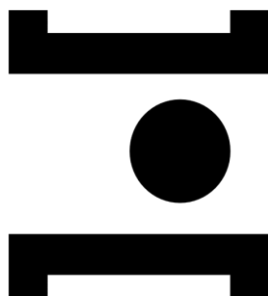


INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior Desporto Rio Maior



**POLITÉCNICO
DE SANTARÉM**

As Ações Técnico-Táticas no Futebol de Formação – Observação e Análise para o Desenvolvimento do Talento.

Relatório de Estágio
Mestrado em Treino Desportivo

João Manuel Castrelas Gomes

Orientador Académico
Professor Doutor Eduardo Teixeira

Abril, 2026

Índice	
Resumo	viii
Abstract	ix
CAPÍTULO 1: O Estágio – Descrição, Análise e Reflexão	1
1.1 Enquadramento de Estágio	1
1.1.1 Treinador Estagiário	1
1.1.2 Entidade Acolhedora	2
1.2. Análise do Envolvimento	4
1.2.1 Recursos Materiais	6
1.2.2. Recursos Espaciais e Logística de Treino	8
1.2.3 Equipa de Intervenção	10
1.3. Descrição e análise das Tarefas Desenvolvidas	16
1.3.1 Área de Planeamento	16
1.3.2 Área de Intervenção no Processo de Treino	18
1.3.3 Área de intervenção na Competição	18
1.3.4 Área de Intervenção no controlo, análise e avaliação do treino/jogo	20
1.4. Descrição e Análise das Tarefas Desenvolvidas no GOA	21
1.4.1 Início de Época	21
1.5. Análise técnica do processo de treino	24
1.5.1 Segunda-Feira (+2)	27
1.5.2 Quarta-Feira (-3)	28
1.5.3 Quinta-Feira (-2)	30
1.6 Competitividade no Processo de Treino	31
1.6. Descrição do Processo de Competição	33
1.6.1 Avaliação do Processo Competitivo	35
1.6.2 Análise da Competição	36
1.7. Objetivos Planeados vs Objetivos Alcançados	40
1.7.1 Objetivos Individuais	40
1.7.2 Objetivos Coletivos	40
1.7.3 Objetivo do Processo de Treino	41
CAPÍTULO 2 – Metodologia de observação e análise do modelo de jogo na primeira etapa do processo ofensivo e defensivo.	44
2.1 Revisão de Literatura.	44
2.1.1 Modelo de Jogo	44
2.1.2 Processo da Aprendizagem	46

2.1.3 O Processo Ofensivo: Construção de Situações Ofensivas	49
2.1.4 O Processo Defensivo: Equilíbrio Defensivo	50
2.1.5 Modelo de Observação e Análise	51
2.2 Objetivos	53
2.2.1 Amostra	54
2.2.2. Procedimentos	56
2.2.3 Variáveis	57
2.2.4 Instrumentos	59
2.2.5 Apresentação dos princípios coletivos da equipa como suporte para a análise e discussão dos resultados.....	60
2.3. Aplicação Prática da Metodologia de Observação e Análise: Discussão e Reflexão	68
2.3.1 Etapa de Construção de Ações Ofensivas.	69
2.3.2 Etapa de Equilíbrio Defensivo.....	101
2.4. Conclusões	109
CAPÍTULO 3: Balanço Final do Estágio	118
3.1. Balanço Final do Estágio	118
3.2 Conclusões Pessoais e Perspetivas Futuras	122
Referências Bibliográficas	124

Figura 1. Instalações SCP (Polo EUL)	4
Figura 2. Organograma do SCP (Polo EUL).....	5
Figura 3 - Projeção Plantel (Fut 11)	13
Figura 4- Exemplo de um exercício complementar	17
Figura 5- Exemplo de Edição de Vídeo (Introdução ao Jogo).....	20
Figura 6- Exemplo Forms (Recolha PSE)	21
Figura 7 - 2º Feira (Parte Fundamental 1)	28
Figura 8 - 2º Feira (Parte Fundamental 2)	28
Figura 9- 4º Feira (Parte Fundamental 1)	30
Figura 10- 4º Feira (Parte Fundamental 2)	30
Figura 11 - 5º Feira (Parte Fundamental 1)	31
Figura 12 - 5º Feira (Parte Fundamental 2)	31
Figura 13 - Exemplo Classificação Liga de Pontos	32
Figura 14 - Exemplo do Sis. de Pontuação no Plano de Treino.....	32
Figura 15 - Exemplo do Plano de Jogo	35
Figura 16 - Sistema Tático em Fase Ofensiva: 1-4-3-3	61
Figura 17- Sistema Tático em Fase Defensiva: 1-4-1-4-1	61
Figura 18- Pressão com Avançado (Exemplo 1)	69
Figura 19 - Pressão com Avançado e Médio Interior (Exemplo 1).....	70
Figura 20- Pressão com Avançado e Médio Interior (Exemplo 2).....	71
Figura 21- Pressão com Avançado e Médio Interior (Exemplo 3).....	72
Figura 22- Pressão com Avançado e Médio Interior (Exemplo 4).....	73
Figura 23- Pressão com Avançado e Extremo (Exemplo 1)	74
Figura 24 - Pressão com Avançado e Extremo (Exemplo 2)	75
Figura 25 - 1+4+4+2 (Losango) (Exemplo 1)	77
Figura 26- 1+4+4+2 (Losango) (Exemplo 2)	78
Figura 27- 1+4+4+2 (Losango) (Exemplo 3)	79
Figura 28 - 1+4+4+2 (Losango) (Exemplo 4)	80
Figura 29 - Pressão com linha média em linha. (Exemplo 1)	81
Figura 30- Pressão com linha média em linha. (Exemplo 2)	82
Figura 31 – 1+3+4+3 (Exemplo 1)	83
Figura 32 - 1+3+4+3 (Exemplo 2)	85
Figura 33 - 1+3+5+2 Pressão com Avançados (Exemplo 1)	86
Figura 34 - 1+3+5+2 Pressão com Avançados (Exemplo 2)	88
Figura 35 - 1+3+5+2 Pressão com Alas a dividir (Exemplo 1)	89
Figura 36- 1+3+5+2 Pressão com Alas a dividir (Exemplo 2)	91
Figura 37 - 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 1)	92
Figura 38- 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 2)	94
Figura 39 - 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 3)	95
Figura 40 - 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 4)	96
Figura 41 - 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 5)	98
Figura 42 - 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 6)	99
Figura 43 - 1+4+3+3 (Exemplo 1)	101
Figura 44 - 1+4+2+3+1 (Exemplo 1)	102
Figura 45 - 1+4+4+2 (Exemplo 1)	104

Figura 46 - 1+3+4+3 (Exemplo 1)	105
Figura 47 - 1+3+5+2 (Exemplo 1)	107
Tabela 1 - Planeamento Logístico Semanal.....	8
Tabela 2- Dinâmica de Planeamento Microciclos.	25

Agradecimentos

A realização deste relatório representa o culminar de uma etapa particularmente exigente, marcada por desafios académicos, profissionais e pessoais. Neste sentido, não poderia deixar de expressar a minha gratidão a todas as pessoas que, de diferentes formas, contribuíram para que este percurso fosse possível.

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha família, em especial à minha mãe e aos meus irmãos, por estarem presentes em todas as etapas da minha vida. Obrigado pelo apoio incondicional, pela confiança que sempre depositaram em mim e por me proporcionarem um sentimento de segurança, mesmo nos momentos em que as exigências do mundo académico e profissional se revelaram mais intensas. O vosso apoio foi fundamental para ultrapassar os desafios encontrados ao longo deste percurso.

Ao meu orientador, deixo um agradecimento muito especial. Desde o início do meu percurso académico, acolheu-me, orientou-me e demonstrou uma enorme valorização do meu trabalho. Foi um apoio constante e um verdadeiro alicerce durante o meu primeiro ano de estágio na entidade acolhedora, revelando-se determinante para enfrentar um contexto particularmente exigente. Ao longo do mestrado, manteve-se sempre disponível para ajudar na resolução de problemas, responder às minhas necessidades e orientar o meu desenvolvimento. Mais do que o apoio académico e profissional, agradeço a sua preocupação genuína com o meu bem-estar pessoal, demonstrando uma disponibilidade e um compromisso que jamais esquecerei.

À equipa técnica com quem tive o privilégio de trabalhar, agradeço a forma como me acolheu e integrou. Encontrei uma equipa unida, ambiciosa, competente e genuinamente empenhada em fazer crescer todos aqueles que dela fazem parte. Nos momentos de maior pressão, exigência e incerteza, sentir que pertencia verdadeiramente a uma equipa revelou-se essencial para ultrapassar os desafios encontrados. Partilhámos experiências, aprendizagens e momentos que guardarei com enorme carinho. É com orgulho que recordo que foi ao vosso lado que vivi esta etapa tão importante da minha vida.

À minha parceira, deixo um agradecimento profundamente sentido. Obrigado por estares presente em todos os momentos, pelos incentivos constantes, pela compreensão nos períodos mais exigentes e pelo apoio incondicional ao longo desta caminhada. A tua presença eleva-me diariamente e desafia-me a procurar a excelência em tudo aquilo que faço. Grande parte daquilo que consegui alcançar ao longo deste percurso deve-se também à força, à estabilidade e à motivação que sempre me transmitiste.

Por fim, quero agradecer aos meus amigos, em particular ao grupo “Antwherpes”, por todos os momentos de descontração, companheirismo e amizade. Num percurso marcado por elevados níveis de exigência acadêmica e profissional, a vossa capacidade de proporcionar momentos de alegria e descontração foi essencial para manter o equilíbrio. Um agradecimento especial aos meus melhores amigos, André Silva e Francisco Ferreira, que me acompanham há muitos anos e que, através da sua amizade, apoio e exemplo, contribuíram de forma significativa para o meu crescimento pessoal e profissional.

A todos, o meu mais sincero obrigado.

Resumo

O presente relatório resulta do estágio desenvolvido como Coordenador do Departamento de Observação e Análise no Polo Estádio Universitário Lisboa (EUL) assim como treinador adjunto/analista na equipa Sub-13 do Sporting Clube de Portugal, tendo como objetivo principal compreender e refletir sobre o processo formativo e competitivo no primeiro ano de transição para o formato de futebol de 11. Este contexto apresenta múltiplos desafios, uma vez que aumenta exponencialmente a complexidade do jogo ao nível do número de jogadores, do espaço, do tempo de ação e das exigências físicas, técnicas e táticas, agravados pelas diferenças maturacionais próprias da faixa etária.

A intervenção centrou-se na análise empírica de duas etapas determinantes do jogo: a construção ofensiva, procurando formas de desbloquear a pressão adversária, e o equilíbrio defensivo, tentando condicionar a saída de bola do oponente. Estas formas de atuação respeitaram sempre a liberdade dos jogadores em interpretar, decidir e executar em todos os momentos, mas sustentaram-se em ideias e princípios estruturantes do modelo de jogo da equipa.

O objetivo fundamental consistiu em refletir e documentar um modelo de jogo com base em situações reais de competição, capazes de prever cenários do jogo e de apoiar o planeamento e a operacionalização em contexto competitivo. Paralelamente, este processo contribuiu também para o objetivo pessoal do estágio, permitindo experienciar e aprofundar o conhecimento sobre o formato formal do futebol.

Em termos conclusivos, o estágio evidenciou que a observação e análise aplicada a etapas críticas do jogo constitui uma ferramenta essencial para aumentar o conhecimento do jogo e que permite estruturar ideias que podem facilitar os jogadores a encontrar soluções para os problemas que os adversários colocam. Através dela, tornou-se possível potenciar a aprendizagem individual e coletiva, reforçando a importância de um modelo de jogo orientador que respeite a criatividade e a tomada de decisão dos jogadores, ao mesmo tempo que serve de suporte ao desenvolvimento profissional do estagiário.

Palavras-chave: Futebol de formação (Sub 13) ; Modelo de jogo; Observação e análise; Processo ofensivo; Processo defensivo.

Abstract

This report results from the internship carried out within the Department of Observation and Analysis and with the Under-13 team of Sporting Clube de Portugal. Its main purpose was to understand and reflect on the formative and competitive process during the first year of transition to the 11-a-side football format. This context presents multiple challenges, as the complexity of the game increases exponentially in terms of the number of players, space, action time, and physical, technical, and tactical demands, compounded by the maturational differences typical of this age group.

The intervention focused on the empirical analysis of two key stages of the game: offensive construction, seeking to identify ways of overcoming opponent pressure, and defensive pressing, aiming to constrain the opponent's build-up play. These approaches always respected the players' freedom to interpret, decide, and execute in every moment, while being supported by ideas and structural principles of the team's game model.

The fundamental objective was to reflect on and document a game model based on real competition situations, capable of anticipating game scenarios and supporting planning and operationalization in competitive contexts. At the same time, this process contributed to the personal objective of the internship, by enabling the experience and deepening of knowledge regarding the formal format of the game.

In conclusion, the internship showed that observation and analysis applied to critical stages of the game are essential tools for deepening game knowledge and structuring ideas that support players in finding solutions to the problems posed by opponents. Through this approach, it was possible to enhance both individual and collective learning, reinforcing the importance of a guiding game model that respects players' creativity and decision-making, while also contributing to the professional development of the intern.

Keywords: Youth football; Game model; Observation and analysis; Offensive process; Defensive process; Under-13

CAPÍTULO 1: O Estágio – Descrição, Análise e Reflexão

1.1 Enquadramento de Estágio

No âmbito do Mestrado em Desporto na Escola Superior de Desporto de Rio Maior, o Estágio foi uma componente essencial que se destinou a contribuir para a formação especializada dos estudantes e para o avanço do conhecimento científico no contexto desportivo. De acordo com as diretrizes do Regulamento de Estágio, os alunos aprofundam os conhecimentos adquiridos no ciclo anterior, aplicam esses conhecimentos em contextos multidisciplinares, adquirem competências para uma aprendizagem contínua e desenvolvem um profundo entendimento na área científica do Desporto.

O mestrando estagiário realizou o estágio no Sporting Clube de Portugal, onde assumiu o papel de treinador estagiário aliado à função de coordenador do departamento de Observação e Análise no Polo EUL. O objetivo principal foi desenvolver as competências necessárias para ser um treinador de sucesso, centrando-se nos processos de aprendizagem e desenvolvimento dos praticantes desportivos, apoiando-se em valores éticos. A qualificação dos treinadores envolvidos na entidade acolhedora foi crucial para a qualidade do desenvolvimento desportivo, e este estágio serviu como um plano de formação pessoal, delineando objetivos formativos, estratégias de formação e métodos de avaliação.

O presente Relatório de Estágio foi dividido em três partes principais: Parte I - Análise crítica de todo o envolvimento e realidade situacional da entidade acolhedora; Parte II - descrição profunda sobre a intervenção de estágio; Parte III - Reflexão final do modelo de jogo da equipa.

1.1.1 Treinador Estagiário

A trajetória no futebol iniciou-se com uma paixão que despertou desde cedo: a fascinação pelo objeto esférico chamado bola. A manipulação da mesma com os membros inferiores tornou-se a principal diversão da infância, conduzindo naturalmente à escolha do futebol como modalidade desportiva. Aos 7 anos, deram-se os primeiros passos dentro de uma estrutura formal, participando numa escola de futebol, onde a prática coletiva era liderada por um treinador. Aos 10 anos, ocorreu o primeiro contacto com a competição ao integrar um clube que competia nos campeonatos distritais,

mantendo-se ativo nesse contexto até aos 20 anos, culminando com um ano de prática como sénior.

Paralelamente à carreira desportiva, a formação académica seguiu um percurso orientado pelo desporto. Concluiu o 12º ano no curso de Apoio à Gestão Desportiva na Escola Secundária D. Dinis, em Lisboa. Posteriormente, optou pela especialização no futebol, licenciando-se e realizando o mestrado em Treino Desportivo na Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Durante a licenciatura, iniciou-se a experiência profissional na Associação Beneditense da Cultura e Desporto (ABCD), desempenhando funções como Treinador-Adjunto no escalão de Sub-17 e como Treinador Principal no escalão de Sub-7. No mesmo período, acumulou a responsabilidade pela gravação técnica dos jogos do UD Vilafranquense, no contexto profissional da Liga Portugal 2.

No ano seguinte, realizou estágio no Sporting Clube de Portugal, no escalão de Sub-11, como parte da conclusão da licenciatura. Após essa experiência, integrou a equipa técnica do clube como Treinador-Adjunto no escalão de Sub-10. Na presente época desportiva, em paralelo com a finalização do mestrado e a obtenção do Grau II do curso de treinador, assumiu funções de estagiário no escalão de Sub-13 e desempenhou o papel de coordenador do Gabinete de Observação e Análise (GOA) no Polo EUL.

A escolha deste estágio fez-se por ter representado a continuidade natural do seu percurso profissional desde o estágio de licenciatura. Sendo o Sporting Clube de Portugal o seu contexto profissional desde então, fez todo o sentido dar continuidade ao processo de evolução dentro de um clube que proporcionou um contexto de aprendizagem elevadíssimo.

1.1.2 Entidade Acolhedora

O Sporting Clube de Portugal, fundado em 1906, é uma das instituições mais emblemáticas do desporto mundial. Com uma história rica e um dos clubes com mais impacto no país, o Sporting tem desempenhado um papel vital no panorama desportivo nacional e internacional. Desde a sua fundação, o clube tem procurado promover o desporto em todas as suas vertentes, inspirando gerações de atletas e sócios.

A missão do Sporting vai além da busca por títulos desportivos. O clube tem como objetivo ser o maior e mais eclético clube de Portugal, reconhecido mundialmente, assumindo-se como uma referência do desporto europeu, pela qualidade do seu trabalho, pela formação de atletas e pela sua vertente social, liderando a formação dos jovens e contribuindo para a afirmação de valores cívicos e éticos na sociedade. Os

valores do Sporting, como a ambição, a paixão, competência, atitude e respeito, são os pilares fundamentais que orientam todas as suas atividades.

Ao longo dos anos, o Sporting construiu um palmarés invejável, com inúmeras conquistas em várias modalidades desportivas. No futebol especificamente, o clube já ganhou 24 campeonatos nacionais, 17 taças de Portugal, 9 Supertaças “Candido de Oliveira”, 4 Taças da Liga e uma competição europeia, nomeadamente, Taças das Taças em 1964, destacando-se assim, como um dos clubes mais titulados do país. Esta história de sucesso é o resultado do trabalho árduo e do talento dos seus atletas, treinadores e dirigentes.

Uma das vertentes mais importantes do Sporting é a sua academia de formação de jogadores de futebol. Reconhecida internacionalmente pela qualidade do seu trabalho, a academia do Sporting tem produzido alguns dos melhores talentos do mundo do futebol. Através de uma abordagem holística, o clube não só desenvolve as habilidades técnicas dos jovens jogadores, mas também promove os seus valores éticos e sociais.

O Sporting Clube de Portugal é muito mais do que um simples clube desportivo. É uma instituição que molda vidas, inspira sonhos e promove a excelência em todas as suas formas. Através do seu compromisso com a formação de jovens talentos e com os valores do desporto, o Sporting continua a deixar uma marca inquebrável no mundo do desporto e na sociedade em geral.

1.2. Análise do Envolvimento

No polo EUL estiveram inseridas entre 150 a 180 crianças, distribuídas pelos escalões de Sub-6 a Sub-13. Para o bom funcionamento do mesmo, o clube teve sob a sua responsabilidade um campo de futebol de 11, um campo de futebol de 9 e quatro campos de futebol de 7.

Para além disso, contou com instalações de apoio às suas atividades, nomeadamente a rouparia, localizada no canto superior direito da Figura 1, que integrou toda a logística do equipamento de jogo e de treino, bem como de todo o material desportivo. Dispôs ainda dos escritórios, situados na zona central inferior da Figura 1, onde trabalharam os diferentes recursos humanos, tais como o secretariado técnico, a coordenação técnica, a área técnica, o departamento médico, o departamento de performance individual e, por último, o departamento psicopedagógico.

Relativamente às infraestruturas desportivas, utilizou um campo recentemente estreado no ano do estágio, assinalado a laranja, bem como o campo principal, identificado a preto, destinado ao futebol de 9 e de 11, no qual decorreram todos os jogos realizados em casa e as unidades de treino no âmbito do estágio. Adicionalmente, dispôs ainda do campo destinado ao futebol de 7, identificado a amarelo.



Figura 1. Instalações SCP (Polo EUL)

O organograma que se segue procurou representar, de forma esquemática, a organização hierárquica e funcional dos diferentes departamentos do Sporting CP dentro do Polo EUL, evidenciando as relações de coordenação e articulação entre os vários intervenientes.

De forma mais específica, a imagem ilustrou uma estrutura centralizada, com um elemento de direção no topo da hierarquia, a partir do qual se distribuíram diferentes níveis de responsabilidade. Num nível intermédio, identificaram-se áreas de coordenação que asseguraram a ligação entre a gestão e os restantes departamentos. Por sua vez, nos níveis operacionais, evidenciaram-se os diversos setores especializados, responsáveis pela execução das tarefas inerentes ao funcionamento do clube, incluindo as áreas técnica, administrativa e de apoio.

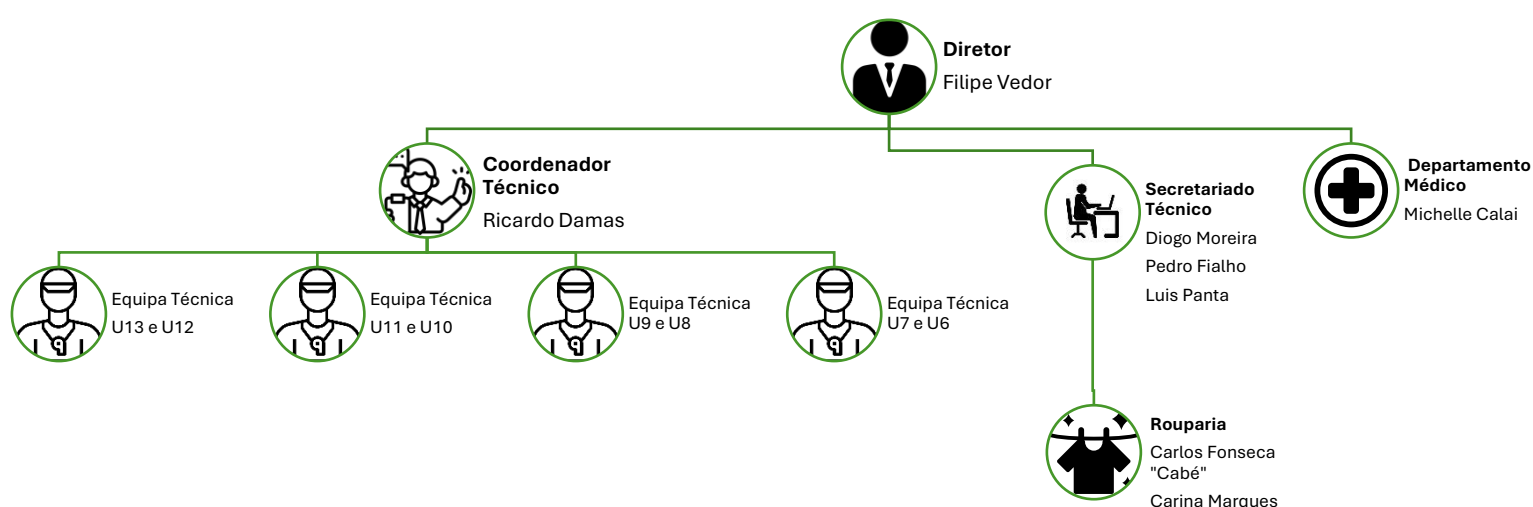


Figura 2. Organograma do SCP (Polo EUL)

O Polo EUL tem como missão realizar as primeiras etapas formativas dos seus atletas, com o objetivo de os preparar para integrarem um processo formativo exigente e altamente profissional, tal como o que ocorre na Academia Cristiano Ronaldo. Para alcançar este propósito, existiram essencialmente quatro áreas principais de intervenção do staff:

1. **Direção:** Foi responsável por estabelecer a ponte entre o Polo EUL e a estrutura diretiva do clube, garantindo a articulação estratégica e funcional.
2. **Área do Secretariado:** Dedicou-se a apoiar a dinâmica interna do Polo EUL de forma organizativa, assegurando a comunicação entre o clube e outras entidades desportivas, bem como a organização interna das operações das equipas do Polo.
3. **Área Médica:** Prestou suporte aos jogadores em questões relacionadas com nutrição, psicologia, tratamento de lesões desportivas e retorno à prática desportiva, promovendo a saúde e o bem-estar dos atletas.

4. Área Técnica: Abarcou todos os treinadores, desde os escalões de Petizes até Infantis A, contando com um coordenador técnico que orientou e direcionou a especificidade de cada treinador em prol do modelo de desenvolvimento centrado no jogador. Além disso, incluiu o Gabinete de Observação e Análise, que auxiliou os treinadores na gravação de jogos, elaboração de vídeos específicos de jogadores e no atendimento das solicitações da coordenação técnica.

Estas áreas complementares contribuíram para a implementação de um modelo de formação sólido e alinhado com os objetivos do clube, garantindo que cada atleta tivesse um suporte completo e adaptado às suas necessidades formativas e desportivas.

1.2.1 Recursos Materiais

Durante os treinos, o clube disponibilizou uma vasta quantidade de material, que foi distribuído por todos os escalões em função das necessidades de cada sessão. Entre os recursos mais frequentemente utilizados pelo escalão de Sub-13, destacaram-se:

- 80 Marcas;
- 20 Bolas;
- 10 Cones Pequenos;
- 30 Coletes de Cores Diversas;
- 6 Mini Balizas;
- 1 Baliza amovível futebol 11.

Para o Departamento de Observação e Análise o clube apresentou os seguintes materiais:

- 4 Tripés;
- 4 Camaras;
- 2 Powerbanks;
- 2 Baterias;
- 4 Cartões de Memória.

1.2.1.1 Análise Crítica dos Recursos Materiais

No que disse respeito aos recursos materiais disponíveis, constatou-se que o equipamento existente foi, de forma geral, adequado para a realização dos treinos. As 80 marcas, as 20 bolas, os 10 cones pequenos, os 30 coletes de cores diversas, as 6

mini balizas e a baliza de futebol de 11 cobriram as necessidades essenciais para a operacionalização dos treinos.

Contudo, verificou-se que existe margem para melhorias. A principal limitação identificada foi a ausência de mais uma baliza móvel de futebol de 11, a qual possibilitaria a realização de treinos com duas estações simultâneas, ambas direcionadas a balizas formais. Essa adição teria sido particularmente vantajosa em exercícios que demandaram direcionalidade, promovendo um treino mais próximo da realidade competitiva.

Reconheceu-se ainda o mérito da gestão de recursos do escalão, que, graças à aquisição anterior de marcas e cones pequenos, garantiu que não existisse escassez desses materiais ao longo da temporada. Em síntese, embora o conjunto de recursos materiais tenha sido satisfatório para as exigências do treino, a inclusão de uma baliza adicional teria fortalecido ainda mais a capacidade de diversificação e simulação realista do treino.

No que se referiu aos recursos materiais disponíveis no gabinete de observação e análise do Polo EUL, verificou-se que estes foram, em termos de quantidade, parcialmente adequados às necessidades do clube. Com 4 tripés e 4 câmaras, assegurou-se o mínimo necessário para garantir a cobertura de cada escalão. No entanto, a análise crítica destes materiais revelou fragilidades relevantes, sobretudo ao nível da qualidade e da funcionalidade.

Observou-se que os tripés e duas das câmaras apresentaram sinais evidentes de desgaste, o que comprometeu a estabilidade e a qualidade do trabalho realizado. Adicionalmente, verificou-se que as câmaras disponíveis não ofereceram uma resolução adequada às condições de gravação existentes, revelando limitações significativas, sobretudo em contextos de baixa luminosidade, como nos treinos. Esta limitação dificultou a revisão de jogos e sessões de treino, reduzindo a eficácia de algumas análises. Outro aspeto crítico identificado foi a insuficiência de powerbanks e baterias suplentes. Verificou-se que, com apenas dois exemplares de cada, não se assegurou a resposta às necessidades de todos os escalões em simultâneo, o que limitou o tempo de gravação ou conduziu à interrupção da captação de contextos competitivos em momentos críticos. Esta carência comprometeu a continuidade do trabalho de análise, especialmente em dias com múltiplas atividades consecutivas. Face ao exposto, tornou-se evidente a necessidade de investimento em equipamentos de maior qualidade e durabilidade, nomeadamente câmaras com melhor resolução, de modo a assegurar a qualidade das gravações. Paralelamente, a aquisição de powerbanks e baterias em número suficiente para cada escalão teria minimizado o risco de interrupções no processo de recolha de imagem.

Em suma, embora o departamento tenha disposto de uma base mínima de recursos materiais para o seu funcionamento, as limitações identificadas ao nível da qualidade e da quantidade de alguns equipamentos evidenciaram a necessidade de atualização e reforço dos mesmos, de forma a garantir que o processo de observação e análise decorresse com níveis de qualidade e eficiência compatíveis com os padrões do clube.

1.2.2. Recursos Espaciais e Logística de Treino.

A organização semanal das atividades de treino e competição foi um elemento crucial na gestão do Polo EUL, tendo permitido assegurar um equilíbrio entre os interesses do clube e os da Cidade Universitária de Lisboa.

Os treinos realizaram-se no Campo 5, em horários previamente definidos, o que favoreceu a regularidade e a adaptação dos agentes desportivos envolvidos nas sessões de treino na sua rotina de planeamento semanal.

A tabela abaixo apresentou o planeamento logístico semanal, destacando os horários, os dias de treino e os momentos de competição e de descanso.

Tabela 1 - Planeamento Logístico Semanal

2ªfeira	3ªfeira	4ªfeira	5ªfeira	6ªfeira	Sábado	Domingo
Treino (18h00) Campo 5	Folga	Treino (18h00) Campo 5	Treino (18h00) Campo 5	Folga	Jogo	Folga.

A logística de treino desempenhou um papel crucial na organização do planeamento e na operacionalização do treino, tendo garantido, de forma antecipada, que os treinadores dispusessem de informação relativa às condições existentes no momento da intervenção no terreno.

No contexto do estágio, verificou-se que os treinos ocorreram às segundas, quartas e quintas-feiras, às 18h00, com a duração de 1h30. Todas as sessões realizaram-se no Campo 5, o qual se encontrou reservado exclusivamente para o escalão de Sub-13.

Adicionalmente, constatou-se que o escalão dispôs de acesso integral ao campo de futebol de 11 todos os dias, o que permitiu realizar o planeamento do microciclo em função das necessidades técnico-táticas, em detrimento de condicionamentos associados à gestão dos espaços. Esta disponibilidade possibilitou, igualmente, proporcionar aos jogadores a oportunidade de percorrer, pelo menos numa sessão de treino, as distâncias formais do jogo.

1.2.2.1 Análise Crítica dos Recursos Espaciais e Logística de Treino

a) Recursos Espaciais

Os treinos do escalão de Sub-13 decorreram no Campo 5, o qual se encontrou reservado exclusivamente para as sessões do escalão, às segundas, quartas e quintas-feiras, entre as 18h00 e as 19h30.

Tendo em conta a disponibilidade de um campo de futebol de 11, constatou-se que o espaço disponível se revelou adequado para o treino, permitindo a simulação de situações reais de jogo, em função das dimensões oficiais, bem como a adaptação para exercícios mais reduzidos, sempre que se pretendeu diminuir o número de jogadores ou trabalhar por setores. Verificou-se ainda que a constância na utilização do mesmo espaço garantiu estabilidade no planeamento das unidades de treino, uma vez que este não necessitou de ser ajustado em função de limitações espaciais.

No que disse respeito à logística, constatou-se que o tempo semanal de treino, correspondente a 4h30 distribuídas por três sessões, constituiu um aspeto merecedor de reflexão. Em comparação com outros clubes, tanto a nível nacional como internacional, com objetivos semelhantes de formação orientada para o alto rendimento, verificou-se que este volume se revelou inferior ao considerado ideal para jogadores desta faixa etária. Acresce que cada sessão integrou cerca de 30 minutos dedicados à Unidade de Performance (UP), pelo que restaram aproximadamente 60 minutos por treino para o desenvolvimento dos conteúdos específicos de futebol, o que limitou a introdução de novos conteúdos e a consolidação dos previamente abordados.

Esta limitação tornou-se ainda mais evidente quando comparada com escalões inferiores, nos quais se verificou uma maior disponibilidade temporal dedicada exclusivamente ao treino técnico-tático. Perante este contexto, considerou-se que uma possível solução teria passado pelo aumento da duração de cada sessão para duas horas ou pela introdução de uma quarta unidade de treino semanal. Tal ajuste teria permitido alcançar um maior equilíbrio entre o trabalho físico e o técnico-tático, proporcionando mais tempo para a consolidação dos conteúdos, maior disponibilidade para a introdução de novas dinâmicas coletivas e missões individuais, bem como uma otimização do equilíbrio entre os diferentes fatores de treino. Desta forma, teria sido possível manter o foco no desenvolvimento físico, nomeadamente ao nível da motricidade, coordenação, velocidade, agilidade e aceleração (SAQ), sem comprometer o tempo de intervenção dedicado às componentes técnico-táticas

1.2.3 Equipa de Intervenção

O sucesso de qualquer equipa de formação depende, em grande parte, da qualidade e competência da sua equipa técnica. No escalão de Sub-13 do Sporting Clube de Portugal, a equipa técnica foi composta por profissionais experientes e altamente qualificados, cada um com um papel específico para garantir o desenvolvimento integral dos jogadores.

a) Treinador Principal

O Treinador Principal, com 33 anos de idade, traz consigo uma vasta experiência dentro do clube, tendo passado por quase todos os escalões de formação. Iniciou o seu percurso nos escalões mais jovens, como Petizes e Traquinas, antes de chegar aos Benjamins A, onde esteve duas temporadas. Mais recentemente, assumiu o desafio de treinar o escalão mais velho do polo EUL, os Sub-13.

É licenciado em Educação Física e Desporto e Mestre em Treino Desportivo pela Universidade Lusófona, sendo também portador do Grau II de Treinador de Futebol – UEFA B. A sua experiência no futebol é vasta, com passagens por outros clubes como o Clube Futebol Os Belenenses e o Mem Martins Sport Clube. Essa experiência diversificada contribuiu para a sua capacidade de adaptação e implementação de metodologias de treino inovadoras e eficazes, sempre focadas no desenvolvimento técnico-tático e humano dos atletas.

b) Treinador-Adjunto Principal

Professor de Educação Física, foi um dos pilares da equipa técnica dos Sub-13. Com mais de 10 anos de experiência no Sporting Clube de Portugal, passou por vários escalões de formação, o que lhe conferiu um profundo conhecimento das metodologias e filosofias do clube. A sua experiência no desenvolvimento de jovens atletas foi uma mais-valia crucial para o sucesso da equipa. No contexto da divisão das equipas por diferentes competições, assumiu funções de treinador principal nos jogos da 2.^a Divisão do Campeonato Distrital da AFL Sub-14.

c) Treinador-Adjunto

Chegou ao clube, como treinador no ano passado, inicialmente como estagiário, e assumiu na presente época o cargo de 2º Adjunto no escalão Sub-13. Com uma experiência que remonta a mais de 10 anos no Sporting CP, ingressou na Academia Cristiano Ronaldo aos 14 anos, onde se destacou como jogador, chegando ao patamar profissional na Equipa B. Sua experiência enquanto jogador profissional ofereceu uma

perspetiva valiosa sobre as exigências do futebol de alto nível, enriquecendo com a sua experiência os jovens atletas.

d) Treinador(es) de Guarda-Redes

O Treinador de Guarda-Redes 1, foi uma presença constante no escalão Sub-13 durante várias temporadas. Com mais de seis temporadas de experiência no Sporting, contribuiu para o desenvolvimento de jovens guarda-redes, transmitindo não só o conhecimento técnico, mas também a mentalidade de trabalho e resiliência. No entanto, com as mudanças na equipa técnica Sénior do clube, foi transferido para o escalão Sub-14 a meio da temporada.

