



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

## **Treino Desportivo em Futebol Associação Desportiva da Estação - Infantil A**

**Ângelo Bernardo**

Relatório de Estágio para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ciências do Desporto**  
(2.º ciclo de estudos)

**Orientador: Prof. Doutor António Manuel Neves Vicente**

**Covilhã, Outubro de 2016**



# Agradecimentos

A elaboração deste trabalho não seria possível sem o contributo, colaboração, estímulo, e apoio de todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para que esta tarefa fosse possível. O meu muito obrigado!

Ao meu orientador, Professor António Vicente, por toda a ajuda prestada ao longo do estágio e elaboração do relatório do mesmo, pelos conselhos e orientações que contribuíram para o meu desenvolvimento e enriquecimento.

A todos os meus colegas que me acompanharam ao longo do meu percurso académico, pelo companheirismo, amizade e momentos únicos de diversão que tivemos juntos.

À minha família, em especial aos meus pais por todo o apoio e carinho demonstrado nos bons e maus momentos, pelo incentivo para que nunca desistisse e indicando-me sempre o melhor caminho para alcançar este meu objetivo. Sem o vosso amor e apoio esta meta nunca teria sido concluída. Sempre grato por todos os valores e educação transmitida.

À minha namorada Ana, por estar sempre ao meu lado e por todo o incentivo prestado ao longo destes dois anos, para que concluísse este grande sonho. Pelo amor, carinho, companheirismo e incentivo pois sem ela teria sido bem mais difícil.

A todos os Treinadores com quem tive o privilegio de trabalhar durante as ultimas 5 épocas, pois todos contribuíram para a minha evolução e aprendizagem, em especial ao Treinador e amigo Paulo Santos por ser para mim um modelo a seguir e porque sem ele nunca teria conseguido alcançar tamanho conhecimento técnico.

A todos aqueles que por lapso me possa ter esquecido, que foram fazendo parte da minha vida e que, certamente, de uma forma ou de outra sempre me ajudaram.



# Resumo

O presente relatório resulta do Estágio realizado no âmbito do treino desportivo em Futebol visando a obtenção do Grau de Mestre em Ciências do Desporto. O aprofundamento e desenvolvimento do conhecimento, nomeadamente no âmbito da metodologia de treino em Futebol, e sua aplicação prática em contexto de Estágio foi realizado com a equipa de Futebol Sub-13 da Associação Desportiva da Estação (ADE), clube da cidade da Covilhã.

Numa primeira etapa foi elaborada uma planificação anual sobre a época desportiva e uma avaliação inicial sobre os recursos humanos existentes no escalão de sub-13, visando a implementação das orientações e modelo de jogo criado pelo Coordenador para o Projeto de Futebol de Formação do Clube. Este trabalho norteou toda a nossa intervenção ao longo do Estágio no percurso realizado com a equipa em que tivemos a oportunidade desempenhar a função de Treinador.

Foi ainda possível a realização de um breve trabalho de introdução à investigação onde procurámos analisar a realidade organizativa que regula a competição do futebol jovem no distrito de Castelo Branco tentando compreender as implicações da transição do Futebol de 7 para o Futebol de 11 na evolução dos jogadores que vivem esta transição tal como é proposta pela Associação de Futebol de Castelo Branco. Aprofundamos o estudo sobre o Futebol de 9 e desenvolvemos e aplicámos exercícios que nos permitiram compreender algumas das solicitações provocadas aos jogadores no Futebol de 7 e no Futebol de 9. Os resultados obtidos levam-nos a acreditar que a criação de um campeonato distrital de Futebol de 9 no escalão de sub-13 poderá ser vantajoso para a evolução dos jogadores no que respeita à transição para o Futebol de 11.

## Palavras-chave

Futebol, Treino Desportivo, Metodologia do Treino, Futebol de 7, Futebol de 9.



# Abstract

This report results from Stage held in the sports training in football with a view to obtaining a Master's Degree in Sport Sciences. Deepening and development of knowledge, particularly in the context of football in training methodology, and its practical application in Stage context was carried out with the U-13 Football Team Sports Association Station (ADE), the Covilha City Club.

In a first stage was prepared an annual plan on the sports season and an initial evaluation of the existing human resources in the level of sub-13, for the implementation of the guidelines and game model created by the Coordinator for the Grassroots Project Club. This work has guided all our intervention along the stage on the way done with the team that had the opportunity perform Coach function.

It was also possible to carry out a brief working introduction to research which sought to analyze the organizational reality that governs the competition of youth football in the Castelo Branco district trying to understand the implications of the transition from Football 7 for Soccer 11 on the evolution of players living this transition as proposed by the Castelo Branco Football Association. Deepen the study of the Football 9 and developed and applied exercises that allowed us to understand some of the requests brought to the players in Soccer 7 and Soccer 9. The results lead us to believe that the creation of a district championship Football 9 in sub-step 13, it may be advantageous to the evolution of the players regarding the transition to the Soccer 11.

## Keywords

Soccer, Sports Training, Football 7, Football 9.



# Índice

Lista de Figuras	XII
Lista de Tabelas	XIV
Lista de Acrónimos	XVI
Lista de Gráficos	XVIII
1 Introdução	1
1.1 Objetivos do Estágio	1
1.1.1 Recursos Humanos	2
1.1.2 Recursos Materiais	3
1.2 Apresentação e caracterização do clube	5
1.2.1 Departamento de Formação de Futebol ADE em 2015/2016	7
1.3 Treino Desportivo	8
1.3.1 Periodização do Treino	9
1.3.2 Caracterização da Modalidade	11
2 Estratégias de Intervenção	13
2.1 Modelo de Jogo Futebol de 7	13
2.1.1 Características Gerais do Modelo de Jogo	14
2.1.2 Organização estrutural inicial da equipa	15
2.1.3 Sistema de Jogo Ofensivo - Organização Ofensiva	17
2.1.4 Ligações estruturais da equipa - Triângulos e losangos	22
2.1.5 Ciclos de treino	23
2.1.6 Microciclo - Padrão	27
3 Trabalho de Investigação	30
3.1 O Futebol de 9 como introdução ao Futebol de 11	30
3.1.1 Características dos três formatos de jogo	31
3.1.1.1 Número de Jogadores	32
3.1.1.2 O terreno de jogo	33
3.1.1.3 Dimensões das Balizas	33
3.1.1.4 A Bola	34
3.1.1.5 Fora de Jogo	34
3.1.2 Objetivo da Investigação	34
3.2 Metodologia	35
3.2.1 Amostra	35
3.2.2 Instrumento	35
3.2.3 Procedimentos	37
3.3 Resultados e Discussão	38
3.4 Conclusões	43
4 Conclusão	44

Bibliografia

46

Anexos

49



# Lista de Figuras

Figura 1 - Complexo Desportivo da Estação

Figura 1.1 - Campo de Futebol de 11

Figura 1.2 - Campo de Futebol de 7

Figura 1.3 - Sala de troféus

Figura 1.4 - Balneários dos jogadores

Figura 2 - Logotipo da Associação Desportiva da Estação

Figura 3 - Estrutura do Departamento de Futebol

Figura 4 - Estrutura da Equipa

Figura 5 - Largura e profundidade no ataque

Figura 6 - Ligação entre os jogadores

Figura 7 - Sistema tático por triângulos

Figura 8 - Sistema tático por losangos

Figura 9 - Transição dos modelos competitivos em função dos escalões de formação (Adaptado de Wein, 2004)

Figura 10 - Exercício futebol 7

Figura 11 - Exercício futebol 9



# Lista de Tabelas

Tabela 1 – Plantel de Infantis A (Sub -13)

Tabela 2 – Guarda-Redes dos Benjamins

Tabela 3 – Microciclo Padrão

Tabela 4 – Características do formato de jogo, segundo a FPF

Tabela 5 – Total das ações analisadas

Tabela 6 – Número de vezes que circularam bola entre os corredores laterais

Tabela 7 – Número de perdas de bola

Tabela 8 – Número de ações da equipa com bola



## Lista de Acrónimos

ADE	Associação Desportiva da Estação
Fut 7	Futebol de 7
Fut 9	Futebol de 9
Fut 11	Futebol de 11



# Lista de Gráficos

Gráfico 1 – Número de Vezes que circularam bola entre os corredores laterais

Gráfico 2 – Número de perdas de bola

Gráfico 3 – Número de ações da equipa com bola





# 1 Introdução

Este Estágio, no âmbito do Mestrado em Ciências do Desporto ramo Treino Desportivo da Universidade da Beira Interior, realizou-se na equipa de Infantis A da Associação Desportiva da Estação (ADE), clube da cidade da Covilhã que disputa o Campeonato Distrital de Castelo Branco (Sub - 13). Apresentaremos a descrição, fundamentação e reflexão das decisões e ações subjacentes ao treino desportivo da equipa, contextualizando o jogo de futebol no grupo etário Sub - 13, bem como a relação com as exigências que se irão colocar no escalão etário subsequente e na sua integração ao futebol de 11.

A escolha pela realização de um Estágio em detrimento de uma dissertação deveu-se à possibilidade de ter um contacto mais próximo e operacional com a realidade diária de um clube, representando vivências práticas que só o Estágio pode proporcionar. Na condição de estagiário defini como principal objetivo planificação e periodização do treino desportivo na preparação da equipa e dos jogadores.

As minhas principais funções foram ser treinador de uma equipa de futebol de 7 (Infantis A) e integrar a equipa de treinadores da escola de guarda-redes do clube, sendo responsável por dois treinos de Fut 7 aos Infantis A e um treino específico para guarda-redes aos escalões de Benjamins, além de acompanhar as equipas às competições e encontros.

Neste Estágio foi ainda possível realizar um trabalho de introdução à investigação sobre os problemas da passagem do Fut 7 para o Fut 11. Durante esse período foi feita uma análise comparativa dos diferentes efeitos obtidos após os exercícios aplicados ao Futebol de 7 e 9.

## 1.1 Objetivos do Estágio

O objetivo geral do Estágio visou a aplicação prática de conhecimento teórico adquirido ao longo das unidades curriculares do Mestrado de Ciências do Desporto. Visando a planificação integral de uma época desportiva e a implementação de um modelo de jogo, como base orientadora de todo o trabalho que foi desenvolvido com a equipa de Infantis A da ADE.

Como objetivos específicos centrados na equipa, realizamos o planeamento anual e o modelo de jogo a adotar. Esta planificação contemplou também o estudo sobre o clube, a sua história, estrutura, organização e objetivos. Para a concretização deste objetivo foi realizada uma planificação de treino indicada para o aperfeiçoamento do modelo de jogo da equipa. Para tal foi imprescindível o recurso a planificações semanais, microciclos, que nos ajudaram

a planificar a semana de trabalho melhorando os pontos fracos apresentados inicialmente pela equipa, que à data se encontravam desajustados com o nosso modelo de jogo.

O Estágio teve ainda como objetivo a realização de um trabalho de introdução à investigação onde nos debruçamos sobre a transição do Fut 7 para o Fut 11, utilizando o Fut 9 como nível intermédio.

### 1.1.1 Recursos Humanos

Os recursos humanos existentes no Estágio, no que respeita exclusivamente aos jogadores com os quais trabalhamos (uma vez que os relativos à restante estrutura da ADE apresentaremos no ponto destinado à caracterização da entidade), consistiam num plantel de 11 jogadores inicialmente, como demonstra a Tabela 1, todos nascidos no ano de 2003. Juntamente com 4 guarda-redes dos Benjamins, Tabela 2. Contudo ao longo da época não foi possível contar com todos esses futebolistas, uns por lesões e outros por desistência, o que dificultou a realização do trabalho e a planificação dos exercícios para cada unidade de treino.

Nome	Posição
Guilherme Rocha	Guarda-Redes
António Martins *	Defesa / Médio
Nuno Reis	Defesa
David Alves	Defesa / Médio - Ala
Pedro Sousa	Defesa / Médio
João Maria Ferreira	Médio / Avançado
David Monteiro	Médio - Ala
Rodrigo Laia	Defesa / Médio - Ala
Miguel Paiva	Médio - Ala
Paulo Sousa	Avançado
Leonardo Santos	Avançado
Lourenço Simões **	Médio

Tabela 1 - Plantel de Infantis A (Sub -13)

\* Teve um grave problema de saúde o que o impossibilitou treinar quase toda a época desportiva.

\*\* Desistiu no Início do mês de Dezembro.

David Correia	Benjamins B
João Barros	Benjamins B
Simão Caria	Benjamins A
João Soares	Benjamins A

Tabela 2 - Guarda-Redes dos Benjamins

### 1.1.2 Recursos Materiais

As infraestruturas desportivas existentes no complexo desportivo da ADE, Figura 1:

- 1 Campo de futebol de 11, em relva sintética, com luz artificial que integra dois campos de futebol de 7, Figura 1.1;
- 1 Campo de futebol de 7, em relva sintética, com luz artificial, Figura 1.2;

Edifício de apoio à atividade desportiva composto por:

- Receção;
- Secretaria;
- Lavandaria;
- Sala de troféus, Figura 1.3;
- 4 Balneários para os jogadores, Figura 1.4;
- 2 Balneário para os treinadores, que nos dias dos jogos serviam de balneários para os árbitros;
- Quadro de apontamentos;
- Sala de reuniões;
- Sala multiusos;
- Departamento médico;
- 2 Salas de arrumos de material desportivo, 1 sala para o futebol de 11 e outra para o futebol de 7;
- Bar/restaurante.

Material de treino disponível:

- Balizas de Futebol de 3, 7 e 11;
- Coletes;
- Cones baixos, médios e altos;
- Bolas de tamanho 3,4 e 5;
- Arcos;
- Varetas;

- Sinalizadores;
- Fita sinalizadora;
- Barreiras para saltar;
- Escadas de agilidade e velocidade;
- Cinto com elásticos para os Guarda-Redes.



