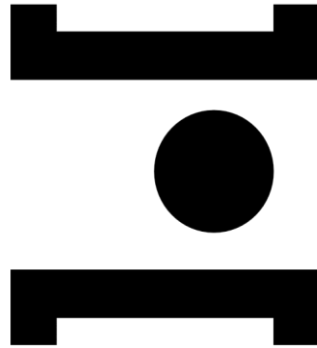


INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



**POLITÉCNICO
DE SANTARÉM**

Intervenção no Processo de Treino e Competição no Futebol
Observação, Intervenção e Análise da Perda da Posse de Bola

Relatório de Estágio

Mestrado em Treino Desportivo

Renato Gouveia Dias

Orientação:

Professor Renato Miguel Cordeiro Fernandes

outubro, 2023

Agradecimentos

Ao longo dos últimos anos, a paixão pelo treino foi crescendo e a caminhada já é longa, muito longa que começou muito antes da entrada neste processo de Mestrado.

Em primeiro lugar quero agradecer à Escola Superior de Desporto de Rio Maior pela oportunidade que me deu nos últimos dois anos de conhecer pessoas incríveis e profissionais do ramo ainda melhores que, para além da vertente académica, me deu um leque brutal de vivências, memórias e experiências que contribuíram para o meu desenvolvimento pessoal e que, sem dúvida, vou levar para a vida!

Depois, agradecer ao Professor Especialista Renato Fernandes pelo tempo despendido ao longo desta etapa e por todos os conselhos, ideias e partilha de conhecimento. Ainda, agradecer ao Professor o acompanhamento muitas vezes difícil de conciliar com a vida pessoal e profissional e pela oportunidade de ter sido o meu orientador académico. Obrigado!

Deixar o meu profundo agradecimento ao clube que me recebeu de braços abertos e a todos os profissionais: atletas, treinadores, staff, dirigentes e demais. A todas as pessoas que estiveram diariamente, nos treinos, nos jogos, nos balneários, nas bancadas, nas reuniões ou nos jantares. A todos os profissionais com quem tive a oportunidade de privar e partilhar conhecimento este ano, um Obrigado!

Um especial obrigado à minha família, particularmente à minha mãe e ao meu pai, pelo apoio incondicional que têm tido para comigo ao longo desta e de outras aventuras, a todos os níveis, pela preocupação constante nas viagens entre Lisboa e Rio Maior, pelo entusiasmo que me transmitiram e pela paciência que têm quando passo dias inteiros fora devido a jogos ou compromissos ligados ao futebol. Prometo que, no futuro, tudo valerá a pena e a recompensa será ainda maior!

Por último, mas não menos importantes, um agradecimento aos meus companheiros de viagem, de aulas, de trabalhos e de discussões que, com certeza, serão muito bem sucedidos e excelentes profissionais no ramo!

Índice

Agradecimentos	2
Índice de Figuras	5
Índice de Tabelas.....	6
Resumo	7
<i>Abstract</i>	8
1. Parte I - Realização do Estágio	9
1.1. Avaliação do Contexto	10
1.1.1. Análise da entidade acolhedora	10
1.1.1.1. História do clube	11
1.1.1.2. Atualidade do clube	13
1.1.1.3. Recursos Espaciais e Estruturais	14
1.1.2. Análise do envolvimento	16
1.1.3. Análise dos Praticantes e Equipa Técnica	17
1.2. Definição de Objetivos.....	21
1.2.1. Objetivos da Intervenção Profissional	22
1.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo	24
1.3. Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional.....	25
1.3.1. Calendarização/Cronograma	27
1.4. Processo de avaliação e controlo do estudante.....	28
1.5. Conclusão	29
1.5.1. Reflexão do Percurso de Estágio	29
1.5.2. Reflexão do Percurso Competitivo	31
1.5.3. Reflexão sobre Funções dentro da Entidade	32
1.5.4. Reflexão dos Objetivos do Estagiário	34
2. Parte II – O estudo: “Análise da Transição Defensiva no Futebol”	37
2.1. Introdução	37
2.2. Enquadramento Teórico	39
2.2.1. O Jogo de Futebol	39
2.2.2. Transição Defensiva	39
2.2.3. Observação e Análise do jogo de futebol	41
2.2.4. Estudos de aplicação já realizados	42
2.2.4.1. Síntese do Enquadramento Teórico e Ligação com os Objetivos do Estudo.....	45

