modelo proposto por *Tschine*, consubstanciado por uma *periodização de "alta" intensidade específica*, em que serão utilizados preponderantemente exercícios especiais e de competição, durante todo o processo anual, em que a preparação da equipa será alicerçada numa **periodização tática** em que as componentes tático/técnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas estarão em correlação permanentemente com o modelo de jogo, tendo como finalidade a concretização da premissa "**jogar cada vez melhor**" (quadro 2).

Seleções	Etapas de treino	Relação entre treinos e competição	Volume de treino / horas	Modelo de periodização	Periodização	Dinâmica das cargas (intensidade/volume)
S12 S13 S14 S29	Formação pré-especializada	70:30 ou 80:20	Estágio de 3 dias (270 minutos)	Tschine	Tática	80:20

Quadro 2 – Modelo de periodização

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

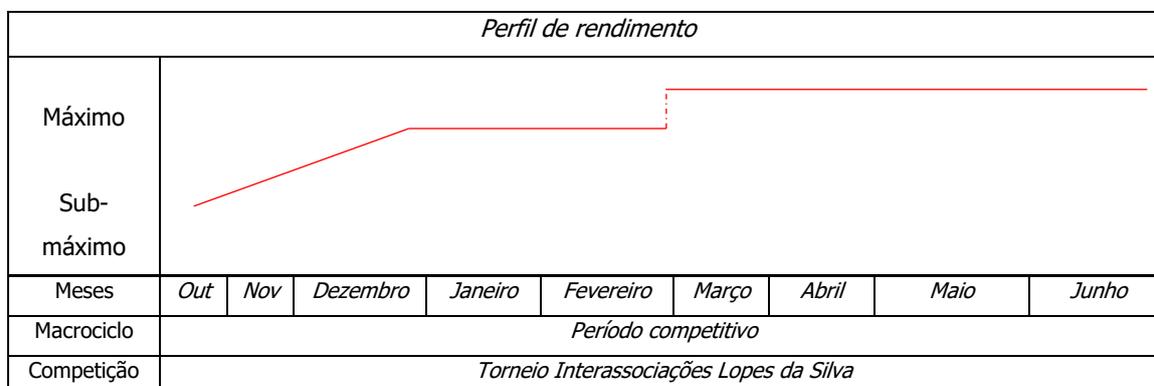
"A visão do treinador deverá ser simultaneamente global e integradora de todos os elementos que influenciam de forma preponderante o seu rendimento, através de um planeamento sistemático e dinâmico"

a) Macrociclo.....

Como já referimos a estruturação do macrociclo irá ser suportada por uma *periodização tática* tendo como objetivo estabelecer uma dialética entre o desenvolvimento, evolução e manutenção da forma desportiva de modo a atingir um perfil de rendimento tático-físico integrado no modelo de jogo adoptado. A época não será dividida em períodos, consideraremos

um só período que será desde o primeiro dia até ao último dia de trabalho em que a preparação da equipa será num sentido da melhoria do nível do jogo, dos jogadores e da equipa, respeitando o princípio da “*especificidade*”, em consonância com a estrutura tático-estratégica e com os sistemas táticos idealizados pelo gabinete técnico.

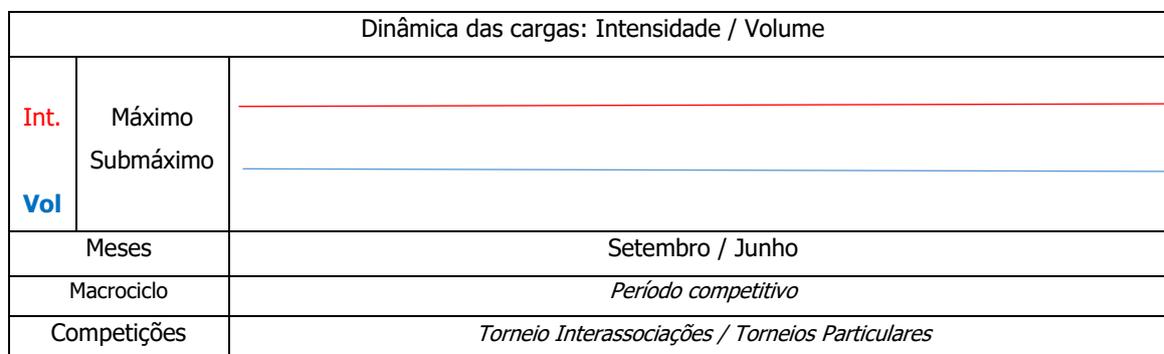
a 1) Perfil de rendimento.....



Quadro 3 – Perfil de rendimento

a 2) Dinâmica das cargas.....