**Figura 1 - Complexo Desportivo da Estação.**



**Figura 1.1 - Campo de Futebol de 11.**



**Figura 1.2 - Campo de Futebol de 7.**



Figura 1.3 - Sala de troféus.



Figura 1.4 - Balneários dos jogadores.

## 1.2 Apresentação e caracterização do Clube

A Associação Desportiva da Estação (ADE) fundada a três de junho de 1976, é um clube histórico do Distrito de Castelo Branco, sendo reconhecido o seu papel incontornável na formação de jovens futebolistas no Distrito.



Figura 2 - Logotipo da Associação Desportiva da Estação

Ao nível da formação é um clube que ao longo da sua história ajudou a formar jogadores que tiveram ou têm um lugar de destaque no futebol Distrital e até mesmo ao nível nacional, como são o exemplo de João Real atualmente jogador da Associação Académica de Coimbra, mas com passagens na sua carreira pela Associação Naval 1º de Maio e Sporting Clube da Covilhã, e Yannick Djalo que concluiu a sua formação no Sporting Clube de Portugal onde chegou a sénior e concluiu 5 temporadas antes de se mudar para o Sport Lisboa e Benfica e posteriormente dar seguimento à sua carreira no estrangeiro em clubes como, Toulouse (França), SJ Earthquakes (EUA), Mordovia Saransk (Rússia) e Ratchaburi (Tailândia) onde se encontra atualmente.

Sendo um clube que apresenta todas as etapas de formação, desde os Petizes até aos Seniores.

**Principais conquistas:**

- 2 Campeonatos Distritais de Seniores;
- 1 Segunda Divisão Distrital de Seniores;
- 1 Taça de Honra Distrital;
- 12 Campeonatos Distritais de Juniores;
- 2 Torneios Inicio de Juniores;
- 1 Taça AFCB de Juniores;
- 13 Campeonatos Distritais de Juvenis;
- 5 Torneios Inicio de Juvenis;
- 1 Taça AFCB de Juvenis;
- 1 Campeonato Distrital de Juvenis - Serie A;
- 1 Campeonato Distrital de Juvenis Zona Norte;
- 16 Campeonatos Distritais de Iniciados;
- 5 Torneios Inicio de Iniciados;
- 1 Torneio Encerramento de Iniciados;
- 12 Campeonatos Distritais de Infantis;
- 7 Torneios Inicio;
- 1 Campeonato Distrital de Infantis - Nível B;
- 4 Campeonatos Distritais de Escolas/Benjamins;
- 2 Torneios Inicio de Escolas/Benjamins;
- 1 Taça de Escolas/Benjamins;
- 1 Taça AFCB Escolas/Benjamins;

Segundo, [http://adestacao.pt/site\\_ade/](http://adestacao.pt/site_ade/)

### 1.2.1 Departamento de Formação de Futebol da ADE em 2015/16

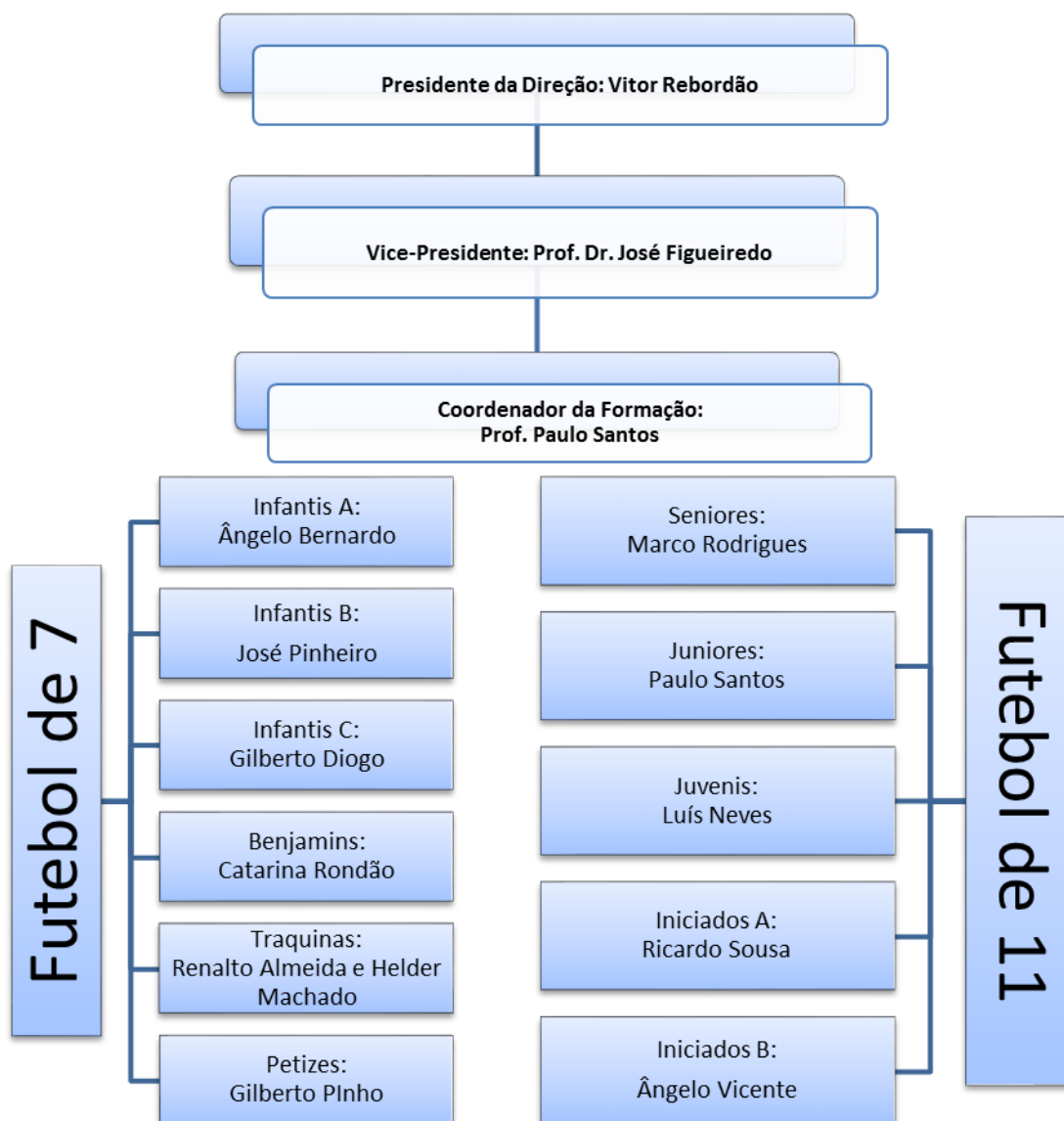


Figura 3 - Estrutura do Departamento de Futebol

Segundo o Projeto de Futebol de Formação da ADE (anexo 1), a filosofia de formação do clube assenta num processo de formação coerente em que exista uma progressão da aprendizagem por diferentes etapas, com objetivos, estratégias, conteúdos e com complexidades crescentes adequados às características e às diferentes fases de desenvolvimento dos futebolistas. Todos os escalões de formação do clube têm que obedecer a uma matriz de jogo, num estilo próprio e comum em todas as categorias. Com um modelo de jogo comum a todos os escalões, pretendemos facilitar o método de incorporação aos futebolistas que sobem aos escalões superiores.

A preocupação desde o primeiro dia é colocar a equipa a jogar como o treinador quer, ou seja, em função de um Modelo de Jogo. Segundo Oliveira (2003) citado por Araújo, J. (2013) define o modelo de jogo como sendo, uma ideia de jogo construída por princípios, subprincípios, subprincípios dos subprincípios, representativos dos diferentes momentos/fases de jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, isto é, uma identidade.

### **1.3 Treino Desportivo**

Para Pinto (2006), devido as constantes evoluções, o que hoje é tido como aceitável, amanhã será com certeza ultrapassada. O mesmo se passa com o treino, que a cada dia fica mais sofisticado, surgindo novas formas e novas metodologias. Para que o treino seja planeado, organizado e executado com eficiência, é necessário os treinadores, preparadores físicos e professores, conhecerem a modalidade de uma forma exaustiva, é necessário conhecer-se o grupo de trabalho.

A noção de “treino” emprega-se frequentemente nos mais diversos domínios linguísticos e designa, na maior parte das vezes, um processo que visa alcançar através do exercício físico, um nível mais ou menos elevado de acordo com os objetivos previstos. Citando Bompa (2002) “O conceito de periodização não é novo, planos anuais de treino são utilizados há vários séculos. Este conceito tem os seus primeiros indícios na Grécia antiga, sendo utilizados nas olimpíadas e também em treinos do exército feudais.” Para Dantas (2003, p. 28), “[...] é o conjunto de procedimentos e meios utilizados para conduzir um atleta a sua plenitude física, técnica e psicológica dentro de um planeamento racional, visando executar uma performance máxima num determinado período”, já segundo Perez (2000), o treino envolve diversas etapas, desde a aprendizagem ao aperfeiçoamento, até chegarmos à especialização.

Para Bompa (1999) esta é uma atividade física sistemática de longa duração, que visa o desenvolvimento multilateral e harmonioso do praticante. Castelo et al. (2000) considera-o como um “processo pedagógico que visa desenvolver as capacidades físicas, técnicas, táticas e psicológicas do praticante através da prática sistemática e planificada do exercício”.

Carl (1989, 218), citado por Weineck (2002, 15), propõe-se definir “treino desportivo” como um processo de ação complexo que exerce um efeito sistemático e específico sobre o nível de performance desportiva e sobre a capacidade de performance ideal em situações de prova e de competição.

O treino desportivo envolve duas ideias importantes: “Ao trabalho a realizar num determinado campo de atividade para se conseguir um nível de eficácia elevado. Esta ideia aparece normalmente associada a uma prática de repetição de tarefas, muitas vezes

apresentadas segundo sequências facilitadoras, organizadas de acordo com uma lógica de dificuldade crescente; Ao processo de preparação para um qualquer acontecimento que exija grande concentração por parte do indivíduo ou uma utilização dos recursos físicos e psíquicos de grande”, segundo Alves (2011), sempre com o objetivo de atingir uma melhor performance desportiva e um máximo desempenho na sua atividade, neste caso de estudo o futebol. Devido às dimensões do campo a velocidade dos futebolistas é fundamental para ganhar espaços onde pode receber a bola nas devidas condições. Assim sendo, estes atletas não têm muito tempo para poder descansar, de maneira a que a resistências e a capacidade física são fundamentais.

Segundo Gomes em 2002 in (Borin, Gomes, & Leite, 2008), a organização e estrutura da planificação do treino desportivo são fundamentais na execução do treino, em qualquer etapa da formação do jovem futebolista. Entende-se como planificação do treino desportivo os fatores que estão intimamente relacionados com a preparação do atleta e direcionados ao desenvolvimento e desempenho no desporto.

O atleta tem que ser considerado por todas as suas dimensões (física, técnica, tática, psicológica, familiar e social), e não apenas no aspeto biológico, segundo os autores (Borin, J., Gomes, A., e dos Santos Leite, G., 2008).

### **1.3.1 Periodização do Treino**

O Planeamento e a Periodização do treino apresentam-se nos dias de hoje, como fatores que parece condicionar a prestação das equipas e dos jogadores (Garganta, 1997).

Segundo Lozada (2000, 42), dá-se o nome de Periodização do treino desportivo á divisão do mesmo em etapas ou períodos, os quais com base na literatura internacional existente e às conceções próprias do autor, são as seguintes: Período pré-preparatório, Período preparatório, Período de competição, Período de transição, já segundo Dantas (2003) caracteriza a periodização como sendo o plano geral e detalhado do tempo disponível para o treino, de acordo com os objetivos intermediários perfeitamente estabelecidos, respeitando-se os princípios científicos do exercício desportivo.

Sucintamente e citando Pinho (2007), “Planear as ações não é mais do que um conjunto de condutas articuladas entre si em função de um objetivo. O planeamento é portanto a forma com temporizamos as ações a desenvolver.” Segundo o mesmo autor que cita M. Silva (1998) a periodização consiste em dividir a época desportiva em períodos, Período preparatório, de competição e transição. “Em função do início das competições e de uma possível hierarquização das mesmas, o treinador define o(s) momentos(s) e que o atleta ou a equipa,

deverá estar em forma (período competitivo), após o que se marca o começo dos treinos (início do período preparatório) e o término (início do período transitório).”

Lozada (2000, 42) clarifica os três períodos como:

**Período preparatório:** Corresponde à tomada de uma posição inicial e à formulação de meios para o início dos treinos, envolve a utilização dos meios existentes para a aquisição de uma boa forma desportiva.

**Período de competição:** Caracteriza-se pelos procedimentos utilizados para manter a forma física alcançada. É também denominado por período de treino, compreende todo o tempo em que se desenrolam as competências e um pequeno período que antecede a fase principal e que se denomina fase pré-competitiva. Neste período ocorre também uma fase que se designa “TAPER OFF”, que é uma etapa onde há uma redução no treino para que os atletas consigam mobilizar a máxima performance para o jogo.

1. Prosseguir o aperfeiçoamento das qualidades técnicas e físicas obtidas no final do período preparatório, de modo a que os desportistas mantenham a forma física alcançada.
2. Controlar e corrigir através de estímulos de treino, os pontos considerados críticos/ fracos para o jogo, no que diz respeito aos aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos.
3. Potencializar cada vez mais os chamados pontos fortes nos atletas, que permitirá ter mais opções táticas aos treinadores e conseqüentemente ter possibilidades de melhorar resultados.

**Período de transição:** Compreende uma redução necessária e racional do nível físico alcançado, para que produza uma reestruturação positiva do organismo e deixar condições favoráveis para alcançar níveis mais altos na próxima época. É o período colocado entre o período de competição recém-terminado e o início de um novo plano de treino. Depois do programa exigente de preparação e competição, neste período deve constar uma redução racional do estímulo para alcançar melhores resultados na temporada seguinte.