2.3. Apresentação dos Objetivos.....	46
2.4. Metodologia.....	50
2.4.1. Sistema de Observação.....	51
2.4.1.1. Critérios do Sistema de Observação	58
2.4.1.2. Materiais e Recursos a Utilizar	58
2.4.2. Caracterização da Amostra.....	59
2.4.3. Tarefas, procedimentos e protocolos	59
2.5. Apresentação dos Resultados	60
2.6. Discussão dos Resultados	70
2.7. Conclusões do Estudo	73
3. Parte III – Balanço final de estágio	74
3.1. Intervenção na entidade acolhedora	74
3.2. Aplicação do estudo	75
3.3. Análise global	76
4. Bibliografia	78
Anexos	81

Índice de Figuras

Figura 1 – Complexo Desportivo do clube	14
Figura 2 – Centro de Formação do clube	15
Figura 3 – Organograma do clube	16
Figura 4 – Esquema da Equipa Técnica para a época 2022/2023	17
Figura 5 - Gráfico realizado pelos autores do estudo sobre a relação entre os tipos de recuperação de bola e a fase do Mundial 2010	43
Figura 6 e 7 - Gráfico da distribuição temporal da perda da posse de bola	44
Figura 8 – Etapas do estudo (metodologia)	50
Figura 9 – Sistema de Observação (<i>Software VO</i>)	60

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Dados caracterizantes dos atletas	21
Tabela 2 – Calendarização da época desportiva 2022/2023	27
Tabela 3 – Categorias do Sistema de Observação da Perda da Posse de Bola e Transição Defensiva	51
Tabela 4 – Distribuição de eventos durante o jogo 1 da Fase Regular	64
Tabela 5 – Distribuição de eventos durante o jogo 2 da Fase Regular	65
Tabela 6 – Distribuição de eventos durante o jogo 3 da Fase Regular	65
Tabela 7 – Distribuição de eventos durante o jogo 4 da Fase Regular	66
Tabela 8 – Distribuição de eventos durante o jogo 5 da Fase Regular	66
Tabela 9 – Distribuição de eventos durante o jogo 1 da Fase de Manutenção	67
Tabela 10 – Distribuição de eventos durante o jogo 2 da Fase de Manutenção	67
Tabela 11 – Distribuição de eventos durante o jogo 3 da Fase de Manutenção	68
Tabela 12 – Distribuição de eventos durante o jogo 4 da Fase de Manutenção	68
Tabela 13 – Distribuição de eventos durante o jogo 5 da Fase de Manutenção	69
Tabela 14 – Distribuição de eventos durante o jogo 6 da Fase de Manutenção	69
Tabela 15 – Distribuição de eventos durante o jogo 7 da Fase de Manutenção	70
Tabela 16 – Distribuição de eventos durante o jogo 8 da Fase de Manutenção	70
Tabela 17 – Distribuição de eventos durante o jogo 9 da Fase de Manutenção	71
Tabela 18 – Distribuição de eventos durante o jogo 10 da Fase de Manutenção	71

Resumo

Título: Intervenção no processo de treino e observação e análise da perda da posse de bola e respetiva transição defensiva na equipa de sub-17 do Futebol Clube de Alverca.

O presente relatório teve como objetivo observar, planear e analisar as variáveis associadas à perda da posse de bola e a respetiva transição defensiva da equipa sub-17 do Futebol Clube de Alverca, enquadrado na Unidade Curricular de Estágio, para a obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

Durante o estudo, foram analisadas 361 perdas de posse de bola ao longo de 15 jogos oficiais, mas também avaliadas variáveis como o nível competitivo, período de jogo, resultado momentâneo, jogador que perdeu a posse, forma como perdeu a posse, reação do adversário à perda da posse, tipo de reação à perda da posse, zona da perda da posse, relação numérica na área da perda da posse, relação numérica atrás da linha da bola e consequência da perda da posse.

Com uma média de 24 perdas de bola por jogo, cerca de uma ocorrência a cada 3.75 minutos, a análise visou melhorar e otimizar estes eventos ocorridos durante a época desportiva 2022/2023 através da observação, análise, codificação e apresentação dos resultados obtidos através de um Sistema de Observação

Palavras-chave: Análise e Observação de Jogo; Posse de bola; Transição Defensiva; Perda da Posse de Bola; Sistema de Observação.

Abstract

Title: Intervention in the training and observation process and analysis of the loss of ball possession and defensive transition in the under-17 team of Futebol Clube de Alverca.