A sua vaga foi ocupada pelo Treinador de Guarda-Redes 2, que, anteriormente, estava no escalão de Sub-12. O mesmo trouxe um novo olhar sobre o treino de guarda-redes, e mostrou-se capaz de se adaptar rapidamente às necessidades do grupo e do escalão.

e) Treinador de Desenvolvimento Individual

O Treinador de Desenvolvimento Individual, teve uma função crucial na equipa, intervindo todas as quartas-feiras para realizar estações de treino mais específicas e adaptadas às carências individuais dos jogadores. Trabalhou com cada atleta para identificar áreas de melhoria e proporcionar treino focado, visando a evolução técnica de forma personalizada. A sua abordagem individualizada permitiu que os jogadores aprimorassem aspetos do seu jogo que necessitavam de maior atenção, contribuindo para o seu crescimento individual durante o seu processo de formação.

f) Treinador de Unidade de Performance

Responsável pela Unidade de Performance, teve como função a operacionalização dos primeiros 30 minutos de cada treino. O seu trabalho focou-se em mobilidade articular, reforço muscular, aumento da temperatura corporal e motricidade, preparando fisicamente os jogadores para o treino prevenindo lesões. Teve também um papel importante no processo de reintegração de jogadores que estavam prestes a regressar do processo de reabilitação de lesão, assegurando que a sua recuperação física fosse feita de forma eficaz e segura.

g) Treinador Estagiário

O treinador estagiário, esteve focado no apoio à dinamização dos treinos diários, desempenhando diversas tarefas sob a supervisão da equipa técnica principal. Esta experiência proporcionou-lhe uma oportunidade valiosa de aprendizagem, permitindo-lhe desenvolver competências técnicas e organizacionais. A sua integração na equipa

reforçou a qualidade e a fluidez das sessões de treino, promovendo um ambiente colaborativo e formativo.

h) Treinador Estagiário - João Gomes

João Gomes desempenhou um papel central na equipa técnica, acumulando também a responsabilidade pela coordenação do Gabinete de Observação e Análise (GOA). No âmbito do treino, foi responsável pelo acompanhamento próximo do desenvolvimento dos atletas, contribuindo com análises detalhadas que ajudou os jogadores a receber feedback visual dos pontos de melhoria que se perspetiva para os mesmos. A sua função como coordenador do GOA destacou-se pela supervisão de uma equipa de oito treinadores estagiários, garantindo que a rotina semanal definida pelo departamento fosse implementada com eficácia nos diferentes escalões.

1.2.3.1 Análise Crítica Recursos Humanos.

No escalão de Sub-13, a equipa técnica foi composta por oito recursos humanos, organizados de forma a abranger áreas específicas de intervenção.

Destes, sete estiveram presentes regularmente nos treinos, tendo assumido diferentes tarefas e intervenções específicas. Esta divisão de responsabilidades assegurou uma dinâmica fluida no treino, permitindo que cada treinador contribuísse para as várias dimensões do mesmo.

Relativamente ao treinador do departamento de desenvolvimento individual (DDI) , este marcou presença semanalmente, às quartas-feiras , tendo complementado as sessões regulares com um foco adicional no aperfeiçoamento individual. A integração desta equipa multidisciplinar garantiu que todos os aspetos do treino, técnicos; táticos e físicos fossem devidamente contemplados.

Por fim, constatou-se que o número de recursos humanos se revelou adequado e suficiente para assegurar a qualidade do treino. A distribuição equilibrada de tarefas permitiu que as atividades fossem conduzidas de forma eficiente, com alguns treinadores a assumirem responsabilidades centrais e outros a apoiarem nos detalhes operacionais, nomeadamente na montagem de exercícios, organização de material e fornecimento de feedback individual.

a) Recursos Humanos no Gabinete de Observação e Análise (GOA)

Conforme descrito anteriormente, verificou-se que o GOA foi composto por oito estagiários, incluindo o autor do presente relatório, que assumiu funções de

coordenação. A organização do trabalho no GOA refletiu uma divisão eficiente de responsabilidades, tendo cada estagiário sido designado a diferentes escalões.

Constatou-se ainda que o número de estagiários se revelou suficiente para dar resposta às exigências do departamento, tanto ao nível da qualidade do trabalho desenvolvido como no cumprimento dos prazos estabelecidos.

1.2.3.2. Caracterização do plantel de Sub-13

O plantel de Sub-13 do Sporting Clube de Portugal da época 2024-2025 foi composto por um total de 33 jogadores de campo e 4 guarda-redes, refletindo a diversidade e o potencial da equipa. No início da temporada, o plantel contou com a chegada de dois novos jogadores, que reforçaram a equipa logo no arranque da época. Já com a época em andamento, outros dois jogadores ingressaram no plantel, contribuindo para a continuidade do processo de integração e adaptação à dinâmica da equipa.

O escalão Sub-13 experimentou um marco importante com a incorporação de jogadores AFS (Academias de Formação Sporting), um grupo de atletas que, por motivos de distância, não puderam treinar regularmente em Lisboa. Pela primeira vez, jogadores AFS integraram este escalão, sendo que cinco deles residiram na Academia Cristiano Ronaldo, enquanto os outros dois jogadores foram inseridos apenas em contexto de competição, participando aos fins de semana. A introdução destes atletas demonstrou o compromisso do clube com a inclusão e o desenvolvimento de talentos, independentemente das suas localizações.

No entanto, a temporada também foi marcada por quatro saídas de jogadores, que foram dispensados, refletindo a constante evolução e a busca pela melhor adaptação do plantel às necessidades da equipa. Assim, o plantel de Sub-13 deste ano



Figura 3 - Projeção Plantel (Fut 11)

consolidou-se com uma mistura de talentos locais e atletas das academias AFS, preparados para enfrentar os desafios da competição (Figura 3).

1.2.3.2.1 Análise Crítica ao Plantel.

O plantel Sub-13 do Sporting Clube de Portugal, na época em análise, foi composto por um total de 33 jogadores de campo e 4 guarda-redes.

a) Análise por Posições

Guarda-redes: O grupo apresentou uma boa combinação de quantidade e qualidade. Os quatro guarda-redes foram capazes de sustentar as necessidades do plantel, contribuindo com segurança e competitividade.

Defesas Laterais: Os laterais destacaram-se pelo rendimento e potencial elevado, embora exista maior quantidade e opções para o lado direito.

Defesas Centrais: Houve uma dispersão na capacidade imediata, com jogadores em diferentes fases de desenvolvimento. No entanto, o plantel apresentou diversidade de perfis e jogadores com potencial de crescimento dentro do processo formativo.

Meio-campo: Existiu uma abundância de opções nesta posição, porém, muitos jogadores possuíam características semelhantes. São atletas focados no jogo em espaço reduzido, com boa qualidade técnica, mas com limitações em termos de amplitude e capacidade para alargar o jogo.

Extremos: Os extremos da geração apresentaram heterogeneidade nos seus perfis, bem como ao nível da capacidade técnica individual. Verificou-se que os jogadores com maiores recursos técnicos corresponderam, maioritariamente, a perfis de menor estatura, tendo evidenciado maiores dificuldades na adaptação ao espaço formal do jogo.

Por outro lado, constatou-se que os jogadores que melhor se adaptaram ao aumento do espaço de jogo, em função do seu perfil físico, foram aqueles que apresentaram maiores limitações ao nível técnico, nomeadamente na capacidade de desequilíbrio em situações de duelo individual ofensivo.

Avançados: Constatou-se que esta correspondeu à posição mais débil do plantel, verificando-se a presença de jogadores com reduzidas características de finalização, bem como dificuldades ao nível da compreensão do jogo e da associação com os colegas.

Importa ainda destacar que dois dos jogadores foram contratações recentes, tendo os mesmos atravessado um período de adaptação ao contexto do clube ao longo da época.

O plantel combinou áreas com lacunas específicas que devem ser abordadas no planeamento técnico-tático e no recrutamento futuro. Apresentando agora aquilo que é algumas dificuldades da geração em questão.

b) Heterogeneidade entre Grupos

Um dos pontos marcantes foi a heterogeneidade entre grupos, com diferenças significativas de rendimento entre os jogadores. Enquanto alguns apresentaram um nível de desempenho muito superior, outros encontravam-se em fases distintas do processo de desenvolvimento. Essa disparidade representou um desafio, pois requereu abordagens diferenciadas tanto no treino quanto na gestão do grupo, de modo a equilibrar o crescimento individual e coletivo.

c) Défice de Extremos com Características Verticais

O plantel careceu de extremos com características mais verticais, ou seja, jogadores de corredor lateral capazes de:

- Atacar as profundidades.
- Enfrentar situações de 1vs1 com confiança e eficácia.

Essa lacuna limitou as opções ofensivas da equipa, especialmente em cenários de jogo em que foi pressionada por uma linha defensiva muito alta, que fechou opções interiores e exigiu amplitude e desmarcações em profundidade.

d) Falta de um Avançado.

Outra limitação identificada foi a ausência de um avançado que pudesse atuar como referência na relação com a baliza. O plantel não dispôs de um jogador que combinasse as seguintes características:

- Relação com a baliza, facilidade de fazer golo.
- Habilidade para atacar o espaço e colocar a linha defensiva adversária sob pressão constante.

Em suma, destacou-se que o grupo apresentou alguns desafios na gestão do plantel, tanto na forma como, em treino, se chegou a jogadores em diferentes estados de desenvolvimento, como muitas vezes no enquadramento do melhor contexto competitivo.

- Pontos fortes: Quantidade e qualidade nos guarda-redes e laterais, diversidade nos centrais e grande disponibilidade técnica no meio-campo.
- Pontos a melhorar: Necessidade de extremos verticais e um avançado referência, além de estratégias para minimizar a heterogeneidade no grupo.

Estas análises foram fundamentais para ajustar a abordagem de treino e maximizar o desenvolvimento do talento individual e coletivo.

1.3. Descrição e análise das Tarefas Desenvolvidas

1.3.1 Área de Planeamento

No âmbito da área de planeamento, o autor deste relatório participou como um elemento colaborativo da equipa técnica, desempenhando um papel importante, mas não o principal, nesta área de intervenção. O maior responsável por esta vertente foi o treinador principal, cuja função incluiu a tarefa de transformar as ideias discutidas e refletidas em conjunto pela equipa técnica em planos de treino e exercícios concretos que pudessem dar aos jogadores oportunidade de desenvolver o conteúdo técnico-tático desejado.

A contribuição do autor centrou-se na análise, partilha de ideias e execução de tarefas específicas, como a organização de documentos e a elaboração de relatórios, sempre em alinhamento com as diretrizes estabelecidas pelo treinador principal.

1.3.1.1 Reunião Inicial da Época

Na semana prévia ao início da época desportiva realizou-se uma reunião técnica com os seguintes objetivos:

- Análise do plantel: apresentação das características individuais dos jogadores, pontos fortes e pontos fracos, e em função dessa reflexão projetar as posições cujo cada jogador pode permanecer mais tempo.
- Definição dos responsáveis pelos documentos oficiais do clube:
 - a) Relatório de Adversário: preenchimento de um ficheiro em Excel com informações relevantes sobre os adversários, facilitando a palestra do jogo na segunda volta da competição.
 - b) Liga de Pontos: organização de uma liga interna para incentivar a competitividade nos treinos e jogos, alinhada com os objetivos da equipa.
- Estabelecimento da dinâmica de treino e de jogo.
- Alinhamento e definição do modelo de jogo.

1.3.1.2. Reuniões Técnicas Semanais

No início de cada semana, as segundas-feiras foram reservadas para reuniões técnicas que reuniram a equipa técnica e o coordenador técnico. Estas reuniões

desempenharam um papel essencial no alinhamento das estratégias e na gestão do planeamento semanal, promovendo a organização e a melhoria contínua do trabalho desenvolvido.

A finalidade destas reuniões consistiu em:

- Refletir sobre as dificuldades encontradas nos treinos e nos jogos.
- Discutir estratégias para superar essas dificuldades através do processo de treino, respeitando o processo de aprendizagem dos jogadores.

Enquanto treinador-analista, verificou-se uma participação ativa nas referidas reuniões, tendo sido prestados contributos diretos a partir da observação e análise dos jogos. Tendo sido revistos e analisados todos os encontros disputados, verificou-se que foi frequentemente solicitado que fossem expostas apreciações relativas ao desempenho coletivo da equipa ou a jogadores em particular.

Em determinadas situações, foram ainda atribuídas tarefas adicionais no âmbito da edição e análise. Paralelamente, registou-se igualmente uma intervenção ao nível da função de treinador, tendo participado ativamente nas reflexões inerentes ao planeamento e à definição de estratégias de operacionalização das sessões de treino, colaborando na articulação entre a dimensão analítica e a prática em contexto de campo.

1.3.1.3. Planeamento de Exercícios Complementares

Para o planeamento de exercícios complementares, verificou-se a contribuição na organização e no planeamento de exercícios realizados na fase final da sessão, em simultâneo com o jogo. Adicionalmente, procedeu-se à integração de exercícios micro direcionados, orientados para o desenvolvimento técnico e tático dos jogadores (Figura 4).



Figura 4- Exemplo de um exercício complementar

1.3.2 Área de Intervenção no Processo de Treino

No âmbito do treino, as funções desempenhadas pelo estagiário integraram diversas tarefas que complementaram o trabalho da equipa técnica, contribuindo para o desenvolvimento e execução das unidades de treino. As principais funções incluíram:

- a) Preparação de Material: Foi responsável pela recolha e transporte do material necessário para o treino, contando com o auxílio dos restantes elementos do staff.
- b) Montagem dos Exercícios: Foi responsável pela montagem dos exercícios planeados para as sessões, assegurando a adequada organização do espaço em função do planeamento definido.
- c) Auxílio no Momento Inicial da Unidade de Treino (UP):
 - Prestou apoio no controlo de uma estação onde se encontraram todos os jogadores, assegurando as transições entre exercícios e o fornecimento de feedback.
 - Operacionalizou, sempre que necessário, uma das estações delineadas pelo preparador físico.
- d) Apoio nos Exercícios Fundamentais:
 - Foi assegurando o controlo das bolas durante os exercícios.
 - Proporcionou feedback individualizado, centrado em objetivos mais específicos e micro.
 - Registou informações relevantes relacionadas com o desempenho dos atletas para a realização da liga interna, previamente mencionada.
- e) Apoio e Operacionalização dos Exercícios Complementares:
 - Apoiou e operacionalizou exercícios complementares destinados aos jogadores ou à equipa que não estava envolvida no momento do jogo, assegurando o cumprimento dos objetivos de treino estabelecidos.

1.3.3 Área de intervenção na Competição

Na área de intervenção na competição, o estagiário desempenhou algumas funções para garantir o bom funcionamento de toda a logística competitiva. Estas funções dividiram-se em quatro etapas principais: Logística de Funcionamento, Pré-Jogo, Durante o Jogo e Pós-Jogo.

1.3.3.1 Logística de Funcionamento

O estagiário apresentou-se no local da competição sempre com uma antecedência de 1h15 em relação ao horário de início da partida, garantindo o cumprimento de todos os preparativos necessários. O mesmo ficou alocado à 1ª divisão de Sub-14 tendo estado em todos os momentos desta competição, ainda assim, sempre que os horários não coincidiram, também esteve presente na 2ª Divisão de Sub-14.

1.3.3.2 Pré-Jogo (Aquecimento)

Ficou responsável pela montagem e ajuda na operacionalização do aquecimento, que foi dividido em diferentes momentos:

- Mobilidade articular
- Momento de habituação ao campo e à bola.
- Posse em estrutura
- Finalização
- Velocidade de reação

1.3.3.3. Durante o Jogo

O estagiário foi responsável pela filmagem integral da partida, capturando todos os momentos para posterior análise.

1.3.3.4. Pós-Jogo

Após o término do jogo, o estagiário realizava uma série de tarefas essenciais:

- Download e edição do jogo: Transferia o vídeo para o seu portátil e, utilizando o software Camtasia, editava o mesmo. A edição incluía a adição de layouts do Sporting CP e do Gabinete de Observação e Análise, bem como de um cabeçalho com o *timer* que indicava o tempo de jogo e o respetivo resultado..
- Criação de destaques: Seleccionava e editava os melhores momentos da partida, partilhando-os com toda a estrutura técnica.
- Armazenamento e organização: Submetia o vídeo editado na drive do escalão correspondente, assegurando a organização e o acesso aos conteúdos.
- Preenchimento de registos: Preenchia o Excel da liga interna de pontos, contribuindo para o controlo e acompanhamento da competição.
- Realização de Compactos de Momentos de Jogo: A pedido do treinador, realizava alguns compactos de vídeos coletivos ou individuais, com o objetivo de contribuir para a análise, por parte da equipa técnica, de dinâmicas a serem

trabalhadas, ou para a análise individual com o jogador, permitindo-lhe identificar pontos fortes e aspetos a melhorar.

1.3.4 Área de Intervenção no controlo, análise e avaliação do treino/jogo

No que diz respeito ao controlo, análise e avaliação do treino e dos jogos, o autor desempenhou tarefas fundamentais que contribuíram para o acompanhamento e melhoria contínua do desempenho da equipa. Estas funções dividiram-se em duas principais vertentes: Observação e Análise e Controlo de Cargas.

1.3.4.1 Observação e Análise

a) Edição e cortes de exercícios de treino

O autor foi responsável por realizar a edição e os cortes de vídeo dos exercícios que o treinador principal solicitou para revisão. Essa tarefa envolveu:

Análise qualitativa: Avaliação dos exercícios com o objetivo de identificar a qualidade da execução e propor melhorias.

Análise quantitativa: Identificação do número de vezes em que os objetivos estabelecidos para o exercício foram atingidos.

b) Edição e cortes de momentos de jogo

Foi realizada a edição e seleção de momentos específicos dos jogos, com dois objetivos principais:

- Revisar e destacar os melhores momentos da equipa durante a partida.
- Identificar etapas ou momentos do jogo em que a equipa apresentou maior ou menor sucesso, para facilitar a discussão e a preparação de futuras intervenções.



Figura 5- Exemplo de Edição de Vídeo (Introdução ao Jogo)

Controlo de Cargas

- a) **Questionamento e preenchimento das PSE (Percepção Subjetiva de Esforço):** Após cada treino e jogo, o autor foi responsável por recolher as PSE de cada jogador. Esse processo visou monitorizar e registar a percepção individual de esforço, contribuindo para o controlo das cargas de trabalho impostas aos atletas e para a gestão eficiente do treino ao longo da época.

Figura 6- Exemplo Forms (Recolha PSE)

1.4. Descrição e Análise das Tarefas Desenvolvidas no GOA

No âmbito do Gabinete de Observação e Análise (GOA), o estagiário desempenhou a função de Coordenador do Departamento, assumindo responsabilidades estratégicas e operacionais que foram adaptadas ao longo da época em resposta às necessidades identificadas.

1.4.1 Início de Época

No início da época, o coordenador realizou uma análise detalhada da temporada anterior, identificando pontos de melhoria em colaboração com o responsável do GOA na Academia. A partir dessas reflexões e de conversas com treinadores, dirigentes e o antigo coordenador do GOA no Polo EUL, foram propostas três alterações principais aos procedimentos vigentes, fundamentadas em necessidades práticas e na experiência do departamento:

- a) Criação de relatórios quantitativos de micro análise

A proposta teve como objetivo resolver uma limitação identificada nas épocas anteriores: a ausência de um repositório centralizado e acessível de informações das ações técnico-táticas dos jogadores dos diferentes escalões. Embora o software VideoObserver já realizasse análises micro, a falta de um formato consolidado, como relatórios em Excel, dificultava a consulta e a continuidade da informação ao longo dos anos.

Esse procedimento visava facilitar a identificação de dificuldades técnicas específicas em jogadores durante os jogos, criando uma base de dados interna com análises que poderiam ser utilizadas para:

- Realização de vídeos e fornecimento de feedback qualitativo e direcionado aos jogadores.
- Auxiliar o Departamento de Desenvolvimento Individual (DDI) na elaboração de exercícios personalizados, e de grupos com necessidade similares.
- Preparar treinadores da Academia para receberem jogadores com um perfil técnico previamente identificado, melhorando a transição entre escalões.

Adicionalmente, a centralização desses dados permitiria o estabelecimento de valores normativos para perfis de jogadores, embora com a ressalva de que análises quantitativas devem ser interpretadas com cautela, dado o caráter dinâmico e multifatorial do futebol de formação.

Contudo, devido à indisponibilidade do software necessário para realizar essas análises micro, o procedimento não pôde ser implementado.

b) Realização de melhores momentos dos jogos

Esta proposta surgiu como alternativa a um procedimento anterior, que se limitava a destacar o melhor jogador da partida com base numa opinião subjetiva. O estagiário identificou a necessidade de um fluxo de informação mais rico e objetivo entre escalões, considerando:

- A frequência de jogos simultâneos, que impediam treinadores de assistirem a partidas de outros escalões.
- O potencial educativo de compactos visuais para debates e discussões técnicas entre treinadores.
- Aumento do conhecimento de jogadores e da realidade situacional dos diferentes escalões.

A proposta inicial previa a realização dos melhores momentos do melhor jogo do fim de semana, priorizando partidas de maior relevância. Contudo, com a ausência de codificação quantitativa, houve disponibilidade para ampliar o procedimento, abrangendo os melhores momentos de todos os jogos gravados.

Esse procedimento fortaleceu a divulgação de informações entre escalões e promoveu sinergias entre treinadores, que passaram a ter mais conhecimento das outras gerações.

c) Extinção da análise macro

O estagiário avaliou a relevância do procedimento anterior, que consistia na quantificação percentual do tempo despendido em cada momento do jogo (organização ofensiva, transições, organização defensiva). Após análise, concluiu que:

- A análise trazia pouca aplicabilidade prática nos escalões em questão.
- A realização de duas codificações por jogo (macro e micro) representava uma carga excessiva para os estagiários, considerando as suas outras responsabilidades académicas e profissionais.

A extinção deste procedimento visou priorizar análises mais úteis e otimizou os recursos disponíveis, permitindo foco em atividades de maior impacto.

Após a definição desses novos procedimentos, o estagiário apresentou o plano aos treinadores estagiários, garantindo alinhamento e compreensão das mudanças implementadas.

d) Levantamento de Necessidades Materiais

Foi realizado um levantamento do material disponível e identificados itens que não estavam em condições de uso. A análise serviu para propor ao diretor do Sporting CP no Polo EUL a reposição de materiais.

e) Rotina Semanal

Como coordenador, o estagiário estabeleceu uma rotina semanal organizada em várias etapas:

i. Análise do Mapa de Atividades Semanais

Refletiu sobre os momentos fundamentais para filmagem, considerando variáveis como recursos materiais e humanos, e organizou a logística necessária para maximizar a cobertura do máximo de escalões.

ii. Atualização do Trello

O trello é uma aplicação de gestão de tarefas e organização de projetos, muito usada tanto em contexto profissional como académico. Funciona com base num sistema simples e visual:

- **Quadros (boards)** - representam projetos (ex.: Filmagens Microciclo X)
- **Listas** - organizam fases (ex.: “Por fazer”, “Em progresso”, “Concluído”)
- **Cartões** – Individualizam tarefas (ex.: “Escalão – Jogo - Tarefa”)

Inseriu as informações de filmagens no Trello, alinhadas com o Coordenador Técnico, para garantir que as prioridades fossem atendidas e que todos os estagiários tivessem acesso às tarefas.

iii. Preenchimento de Documentação

Completo semanalmente três documentos principais:

- Microciclo GOA: Registrou os treinos e jogos gravados.
- Mesociclo GOA: Realizou análises quantitativas e qualitativas semanais.
- Gestão de Treinadores Estagiários: Monitorizou o desempenho dos estagiários e identificou padrões de compromisso e disponibilidade.

iv. Download e Armazenamento de Jogos

Verificou a edição dos jogos filmados e armazenou-os no disco externo do clube após descarregá-los da drive.

v. Revisão e Partilha de Melhores Momentos

Revisou os melhores momentos editados pelos estagiários e partilhou-os com o staff técnico.

vi. Criação de Compactos Semanais

Realizou um compacto com os melhores momentos semanais de todos os jogos gravados, partilhando-o com a Academia Cristiano Ronaldo e arquivando-o no disco externo.

f) Colaboração com Outros Departamentos

Ao longo da época, o estagiário apoiou outros departamentos, como o médico, pedagógico e a coordenação técnica, na realização de vídeos para apresentações internas e internacionais.

Essas atividades destacaram a relevância do Gabinete de Observação e Análise no suporte técnico e estratégico à equipa, consolidando seu papel fundamental no desenvolvimento e acompanhamento da formação desportiva.

1.5. Análise técnica do processo de treino

O processo de treino da equipa foi organizado de forma estruturada, seguindo uma lógica semanal que visava a otimização do desenvolvimento dos jogadores. Como já referido anteriormente, a equipa treinou três vezes por semana, exceto em situações em que a equipa A jogava em casa para as competições europeias. Nestes casos, os treinos de todos os escalões de formação no Polo eram cancelados.

Cada sessão de treino teve a duração de 1h30 e foi realizada em campo de futebol de 11, garantindo sempre a utilização do campo inteiro nos três dias da semana. Na estrutura do treino a responsabilidade pela parte inicial da sessão, com duração aproximada de 30 minutos, foi da unidade de performance contando com o auxílio da restante equipa técnica. Durante este período, os principais objetivos foram a realização de exercícios de ativação muscular, mobilidade e motricidade, abordando componentes fundamentais como velocidade, agilidade e coordenação.

Os restantes 60 minutos do treino foram direcionados para o conteúdo técnico-tático, sendo este momento fundamental para o desenvolvimento da equipa e/ou do jogador em termos de princípios individuais ou coletivos e dinâmicas de jogo sejam elas macro ou micro.

O planeamento deste momento dentro do microciclo seguiu a seguinte diretriz:

Tabela 2- Dinâmica de Planeamento Microciclos.

<i>Dia</i>	<i>+2</i>	<i>-3</i>	<i>-2</i>
<i>Escala de Espaço</i>	<i>Macro</i>	<i>Meso</i>	<i>Micro</i>
<i>Microciclo 1</i>	<i>Fase Ofensiva</i>	<i>Fase Defensiva</i>	<i>Finalização</i>
<i>Microciclo 2</i>	<i>Fase Defensiva</i>	<i>Fase Ofensiva</i>	<i>MPB</i>
<i>Microciclo 3</i>	<i>Corredores</i>	<i>Setores</i>	<i>Jogo</i>
<i>Microciclo 4</i>	<i>Livre</i>		
<i>Regime</i>	<i>Duração*</i>	<i>Tensão*</i>	<i>Velocidade*</i>

A dinâmica de planeamento do microciclo seguiu uma base estruturada, embora tenha sofrido alterações conforme as necessidades de cada semana e os objetivos específicos da equipa. Esta estruturação baseou-se na divisão do Mesociclo em quatro Microciclos, organizados de forma a diversificar a complexidade, a relação espacial e a relação numérica.

Nos primeiros dois microciclos, os exercícios foram direcionados para o trabalho detalhado dos princípios específicos do jogo. No primeiro microciclo, houve um foco mais acentuado nas ações técnico-táticas que sustentavam esses princípios, mantendo uma complexidade reduzida, bem como uma relação numérica e espacial limitada, com múltiplos estímulos de ações individuais.

Exemplos: 1vs1, 2vs1, 2vs2, Finalização, Vagas com segunda ação.

No segundo microciclo, a lógica manteve-se centrada nos princípios específicos do jogo, porém, com um foco maior na execução das ações em função do colega e do adversário. Como consequência, a complexidade foi aumentada, assim como a relação numérica e espacial.

Exemplos: Manutenção da Posse de Bola (MPB), Exercícios Setoriais, Vagas de 3vs3.

O terceiro microciclo teve como objetivo trabalhar os princípios orientadores do comportamento técnico-tático, proporcionando uma visão mais ampla do jogo e avaliando a transferência da execução dos princípios para situações mais próximas do jogo real. Os exercícios focaram-se no mapeamento do campo, no trabalho com corredores e setores, facilitando a compreensão do espaço de jogo e das etapas até a chegada ao golo. Neste microciclo, a complexidade já era elevada, com uma relação numérica e espacial muito próxima do jogo formal.

Exemplos: Exercícios Meta-Especializados, Setoriais, Competitivos.

Por fim, o quarto microciclo foi considerado um microciclo livre, no qual o treinador pôde adaptar os conteúdos com base nas necessidades identificadas ao longo das semanas anteriores e das exigências da competição.

A dinâmica explicada anteriormente representou uma ideia defendida pelo clube e seguiu como diretriz para os escalões do Polo EUL. No entanto, cada escalão apresentou as suas especificidades, e no caso dos Infantis A, a principal particularidade residiu na preparação para a Academia, o que implicou um trabalho mais prolongado com a Unidade de Performance. Esse processo visou garantir uma habituação gradual ao método aplicado e uma maior preocupação, ainda que reduzida, com os regimes de treino.

Essa preocupação foi relativamente menor devido ao facto de a equipa treinar apenas três vezes por semana, o que proporcionou um maior tempo de recuperação para os jogadores. Além disso, a idade dos atletas favoreceu uma recuperação acelerada, permitindo um maior equilíbrio entre a carga de treino e a capacidade física dos mesmos.

Dado que o Departamento de Desenvolvimento Individual (DDI) teve uma intervenção no dia -3, algumas alterações foram implementadas na organização dos treinos, sobretudo na escala de espaço dos exercícios e, consequentemente, no regime trabalhado.

Inicialmente, a proposta indicava que, à segunda-feira (+2), se realizaria um trabalho de tensão, com exercícios em espaços mais curtos, exigindo múltiplas travagens, acelerações e mudanças de direção. No entanto, com a introdução de mais uma estação de treino no dia do DDI (-3), tornou-se necessário reduzir o espaço das demais estações, o que levou a uma alteração na distribuição das cargas.

Assim, o trabalho inicialmente previsto para a segunda-feira (+2) passou a ser realizado à quarta-feira (-3), coincidindo com a sessão do DDI, enquanto o trabalho mais direccionado para a duração, com exercícios de maior amplitude e menos interrupções, foi transferido para a segunda-feira, quando o escalão dispunha do campo inteiro.

Ao nível do conteúdo de treino, o escalão de Infantis A apresentou algumas particularidades específicas. Sendo este o primeiro ano de futebol de 11, houve uma forte necessidade de garantir que todas as atividades, mesmo em escalas micro (Princípios Específicos do Jogo - PEJ ou Ações Técnico-Táticas - ATT), estivessem diretamente relacionadas com os desafios enfrentados durante os jogos.

A realização de pelo menos duas estações por treino permitiu uma maior variação dos exercícios e da complexidade. Mesmo nos primeiros microciclos do mês,

foi essencial que os jogadores fossem expostos a exercícios de maior complexidade, com relações numéricas mais elevadas e espaços de jogo mais amplos.

Nesse contexto, a segunda estação e os exercícios complementares desempenharam um papel fundamental, pois garantiram que, mesmo quando houve necessidade de realizar exercícios numa escala macro, os exercícios micro de Ações Técnico-Táticas (ATT) ou Princípios Específicos do Jogo (PEJ) continuassem a ser trabalhados. Dessa forma, foi possível proporcionar aos atletas um desenvolvimento consistente das ações e princípios de suporte ao jogo, assegurando uma aprendizagem contínua e progressiva ao longo do Mesociclo. Essa variação foi ajustada em função das necessidades específicas da equipa. Mesmo nas atividades mais focadas em ATT, os exercícios já foram estruturados considerando as posições dos jogadores e as exigências técnico táticas de cada função. Além disso, os Princípios Específicos do Jogo (PEJ) foram trabalhados de forma a garantir que os atletas desenvolvessem uma leitura situacional correta, ajustando as suas ações em função do colega e do adversário.

Por se tratar do escalão mais velho do Polo EUL, o plano de trabalho das ATT e dos PEJ concentrou-se na consolidação do processo formativo desenvolvido nos anos anteriores, garantindo que os jogadores estivessem preparados para a transição para a Academia.

1.5.1 Segunda-Feira (+2)

O dia +2 representou o primeiro momento de treino da semana. Inicialmente, o planeamento deste dia previa um foco em exercícios de tensão, privilegiando espaços curtos, acelerações, mudanças de direção e travagens frequentes. No entanto, devido à integração do Departamento de Desenvolvimento Individual (DDI) no dia -3, houve necessidade de reajustar essa abordagem.

Com esta alteração, os exercícios de maior duração, que exigiam espaços amplos e menos interrupções, passaram a ser desenvolvidos no dia +2, aproveitando a totalidade do campo disponível. Essa mudança possibilitou uma melhor distribuição da carga ao longo da semana e garantiu que os jogadores iniciassem o microciclo com um estímulo adequado à sua capacidade de recuperação.

Com um total de 33 jogadores de campo e 3 guarda-redes, as sessões de segunda-feira contaram com praticamente a totalidade do plantel disponível, registando-se apenas a ausência de um jogador devido a constrangimentos de horário escolar. Este elevado número de atletas implicou a necessidade de ajustar a organização das sessões, nomeadamente através da divisão por momentos e da rotatividade dos jogadores, de forma a garantir uma participação equilibrada e eficaz de todos os elementos.

a) Parte Inicial – Unidade de Performance (30')

Exercícios de ativação muscular, mobilidade e motricidade, adaptando em função do tipo de estímulo necessário para cada dia.

b) Parte Fundamental – Parte 1 (30')

Dois grupos, podendo ser estes homogêneos ou heterogêneos (Rendimento).

Exercício 1: Exercício macro, com conteúdos adaptados às necessidades específicas identificadas.

Exercício 2: Exercício macro/meso, com conteúdos adaptados às necessidades específicas identificadas.

c) Parte Fundamental – Parte 2 (30')

3 grupos, contemplando:

Exercício 1: Jogo formal (11x11), proporcionando um contexto real de competição.

Exercício 2: Exercício complementar, como por exemplo finalização, para reforço de aspetos técnicos específicos.

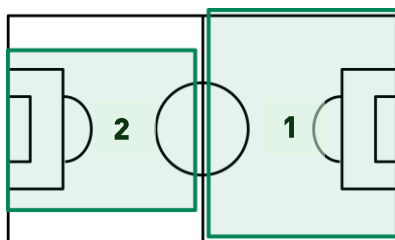


Figura 7 - 2ª Feira (Parte Fundamental 1)

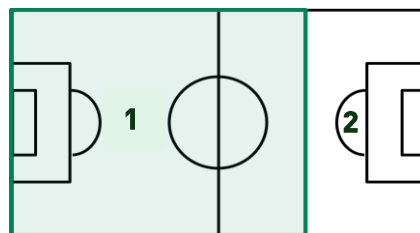


Figura 8 - 2ª Feira (Parte Fundamental 2)

1.5.2 Quarta-Feira (-3)

O dia -3 representou o segundo momento de treino da semana. Inicialmente, o planeamento deste dia previa um foco em exercícios de duração, privilegiando espaços amplos e menos interrupções. No entanto, devido à integração do Departamento de Desenvolvimento Individual (DDI) neste dia, houve necessidade de reajustar essa abordagem.

À quarta-feira, verificou-se a implementação do fluxo de jogadores iniciado em meados de novembro, que consistiu na integração dos jogadores com melhor desempenho no escalão imediatamente superior. Neste contexto, foram cedidos 8 jogadores ao escalão de Sub-14 e integrados 4 jogadores provenientes dos Sub-12, resultando num total de 28 jogadores de campo e 3 guarda-redes disponíveis para as sessões.

Antes da implementação deste fluxo, ou seja, até meados de novembro, constatou-se que o escalão treinou com a totalidade do plantel, contando com 33 jogadores de campo e 3 guarda-redes.

As sessões foram organizadas em três momentos principais:

a) Parte Inicial – Unidade de Performance (30')

Exercícios de ativação muscular, mobilidade e motricidade, adaptando em função do tipo de estímulo necessário para cada dia.

b) Parte Fundamental – Parte 1 (30')

4 grupos homogêneos por rendimento.

A dinâmica de rotação do treino consistiu na divisão dos jogadores em quatro grupos, distribuídos por dois momentos distintos. Cada momento integrou um exercício de natureza macro, que implicou a participação de dois grupos em oposição, e dois exercícios de natureza micro, sendo um deles da responsabilidade do treinador de desenvolvimento individual.

Relativamente à gestão do tempo, verificou-se a necessidade de o dividir em quatro períodos, de modo a assegurar a rotação dos grupos dentro de cada momento.

No exercício macro, procedeu-se à alternância de funções entre os grupos em oposição, enquanto nos exercícios micro se verificou a troca entre grupos. A meio do tempo total da parte fundamental, ocorreu a rotação dos grupos entre os diferentes momentos de treino.

A título exemplificativo, consideraram-se quatro grupos (1, 2, 3 e 4), organizados em dois momentos de treino com a duração total de 30 minutos. Numa fase inicial, os grupos 1 e 2 realizaram o exercício macro em oposição, enquanto os grupos 3 e 4 executaram, respetivamente, o exercício micro e o exercício de desenvolvimento individual.