A orientação das cargas será num sentido de especialização da modalidade, que se caracterizara pelo aumento progressivo da intensidade ao longo da época e pela manutenção e pontualmente pelo “aumento relativo” do volume nos meses de dezembro e abril, coincidentes com as paragens dos campeonatos (quadro 12).



Quadro 4 – Dinâmica das cargas: Intensidade / Volume

a) Mesociclo.....

A orientação do processo de treino será estruturada e organizada por mesociclos de preparação e de competição. O **mesociclo de preparação** tem como objetivo o aumento do potencial dos atletas/equipa, tendo sido dividido em: i) **mesociclo de base geral (MBG)**, em que se dá prioridade ao aperfeiçoamento e desenvolvimento do trabalho tático/técnico e ao desenvolvimento integrado das condicionantes físicas (resistência aeróbia); ii) **mesociclo de base específico (MBE)** que é 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)** tem 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 (quadro 5).

Perfil de rendimento								
Máximo								
Submáximo								
	Set/Out/Nov.	Dez.	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio	Junho
Macroциclo	Período competitivo							
Mesociclo	Prep.	Prep.	Prep. /Comp.	Prep. /Comp.	Prep. /Comp.	Comp.	Comp.	Comp.
Características do mesociclo	MBE MBG	MBE MBG	MBE MC	MBE MC	MBE MC	MC	MC	MC

Quadro 5 – Características dos mesociclos

b) Microциclo.....

A orientação metodológica dos microциclos são num sentido de aperfeiçoamento e desenvolvimento dos comportamentos tático/técnicos, físicos e psicológicos com base na periodização adotada. Ao longo do macroциclo serão preconizados os microциclos: 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 microциclos 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 microциclos são utilizados no final de uma série de microциclos 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 (quadro 6).

preparação física específica "football fitness" devem ser desenvolvidas e potencializadas integralmente.

Por conseguinte, e face a estes conceitos iremos optar por **sessões de treino complexas**, por oferecerem a possibilidade de melhorar diferentes capacidades numa mesma sessão de treino, mantendo a conexão com o modelo de periodização, com os conteúdos tático / técnicos (organização ofensiva, defensiva, transições ofensivas e defensivas), com o modelo de jogo, sistemas táticos e esquemas táticos (quadro 7).

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

i) Frequência de treino.....

Frequência dos treinos										
Seleções	Set	Out	Nov.	Dez	Janeiro	Fev	Março	Abril	Mai	Junho
S12			3 SN1 3 SC1 3 SS1	3 SN2 3 SC2 3 SS2	1 SN1 1 SC1 1 SS1		1 SN1 1 SC1 1 SS1			
S13	3 SN 3 SC 3 SS		3 SN 3 SC 3 SS	3 SN 3 SC 3 SS		1 SN 1 SC 1 SS	3 SN 3 SC 3 SS			
S14	3 SN 3 SC 3 SS	3 SN 3 SS	3		3	2	7			
S22			3	6	7					

Quadro 8 – Frequência dos treinos

Estas serão as matrizes e os exercícios de treino "mobilizador dos fenómenos de adaptação" que iremos operacionalizar durante a época desportiva.

Matriz 1

Dominante: Organização ofensiva/transição defensiva; Organização defensiva/transição ofensiva; Princípios de jogo	
Regime: Aeróbio / Anaeróbio aláctico / láctico	
Métodos	Objetivos: conteúdos
<p>MEPG: Exercícios de Passe /recepção, condução e drible.</p> <p>MEPG: Exercícios de coordenação geral e específica, velocidade de reação e deslocamento com bola.</p> <p>MEPG: Exercícios de posse de bola – Jogos reduzidos</p> <p>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+6X7+GR, GR+8X9+GR.</p> <p>MPG: Alongamentos / reforço muscular dos membros superiores; Exercícios de coordenação geral e específica, velocidade de reação e deslocamento sem bola</p>	<p>Técnico: Aperfeiçoamento técnico "relação com a bola" Tático: Articulação inter/intra sectorial, missões táticas e rotinas ofensivas.</p> <p>Global: Organização ofensiva/transição defensiva; Organização defensiva/transição ofensiva.</p> <p>Condiciona: Força resistente; resistência intermitente de alta intensidade, velocidade de deslocamento e execução; coordenação específica e /ou potência muscular; agilidade; velocidade resistente.</p> <p>Complementar: Reforço do sistema músculo-esquelético; prevenção de lesões; reeducação postural; atividade proprioceptiva.</p>