This study aims to observe, plan and analyze the variables associated with the loss of ball possession and the respective defensive transition of the under-17 team of Futebol Clube de Alverca, included in the Internship Curricular Unit, to obtain the Master's degree in Sports Training from the Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

During the study, 361 losses of ball possession were analyzed over 15 official games, but also variables such as competitive level, game period, momentary result, player who lost possession, how he lost possession, opponent's reaction were evaluated. to loss of possession, type of reaction to loss of possession, zone of loss of possession, numerical relationship around loss of possession, numerical relationship behind the line of the ball and consequence of loss of possession.

With an average of 24 ball losses per game, approximately one occurrence every 3.75 minutes, the analysis aimed to improve and optimize these events that occurred during the 2022/2023 sports season through observation, analysis, coding and presentation of the results obtained through an Observation System.

Keywords: Match Observation and Analysis; Ball Possession; Defensive Transition; Ball Possession Loss; Observational System.

1. Parte I – Realização do Estágio

A unidade curricular (UC) de Estágio esteve inserida no 2º ano do Mestrado em Treino Desportivo da Escola Superior de Desporto de Rio Maior (ESDRM) e corresponde a 60 ECTS. De acordo com o Regulamento da ESDRM, devem ser realizadas, pelo menos, 15 horas semanais de atividade de Estágio pelo aluno, sendo 11,67 horas de contacto e 3,33 horas de orientação tutorial, sendo a mesma caracterizada por ser anual.

A UC procurou contribuir para a formação especializada e para o conhecimento científico no contexto profissional do desporto. Como tal, apontou-se que os alunos desenvolvessem os conhecimentos lecionados durante o 1º ano do Mestrado (setembro de 2021 a junho de 2022), aplicassem os seus domínios e capacidades nos mais diversos contextos futuros e adquirissem conhecimento que lhes permitisse uma aprendizagem contínua e cada vez mais profunda da área do Desporto e do Treino Desportivo.

Assim, surgiu o Relatório de Estágio que, na sua essência, funcionou como um “planeamento” da futura formação no sentido em que tem estabelecidos os objetivos, estratégias, metodologias, estudos e prazos a serem cumpridos.

O Relatório de Estágio divide-se em duas partes essenciais: Parte I – Realização do Estágio e Parte II – Enquadramento do Estudo.

A Parte I do documento destinou-se a todas as informações relativas à realização do estágio, tais como o contexto, funções a desempenhar, tarefas a realizar, objetivos a cumprir, metodologia a utilizar e processo de avaliação e planeamento. Também é neste momento que foi realizado um enquadramento do percurso pessoal, académico e profissional do mestrando que levou, conseqüentemente, à origem do presente objeto de estudo. Nesta parte do Projeto, começou-se por apresentar toda a Avaliação do Contexto no qual pertence a Análise da atividade, a Análise do envolvimento e a Análise da equipa. De seguida, apresentaram-se os objetivos a serem cumpridos. Aqui, inserem-se os objetivos de intervenção profissional e os objetivos a atingir com a população alvo. Também na Parte I abordaram-se os Conteúdos e

Estratégias de Intervenção Profissional onde se encontra a calendarização/cronograma. Ainda, desenvolveu-se o Processo de Avaliação e Controlo do Estudante.

Na parte II do documento realizou-se o enquadramento do assunto a estudar durante o Estágio. De acordo com o contexto, função exercida e características técnicas formativas do estagiário, realizou-se uma introdução do estudo e um enquadramento teórico do mesmo no qual irá expôr-se alguns estudos de aplicação realizados até ao momento, mas também uma síntese do enquadramento teórico e ligação com os objetivos do estudo. Também na parte II do de Estágio são apresentados os Problemas/Objetivos do estudo, a Metodologia e o Cronograma de

1.1. Avaliação do Contexto

Como referido atrás, neste tópico procurou-se analisar e expôr as características da entidade acolhedora do estágio. Aqui, a área de intervenção foi de observação e análise, mas também de intervenção junto dos jogadores e restante equipa técnica em treino e jogo. Estas funções foram desempenhadas junto da equipa de Juniores B (sub-17). Ainda neste tópico foram descritos os seguintes subtópicos:

- **Entidade Acolhedora;**
- **Envolvimento;**
- **Praticantes/Equipa Técnica;**

1.1.1. Análise da Entidade Acolhedora

O estágio académico em questão foi realizado no Futebol Clube de Alverca durante a época desportiva 2022/2023, iniciando-se a 11 de julho de 2022 e com término no dia 22 de maio de 2023. Este foi concretizado no Centro de Formação (CF) do clube, local escolhido para os treinos das equipas de futebol de formação do clube. O mesmo ocorreu na equipa de Juniores B (sub-17), participante na série C da 2ª Divisão Nacional

do escalão, com os jogos realizados no CF e em campos/estádios/complexos desportivos das equipas adversárias defrontadas.