Aos 7 minutos, verificou-se a troca de funções entre os grupos 1 e 2 no exercício macro, bem como a alternância entre os exercícios por parte dos grupos 3 e 4. Aos 15 minutos, correspondentes ao ponto intermédio da duração total, procedeu-se à rotação entre momentos, passando os grupos 1 e 2 a realizar os exercícios micro e de desenvolvimento individual, enquanto os grupos 3 e 4 assumiram o exercício macro. Por fim, aos 22 minutos, ocorreu nova alternância de funções dentro de cada momento, assegurando-se, assim, a participação equitativa de todos os grupos nas diferentes tarefas propostas.

Exercício 1 (15'): Exercício macro/meso, com conteúdos adaptados às necessidades específicas identificadas.

Exercício 2 (7'): Exercício micro, com conteúdos adaptados às necessidades específicas identificadas.

Exercício DDI (7'): Exercício micro, ATT trabalhada em função da necessidade.

c) Parte Fundamental – Parte 2 (30')

Exercício 1: Foi realizado um jogo formal (11x11).

Exercício 2: Exercício Complementar

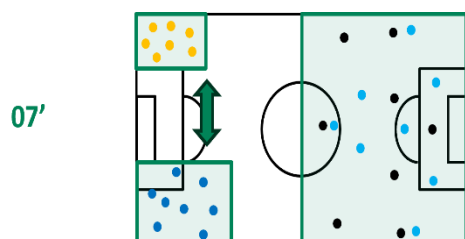


Figura 9- 4ª Feira (Parte Fundamental 1)

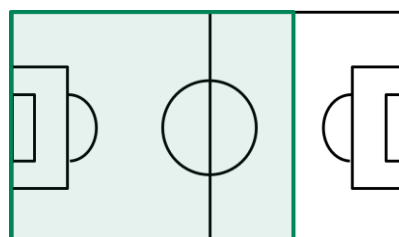


Figura 10- 4ª Feira (Parte Fundamental 2)

1.5.3 Quinta-Feira (-2)

O dia -2 representou o último momento de treino da semana. Dia que privilegia a velocidade, com muitas saídas, transições ou vagas.

Com um total de 33 jogadores de campo e 3 guarda-redes, as sessões de quinta-feira contaram com praticamente a totalidade do plantel disponível, registrando-se apenas a ausência de um jogador devido a constrangimentos de horário escolar.:

a) Parte Inicial – Unidade de Performance (30')

Exercícios de ativação muscular, mobilidade e motricidade, adaptando em função do tipo de estímulo necessário para cada dia.

b) Parte Fundamental – Parte 1 (30')

2 grupos orientado para a convocatória onde estiveram inseridos.

Exercício 1: Macro/Meso (conteúdos de acordo com as necessidades da equipa).

Exercício 2: Meso/Micro (conteúdos de acordo com as necessidades da equipa).

c) Parte Fundamental – Parte 2 (30')

2 grupos, suplentes realizam complementar:

Exercício 1: Jogo formal (11x11)

Exercício Complementar: Foco em micro comportamentos

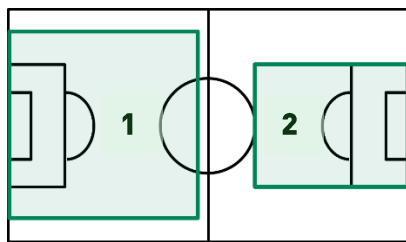


Figura 11 - 5ª Feira (Parte Fundamental 1)

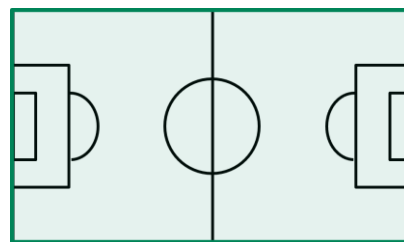


Figura 12 - 5ª Feira (Parte Fundamental 2)

1.6 Competitividade no Processo de Treino.

A competição no treino revelou-se fundamental para que todos os jogadores mantivessem uma intensidade coletiva intrínseca. A intensidade de cada jogador varia consoante a sua perceção da tarefa e o grau de relevância que atribui. Esta variabilidade poderia tornar o processo volátil, existindo o risco da equipa não atingir, de forma homogénea, a intensidade máxima individual de cada elemento.

Neste sentido, tornou-se essencial que a equipa técnica cultivasse este espírito competitivo dentro do grupo, criando estratégias para transformar a motivação extrínseca (fatores externos ao treino e à equipa) em motivação intrínseca (propósito, intensidade máxima como norma do treino). Para esse efeito, foi implementada uma liga interna mensal, cujo principal objetivo passou por reforçar a competitividade e o compromisso dos jogadores em cada sessão de treino.

A liga interna baseou-se num sistema de pontuação atribuído em cada treino, com o intuito de premiar os jogadores ou a equipa que melhor cumprisse os objetivos específicos dos exercícios propostos. Exemplos desta estrutura de pontuação incluíram: resultado x 10 pontos, remate a valer um golo ou passe interior a valer 10 pontos.

A aplicação destes constrangimentos permitiu aumentar o propósito dos jogadores nas tarefas desenvolvidas, garantindo que eram recompensados pelo seu desempenho. Paralelamente, esta metodologia possibilitou à equipa técnica manipular os exercícios de acordo com os objetivos pretendidos, fossem eles técnico-táticos (por exemplo, incentivar a procura de um jogador em zonas interiores, atribuindo 10 pontos ao passe interior) ou psicológicos (por exemplo, valorizar os remates com um golo extra).

No primeiro exemplo, procurou-se aumentar a incidência de um comportamento tático específico, incentivando os jogadores a encontrar opções de passe interiores e premiando aqueles que o fizessem com maior frequência. No segundo caso, o objetivo passou por estimular aspetos como o nível atencional, a agressividade nos duelos, a

1.6. Descrição do Processo de Competição

A época teve início no mês de setembro e, desde a primeira semana, os jogadores foram expostos a um contexto competitivo, participando num torneio em Talavera. O período preparatório prolongou-se por aproximadamente quatro a cinco microciclos, caracterizando-se por uma elevada carga competitiva, com dois a três jogos particulares por semana.

Durante esta fase, foi dada especial atenção ao desenvolvimento das rotinas de dia de jogo, nomeadamente ao aquecimento e ao plano de jogo. O plano de jogo foi introduzido como uma nova dinâmica no escalão, visando estruturar e organizar os momentos que antecedem a competição. Os principais objetivos deste plano passaram por:

- Definição do onze titular e dos suplentes;
- Tarefas e objetivos específicos para cada posição;
- Objetivos com e sem bola (Pontos para a Liga interna);
- Uma frase motivacional que servisse de referência para os jogadores antes da competição.

Além do plano de jogo, foram também disponibilizadas as bolas paradas, permitindo aos jogadores familiarizarem-se com os posicionamentos para esses momentos específicos do jogo.

A fase competitiva iniciou-se em outubro, prolongando-se até maio no que diz respeito ao campeonato, enquanto os torneios decorreram até julho. A equipa esteve inserida na 1.ª e 2.ª divisão da Associação Distrital de Lisboa no escalão de Sub-14, disputando jogos no formato de Futebol de 11, com duas partes de 40 minutos e substituições ilimitadas. Além do campeonato, a equipa participou regularmente em torneios internacionais, nacionais e locais, aumentando o volume competitivo ao longo da época.

Dado que as duas divisões competiam no mesmo dia, tornou-se necessário dividir a equipa técnica, garantindo uma gestão eficiente dos recursos disponíveis:

Divisão da Equipa Técnica

a) 1.ª Divisão

- TA – Treinador Principal
- TR – Treinador-Adjunto
- JG – Responsável pela Filmagem Técnica

- GT – Treinador de Guarda-Redes

b) 2.^a Divisão

- HM – Treinador Principal
- DG – Treinador-Adjunto
- VH – Responsável pela Filmagem Técnica
- Treinador de Guarda-Redes disponibilizado pelo clube

Rotina Pré-Jogo

Em relação às convocatórias, foram definidos 18 jogadores por cada jogo, embora fosse frequente não estarem todos disponíveis, resultando em grupos reduzidos em algumas jornadas.

A chegada ao local do jogo estava programada para 1h15 antes do apito inicial, garantindo tempo suficiente para a preparação da equipa. Durante o período que os atletas se equipavam e preparavam, os jogadores tinham acesso ao plano de jogo e às bolas paradas, que eram afixados no balneário.

A palestra pré-jogo era conduzida pelo treinador principal da convocatória, cabendo ao treinador-adjunto, com apoio do responsável pela filmagem, a operacionalização do aquecimento, cuja duração variava entre 20 a 25 minutos, com diferentes intensidades e dinâmicas.

a) Estrutura do Aquecimento

Parte Inicial: Dentro do espaço disponível, os jogadores trabalhavam em pares, realizando passes, conduções e momentos livres de habituação à bola, ao relvado e às condições climáticas. Seguia-se um bloco de mobilidade articular.

Parte Fundamental:

Manutenção de Posse de Bola (MPB) – 4x4 em espaço reduzido, com o objetivo de ligar com os dois apoios posicionados em cada uma das profundidades (posições 6 e 9).

Jogo Reduzido em Estrutura – Composição: linha defensiva + 6 vs linha média + 9, com o objetivo de progredir pela linha em condução.

Parte Final: Exercícios simples de finalização. Seguia-se saídas em velocidade.

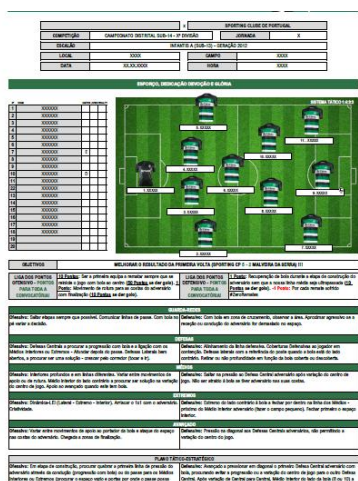


Figura 15 - Exemplo do Plano de Jogo

1.6.1 Avaliação do Processo Competitivo

A avaliação no contexto competitivo revelou-se uma ferramenta essencial para o acompanhamento do desenvolvimento individual e coletivo dos jogadores. Este processo assumiu um papel fundamental não só na análise qualitativa da performance, mas também na gestão quantitativa do plantel, permitindo equilibrar a distribuição de oportunidades entre os atletas. Embora a igualdade total de tempo de jogo fosse irrealista, o controlo rigoroso destes dados possibilitou uma gestão mais justa e estratégica.

a) Análise Qualitativa da Performance

Para garantir um acompanhamento eficaz da evolução dos jogadores, foi utilizado o vídeo do jogo como principal ferramenta de análise. Através da filmagem técnica, foi possível observar e identificar momentos-chave, tanto a nível coletivo como individual, permitindo cortes específicos para posterior revisão e feedback personalizado.

b) Análise Quantitativa e Métricas Recolhidas

Para além da análise qualitativa, foram recolhidas métricas objetivas, que permitiram uma avaliação mais detalhada da participação e desempenho dos jogadores ao longo da época. Os principais indicadores monitorizados foram:

Minutos jogados – Registo do tempo total em competição de cada jogador.

Percentagem de minutos jogados – Cálculo do tempo de jogo de cada atleta em relação ao total disponível.

Minutos jogados por posição – Análise detalhada das diferentes posições ocupadas por cada jogador ao longo da época.

Número de titularidades, suplentes e braçadeiras de capitão – Dados relevantes para a perceção do estatuto e do papel de cada jogador dentro da equipa.

Percepção Subjetiva de Esforço (PSE) – Ferramenta de autoavaliação utilizada pelos jogadores para quantificar o nível de esforço sentido em cada partida.

A recolha e análise destes dados foram fundamentais para uma gestão informada do plantel, permitindo ajustes estratégicos ao longo da época e facilitando o processo de desenvolvimento individual dos jogadores.

1.6.2 Análise da Competição

O contexto de estágio proporcionou uma grande variabilidade de experiências competitivas, abrangendo desde o campeonato de pontos corridos da Associação de Futebol de Lisboa, nas divisões de sub-14 da primeira e segunda distrital, até à participação em inúmeros torneios internacionais e nacionais, disputados em diferentes formatos de jogo, nomeadamente futebol de 5, futebol de 8, futebol de 9 e futebol de 11. Neste enquadramento, concluiu-se que o objetivo da competição, na perspetiva do clube e da equipa técnica, consistiu em desenvolver o jogador na sua globalidade, proporcionando-lhe o maior número possível de contextos, mantendo sempre um nível de exigência muito superior à média. Neste sentido, colocou-se os jogadores a competir em campeonatos distritais contra adversários de escalão etário superior, de modo a elevar o nível de competitividade dos encontros, tanto no que respeitou à capacidade técnica, interpretação do jogo e velocidade de execução, como ainda no confronto com as exigências físicas inerentes a atletas mais velhos.

Os torneios internacionais, apesar de disputados dentro da mesma faixa etária, representaram sempre desafios de elevada complexidade para os jogadores, não apenas pela exigência das viagens e da adaptação cultural, mas também pelo próprio formato competitivo e, sobretudo, pela qualidade dos adversários. Nestes contextos, defrontaram-se equipas de referência mundial no processo formativo, o que constituiu um estímulo acrescido para o desenvolvimento individual e coletivo.

Deste modo, revelou-se redutor avaliar o sucesso desportivo de uma época exclusivamente pelos resultados obtidos, uma vez que, em momento algum, a vitória em determinada competição se assumiu como prioridade. O verdadeiro foco residiu em garantir que todos os jogadores dispusessem de espaço para a sua evolução, dentro das múltiplas competições em que participaram. Assim, a época foi extremamente positiva, evidenciando-se uma clara evolução individual e coletiva no jogar da equipa, o que permitiu observar um crescimento sustentado na qualidade de jogo, em particular no formato de futebol de 11.

Concluiu-se, portanto, que o objetivo delineado para o plantel foi alcançado com sucesso, tendo sido assegurado aos jogadores um espaço de intervenção que lhes

possibilitou descobrir o novo formato competitivo em que estiveram inseridos. Foram criados contextos de treino e competição que lhes permitiram experienciar dificuldades, trabalhar sobre elas e evoluir individualmente, contribuindo para o sucesso coletivo da equipa. No final da época, tornou-se evidente que os jogadores se encontravam mais preparados para ingressar na Academia e prosseguir o respetivo percurso formativo.

1.6.2.1 Resultados Obtidos

Ao longo da época transata, a equipa participou em diversas competições, nacionais e internacionais, obtendo desempenhos de relevo que espelharam a consistência e a qualidade do processo formativo desenvolvido.

No plano interno, em maio de 2025 alcançou o segundo lugar na Primeira Divisão da Associação de Futebol de Lisboa (Sub-14) e o terceiro lugar na Segunda Divisão da mesma competição, confirmando a competitividade da equipa em diferentes escalões distritais. Além disso, destacou-se com o segundo lugar no Torneio Bless Academy, o terceiro lugar na Algarve Elite Cup, os quartos de final na IberCup Cascais, o terceiro lugar na JCup, o segundo lugar no Torneio Internacional da Pontinha, o terceiro lugar no Torneio Internacional de Marinhas e o primeiro lugar no Torneio Vila Franca do Rosário.

No panorama internacional, a equipa demonstrou igualmente elevado nível competitivo, conquistando o sexto lugar na Eurocup Delfzijl (Países Baixos), o terceiro lugar na Internacional Carnaval Cup (Espanha), o segundo lugar no Torneio Carlos Velásquez (Estados Unidos da América – Califórnia), o 17.º lugar no Number One (Polónia), o oitavo lugar na Lanzarote Cup (Espanha), o décimo lugar na Mojito Cup (França) e o segundo lugar no BLB Cup (França).’

De uma forma global, os resultados obtidos refletiram a diversidade e o elevado grau de exigência dos contextos competitivos enfrentados, confirmando o cumprimento do objetivo delineado para a época: proporcionar aos jogadores experiências formativas de excelência, potenciando a sua evolução individual e coletiva, independentemente da classificação final de cada competição.

1.6.2.2 Maiores dificuldades

No decorrer da época competitiva, o grupo enfrentou um conjunto de dificuldades que condicionaram a sua consistência nos campeonatos nacionais. A primeira e mais significativa prende-se com o facto de ter sido o primeiro ano de transição para o formato de futebol de 11, o que, por si só, representa um acréscimo de complexidade em múltiplas dimensões do jogo. Neste novo enquadramento, todas as variantes

aumentaram de forma exponencial: o número de jogadores em campo, o espaço a ser ocupado e controlado e o tempo de decisão disponível em cada ação. Paralelamente, a própria dimensão da bola utilizada acrescentou um desafio adicional para jovens em fase de adaptação, obrigando-os a ajustar as suas capacidades técnicas e motoras.

Acresce ainda a maior complexidade estrutural e estratégica do formato de futebol de 11, que exige uma maior capacidade de interpretação e tomada de decisão. O jogo, pela sua amplitude e número de interações possíveis, obrigou os jogadores a lidar com cenários muito mais dinâmicos e menos previsíveis, desafiando-os a nível tático, cognitivo e físico.

Outro fator determinante residiu na calendarização da época, com a participação em diversos torneios a meio da temporada. Estes momentos competitivos, apesar de proporcionarem experiências valiosas, acabaram por comprometer a regularidade de rendimento nos campeonatos distritais, pela necessidade de constantes adaptações no planeamento e gestão do esforço competitivo.

A nível maturacional, a época caracterizou-se por uma fase particularmente sensível de desenvolvimento físico. Entre os 13 e os 14 anos, verificam-se diferenças significativas de crescimento e de desenvolvimento motor, aspetos que foram ainda mais evidenciados pelo facto de a equipa competir regularmente contra jogadores um ano mais velhos. Esta diferença acentuou-se em jogos disputados em campos de maiores dimensões, onde as distâncias até às balizas aumentaram, tal como as exigências de resistência, velocidade e potência física.

Finalmente, deve-se destacar a heterogeneidade existente no grupo em termos de capacidade individual, uma realidade natural em escalões de formação. Esta diversidade gerou desafios adicionais no processo de uniformização do modelo de jogo, exigindo à equipa técnica uma constante adaptação das dinâmicas coletivas às características individuais dos jogadores.

Em síntese, as dificuldades encontradas decorreram de um conjunto de determinantes típicos da transição para o futebol de 11, intensificados por fatores maturacionais, contextuais e estruturais, que, apesar de condicionarem o rendimento competitivo imediato, se revelaram fundamentais no processo formativo dos jogadores.

1.6.2.3 Aspetos Positivos

Um dos aspetos mais relevantes da época consistiu na possibilidade de observar a evolução individual e coletiva da equipa, que acompanhou o crescimento dos jogadores perante as dificuldades que o próprio contexto competitivo lhes impôs. Ao

longo da temporada, verificou-se uma adaptabilidade progressiva, a qual potenciou um claro crescimento competitivo tanto em cenário nacional como internacional.

Acima de tudo, o estágio inseriu-se num contexto onde se acreditou que o processo formativo deveria privilegiar a aprendizagem em detrimento do ensino. Esta perspetiva fundamentou-se na aceitação das dificuldades inerentes ao novo formato de jogo e à etapa de crescimento em que os jogadores se encontravam. Através da criação de contextos de treino devidamente estruturados, foram estabelecidos determinantes que permitiram a emergência de comportamentos e princípios orientadores. Estes comportamentos ajudaram os jogadores a enfrentar as dificuldades próprias do processo, a desenvolver mecanismos de adaptabilidade e, consequentemente, a evoluir e a superar os desafios.

Este entendimento valorizou o processo de aprendizagem experiencial, em que a evolução resultou da experiência vivida pelo jogador, potenciada pela intervenção do treinador. Assim, rejeitou-se a abordagem redutora em que o treinador fornecesse respostas diretas ou apresentasse um “mapa” pronto a seguir. Apesar de essa via poder, no imediato, gerar resultados mais visíveis, no longo prazo comprometeria o verdadeiro propósito da formação: preparar jogadores autónomos, criativos e conscientes para o futuro.

Outro aspeto positivo a destacar foi a gestão equilibrada do plantel, que assegurou oportunidades a todos os jogadores. Cada atleta teve a possibilidade de participar em contextos competitivos distintos, quer na primeira quer na segunda divisão distrital, bem como em experiências internacionais. Esta gestão, ainda que baseada em critérios de mérito e qualidade individual, permitiu que todos os jogadores usufríssem, pelo menos, de uma oportunidade de vivência em cada um dos níveis de competição.

Em consequência, o processo revelou-se altamente enriquecedor, promovendo um crescimento que, embora mais demorado, se revelou mais consistente, prazeroso e com um impacto profundo no desenvolvimento individual e coletivo da equipa.

1.7. Objetivos Planeados vs Objetivos Alcançados

1.7.1 Objetivos Individuais

Em relação aos objetivos pessoais, a época permitiu claramente que o estagiário desse mais um passo no seu crescimento profissional, contribuindo de forma significativa para a valorização do seu trabalho.

Tinha definido como principal objetivo o aprofundamento do conhecimento técnico-tático do futebol de 11, e, ao longo da época, desenvolveu-se nesse sentido, identificando a periodização de conteúdos coletivos e individuais direcionados para a faixa etária de Sub-13 e observando a capacidade dos jogadores em interpretar e executar tais conteúdos em contextos frequentemente adversos.

Para além disso, destacou-se o seu papel na equipa técnica, onde encontrou abertura e oportunidade de crescimento, bem como de operacionalização dentro da sua área de intervenção. Essa integração possibilitou-lhe um desenvolvimento relevante enquanto profissional do gabinete de observação e análise, ao mesmo tempo que lhe permitiu ser útil para o restante grupo de trabalho, contribuindo ativamente para o sucesso coletivo.

O balanço da época, a nível pessoal, revelou-se extraordinário, dado que teve a oportunidade de se inserir num contexto pedagógico orientado para o processo formativo dos jogadores. Com essa premissa como base, todos os intervenientes alinharam-se dentro das suas áreas de atuação, potenciando uma evolução conjunta que se alargou não apenas às áreas específicas de cada um, mas também a outros domínios, fruto da partilha de conhecimentos e experiências.

1.7.2 Objetivos Coletivos

No plano coletivo, os objetivos da época passaram por introduzir progressivamente conteúdos que, de forma simples, permitissem aos jogadores fazer emergir a sua capacidade individual e, de maneira jogada, interpretada e inteligente, fossem tomando boas decisões em função do contexto competitivo.

De forma gradual, procurou-se dar caminhos possíveis para o jogar da equipa. Em termos ofensivos, assumiu-se como determinante a criação da dinâmica de corredor lateral entre lateral, extremo e interior, permitindo aos jogadores trabalhar o lado da bola e gerar dúvidas na estrutura defensiva adversária. Paralelamente, assumiu-se como crucial a dinâmica dos médios interiores, que deveriam comportar-se de forma assimétrica, ocupando lados e alturas distintas. Este princípio permitiu que um médio conseguisse romper linhas e criar desequilíbrios no bloco adversário, enquanto o outro

constituía solução para a variação do centro de jogo. Reconheceu-se, no entanto, a complexidade desta dinâmica, uma vez que os interiores poderiam apresentar comportamentos distintos consoante cenários e situações do jogo, chegando inclusive a inverter o triângulo do meio-campo. Todo este processo foi sustentado pela capacidade interpretativa dos jogadores em momento de construção, conseguindo ler a forma como eram pressionados e identificar os caminhos mais adequados para fazer a bola chegar ao setor ofensivo com qualidade. Este plano macro foi sendo construído ao longo da época e, em função da avaliação semanal do treino e da competição, foi transformado em planos micro ajustados às necessidades individuais, setoriais e grupais.

No plano defensivo, a linha defensiva e a linha média assumiram um papel central, apoiadas em princípios específicos de jogo orientados em função da bola, do colega e do espaço. Estas linhas representaram a identidade da forma de defender da equipa e revelaram-se fundamentais na articulação do fora de jogo, bem como no controlo das distâncias à largura e à profundidade, aspetos cujo grau de complexidade aumentou significativamente com a transição para o futebol de 11. Introduziram-se igualmente princípios que auxiliaram a equipa em diferentes momentos do jogo, como a definição do recuo coletivo para trás da linha da bola sempre que uma linha de pressão fosse ultrapassada, fornecendo aos jogadores uma referência clara de comportamento.

Paralelamente, ajustou-se a pressão em função das características do adversário e, em contexto micro, evoluiu-se para situações específicas, como a defesa da área em cruzamentos, orientação de apoios e a consolidação dos princípios defensivos estruturantes que sustentaram todos os comportamentos coletivos e individuais em fase defensiva.

Em suma, estes conteúdos coletivos macro foram evoluindo ao longo do ano numa linha orientadora de complexidade crescente, sempre em função do estado de prontidão do grupo para absorver cada conteúdo. Assim, foi possível aumentar de forma progressiva o nível de especificidade e exigência, alicerçado numa avaliação contínua das respostas apresentadas tanto em treino como em competição.

1.7.3 Objetivo do Processo de Treino

O processo de treino teve como principal objetivo proporcionar aos jogadores a oportunidade de experienciar as dificuldades do jogo através de formas jogadas, onde o próprio exercício, de forma autónoma, lhes mostrasse o caminho a seguir, tornando-os responsáveis por encontrar a resposta para o problema.

A partir de um plano macro da ideia de jogo definida, procurou-se transmitir os conteúdos fundamentais que permitissem aos jogadores uma maior adaptabilidade ao formato de futebol de 11, criando condições para que fossem competitivos com base em ideias gerais e estruturantes. Numa fase inicial, tornou-se essencial recorrer a exercícios em espaços amplos, de modo que os jogadores pudessem percorrer e vivenciar as novas exigências espaciais do jogo, bem como adaptar-se ao peso da bola e às maiores distâncias representativas do contexto competitivo.

Exercícios que numa primeira fase, pudessem promover dinâmicas de corredor lateral ou de 3vs3 com orientação para o cumprimento dos PEJ, setoriais que lhes permitisse eliminar pressão e chegar em vantagem ao setor seguinte na etapa de construção, obviamente que o objetivo passava por lhes dar todos os contextos de exercícios e que os mesmos com o menor feedback fizesse emergir o comportamento desejado.

No caso dos 3vs3, o foco incidiu nos princípios específicos do jogo, favorecendo simultaneamente a dinâmica de corredor lateral e a dinâmica de interiores. Para potenciar esta última, mapeou-se o espaço de forma que os jogadores percebessem a necessidade de ocupar espaços diferentes, garantindo assimetria e complementaridade entre eles. Já nos exercícios de corredor lateral, os jogadores podiam conquistar o lado da bola e progredir para situações de cruzamento e conquista da área, ou ainda optar por variar o centro de jogo. Paralelamente, os exercícios de natureza setorial foram desenhados para que os jogadores experienciassem momentos específicos da etapa de construção, aproximando treino e jogo.

Para além destes exercícios ofensivos, foram introduzidas determinantes simples que, sem feedback verbal direto, fizeram emergir comportamentos desejados:

Cada remate valer como golo, promovendo aproximação rápida à baliza, maior agressividade ofensiva e imediata reação à perda. Defesa e controlo da grande área, incentivando a equipa a assumir responsabilidade coletiva no momento defensivo, com referência clara de proteger o espaço vital. Sentido de emergência para quem tinha a bola, estimulando a procura de espaços livres, variação de centro de jogo e execução rápida de receção, passe e condução, antecipando a pressão adversária.

Outro exemplo prático foi o exercício em vagas de 3+1vs3, no qual cada equipa dispunha de um avançado fixo dentro do espaço ofensivo. A única determinante definida era que o ataque só poderia terminar em baliza após um apoio frontal do avançado, induzindo o comportamento desejado: a disponibilidade do avançado como referência ofensiva e a sua função em alimentar os colegas que vinham de frente para o jogo. Este detalhe surgiu como resposta a uma necessidade identificada na avaliação semanal, demonstrando como o treino foi continuamente ajustado de forma contextualizada.

Em suma, isto foram apenas exemplos que espelham a lógica subjacente ao treino que assentou sempre na aprendizagem experiencial, onde o contexto criado fazia emergir comportamentos e princípios desejados sem necessidade de instruções constantes por parte do treinador. Este princípio metodológico permitiu que os jogadores assumissem um papel ativo na resolução dos problemas do jogo, compreendendo de forma intrínseca o objetivo de cada tarefa e construindo conhecimento a partir da experiência.

CAPÍTULO 2 – Metodologia de observação e análise do modelo de jogo na primeira etapa do processo ofensivo e defensivo.

2.1 Revisão de Literatura.

2.1.1 Modelo de Jogo

O Modelo de Jogo assume, na literatura contemporânea do futebol, um papel central na organização do processo de treino, da competição e do desenvolvimento do jogador, sendo amplamente reconhecido como um elemento estruturante da ação coletiva das equipas. Apesar da sua relevância prática, a conceptualização científica do Modelo de Jogo apresenta ainda fragilidades, nomeadamente no que diz respeito à inexistência de uma definição consensual e à escassez de estudos empíricos de natureza quantitativa que o analisem de forma direta e sistemática.

Uma das tentativas mais recentes de clarificação conceptual é apresentada por (Plakias, 2023), através de uma revisão integrativa da literatura, na qual o autor identifica a ausência de uma definição unificada de Modelo de Jogo, particularmente na literatura científica em língua inglesa. Segundo o autor, o Modelo de Jogo deve ser entendido como um enquadramento que integra a ideia do treinador, as capacidades dos jogadores, a cultura e os objetivos do clube, bem como o contexto sociocultural, funcionando como base orientadora da organização da equipa, do treino e da competição (Plakias, 2023). A revisão evidencia ainda uma confusão recorrente entre os conceitos de Modelo de Jogo e Estilo de Jogo, sublinhando que o primeiro representa uma estrutura mais ampla e orientadora, enquanto o segundo se refere às manifestações comportamentais observáveis em jogo. Um aspeto particularmente relevante deste estudo prende-se com o facto de, entre centenas de publicações inicialmente identificadas, apenas um número muito reduzido cumprir critérios de inclusão rigorosos, revelando que a investigação sobre o Modelo de Jogo é maioritariamente de natureza teórica, conceptual ou baseada na experiência prática dos treinadores, carecendo de validação empírica robusta.

Esta centralidade do Modelo de Jogo enquanto elemento organizador do futebol é igualmente defendida no âmbito da Periodização Tática, metodologia desenvolvida a partir das ideias de Vítor Frade. (Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva, 2012) apresentam a Periodização Tática como um modelo de treino no qual o Modelo de Jogo constitui o ponto de partida e o princípio regulador de todo o processo. Neste

enquadramento, o treino deixa de ser organizado a partir de conteúdos fragmentados e passa a emergir da lógica do jogo, sendo estruturado em função de princípios, subprincípios e sub-subprincípios que traduzem a ideia de jogo do treinador. Os autores defendem que a especificidade do treino só é garantida quando este respeita o Modelo de Jogo, permitindo que as dimensões tática, técnica, física e psicológica se desenvolvam de forma integrada. Apesar da forte aceitação prática desta abordagem, os próprios autores reconhecem que a sua fundamentação científica assenta sobretudo em evidência qualitativa e empírica, baseada na observação do jogo e na experiência acumulada em contextos de alto rendimento.

No contexto do futebol de formação, a importância do Modelo de Jogo é analisada de forma aprofundada por (Goulão, 2018), através de um estudo qualitativo sobre a conceptualização e operacionalização do Modelo de Jogo por treinadores de futebol infantojuvenil. Os resultados revelam que os treinadores encaram o Modelo de Jogo como uma expressão da sua ideia de jogo, organizada em função dos diferentes momentos do jogo e ajustada às características dos jogadores. O autor conclui que, no futebol de formação, o Modelo de Jogo deve assumir um carácter flexível e evolutivo, respeitando as etapas de aprendizagem e privilegiando o desenvolvimento da compreensão do jogo em detrimento de resultados imediatos. Este estudo reforça a ideia de que o Modelo de Jogo não constitui um conjunto rígido de comportamentos, mas antes um referencial pedagógico que orienta o treino e a competição. Tal como evidenciado por (Plakias, 2023), também aqui se observa a predominância de abordagens qualitativas, baseadas em entrevistas e análise interpretativa, refletindo a dificuldade em quantificar um fenómeno de natureza complexa e sistémica como o jogo de futebol.

Uma perspetiva complementar é apresentada por (Cheng et al., 2025), que analisam a aplicação de um modelo integrado de otimização tática e tomada de decisão no ensino do futebol em jovens jogadores. Embora os autores não utilizem explicitamente o termo Modelo de Jogo, o enquadramento conceptual do estudo assenta na existência de uma estrutura tática orientadora do comportamento coletivo. Os resultados demonstram melhorias significativas nas competências tático-técnicas ofensivas e defensivas, bem como na qualidade da tomada de decisão dos jogadores sujeitos à intervenção, quando comparados com um grupo controlo que seguiu metodologias tradicionais. Este estudo assume particular relevância por apresentar evidência quantitativa que sustenta a eficácia de abordagens baseadas na organização tática do jogo. No entanto, mesmo neste caso, a análise incide sobretudo sobre indicadores de desempenho individuais e coletivos, não permitindo uma descrição direta

e objetiva do Modelo de Jogo enquanto constructo global, reforçando a ideia de que a investigação nesta área continua a enfrentar limitações metodológicas.

A dificuldade em quantificar o Modelo de Jogo é igualmente evidente no estudo de (Pereira et al., 2021), que analisam a dinâmica coletiva do futebol através de uma abordagem baseada na teoria da informação. Os autores demonstram que o jogo apresenta padrões estruturais recorrentes, observáveis através das alterações no posicionamento relativo dos jogadores ao longo do tempo. Embora o estudo não tenha como objetivo definir ou prescrever um Modelo de Jogo, os resultados sugerem que as equipas exibem organizações coletivas estáveis e não aleatórias, compatíveis com a existência de princípios táticos subjacentes. Esta abordagem permite compreender o Modelo de Jogo como uma estrutura emergente do comportamento coletivo, reforçando a perspetiva ecológica e sistémica do jogo defendida por autores como Garganta e Castelo. Ainda assim, a interpretação dos dados continua dependente de uma análise qualitativa e contextualizada, evidenciando que, mesmo com recurso a métodos quantitativos avançados, a compreensão do jogo exige uma leitura empírica e interpretativa.

De forma global, a análise conjunta destes estudos permite identificar vários pontos comuns. Em primeiro lugar, existe um consenso transversal quanto à importância do Modelo de Jogo como elemento estruturante do futebol, orientando o treino, a competição e o desenvolvimento dos jogadores. Em segundo lugar, o Modelo de Jogo é entendido como um sistema de princípios que organiza os comportamentos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo, devendo ser flexível e adaptável ao contexto e às características dos jogadores. Em terceiro lugar, torna-se evidente que a investigação científica sobre o Modelo de Jogo é ainda limitada, predominando abordagens qualitativas, conceptuais e empíricas, baseadas na observação do jogo e na experiência dos treinadores. Por fim, os estudos analisados convergem na ideia de que o jogo de futebol, enquanto fenómeno complexo e dinâmico, dificulta a aplicação de modelos experimentais tradicionais, justificando a prevalência de metodologias observacionais e interpretativas.

2.1.2 Processo da Aprendizagem

O processo de aprendizagem no desporto, e em particular no futebol de formação, tem sido progressivamente conceptualizado como um fenómeno complexo, dinâmico e contextual, que ultrapassa uma visão linear ou mecanicista da aquisição de habilidades. A aprendizagem em crianças e jovens atletas é atualmente entendida como um processo que emerge da interação entre o indivíduo, a tarefa e o ambiente, sendo

influenciada por fatores cognitivos, motores, emocionais e sociais. Neste sentido, a literatura científica tem vindo a reforçar a importância de abordagens pedagógicas que respeitem as etapas de desenvolvimento dos praticantes e promovam a compreensão do jogo, a tomada de decisão e a autonomia do jogador.

Uma evidência robusta da relação entre prática desportiva e aprendizagem cognitiva é apresentada por (Mao et al., 2024), através de uma meta-análise que analisou os efeitos do treino de futebol no desempenho cognitivo de crianças e adolescentes. Os autores demonstraram que a prática regular do futebol está associada a melhorias significativas em funções cognitivas como a atenção, a memória de trabalho e o controlo inibitório, competências fundamentais para o processo de aprendizagem e para a tomada de decisão em contexto de jogo. Este estudo reforça a ideia de que o futebol, enquanto atividade rica em estímulos percetivos e decisórios, constitui um ambiente privilegiado para a aprendizagem, particularmente em idades jovens, onde os processos cognitivos se encontram em pleno desenvolvimento. Assim, a aprendizagem no futebol não se limita à aquisição de gestos técnicos, mas envolve a construção de conhecimento funcional sobre o jogo.