Matriz 2

Dominante: Princípios de jogo; Modelo de jogo, sistemas de jogo	
Regime: Aeróbio / Anaeróbio aláctico / láctico	
Métodos	Objetivos: conteúdos
<p>MEPG: Exercícios de Passe /recepção, condução e drible;</p> <p>MEP: Jogos táticos (2:3:3; 4:3:1; 3:3:2) e/ou Exercícios de GR+10X10+GR</p> <p>MPG: Alongamentos / reforço muscular dos membros superiores</p>	<p>Técnico: Aperfeiçoamento técnico "relação com a bola".</p> <p>Tático: Princípios de jogo ofensivos e defensivos; circulações táticas.</p> <p>Global: Modelo de jogo "Sistemas de jogo" – Métodos de jogo ofensivos e defensivos; treino competição interna ou externa.</p> <p>Condiciona: Resistência intermitente (aeróbia/anaeróbia).</p> <p>Complementar: Reforço do sistema músculo-esquelético.</p>

Matriz 3

Dominante: Técnica individual; circulações táticas; Modelo de jogo, finalização, Esquemas táticos	
Regime: Aeróbio / Anaeróbio aláctico	
Métodos	Objetivos: conteúdos
<p>MPG: Exercícios de coordenação, velocidade de reação e deslocamento sem bola;</p> <p>MEPG: Exercícios de Passe /recepção, condução e drible; Meinhos 5X1; 8X2; Exercícios de coordenação, velocidade de reação e deslocamento com bola;</p> <p>MEP: Exercícios de finalização (1X0+GR; 2X0+GR; 3X0+GR); e/ou Exercícios para o</p>	<p>Técnico: Aperfeiçoamento técnico "relação com a bola".</p> <p>Tático: Coordenação inter e intrasectorial "cultura tática", circulações táticas "rotinas de jogo", esquemas táticos.</p> <p>Condiciona: velocidade reação, deslocamento e execução, agilidade e coordenação.</p> <p>Complementar: retorno à calma</p>

treino setorial (Ataque X defesa + GR) - 10X7+GR; 10X8+GR; 8X9+GR; 6X7+GR; Esquemas táticos MPG: Alongamentos / reforço muscular dos membros superiores	
--	--

Matriz 4

Grupo A – Atletas com mais de 50 minutos de jogo;

Grupo B - Atletas com menos de 50 minutos de jogo;

Grupo A – Recuperação ativa	
Dominante: Aperfeiçoamento técnico; Princípios de jogo; lúdico/recreativos Regime: Aeróbio	
Grupo B – Equilíbrio das cargas	
Dominante: Técnica individual; Princípios de jogo; Métodos de jogo ofensivos e defensivos Regime: Aeróbio / Anaeróbio aláctico e láctico	
Métodos	Objetivos: conteúdos
<p style="text-align: center;">Grupo A</p> MPG: Corrida lenta c/ e s/ bola; Alongamentos MEPG: Exercícios de Passe /recepção, condução e drible; Meinhos 4X1; 5X1; 6X2. MEP: Situação de jogo 5X5 com balizas reduzidas e/ou Recuperação tática (10X0+GR)	<p style="text-align: center;">Grupo A</p> Técnico: Aperfeiçoamento técnico “relação com a bola” Complementar: Recuperação Condicional: Resistência aeróbia Tático: Princípios de jogo ofensivos e defensivos Global: Métodos de jogo ofensivos
<p style="text-align: center;">Grupo B</p> MEPG: Exercícios de Passe /recepção, condução, drible e remate; e/ou Meinhos 6X2; 4X2. MEPG: Exercícios de coordenação específica, velocidade de reação e deslocamento com bola; MEP: Exercícios de 1X0+GR; 1X1+GR; 2X1+Gr; 3X1+GR; e/ou Exercícios “jogos reduzidos” – 2+(1)X(1)+2; 3+(1)X(1)+3; 5X5; 4+(2)X(2)+4; e/ou Situação de jogo 5X5 com GR MPG: Alongamentos / reforço muscular dos membros superiores	<p style="text-align: center;">Grupo B</p> Técnico: Aperfeiçoamento técnico “relação com a bola”, finalização. Tático: Princípios de jogo ofensivos e defensivos. Global: Métodos de jogo defensivos (Pressão individual e coletiva “pressing”) e ofensivos. Condicional: Força resistente; resistência intermitente de alta intensidade, velocidade de deslocamento e execução; coordenação específica e/ou potência muscular; agilidade; velocidade resistente. Complementar: Reforço do sistema músculo-esquelético; reeducação postural; atividade propriocetiva.

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 assentam 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 **controle 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", 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 esta relacionado 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.

Carlos Manuel Pessoa Miragaia, diretor técnico

CARLOS MIRAGAIA