Castelo (2002, 58) refere que período preparatório tem como objetivos numa primeira fase, a criação de pressupostos essenciais ao desenvolvimento dos fatores elementares a nível físico, psicológico e afetivo, que condicionam a forma desportiva. Numa segunda fase, o aperfeiçoamento destes pressupostos de forma a alcançar a dita forma desportiva. A sua duração é de 4/6 semanas a 6 meses. O período competitivo que se sucede após a aquisição da forma desportiva, isto é, decorre, como o próprio nome indica, em simultâneo com a competição (Castelo et al. 2000). O período transitório corresponde ao terceiro período do processo anual de treino, em que ocorrerá a ausência casual da forma desportiva (Castelo et al. 2000).

### 1.3.2 Caracterização da Modalidade

A modalidade escolhida para a realização do estágio em treino desportivo foi o Futebol, apresentando de seguida um breve resumo da sua história e enquadramento.

Segundo Reilly, T. & Korkusuz, F. (2009) o futebol é reconhecidamente a modalidade desportiva mais praticada em todo o mundo.

No que respeita à origem do Futebol, encontramos na literatura que o futebol tal como o conhecemos hoje é o resultado de uma longa evolução, evolução essa que deriva de vários jogos com bola.

Na Europa o primeiro registo aparece na Grécia, nos Jogos Olímpicos de 884 a.C. segundo da Cunha Voser, Guimarães, & Ribeiro (2010), designado por Epyskiros, a bola era feita através de bexigas de boi cobertas com coroa, este jogo apresentava algumas semelhanças com o futebol atual, pontuava-se quando a bola transpunha a linha de meta (linha final), usavam num campo retangular e disputado por duas equipas de nove elementos. Posteriormente na França entre 58 e 51 a.C. surge o Soule, através dos romanos de Júlio César, contudo as regras deste desporto variam de região para região, da Normandia à Picardia, onde era conhecido por Choule, não existindo muitas informações sobre as suas regras, mas sabe-se que os jogadores arremessavam a bola para a linha de meta, assinalada por duas estacas no chão, segundo os autores (da Cunha Voser, et al., 2010; Unzelte, 2002).

Da Cunha Voser, et al (2010) no seu livro frisa que em Itália já no século XVI nasce o Calcio Fiorentino, ainda hoje a liga Italiana é conhecida pelo Calcio. No dia 17 de Fevereiro de 1530, na cidade de Florença, é realizado um jogo entre tropas militares, cada equipa era constituído por 27 elementos, número demasiado elevado, as equipas estavam devidamente uniformizadas, uma equipa vestida de branco e a outra vestida de verde. O jogo consistia em colocar a bola na barraca do adversário, que se encontrava sobre a linha final. Esta data foi a oficialização do Calcio, ainda hoje é festejado no Dia de São João (24 de Junho), padroeiro da cidade, disputasse um torneio para manter viva a tradição.

Da Cunha Voser, et al (2010) refere que no ano de 1823 na Inglaterra que o futebol assume a sua verdadeira identidade e assume finalmente o nome de Foot-Ball, separando-se definitivamente do Rugby, criando a fundação “Foot-Ball association” a 26 de Setembro desse mesmo ano, sendo John D.Cartwright quem define as leis do futebol. Já no ano de 1871 fundou-se “The Foot-Ball Association League”, que criou a primeira competição a Taça de Inglaterra.

Nos dias de hoje o futebol é praticado em todos os continentes, onde há várias competições internacionais organizadas pela FIFA (Fédération Internationale de Football Association) e

pela UEFA (União Europeia de Futebol Associado), existindo a standardização das regras a nível mundial.

É necessário, agora, ter em conta alguns aspetos desta modalidade. O Futebol é uma modalidade desportiva intermitente que, do ponto de vista fisiológico, é extremamente complexa, com ações específicas que evidenciam uma tipologia de esforço de grande diversidade e que metabolicamente apela a diferentes sistemas energéticos segundo Rebelo & Oliveira em 2006 in (Marques, Travassos, & Almeida, 2010).

Assim durante o jogo existem funções em que o futebolista terá de conseguir responder através de determinados comportamentos, neste sentido o treino tem como objetivo capacitar o futebolista a superar as limitações físicas solicitadas durante o jogo.

Segundo Quelha (2013), “Em Portugal, a maioria dos clubes ou escolas de futebol realiza a competição sob a égide das associações distritais de futebol a que pertencem, e estas estão sob tutela da Federação Portuguesa de Futebol (FPF), que define a competição em função das idades dos jovens atletas.”

Assim sendo, segundo a idade que os futebolistas apresentam são inseridos nos diversões escalões de formação:

Petizes - nascidos em 2010/2009 (sub-6 e sub-7) - jogo 3x3 ou jogo 1+3x3+1

Traquinas - nascidos em 2008/2007 /sub-8 e sub-9) - FUT 5

Benjamins - nascidos em 2006/2005 (sub-10 e sub-11) - FUT 7

Infantis - nascidos em 2004/2003 (sub-12 e sub-13) - FUT 7

Iniciados - nascidos em 2002/2001 (sub-14 e sub-15) - FUT 11

Juvenis - nascidos em 2000/1999 (sub-16 e sub-17) - FUT 11

Juniores - nascidos em 1998/1997 (sub-18 e sub19) - FUT 11

Citando Quelhas (2013) “Analisando os diferentes escalões e o jogo/competição praticado, verificamos que existe uma relação entre eles, ou seja, o número de jogadores aumenta à medida que os jovens vão evoluindo nos escalões etários, sendo este aumento proporcional até ao escalão de iniciados. Ou seja, desde o escalão de petizes (jogo 3x3) até ao escalão de infantis (jogo 7x7) o número de jogadores em competição vai aumentando de forma proporcional dois a dois, mas depois existe um salto dos jovens infantis aquando da sua passagem para o escalão de iniciados, que passam do FUT 7 para o FUT 11.”

## 2 Estratégias de Intervenção

A nossa estratégia de intervenção incidu sobre a implementação de um modelo de Jogo definido pelo Coordenador da ADE, adaptado às características dos Infantis A. Com características específicas do comportamento da equipa em posse de bola, sem posse de bola, assim como a organização estrutural da equipa.

Para uma melhor intervenção, criamos uma planificação anual, Macro ciclo, subdividido em nove mesociclos assim como trinta e dois microciclos, cada um desses microciclos era elaborado a partir do microciclo padrão (semana de treino).

### 2.1 Modelo de Jogo Futebol de 7

Modelo de Jogo refere-se a com um conjunto de fatores: cultura do clube, subsistema cultural, sistema de jogo, funções dos jogadores nesse sistema, sistemas metodológicos, questão relacional que são os princípios de jogo ofensivos e defensivos, subsistema tático-técnico no plano ofensivo, defensivo, individual e coletivo e com o subsistema tático-energético (Castelo, 1994).

Segundo o Projeto de Futebol de Formação do ADE, criado pelo Coordenador de Futebol, Santos (2015) clarifica que “O nosso modelo de jogo terá em consideração vários aspetos, tais como, a conceção de jogo do treinador, as capacidades e as características dos jogadores, os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional. Trata-se de um Modelo de Jogo que irá assentar num corpo de ideias, concretamente, princípios, subprincípios e subsubprincípios, em que os mesmos estão muito bem claros e definidos, configurando comportamentos e normas em que os jogadores devem assumi-las e executa-las em cada um dos momentos do jogo.”

Como refere Araújo (2013), Os princípios de jogos, são padrões de comportamentos táticos, sendo nada mais que uma linha de orientação para as ações dos jogadores e das equipas nas diferentes fases do jogo. Citando que “Um modelo de jogo orienta-se pelos seus princípios e repetições constantes por parte do treinador, dependente sempre das suas ideias e do grupo de jogadores. “

Segundo Brito (2003), os princípios de jogo são linhas orientadoras básicas que coordenam as atitudes e comportamentos táticos dos jogadores quer no processo ofensivo, quer no processo defensivo, bem como nas transições.

O coordenador de Futebol do ADE definiu que o Modelo de Jogo assenta num sistema tático 1: 2: 3: 1, no processo ofensivo, permite que a equipa imponha o seu jogo, dominando e controlando o mesmo o maior tempo possível, com um tipo de jogo dinâmico e atrativo, e havendo uma ocupação mais racional do espaço total de jogo, e tendo como princípio básico

a posse de bola, possibilitando ao portador da bola sempre várias soluções de passe (série de triângulos e losangos). A disposição em campo permite uma série de losangos e triângulos que permite uma maior troca de posições mantendo a equipa sempre em equilíbrio, essas trocas de posição retardam uma especialização precoce. Tem uma boa ocupação de espaço no setor ofensivo, logo, a equipa adversária terá de colocar um grande número de jogadores no seu campo defensivo, e com isso, temos menos jogadores adversários em “zonas de perigo”. Como existe um número mais equilibrado de jogadores em cada compartimento do campo, aquando da perda da bola, a equipa está mais equilibrada. Maior agressividade defensiva, pois, permite pressionar com mais jogadores o início do ataque da equipa contrária.

### **2.1.1 Características Gerais do Modelo de Jogo**

O Coordenador, Santos (2015), definiu no Projeto de Futebol de Formação do ADE as seguintes características gerais do modelo de jogo a serem implementadas:

Posse de bola:

- Bom equilíbrio posicional de toda a equipa ocupando todo o campo em largura e profundidade (campo grande)
- Circulação da bola eficaz com mudanças de orientação do sentido de jogo em segurança e com objetividade, no sentido de criar espaços na estrutura defensiva adversária.
- Movimentações constantes (boa dinâmica e em constante mobilidade), não abdicando do equilíbrio posicional nem a amplitude, proporcionando ao portador da bola, linhas de passe em todas as direções (estrutura da equipa com triângulos e losangos).
- Posse de bola com qualidade nas ações de passe, receção (orientadas para o jogo) e decisão.
- Boa articulação e ligação entre todos os setores.
- Controlo total do jogo (ritmo / velocidade).
- Ocupação dos espaços de finalização.
- Organização estrutural inicial da equipa.

Sem Posse de bola:

- Quando a equipa perde a posse de bola, a mesma terá de ter uma mudança de atitude mental muito forte. Terá de existir um trabalho defensivo coletivo (todos), com uma reação rápida, agressiva e intensa à perda da bola (pressão, coberturas/compensações e permutas).
- Equipa num bloco médio/alto, com distâncias curtas entre jogadores e setores, quer em largura quer em profundidade, controlando o espaço em profundidade defensiva, o espaço interior e defendendo de dentro para fora (campo pequeno).

- Equipa em “campo pequeno” joga em zona pressing, posicionando-se em função da bola, baliza, espaço e adversários.
- Travar ações ofensivas adversárias o mais longe possível da nossa baliza.
- Grande equilíbrio defensivo, nunca a equipa desorganizada/descompensada e em inferioridade numérica.
- Máxima concentração.

### 2.1.2 Organização estrutural inicial da equipa

Este modelo foi criado após uma avaliação prévia à qualidade da equipa, quer nos aspetos individuais quer nos aspetos coletivos. A equipa apresenta-se em 1+2+3+1, como podemos verificar na imagem 3, sendo que o sistema tático é dinâmico e serve apenas para ter uma referência do posicionamento inicial.

Neste lado mais estratégico da equipa procuramos “nunca” alterar a nossa forma de jogar em função do adversário, mas sim ter em conta as características dos vários adversários, prevendo no treino as dificuldades que nos poderão colocar, tendo sempre como referência a nossa ideia de jogo. Independentemente do adversário, temos que impor o nosso futebol podemos alterar a nossa forma de jogar todas as semanas consoante o adversário, temos sim que estar preparados e munidos de estratégias que nos permitam desbloquear as dificuldades que as equipas adversárias nos possam colocar.

1 Gr

2 Defesas: (direito e esquerdo)

2 Médios-alas: Médio-Ala Direito e esquerdo

1 Médio Centro

1 Avançado

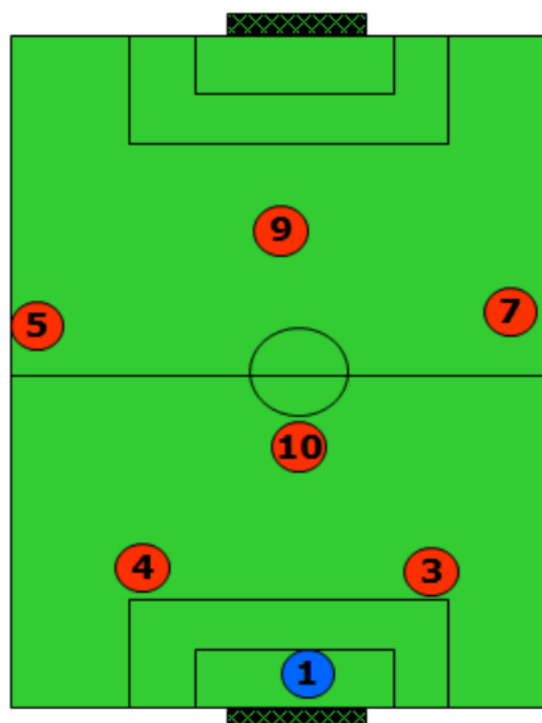


Figura 4 - Estrutura da Equipa

## Organização estrutural da Equipe - Movimentações do processo Ofensivo

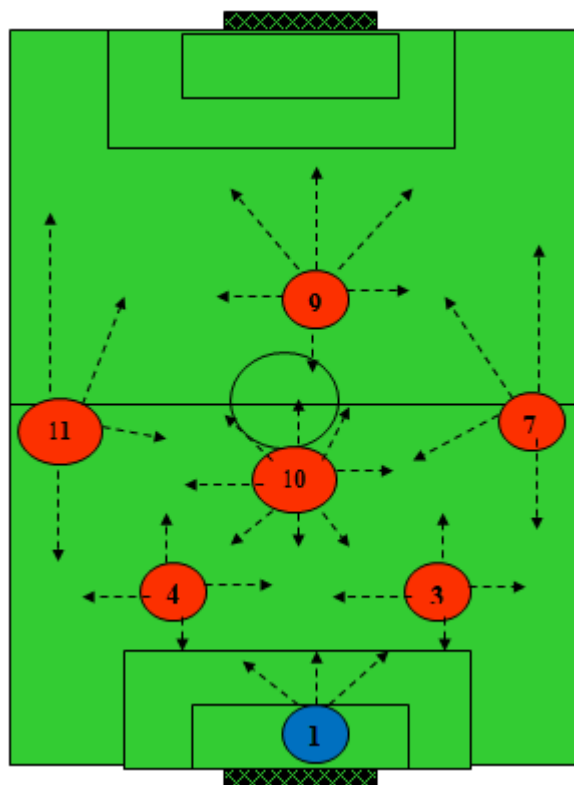


Figura 5 - Largura e profundidade no ataque

### Ligações estruturais da equipa - linhas

Segundo o Coordenador, Santos (2015), “O Sistema está baseado num jogo com um bom equilíbrio posicional de toda a equipa, ocupando o campo em toda a largura e profundidade através de uma estrutura com uma mobilidade constante, com várias trocas posicionais, criando triângulos e losangos, Imagem 5, não só para provocar varias linhas de passe como também para produzir perfeitas coberturas no terreno de jogo nas diferentes fases do jogo.”, Como podemos confirmar na imagem 5.