No mesmo sentido, (Silva et al., 2021), numa revisão sistemática com meta-análise sobre programas de treino em desportos coletivos juvenis, evidenciaram que intervenções pedagógicas baseadas no jogo e na resolução de problemas produzem efeitos positivos significativos na tomada de decisão dos jovens atletas. Os autores concluem que estratégias de aprendizagem contextualizadas, que integram perceção, decisão e ação, são mais eficazes do que metodologias tradicionais analíticas. Este estudo destaca ainda que a aprendizagem tática não ocorre de forma linear ou sequencial, mas sim através de um processo adaptativo, no qual os jogadores ajustam continuamente os seus comportamentos em função das exigências do jogo. Estes resultados sustentam a importância de respeitar as etapas de aprendizagem dos jovens, ajustando as tarefas pedagógicas ao seu nível de desenvolvimento cognitivo e tático.

Uma fundamentação teórica sólida para esta visão da aprendizagem é apresentada por (Araújo et al., 2006), que propõem uma abordagem ecológica à aprendizagem e à tomada de decisão no desporto. Segundo estes autores, a aprendizagem resulta da exploração de possibilidades de ação (affordances) oferecidas pelo ambiente, sendo o jogador um agente ativo na construção do seu conhecimento. No contexto do futebol, esta perspetiva implica que as crianças e jovens aprendem através da interação constante com colegas, adversários, bola e espaço, desenvolvendo soluções próprias para os problemas do jogo. A aprendizagem é, assim, entendida como um processo não linear, dependente do contexto e fortemente influenciado pelas experiências vividas em treino e competição (Araújo et al., 2006).

Esta abordagem tem particular relevância no futebol de formação, ao defender que o ensino deve criar ambientes ricos em informação, em vez de impor respostas padronizadas.

Complementarmente, o conceito de *representative learning design*, desenvolvido por (Pinder et al., 2011), reforça a necessidade de alinhar as tarefas de treino com as exigências reais do jogo. Os autores defendem que a aprendizagem só é eficaz quando ocorre em contextos representativos, nos quais as informações percetivas e decisórias do jogo estão presentes. No caso das crianças e jovens atletas, esta abordagem assume especial importância, uma vez que permite desenvolver competências transferíveis para a competição. O estudo demonstra que tarefas descontextualizadas comprometem a aprendizagem funcional, enquanto ambientes de treino que preservam a lógica do jogo favorecem a compreensão tática e a adaptação comportamental. Assim, a pedagogia no futebol deve ser concebida como um processo de facilitação da aprendizagem, respeitando o modo como os jovens percebem e interpretam o jogo.

No que respeita às etapas de aprendizagem e ao desenvolvimento a longo prazo, , apresentam uma abordagem baseada em evidência para os programas de desporto juvenil, defendendo que a aprendizagem deve ser ajustada às diferentes fases do desenvolvimento da criança e do jovem. Os autores sublinham que, nas fases iniciais, a aprendizagem deve privilegiar a diversificação, o prazer e a exploração, enquanto nas fases posteriores se pode introduzir maior complexidade tática e exigência competitiva. Esta perspetiva reforça a importância de evitar a especialização precoce e de promover ambientes pedagógicos que favoreçam o desenvolvimento global do atleta. No futebol de formação, tal implica que o processo de aprendizagem seja progressivo, respeitando as capacidades cognitivas, emocionais e motoras dos jovens, e não apenas orientado para o rendimento imediato .

De forma integrada, a análise destes estudos permite identificar pontos comuns fundamentais. Em primeiro lugar, existe um consenso claro quanto ao facto de a aprendizagem no futebol ser um processo complexo, não linear e dependente do contexto. Em segundo lugar, a literatura evidencia que estratégias pedagógicas baseadas no jogo, na exploração e na resolução de problemas são mais eficazes do que abordagens analíticas tradicionais. Em terceiro lugar, os estudos reforçam a importância de respeitar as etapas de aprendizagem das crianças e jovens, ajustando o ensino às suas características de desenvolvimento. Por fim, torna-se evidente que, apesar da crescente produção científica, a investigação sobre o processo de aprendizagem no desporto juvenil assenta maioritariamente em revisões sistemáticas, meta-análises e abordagens qualitativas ou ecológicas, refletindo a dificuldade em isolar variáveis num fenómeno tão complexo como o jogo.

Assim, o processo de aprendizagem no futebol de formação deve ser entendido como um percurso contínuo de construção de conhecimento, no qual o jogador assume um papel ativo, sendo o treinador um mediador pedagógico que cria contextos favoráveis à aprendizagem. Esta visão encontra-se alinhada com as exigências atuais do futebol e constitui um suporte teórico sólido para a adoção de metodologias centradas no jogo e no desenvolvimento integral do jovem atleta.

2.1.3 O Processo Ofensivo: Construção de Situações Ofensivas

No futebol, a dinâmica entre ataque e defesa é uma constante, seja em contextos individuais ou coletivos. O objetivo primordial do jogo ofensivo é quebrar o equilíbrio imposto pela defesa adversária, criando vantagens espaciais, temporais e numéricas que permitam a progressão no terreno e a finalização eficaz das jogadas (Castelo, 2009). O processo ofensivo de uma equipa é conduzido por aqueles que detêm a posse de bola, tendo como finalidade primordial a concretização do golo, respeitando sempre as regras do jogo. Para que isso aconteça, a equipa deve gerir o ritmo da partida, criando condições favoráveis para surpreender o adversário e desarticular a sua organização defensiva (Castelo, 2009)

A construção do processo ofensivo tem como objetivo primordial a transição da zona de recuperação da posse de bola para setores do campo que possibilitem a criação de situações de finalização. Segundo (Castelo, 2009), esta fase apresenta as seguintes características fundamentais:

- a) **Duração e Frequência:** A fase de construção ofensiva é a mais recorrente durante o jogo, exigindo um tempo considerável para a sua execução eficaz. Durante esta etapa, a equipa procura consolidar a posse de bola e avançar progressivamente no terreno.
- b) **Organização Compacta e Coesa:** A construção ofensiva baseia-se em combinações, circulações e deslocamentos táticos coordenados, garantindo uma progressão estruturada e sustentada. Para que a equipa consiga avançar com sucesso, é essencial manter uma organização homogénea e compacta, permitindo estabilidade tanto na posse de bola quanto na transição defensiva (Castelo, 2009).
- c) **Interpretação e Decisão no Binómio Risco/Segurança:** A circulação de bola entre os jogadores deve ser fluida e eficaz, minimizando ao máximo o risco de perda. Neste contexto, cada jogador deve tomar decisões adequadas sobre a progressão da jogada, ponderando entre passes verticais ou condução mais arriscada, que podem acelerar o jogo e criar oportunidades, ou passes laterais

e conservação da posse, que garantem maior segurança, mas reduzem a probabilidade de desequilíbrio imediato da defesa adversária (Castelo, 2009)

- d) Desequilíbrio da Organização Defensiva Adversária: O objetivo central desta fase é criar situações que forcem o adversário a cometer erros posicionais ou a abrir espaços na sua estrutura defensiva. Dependendo da proximidade da baliza adversária, a equipa deve adotar um jogo envolvente, dinâmico e objetivo, explorando os espaços deixados pela equipa contrária e tomando decisões rápidas e assertivas para concretizar a progressão ofensiva (Castelo, 2009)

2.1.4 O Processo Defensivo: Equilíbrio Defensivo

No futebol, a organização defensiva é um dos pilares fundamentais para garantir a estabilidade da equipa diante a posse de bola adversária. Dentro deste processo, a etapa de equilíbrio defensivo assume particular importância, pois influencia diretamente a eficácia da transição entre ataque e defesa e condiciona o desenvolvimento das ações ofensivas do adversário (Castelo, 2009)

O equilíbrio defensivo pode ser identificado em dois momentos distintos: durante a posse de bola da equipa e imediatamente após sua derrota. Durante a posse, o equilíbrio defensivo relaciona-se com a estruturação da equipa para evitar contra-ataques adversários, garantindo que, em caso de perda, os jogadores estão organizados e preparados para o processo defensivo. Após a perda da posse, a prioridade passa a ser a contenção do adversário e a recuperação da bola, minimizando as possibilidades de ataque do adversário (Castelo, 2009)

Após a perda da bola, a equipa deve reagir de forma coordenada para evitar que o adversário aproveite o desequilíbrio momentâneo. Este processo pode variar de acordo com a situação do jogo. Se a bola sai do terreno de jogo (por exemplo, num pontapé de baliza, lançamento lateral ou falta), a equipa dispõe de tempo para se reorganizar defensivamente. No entanto, quando a bola permanece no jogo e sob controlo adversário, a equipa deve reagir de forma imediata, estabelecendo bases fundamentais como o posicionamento em relação à bola e ao portador, a ocupação dos espaços vitais e a marcação dos adversários próximos do centro do jogo (Castelo, 2009)

A primeira etapa do processo defensivo é caracterizada por uma reação rápida da equipa, com o objetivo de reorganizar a estrutura defensiva, impedir os ataques rápidos do oponente e temporizar o seu ataque.

Desta forma, o equilíbrio defensivo não só impede o avanço adversário, como também potencializa uma futura transição defesa-ataque bem-sucedida. A adoção de comportamentos defensivos ajustados a cada momento do jogo permite que uma equipa

mantenha um bloco coeso e preparado para recuperar a posse de bola de forma organizada e eficaz (Castelo, 2009)

2.1.5 Modelo de Observação e Análise

A observação e a análise do jogo no futebol constituem hoje um domínio central das ciências do desporto e da prática profissional, na medida em que permitem transformar a complexidade do jogo em informação organizada, interpretável e útil para a intervenção do treinador. De forma geral, este campo evoluiu a partir da análise descritiva e da observação sistemática, procurando descrever e explicar o desempenho em contexto real, isto é, preservando a validade ecológica do fenómeno “jogo”.

Uma das sínteses mais influentes neste âmbito é a revisão sistemática de Sarmento et al. (2014), que sistematiza a investigação em *match analysis* no futebol e evidencia como a análise de jogo tem sido utilizada para quantificar eventos (por exemplo, ações técnico-táticas), caracterizar padrões de comportamento e apoiar decisões de treino e competição. Os autores mostram que, apesar do crescimento do volume de investigação, persistem desafios metodológicos, nomeadamente a heterogeneidade de variáveis, instrumentos e procedimentos, o que dificulta a comparação entre estudos e a consolidação de um corpo teórico unificado (Sarmento et al., 2014). Ainda assim, a revisão reforça que a análise do jogo é particularmente relevante por permitir relacionar indicadores observáveis com objetivos táticos, oferecendo um suporte à identificação de regularidades e tendências no desempenho (Sarmento et al., 2014)

Do ponto de vista metodológico, a observação no futebol ganha consistência quando se assume como um processo científico, com desenho, regras de registo, critérios de qualidade e técnicas de análise adequadas ao tipo de comportamento observado. Neste sentido, (Anguera et al., 2011) propõem uma clarificação importante ao enquadrar os desenhos observacionais em função dos objetivos do estudo, sublinhando que as decisões metodológicas iniciais (o que observar, como categorizar, com que unidade temporal, e com que sistema de registo) condicionam toda a investigação subsequente, desde a construção do instrumento de observação até à seleção das técnicas analíticas e ao controlo da qualidade dos dados. Os autores reforçam que a robustez da observação depende de procedimentos como a definição clara de categorias, a consistência na codificação, a amostragem observacional e a verificação de qualidade, aspetos particularmente críticos quando se analisa um jogo aberto e dinâmico como o futebol (Anguera et al., 2011). Este enquadramento é altamente pertinente para contextos aplicados, porque legitima cientificamente a análise

qualitativa e empírica quando esta é conduzida com rigor metodológico e com critérios de fiabilidade (Anguera et al., 2011)

A literatura evidencia ainda que a análise do jogo não se limita ao “registo do que aconteceu”, mas pode evoluir para uma leitura do “porque acontece”, sobretudo quando se privilegiam níveis de análise mais próximos da organização coletiva e das interações. Nesta linha, (Ribeiro et al., 2019) discutem o papel dos modelos de jogo e dos princípios táticos enquanto constrangimentos que orientam tendências de auto-organização no comportamento das equipas. A principal contribuição deste artigo é reforçar que o desempenho coletivo emerge da interação entre múltiplos níveis (indivíduo–subunidades–equipa), sendo possível moldar padrões comportamentais através de tarefas e constrangimentos alinhados com princípios de jogo. Esta perspetiva tem impacto direto na observação e análise, porque desloca o foco de indicadores isolados para padrões relacionais e dinâmicas de coordenação entre jogadores, aproximando a análise coletiva da lógica do jogo (Ribeiro et al., 2019). Em termos práticos, isto significa que observar “a equipa” implica observar relações interpessoais entre colegas e adversários, no centro do jogo ou fora dele. (Ribeiro et al., 2019)

Ao mesmo tempo, a análise individual continua a ser uma dimensão indispensável, sobretudo em contexto de formação, por permitir compreender como o jogador se integra no coletivo e como interpreta o jogo a partir do seu papel funcional. A análise individual torna-se mais significativa quando é contextualizada, isto é, quando as ações do jogador são interpretadas em relação aos princípios e às necessidades coletivas (por exemplo, decidir quando fixar, temporizar, apoiar, romper, cobrir ou bascular). A literatura de análise tática tem defendido, precisamente, que a compreensão do rendimento nos jogos desportivos coletivos exige indicadores táticos que façam ponte entre investigação, treino e competição, deslocando a análise de meros somatórios de ações para interpretações que captem intenção, oportunidade e adequação ao contexto (Garganta, 2009). Este enquadramento ajuda a justificar, em termos científicos, o recurso a avaliações qualitativas e empíricas em futebol, já que muitos dos fenómenos mais relevantes (coordenação coletiva, adaptação ao adversário, gestão do espaço e do tempo) são de difícil redução a métricas simples sem perda de significado tático (Garganta, 2009)

Em síntese, os estudos analisados convergem em pontos fundamentais. Em primeiro lugar, a análise do jogo é apresentada como ferramenta essencial para compreender e intervir no futebol, permitindo descrever padrões e apoiar decisões em treino e competição (Sarmiento et al., 2014). Em segundo lugar, há um reconhecimento transversal de que a investigação nesta área é dominada por metodologias observacionais e descritivas, devido à natureza complexa e ecológica do jogo, o que

torna frequente a combinação de métricas com interpretações qualitativas e empíricas (Garganta, 2009; Sarmiento et al., 2014). Em terceiro lugar, a consistência científica da análise depende do rigor do desenho observacional, da construção de instrumentos e do controlo da qualidade dos registos, legitimando metodologicamente abordagens observacionais no futebol desde que estas sigam critérios claros de validade e fiabilidade (Anguera et al., 2011). Por fim, a literatura reforça que a análise coletiva ganha profundidade quando interpreta o jogo como sistema dinâmico e auto-organizado, no qual princípios e modelo de jogo funcionam como constrangimentos orientadores do comportamento emergente da equipa (Ribeiro et al., 2019)

2.2 Objetivos

Para a concretização do estudo optou-se por uma abordagem metodológica distinta do convencional, centrando-se na análise do modelo de jogo, mais especificamente na primeira etapa dos processos ofensivo e defensivo. Esta proposta metodológica observacional incidiu sobre as etapas em que a equipa técnica exerceu maior influência no auxílio dos jogadores na identificação de espaços em função das propostas de jogo ofensivas ou defensivas dos adversários.

O objetivo principal foi realizar uma análise técnica detalhada desses momentos específicos do jogo, expondo a ideia da equipa técnica face aos diversos sistemas de jogo enfrentados durante o período competitivo. Esta reflexão metodológica permitiu descrever a visão de uma equipa técnica de uma das maiores formações de futebol do mundo, além de relacionar o relatório de estágio com a principal área de intervenção experienciada durante o estágio.

A escolha de focar na etapa de construção no processo ofensivo e na etapa de pressão no processo defensivo deve-se à intervenção estratégica significativa junto dos jogadores nessas etapas. Considerando que este foi o primeiro ano de transição para o futebol de 11, o modelo de jogo não estava fechado, respeitando-se as etapas de aprendizagem e permitindo que os jogadores se adaptassem à nova realidade situacional, descobrindo autonomamente soluções para os desafios apresentados.

Além disso, essas etapas são cruciais, uma vez que nelas se concentram grande parte do tempo de jogo e são determinantes para uma equipa que pretende avançar com qualidade para a etapa de criação com posse de bola, ou, sem ela, recuperar o mais próximo possível da baliza adversária. Por conseguinte, essas fases receberam maior atenção e foco por parte da equipa técnica.

A adoção de uma proposta metodológica observacional no futebol e no desenvolvimento do modelo de jogo apresenta diversas vantagens:

- **Análise contextualizada:** Permite uma compreensão detalhada das situações reais do jogo, considerando o contexto específico em que ocorre, o que é essencial para a elaboração de reflexões que englobem o todo, e que corram o risco de ser altamente enganadoras em função do que queremos ver nos resultados, pois no futebol é fundamental ver o todo do contexto, sendo o jogo totalmente dinâmico, caótico e imprevisível os números podem ser altamente redutores.
- **Identificação de Padrões:** Facilita a deteção de padrões de comportamento das equipas e jogadores, no modelo de jogo a maior arma para o potenciar é conseguir observá-lo, devido à relação de cooperação e adversidade é preponderante observar o comportamento dos adversários, que pressionam, e dos companheiros, que auxiliam, o portador, pois qualquer um desta influência o caminho que se deve percorrer até ao objetivo, quer seja o golo, ou impedimento do mesmo.

Reflexão Contínua: Esta proposta observacional aumentou o número de tempo e vezes que se refletiu sobre o jogo, conseguindo a organização estrutural do modelo de jogo nas respetivas etapas, tornando-se preponderante no desenvolvimento do estagiário para os anos seguintes, quer como líder ou adjunto do processo, quer no gabinete de observação e análise.

De acordo com Sarmiento et al. (2013), uma metodologia observacional tem sido amplamente utilizada na análise de competições de jogos desportivos, permitindo uma compreensão aprofundada dos processos ofensivos e defensivos.

Portanto, a implementação de uma metodologia observacional no desenvolvimento e análise do modelo de jogo não só enriquece o processo de treino e competição, mas também se alinha com as melhores práticas recomendadas na literatura especializada, contribuindo para a formação de jogadores mais conscientes e estrategicamente preparados.

2.2.1 Amostra

A amostra do estudo foi constituída pelos 30 jogos disputados pela equipa na Primeira Divisão do Campeonato Distrital Sub-14 da Associação de Futebol de Lisboa, dos quais foram selecionados 78 cortes de vídeo que constituíram as unidades de análise. Destes, 58 cortes corresponderam à etapa de construção ofensiva e 20 cortes à etapa de equilíbrio defensivo.

Os dados foram recolhidos exclusivamente na Primeira Divisão do Campeonato Distrital Sub-14 da Associação de Futebol de Lisboa. A escolha desta competição justificou-se

pelo facto de, frequentemente, congregar jogadores de elevado rendimento, proporcionando igualmente contextos competitivos mais exigentes, nos quais a oposição adversária se revelou mais consistente, conferindo, assim, maior pertinência e riqueza à análise realizada. Esta divisão foi composta por 15 adversários distintos, o que resultou num total de 30 jogos disputados ao longo da época desportiva.

No que respeitou à etapa de construção ofensiva, foram seleccionados 58 cortes de vídeo provenientes de 18 jogos distintos, sendo 9 relativos à primeira volta do campeonato e 9 à segunda volta, englobando confrontos com os 15 adversários. Apesar de todos os jogos terem sido observados, a seleção dos momentos específicos baseou-se na diversidade das formas encontradas pela equipa para sair da etapa de construção, procurando representar, de forma criteriosa, os diferentes comportamentos coletivos identificados. Os cortes analisados distribuíram-se pelos diferentes sistemas táticos adversários da seguinte forma: 4 cortes contra o sistema 1-3-4-3, 13 cortes contra o sistema 1-4-2-3-1, 12 cortes contra o sistema 1-4-3-3, 14 cortes contra o sistema 1-4-4-2 e 15 cortes contra o sistema 1-5-3-2. Esta distribuição refletiu a diversidade de contextos competitivos enfrentados ao longo da época, permitindo analisar diferentes formas de organização defensiva adversária e as respetivas soluções encontradas pela equipa na etapa de construção ofensiva.

Relativamente à etapa de equilíbrio defensivo, foram seleccionados 20 cortes de vídeo provenientes de 13 jogos, sendo 7 da primeira volta e 6 da segunda, envolvendo 11 equipas adversárias distintas. Os cortes distribuíram-se da seguinte forma: 2 cortes contra o sistema 1-3-4-3, 2 cortes contra o sistema 1-4-2-3-1, 7 cortes contra o sistema 1-4-3-3, 2 cortes contra o sistema 1-4-4-2 e 7 cortes contra o sistema 1-5-3-2. A menor quantidade de cortes associada à fase defensiva explicou-se pelo facto de a etapa de equilíbrio defensivo estar frequentemente ligada a padrões de comportamento mais estáveis e repetitivos, fortemente condicionados pela forma de jogar do adversário. Após a identificação desses padrões, a aleatoriedade dos comportamentos observados foi reduzida, não se justificando, por esse motivo, a recolha de um número mais elevado de exemplos.

2.2.2. Procedimentos

Os procedimentos adotados no presente estudo baseavam-se numa abordagem observacional, sistemática e qualitativa, com o objetivo de compreender comportamentos coletivos da etapa de construção de ações ofensivas e na etapa de equilíbrio defensivo no contexto competitivo. Para tal, o estagiário procedia à revisão e análise integral de todos os jogos disputados na Primeira Divisão do Campeonato Distrital Sub-14 da Associação de Futebol de Lisboa, ao longo da época desportiva. Após a visualização dos jogos, eram selecionados momentos específicos das etapas de construção ofensiva e de equilíbrio defensivo, tendo por base a identificação de comportamentos que refletissem a ideia coletiva da equipa técnica ou, em alguns casos, comportamentos individuais ou coletivos momentâneos, que fossem interpretados e executados pelos jogadores à procura da melhor resolução para uma situação de jogo específica.

No que respeitava à construção ofensiva, procedia-se à identificação de comportamentos e dinâmicas que permitissem desbloquear a estrutura defensiva adversária, explorando espaços vantajosos em função da organização do oponente. Por sua vez, na etapa de equilíbrio defensivo, identificavam-se os mecanismos utilizados para condicionar ou recuperar a posse de bola de forma eficaz e o mais rápido possível, analisando o comportamento coletivo definido em função da forma como o adversário se apresentava na sua etapa de construção de ações ofensivas.

Este processo de análise permitia reunir um conjunto representativo de situações do jogo que ilustravam, de forma clara, os princípios táticos adotados pela equipa nas etapas iniciais do processo ofensivo e defensivo, sendo essas as etapas com maior intervenção direta da equipa técnica, podendo assim criar várias ideias para os problemas que os adversários foram causando otimizando o sucesso coletivo nessas etapas.

O presente estudo definiu critérios de inclusão específicos para a seleção das situações analisadas, com o objetivo de garantir maior coerência metodológica e permitir a identificação de padrões comportamentais associados ao sucesso coletivo nas etapas observadas do jogo. Apesar de terem sido realizados cortes de vídeo de todos os jogos observados ao longo da época, apenas foram incluídas no estudo as situações que resultaram em sucesso na etapa analisada, tanto no processo ofensivo como no processo defensivo.

Relativamente à etapa de construção ofensiva, foram consideradas como situações de sucesso todas as ações coletivas que permitiram à equipa eliminar a primeira linha de pressão adversária e fazer chegar a bola à linha média,

nomeadamente aos médios interiores ou extremos, entendendo-se que esse momento representava a superação da primeira etapa da pressão adversária. Ainda assim, foi dada prioridade às situações que permitiram à equipa dar continuidade à progressão ofensiva até zonas mais adiantadas do terreno, especialmente entradas no último terço, por se considerar que uma etapa de construção eficaz aumenta significativamente as probabilidades de continuidade qualitativa da jogada ofensiva. Importa, contudo, salientar que também foram incluídas algumas situações em que, apesar da existência de comportamentos coletivos e dinâmicas adequadas para ultrapassar a pressão adversária, a ação não teve continuidade devido a limitações de execução técnica individual após a eliminação da primeira linha de pressão. Nestes casos, considerou-se que o comportamento coletivo anterior cumpria os critérios definidos para análise, sendo igualmente relevante para o objetivo do estudo.

No que diz respeito à etapa de equilíbrio defensivo, os critérios de inclusão apresentaram menor subjetividade. Foram consideradas situações de sucesso todas as ações coletivas que culminaram na recuperação da posse de bola dentro da primeira linha de pressão da equipa, composta pelos avançados, extremos e médios interiores. Adicionalmente, incluíram-se também situações em que, apesar de não existir recuperação direta da posse, a ação defensiva coletiva impediu a progressão adversária no terreno, através de comportamentos como interceções, desarmes ou ações que forçaram o adversário a perder continuidade ofensiva, como por exemplo lançamentos de linha lateral. Desta forma, procurou-se analisar os comportamentos coletivos defensivos que permitiram condicionar eficazmente a construção ofensiva adversária.

2.2.3 Variáveis

2.2.3.1 Etapa de Construção de Ações Ofensivas

No âmbito da presente investigação, a observação da etapa de construção ofensiva teve como objetivo central gerar um conhecimento aprofundado sobre as múltiplas soluções que os diferentes sistemas de jogo podem proporcionar à equipa. A identificação dessas soluções visava otimizar a intervenção da equipa técnica, proporcionando aos jogadores ideias que os ajudassem a encontrar caminhos distintos, adaptáveis e facilitadores da tomada de decisão em contexto real de jogo.

Contudo, uma das premissas fundamentais desta análise residia na não limitação da liberdade decisional dos jogadores, evitando a construção de um modelo de jogo estanque que pudesse inibir a capacidade de interpretação, leitura do jogo e criatividade dos jogadores. Assim, procurava-se manter uma abordagem aberta e compreensiva da complexidade do jogo, valorizando tanto as ideias coletivas

previamente definidas, como os comportamentos espontâneos e eficazes resultantes da percepção individual ou pequenas associações.

A etapa de construção ofensiva foi operacionalizada como o momento do jogo em que a equipa procurava eliminar a primeira linha de pressão adversária, independentemente do posicionamento do bloco defensivo (alto, médio ou baixo). Esta etapa decorria desde o início da posse de bola em zonas recuadas até ao momento em que a bola atingia a linha média ou avançada, sem que fosse considerada a continuidade ou o desfecho final da jogada.

As variáveis analisadas nesta etapa incluíam:

- Tipo de pressão adversária enfrentada (Sistema Tático; Nº Jogadores);
- Zona de início da construção (baliza, zona central baixa, laterais recuadas, etc.);
- Número de jogadores envolvidos na ação de construção;
- Forma de superação da primeira linha de pressão:
 - Através de ações individuais (ex. conduções, dribles, duelos ganhos);
 - Através de ações coletivas (ex. triangulações, apoios frontais ou laterais, passes verticais);
- Intencionalidade tática percecionada (ações realizadas de forma deliberada segundo os princípios coletivos ou resoluções espontâneas baseadas na interpretação individual da situação do jogo);
- Exploração do espaço disponível (ex. atração e posterior exploração do lado contrário, jogo interior vs. jogo exterior);
- Decisão eficaz vs. execução eficaz (reconhecendo que, por vezes, mesmo decisões não ideais podiam ter sucesso pela qualidade da execução).

Este conjunto de variáveis permitia uma análise holística da construção ofensiva, respeitando tanto os princípios estruturantes do modelo de jogo trabalhado pela equipa técnica, como as soluções criativas emergentes dos jogadores. Desta forma, assegurava-se uma abordagem metodológica coerente com a natureza aberta e imprevisível do jogo, favorecendo o desenvolvimento da inteligência tática e da autonomia decisional dos jogadores

2.2.3.2 Etapa de Equilíbrio Defensivo

A análise da etapa de equilíbrio defensivo apresentava, previsivelmente, um número mais reduzido de variáveis, decorrente da menor imprevisibilidade e complexidade das ações que a caracterizavam, comparativamente à construção ofensiva. Ainda assim, esta fase do jogo revelava-se igualmente relevante para

compreender os comportamentos coletivos e individuais adotados pela equipa em momentos de organização defensiva inicial e reação à perda.

A etapa de equilíbrio defensivo era definida como o período imediatamente após a perda da posse de bola, ou em momentos em que o adversário iniciava a sua construção, e onde se procurava condicionar ou recuperar a bola através de comportamentos coletivos coordenados. A análise incidia especialmente nos comportamentos que refletiam a ideia coletiva da equipa, mas também em momentos em que a iniciativa individual contribuía eficazmente para o sucesso defensivo.

As variáveis consideradas nesta etapa incluíam:

- Posição inicial da equipa no momento da perda ou início da pressão (ex. toda a equipa atrás da linha da bola);
- Tipo de recuperação:
 - Recuperação sem que a primeira linha de pressão fosse ultrapassada;
 - Recuperação após a primeira linha ser ultrapassada, mas impedindo a progressão na segunda linha;
- Forma de perda de posse do adversário provocada pela pressão:
 - Por interceção;
 - Por desarme direto;
 - Por erro forçado, sem contacto direto com a bola (ex. passes errados ou perdas não forçadas sob pressão);
- Nível de eficácia da pressão aplicada (ex. obrigar o adversário a jogar para trás ou a perder a bola sem permitir progressão).

Esta abordagem permitia compreender de que forma a pressão exercida conseguia perturbar a organização ofensiva do adversário e condicionar a sua tomada de decisão, mesmo em situações onde não existia recuperação direta da bola. Além disso, permitia observar a funcionalidade das diferentes linhas de pressão da equipa, reconhecendo os momentos em que a primeira linha era ultrapassada, mas onde a estrutura defensiva conseguia ainda assim impedir a continuidade da jogada.

Ao observar estas variáveis, reforçava-se a importância de uma pressão coordenada e funcional, valorizando o comportamento coletivo como fator determinante na eficácia defensiva, e contribuindo para uma interpretação mais ampla das formas de condicionar e recuperar a posse em zonas estratégicas do terreno.

2.2.4 Instrumentos

Os instrumentos utilizados para a análise das etapas do jogar da equipa consistiram em equipamentos de captura de imagem e softwares de edição. No âmbito

das tarefas inerentes ao estágio, houve a obrigatoriedade de realizar a filmagem de todos os jogos, que posteriormente foram editados com os layouts institucionais do clube antes de serem armazenados num disco externo.

A captura de imagem foi realizada com recurso a uma câmara Sony Handycam HDR-CX405, posicionada de forma a garantir um plano aberto, capaz de abranger todo o bloco coletivo, permitindo a observação simultânea dos comportamentos da equipa e da organização do adversário.

A edição e o tratamento do material recolhido foram efetuados no software Camtasia, que possibilitou a seleção e o corte dos momentos relevantes para a análise. No processo ofensivo, foram extraídos cortes de sucesso na eliminação da primeira linha de pressão adversária. No processo defensivo, foram selecionados cortes de sucesso em que a equipa não permitiu a ultrapassagem da segunda linha de pressão, mesmo que a primeira tivesse sido superada.

Este conjunto de instrumentos garantiu a recolha sistemática e o tratamento rigoroso da informação, assegurando a fiabilidade e pertinência dos dados utilizados na análise.

2.2.5 Apresentação dos princípios coletivos da equipa como suporte para a análise e discussão dos resultados.

Os princípios coletivos assumem um papel estruturante na organização da nossa forma de jogar, funcionando como ideias macro que orientam o comportamento individual e coletivo da equipa nas diferentes etapas do jogo. Estes princípios constituem o núcleo do jogar da equipa, representando diretrizes e premissas fundamentais às quais não se abdica, independentemente do contexto competitivo, do adversário ou das circunstâncias momentâneas do jogo. Ao servirem de referência permanente para a tomada de decisão dos jogadores, os princípios coletivos permitem balizar comportamentos, reduzir a aleatoriedade das ações e promover uma coerência funcional entre as diferentes fases do jogo. Para além da sua relevância prática, a definição clara e detalhada dos princípios coletivos assume particular importância no âmbito do presente estudo, uma vez que contribui para a consolidação das variáveis de análise, garantindo maior consistência na observação, interpretação e comparação dos comportamentos ao longo da época. Neste sentido, a sua definição e operacionalização tornam-se essenciais tanto no planeamento do treino como na intervenção em competição. No presente relatório, os princípios coletivos serão apresentados e analisados de forma distinta para a fase ofensiva e para a fase defensiva, procurando

evidenciar a sua influência na organização do jogo e na forma como a equipa procurou resolver os problemas colocados pelos diferentes contextos competitivos.

Sistema Tático

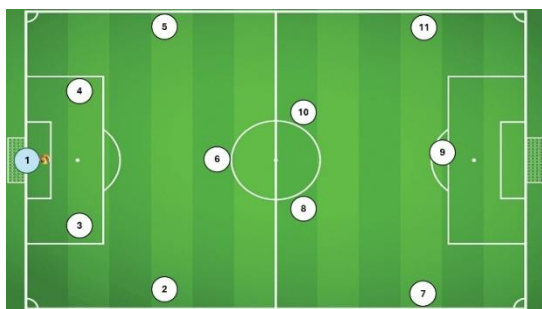


Figura 16 - Sistema Tático em Fase Ofensiva: 1-4-3-3

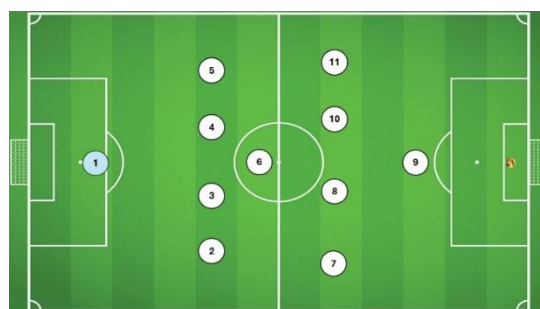


Figura 17- Sistema Tático em Fase Defensiva: 1-4-1-4-1

Em fase ofensiva, a equipa organizou-se predominantemente num sistema 1-4-3-3, estrutura adotada transversalmente em todos os escalões do clube. A opção por este sistema justificou-se pela convicção institucional de que o mesmo oferece condições privilegiadas para o desenvolvimento integral dos jogadores, proporcionando-lhes maior conforto e clareza na ocupação do espaço. O 1-4-3-3 permite, de forma natural, uma ocupação racional do campo, facilitando o entendimento do jogo e uma aprendizagem gradual e mais natural da complexidade das variantes do jogo, aspetos particularmente relevantes no contexto do futebol de formação. Este sistema foi constituído por uma linha de quatro defesas; uma linha de três médios, na qual um médio assumiu um papel de equilíbrio e suporte à equipa, enquanto os dois médios interiores se comportaram de forma interdependente, jogando um em função do outro, ocupando diferentes alturas e corredores do campo, de modo a oferecer soluções distintas e, por fim, uma linha de três avançados, responsável por dar profundidade, largura e desequilíbrios.

Em fase defensiva, a equipa organizou-se maioritariamente num sistema 1-4-1-4-1, disposição que se revelou particularmente eficaz no ensino dos princípios defensivos e na consolidação de comportamentos coletivos. Esta estrutura permitiu trabalhar duas linhas de quatro com comportamentos semelhantes, sobretudo no que respeita aos princípios específicos defensivos, ainda que respeitando as especificidades de cada linha. O sistema foi composto por uma linha de quatro defesas que se manteve alinhada, garantindo controlo da profundidade e do fora de jogo; um médio defensivo posicionado entre a linha defensiva e a linha média, com a função de equilibrar a equipa e proteger o corredor central; e uma linha de quatro médios, constituída pelos extremos e médios interiores. Esta linha média apresentava uma dinâmica, sendo desfeita em função da circulação da bola. Quando ocorria variação de centro de jogo, era o médio

interior do lado da bola que assumia a responsabilidade de saltar à pressão e colocar a bola coberta, transformando momentaneamente a linha média numa linha de três, cuja principal premissa era o fecho do corredor central. Por último, o avançado assumia um papel determinante na primeira linha de pressão, tendo como missão condicionar a progressão adversária, impedir a variação de centro de jogo e procurar colocar a bola coberta o mais rapidamente possível, orientando a pressão coletiva da equipa.

2.2.5.1 Macro Princípios Fundamentais

2.2.5.1.1 Fase Ofensiva: Construção de Situações Ofensiva

a) O Ataque Apoiado

O ataque de forma apoiada assenta em determinados microprincípios que conferem coerência a este método de jogo ofensivo, tendo em consideração a identidade do clube e as características dos jogadores disponíveis.

• Maior dispêndio temporal na etapa de construção.

A tomada de decisão por parte dos jogadores centra-se na identificação do melhor momento para progredir, nomeadamente quando se verifica uma superioridade numérica, espacial ou temporal que permita agredir a estrutura defensiva adversária.

• Resolução momentânea das situações de jogo.