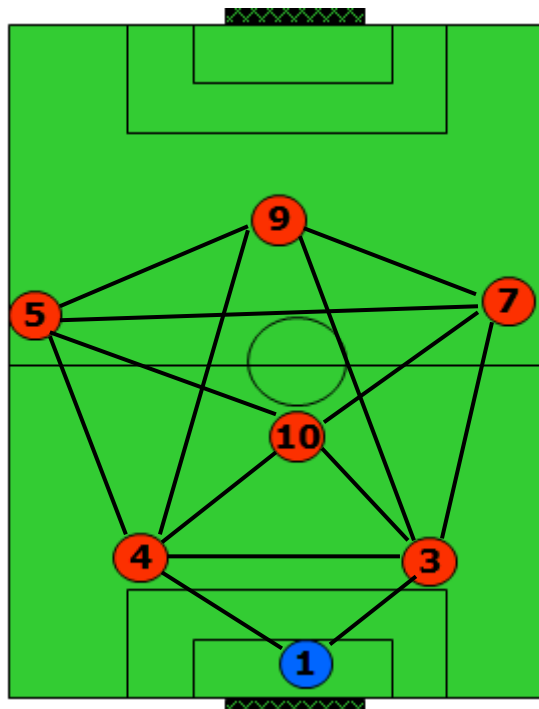


Figura 6 - Ligação entre os jogadores

### 2.1.3 Sistema de Jogo Ofensivo - Organização Ofensiva

Após analisar as características gerais das qualidades individuais assim como as coletivas, dos Infantis A, defini uma organização que ia de encontro com as qualidades da equipa, desta forma foi possível melhorar a organização ofensiva e enquadrar a equipa no modelo de jogo pretendido.

Saídas - 1º sub. Momento:

Saída em construção curta pelos Defesas (DCs):

- DCs bem abertos nos limites da área;
- DCs posicionados de frente para o adversário;
- Os Médios-alas bem abertos para criar espaço para DCs;
- Procurar sair pelos DCs.

Após entrada da bola no DC inicia-se a construção do jogo ofensivo com várias alterações posicionais, tentando oferecer ao portador da bola mais que uma linha de passe para circular a bola:

- Recuo do Médio-ala mantendo-se bem aberto junto da linha lateral;

- Movimento interior do Médio-centro procurando espaço entre - linhas;
- DC contrário dá linha de passe para possível variação do jogo através do Medio centro;
- PL posiciona-se entre o Medio-Ala e o Médio-centro criando um losango iniciado pelo DC com bola.

#### **(2º sub. Momento)**

##### **(Arrastamento para) Saída em construção curta pelo Médio-centro:**

- Saída curta em segurança pelo Médio-centro no corredor central;
- Médio-centro aproxima-se do guarda-redes (GR) para receber a bola, podendo devolver com uma parede ao mesmo (se pressionado por um adversário) ou jogar nos DCs, procurando sempre dar uma nova posição para dar constantemente uma linha de passe ao portador da bola;
- Recuo dos Médios-alas para suporte do meio campo mantendo-se sempre abertos.

##### **(Arrastamento para) saída em construção direta para o Médio-alas:**

- Criação de espaço para a saída direta no corredor lateral através do Médio-ala;

Face à impossibilidade da saída curta (nem pelos DCs nem pelo Médio-centro), toda a equipa movimenta-se para arrastar o adversário:

- Armadilha por parte dos alas que recuam num movimento de arrastamento dos defesas, para que depois muito rapidamente subam no terreno surpreendendo os opositores criando espaços nas costas da defesa;
- DCs e Médio-centro fecham a zona central.

#### **Criação de Espaços - 2º sub. Momento**

- Formação de losango (DC, Médio-Ala, Médio-Centro e ponta de lança) para criação de várias linhas de passe;

- PL a aparecer no espaço entre - linhas para ponte/parede procurando assim automatizar a triangulação DC - PL - Médio-Ala;
- Médio-Ala baixa para compensar a subida do DC que iniciou condução;
- DC com passe diagonal longo após atração em condução;
- Médio-Ala contrário bem aberto para poder receber a bola;
- Receção orientada para a frente para aproveitar a conquista espaço - temporal (1 vs 1).
- “Reciclar” jogo para DC ou GR, equipa subida e em ataque organizado não consegue ultrapassar o bloco adversário, deve então reciclar o seu jogo devolvendo a bola para DC ou GR;
- Após a reciclagem toda a equipa regressa ao 1º sub momento.

#### **Entrada nos Espaços - 3º sub. Momento:**

##### **Jogo Posicional:**

- Equipa com bola cria desequilíbrios com subidas constantes dos DCs;
- Quando um dos DCs sobe no terreno de jogo, o Médio-Ala terá que fazer a compensação ao colega recuando no terreno de jogo.
- PL com muita mobilidade colocando-se entre - linhas, dando sempre linhas de passe aos colegas, deve ser a linha de passe mais adiantada da equipa.

##### **Transição Defensiva**

##### **Reação rápida à perda:**

- Reagir e pressionar para conquistar a bola;
- Reagir e condicionar para obrigar a jogar para trás.

##### **Sistema de Jogo Defensivo - Organização Defensiva**

##### **Fecho dos espaços com duas variantes - 1º sub. Momento:**

### **O Bloco médio:**

- Toda a equipa num bloco coeso permite ao adversário sair a jogar e trocar a bola no seu meio campo, sendo o PL a comandar o posicionamento do bloco efetuando alguma pressão posicional e obrigando a equipa adversária a circular a bola para a nossa zona de pressão definida;
- No nosso meio campo (zona de pressão) não é permitido haver trocas de bola do adversário, a pressão realizada por nós deve ser intensa até recuperarmos a bola;
- Fecho do bloco;
- Fechar o lado da bola, mobilidade e coesão, isto é toda a equipa terá que fechar em dois corredores, o corredor central e o corredor onde se encontra a bola;
- Voz de comando do GR para corrigir posições.

### **Jogo de Coberturas:**

- Médio-centro sempre a equilibrar o centro da equipa (fundamental no equilíbrio da equipa);
- Jogadores não podem estar “tapados”, sempre disponíveis para dar linhas de passe;
- Coberturas dos defesas centrais sempre na diagonal (Guarda - Costas) e nunca na diagonal;
- Nas saídas do adversário PL (ao DC com bola) e Médio-Ala fazem compensações na pressão aos DCs.

### **Criação de Zonas de Pressão - 2º sub. Momento:**

- Forte pressão sempre que o adversário tente jogar dentro do nosso meio campo;
- Obrigar o adversário a jogar para trás sempre que entrem no nosso bloco;
- Mensagem a passar à equipa é que no nosso meio campo defensivo a palavra de ordem é pressionar intensamente até recuperarmos a bola ou jogar para fora das zonas de pressão.

### **Pressionar saídas do adversário (Armadilha):**

- PL fecha um dos DCs, normalmente fecha o DC mais forte para que o Médio-Ala do lado contrário pressione o outro DC;
- Condicionar saídas do adversário para o nosso corredor central.

Com uma pressão efetiva do PL e Médio-Ala iremos obrigar o adversário a colocar a bola no corredor lateral. O Médio- centro deve ser forte no desarme e posicionamento, será este jogador que irá fazer a primeira pressão quando a bola chegar ao Médio-ala, a boa capacidade de antecipação dos DCs levam a optar por esta ação. Para tal, é imprescindível:

- Reação rápida de toda a equipa e reduzir os espaços numa tentativa de recuperar a bola rapidamente e criar desequilíbrios ao adversário;
- Criar a convicção nos jogadores que quando recuperam a bola esta poderá quase sempre ser jogada e não aliviada;
- GR adiantado para se antecipar a bolas colocadas nas costas da defesa.

### **Transição Ofensiva**

#### **Transição em segurança:**

- Retirar a bola das zonas de pressão;
- Campo grande;
- Abertura da equipa em largura e profundidade para criar linhas de passe;
- Transição em profundidade;
- Aproveitar a inferioridade numérica do adversário para criar situações de finalização;
- Saber resolver com critério situações de 2 vs 1; 3 vs 1; 3 vs 2.

### 2.1.4 Ligações estruturais da equipa - Triângulos e losangos

Em seguida iremos demonstrar os dois tipos de ligações, que nas diferentes fases do jogo criam diversas linhas de passe, quando a equipa tem bola, coberturas perfeitas para quando a equipa perde a posse de bola. Chamamos a essas ligações Sistema tático por triângulos, imagem 6, e sistema tático por losangos, imagem 7.

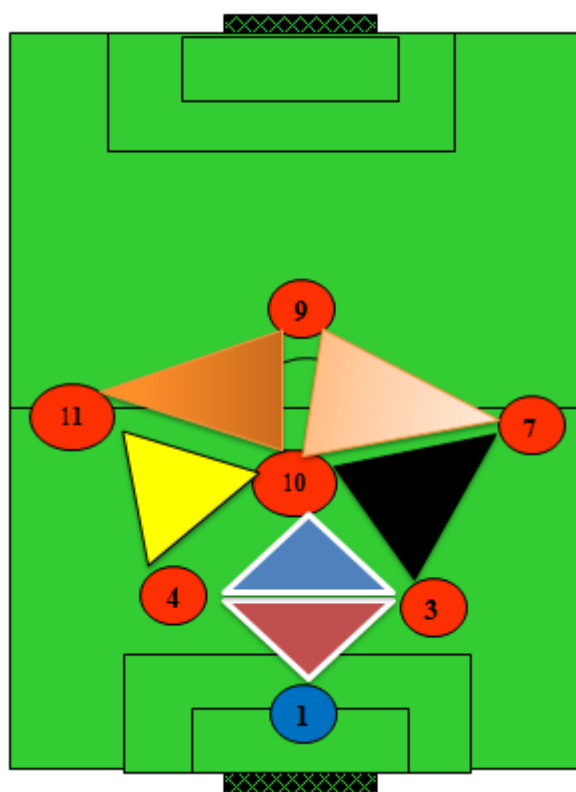


Figura 7 - Sistema tático por triângulos

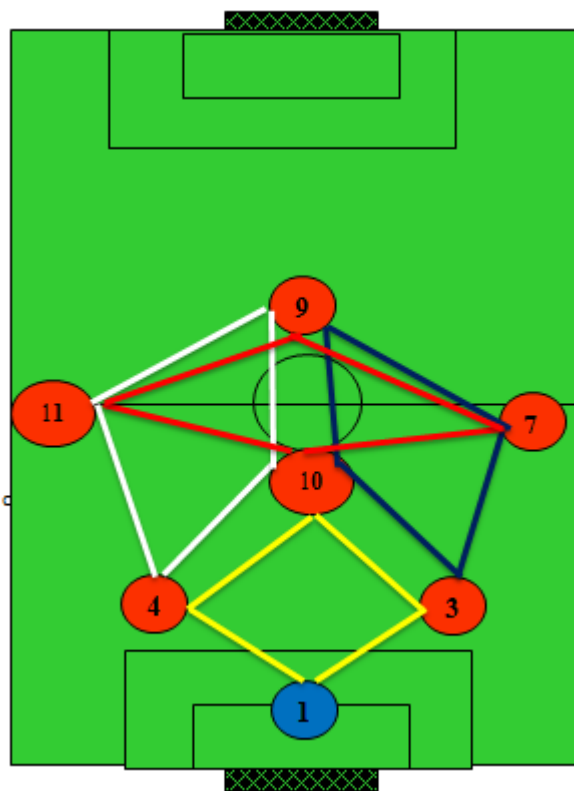


Figura 8 - Sistema tático por losangos

### 2.1.5 Ciclos de treino

Ao longo do estágio foi necessário recorrer a planificação estratégica de ciclos de treinos, segundo Lozada (2000, 47), os ciclos são representados em forma de ondas, que servem para explicar a distribuição das cargas que são impostas aos desportistas e que ao mesmo tempo evidenciem os momentos de estimulação e redução das variáveis volume e intensidade. O mesmo autor refere também que os ciclos estão diretamente relacionados com o volume e intensidade do trabalho. Planificamos três tipos de ciclos, macrociclos, mesociclos e microciclos, que orientam todo o nosso estágio desde o primeiro dia. Essas planificações seguem a linha orientadora do nosso trabalho e modelo de jogo pretendido.