O comportamento e a predisposição do jogador fundamentam-se na manutenção da posse de bola, partindo do pressuposto de que a equipa que detém a posse controla o jogo. Assim, os jogadores devem demonstrar coragem e discernimento para resolver, em tempo real, os problemas situacionais do jogo em função do adversário. A interpretação do colega e do espaço livre constitui um princípio essencial, possibilitando a construção de um caminho coletivo onde os jogadores, mediante a interpretação, decisão e execução, devem orientar-se para alcançar o objetivo do jogo.

• Ações coletivas num bloco compacto e homogéneo.

A progressão da equipa no terreno deve ocorrer de forma coesa e sincronizada. Torna-se fundamental que todos os jogadores, mediante uma ocupação racional do espaço, se mantenham próximos a nível intersectorial. Independentemente da interpretação do espaço e da decisão sobre a ação coletiva a executar, quer seja em apoio curto, em passe longo ou explorando a profundidade, a conexão e interação entre todos devem ser promovidas. Sempre que se opte por saltar etapa através de um passe longo, revela-se imprescindível que os médios e defesas acompanhem a jogada, aproximando-se dos avançados para garantir a continuidade do processo ofensivo numa zona mais adiantada do terreno. De igual modo, quando a bola recua no contexto

de uma cobertura ofensiva, os jogadores do setor ofensivo devem reposicionar-se, garantindo a continuidade do processo ofensivo em zonas mais recuadas do campo.

• **Ocupação racional do espaço de jogo**

A interação coletiva, orientada por uma ideia comum, exige uma percepção constante do que ocorre em torno do jogador e da equipa como um todo. A procura ativa pelo espaço livre e pela melhor solução para o portador da bola permite sustentar um equilíbrio dinâmico ofensivo. Esta dinâmica manifesta-se através de uma interação contínua entre os jogadores, que devem realizar compensações e permutas estratégicas para assegurar uma ocupação racional do espaço de jogo.

• **Atacar em consonância com a forma de defender.**

A identidade de jogo da equipa deve ser compreendida de forma holística, relacionando a fase ofensiva com a fase defensiva. A definição da estrutura defensiva exige uma reflexão sobre a forma como a equipa pretende atacar, e vice-versa. Se o objetivo defensivo passa por recuperar a posse de bola o mais rapidamente possível e o mais perto da baliza adversária, a equipa, quando tem a posse de bola, deve interpretar os espaços e jogadores livres para acelerar o processo ofensivo, no momento certo, e garantir que a progressão ocorra com menor risco de perda e longe da sua área. Neste sentido, torna-se essencial que os jogadores atuem de forma compacta e se posicionem perto do centro do jogo, possibilitando que, no momento da perda da posse, a bola seja rapidamente pressionada, assegurando coberturas, equilíbrios e concentrações adequadas. Em suma, o princípio fundamental assenta na retirada da iniciativa ofensiva ao adversário, através da manutenção da posse de bola pelo maior período possível e da recuperação após a sua perda, sempre com vista à finalização e ao golo.

b) Conquistar a primeira linha de pressão:

A conquista da primeira linha de pressão revela-se essencial para permitir que a equipa atinja a etapa de criação e/ou finalização em condições mais favoráveis. Importa referir que não se verifica a obrigatoriedade de transitar pelas três etapas, sendo que as melhores condições pressupõem a existência de uma vantagem, a qual pode manifestar-se em termos numéricos, espaciais ou temporais. Estas vantagens proporcionam à equipa contextos situacionais capazes de desestabilizar a estrutura defensiva adversária, sempre com o objetivo primordial de alcançar o golo.

Nesta perspetiva, a ultrapassagem da primeira linha de pressão deve ocorrer em função do comportamento coletivo do adversário. A forma como este pressiona, o deslocamento coordenado das suas linhas e, sobretudo, quem salta para colocar a bola coberta, constituem pistas fundamentais que orientam a tomada de decisão. A

capacidade de reconhecer e interpretar estes sinais, em tempo real, permite identificar o espaço onde será possível encontrar a vantagem e, conseqüentemente, fazer a bola chegar a zonas mais favoráveis para a progressão.

Esses indícios e padrões coletivos do adversário podem ser observados e explorados de forma variada. A interpretação dos espaços ocupados e da forma como estes são defendidos revela-se fundamental para a obtenção de sucesso nesta etapa. É importante que os jogadores tenham a coragem e desenvolvam a sagacidade para se apresentarem de forma imprevisível no momento de conquistar vantagem, podendo recorrer a associações curtas entre elementos da equipa, atraindo o adversário, para que na mesma jogada, em função do seu movimento e da pressão exercida, identifiquem a conquista de espaço e/ou de uma relação numérica favorável (1x1) em zonas mais afastadas e que também sabem aproveitar. Este processo de leitura e reação permite não apenas uma maior eficácia na ultrapassagem da primeira linha de pressão, mas também a capacidade de se apresentarem completos nos momentos de desmontar a organização defensiva adversária. As formas de conquistar a primeira linha de pressão mostram-se múltiplas e variadas, não sendo possível deter um conhecimento absoluto sobre todas elas. Os jogadores, com base na interpretação e percepção do jogo, tomam decisões que, por vezes, se revelam vantajosas e, noutras ocasiões, menos eficazes. No entanto, dado que o futebol apresenta uma dinâmica caótica e imprevisível, torna-se humanamente impossível antecipar todos os cenários possíveis dentro do jogo.

Com base nestas premissas, consolida-se uma orientação coletiva que, tanto no treino como no jogo, confere uma referência comum aos jogadores, permitindo que todos compreendam os princípios que devem guiar a sua tomada de decisão em função do que o adversário lhes oferece, adaptando-se dinamicamente a cada situação de jogo.

c) Chegar em condições de poder atacar a última linha adversária ou instalar o jogo no meio-campo adversário.

Toda e qualquer ideia ofensiva tem como principal objetivo gerar o maior número possível de finalizações que aumentem a probabilidade de concretização de golos. Este macro princípio estabelece um objetivo coletivo comum: ultrapassar a primeira linha de pressão para criar condições que possibilitem agredir a última linha adversária ou instalar o jogo no meio-campo ofensivo, aproximando-se da baliza adversária.

Contudo, não existe uma fórmula única para concretizar esse objetivo. O futebol, pela sua natureza dinâmica e imprevisível, exige que as decisões sejam tomadas em função das oportunidades que o próprio jogo apresenta. Assim, torna-se essencial dotar os jogadores, através do treino, de um conjunto abrangente de competências

intelectuais, físicas, táticas, técnicas e emocionais que lhes permita interpretar, em tempo real, a recuperação defensiva adversária, após eliminar a primeira linha de pressão.

A partir desta leitura, o jogador deve ser capaz de discernir se existe um desequilíbrio no bloco adversário que possa ser explorado de imediato, seja por meio de combinações curtas ou ruturas de ataque ao espaço, ou se, pelo contrário, o adversário se reorganizou e no momento o mais favorável é manter a posse de bola e instalar o jogo no meio-campo ofensivo. Esta capacidade de alternar entre acelerar ou travar o ritmo da ação, conforme a situação, constitui um elemento diferenciador, permitindo à equipa responder de forma eficaz às exigências do jogo e potenciar as suas hipóteses de criar situações de finalização.

2.2.5.1.2 Fase Defensiva: Equilíbrio Defensivo

a) Recuperação da bola o mais perto da baliza adversária possível;

A fase defensiva tem como principal intenção minimizar ao máximo a possibilidade de sofrer golos. Para tal, torna-se fundamental condicionar o adversário, afastando-o das zonas de finalização e limitando as situações de jogo que possam resultar em remates à baliza.

Neste contexto, o macro princípio definido para esta etapa do jogo consiste em recuperar a posse de bola no menor tempo possível e na zona mais próxima da baliza adversária. Assim, a interpretação da intenção do adversário e do tipo de jogo que este pretende adotar em posse é determinante, uma vez que nem sempre será viável alcançar simultaneamente ambos os objetivos. Por exemplo, quando a equipa adversária dispõe de dois avançados rápidos e fisicamente fortes nos duelos, e a sua estratégia ofensiva assenta na exploração da profundidade para criar situações de perigo, torna-se essencial avaliar se é possível condicionar a bola rapidamente para impedir o passe longo ou se, pelo contrário, será necessário recuar antecipadamente quando o adversário executa o passe, garantindo assim as coberturas necessárias. Este ajuste possibilita que o jogador que disputa o lance o faça de frente para a bola, o que, apesar de não permitir recuperar a posse na zona mais avançada do terreno, assegura que a bola seja recuperada com a maior rapidez e causando o menor perigo possível para a nossa baliza.

A correta interpretação do jogo assume, assim, um papel fundamental quando não temos a bola. Neutralizar os pontos fortes do adversário e forçá-lo a adotar ações nas quais apresenta menor eficácia ajuda a recuperar a posse de bola rapidamente e reduzir os riscos defensivos.

A destacar que a agressividade e a intenção de recuperar a posse de bola devem ser sempre elevadas. Seja através da pressão imediata ao primeiro passe com bola coberta, na disputa direta do lance ou na luta pela segunda bola, a equipa deverá manter uma atitude proativa, com o objetivo de recuperar a posse o mais rapidamente possível, permitindo-lhe reassumir o controlo do jogo.

b) Ocupação e controlo dos espaços vitais do jogo;

A ocupação e o fecho dos espaços vitais do jogo assumem um papel primordial na organização e coesão defensiva, garantindo a correta aplicação dos princípios específicos do jogo defensivo. Dessa forma, assegura-se, de maneira célere e eficaz, tanto a proteção da baliza como a recuperação da posse de bola.

Os espaços vitais do jogo compreendem o centro do jogo, o corredor central e o espaço intrassectorial. O centro do jogo configura-se como um espaço essencial, uma vez que corresponde à zona onde a bola se encontra, sendo em função deste que o jogo se desenrola, que ocorrem os deslocamentos dos blocos e as movimentações coletivas. Adicionalmente, é sobre a bola que se desenvolvem as ações determinantes para a dinâmica do jogo, sendo também neste espaço que a recuperação da posse pode ocorrer de forma mais eficaz.

O corredor central, por sua vez, reveste-se de importância, dado que se trata do corredor onde ambas as balizas estão localizadas. Consequentemente, este corredor deve permanecer constantemente ocupado e deve ser atribuído a ele o mais elevado grau de prioridade no processo defensivo. Independentemente da localização da bola, o corredor central deve ser sempre a zona mais difícil de penetrar, assegurando-se, quando a bola se encontra num dos corredores laterais, que o corredor oposto mantém a concentração defensiva no corredor central.

Por fim, o espaço intrassectorial assume uma função determinante, na medida em que, quanto maior for a compactação e a proximidade entre as linhas do bloco defensivo, mais difícil se torna para o adversário criar situações de perigo e gerar instabilidade na organização defensiva. Essa compactação obriga o adversário a procurar alternativas pelos corredores laterais por fora do bloco, o que torna o ataque adversário menos perigoso e permite a execução da pressão no momento oportuno.

c) Garantia de superioridade numérica na linha defensiva

O princípio fundamental para a definição dos comportamentos de pressão reside na premissa de que, na última linha defensiva, deve ser assegurada a superioridade numérica. Esta condição estratégica permite que, caso um defensor seja ultrapassado, existam jogadores em posição de garantir coberturas eficazes, assegurando o equilíbrio

defensivo e promovendo o retardamento da progressão ofensiva adversária até que a restante equipa possa reorganizar-se.

A partir deste pressuposto, torna-se possível estruturar a pressão de forma mais eficaz, identificando, por exemplo, se os defesas laterais podem assumir a responsabilidade de pressionar, se essa ação deve ser restrita ao lateral do lado da bola, ou ainda se há necessidade de o médio defensivo (número 6) integrar temporariamente a linha defensiva para reforçar a superioridade numérica.

Este princípio visa assegurar que exista sempre, no mínimo, um jogador em posição de disputar a bola ou de colocá-la coberta, enquanto os restantes elementos da linha defensiva se mantêm em posições que lhes permitam garantir as coberturas e equilíbrios necessários para a proteção da baliza.

2.3. Aplicação Prática da Metodologia de Observação e Análise: Discussão e Reflexão

O presente capítulo tem como objetivo enquadrar a análise, reflexão e discussão das situações de jogo observadas em contexto competitivo, incidindo sobre as etapas previamente selecionadas do jogo e considerando diferentes níveis de adversidade. A análise realizada assenta numa perspetiva metodológica observacional e empírica, procurando compreender como os comportamentos coletivos emergem em competição, em função das exigências impostas pelos adversários, dos seus sistemas táticos e das respetivas dinâmicas de pressão.

Com base na metodologia já descrita, o objetivo central desta análise consistiu em identificar e interpretar os comportamentos coletivos da equipa na primeira etapa do processo ofensivo e na primeira etapa do processo defensivo, em contexto real de competição. Para tal, adotou-se uma lógica de análise progressiva e estruturada, que permitisse compreender as diferentes soluções encontradas pelos jogadores para resolver os problemas colocados pelo jogo, respeitando a complexidade e a variabilidade próprias do futebol.

Numa primeira fase, a análise centrou-se nas ações de construção ofensiva, procurando compreender de que forma a equipa conseguiu ultrapassar a pressão adversária e progredir no terreno em condições favoráveis. Esta análise incidiu tanto sobre soluções individuais como coletivas, identificando os comportamentos adotados pelos jogadores para responder aos diferentes desafios criados pelos sistemas táticos adversários e pelas distintas dinâmicas de pressão observadas dentro de um mesmo sistema. Os sistemas defensivos adversários foram agrupados em cinco grandes categorias: 1-3-4-3, 1-4-2-3-1, 1-4-3-3, 1-4-4-2 e 1-5-3-2. Dentro destes sistemas, foram ainda analisadas diferentes dinâmicas de pressão que geraram estímulos distintos aos jogadores, nomeadamente, no sistema 1-4-3-3, a pressão exercida apenas pelo avançado; a pressão realizada pelo avançado em articulação com um médio interior e a pressão exercida entre avançado e extremo. No sistema 1-4-4-2, foram consideradas as variantes de meio-campo em losango e meio-campo em linha; e, no sistema 1-5-3-2, foram analisadas diferentes dinâmicas, incluindo a pressão com dois avançados, situações de marcação homem a homem em todo o campo e comportamentos com os alas a dividir a pressão em função do lado da bola.

Importa salientar que, embora a lógica de análise na fase defensiva tenha seguido os mesmos princípios estruturais da fase ofensiva, o número de variáveis consideradas foi inferior. Tal facto deveu-se à maior especificidade e estabilidade dos

comportamentos defensivos, que tendem a apresentar menor variabilidade em função do adversário, quando comparados com os comportamentos ofensivos.

Desta forma, este capítulo pretende apresentar uma análise integrada e contextualizada das situações de jogo, permitindo compreender como os princípios coletivos e o modelo de jogo se manifestaram em competição, bem como de que modo os jogadores interpretaram e resolveram os problemas colocados pelos diferentes contextos táticos e dinâmicas adversárias.

2.3.1 Etapa de Construção de Ações Ofensivas.

2.3.1.1 Sistema Defensivo Adversário: 1+4+3+3/ 1+4+2+3+1

a) Pressão com Avançado



Figura 18- Pressão com Avançado (Exemplo 1)

• Exemplo 1

A Figura 18 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante pressão realizada apenas pelo avançado adversário. A partir desta situação serão abordados os principais comportamentos e dinâmicas identificados na análise deste contexto competitivo.

Na situação observada, o adversário organizou-se num sistema defensivo 1+4+3+3, pressionando apenas com o avançado. Perante este cenário, identificou-se espaço para a progressão com um dos defesas centrais, procurando provocar a a segunda linha defensiva adversária. Para potenciar esse comportamento, o médio defensivo (n.º 6) realizou um movimento aclaramento para lado contrário, com o objetivo de criar dúvida no seu adversário direto, assim como o médio interior (n.º 8) que aclarou

no sentido oposto garantindo linha de passe e evitando receber de costas e atraindo a respetiva marcação.

Estes dois movimentos combinados originaram a abertura de espaço no corredor central onde surge um passe entrelinhas direcionado ao avançado (n.º 9) que surgiu em apoio. Após a entrada na etapa de criação, já dentro do bloco adversário, foi fundamental a agressão à última linha defensiva por parte dos extremos (n.º 7 e n.º 11), que atacaram o espaço existente nas costas da linha defensiva.

b) Pressão com Avançado e Médio Interior

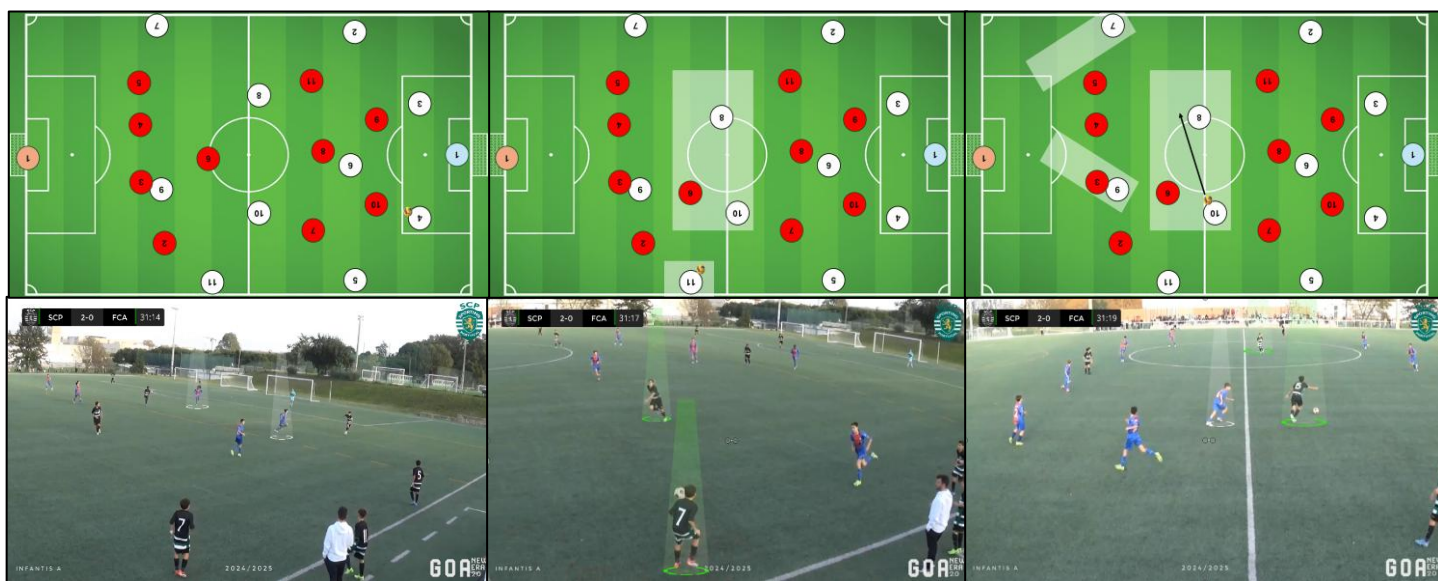


Figura 19 - Pressão com Avançado e Médio Interior (Exemplo 1)

• Exemplo 1

A Figura 19 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão realizada pelo avançado e por um médio interior adversário num sistema tático de 1+4+3+3.

A partir desta situação serão abordados os principais comportamentos e dinâmicas identificados na análise deste contexto competitivo.

Quando o adversário pressionou com o avançado e o médio interior, foi essencial compreender onde, em teoria, se verificava a superioridade numérica. Esta existiu no corredor central, num 3x2 formado pelo n.º 6, n.º 8 e n.º 10 da nossa equipa contra o n.º 8 e o n.º 6 adversários. Perante esta leitura, os jogadores receberam a indicação para procurar esses elementos e identificar a forma mais adequada de fazer a bola chegar até eles.

Nesta situação, os jogadores interpretaram com sucesso uma forma de chegar ao médio interior livre. O n.º 11 baixou ligeiramente em apoio, tornando-se uma linha de passe segura ao sair da marcação do lateral, percebendo que a preocupação do

extremo adversário era fechar por dentro para impedir a entrada direta da bola através de um passe vertical. O n.º 4, reconhecendo esta situação de jogo, decidiu ultrapassar uma linha de pressão com um passe direto para o n.º 11 que, através de uma dinâmica de terceiro jogador, permitiu explorar a vantagem numérica do n.º 8 e do n.º 10 contra o n.º 6 adversário.

Quando a bola entrou no n.º 8, este enquadrou inteligentemente o corpo, preparando-se para, após atrair o adversário para um dos lados, procurar a vantagem no lado oposto. Foi igualmente determinante o posicionamento do n.º 10, que não penetrou na linha defensiva adversária, mantendo-se mais baixo e pronto para receber a bola de frente para a última linha.



Figura 20- Pressão com Avançado e Médio Interior (Exemplo 2)

• Exemplo 2

A Figura 20 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão realizada pelo avançado e por um médio interior adversário num sistema tático de 1+4+3+3, voltando a evidenciar importância das dinâmicas de corredor lateral.

Quando o adversário pressionou com o avançado e o médio interior, foi essencial compreender onde, em teoria, se verificava a superioridade numérica. Esta ocorreu no corredor central, num 3x2 formado pelo n.º 6, n.º 8 e n.º 10 da nossa equipa contra o n.º 8 e o n.º 6 adversários. No entanto, tal como anteriormente abordado, o jogo, sendo dinâmico e imprevisível, fez com que, em várias ocasiões, mesmo existindo vantagem teórica, esta fosse aproveitada sem que a bola passasse diretamente pelos jogadores que, em teoria, se encontravam livres.

Quando o n.º 4 esteve na posse da bola, foi possível identificar que o extremo adversário demonstrava grande preocupação em fechar o corredor central sobre um dos médios, permitindo que o n.º 6 adversário assumisse a marcação ao jogador do lado da bola. Interpretando este comportamento, o n.º 5 identificou a possibilidade de posicionar-se mais adiantado, conquistando as costas do seu marcador direto, uma vez que este se encontrava demasiado afastado para intercetar o passe.

O n.º 4, reconhecendo a oportunidade, optou por acionar de imediato a linha de passe direta para o n.º 11, eliminando uma etapa, e beneficiando do facto de o n.º 5 já ter ultrapassado o seu marcador direto. Esta ação resultou naquilo que se definiu como dinâmica LEI (Lateral, Extremo e Interior), na qual os três intervenientes deviam interpretar e ajustar funções, quem ocupava a largura, quem atacava a profundidade e quem garantia cobertura ofensiva e equilíbrios em caso de perda de posse.

Nesta situação, o n.º 11 manteve-se em largura, o n.º 5 envolveu-se pelo interior atacando a profundidade, e o n.º 10 posicionou-se em apoio, oferecendo possibilidade de combinação e assegurando equilíbrios. Importa ainda salientar o papel do n.º 9, que se posicionou nas costas do primeiro central adversário, criando dúvida no momento em que este teve de decidir se acompanhava a ação no corredor lateral ou se permanecia em corredor central.



Figura 21- Pressão com Avançado e Médio Interior (Exemplo 3)

- Exemplo 3

A Figura 21 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão realizada pelo avançado e por um médio interior adversário num sistema tático de 1+4+3+3, destacando a superioridade numérica em corredor central.

Quando o adversário pressionou com o avançado e o médio interior, foi essencial compreender onde, em teoria, se verificava a superioridade numérica. Esta ocorreu no corredor central, num 3x2 formado pelo n.º 6, n.º 8 e n.º 10 da nossa equipa contra o n.º 8 e o n.º 6 adversários.

Ao contrário da situação anteriormente descrita, a equipa adversária concedeu algum espaço no corredor central, permitindo explorar de forma mais direta o 3x2 existente. Importa destacar o comportamento do n.º 8, que, quando a bola se encontrava no n.º 3, realizou um movimento de desmarcação em apoio, recuando de forma tão pronunciada que, apesar de excessiva, teve o mérito de aumentar substancialmente a distância que o n.º 6 adversário teve de percorrer. Este deslocamento contribuiu para ampliar o espaço disponível para o n.º 10 receber em condições vantajosas.

A bola conseguiu entrar entrelinhas e, posteriormente, o portador foi pressionado pelo n.º 7 adversário, o que abriu espaço para o envolvimento ofensivo do n.º 5, potenciando a progressão e dando continuidade ao ataque.

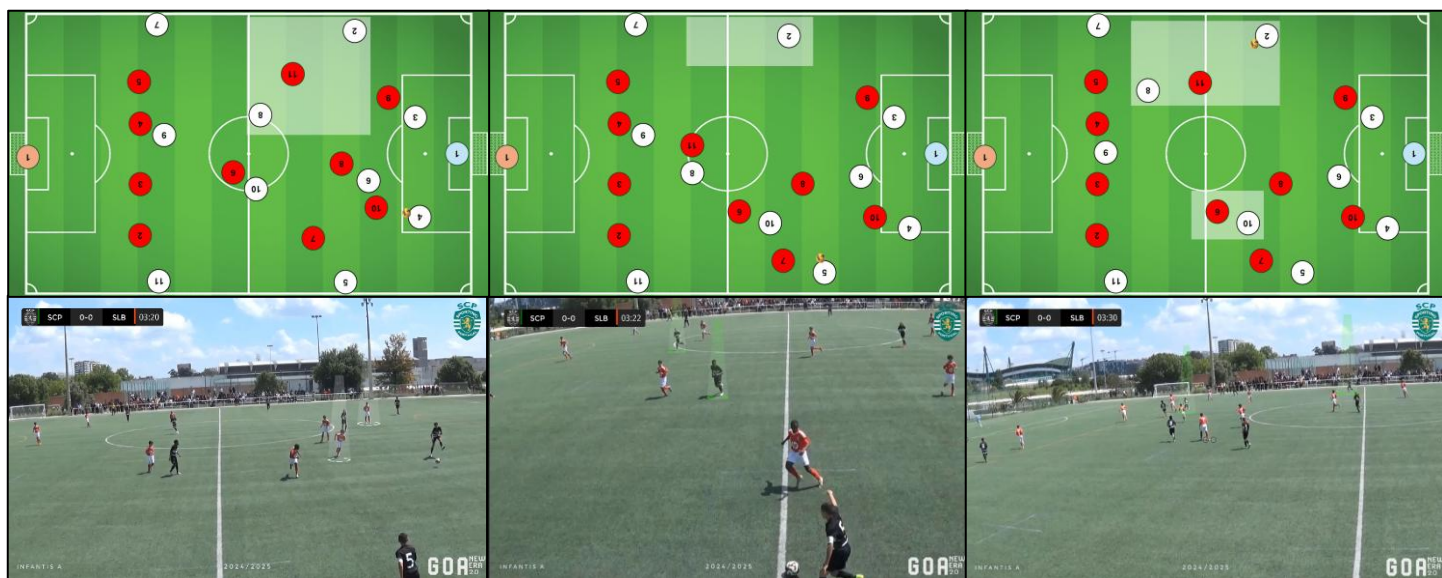


Figura 22- Pressão com Avançado e Médio Interior (Exemplo 4)

• Exemplo 4

A Figura 22 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão realizada pelo avançado e por um médio interior adversário num sistema tático de 1+4+3+3, descrevendo movimentos em corredor central que possam garantir vantagens espaciais ou numéricas em corredor central ou corredor lateral.

Quando o adversário pressionou com o avançado e o médio interior, foi essencial compreender onde, em teoria, se verificava a superioridade numérica. Ao contrário das situações anteriores, o adversário declarou a vantagem no corredor lateral do lado contrário à bola, atribuindo ao n.º 6 adversário a marcação do nosso n.º 10 e

posicionando o n.º 11 adversário de forma a dividir a seu comportamento defensivo entre o nosso n.º 8 e o nosso n.º 2.

Perante este cenário, foi determinante aumentar as distâncias relativamente ao jogador adversário responsável por dividir a marcação, assim como preencher o corredor do lado da bola. Esta opção permitiu, por um lado, aumentar as possibilidades de combinação dado que o adversário intensificava a pressão nesse momento e, por outro, garantir um melhor equilíbrio no momento de eventual perda da bola. Ainda assim, reconhecendo que o n.º 11 adversário era o jogador que dividia a sua ação, tornou-se essencial obrigá-lo a percorrer maiores distâncias e a tomar uma decisão clara sobre quem iria marcar.

Para tal, inverteu-se momentaneamente o triângulo do meio-campo, solicitando ao nosso n.º 10 que recuasse para uma posição próxima de segundo médio defensivo, atraindo com ele o n.º 6 adversário, enquanto o nosso n.º 8 se posicionou mais por dentro, assumindo funções de médio ofensivo. Este posicionamento obrigou o n.º 11 adversário a decidir entre acompanhar o movimento para o lado contrário ou manter-se numa posição intermédia.

Nesta situação, o extremo adversário acompanhou o nosso n.º 8 até ao lado contrário, aumentou-se significativamente a distância para o nosso n.º 2, estabelecendo como objetivo fazer a bola chegar a este jogador. Tal opção proporcionou uma clara vantagem espacial e temporal, pois a defesa adversária foi obrigada a bascular, com o extremo adversário a saltar sobre o nosso n.º 2 e o n.º 6 adversário a deslocar-se para marcar o nosso n.º 8. As distâncias criadas foram, no entanto, demasiado grandes, o que permitiu explorar com sucesso essa superioridade no momento.

c) Pressão com Avançado e Extremo



Figura 23- Pressão com Avançado e Extremo (Exemplo 1)

- Exemplo 1

A Figura 23 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão realizada pelo avançado e pelo extremo adversário num sistema em 1+4+3+3. A partir desta situação serão abordados os principais comportamentos e dinâmicas identificados na análise deste contexto competitivo.

Quando o adversário pressionou com o avançado e o extremo, foi essencial compreender onde, em teoria, se verificava a superioridade numérica. Essa superioridade ocorreu no corredor lateral do lado do extremo que saltou à pressão. Contra equipas que tinham como princípio o extremo saltar à pressão, raramente estava previamente definido qual o extremo que o faria, essa decisão ocorria em função da localização da bola, sendo que o avançado adversário pressionava o primeiro passe e o extremo do lado contrário trancava a variação.

Nesse contexto, foi importante aumentar a distância que o extremo teria de percorrer para dividir o defesa-central do lado esquerdo (n.º 4) e o defesa-lateral do mesmo corredor (n.º 5). Para tal, o n.º 4 permaneceu mais por dentro e em posição mais baixa, garantindo espaço suficiente para receber a bola. Já o n.º 5, numa fase inicial, manteve a altura para verificar se o extremo dava passos atrás para o controlar, caso isso não acontecesse, baixava rapidamente para oferecer uma linha de passe ao n.º 4.

Nesta situação específica, foi exatamente o que ocorreu: quando a bola esteve no n.º 3, o n.º 4 manteve-se no corredor central, mais profundo em relação à bola, e esse posicionamento permitiu-lhe receber, abrir a receção e jogar no n.º 5. Quando o n.º 5 recebeu a bola, a equipa já tinha eliminado a primeira linha de pressão, obrigando o adversário a desfazer a sua segunda linha, com um médio a saltar para pressionar o lateral. Nesse momento, verificou-se uma vantagem numérica clara entre o n.º 5, o n.º 10 e o n.º 11, contra o médio que saltou e o lateral adversário.



Figura 24 - Pressão com Avançado e Extremo (Exemplo 2)

A Figura 24 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão realizada pelo avançado e pelo extremo adversário num sistema em 1+4+2+3+1, observando formas de criar vantagens em corredor lateral.

Quando o adversário pressionou com o avançado e o extremo, foi essencial compreender onde, em teoria, se verificava a superioridade numérica. Essa superioridade incidiu entre o defesa-central e o defesa-lateral que o extremo adversário procurava dividir.

Nesta situação específica, identificando a proximidade da marcação ao n.º 4, o portador atrasou a bola até ao guarda-redes, solução viável, uma vez que, nesse momento, se abriam diferentes possibilidades de progressão. Muitas vezes, quando a bola entrava no guarda-redes, o adversário abrandava a pressão e adotava uma postura mais expectante, permitindo, caso o extremo adversário estivesse a fechar a linha de passe curta para o defesa central, a realização imediata de um passe longo para o lateral.

No caso em análise, quando a bola chegou ao guarda-redes, o adversário reduziu a intensidade da pressão e recuou alguns metros, possibilitando o passe curto para o defesa-central. Este atrasar da pressão do extremo adversário permitiu ainda que o avançado adversário recuperasse para pressionar, circunstância que diferenciou esta situação da anteriormente descrita, obrigando a equipa a trabalhar prioritariamente o lado da bola. Nessa conjuntura, sem uma vantagem clara, tornou-se necessário conquistar as costas da pressão.

Com essa intenção, o n.º 4 poderia provocar o extremo adversário, explorando uma das possíveis soluções, a utilização da dinâmica de terceiro homem, envolvendo o n.º 10 ou o n.º 11 para fazer chegar a bola ao n.º 5 e, assim, conquistar as costas do extremo adversário. Contudo, a interpretação do n.º 4 baseou-se na atração do lateral adversário através do movimento em apoio do n.º 11 e do espaço gerado nas costas deste, que foi explorado com um movimento circular do n.º 9.

2.3.1.2 Sistema Defensivo Adversário: 1+4+4+2

a) Pressão com linha média em losango.



Figura 25 - 1+4+4+2 (Losango) (Exemplo 1)

- Exemplo 1

A Figura 25 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-4-4-2 com linha média em losango. Esta situação permite evidenciar alguns dos princípios e soluções identificados para ultrapassar este tipo de organização defensiva.

Quando o adversário pressionou em organização 1+4+4+2 em losango, os espaços existentes alteraram-se pela própria disposição dos jogadores em campo. Neste sistema, os jogadores sem marcação direta foram os defesas-laterais, uma vez que o adversário criou superioridade no corredor central, estabelecendo um 4x3, desfazendo essa superioridade em função do lado da bola.

Uma das vantagens de jogar contra este sistema residiu no elevado deslocamento do meio-campo adversário, situação que poderia ser explorada pela equipa caso esta fosse rápida e inteligente na sua interpretação e execução.

Nesta situação específica, a bola entrou no n.º 2 e, nesse momento, o médio-interior adversário desse lado iniciou o movimento para colocar a bola coberta. Assim, verificou-se a necessidade de um desdobramento por parte do outro médio para conseguir chegar à marcação. Durante esse intervalo, o n.º 8 reagiu de forma rápida, realizando um sprint para vir em apoio e conquistar espaço antes que o médio-defensivo adversário conseguisse aproximar-se.

Quando recebeu a bola, o n.º 8 encontrava-se com espaço e bola descoberta, aproveitando essa condição para lançar o n.º 7, que, através de um contramovimento, conquistou as costas do lateral adversário.



Figura 26- 1+4+4+2 (Losango) (Exemplo 2)

- Exemplo 2

A Figura 26 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-4-4-2 com linha média em losango. Um exemplo da forma como se pode explorar a variação do centro do jogo para criar vantagens.

Quando o adversário pressionou em organização 1+4+4+2 em losango, os espaços existentes alteraram-se em função da própria disposição dos jogadores em campo. Neste sistema, os jogadores sem marcação direta foram os defesas-laterais, uma vez que o adversário criou superioridade no corredor central, estabelecendo um 4x3, desfazendo essa superioridade consoante o lado da bola.

Mais uma vez, a equipa aproveitou o grande deslocamento que o meio-campo adversário teve de realizar no momento de uma variação, o que permitiu aos jogadores ganharem espaço nas costas dos seus marcadores quando estes se viram obrigados a desdobrar.

Nesta situação específica, registou-se um passe do defesa-central do lado direito (n.º 3) para o defesa-lateral direito (n.º 2) e, nesse momento, iniciou-se a basculação do meio-campo adversário, deixando o defesa-lateral do lado contrário completamente livre. Ainda assim, o bom aproveitamento desta situação foi possível devido ao posicionamento mais baixo do n.º 2, que aumentou a distância que o médio adversário teve de percorrer para colocar a bola coberta, possibilitando ao portador dispor de tempo e espaço para realizar uma variação com passe longo de um corredor ao outro.

A partir do momento em que se concretizou a variação, todos os médios adversários tiveram de bascular, sendo precisamente nesse instante — quando abandonaram as suas marcações para rodar para o lado da bola — que os jogadores da equipa conquistaram as costas dos adversários. Esta vantagem, proporcionada pela grande distância a percorrer, permitiu-lhes receber e jogar com tempo e espaço.

Foi exatamente o que ocorreu: o n.º 10, no momento em que a sua marcação direta se projetou para pressionar o defesa-lateral esquerdo (n.º 5), conquistou as costas do adversário e recebeu a bola livre. Posteriormente demonstrou muita inteligência tática, ao interpretar o deslocamento do bloco adversário para o lado da bola, variou novamente o jogo, obrigando o adversário a realizar mais uma basculação.