Segundo Silva (1998) citado por Simões (2014), os ciclos identificados no processo de treino desportivo são: Macrociclos, Mesociclos e Microciclos.

Segundo o autor Bompa em 2002, “o macrociclo é estruturado em períodos anuais, e subdividido em mesociclos, onde cada qualidade física é trabalhada por quatro a seis semanas. Para uma melhor adaptação ao calendário civil os microciclos são elaborados em períodos de uma semana, sendo as distintas cargas de treino determinadas de acordo com o objetivo do microciclo.” Contudo, Simões (2014) citando dois autores, Silva (1998) e Castelo (2000), “esclarecem que embora um microciclo tenha quase sempre uma duração de 7 dias, procurando refletir a rotina semanal da vida quotidiana, a sua duração pode variar.” Segundo

os mesmos autores, referem periodização diferentes mas bastante próximas uma da outra, “Silva (1998) fala numa variação entre os 2-3 dias e 13-14 dias enquanto Castelo (2000), sugere que pode ter entre 3 a 4 dias, podendo chegar aos 10 a 14 dias. Estes valores são próximos pois como nos refere Silva (1998) a sua estrutura e duração é em função da estrutura do quadro competitivo para o qual os atletas se preparam.”

Podemos concluir que os Macroциclo são, todos os ciclos que representam o treino de uma temporada. Deve incluir todas as fases do período preparatório (básica e específica) e o seu período de competição. Mesociclos caracteriza-se por todos os ciclos que representam etapas de duração mais curta, que tem como propósito orientar os treinadores nos aspetos dominantes de um determinado conjunto de microциclos. São mais utilizados para representar isoladamente as fases do período preparatório. Por último os Microциclos são, as menores unidades de treino e representam oscilações de diversas variantes de preparação e compreendem geralmente períodos semanais. Estes tipos de ciclos orientam os treinadores para o trabalho desenvolvido na semana recém-terminada e dão informação precisa para a formulação dos microциclos seguintes.

Segundo Curado (1982), os planos de preparação de mesociclo caracterizam um seguimento do plano de preparação anual, adequando cada mesociclo a um intervalo de tempo que não ultrapassa 3 a 6 semanas e que possui uma finalidade metodologicamente bem assente.

Para Castelo em 2002, o microциclo é constituído por uma série de sessões de treino distribuído por diferentes dias, cujo objetivo é aproxima-se na sua globalidade de um problema correspondente a uma etapa de preparação do praticante ou da equipa.

Neste contexto, nem todas as sessões de treino de um microциclo são da mesma natureza, estes variam de acordo com os objetivos do treino, com o volume, intensidade, complexidade, métodos, etc.

A duração do microциclo pode variar entre 3 a 4 dias, e pode ir além dos 10 a 14 dias. No entanto, a duração mais usual dos microциclos é de 7 dias. “Para uma melhor adaptação ao calendário civil os microциclos são elaborados em períodos de uma semana, sendo as distintas cargas de treino determinadas de acordo com o objetivo do macroциclo.” (Bompa, 2002).

Segundo Platanov (1988), citado por Castelo (2002, 66), os microциclos podem ser classificados em microциclos graduais, de choque, de aproximação, de recuperação e de competição. Sendo assim:

- Os microциclos graduais são caracterizados pelo seu fraco nível de solicitação, e têm por objetivo a preparação do organismo para um trabalho intenso;

- Os microciclos de choque são caracterizados por um grande volume global de treino e um nível de solicitação elevada. Têm por objetivo estimular os processos de adaptação do organismo. Constituem uma parte importante do trabalho de preparação do praticante ou da equipa, sendo igualmente utilizados no período competitivo;

- Os microciclos de aproximação têm por objetivo preparar o praticante ou a equipa para as condições em que irá decorrer a competição. Com efeito, o seu conteúdo é muito variado, em função do estado de preparação em que estes se encontram. Nestes casos, estes microciclos de aproximação reproduzem as situações de competição, ou a resolução de um problema particular desta;

- Os microciclos de recuperação são utilizados basicamente no final de uma série de microciclos de choque, ou no final de um período de competição. Têm por objetivo assegurar o desenvolvimento ótimo dos processos de recuperação que devolvem ao organismo, as suas possibilidades de adaptação. Este facto explica que estes microciclos têm um diminuto grau de solicitação, e uma grande quantidade de procedimentos de repouso ativo;

- Os microciclos de competição são constituídos de acordo com o calendário competitivo, tem assim em consideração o número de competições, e a duração dos intervalos que os separam. Para levar o praticante ou a equipa às condições ótimas, estes microciclos podem ser limitados ao trabalho específico, e aos processos de recuperação ativa.

Planificação Anual		Macrociclo																																	
		Período Preparatório		Período Competitivo																								Período Transição							
		Mês		Setembro		Outubro		Novembro		Dezembro		Janeiro		Fevereiro		Março		Abril		Maio															
		Mesociclo		1º		2º		3º		4º		5º		6º		7º		8º		9º															
Microciclo		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º	12º	13º	14º	15º	16º	17º	18º	19º	20º	21º	22º	23º	24º	25º	26º	27º	28º	19º	30º	31º	32º		
Aval.		Avaliação Diagnóstica																																	
Físico		Coordenação Motora																																	
afetivo	Equipa	Motivação																																	
		Concentração																																	
		Trabalho /Espírito Equipa																																	
Microtática	O. Ações Individuais	Passe																																	
		Remate																																	
		Drible																																	
		Receção Orientada																																	
		Desmarcação																																	
		Marcação																																	
	O. Centro de Jogo	Iniciação ao trabalho																																	
		Guarda-Redes																																	
		Penetração																																	
		Contenção																																	
		Cobertura Ofensiva																																	
		Cobertura Defensiva																																	
Macro	O. Equipa	Mobilidade																																	
		Equilíbrio																																	
		Comb. Táticas Ofe./ Def.																																	
O. Racional do Terreno de jogo	Oc. Racional do Terreno de jogo																																		
	Esquemas Táticos																																		
	Funções e Tarefas																																		

### 2.1.6 Microciclo - Padrão

Definimos o nosso padrão como sendo, um conjunto de sessões de treino entre duas competições (2 jogos). Mais do que criar um microciclo é preponderante construir-se um morfociclo padrão, Tabela 3, sendo que esse microciclo servirá de base para a criação de todos os outros.

O nosso padrão semanal é fundamental para a organização do processo uma vez que após o jogo analisamos, os pontos fortes e fracos que apresentamos, o que podemos melhorar sendo tudo isto debatido na reflexão do jogo, palestra, que inicia a nossa semana de trabalho e definimos um conjunto de objetivos a incidir ao longo da semana, para que possamos evoluir cada vez mais.

Desta forma, o nosso padrão semanal, imagem 8, visa preparar o próximo jogo tendo em conta o que se passou no jogo precedente, objetivos do nosso modelo que ainda não foram trabalhados/alcançados e o que se vai perspetivar para o seguinte. A partir daqui iremos direcionar o processo de treino para o próximo jogo.

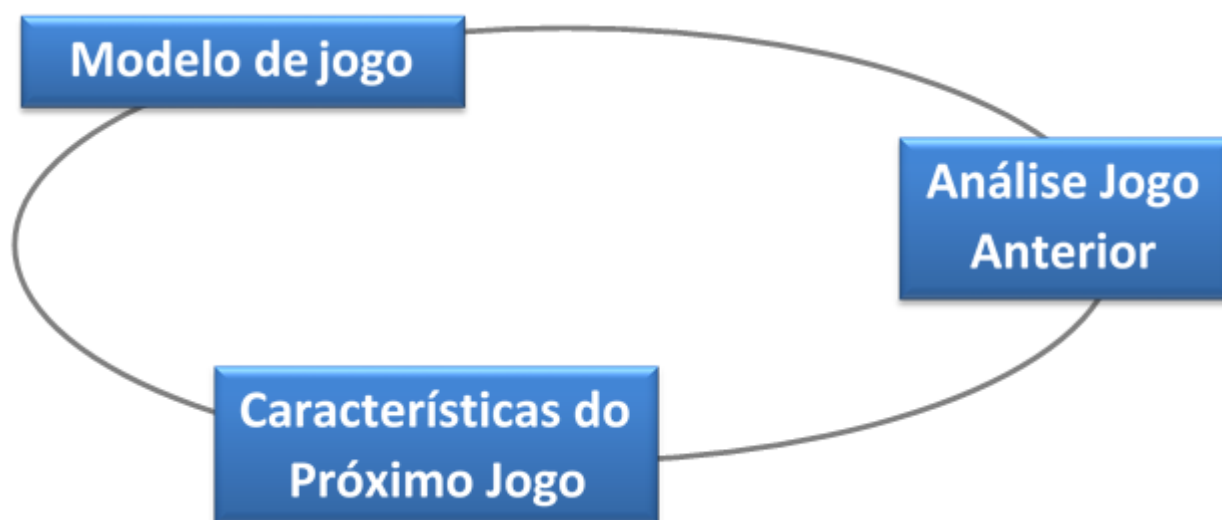


Imagem 8 - Preparação Semanal

Sábado	Domingo	2ªFeira	3ªFeira	4ªFeira	5ªFeira	6ªFeira	Sábado
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 50px; margin: auto;"> <b>J o g o</b> </div>		<div style="background-color: green; width: 50px; height: 20px; margin: auto;"></div> <div style="background-color: yellow; width: 50px; height: 20px; margin: auto;"></div>		<div style="background-color: green; width: 50px; height: 20px; margin: auto;"></div> <div style="background-color: blue; width: 50px; height: 20px; margin: auto;"></div>			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: 50px; margin: auto;"> <b>J o g o</b> </div>

Tabela 3 - Microciclo Padrão

	Recuperação ativa
	Resistência específica
	Força específica

O nosso morfociclo padrão, começou com o próprio dia da competição. Esse dia é muito importante no processo de treino, uma vez que é através da competição que verificamos se os comportamentos desejados estavam ou não a surgir no jogo e com uma evolução crescente. No treino, procuramos atingir uma determinada forma de jogar e era no dia da competição que se podia apurar o sentido do processo.

**Domingo:** FOLGA

**2ª Feira:** o primeiro treino da semana era dedicado inicialmente à reflexão do jogo que foi realizado no fim-de-semana, aos objetivos que não foram atingidos, aos erros individuais e coletivos. Nesta unidade de treino, era feita diferenciação entre titulares e não titulares do último jogo.

Recuperação ativa para os titulares onde eram abordar alguns subprincípios do nosso modelo de jogo face ao jogo anterior e perspetivando o próximo. O objetivo passava por realizar jogos reduzidos promovendo um esforço característico do nosso jogo mas com uma redução a nível da intensidade, velocidade, tensão e duração da contração, com diversas paragens para haver pouco desgaste por parte dos jogadores. Igualmente era dado destaque aos exercícios de ações técnicas individuais (relação jogador com bola).

**Nota:** No final da sessão iremos dar destaque ao trabalho de relaxamento muscular, através de alongamentos dinâmicos.

**3ª Feira:** FOLGA

**4ª Feira:** Nesta unidade de treino, os exercícios incidiam totalmente no nosso jogo, dinâmica coletiva, com exercícios em espaços grandes e com maior tempo de duração e intensidade. Neste treino provocávamos um esforço semelhante ao da competição, onde trabalhávamos grandes princípios, intersectorial em organização defensiva e ofensiva, e recriávamos simulações de possíveis cenários de jogo, tendo em conta as características do próximo adversário. Este dia da semana era o que se encontra mais longe do último jogo e do próximo. Logo faz sentido que seja o dia em que se exigia mais dos jogadores.

**Nota:** No final da sessão demos destaque ao trabalho de flexibilidade e proprioceptivo, através de alongamentos dinâmicos.

**5ª Feira: FOLGA**

**6ª Feira: FOLGA**

O Nosso morfociclo padrão apresentou duas folgas seguidas e apenas duas unidades de treino entre os dois jogos. Assim só foi possível realizar estas unidades de treino semanal, devido à organização interna do clube no que diz respeito às suas infraestruturas, que contemplam o treino de várias equipas todos os dias, não tendo assim mais horas disponíveis para o efeito.

**Sábado: Jogo - Máxima Intensidade**

A planificação apresentada foi organizada e definida com o intuito de direccionar e orientar a organização da equipa no futuro próximo, nomeadamente a próxima época onde integraram o Fut11. A planificação exprime-se no modelo de jogo da equipa, o qual é organizado pela conceção de jogo por parte do treinador, que estabelece os objetivos orientadores do trabalho da equipa e as vias para atingir os efeitos pretendidos.

Para alguns autores neste caso Carvalhal (2002) diz que, nos treinos da primeira semana, tem que se criar uma determinada adaptação do organismo a uma estrutura que vai ser padrão ao longo do ano, privilegiando sempre uma forma de jogar, focada na sua conceção de jogo. Frade (in Vieira, 1993) afirma que o fundamental é trabalhar com modelos de distribuição dos esforços previsíveis (conteúdos), ao longo da época. Ainda segundo este autor no período preparatório, período que antecede o competitivo, deve-se trabalhar segundo aquilo que se vai fazer no período competitivo, referindo ainda que, seja o que for que se faça neste período nunca vai ser responsável por aquilo que se vai passar nos meses seguintes. Contudo, quanto à importância do período competitivo, Frade (in Vieira, 1993) refere que este é o período fundamental, mencionando a importância de caracterizar um padrão, um modelo de trabalho, uma dinâmica do microciclo, ou seja: estabilização da distribuição dos treinos, estabilização da especificidade da carga de treino, estabilização nos dias de treino, etc. O autor considera que o jogo de Futebol é um processo tático-técnico fundamental e por

consequência físico. Sendo assim, relativamente a relação preparação geral/especial pretende que seja utilizada a preparação especial desde o início. Nesta fase deverá haver pelo menos um a dois jogos treino por semana, para aplicar e corrigir a filosofia de jogo que o treinador pretende implementar na sua equipa e criar as rotinas da competição. Com isto queremos dizer que somos seguidores da periodização tática e mantemos um microciclo tipo para toda a época desportiva desde a primeira semana, variando apenas nos treinos de recuperação que são substituídos por outro com uma carga mais forte.

### 3 Trabalho de Investigação

#### 3.1 O Futebol de 9 como introdução ao Futebol de 11

O trabalho de investigação que realizámos pretendeu analisar as eventuais vantagens da utilização do Futebol de 9 na transição do Futebol de 7 para o Futebol de 11.

O Fut 9 é uma alternativa para uma melhor integração e preparação para o Fut 11, no que diz respeito ao espaço de jogo é mais adequado para os jovens competir num campo relativamente superior que o de Fut 7 mas mais pequeno que o de Fut 11, proporcionando assim aos nossos atletas um menos desgaste e uma adaptação progressiva para o futebol sénior. Segundo Pacheco (2001) o Fut 9 apresenta-se como uma alternativa de adaptação, onde a influência do espaço de jogo é mais adequada para a evolução da criança, adaptando o desporto para a criança e não a criança ao desporto.

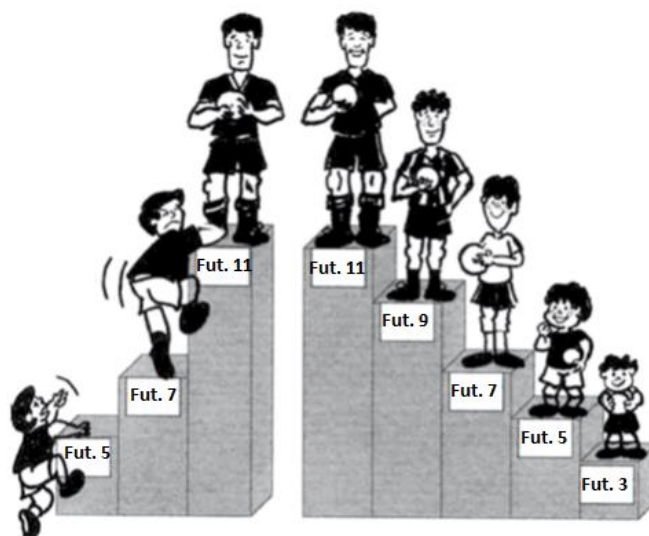


Figura 9 - Transição dos modelos competitivos em função dos escalões de formação (Adaptado de Wein, 2004).

A transição Fut 7 diretamente para o Fut 11 como se tem vindo a praticar não favorece as crianças, temos pois que adaptar o futebol as capacidades reais dos jovens futebolistas, sendo o Fut 9 o que apresenta melhores características para que mais tarde seja facilitada a sua integração no Fut 11, como demonstra a figura, com base em Ajamil, D. L., Idiákez, J. A., & Echevarría, B. G. (2006).

Segundo Arana, J., Lapresa, D., Anguera, M. T., & Garzón, B. (2013), o Fut 9 com umas dimensões de campo menores e com menos jogadores que o Fut 11 deve ser visto como uma oportunidade para adaptarmos o jogo às características da criança e não como uma deformação de um jogo e um campo com medidas para adultos. Segundo Carvalho e Pacheco (1990), referido por Quelhas, P. (2013), para além de todas as diferenças estruturais entre adultos e crianças, existem diferenças funcionais que levam a que, num jogo de iniciados disputado num campo com as dimensões regulamentares de futebol, as crianças toquem muito menos vezes na bola do que os adultos face à dificuldade de adaptação a um espaço tão grande face as suas capacidades.

### **3.1.1 Características dos três formatos de jogo**

Segundo Casáis, Dominguez e Lagos (2009) em da Silva (2006), “ o futebol, tal como outros desportos coletivos, é regido por uma estrutura formal ou lógica externa, que diz respeito ao espaço de jogo, à duração, aos adversários, companheiros, mobilidade, objetivos e regulamentos e por uma estrutura funcional que é também denominada de estrutura interna, que é formada pelas relações que se estabelecem entre os componentes de uma equipa, e que será modificado pelas variações que se vão dando na estrutura formal.”, desta forma e atendendo aos três formatos de jogo na modalidade futebol (7, 9 e 11) apresentam modificações entre elas, o que significa que cada variante apresenta o seu regulamento. Sendo fundamental analisar e comparar as diferenças entre os formatos de jogo, uma vez que influenciam toda a estrutura do jogo e correspondentemente as crianças. As principais diferenças que decidimos comparar são, o número de jogadores, comprimento e largura do terreno de jogo, tamanho das balizas, tamanho da bola e nos fora de jogo.

	Futebol de 7	Futebol de 9	Futebol de 11
Nº Total de jogadores	14	18	22
Comprimento do terreno de jogo (m)	45-75	60-75	90-120
Largura do terreno de jogo (m)	40-55	45-70	45-90
Balizas (Largura x Altura) (m)	6x2	6x2	7.32x2.44
Tamanho da Bola	Nº 4	Nº5	Nº5
Fora de Jogo	Projeção da Grande área	Projeção da Grande área	Meio-Campo

Tabela 4 - Características do formato de jogo, segundo a FPF

### 3.1.1.1 Número de Jogadores

Segundo as leis do jogo de futebol de sete (Anexo2), no Fut 7, o número de jogadores tal como o nome indica é de 7, um guarda-redes mais seis jogadores, podendo ainda ser utilizados mais cinco jogadores suplentes, não existe limitação de substituições e estas podem ser feitas a qualquer momento do jogo, junto à linha do meio campo e sem interrupção do jogo.

No Fut 9, apesar de ainda não existir legislação concreta da FPF, o número de jogadores aumenta para 9 jogadores por equipa, mantêm-se a regra dos 5 suplentes e das substituições como no Fut 7.

No que diz respeito ao Fut 11, segundo O IFAB que é o órgão de decisão universal no que diz respeito às Leis do Jogo do futebol, cada equipa deverá ser composta por um máximo de 11 jogadores, um dos quais será o guarda-redes, podendo ser convocado mais sete jogadores suplentes. O número de substituições no Fut 11 varia de escalão para escalão. Um jogador que foi substituído não poderá voltar a entrar no jogo ao contrário do que acontece no futebol de 7 e 9, as substituições terão que ser comunicadas ao árbitro e só se poderão realizar mediante a interrupção do jogo.

A particularidade de no futebol de 7 e 9 e poderem realizar substituições sem o jogo ter que ser interrompido, à exceção do guarda-redes, promove um maior aproveitamento do tempo do jogo, assim como um melhor aproveitamento das qualidades dos jogadores, uma vez que o seu treinador apenas coloca os jogadores em campo quando entende de forma a poder aproveitar as potencialidades dos jogadores de forma adequada às circunstâncias do jogo.

### **3.1.1.2 O terreno de jogo**

Para cada um dos formatos de jogo de futebol existem medidas de terreno de jogo diferentes, como o Fut 9 ainda não é uma competição oficial, iremos inicialmente comparar o Fut 7 com o Fut 11 e posteriormente analisar o Fut 9 caracterizando-o como o formato ideal para a transição para o Fut 11.

O comprimento do terreno de jogo, segundo a FPF, para o Fut 7 varia entre 45m e 75m já no Fut 11 varia entre os 90m e os 120m.

Em relação à largura do terreno de jogo, varia entre 40m e os 55m para o Fut 7, no entanto a largura nunca poderá ser igual ao comprimento por isso deve ser inferior no mínimo 5m. Já no Fut 11 as dimensões vão de 45m a 90m.

Como podemos concluir que as dimensões do Fut 11 são muito maiores que as do Fut 7, constituindo assim uma grande dificuldade para a adaptação dos jovens jogadores ao transitarem de um formato para o outro, não tendo noção do espaço que irão ocupar no terreno de jogo.

Assim sendo creio que é importante para combater essa dificuldade o Fut 9 passar a ser uma prova oficial no escalão de sub-13, uma vez que as suas medidas de terreno de jogo se encontram no intermédio entre o Fut 7 e o Fut 11 como iremos analisar.

No formato de Fut 9 o terreno de jogo terá que ter entre 60m a 75m de comprimento e 45m a 70 m de largura.

### **3.1.1.3 Dimensões das Balizas**

Sendo que o Fut 7 e Fut 9 são utilizados em escalões de formação até aos sub-14 é importante serem adequadas às estaturas e capacidades dos guarda-redes, para assim aumentar o sucesso das suas ações, sendo que a posição de guarda-redes é muito específica a dimensão da baliza é importante para manter a motivação do guarda-redes, segundo da Silva (2006).

As balizas para o futebol de 7 e 9 têm 6m de comprimento por 2m de altura, uma vez que os jogadores nestas idades ainda não sofreram um crescimento significativo, o que só virá a acontecer no pico da puberdade, mantemos as dimensões da baliza no Fut 9.

No Fut 11 as balizas têm 7.32m de comprimento por 2.44m de altura.

### **3.1.1.4 A Bola**

A utilização de bolas com dimensões diferentes é importante para a transição entre formatos de futebol, uma vez que esta terá que estar adequada às dimensões do terreno de jogo, assim

como ajustada às características do jogador, visto que este ainda não apresenta as suas capacidades desenvolvidas totalmente.

Segundo a FPF e as leis do jogo, no Fut 7, a bola utilizada é a bola mais pequena (Nº4), que deverá ter uma circunferência não superior a 66cm, tendo que ter um peso entre 340g e 390g.

Segundo a FPF, no que diz respeito ao futebol de 9 e 11, a bola a ser utilizada é um pouco maior (Nº5), com uma circunferência entre 68cm e os 70cm. O seu peso no início do jogo deverá estar compreendido entre 410g e as 450g.

### **3.1.1.5 Fora de Jogo**

As leis do jogo para o Fut 7 e 11 são bastante claras sobre a lei do fora de jogo. Consoante isso, a lei do fora de jogo no Fut 7 varia consoante os escalão em que nos encontramos, uma vez que no escalão de Benjamins (sub-10 e sub-11) não existe fora de jogo, de forma a permitir uma melhor evolução das qualidades dos jogadores. No escalão de Infantis (sub-12 e sub-13), o fora de jogo apenas é aplicado entre a linha da grande área e a linha de baliza e desde que um atacante esteja mais perto da linha de baliza do que a bola e o penúltimo defesa adversário.

Para o Fut 9 no escalão de sub-13 mantemos a mesma regra de fora de jogo aplicada no Fut 7.

No Fut 11, o fora de jogo é aplicado a partir do meio campo até à linha de baliza, sempre que um atacante esteja mais perto da linha da baliza do que a bola do penúltimo defesa adversário.

Segundo da Silva (2006), as diferenças entre a regra do fora de jogo entre escalão etário é importante para a evolução do jogador em relação ao nível de jogo, uma vez que a não utilização da lei do fora de jogo nos escalões de benjamins facilitam a progressão no terreno, o mesmo acontece nos escalões de infantis que apenas é assinalado fora de jogo dentro da grande área, para promover um maior número de ações de finalização.

### **3.1.2 Objetivo da Investigação**

Atendendo ao apresentado, o trabalho de investigação que realizámos pretendeu assim compreender algumas das solicitações provocadas aos jogadores no Fut 7 e no Fut 9 visando compreender as eventuais vantagens da utilização do Fut 9 na transição do Fut 7 para o Fut 11.

## **3.2 Metodologia**

Sendo o Futebol um jogo coletivo, onde existem diversas ações e movimentos individuais e coletivos ao longo do jogo, e sendo extremamente difícil analisar todas as situações que decorrem durante o mesmo, optámos pela definição e aplicação de exercícios (designados de jogo 1 -Fut 7, jogo 2 -Fut 7, jogo 1 -Fut 9 e jogo 2 -Fut 9) para tentar compreender algumas solicitações técnico-táticas que os mesmos solicitam aos jogadores, situações essas que foram analisadas através da visualização da gravação das mesmas (observação indireta).

### **3.2.1 Amostra**

Os participantes neste trabalho foram, a equipa de Infantis A (sub-13) e uma equipa sub-14 dos iniciados. A equipa de Infantis tem como experiência 4 anos de Fut 7, enquanto a equipa de Iniciados acrescenta uma experiência de primeira temporada no Fut 11.

A equipa de sub-13 será o objeto da avaliação, e a equipa sub-14 ajudará no exercício em formato de Fut 9. Devido ao baixo número de jogadores existentes no plantel não foi possível realizar os exercícios para o Fut 11, pois não possuímos jogadores para tal.

### **3.2.2 Instrumento**

Foram Realizados 4 exercícios, dois exercícios para o Fut 7 (Jogo 1 - Fut 7 e Jogo 2 - Fut 7) e mais dois exercícios para o Fut 9 (Jogo 1 - Fut 9 e Jogo 2 - Fut 9). Gravamos portanto dois vídeos de 20 minutos para cada vertente do futebol, ou seja, analisamos um total 40 minutos do exercício de Fut 7 mais 40 minutos do exercício de Fut 9. Apenas foi possível realizar a análise de um exercício para cada formato do futebol, sendo que o exercício foi executado duas vezes, daí a designação dos exercícios ter o nome de jogo 1 e jogo 2, porque para a realização de análises estávamos dependentes da equipa de iniciados e alteração dos treinos de ambas as equipas.

A captação de imagem tinha como referência o comportamento da equipa no espaço de jogo, assim como o portador da bola e as suas ações com a mesma. Sendo que analisámos o número de vezes que a equipa conseguiu circular a bola de um corredor lateral para o outro. Por exemplo circulou bola do corredor direito até ao corredor esquerdo, pois esta era uma das características mais significativas do modelo de jogo.