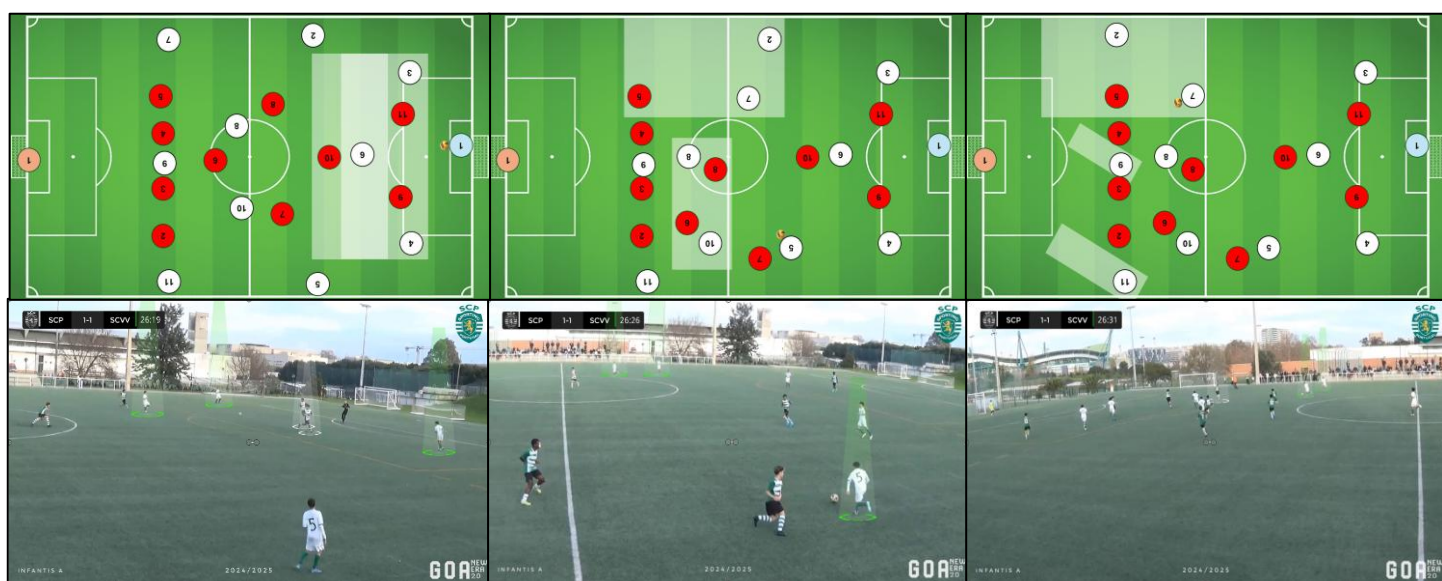


Figura 27- 1+4+4+2 (Losango) (Exemplo 3)

• Exemplo 3

A Figura 26 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-4-4-2 com linha média em losango, realçando o impacto do duelo individual para desbloquear pressão.

Esta situação de jogo demonstrou uma forma distinta de alcançar o jogador livre. Uma das soluções, quando a equipa foi pressionada com dois jogadores, consistiu em, juntamente com o guarda-redes e o médio-defensivo (n.º 6), criar uma superioridade numérica que permitisse eliminar a primeira linha de pressão adversária. Ao formar-se um 4x3, surgiu a possibilidade de, com a bola no guarda-redes, esperar pela pressão de um dos avançados e, nesse momento, identificar qual o jogador se deveria fazer chegar a bola quer através de um passe direto, caso o avançado adversário não fechasse a linha de passe, quer recorrendo à dinâmica de terceiro homem, ou seja, fazendo a bola passar pelo n.º 6, que de frente serviria o jogador livre.

Nesta situação específica, o guarda-redes, não se sentindo confortável em realizar o passe para um dos defesas-centrais (n.º 3 e n.º 4) devido à proximidade da marcação, utilizou o n.º 6 como intermediário para fazer a bola chegar ao destino pretendido. Após eliminar essa linha e alcançar o defesa-lateral esquerdo (n.º 5), a equipa manteve o princípio: atrair de um lado para procurar a vantagem do lado oposto.

Com grande capacidade individual, o n.º 5 conseguiu eliminar e realizar uma progressão pelo corredor central, beneficiando do deslocamento para fora do médio-interior (n.º 10), movimento que, apesar de não visível nas imagens, foi crucial para atrair o médio-defensivo adversário, impedindo-o de chegar a tempo quando ocorreu a variação.

Uma particularidade desta jogada foi o posicionamento do extremo-direito (n.º 7), que, posicionando-se por dentro, recebeu a bola e permitiu ao lateral ocupar todo o corredor lateral, criando superioridade numérica contra o lateral adversário.



Figura 28 - 1+4+4+2 (Losango) (Exemplo 4)

• Exemplo 4

A Figura 26 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-4-4-2 com linha média em losango, destacando importância de fazer o adversário cobrir maiores distâncias.

Neste jogo, verificou-se a particularidade de defrontar um adversário que alterava o seu sistema tático em fase defensiva. O sistema com bola apresentava-se em 1+4+3+3, contudo, no momento defensivo, organizava-se em 1+4+4+2 em losango, colocando o avançado a fechar o n.º 6 da nossa equipa e os dois extremos a posicionarem-se como avançados, realizando pressão de fora para dentro.

Nessa configuração, a equipa voltou a dispor de vantagem nos corredores laterais, através dos defesas-laterais (n.º 2 e n.º 5). Revelou-se igualmente fundamental a amplitude dos médios-interiores (n.º 6 e n.º 8) para aumentar a distância que o médio-defensivo adversário teria de percorrer até chegar ao médio-interior do lado da bola.

Nesta situação específica, a vantagem foi criada pelo movimento do médio-interior em direção ao corredor lateral, o que originou um atraso na chegada do n.º 6 adversário e atraiu o lateral adversário, que momentaneamente abandonou a sua referência de marcação, o n.º 11. Nesse momento, a equipa conseguiu ligar com o médio-interior que, de forma rápida e identificando a atração do lateral adversário, colocou a bola no n.º 11. Este, através de uma combinação direta com o n.º 5, que se projetou pelo corredor central, permitiu à equipa conquistar o espaço nas costas da última linha defensiva adversária.

b) Pressão com linha média em linha.



Figura 29 - Pressão com linha média em linha. (Exemplo 1)

• Exemplo 1

A Figura 29 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-4-4-2 com linha média em linha. Neste contexto, torna-se possível observar algumas dinâmicas posicionais e comportamentais para descobrir vantagem no corredor central.

O adversário, quando pressionou em 1+4+4+2, quer estivesse originalmente nessa estrutura, quer partindo de uma organização inicial em 1+4+2+3+1 e desdobrando-se defensivamente para 1+4+4+2. Esta forma de pressionar, diferenciando-se da anterior, estrutura a sua segunda linha de pressão em linha, e

colocando os dois jogadores mais avançados a dividir entre os dois defesas-centrais (3 e 4) e o médio defensivo (6).

Neste contexto, reconheceu-se que, numa primeira instância, o médio-defensivo (n.º 6) poderia estar livre, assumindo um papel fundamental, receber para atrair um elemento da segunda linha e, assim, libertar mais um jogador para dar continuidade à progressão ofensiva. Identificou-se que uma das formas mais eficazes de chegar a este jogador consistia em deslocá-lo para o lado da bola, procurando posicioná-lo nas costas do avançado que iniciava a pressão sobre o defesa-central (n.º 3). Este comportamento aumentava a distância que o avançado do lado contrário teria de percorrer para pressionar, obrigando-o a tomar uma decisão, dado que não conseguiria simultaneamente dividir a marcação entre o defesa-central do lado esquerdo (n.º 4) e o médio-defensivo (n.º 6). Dessa forma, um deles ficaria disponível para provocar a segunda linha de pressão.

Esse posicionamento podia ainda servir como elemento de atração, desfazendo a segunda linha, ao chamar a atenção do médio-centro adversário, que consequentemente, libertaria o médio-interior (n.º 8), ou do médio-esquerdo, libertando o lateral-direito (n.º 2) para se projetar pelo corredor.

Nesta situação específica, verificou-se exatamente este comportamento: o médio-defensivo (n.º 6), ao deslocar-se para o lado da bola, conquistou as costas do avançado que o pressionou e conseguiu receber de forma limpa. Apesar de uma receção menos conseguida, que o obrigou a rodar para o jogo de costas, dispôs de espaço para conduzir e provocar a segunda linha de pressão adversária, tomando depois a decisão em função do jogador que saltou à bola. Destacou-se, ainda, o comportamento dos médios-interiores (n.º 8 e n.º 10), que, enquanto a bola esteve descoberta, se posicionaram nas costas dos seus marcadores diretos, evitando oferecer referências visuais e dificultando o controlo simultâneo de bola e adversário.

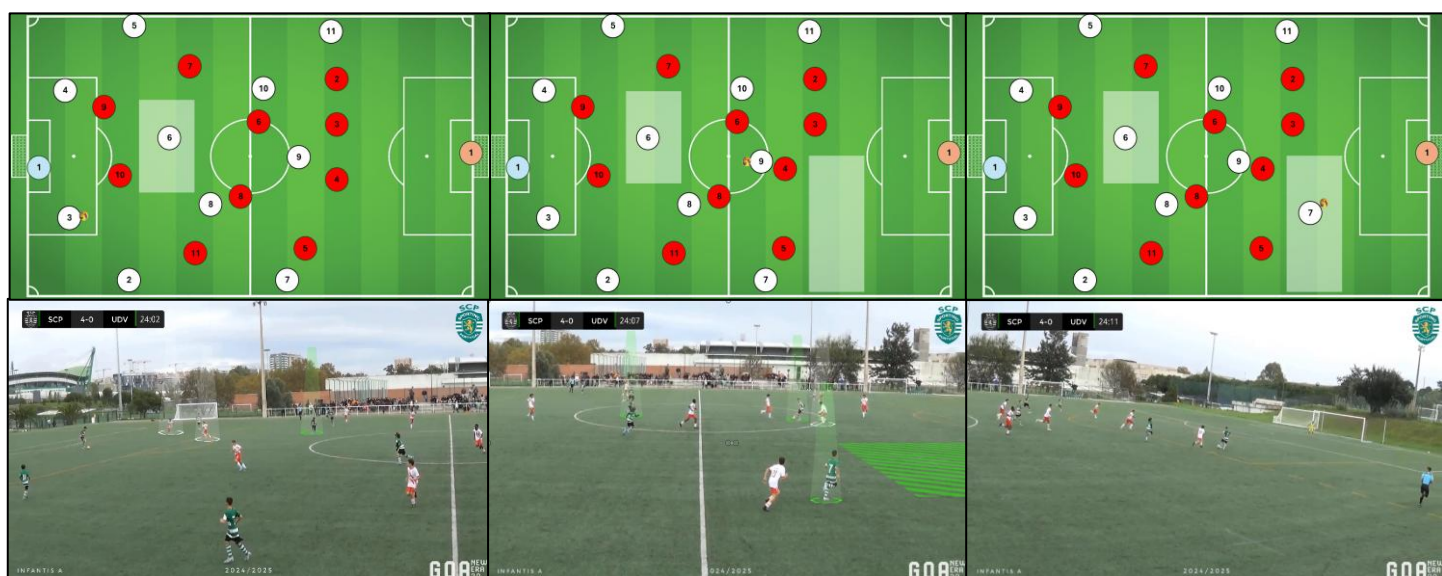


Figura 30- Pressão com linha média em linha. (Exemplo 2)

- Exemplo 2

A Figura 30 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-4-4-2 com linha média em linha, abordando a dinâmica de terceiro homem para desbloquear a pressão.

Nesta situação específica, a jogada teve origem numa variação do centro de jogo, o que fez com que o médio-defensivo (n.º 6) ainda se encontrasse distante para ser uma solução imediata. Nesse momento, os jogadores demonstraram uma elevada capacidade de interpretar alternativas para que a bola pudesse chegar ao mesmo destino. Com as movimentações de apoio do médio-interior (n.º 8) e do avançado (n.º 9), criaram-se opções intermédias que permitiram dar continuidade à procura do jogador e do espaço livre.

A bola entrou no avançado (n.º 9) e, de imediato, conquistaram-se as costas da segunda linha adversária, o que provocou a atração de um elemento da linha defensiva. Essa ação gerou espaço e desorganização no bloco defensivo, prontamente aproveitada pelo extremo (n.º 7), que, nas costas do seu marcador direto, solicitou a bola em profundidade. O médio-defensivo (n.º 6), agora de frente para o jogo e interpretando corretamente o espaço disponível, executou um passe vertical que isolou o companheiro, criando uma situação clara de golo.

2.3.1.3 Sistema Defensivo Adversário: 1+3+4+3



Figura 31 – 1+3+4+3 (Exemplo 1)

- Exemplo 1

A Figura 31 apresenta um exemplo de construção ofensiva perante uma organização defensiva adversária em 1-3-4-3. A situação permite observar algumas das

dificuldades e dinâmicas criadas na estrutura adversária através da atração da pressão com o objetivo de variar o centro do jogo.

Contra adversários que utilizaram uma linha de cinco defesas, verificou-se uma maior variabilidade na forma de defender, uma vez que existiu a possibilidade de o adversário manter a linha de cinco intacta, o que facilitava a eliminação da primeira linha de pressão, mas aumentava a dificuldade no momento de ultrapassar a última linha defensiva. Paralelamente, identificou-se também a possibilidade de desfazer essa linha através da saída do ala ao lateral, transformando momentaneamente a linha defensiva numa linha de quatro, ou ainda através da saída de um dos defesas centrais para acompanhar o médio-interior, libertando um dos médios para subir na pressão.

Na situação apresentada, o adversário optou por não desfazer a linha de cinco, o que fez com que a superioridade numérica que manteve na última linha se traduzisse em inferioridade na pressão inicial. Dessa forma, criou-se uma situação de 5x3 na primeira etapa de construção, uma vez que o adversário utilizou apenas o avançado e os dois extremos para pressionar a linha de quatro mais o médio-defensivo (n.º 6).

Como o médio-defensivo era controlado pelo extremo adversário do lado contrário, a sua aproximação ao lado da bola aumentou significativamente a distância que o adversário teria de percorrer para o pressionar, criando simultaneamente espaço livre no momento da variação do centro de jogo. Após a atração da pressão e consequente variação, a bola entrou no lateral (n.º 5), que recebeu sem oposição direta e pôde conduzir para provocar a estrutura defensiva adversária. A partir desse momento, diferentes possibilidades surgiam em função da resposta defensiva: caso o médio adversário saísse na pressão, criava-se uma situação de 2x1 com o médio-interior (n.º 10); caso o ala adversário saísse ao lateral, tornava-se fundamental atacar agressivamente a profundidade e explorar as ruturas geradas pelo movimento de basculação da linha defensiva; por último, se o adversário mantivesse a linha até ao final, surgiam condições para explorar o corredor lateral através de cruzamentos e ataques às zonas de finalização.

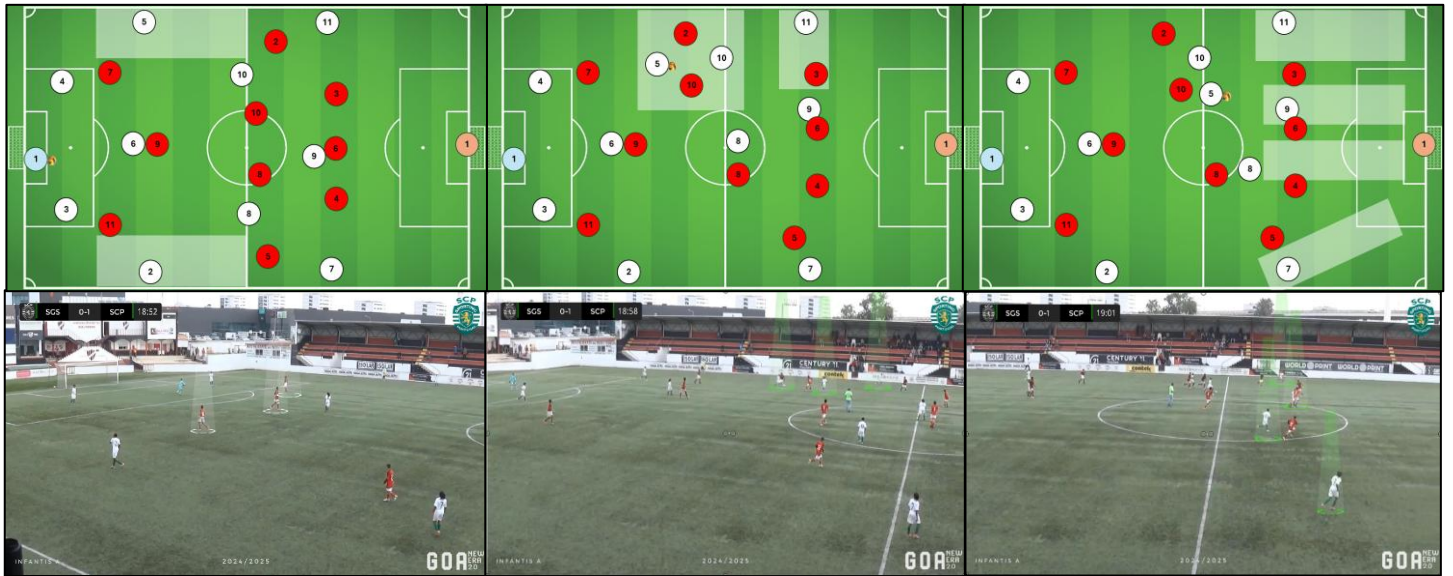


Figura 32 - 1+3+4+3 (Exemplo 2)

- Exemplo 2

A Figura 32 apresentou um exemplo de construção ofensiva perante uma organização defensiva adversária em 1-3-4-3, destacando a importância da conquista das costas dos adversários, quer através do duelo individual, quer através da mobilidade dos jogadores que procuraram constituir-se como soluções de passe.

Como abordado anteriormente, enfrentou-se um adversário que, mantendo o sistema tático, apresentou uma dinâmica de pressão completamente distinta. Neste caso, os extremos pressionaram de fora para dentro, enquanto o avançado manteve uma vigilância constante sobre o médio-defensivo (n.º 6). Dessa forma, numa primeira fase da construção, os laterais (n.º 2 e n.º 5) surgiram como jogadores livres, podendo adotar posicionamentos mais altos no terreno. Contudo, no momento em que receberam a bola, foram imediatamente pressionados pelo ala do lado da bola, enquanto o ala contrário recuou para a linha defensiva, transformando momentaneamente a estrutura numa linha de quatro.

Tal como referido na situação anterior, verificou-se que a saída dos alas na pressão originou múltiplos deslocamentos e reajustes na linha defensiva adversária. Nesse contexto, tornou-se fundamental a qualidade da dinâmica LEI (lateral–interior–extremo) para desequilibrar a organização defensiva adversária, assim como os movimentos de rutura realizados pelos jogadores mais afastados do centro do jogo. Estes comportamentos revelaram-se particularmente importantes no momento em que um dos defesas centrais foi obrigado a sair da linha para controlar o extremo no corredor lateral. A partir daí, as distâncias entre os jogadores da linha defensiva alteraram-se significativamente e, sempre que surgiram movimentos de ataque às costas da defesa, aumentaram as possibilidades de agredir a estrutura adversária por dentro da linha.

Na situação apresentada, a bola entrou diretamente do guarda-redes no lateral esquerdo (n.º 5), que, com bola controlada, conseguiu eliminar o ala responsável pela pressão e conduziu imediatamente para o corredor central, atraindo igualmente o médio adversário. Este acabou por ser eliminado através de uma combinação direta com o médio-interior (n.º 10). Após a superação dessa linha de pressão, destacou-se a quantidade de jogadores que a equipa conseguiu colocar a atacar a profundidade e a agredir simultaneamente a linha defensiva adversária, dificultando significativamente o controlo defensivo. A linha defensiva revelou dificuldades em decidir entre sair da posição para pressionar, correndo o risco de ser ultrapassada por passes intra linha, ou permanecer mais compacta e interior, permitindo a exploração dos corredores laterais. Dessa forma, criaram-se condições para atacar tanto os espaços interiores como os exteriores da estrutura defensiva adversária.

2.3.1.4 Sistema Defensivo Adversário: 1+3+5+2

a) Pressão com Avançados



Figura 33 - 1+3+5+2 Pressão com Avançados (Exemplo 1)

• Exemplo 1

A Figura 33 apresentou um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-3-5-2, com os dois avançados a pressionarem a primeira linha de construção. A situação evidenciou uma forma de criar vantagens numéricas no corredor central.

Quando o adversário pressionou em sistema de 1-3-5-2/1-5-3-2, tornou-se fundamental interpretar, em função da dinâmica da pressão adversária, os espaços

disponíveis e as vantagens que poderiam ser exploradas. Na situação apresentada, o adversário manteve a linha de cinco intacta, deixando apenas os dois avançados responsáveis pela pressão inicial. Dessa forma, os laterais (n.º 2 e n.º 5) assumiram-se como jogadores livres e determinantes para ultrapassar a primeira etapa de pressão e entrar na segunda fase de construção com bola controlada e capacidade para interpretar as melhores soluções ofensivas.

Uma das soluções encontradas passou pelo posicionamento mais interior do lateral esquerdo (n.º 5), construindo praticamente numa linha de três, o que permitiu simultaneamente projetar o lateral direito (n.º 2). Esta adaptação possibilitou criar uma situação de 3x2 na primeira linha de construção, acrescentando ainda a vantagem de essa superioridade surgir pelo corredor central. Foi precisamente isso que aconteceu na situação analisada: a bola entrou no lateral esquerdo por dentro, que, com espaço para progredir, conseguiu atrair um dos médios adversários para fora da sua zona de referência. Esse movimento gerou uma situação de 4x3 no setor intermédio e permitiu identificar o médio interior do lado contrário (n.º 8) como jogador livre. A partir daí, a combinação entre os médios interiores (n.º 8 e n.º 10) possibilitou receber de frente para a linha defensiva adversária e dar continuidade à progressão ofensiva.

A análise desta situação permitiu igualmente identificar uma solução que poderia ter sido explorada com maior frequência: a projeção mais adiantada do lateral direito (n.º 2). Quando o médio interior recebeu enquadrado e com bola descoberta perante a linha defensiva adversária, teria sido vantajoso que o lateral estivesse mais próximo da última linha, permitindo agredi-la com maior profundidade. Essa movimentação criou igualmente condições para que o extremo ocupasse posições mais interiores, procurando conquistar as costas do defesa central do seu lado. Dessa forma, aumentaram significativamente as possibilidades do portador da bola e o desconforto defensivo da linha adversária. Ao serem obrigados a acompanhar as ruturas em profundidade, os defesas abriram espaço tanto no corredor exterior da linha como em zonas interiores, particularmente nos casos em que algum deles não acompanhou a movimentação ofensiva.



Figura 34 - 1+3+5+2 Pressão com Avançados (Exemplo 2)

• Exemplo 2

A Figura 34 apresentou um exemplo de construção ofensiva perante uma organização defensiva adversária que, partindo de um sistema 1-3-5-2, se estruturou num bloco médio-baixo em 1-5-4-1, com um dos avançados responsável pelo fecho do corredor lateral. A situação evidenciou a importância dos movimentos de atração para criar espaço e explorar as costas dos jogadores responsáveis pela pressão.

Como se pôde observar, o adversário optou por um bloco mais baixo, procurando efetivar a pressão em zonas específicas do campo e em momentos concretos, nomeadamente quando a equipa conseguia entrar no seu bloco. A eliminação deste tipo de pressão revelou-se particularmente complexa, uma vez que se tratava de duas linhas bem organizadas, com superioridade numérica no corredor central e que, através de uma postura mais expectante, dificultavam a criação de momentos de atração que permitissem acelerar o jogo e encontrar vantagens posicionais.

Na situação apresentada, determinados posicionamentos provocaram instabilidade na estrutura defensiva adversária e possibilitaram a criação de situações de finalização. Destacou-se o posicionamento do médio interior (n.º 10), que, de forma involuntária, inverteu o triângulo do meio-campo e ocupou uma posição mais baixa no terreno. Esse comportamento proporcionou duas vantagens distintas: permitiu a projeção do lateral esquerdo (n.º 5) e libertou o extremo (n.º 11) para ocupar posições mais interiores, oferecendo uma linha de passe nas costas da linha média adversária.

Simultaneamente, conseguiu atrair a atenção do avançado adversário que integrava a segunda linha de pressão, deixando o lateral esquerdo com espaço para progredir sem oposição direta.

No momento em que a bola entrou no lateral esquerdo (n.º 5), este encontrou espaço para conduzir e atrair o ala adversário. Com a saída deste jogador da sua posição inicial, aumentou-se a distância relativamente ao defesa central do mesmo lado, espaço esse que foi rapidamente ocupado pelo extremo (n.º 11), fixando a linha defensiva adversária. Esta movimentação foi posteriormente aproveitada pelo avançado (n.º 9), que surgiu em apoio e permitiu a criação de um triângulo ofensivo. Os jogadores interpretaram de forma eficaz os espaços criados pelos posicionamentos e movimentações dos colegas, potenciando a desorganização da estrutura adversária e originando condições favoráveis para a criação de situações de finalização.

b) Pressão com alas a dividir.



Figura 35 - 1+3+5+2 Pressão com Alas a dividir (Exemplo 1)

• Exemplo 1

A Figura 35 apresentou um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-3-5-2, com os dois avançados a pressionarem a primeira linha de construção. A situação evidenciou a importância de criar condições para que os jogadores mais avançados pudessem enfrentar os duelos individuais com maior tempo e espaço, aumentando assim a probabilidade de sucesso das suas ações.

Quando o adversário pressionou em sistema de 1-3-5-2/1-5-3-2, tornou-se fundamental interpretar, em função da sua dinâmica de pressão, os espaços disponíveis e as vantagens que poderiam ser exploradas. Quando os alas adversários dividiram o campo e saltaram à pressão em função do lado da bola, verificou-se, tal como já havia sido abordado anteriormente, que sempre que existia a transformação da linha de cinco numa linha de quatro, todos os jogadores da linha defensiva tiveram de reajustar o seu

posicionamento, uma vez que as distâncias e as referências de marcação se alteraram significativamente.

Nesses momentos, revelou-se determinante a agressividade nos deslocamentos ofensivos e a assertividade na tomada de decisão, pois o objetivo passou por aumentar ao máximo as distâncias que os adversários tinham de percorrer. Quanto mais tempo os jogadores adversários permaneceram em deslocamento, menos tempo tiveram para estabilizar a sua posição, preparar apoios defensivos e executar ações de contenção, dificultando assim a eficácia da sua intervenção defensiva.

Na situação apresentada, todo o processo ofensivo desenvolveu-se do mesmo lado do campo, procurando explorar precisamente os deslocamentos gerados pela reorganização adversária. A ação iniciou-se com o lateral esquerdo (n.º 5) a receber numa zona intermédia, já fora do raio de ação do avançado adversário, mas ainda suficientemente afastado do ala responsável pela pressão para beneficiar de maior tempo e espaço de decisão. Simultaneamente, esta posição obrigou o adversário a percorrer uma distância superior para conseguir pressionar eficazmente.

Nesse momento, assumiu particular relevância o movimento de apoio realizado pelo extremo (n.º 11), praticamente em paralelo com o jogador que pressionava. Este comportamento aumentou significativamente a distância que o defesa central do lado da bola teve de percorrer para controlar a situação, criando uma janela temporal favorável para a receção e ação subsequente.

Como consequência, o extremo passou a dispor de espaço e tempo para enfrentar o duelo em situação de 1x1, ao mesmo tempo que a cobertura defensiva ficou demasiado distante para oferecer apoio imediato ao defensor direto. Este aumento das distâncias dificultou a coordenação da linha defensiva adversária e proporcionou melhores condições tanto ao portador da bola como aos jogadores que atacaram a profundidade. Na sequência da jogada, após ultrapassar o adversário direto no duelo individual e sem cobertura próxima, o extremo ficou em condições de assistir o avançado (n.º 9), que atacou a profundidade nas costas do defesa central, criando uma situação clara de finalização.



Figura 36- 1+3+5+2 Pressão com Alas a dividir (Exemplo 2)

• Exemplo 2

A Figura 36 apresentou um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-3-5-2, com os dois avançados a pressionarem a primeira linha de construção. A situação evidenciou a importância de desfazer as marcações individuais no setor intermédio através de movimentos de ataque ao espaço.

Quando o adversário pressionou em sistema de 1-3-5-2/1-5-3-2, tornou-se fundamental interpretar, em função da sua dinâmica de pressão, os espaços disponíveis e as vantagens que poderiam ser exploradas. Quando os alas adversários dividiram o campo e saltaram à pressão em função do lado da bola, verificou-se, tal como já havia sido abordado anteriormente, que sempre que existiu a transformação da linha de cinco numa linha de quatro, todos os jogadores da linha defensiva tiveram de reajustar o seu posicionamento, uma vez que as distâncias e as referências de marcação se alteraram significativamente.

A situação apresentada revelou características muito semelhantes à analisada anteriormente. Contudo, recorrendo à dinâmica LEI (lateral–interior–extremo), foi o médio interior (n.º 10) quem apareceu no espaço entre defesas. Através de um movimento de trás para a frente, conseguiu ganhar vantagem sobre o seu marcador direto e explorar o espaço criado pela reorganização defensiva adversária. Esta ação evidenciou a importância da mobilidade intencional e da capacidade de atacar espaços livres para desmontar estruturas baseadas em referências individuais.

Paralelamente, revelou-se igualmente determinante o comportamento do avançado (n.º 9), que realizou um movimento de rutura nas costas do primeiro defesa central. Este comportamento colocou o defensor perante um dilema decisional: sair da

linha para pressionar e fechar o portador da bola ou permanecer na sua posição para garantir a cobertura da profundidade e do corredor central. Esta dúvida aumentou o espaço disponível para o médio interior e potenciou a progressão ofensiva da equipa.

Apesar da eficácia demonstrada na eliminação da pressão e na exploração dos espaços criados, a situação não culminou numa oportunidade clara de finalização. A análise permitiu identificar que a equipa chegou à área adversária de forma pouco agressiva e com reduzida ocupação dos espaços de finalização. Considerando que o corredor lateral já tinha sido conquistado e que a linha defensiva adversária se encontrava em processo de reajustamento, teria sido desejável, no mínimo, a ocupação das três zonas de finalização, aumentando as probabilidades de dar continuidade qualitativa à jogada e transformar a vantagem criada numa situação efetiva de finalização.

c) Pressão Homem a Homem.

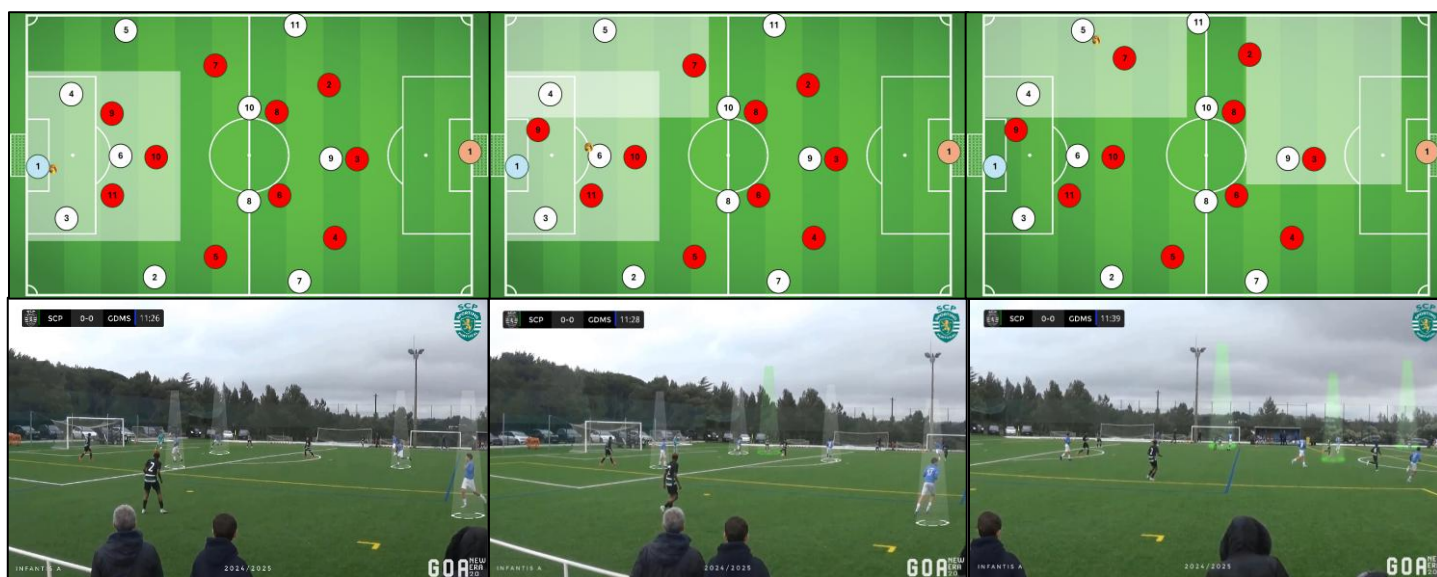


Figura 37 - 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 1)

• Exemplo 1

A Figura 37 apresentou um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-3-5-2, com os dois avançados a pressionarem a primeira linha de construção e toda a estrutura adversária orientada por referências individuais, demonstrando reduzida preocupação com a ocupação racional do espaço. A situação evidenciou a importância da utilização do guarda-redes como mais um elemento do processo ofensivo, capaz de criar superioridades numéricas e desbloquear a pressão adversária.

Quando o adversário pressionou em sistema de 1-3-5-2/1-5-3-2, tornou-se fundamental interpretar, em função da sua dinâmica de pressão, os espaços disponíveis

e as vantagens que poderiam ser exploradas. A utilização de marcações individuais em todo o campo constituiu uma das dinâmicas defensivas que mais dificuldades criou à equipa ao longo da época. Esta dificuldade foi ainda mais evidente pelo facto de a competição decorrer num escalão superior, perante jogadores biologicamente e maturacionalmente mais desenvolvidos, o que condicionou a capacidade da equipa para criar amplitudes suficientemente grandes que provocassem desequilíbrios significativos na organização adversária.

Nestes contextos, tornou-se necessário demonstrar elevada coragem no momento da construção, assumindo frequentemente níveis de risco superiores aos habituais. Uma das soluções encontradas para ultrapassar este tipo de pressão passou pelo posicionamento do médio-defensivo (n.º 6) em zonas mais baixas do terreno, perfilado de forma a visualizar simultaneamente o jogo e a sua oposição direta. O objetivo consistiu em criar uma relação funcional com o guarda-redes através de uma dobra de passe, permitindo que este permanecesse como jogador jogável e aguardasse o momento em que a pressão adversária revelasse, através do seu comportamento, os espaços mais favoráveis para progredir.

Na situação apresentada, com a bola no guarda-redes, o avançado adversário do lado direito iniciou a pressão procurando fechar a linha de passe mais direta. Nesse momento, a intenção passou por utilizar o médio-defensivo para fazer chegar a bola ao defesa-central esquerdo (n.º 4), que se encontrava momentaneamente livre. A partir dessa receção, seria possível conduzir, atrair um adversário e, conseqüentemente, criar condições para desmontar a estrutura defensiva adversária através da exploração do jogador libertado pela pressão.

Contudo, nesta situação específica, o médio-defensivo optou por jogar imediatamente no defesa-lateral esquerdo (n.º 5), que ainda mantinha oposição direta. Com essa decisão, perdeu-se a vantagem criada pela movimentação da pressão adversária. A bola deveria ter sido colocada no jogador cuja marcação tinha sido efetivamente eliminada, uma vez que era a partir dele que se encontrava a possibilidade de criar superioridade numérica e progredir com vantagem. Ao optar por jogar num jogador que continuava sob pressão direta, a equipa manteve-se apenas numa situação de igualdade numérica, não conseguindo explorar a superioridade momentaneamente criada pela utilização do guarda-redes no processo de construção.



Figura 38- 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 2)

• Exemplo 2

A Figura 38 apresentou um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-3-5-2, com a equipa adversária orientada por referências individuais. A situação evidenciou a importância da interpretação do espaço e das especificidades de cada contexto de jogo.

Nesta situação, quando a bola se encontrava num dos corredores, os adversários, apesar de seguirem o princípio das referências individuais, aplicaram no lado contrário o princípio da concentração. Tal significou que o ala do lado oposto se juntou à linha defensiva, formando momentaneamente uma linha de quatro jogadores. Esta movimentação originou uma situação em que, no momento da variação do centro de jogo, surgiu uma janela temporal durante a qual o lateral esquerdo (n.º 5) permaneceu sem oposição direta, uma vez que o ala adversário ainda se encontrava a cumprir uma função defensiva mais baixa.