A segunda análise centrou-se nas ações da equipa com bola, para verificar se o Fut 9 é uma evolução aconselhada do Fut 7. A existência de maior número de jogadores no Fut 9 assim como o aumento do tamanho do campo pode condicionar as ações com bola que a equipa já apresentava no Fut 7. Uma passagem direta do Fut 7 para o Fut 11 poderia ser bem mais complicada.

Por ultimo as perdas de bola, porque é importante verificar em qual dos formatos os futebolistas apresentam maior dificuldade em manter a posse de bola.

Para analisar as solicitações do exercício nos jogadores procurámos analisar:

- O número de ações com bola da equipa,
- Perdas da posse de bola,
- Número de vezes que a equipa conseguiu circular a bola de um corredor para o outro,
- Os números de passos que precisou para o conseguir.

Escolhemos estes indicadores de acordo com as qualidades da equipa e em relação com o modelo de jogo. Sendo um modelo de jogo que privilegia a posse de bola e a bola de pé para pé entre os jogadores, assim sendo indicadores como o número de ações com bola da equipa, perdas de bola e número de vezes que a equipa consegue circular a bola entre corredores assim como o número de passos que utilizam para o conseguir são indicadores/ações que a equipa praticava com facilidade.

Os exercícios decorreram num quadrado com 3 corredores bem definidos quer na horizontal quer na vertical, com as medidas de 50 metros de comprimento por 40 metros de largura para os exercícios do Fut 7 e 65 metros de comprimento por 55 metros de largura. Uma equipa terá que finalizar numa baliza grande (6m de comprimento por 2m de altura) enquanto a outra terá que finalizar em duas mini balizas (1m de comprimento por 0.5m de altura) colocadas nos corredores laterais. Este exercício servirá de base à transferência do modelo de jogo para as diferentes vertentes do futebol.

A equipa em análise, Infantis A, defende sempre a baliza grande e terá que finalizar nas duas mini-balizas colocadas nos corredores laterais, para que consigamos analisar todos os nossos objetos de estudo.

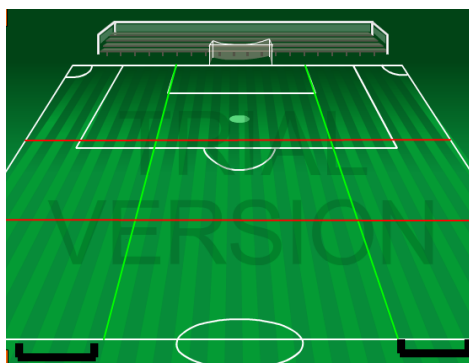


Figura 10 - Exercício futebol 7

Jogo 6x6+1  
Espaço: 30 x 20 m

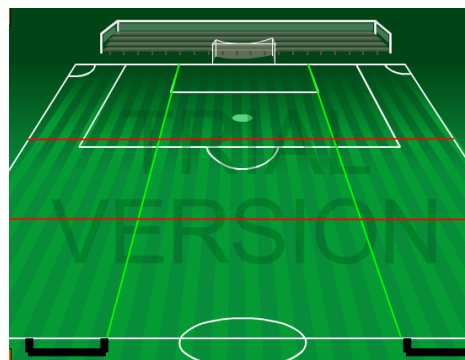


Figura 11 - Exercício futebol 9

Jogo 8x8+1  
45 x 40 m

### 3.2.3 Procedimentos

Os exercícios foram realizados em dias diferentes:

- Jogo 1 - Fut 7 (22-02-16),
- Jogo 2 -Fut 7 (07-03-16),
- Jogo 1 -Fut 9 (09-03-16),
- Jogo 2 -Fut 9 (06-06-16)

Para o Jogo 1 - Fut 7 e Jogo2 - Fut7, não foi realizado nenhum trabalho específico, realizamos o exercício com base da preparação da equipa consoante o nosso modelo de jogo e planificação semanal normal. Transferindo a realização dos exercícios para o Fut 9, no Jogo 1 - Fut 9 a equipa não tinha realizado qualquer treino em Fut 9 ou qualquer exercício, sendo esse o efeito pretendido para analisar como seria a transição e as suas principais dificuldade nessa nova realidade, após a realização desse exercício a equipa começou a treinar uma vez por semana Fut 9, assim sendo a equipa na realização do Jogo 2 - Fut 9 já se apresentou mais adaptada e enquadrada. Permitindo assim ver a evolução e adaptação da equipa à nova vertente de futebol.

Os mesmos foram filmados utilizando uma câmara de vídeo Canon EOS700D, colocada na bancada por trás da baliza grande. Os registos de vídeo dos exercícios foram visualizados através do software BSPlayer 2.70.

A análise dos dados recolhidos foi realizada através do programa informático IBM SPSS Statistics 22.

Foram utilizados parâmetros de estatística descritiva para a análise de dados pretendida.

A comparação e identificação de diferenças, foi estabelecida através das médias das variáveis estudadas entre os formatos de futebol selecionados, realizamos o “Teste T” de medidas independentes para verificar em que medidas e momentos se verifica diferenças estatisticamente significativas.

### 3.3 Resultados e Discussão

Na tabela 5 apresentamos o número de vezes que os Infantis A conseguiram circular a bola de um corredor para o outro e o número de passes que precisou cada vez que conseguiu realizar o objetivo. No jogo 1 - Fut 7 a equipa conseguiu circular a bola entre os corredores 14 vezes no total, mas cada vez que o conseguiu precisou de utilizar um certo número de passes, por exemplo, foram necessários 6 passes para conseguir circular a bola entre os corredores pela 4ª vez.

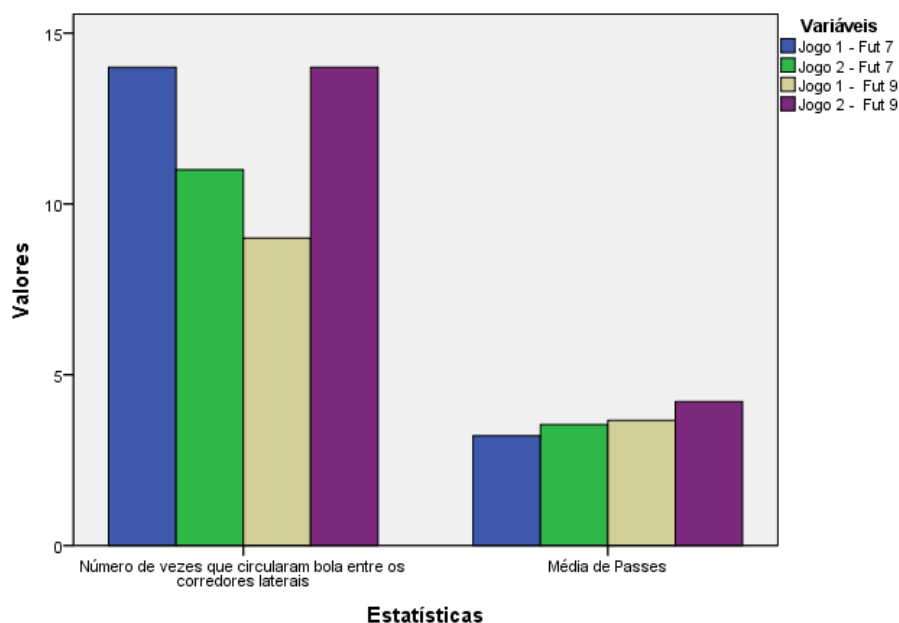
Jogo 1 - Fut 7		Jogo 2 - Fut 7		Jogo 1 - Fut 9		Jogo 2 - Fut 9	
Nº de vezes	Nº de passes	Nº de vezes	Nº de passes	Nº de vezes	Nº de passes	Nº de vezes	Nº de passes
1	4	1	5	1	5	1	5
2	3	2	3	2	4	2	6
3	2	3	4	3	3	3	5
4	6	4	3	4	3	4	5
5	2	5	4	5	3	5	3
6	5	6	2	6	4	6	2
7	4	7	5	7	4	7	5
8	2	8	3	8	3	8	4
9	3	9	4	9	4	9	4
10	3	10	3	-	-	10	4
11	3	11	3	-	-	11	3
12	2	-	-	-	-	12	5
13	4	-	-	-	-	13	6
14	2	-	-	-	-	14	2

**Tabela 5 – Total das ações analisadas**

Na tabela 6 e gráfico 1 apresentamos os resultados sobre o total de número de vezes que a equipa de Infantis A conseguiu circular a bola entre os corredores, assim como a média de passes que foi necessária para o conseguirem. Registamos dois momentos distintos para cada formato, jogo 1 do Fut 7 (Jogo 1 - Fut 7); jogo 2 do Fut 7 (Jogo 2 - Fut 7), jogo 1 do Fut 9 (Jogo 1 - Fut 9) e jogo 2 do Fut 9 (Jogo 2 - Fut 9).

	Número total de vezes que circularam bola entre os corredores laterais	Média de Passes	Desvio Padrão	Erro padrão da média
Jogo 1 - Fut 7	14	3,21	1,251	,334
Jogo 2 - Fut 7	11	3,55	,934	,282
Jogo 1 - Fut 9	9	3,67	,707	,236
Jogo 2 - Fut 9	14	4,21	1,311	,350

**Tabela 6 – Número de Vezes que circularam bola entre os corredores laterais**



**Gráfico 1 – Número de Vezes que circularam bola entre os corredores laterais**

Da análise da tabela 6 e gráfico 1, observamos que, apesar dos resultados finais dos dois formatos de futebol terem sido aproximados, se comparamos o Jogo 1 de cada formato verificamos que, a equipa no Fut 9 teve maior dificuldade em circular a bola entre os corredores definidos e que no Fut 7 conseguiu circular a bola entre os corredores mais 6 vezes. No entanto após adaptação de um três meses ao Fut 9, a equipa conseguiu no jogo 2 de Fut 9 igual número de vezes circular a bola entre os corredores que no jogo 1 de Fut 7, significando que evolui com uma adaptação rápida. Podemos constatar através da média de

passes necessários para circular a bola entre corredores que, o Fut 9 requer maior número de passes para conseguir o objetivo.

Ajamil, et al (2006), num estudo o Fut 9 como alternativa ao Fut 11, concluiu que “esta análise demonstra que tanto no Fut 7 como no Fut 9, existe uma maior para utilizar o largura do campo na sua total amplitude, enquanto no Fut 11 as jogadas iniciam e terminam no mesmo corredor”. Esse analisa as jogadas que se iniciam e concluem no mesmo corredor. No Fut 7 19.2% das jogadas são concluídas no mesmo corredor onde se iniciam, aumentando para 30.8% no Fut 9 e por último 43.1% das jogadas iniciam e concluem no mesmo corredor no Fut 11.

Comparando com estudo que realizamos podemos concluir que quanto maior for o número de jogadores mais difícil se torna a circulação de bola entre os corredores.

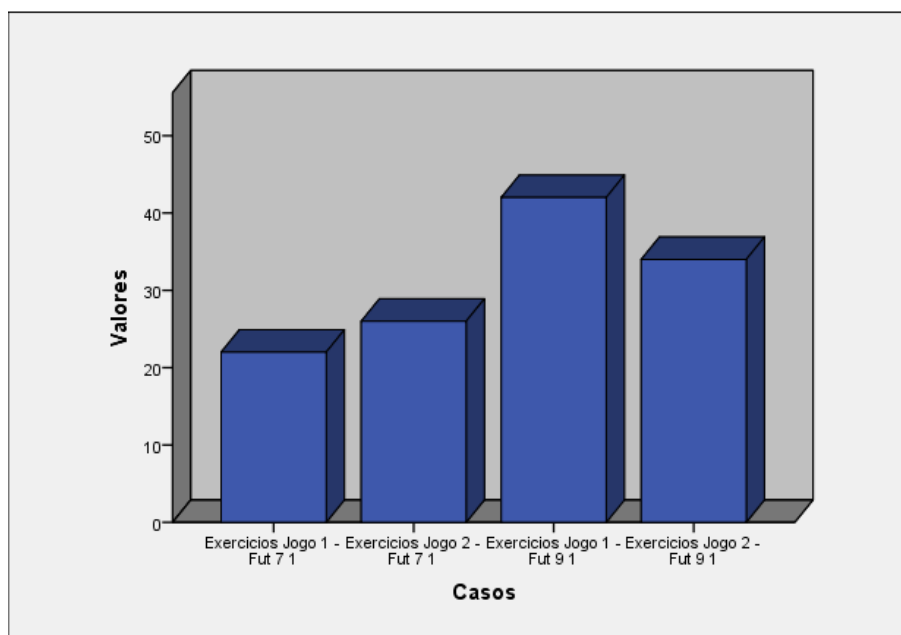
Na tabela 7 e gráfico 2 apresentamos os resultados sobre o número total perdas de bola, consideramos perdas de bola sempre que a equipa tinha a bola jogável em sua posse e o adversário a conseguiu recuperar.