Foi precisamente nesse espaço temporal que o lateral esquerdo (n.º 5) interpretou o espaço interior para receber a bola. Esta solução abriu diferentes possibilidades ofensivas. Em primeiro lugar, ao receber no corredor central, aumentou-se a variabilidade decisional e criou-se momentaneamente uma situação de superioridade numérica (4x3) nesse setor do terreno. Para além disso, surgiu a possibilidade de ligar no extremo, que se encontrava aberto e baixo no corredor lateral. Caso essa opção tivesse sido utilizada, aumentaria significativamente a distância que o defesa central adversário teria de percorrer para o pressionar. Se o defesa central abandonasse a linha para realizar essa ação, ficaria criada uma situação de 1x1 entre o avançado e o defesa central do meio, sem coberturas próximas e com espaço considerável para explorar em profundidade.

Na situação analisada, o lateral esquerdo (n.º 5) optou por encontrar uma solução interior através do médio interior (n.º 10), que recebeu em condições favoráveis para dar continuidade à progressão ofensiva. O jogador teve a possibilidade de receber orientado com o pé contrário, atacar o espaço conquistado e acelerar a jogada em direção à linha defensiva adversária. Contudo, optou por reter a posse de bola, interrompendo a vantagem espacial criada pela ação anterior e reduzindo o potencial ofensivo da situação.



Figura 39 - 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 3)

• Exemplo 3

A Figura 39 apresentou um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-3-5-2, com a equipa adversária orientada por referências individuais. A situação evidenciou a importância de uma mobilidade intencional que obrigasse os adversários a tomar decisões constantes entre seguir a marcação individual ou proteger o espaço, permitindo posteriormente explorar a opção que se tornasse mais vantajosa.

Nesta situação em particular, destacou-se a influência que um jogador pôde exercer no desenrolar da jogada sem sequer tocar na bola. Como referido anteriormente, várias equipas recorreram às referências individuais como principal método de organização defensiva. Neste caso específico, quando a bola se encontrava no guarda-redes, todos os jogadores se encontravam marcados individualmente. Nesse contexto, assumiu especial relevância o comportamento do médio interior (n.º 8), que realizou um movimento de aproximação até junto da própria área, atraindo consigo a sua marcação direta e criando espaço nas costas do adversário.

Esse espaço foi posteriormente explorado pelo extremo (n.º 7) e pelo avançado (n.º 9), que beneficiaram da desorganização momentânea criada pelo movimento do médio interior. A bola entrou precisamente na zona libertada por essa movimentação, permitindo dar continuidade à progressão ofensiva. O extremo (n.º 7) combinou posteriormente com o avançado (n.º 9), que, ao deslocar-se para um dos corredores e baixar ligeiramente a sua posição, arrastou igualmente a sua marcação direta para fora da zona central.

No momento em que essa movimentação ocorreu, abriu-se um espaço entre os defesas adversários que foi prontamente identificado pelo médio interior do lado contrário (n.º 10). Através de um movimento de trás para a frente, atacou o espaço criado, recebeu em condições favoráveis e concluiu a jogada com sucesso.

Esta situação permitiu evidenciar de forma clara a importância da mobilidade consciente e intencional no contexto de marcações individuais. Mais do que procurar receber a bola, os movimentos realizados tiveram como principal objetivo atrair adversários, criar espaços e gerar dúvidas na organização defensiva. Dessa forma, verificou-se que a mobilidade dos jogadores pode assumir um papel determinante na criação de vantagens coletivas, permitindo que outros companheiros explorem os espaços libertados e transformem essas vantagens em situações de finalização.

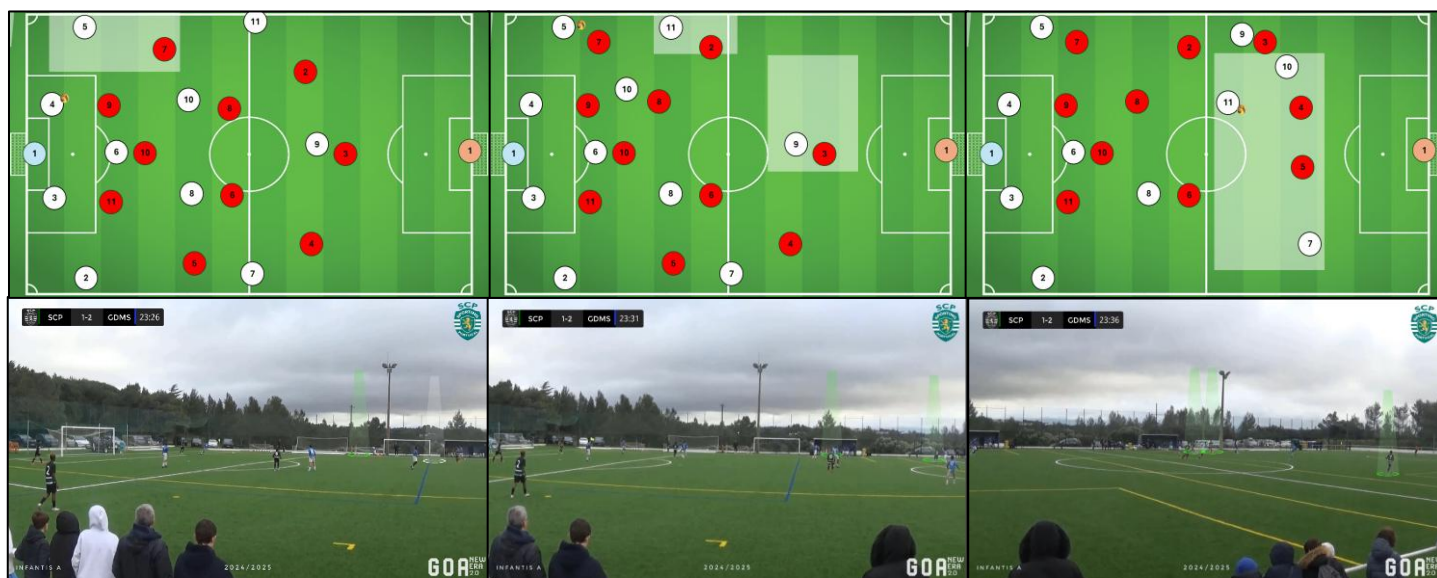


Figura 40 - 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 4)

- Exemplo 4

A Figura 40 apresentou um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-3-5-2, com a equipa adversária orientada por referências individuais. A situação evidenciou a importância de uma mobilidade intencional que obrigasse os adversários a tomar decisões constantes entre acompanhar a marcação

individual ou proteger o espaço, permitindo posteriormente explorar a opção que se tornasse mais vantajosa.

Em linha com a situação anteriormente apresentada, tornou-se fundamental utilizar movimentos de apoio para atrair os adversários e desfazer as marcações individuais. Estes comportamentos obrigaram os jogadores adversários a tomar decisões constantes relativamente à continuidade da marcação ou à preservação da organização coletiva do bloco defensivo.

Ao longo da situação observou-se que, em momento defensivo, os adversários foram constantemente confrontados com decisões que condicionaram os espaços que conseguiram ocupar e proteger. Quando pressionaram alto e mantiveram as linhas próximas, surgiram espaços nas costas da pressão. Quando optaram por proteger zonas mais baixas do terreno com linhas compactas, concederam tempo e espaço para a construção ofensiva. Por sua vez, quando procuraram pressionar alto com a primeira linha e manter a última linha mais recuada, criaram espaços significativos entre setores.

Neste contexto, assumiu especial importância o posicionamento do lateral esquerdo (n.º 5), que, no momento em que a bola se encontrava na defesa central esquerdo (n.º 4), ocupou uma posição o mais baixa possível no terreno. Este comportamento obrigou o adversário direto a tomar uma decisão clara: acompanhar o movimento até ao final, libertando espaço nas suas costas, ou permanecer na sua zona de influência, permitindo a receção sem oposição imediata. O mesmo princípio foi posteriormente reproduzido pelo extremo esquerdo (n.º 11) e pelo médio interior (n.º 10), que, através dos seus movimentos de apoio, criaram igualmente dúvidas constantes entre acompanhar a marcação ou proteger os espaços libertados.

Na situação analisada, verificou-se precisamente este fenómeno. O lateral esquerdo (n.º 5), ao receber a bola numa posição mais baixa e sem pressão imediata, beneficiou do espaço criado pelas movimentações do extremo (n.º 11) e do médio interior (n.º 10). Essas ações libertaram uma zona considerável do terreno, que foi rapidamente identificada e explorada pelo avançado (n.º 9), através de um movimento circular de dentro para fora.

Após a conquista das costas da pressão, revelou-se determinante a rápida alteração da direção do jogo e a transição dos apoios ofensivos da própria baliza para a baliza adversária. Esta capacidade permitiu chegar primeiro ao espaço conquistado e potenciar a continuidade da ação ofensiva. Na sequência da jogada, o avançado (n.º 9) conseguiu segurar a bola e jogar de frente para o extremo (n.º 11), que apareceu rapidamente em apoio para combinar. Desta forma, criou-se uma situação de superioridade numérica (3x2), que originou uma oportunidade clara de finalização.

A situação reforçou a importância da mobilidade funcional e intencional no contexto de marcações individuais, demonstrando que os movimentos sem bola podem assumir um papel determinante na criação de espaço, na desorganização da estrutura defensiva adversária e na geração de vantagens posicionais para os companheiros.

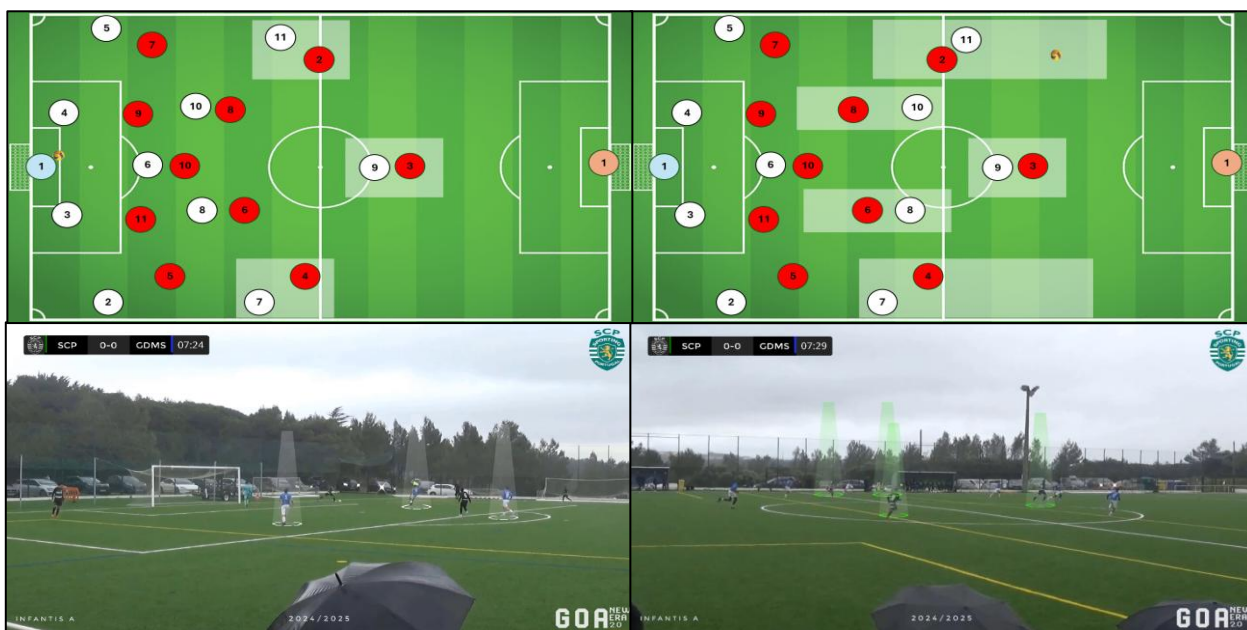


Figura 41 - 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 5)

- Exemplo 5

A Figura 41 apresentou um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-3-5-2, com a equipa adversária orientada por referências individuais. A situação evidenciou a importância da capacidade de adaptação dos jogadores aos diferentes contextos competitivos, identificando, em função do comportamento adversário e dos espaços disponíveis, a solução que permitisse retirar a maior vantagem possível da situação de jogo.

Ao longo do período competitivo, tornou-se fundamental desenvolver nos jogadores a capacidade de interpretar o jogo e adaptar as suas decisões às circunstâncias encontradas. Um dos objetivos centrais do processo de treino passou precisamente por proporcionar experiências diversificadas que lhes permitissem reconhecer diferentes problemas do jogo e encontrar soluções adequadas em função do adversário, dos espaços disponíveis e do momento competitivo.

À medida que os adversários foram identificando que a equipa procurava, de forma recorrente, eliminar a primeira linha de pressão através de construção curta e apoiada, tornou-se igualmente importante evitar comportamentos excessivamente previsíveis. A insistência exclusiva numa única forma de construir poderia facilitar a tarefa defensiva adversária, permitindo-lhe encurtar espaços, aumentar a agressividade

da pressão e antecipar as decisões ofensivas. Nesse sentido, a capacidade para alternar entre diferentes soluções revelou-se determinante para manter a imprevisibilidade e a eficácia do processo ofensivo.

Por essa razão, em diversos momentos competitivos verificou-se a necessidade de “saltar etapas” da construção e utilizar o jogo direto de forma criteriosa. Esta solução permitiu chegar mais rapidamente a zonas avançadas do terreno, instalar o jogo no meio-campo adversário e, mesmo nos momentos em que não foi possível garantir a posse imediata, conduzir o jogo para zonas mais próximas da baliza contrária, favorecendo posteriores ações de pressão alta e recuperação.

Na situação apresentada, destacou-se a capacidade de interpretação do defesa central esquerdo (n.º 4), que identificou que a vantagem mais significativa para a equipa se encontrava num duelo individual próximo da baliza adversária e distante da própria baliza. Face a esse enquadramento, optou por uma solução direta, permitindo ultrapassar várias etapas da construção e conquistar metros no terreno de jogo. A ação possibilitou que a equipa passasse a atuar em zonas mais adiantadas, mantendo ainda assim o controlo da posse de bola.

Foi igualmente determinante o comportamento inicial dos extremos (n.º 7 e n.º 11), que ocuparam posições mais baixas no terreno com o objetivo de interpretar a reação dos seus marcadores diretos. Quando estes optaram por os acompanhar até zonas mais recuadas, abriram-se espaços significativos nas suas costas. A partir desse momento, os extremos conseguiram iniciar movimentos de progressão orientados para a baliza adversária, beneficiando da vantagem criada pelo posicionamento inicial. Desta forma, a equipa conseguiu explorar o espaço libertado, potenciando a progressão ofensiva e demonstrando a importância da adaptação estratégica às diferentes formas de pressão encontradas ao longo da competição

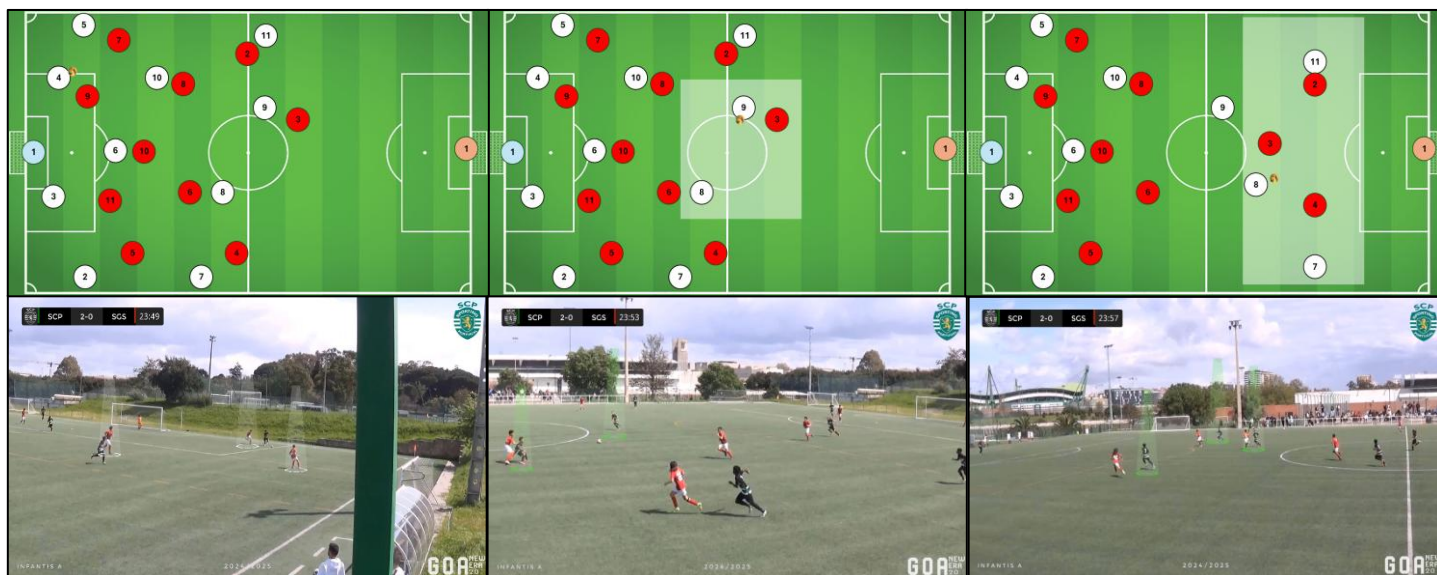


Figura 42 - 1+3+5+2 Pressão Homem a Homem (Exemplo 6)

• Exemplo 6

A Figura 42 apresentou um exemplo de construção ofensiva perante uma pressão adversária em 1-3-5-2, com a equipa adversária orientada por referências individuais. A situação evidenciou a importância das dinâmicas de terceiro homem, bem como da rapidez com que os jogadores devem orientar os seus apoios e conquistar as costas dos respetivos marcadores.

Em linha com as situações anteriormente analisadas, tornou-se fundamental identificar quais os espaços e jogadores que ofereciam melhores condições para receber a bola. As situações de igualdade numérica revelaram-se particularmente difíceis de ultrapassar numa fase inicial da construção. Contudo, sempre que foi possível fazer chegar a bola aos jogadores mais avançados em condições favoráveis, essas mesmas situações transformaram-se em cenários potencialmente vantajosos para o processo ofensivo.

Neste exemplo, observou-se novamente a importância de utilizar o jogo direto de forma criteriosa para ultrapassar várias etapas da construção. Ao contrário da situação anterior, em que a bola foi colocada no espaço para o extremo (n.º 11), nesta ação a opção passou por direcionar a bola para o avançado (n.º 9). Ao receber de costas, o avançado conseguiu jogar de frente para o médio interior (n.º 8), criando uma dinâmica de terceiro homem que permitiu superar a pressão adversária.

Destacou-se particularmente a capacidade do médio interior (n.º 8) para interpretar o momento da ação e chegar à segunda bola antes do seu marcador direto. A rapidez na orientação dos apoios e na aceleração para o espaço revelou-se determinante para garantir vantagem sobre o adversário e assegurar a continuidade da jogada. Este comportamento permitiu transformar uma situação inicialmente equilibrada numa vantagem posicional clara para a equipa.

Após a concretização da dinâmica de terceiro homem, verificou-se uma rápida progressão ofensiva que converteu uma situação complexa de desbloquear numa igualdade numérica (3x3) já em zonas próximas da baliza adversária. A análise desta situação reforçou a importância da coordenação entre os movimentos de apoio, da velocidade de reação após o primeiro contacto e da capacidade dos jogadores para conquistar as costas dos seus marcadores, fatores que se revelaram decisivos para ultrapassar estruturas defensivas assentes em referências individuais.

2.3.2 Etapa de Equilíbrio Defensivo.

2.3.2.1 Sistema Ofensivo Adversário: 1+4+3+3



Figura 43 - 1+4+3+3 (Exemplo 1)

• Exemplo 1

A Figura 43 apresentou um exemplo de pressão defensiva perante uma organização ofensiva adversária em 1-4-3-3. A situação permitiu observar os comportamentos coletivos adotados pela equipa para condicionar a construção adversária, colocar a bola coberta e criar condições favoráveis à recuperação da posse de bola em zonas adiantadas do terreno.

Quando o adversário se apresentou num sistema de 1-4-3-3, construindo com uma linha de quatro constituída pelos dois defesas centrais e respetivos defesas laterais, apoiados por um médio defensivo e dois médios interiores, a equipa pressionou com dois jogadores: o avançado e um dos médios interiores.

A pressão desenvolvida, de acordo com os macro princípios definidos para esta etapa do jogo, consistiu em colocar rapidamente a bola coberta e procurar recuperá-la o mais cedo possível. Para tal, o corredor central foi condicionado pelo avançado e pelo médio interior, que colocaram os dois defesas centrais adversários sob pressão imediata. O outro médio interior ficou responsável pela vigilância ao médio defensivo adversário, enquanto os extremos, partindo de posições interiores, controlaram os respetivos defesas laterais. O médio defensivo assumiu uma função de equilíbrio, dividindo inicialmente a sua ação entre os dois médios interiores adversários e aguardando a definição do lado de construção para pressionar o médio interior do lado da bola. Simultaneamente, a linha defensiva manteve-se estável, garantindo o princípio de superioridade numérica na última linha.

Quando o adversário definiu o lado de construção, a equipa ativou a pressão coletiva com o objetivo de recuperar a posse de bola. O extremo do lado da bola pressionou o defesa lateral adversário, realizando uma aproximação rápida e uma contenção eficaz. O médio defensivo (n.º 6) controlou o médio interior do lado da bola, enquanto o extremo do lado contrário fechou por dentro, garantindo o controlo do médio interior oposto. Revelou-se igualmente determinante o comportamento do médio interior que inicialmente pressionara em conjunto com o avançado, ao baixar posteriormente para uma posição que dificultou a variação através do defesa central adversário, mantendo simultaneamente a capacidade de controlar o lateral do lado contrário caso surgisse uma variação longa do centro de jogo.

2.3.2.2 Sistema Ofensivo Adversário: 1+4+2+3+1

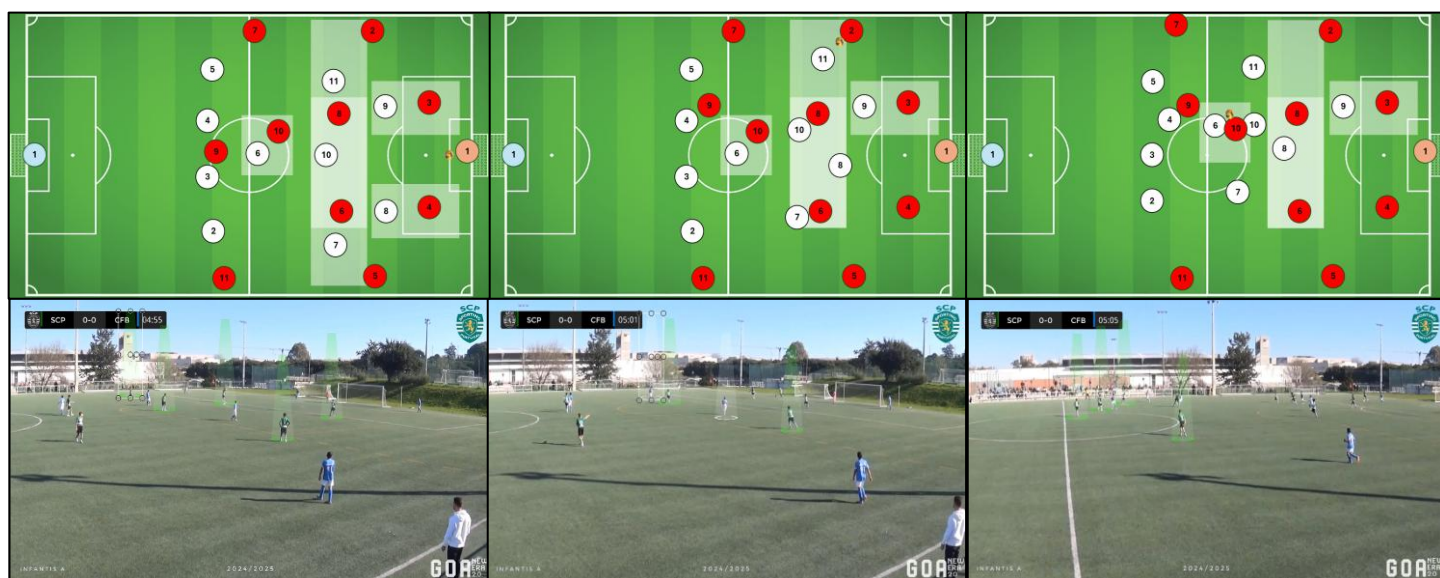


Figura 44 - 1+4+2+3+1 (Exemplo 1)

- Exemplo 1

A Figura 44 apresentou um exemplo de pressão defensiva perante uma organização ofensiva adversária em 1-4-2-3-1. A situação permitiu observar os comportamentos coletivos adotados pela equipa para condicionar a construção adversária, colocar a bola coberta e criar condições favoráveis à recuperação da posse de bola em zonas adiantadas do terreno.

Quando o adversário se apresentou em 1-4-2-3-1, a pressão desenvolvida manteve-se muito semelhante à aplicada perante o sistema 1-4-3-3, embora com uma adaptação estrutural importante. Neste contexto, o médio defensivo assumiu a responsabilidade de controlar o médio ofensivo adversário, enquanto o médio interior que não participava diretamente na primeira ação de pressão passou a dividir a sua

vigilância entre os dois médios defensivos adversários. Desta forma, em vez de assumir uma marcação individual sobre apenas um jogador, ficou responsável por condicionar simultaneamente as duas possibilidades de ligação pelo corredor central.

O princípio orientador da pressão manteve-se inalterado. Sempre que a bola se encontrava no corredor central, os extremos posicionaram-se por dentro, contribuindo para o fecho desse espaço e procurando encaminhar a construção adversária para os corredores laterais. A partir do momento em que o adversário definiu um dos lados para construir, a pressão foi intensificada de forma coletiva, procurando colocar rapidamente a bola coberta e criar condições para a recuperação da posse.

Quando a bola entrou num dos corredores laterais, o extremo do lado da bola assumiu a responsabilidade de pressionar o portador, garantindo a contenção e impedindo a progressão. Simultaneamente, o médio interior controlou o médio defensivo desse lado, enquanto o extremo do lado contrário assegurou o equilíbrio da estrutura, fechando por dentro e assumindo o controlo do médio defensivo oposto. Desta forma, procurou-se reduzir ao máximo as linhas de passe interiores e limitar as possibilidades de continuidade da construção adversária.

Verificou-se ainda um comportamento específico da linha defensiva que assumiu particular relevância nesta situação. Sempre que o médio defensivo disputou a bola ou pressionou o médio ofensivo adversário, um dos defesas centrais manteve-se próximo do avançado adversário, impedindo que este recebesse com espaço e tempo para jogar. Em simultâneo, os restantes elementos da linha defensiva posicionaram-se alguns metros mais baixos, garantindo cobertura defensiva e preparando-se para atacar a bola de frente caso esta ultrapassasse a primeira linha de pressão. Este comportamento permitiu manter o equilíbrio coletivo da equipa e assegurar proteção perante eventuais tentativas de jogo direto ou de exploração da profundidade.

2.3.2.3 Sistema Ofensivo Adversário: 1+4+4+2



Figura 45 - 1+4+4+2 (Exemplo 1)

- Exemplo 1

A Figura 45 apresentou um exemplo de pressão defensiva perante uma organização ofensiva adversária em 1-4-4-2. A situação permitiu observar os comportamentos coletivos adotados pela equipa para condicionar a construção adversária, colocar a bola coberta e criar condições favoráveis à recuperação da posse de bola em zonas adiantadas do terreno.

Os adversários que se apresentaram em 1-4-4-2 colocaram desafios distintos, sobretudo pela superioridade numérica de 4x3 criada no setor intermédio. Nestas situações, o macro princípio de garantir superioridade numérica na linha defensiva revelou-se fundamental para encontrar soluções de adaptação. Se o adversário apresentava superioridade num setor do terreno, tornou-se necessário procurar essa vantagem noutra espaço. Observando a linha avançada adversária, composta apenas por dois jogadores, verificou-se que não existia necessidade de manter uma superioridade de 4x2 na última linha. Assim, um dos elementos da linha defensiva passou a integrar a pressão, permitindo equilibrar numericamente o setor intermédio.

Quando a bola se encontrava no corredor central, tornou-se imprescindível que os extremos partissem de posições interiores, controlando inicialmente um dos médios interiores adversários. Apenas após a definição do lado de construção por parte do adversário é que o extremo do lado da bola saltava na pressão para colocar a bola coberta. Nesse momento, o lateral do mesmo lado adiantava-se para assumir a marcação do médio interior adversário, enquanto o médio defensivo (n.º 6) mantinha a responsabilidade de controlar o médio ofensivo. Simultaneamente, o extremo do lado

contrário permanecia por dentro, assegurando o controlo do médio interior oposto e contribuindo para a compactação do bloco.

Através desta dinâmica, o lateral do lado contrário fechava a linha defensiva, formando uma linha de três jogadores e garantindo superioridade numérica perante os dois avançados adversários. Esta adaptação permitiu à equipa equilibrar os números no setor intermédio sem comprometer a estabilidade defensiva da última linha.

Revelou-se igualmente determinante a atenção permanente do médio defensivo aos movimentos do médio ofensivo adversário. Sempre que este procurou atacar a profundidade ou realizar movimentos de rutura para agredir a linha defensiva, o médio defensivo integrou momentaneamente a linha mais recuada, assegurando o princípio da superioridade numérica. Nesses momentos, os médios interiores baixaram as suas posições, encurtando as distâncias entre setores e garantindo a coesão coletiva do bloco defensivo.

2.3.2.4 Sistema Ofensivo Adversário: 1+3+4+3

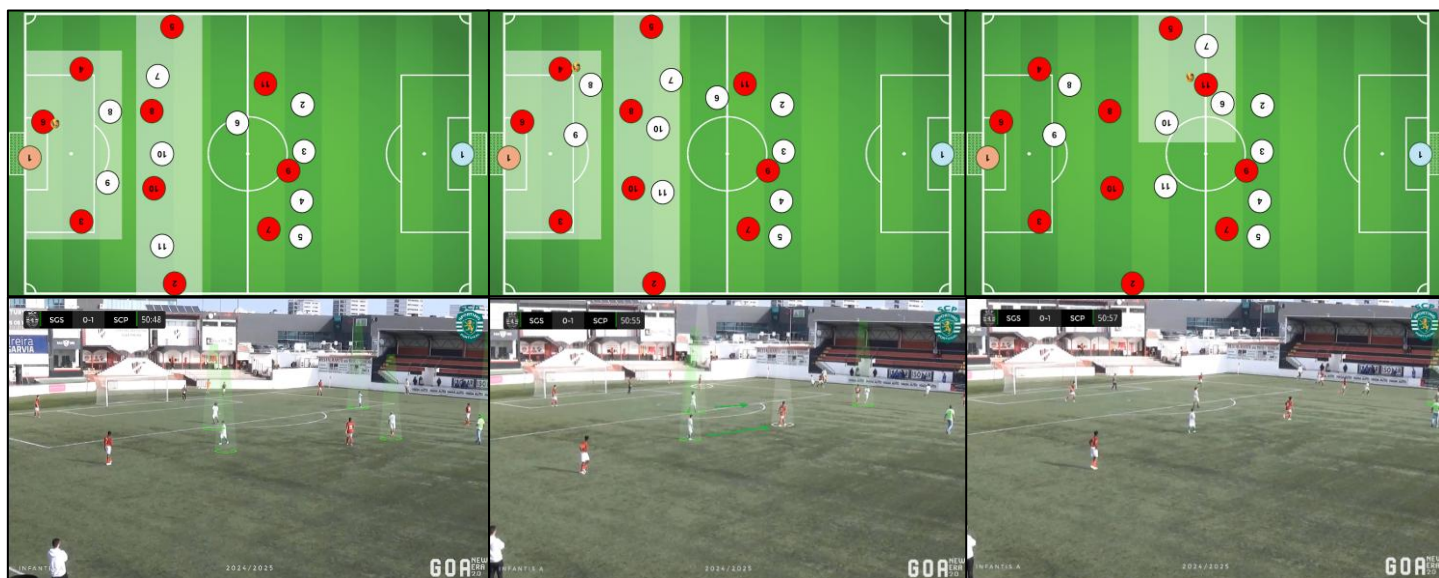


Figura 46 - 1+3+4+3 (Exemplo 1)

- Exemplo 1

A Figura 46 apresentou um exemplo de pressão defensiva perante uma organização ofensiva adversária em 1-3-4-3. A situação permitiu observar os comportamentos coletivos adotados pela equipa para condicionar a construção adversária, colocar a bola coberta e criar condições favoráveis à recuperação da posse de bola em zonas adiantadas do terreno.

Os adversários que se apresentaram em 1-3-4-3 colocaram desafios específicos pela forma como estruturaram o seu jogo. A linha média garantiu largura constante ao processo ofensivo, enquanto os três avançados permaneceram relativamente próximos entre si, criando condições favoráveis para combinações rápidas e para a exploração dos espaços entre linhas. Em diversos momentos, enquanto os médios procuraram controlar os jogadores da linha intermédia adversária, os avançados interiores partiram de posições mais interiores e surgiram nas costas da linha média, procurando receber entre setores e gerar desequilíbrios.

Perante estas características, a organização da pressão teve de respeitar o princípio da superioridade numérica na última linha. Verificou-se que a linha defensiva de quatro jogadores não poderia ser desfeita, uma vez que o adversário apresentava três referências avançadas permanentes. Assim, tornou-se fundamental que os defesas laterais acompanhassem até ao limite os movimentos de apoio realizados pelos avançados interiores, impedindo que estes recebessem com espaço entre a linha média e a linha defensiva.

A linha média manteve-se compacta no corredor central, com os extremos alinhados com os alas adversários dos respetivos corredores. Um dos médios interiores assumiu inicialmente uma função de vigilância sobre os dois médios defensivos adversários, aguardando que o adversário definisse o lado da construção. A partir desse momento, ajustou a sua ação em função do comportamento adversário: o médio interior controlou o médio defensivo do lado da bola, enquanto o extremo do lado contrário fechou por dentro para controlar o médio defensivo oposto. Simultaneamente, o médio defensivo, posicionando-se numa linha mais baixa, basculou constantemente em direção ao lado da bola, garantindo proteção do espaço entre setores e impedindo a entrada de passes verticais entre a linha média e a linha defensiva.

A primeira linha de pressão manteve-se constituída pelo avançado e por um dos médios interiores. Ambos tiveram como principal função condicionar a construção pelo corredor central, evitando pressionar prematuramente o defesa central do meio. O objetivo passou por orientar a circulação adversária para um dos corredores laterais, mantendo posições interiores que impedissem a progressão por dentro. Apenas após a definição do lado de construção é que a pressão foi ativada de forma mais agressiva: um dos jogadores pressionou o portador da bola, enquanto o outro assegurou o controlo da possível variação do centro de jogo, procurando limitar as opções de continuidade da construção adversária.

2.3.2.5 Sistema Ofensivo Adversário: 1+3+5+2



Figura 47 - 1+3+5+2 (Exemplo 1)

- Exemplo 1

A Figura 47 apresentou um exemplo de pressão defensiva perante uma organização ofensiva adversária em 1-3-5-2. A situação permitiu observar os comportamentos coletivos adotados pela equipa para condicionar a construção adversária, colocar a bola coberta e criar condições favoráveis à recuperação da posse de bola em zonas adiantadas do terreno.

Quando o adversário se apresentou num sistema de 1-3-5-2, uma das estruturas mais frequentemente encontradas ao longo do campeonato, verificou-se a necessidade de ajustar a organização da pressão em função das características específicas do sistema. A análise do confronto entre ambas a estrutura permitiu identificar que existia igualdade numérica no setor intermédio, pelo que retirar um jogador dessa zona para pressionar noutro espaço criaria uma situação de inferioridade que dificultaria o controlo do corredor central e a colocação imediata da bola coberta.

Considerando essa igualdade numérica no setor intermédio e a superioridade assegurada pela linha defensiva perante os dois avançados adversários, concluiu-se que seria possível desfazer momentaneamente a linha defensiva em função do lado da bola e utilizar os extremos para condicionar diretamente a primeira fase de construção adversária. Desta forma, procurou-se impedir que os três defesas centrais construíssem com tempo e espaço, reduzindo simultaneamente as possibilidades de ligação interior.

A organização da pressão colocou o adversário numa situação próxima do Homem a Homem. Os três defesas centrais adversários foram pressionados pelo avançado e pelos dois extremos, ficando o avançado responsável pela defesa central do meio e os extremos encarregues dos defesas centrais dos respetivos lados. No setor

intermédio manteve-se igualmente uma lógica de controlo individual, com os médios interiores a controlarem os médios defensivos adversários e o médio defensivo a assumir a marcação do médio ofensivo.

Numa primeira fase, os laterais mantiveram posicionamentos mais interiores, preparados para responder rapidamente às diferentes possibilidades de desenvolvimento da jogada. Esta posição permitiu-lhes acelerar e sair na pressão aos alas adversários caso a bola entrasse nos corredores laterais, mas também recuar e recompor a linha defensiva sempre que necessário. Desta forma, garantiu-se simultaneamente agressividade na pressão e manutenção do princípio da superioridade numérica no setor defensivo, assegurando equilíbrio coletivo perante eventuais tentativas de progressão ou jogo direto por parte do adversário.

2.4. Conclusões

A análise desenvolvida ao longo do estágio revelou-se extremamente relevante ao nível técnico-tático, na medida em que consistiu na revisão sistemática de todos os jogos de uma época competitiva completa. Este processo permitiu identificar de forma consistente a evolução individual e coletiva da equipa, bem como reconhecer padrões recorrentes que emergiram em função dos comportamentos adversários, quer em organização ofensiva, quer em organização defensiva. A partir desta observação empírica, tornou-se possível estruturar um documento orientador que reúne múltiplas ideias e soluções para a criação de vantagens espaciais e numéricas face ao oponente, constituindo uma base de conhecimento transferível para futuros contextos profissionais.

Relativamente à etapa de construção ofensiva analisada, importa sublinhar que o estudo incidiu sobre jogadores considerados de elite no contexto nacional da respetiva faixa etária. Neste enquadramento, a forma de pensar e operacionalizar o jogo assume características distintas, uma vez que clubes como o Sporting Clube de Portugal assumem como princípio identitário um jogo ofensivo positivo, privilegiando o ataque apoiado, a coragem na saída desde trás e a capacidade de interpretar e ultrapassar a pressão adversária de forma sustentada.

A análise permitiu identificar diversas variáveis determinantes na primeira etapa da fase ofensiva. A qualidade dos intervenientes revelou-se um fator facilitador da construção desde trás, possibilitando a tentativa consistente de eliminação da primeira linha de pressão para alcançar zonas mais avançadas do terreno em melhores condições. Paralelamente, o método de jogo defensivo adversário demonstrou ser um elemento decisivo na forma como a equipa deveria estruturar a sua saída. Defesas de carácter zonal, com forte proteção do corredor central, tenderam a gerar maior necessidade de variações do centro de jogo e de dinâmicas de corredor lateral, exigindo paciência posicional e rigor na circulação da bola. Por outro lado, contextos de defesa homem-a-homem implicaram maior prevalência de duelos, mobilidade constante, passes verticais, dinâmicas de terceiro homem e ataques frequentes às costas da pressão, reduzindo a possibilidade de construção curta sob controlo.

Em situações de defesa mista, a análise evidenciou a importância de identificar claramente os momentos e zonas em que o adversário alternava referências individuais e zonais, ajustando o comportamento coletivo de forma contextualizada. Também se verificou que determinadas zonas de pressão, nomeadamente o passe para o lateral, funcionaram frequentemente como armadilhas defensivas, reforçando a necessidade

de compreender esses momentos como oportunidades de atração, preparando previamente soluções de apoio, variação e exploração do lado contrário.

A análise das diferentes dinâmicas de pressão adversária permitiu retirar um conjunto de conclusões relevantes relativamente aos princípios orientadores do comportamento técnico-tático individual e coletivo da equipa na etapa de construção ofensiva. Mais do que identificar soluções fechadas ou mecanizadas para cada sistema adversário, o estudo procurou compreender que comportamentos, posicionamentos e relações coletivas tenderam a criar maiores vantagens em função das características específicas de cada pressão. Desta forma, as conclusões apresentadas resultam da observação empírica de padrões recorrentes que emergiram ao longo da competição, permitindo identificar princípios orientadores que facilitaram a tomada de decisão dos jogadores em contexto real de jogo.

Relativamente às equipas organizadas em 1-4-3-3 com o meio-campo estruturado em 1+2, concluiu-se que, quando a pressão era realizada apenas pelo avançado, se tornava fundamental aumentar a largura dos defesas centrais, obrigando o adversário a percorrer maiores distâncias e reduzindo a capacidade de realizar perseguições contínuas ao portador da bola. A análise das situações observadas permitiu identificar que este tipo de comportamento defensivo esteve frequentemente associado a equipas com um bloco mais expectante, cujo objetivo passava por encaminhar a construção ofensiva para zonas pressionantes, sobretudo para o corredor lateral. Nesse sentido, verificou-se que o passe para o lateral sem capacidade de eliminar imediatamente a primeira linha de pressão acabava muitas vezes por servir como estímulo para intensificar a ação defensiva adversária. Assim, tornou-se evidente a importância de circular e variar o centro do jogo entre os defesas centrais, seja de forma direta ou utilizando guarda-redes e médio defensivo, procurando eliminar a pressão inicial e progredir sem perseguição para zonas centrais do terreno.

A análise permitiu igualmente concluir que, perante um meio-campo composto por um médio defensivo e dois médios interiores, raramente o adversário mantinha inferioridade numérica no setor intermédio, sendo mais comum inverter o triângulo do meio campo em momento defensivo para garantir igualdade numérica. Contudo, nas situações em que tal não acontecia, revelou-se determinante aumentar a largura dos médios interiores, obrigando o médio defensivo adversário a percorrer maiores distâncias laterais e, conseqüentemente, a tomar decisões difíceis relativamente ao fecho das linhas de passe interiores. Quando o adversário procurava fechar os médios interiores através da aproximação dos extremos ao corredor central, surgia espaço exterior que permitia aumentar a altura dos laterais e fazê-los receber à frente do jogador responsável pela pressão. Pelo contrário, quando os extremos permaneciam mais

abertos para controlar os laterais, e os interiores adversários eram responsáveis por fechar a linha de passe para interiores, os mesmos estando abertos obrigariam a que a pressão fosse mais de fora para dentro e nesse momento surgiam maiores possibilidades de fazer entrar a bola em zonas interiores, por exemplo direta no avançado.

Na forma mais usual de pressão identificada contra o 1-4-3-3 com meio-campo em 1+2, verificou-se que uma das soluções mais frequentes passava pela subida de um dos médios interiores adversários para pressionar juntamente com o avançado, formando igualdade numérica na primeira linha de construção. Paralelamente, o outro médio interior assumia a marcação do médio defensivo, enquanto os extremos dividiam referências entre laterais e médios interiores, ficando o médio defensivo adversário responsável por dividir os dois interiores. Neste contexto, a introdução do guarda-redes na construção revelou-se fundamental, permitindo transformar uma situação inicialmente pensada pelo adversário como igualdade numérica numa situação de superioridade. A partir do momento em que o guarda-redes, surgia a possibilidade de atrair um dos jogadores da pressão e utilizando o médio defensivo libertar um dos defesas centrais, criando condições para progredir.

Num segundo momento da construção, quando o defesa central conseguia receber com bola descoberta, verificou-se que a dinâmica mais vantajosa passava frequentemente pela inversão do triângulo do meio-campo. O médio interior do lado da bola aproximava-se em apoio e mais baixo no terreno, arrastando consigo a referência defensiva adversária, enquanto o médio interior do lado contrário surgia em posições mais altas e centrais. Esta movimentação obrigava o médio defensivo adversário a decidir entre continuar a acompanhar o jogador que baixava, libertando espaço nas costas para o médio interior contrário, ou permanecer em proteção do espaço central, permitindo que o jogador em apoio recebesse enquadrado. Simultaneamente, esta dinâmica aumentava significativamente a distância que o extremo contrário tinha de dividir entre lateral e médio interior, obrigando-o igualmente a decidir entre fechar por dentro ou controlar o lateral. Em ambos os cenários surgiam vantagens posicionais para a equipa em construção, quer através da entrada interior da bola, quer através da libertação do lateral em zonas exteriores ou interiores.

Ainda assim, a análise permitiu concluir que estas dinâmicas associadas à inversão do triângulo e à manipulação das referências adversárias foram soluções mais consolidadas numa fase avançada da época. Numa fase inicial do processo, revelou-se mais eficaz recorrer a soluções mais simples e diretas, nomeadamente através do jogo mais vertical para os extremos e da criação de dinâmicas de corredor lateral. Nestes contextos, a capacidade do lateral se envolver posteriormente na jogada permitia

conquistar as costas do extremo adversário responsável pela pressão, enquanto a dinâmica dos médios interiores possibilitava criar situações de superioridade numérica no corredor central após a receção do extremo.

Relativamente às equipas organizadas em 1-4-3-3 com meio-campo estruturado em 2+1, concluiu-se que esta foi uma das formas mais frequentes de pressão identificadas ao longo da competição. Nestes casos, o adversário procurava frequentemente realizar igualdade numérica no corredor central e referências individuais próximas, mantendo o avançado na pressão inicial. Assim, o principal objetivo passou por eliminar essa primeira linha e conseguir progredir sem perseguição para zonas centrais do terreno. A análise demonstrou que, perante referências individuais, se tornou essencial conduzir e fixar até obrigar algum adversário a abandonar a sua posição inicial de pressão. A partir desse momento, o objetivo passava por identificar rapidamente qual o jogador libertado pela saída do adversário e criar formas de fazer a bola chegar até ele.

Neste contexto, verificou-se que muitas equipas procuravam não apenas pressionar, mas também condicionar as linhas de passe diretas para o jogador livre. Como consequência, tornou-se importante desenvolver dinâmicas que permitissem chegar ao jogador libertado de forma indireta, nomeadamente através de comportamentos de terceiro homem. Assim, jogadores que se encontravam inicialmente marcados deveriam disponibilizar-se para receber e jogar rapidamente no colega cuja marcação tinha abandonado a posição para pressionar, permitindo ultrapassar a organização defensiva adversária sem necessidade de passe direto.

Outra conclusão importante relacionou-se com o comportamento dos extremos adversários no momento defensivo. Em muitas situações, os extremos procuravam impedir a variação do centro do jogo, fechando por dentro e condicionando a circulação entre os defesas centrais. Nestes casos, revelou-se particularmente vantajoso que o defesa central pressionado afundasse mais no terreno e ocupasse zonas mais centrais, aumentando significativamente a distância que o extremo adversário teria de percorrer para pressionar. Essa alteração posicional obrigava novamente o extremo a decidir entre dividir espaço e referências ou perseguir totalmente a pressão. Caso permanecesse numa posição intermédia, o defesa central ganhava tempo e espaço para orientar a receção e jogar no jogador livre, caso acompanhasse até ao fim, surgia espaço para libertar o lateral. A análise permitiu ainda identificar duas formas particularmente eficazes de fazer chegar a bola ao lateral libertado: através do passe direto do guarda-redes para zonas exteriores e altas do terreno, ou através da ocupação de zonas interiores pelo lateral, procurando conquistar as costas da pressão do extremo adversário. Nestes casos, revelou-se como possibilidade facilitadora a utilização de

defesas centrais de pé contrário, facilitando receções orientadas para dentro e linhas de passe interiores para o lateral após pressão exterior-interior do extremo adversário.

Relativamente às equipas organizadas em 1-4-4-2, concluiu-se que os desafios colocados à etapa de construção ofensiva variaram significativamente em função da capacidade física e da disponibilidade dos jogadores adversários que atuavam no corredor central, particularmente na forma como conseguiam dividir espaços e ajustar-se às movimentações da equipa em construção. Verificou-se que equipas com maior capacidade física, agressividade no deslocamento e facilidade em dividir referências conseguiam fechar o jogo exterior com maior eficácia, tornando a construção no corredor lateral bastante mais difícil. Pelo contrário, equipas com menor capacidade de deslocamento acabavam frequentemente por chegar tarde aos momentos de pressão, permitindo eliminar a pressão de forma mais faseada e sucessiva.

Quando os adversários se apresentavam em losango, quer como estrutura base, quer através da adaptação dos comportamentos defensivos, nomeadamente colocando o avançado na pressão ao médio defensivo e os extremos nas defesas centrais, tornou-se evidente que o ponto de partida mais vantajoso se encontrava nos corredores laterais. A análise demonstrou que era nessas zonas que os jogadores dispunham de maior espaço e tempo para jogar, sendo igualmente o local onde a estrutura adversária começava a desdobrar-se e a realizar deslocamentos mais longos e complexos. Concluiu-se que foi precisamente nesses momentos de deslocamento e reorganização defensiva que surgiram maiores possibilidades de criar vantagens posicionais e relacionais.

Neste contexto, revelou-se importante manter os laterais relativamente baixos, mas suficientemente posicionados para obrigar o médio adversário a percorrer grandes distâncias no momento de pressão. A partir daí, verificou-se como particularmente vantajosa a dinâmica em que o médio interior do lado da bola baixava em apoio, arrastando consigo a referência do médio defensivo adversário, enquanto o médio interior do lado contrário ocupava posições mais altas e centrais, próximas da função de médio ofensivo. Esta diferenciação de alturas e posicionamentos obrigava os adversários a tomar múltiplas decisões em simultâneo, aumentando as distâncias de cobertura e deslocamento. Consequentemente, a equipa adversária acabava frequentemente muito concentrada num dos lados do campo, permitindo posteriormente explorar diferentes soluções em função da resposta defensiva encontrada.

A análise permitiu identificar três possibilidades principais após a atração da pressão para um dos lados. A primeira passava pela capacidade de eliminar a pressão através de combinações curtas no corredor lateral, tornando-se fundamental que o jogador que realizava o passe tivesse disponibilidade imediata para conquistar as costas

da pressão e desmarcar-se em profundidade. A segunda possibilidade consistia na rápida variação do centro do jogo para o lateral do lado contrário, frequentemente livre, podendo este surgir por dentro para facilitar a ligação direta ao jogo interior. A terceira solução surgia quando o adversário não conseguia pressionar eficazmente o corredor lateral, permitindo ao portador da bola jogar com tempo e espaço, explorando movimentos de ataque à profundidade e procurando rapidamente zonas mais próximas da baliza adversária.

Quando os adversários se organizavam em linha no setor ofensivo, com os dois avançados a dividirem referências entre os defesas centrais e o médio defensivo, concluiu-se que a interpretação espacial e a mobilidade do médio defensivo assumiram um papel determinante para o sucesso da construção ofensiva. A análise permitiu identificar três comportamentos particularmente eficazes.

O primeiro relacionou-se com a capacidade do médio defensivo se aproximar do lado da bola no momento da variação entre defesas centrais. Nessas situações, verificou-se que a troca de referências entre os avançados adversários originava momentos temporários de indefinição, permitindo ao médio defensivo aproximar-se do lado da bola e aumentar significativamente a distância que o avançado teria de percorrer após abandonar a pressão ao defesa central. Para potenciar esta dinâmica, revelou-se igualmente importante aumentar a largura entre os centrais e a profundidade dos médios interiores, criando maior espaço interior para a receção.

A segunda solução identificada consistiu no aclaramento do médio defensivo para um dos lados, sendo que esta foi das situações mais difíceis de interpretar ofensivamente. Nesses casos, o defesa central do lado contrário posicionava-se mais por dentro e mais baixo no terreno, procurando evitar pressão direta. Após a circulação da bola, formava-se momentaneamente uma situação de dois contra um sobre um dos avançados adversários, permitindo criar superioridade numérica e condições para progredir.

Por último, a análise demonstrou também a importância da utilização de dinâmicas de terceiro homem para chegar ao médio defensivo. Em vez de procurar ligar diretamente no jogador pressionado, verificou-se que a utilização dos médios interiores como apoio intermédio permitia receber de frente para o jogo e fazer posteriormente chegar a bola ao médio defensivo em melhores condições posicionais e temporais.

Relativamente às equipas organizadas em 1-3-4-3, concluiu-se que este sistema apresentou dificuldades específicas sobretudo pela complexidade dos comportamentos defensivos necessários para controlar os diferentes espaços do jogo. A análise permitiu perceber que muitas equipas revelaram dificuldades em operacionalizar corretamente os comportamentos dos alas, principalmente na capacidade de pressionar alto e

posteriormente reajustar rapidamente para formar novamente a linha defensiva de cinco jogadores. Para além disso, verificou-se que este sistema apresentava frequentemente inferioridade numérica no corredor central, situação que podia ser explorada através da circulação e ocupação racional do espaço interior.

Apesar de ter sido um dos sistemas menos encontrados ao longo da competição, ficou evidente que a sua operacionalização exige elevados níveis de interpretação espacial e coordenação coletiva, nomeadamente na relação entre bola, adversário, espaço e companheiros, algo particularmente complexo para jogadores do escalão Sub-14. Ainda assim, as equipas que recorreram a este sistema apresentaram maioritariamente uma linha defensiva de cinco jogadores em momento defensivo, utilizando os três jogadores mais avançados para dividir referências entre os laterais, os defesas centrais e o médio defensivo da equipa em construção. Este comportamento originava frequentemente uma situação de cinco contra três à largura do campo, contexto que acabou por se revelar relativamente favorável para a equipa em construção, sobretudo pela dificuldade adversária em controlar simultaneamente a largura e o corredor central.

Em sentido contrário, o sistema 1-5-3-2 revelou-se claramente um dos contextos mais difíceis encontrados ao longo da época, sendo simultaneamente uma das estruturas mais utilizadas pelos adversários. A análise demonstrou que, sobretudo nas situações de marcação homem a homem à largura de todo o campo, as dificuldades aumentavam significativamente, em grande parte devido às diferenças físicas e maturacionais existentes entre equipas. Competindo frequentemente contra jogadores um ano mais velhos, verificou-se que os jogadores da equipa apresentavam ainda dificuldades em impor-se fisicamente nos duelos individuais e, sobretudo, em alternar eficazmente entre jogo curto e jogo longo em função da pressão adversária, condicionando a variabilidade das soluções ofensivas.

A partir da observação realizada, concluiu-se que um dos princípios mais importantes para desmontar estruturas com referências individuais consistia em obrigar constantemente o adversário a decidir entre controlar o espaço ou acompanhar a marcação individual. Quando se fala de espaço, refere-se sobretudo ao espaço mais perto da baliza (corredor central e setor defensivo), cuja proteção se torna prioritária para todo o bloco. Neste sentido, revelou-se fundamental utilizar movimentos em apoio, aclaramentos e mobilidade dos médios para evitar receções de costas para o jogo e criar dúvidas constantes nos adversários. Caso os defensores optassem por seguir as referências individuais, surgiam melhores condições para fazer entrar a bola diretamente na linha avançada ou explorar as costas da pressão. Por outro lado, quando

o adversário privilegiava a proteção do espaço, os jogadores conseguiam receber enquadrados com o jogo e em melhores condições temporais e posicionais.

Outra das soluções que se revelou particularmente eficaz passou pela dinâmica de corredor lateral. Através da aproximação em apoio do lateral e do extremo ao lado da bola, procurava-se atrair as referências individuais adversárias para zonas mais baixas do terreno. A partir do momento em que essas referências acompanhavam os movimentos de apoio, surgiam espaços mais favoráveis para ataques de rutura dos médios interiores ou para movimentos circulares dos avançados, procurando conquistar as costas da linha defensiva adversária.

De forma global, a análise permitiu concluir que o sistema 1-5-3-2 foi o que mais exigiu dos jogadores em termos de interpretação do jogo, mobilidade e capacidade de adaptação. Tornou-se evidente a importância de uma mobilidade intencional, isto é, uma mobilidade orientada para atrair, eliminar ou libertar espaço para os colegas. Os movimentos de apoio e aclaramento revelaram-se fundamentais para atrair marcações e criar espaço para ataques de rutura, enquanto os movimentos constantes nas costas do adversário permitiram explorar momentos de desorganização defensiva. Neste sentido, concluiu-se que este foi o sistema que maioríssima dificuldade criou à equipa, mas simultaneamente aquele que mais obrigou os jogadores a evoluir na sua compreensão coletiva e individual do jogo.

No momento defensivo, ficou evidente que a identidade ofensiva da equipa influenciou diretamente a forma de pressionar, privilegiando a recuperação da bola em zonas altas do terreno. Ainda assim, a análise demonstrou que, em organização defensiva, as variabilidades são menores, exigindo sobretudo coordenação coletiva, proximidade entre setores e definição clara de referências espaciais. Contra adversários de ataque posicional, destacou-se a importância de uma pressão compacta, com fecho do corredor central e do lado da bola. Em contextos de jogo mais direto, tornou-se essencial ajustar a altura do bloco, garantindo superioridade no setor intermédio para disputar segundas bolas e para que posteriormente ao duelo a bola ficasse jogável para a equipa.

A identificação dos sistemas táticos adversários revelou-se igualmente fundamental, não como um fim em si mesmo, mas como um meio para antecipar espaços, duelos e comportamentos prováveis. Paralelamente, uma das conclusões mais relevantes do estudo foi a importância da variabilidade decisional. Tornou-se claro que um modelo de jogo eficaz deve ser suficientemente abrangente para permitir múltiplas soluções perante o mesmo contexto, potenciando a imprevisibilidade e respeitando as capacidades individuais e as relações inter e intra-setoriais. Quanto maior o leque de soluções disponíveis, maior a probabilidade de sucesso coletivo.

Por fim, a análise destacou o papel determinante dos defesas-laterais ao longo de toda a época. Estes jogadores assumiram-se como elementos-chave no desbloqueio da pressão adversária, tanto no lado da bola como, sobretudo, no lado contrário, aquando das variações do centro de jogo. A sua gestão da altura e largura, do tipo de receção e da capacidade de atração revelou-se decisiva, quer para eliminar a pressão, bem como o seu contributo para a criação de superioridades em zonas mais avançadas do terreno.

CAPÍTULO 3: Balanço Final do Estágio

3.1. Balanço Final do Estágio

3.1. Balanço Final do Estágio

O estágio desenvolvido no Departamento de Observação e Análise e na equipa Sub-13 do Sporting Clube de Portugal constituiu uma das experiências mais marcantes e enriquecedoras do percurso académico e profissional realizado até ao momento. Mais do que uma oportunidade de aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, representou um contexto privilegiado de aprendizagem, reflexão e crescimento, permitindo uma imersão diária na realidade de um dos clubes de referência na formação de jogadores.

A integração na equipa Sub-13 assumiu uma importância particular por corresponder ao escalão mais avançado do Polo EUL e ao primeiro contexto de Futebol de 11 no percurso dos atletas. Esta circunstância permitiu acompanhar de forma detalhada todo o processo de ensino e consolidação do Modelo de Jogo neste formato competitivo, proporcionando uma compreensão aprofundada da lógica de construção do jogar da equipa. A observação contínua do processo de treino e competição possibilitou identificar quais os conteúdos prioritários em cada etapa de aprendizagem, compreender a progressão metodológica adotada pela equipa técnica e perceber de que forma os diferentes princípios e comportamentos eram introduzidos, desenvolvidos e consolidados ao longo da época.

A experiência permitiu ainda reforçar de forma significativa os conhecimentos abordados na revisão de literatura, nomeadamente no que diz respeito ao Modelo de Jogo, ao processo de aprendizagem, à observação e análise e às diferentes etapas do jogo ofensivo e defensivo. O contacto permanente com a realidade competitiva demonstrou que o jogo não pode ser entendido como um conjunto de comportamentos estanques ou soluções pré-definidas, mas sim como um fenómeno dinâmico, complexo e altamente dependente do contexto. Neste sentido, tornou-se evidente que o Modelo de Jogo deve ser encarado como um conjunto de princípios orientadores capazes de fornecer referências aos jogadores sem limitar a sua capacidade de adaptação e tomada de decisão perante os problemas emergentes da competição.

Foi precisamente esta necessidade de compreender melhor o jogo que conduziu ao desenvolvimento do presente estudo empírico. A possibilidade de analisar detalhadamente as etapas de construção ofensiva e de equilíbrio defensivo constituiu, provavelmente, a componente mais enriquecedora de todo o estágio. A observação sistemática dos jogos, a revisão constante dos comportamentos individuais e coletivos

e a procura permanente de padrões de ação permitiram aprofundar a compreensão do fenómeno futebolístico de uma forma dificilmente alcançável através de uma abordagem exclusivamente teórica.

A opção por uma metodologia de natureza predominantemente empírica e observacional constituiu uma decisão consciente e diretamente relacionada com a natureza do fenómeno em estudo. Ao contrário de outras áreas do conhecimento, o futebol caracteriza-se por um elevado nível de complexidade, imprevisibilidade e interação constante entre múltiplas variáveis. Embora a análise quantitativa e os indicadores estatísticos possam fornecer informação relevante sobre determinados comportamentos, dificilmente conseguem explicar, de forma isolada, os processos de tomada de decisão que ocorrem durante o jogo ou as razões que levam uma determinada solução a ser eficaz num contexto e ineficaz noutro.

Ao longo da realização deste estudo tornou-se evidente que, perante o mesmo problema de jogo, surgiram frequentemente diferentes soluções eficazes. A forma como os jogadores interpretaram os espaços disponíveis, as características dos adversários, as relações numéricas existentes ou os comportamentos coletivos das equipas condicionou constantemente as decisões tomadas. Neste sentido, reduzir o jogo a indicadores estatísticos ou frequências de ocorrência teria significado perder uma parte significativa da riqueza contextual presente em cada situação observada. O interesse do estudo não residiu apenas em identificar o que aconteceu, mas sobretudo em compreender como aconteceu, porque aconteceu e de que forma os comportamentos individuais e coletivos contribuíram para o sucesso ou insucesso da ação.

Esta perspetiva revelou-se particularmente coerente com as funções desempenhadas ao longo do estágio. Enquanto elemento do Departamento de Observação e Análise, a principal responsabilidade não passou pela recolha de dados estatísticos descontextualizados, mas sim pela interpretação do jogo, pela identificação de padrões comportamentais e pela produção de conhecimento útil para apoiar o processo de treino e a tomada de decisão da equipa técnica. Deste modo, a realização de um estudo centrado na análise qualitativa das etapas de construção ofensiva e de equilíbrio defensivo permitiu desenvolver competências diretamente relacionadas com a futura atividade profissional, potenciando a capacidade de observar, interpretar e compreender o jogo numa perspetiva tático-estratégica.

Mais do que produzir conhecimento sobre quantas vezes determinado comportamento ocorreu, o estudo permitiu compreender porque surgiu, em que contexto surgiu e que princípios orientaram a sua execução. O objetivo deste estudo não foi determinar quantas vezes um determinado comportamento ocorreu, mas compreender de que forma os jogadores e a equipa resolveram os problemas que o

jogo lhes apresentou. Num jogo caracterizado pela imprevisibilidade, pela interação permanente entre adversários e pela constante adaptação dos jogadores ao contexto, a compreensão dos processos de decisão revelou-se mais relevante do que a simples quantificação dos comportamentos observados.

Esta capacidade de interpretar o jogo em profundidade constituiu uma das maiores aprendizagens proporcionadas pelo estágio e representa, simultaneamente, uma das competências mais relevantes para o desempenho futuro de funções ligadas à observação e análise. A convicção resultante deste processo foi a de que, para compreender verdadeiramente o jogo, será sempre necessário observar o jogo jogado, respeitando a sua natureza dinâmica, adaptativa e imprevisível, transformando cada situação competitiva numa oportunidade de aprendizagem e construção de conhecimento.

Os resultados obtidos através deste estudo contribuíram significativamente para o desenvolvimento de uma visão mais aprofundada sobre as etapas de construção ofensiva e de equilíbrio defensivo. Relativamente ao processo ofensivo, tornou-se evidente que a eficácia da construção depende da capacidade de identificar vantagens, interpretar os comportamentos adversários e adaptar constantemente as soluções às características da oposição. A mobilidade intencional, a ocupação racional do espaço, a criação de superioridades e a variabilidade decisional revelaram-se aspetos fundamentais para ultrapassar as diferentes formas de pressão encontradas ao longo da época. Por sua vez, no processo defensivo, confirmou-se a importância da coordenação coletiva, da gestão dos espaços, da colocação rápida da bola coberta e da coerência entre os comportamentos individuais e coletivos para limitar a progressão adversária e aumentar a probabilidade de recuperação da posse de bola.

Este conhecimento adquirido teve um impacto direto na compreensão do processo de planeamento do treino. A análise aprofundada do jogo permitiu perceber que a qualidade do treino está intimamente relacionada com a qualidade da compreensão que se possui sobre o próprio jogo. Quanto maior for o conhecimento sobre os problemas que surgem em competição, maior será a capacidade para criar exercícios, constrangimentos e contextos que permitam aos jogadores encontrar soluções semelhantes às que irão enfrentar em contexto competitivo. Assim, o treino passou a ser entendido não como um espaço de repetição mecânica de comportamentos, mas como um ambiente de aprendizagem capaz de reproduzir os desafios do jogo e estimular a interpretação, a decisão e a adaptação dos jogadores. Paralelamente à intervenção junto da equipa Sub-13, o desempenho da função de coordenador do Departamento de Observação e Análise acrescentou uma dimensão complementar ao processo formativo. A responsabilidade associada à coordenação de

recursos humanos, gestão de recursos materiais, organização de tarefas, definição de prioridades e acompanhamento do trabalho dos restantes elementos do departamento proporcionou aprendizagens extremamente relevantes para o desenvolvimento profissional. A necessidade de distribuir tarefas, acompanhar procedimentos, fornecer feedback corretivo e positivo, gerir dinâmicas de trabalho e garantir o cumprimento dos objetivos estabelecidos permitiu desenvolver competências de liderança, comunicação, organização e planeamento que dificilmente seriam adquiridas apenas através da intervenção técnico-tática.

A exigência associada a estas funções refletiu-se igualmente na carga horária realizada ao longo da época. A acumulação das funções de treinador-adjunto e coordenador do Departamento de Observação e Análise implicou uma dedicação praticamente diária ao contexto de estágio. Entre o acompanhamento dos treinos, a análise dos jogos, a produção de conteúdos audiovisuais, a coordenação do departamento, a participação em reuniões técnicas e a presença em competições nacionais e internacionais, verificaram-se períodos prolongados de trabalho sem dias de descanso. A presença regular no clube desde o período da manhã até ao final das atividades de treino, associada a semanas com múltiplos contextos competitivos e deslocações prolongadas, exigiu elevados níveis de compromisso, organização e resiliência. Apesar da exigência física e emocional associada a esta realidade, esta experiência revelou-se determinante para acelerar o crescimento profissional e aprofundar a compreensão do funcionamento de uma estrutura desportiva de elevado rendimento.

A responsabilidade assumida ao longo da época revelou-se igualmente determinante para o desenvolvimento profissional. A intervenção enquanto treinador-adjunto permitiu aprofundar conhecimentos relacionados com o entendimento técnico-tático e tático-estratégico do jogo, enquanto a coordenação do Departamento de Observação e Análise proporcionou experiências ligadas à antecipação de cenários, liderança de equipas, gestão de pessoas e planeamento global de processos. A conjugação destas duas dimensões contribuiu para uma visão mais abrangente do fenómeno desportivo, permitindo compreender simultaneamente aquilo que acontece dentro de campo e os processos organizacionais que suportam o funcionamento de uma equipa e de um departamento.

No domínio da observação e análise, o estágio permitiu consolidar uma visão mais abrangente sobre o papel do analista no contexto do futebol moderno. A análise deixou de ser entendida como um processo meramente descritivo para assumir uma função estratégica dentro da equipa técnica. A capacidade de identificar tendências, compreender padrões de comportamento, antecipar problemas e fornecer informação

útil para a tomada de decisão revelou-se fundamental para apoiar o processo de treino e a intervenção em competição. Esta experiência reforçou a convicção de que o analista deve assumir um papel ativo na construção do conhecimento coletivo da equipa, funcionando como uma ponte entre aquilo que acontece no jogo e aquilo que é posteriormente trabalhado no treino.

Do ponto de vista pessoal e profissional, o estudo desenvolvido constituiu uma das experiências mais enriquecedoras de todo o estágio. A possibilidade de documentar, analisar e refletir sobre as soluções encontradas pela equipa perante os diferentes problemas colocados pela competição permitiu construir uma base de conhecimento prática, contextualizada e diretamente transferível para futuras experiências profissionais. A elaboração deste relatório não foi encarada como um mero requisito académico, mas como uma oportunidade para aprofundar competências diretamente relacionadas com a função de analista, potenciando a capacidade de compreender o jogo e apoiar futuras equipas técnicas na resolução dos problemas emergentes da competição.

Em síntese, o estágio constituiu muito mais do que um requisito académico. Representou um processo contínuo de aprendizagem que permitiu compreender o jogo com maior profundidade, desenvolver competências técnicas, táticas, estratégicas e humanas e construir uma base de conhecimento sólida para futuras experiências profissionais. A articulação entre a intervenção prática, a coordenação do Departamento de Observação e Análise e o desenvolvimento do presente estudo empírico transformou este percurso numa experiência de elevado valor formativo, cujos ensinamentos continuarão a influenciar a forma de observar, interpretar, analisar e intervir no jogo ao longo da carreira profissional.

3.2 Conclusões Pessoais e Perspetivas Futuras

Do ponto de vista pessoal e profissional, a realização desta análise descritiva e empírica das etapas de construção ofensiva e equilíbrio defensivo revelou-se de enorme importância. Ao incidir sobre momentos do jogo considerados mais previsíveis e ajustáveis durante a competição, o estudo permitiu a criação de um portefólio de situações reais, que poderão servir como referência para a identificação rápida de soluções em contextos futuros.

Este processo contribuiu de forma decisiva para o desenvolvimento da capacidade de leitura do jogo, de antecipação de cenários e de apoio à tomada de decisão dos jogadores, reforçando o papel do treinador enquanto facilitador do processo de aprendizagem. Paralelamente, ficou evidente a necessidade de encarar este

documento como um instrumento dinâmico, passível de evolução contínua, acompanhando não só o crescimento profissional do próprio, mas também a evolução do jogo e das exigências associadas às diferentes faixas etárias.

Assim, conclui-se que o trabalho desenvolvido durante o estágio teve um impacto estruturante na consolidação de uma visão mais abrangente, crítica e contextualizada do jogo, assumindo-se como um pilar fundamental para o futuro percurso profissional, tanto no domínio da observação e análise como na intervenção pedagógica no futebol de formação.

Referências Bibliográficas

- Anguera, Blanco-Villaseñor, Hernández-Mendo, & Losada. (2011). Observational designs: Their suitability and application in sports psychology. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 63–76.
- Araújo, Davids, & Hristovski. (2006). *The dynamics of ecological decision-making in sport*.
- Castelo. (2009). *Organização e dinâmica do jogo*. Faculdade de Motricidade Humana.
- Cheng, Lou, & Wang. (2025). *Application of tactical optimization model and decision-making strategy in football teaching practice*.
- Côté & Hancock. (2016). *Evidence-based policies for youth sport programmes*.
- Delgado-Bordonau & Mendez-Villanueva. (2012). *Tactical periodization: Mourinho's best-kept secret?* 28–34.
- Garganta. (2009). Tendências do treino no futebol: Perspectivas emergentes. Em *O treino desportivo: Teoria e metodologia* (pp. 25–43). Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Goulão. (2018). *O modelo de jogo no futebol de formação: Estudo sobre a conceptualização e operacionalização do modelo de jogo de treinadores de futebol infantojuvenil* [Master's thesis]. Instituto Politécnico de Castelo Branco.
- Mao, Yin, Zhao, & Fang. (2024). Effects of football training on cognitive performance in children and adolescents: A meta-analytic review. *Frontiers in Psychology*, 15.
- Pereira, Lopes, Louçã, Araújo, & Ramos. (2021). The soccer game, bit by bit: An information-theoretic analysis. *Chaos, Solitons & Fractals*, 152.
- Pinder, Davids, Renshaw, & Araújo. (2011). *Representative learning design and functionality of research and practice in sport*. 146–155.
- Plakias. (2023). *An integrative review of the game model in soccer: Definition, misconceptions, and practical significance*. 85–92.

- Ribeiro, Silva, Duarte, Davids, & Garganta. (2019). Team sports performance analysed through the lens of ecological dynamics. *Sports Medicine – Open*.
- Sarmiento, Anguera, Pereira, & Araújo. (2013). An overview of performance analysis in team sports. *Journal of Sports Sciences*, 1831–1843.
- Sarmiento, Clemente, Araújo, Davids, McRobert, & Figueiredo. (2014). What performance analysts need to know about research trends in association football: A systematic review. *Sports Medicine*, 925–939.
- Silva, Ramirez-Campillo, Sarmiento, Afonso, & Clemente. (2021). *Effects of training programs on decision-making in youth team sports players: A systematic review and meta-analysis*.