**Resumos das perdas de bola<sup>a</sup>**

			Perdas de Bola
Exercícios	Jogo 1 - Fut 7	1	22
	Jogo 2 - Fut 7	1	26
	Jogo 1 - Fut 9	1	42
	Jogo 2 - Fut 9	1	34

**Tabela 7 – Número de perdas de bola**

### Resumos das perdas de bola Perdas de Bola



**Gráfico 2 – Número de perdas de bola**

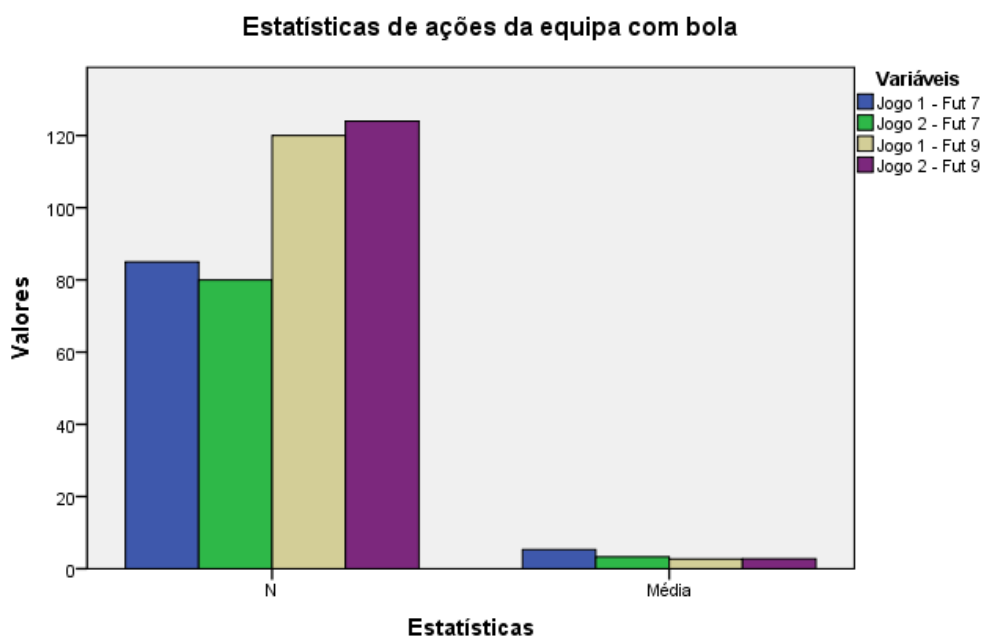
Da análise da tabela 7 e gráfico 2, observamos que para os exercícios aplicados ao Fut 9 existiu um aumento significativo de perdas da posse de bola, a introdução de mais 4 jogadores no total dos exercícios de Fut 9 condicionou a posse de bola.

Não encontrando qualquer estudo com dados semelhantes que comparem perdas de bolas entre Fut 7 e Fut 11, concluímos que o maior aglomerar de jogadores prejudica a circulação da bola e provoca maior número de perdas de bola, através do estudo que realizamos também comparamos que após uma adaptação ao Fut 9 existe menor número de perdas de bola. Comparando o Jogo 1 - Fut 9 com o Jogo 2 - Fut 9, onde a equipa já estava mais adaptada existiu uma redução considerável nas perdas de bola.

Por fim na tabela 8 e gráfico 3, expomos os resultados sobre o número ações da equipa de bola assim como a média de passes que a equipa conseguiu executar sem perder a posse de bola. Considerando ações da equipa com bola como sendo todas as intervenções sobre a bola que a equipa consegue fazer.

	N	Média	Desvio Padrão	Erro padrão da média
Jogo 1 - Fut 7	85	5,29	4,701	1,140
Jogo 2 - Fut 7	80	3,27	2,031	,398
Jogo 1 - Fut 9	120	2,70	2,119	,320
Jogo 2 - Fut 9	124	2,73	1,437	,214

**Tabela 8 – Número de ações da equipa com bola**



**Gráfico 3 – Número de ações da equipa com bola**

Através da leitura da tabela 8 verificamos que no Fut 9 a equipa registou um maior número de ações, 120 no Jogo 1; 124 no jogo 2; contra as 85 ações no jogo 1 e 80 no jogo 2 no Fut 7. No entanto a média de passes consecutivos sem perder a posse de bola é maior no Fut 7, no jogo 1 obtiveram 5,29 passes em média contra os 2,70 passes registados no Fut 9.

No estudo realizado por Quelhas (2013) onde comparou as ações realizadas por duas equipas, designadas por A e B, em jogos de Fut 9 e Fut 11, registou que no Fut 9 as equipas A e B registaram um maior número de intervenções na bola que no Fut 11.

A equipa A registou 840 intervenções no Fut 9 e apenas 698 no Fut 11, enquanto a equipa B conseguiu 638 intervenções no Fut 9 contra as 563 no Fut 11. Assim sendo e comparando com o nosso estudo podemos concluir que o Fut 9 aumenta as ações com bola quando comparado

com o Fut 7 e o Fut 11. Para o jovem futebolista quanto maior for o número de ações com bola e quanto maior for o seu contacto com a mesma melhor, proporcionando assim uma maior evolução que individual quer coletiva, significa portanto que o Fut 9 é o mais aconselhável para as equipas sub-13.

### **3.4 Conclusões**

Com base nos dados recolhidos podemos verificar que no primeiro jogo do Fut 9 a equipa teve maior dificuldade em praticar o seu futebol, a prova disso foi o aumentar do número de perdas de bola e menor número de vezes que conseguiu circular a bola entre os corredores, em relação aos outros 3 jogos observados. Porém na última análise e após três mês de trabalho no Fut 9 a equipa já demonstrou uma boa evolução, registando um menor números de perdas da posse de bola e conseguindo circular 14 vezes a bola entre os corredores igualando o número de vezes do primeiro jogo analisado no Fut 7.

O nosso estudo permitiu-nos concluir que a equipa tem mais intervenções na bola num jogo de Fut 9 que num jogo de Fut 7. A isso, julgamos, se deve o aumento do número de jogadores num campo com as dimensões ajustadas.

Concluimos que a adaptação se tornará mais fácil e será feita de forma gradual se os jogadores no segundo ano de infantis competirem no formato de Fut 9, uma vez que na última avaliação já foi possível verificar uma aproximação com os resultados obtidos no Fut 7, assim sendo quando transitarem para o escalão de iniciados será mais fácil a integração no Fut 11. A integração no Fut 11 será mais fácil se for feita de forma gradual, aumentando dois jogadores por cada mudança, tal como aconteceu quando os jogadores passaram dos Traquinas para os Benjamins, assim sendo a inclusão do Fut 9 como etapa seguinte do Fut 7 e antecedente ao Fut 11 facilita a adaptação do futebolista.

Uma nota ainda para as limitações do nosso estudo e entre as quais destacamos, o baixo número de atletas no plantel de Infantis A, as condições meteorológicas que nos obrigaram a alterar a planificação da realização dos exercícios.

Parece-nos assim que o formato de futebol de formação desenvolvido pela Associação de Futebol de Castelo Branco não é o mais adequado para que os jovens evoluam segundo as suas capacidades pelo que sugerimos a implementação de um Campeonato Distrital de Fut 9, no escalão de sub-13. Tal, estamos conscientes, poderá implicar um menor número de equipa por campeonato, visto que muitas das equipas que participam nos campeonatos de infantis no Distrito competem apenas com uma equipa devido ao baixo número de jogadores nos seus clubes, e que o ajustamento necessário aos campos para a realização do Fut 9 poderá também trazer dificuldades, mas estamos em crer que as mesmas serão claramente

justificadas face às vantagens para a evolução dos jovens para que a sua integração no futebol, de 11 seja mais profícua.

“Se mantivéssemos a evolução constante do aumento do número de jogadores à medida que os jovens vão evoluindo nos escalões de formação, estes deveriam praticar o Fut 9 (FUT 9) antes da prática do FUT 11, mas isso não acontece. No nosso país, a competição passa do FUT 7 para o FUT 11 e coloca-se a questão: “Antes do FUT 11 não deveria haver uma etapa intermédia, com menos jogadores e dimensões do terreno de jogo ligeiramente mais reduzidas?”” (Quelhas, 2013). Concluímos assim que o número de jogadores por competição deveria aumentar gradualmente, dois a dois, não existindo assim um salto direto do Fut 7 para o Fut 11.

## 4 Conclusão

A realização deste estágio na Associação Desportiva da Estação revelou ser uma experiência muito enriquecedora no âmbito do futebol de formação. Ao longo desta época de estágio adquiri um vasto leque de ferramentas práticas e teóricas que me permitem encarar o trajeto desportivo profissional com grande expectativa e confiança nas minhas competências enquanto treinador.

Como treinador evolui muitas das minhas capacidades, quer na capacidade de intervenção, na metodologia de treino, Periodização Tática, uma metodologia que me permitiu “ver” o treino como um processo de ensino aprendizagem.

Ao longo do trabalho procurámos referenciar a importância da planificação do treino e das suas componentes. Assim sendo, é necessário haver alguns cuidados no que diz respeito à planificação de uma unidade de treino tendo em conta as diferentes capacidades motoras e gestos técnicos próprios da modalidade bem como as diferentes cargas aplicadas, não deixando de ter em consideração as características de cada atleta.

Resumindo, é essencial que o planeamento da época desportiva vá de encontro aos princípios fundamentais do treino desportivo de forma a criar sessões dinâmicas com cargas ótimas e de acordo com a especificidade da modalidade, sem que hajam quebras na continuidade do treino de modo a consolidar as competências adquiridas.

Segundo o trabalho de investigação realizado podemos concluir que, o Fut 9 reduz as dificuldades do jovem futebolista, sendo a melhor forma de se adaptar à prática do Fut 11, reduz as dificuldades nessa transição. O Fut 9 é uma evolução gradual do Fut 7, correspondendo às anteriores evoluções do Futebol até chegar ao Fut 11, essas evoluções

foram feitas sempre aumentando 2 jogadores. Portanto não faz sentido o aumento de 4 jogadores do Fut 7 para o Fut 11.

## Bibliografia

Ajamil, D. L., Idiakez, J. A., & Echevarría, B. G. (2006). El futbol 9 com alternativa al futbol 11, a partir de l'estudi de la utilització de l'espai de joc. Apunts. *Educació física i esports*, 4(86)

Alves, F. (2011). I Conceito de treino desportivo.

Arana, J., Lapresa, D., Anguera, M. T., & Garzón, B. (2013). Adapting football to the child: an application of the logistic regression model in observational methodology. *Quality & Quantity*, 47(6), 3473-3480.

Araújo, J. P. C. (2013). Futebol Clube Porto-DRAGON FORCE-Turma B1-sub 13-Relatório de Estágio Profissionalizante realizado no Futebol Clube do Porto-Futebol SAD.

Badillo, J. J. G., & Ayestarán, E. G. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza: aplicación al rendimiento deportivo (Vol. 302): Inde publicaciones.

Bompa, T.O. (1999). *Periodización: Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics

Bompa, T.O. (2002). *Periodización: Theory and Methodology of Training* (4th ed). Iowa: Kendall/Hunt

Borin, J. P., Gomes, A. C., & dos Santos Leite, G. (2008). Preparação desportiva: aspectos do controle da carga de treinamento nos jogos coletivos. *Journal of Physical Education*, 18(1), 97-105.

Brito, J. (2003) Documento de apoio à disciplina de Opção II - Futebol, UTAD, Vila Real (não publicado).

Castelo, J. (1994). *Futebol - Modelo Técnico - Tático do jogo*. Faculdade de Motricidade Humana. Lisboa.

Castelo, J. F. (Novembro 2002). *O exercício de treino desportivo*. FMH Edições.

Castelo, J., & Matos, L. F. (Fevereiro 2009). *FUTEBOL - Conceção e organização de 1100 exercícios específicos de treino*. Lisboa: Visão e contextos.

da Cunha Voser, R., Guimarães, M. G. V., & Ribeiro, E. R. (2010). *Futebol: história, técnica e treino de goleiro*: Edipucrs.

Dantas, E. H. (2003). A prática da preparação física. Rio de Janeiro: Shape.

Gomes, A. C., & de Souza, J. (2008). Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento: Artmed Editora.

Garganta, J. (1997). Modelação tática do jogo de Futebol - estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Dissertação de Doutoramento. FADEUP, Porto.

[http://adestacao.pt/site\\_ade/](http://adestacao.pt/site_ade/)

<http://cev.org.br/biblioteca/analise-critica-sobre-treinamento-desportivo-educacao-fisica-escolar/>, Silva, B. 2012, Análise Crítica Sobre Treinamento Desportivo na Educação Física Escolar

<http://org.fpf.pt/pt-pt/Institucional/Documentacao/Normas/Leis-do-Jogo>

<http://www.wata.cc/up/2012/07/files/w-b6c9afb540.pdf>, Reilly, T. Korkusuz, F. 2009, Scienci and Football IV, The Proceedings of the Sixth World Congresso n Science and Football

Quelhas, P. (2013). Implicações da prática de futebol de 11 e de 9 para a formação de jovens em idade escolar (Doctoral dissertation)

Lozada, J. C. (2000). Futbol de Salon preparation y competicion. Colombia: Kinesis.

Marques, M. C. (2004). O trabalho de força no alto rendimento desportivo: Da teoria à prática.

Marques, M. C., Travassos, B., & Almeida, R. (2010). A força explosiva, velocidade e capacidades motoras específicas em futebolistas juniores amadores: Um estudo correlacional. *Motricidade*, 6(3), 5-12.

Pacheco, R. (2001). O ensino do futebol. Futebol de 7. Um jogo de iniciação ao Futebol de 11. 1.<sup>a</sup> edição.

Pinto, A. G. M. (2006). Monitorização e Controlo do Treino: Avaliação da Via Aeróbia e Anaeróbia numa Equipa de Futebol Júnior.

Perez, A. J. (2010). Quem são os atletas e os não-atletas no processo de treinamento?. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*.

Pinho, L. (2007). O controlo das estruturas de treino: construção de uma aplicação informática em EXCEL para descrever, analisar e monitorizar a dinâmica das estruturas de treino de jovens basquetebolistas.

Reilly, T. & Korkusuz, F. (2009). Science and football VI. *The proceedings of the sixth world congress on science and football*. New York: Routledge.

Santos, P. (2015). O Projeto de Futebol de Formação do ADE: Época - 2015/2016.

da Silva Ferreira, F. A. (2006). A transição do futebol de 7 para O futebol de 11 de acordo com princípios de jogo comuns (Doctoral dissertation, Universidade do Porto).

Simões, C. M. S. M. S. (2014). Relatório final de estágio na equipa profissional do Académico de Viseu Futebol Clube na época desportiva 2013/2014.

Unzelte, C. (2002). O livro de ouro do futebol: Sinergia.

Weineck, J. (2002). Manual do treino óptimo. Lisboa: Instituto Piaget.

## Anexos