Dado ao contexto profissional e exigência do Clube relativamente à escolha dos estagiários, preparou-se o material necessário a entregar junto do Coordenador de Formação do mesmo, tal como a Carta de Apresentação, o Curriculum Vitae, entre outros documentos pessoais. Com o auxílio dos professores durante o 1º ano de Mestrado, este processo foi célere e concluído com êxito, tendo ocorrido o primeiro contacto com o clube alvo do processo em finais de maio. No entanto, devido ao elevado contexto em questão e da sua organização, as datas do processo de estágio, a caracterização do clube e dos atletas, a evidência das funções e a explicação das tarefas inicialmente introduzidas foram alteradas para a data na qual já havia certezas da equipa e área de intervenção.

Ao nível da equipa sénior, encontrou-se atualmente a competir na Liga 3 com objetivos bem claros de subir à segunda maior divisão do futebol português. Além disso, o clube também participou na Taça de Portugal tendo sido eliminado na Segunda Eliminatória pelo A.D. Machico.

O clube constitui-se como eclético e possui mais de uma dezena de modalidades, acolhendo mais de 200 atletas entre todos os escalões nos mais diversos desportos, masculinos e femininos.

Com passado nas mais prestigiadas competições de Portugal, o clube denomina-se como “O Maior do Ribatejo” devido à sua importância para a região e à massa associativa que possui.

1.1.1.1. História do clube

Não havendo certezas quanto às origens do clube em estudo, inclusive não existindo documentos nos arquivos do clube, o *website* oficial referiu que, em tempos, existiriam dois clubes desportivos na então vila de Alverca, o “Alverca Futebol Clube” e o “Sporting Clube de Alverca”. O primeiro foi fundado por volta de 1922/1923 por Aníbal dos Santos, Arnaldo de Sousa Barros, Diamantino Sousa Barros e Isidoro Esteves na

casa de um deles dado que ainda não havia disponibilidade para uma sede própria, algo que veio a acontecer mais tarde numa das ruas da localidade. Este clube teve um curto período de vida dado que, poucos anos depois, a Entidade Administrativa do concelho não deu parecer favorável à sua criação e obrigou ao encerramento do mesmo.

Por volta de 1930, outro grupo de bairristas Alverquenses criou o “Sporting Clube de Alverca” com sede no barracão de um dos fundadores. Mais tarde, devido aos mesmos serviços administrativos do concelho, a entidade fechou portas. Finalmente, por volta de 1937, um grupo de 12 jovens realizou conversas num dos largos da localidade e chegaram à conclusão de formar um grupo desportivo devidamente autorizado. Através da angariação de fundos financeiros e de pessoal, realizaram-se jogos de futebol nesse mesmo largo, mas a sua ideia inicial não foi avante e não conseguiram legislar o grupo desportivo. Contudo, depois do convite a Jose Martinho dos Santos, Augusto Evaristo da Silva Porto Almeida, Albertino Inácio Braga, Francisco Pedro Ferreira e Joaquim Coelho para tomarem conta dos destinos do grupo e de uma reunião num talho da região, a 1 de setembro de 1939, a Comissão convidada para a mesma reconheceu o estatuto de clube e denominou o mesmo de “Futebol Clube de Alverca”, passando a Instituição de Utilidade Pública em setembro de 1985.

Contudo, o futebol sénior do Clube iniciou-se em 1942 com a construção do campo de futebol pelado e com a inscrição dessa na Associação de Futebol de Santarém, algo que mudou em 1947 com os papéis a serem entregues na Associação de Futebol de Lisboa (A.F.L.). Nos 5 anos seguintes, o clube em estudo conquistou a 3ª e a 2ª Divisão da A.F.L. por diversas vezes atingindo pela primeira vez a 3ª Divisão Nacional em 1971, patamar no qual se manteve até 1978. A partir desse ano, o futebol sénior do clube oscilou entre as divisões regionais, mas voltou às competições nacionais em 1987. Já em 1992/1993, o Clube atingiu pela 1ª vez os quartas-de-final da Taça de Portugal, umas das melhores prestações registadas até aos dias de hoje. A estreia na principal divisão do futebol português ocorreu na época 1998/1999.

Apesar do futebol ser o desporto mais com mais atletas inscritos no clube em estudo, várias foram as modalidades desenvolvidas ao longo da história do clube, encontrando-se inscrito nas Federações Portuguesas de Ténis de Mesa, Ginástica,

Campismo e Caravanismo, mas também nas Associações de Patinagem, Shotokan Karate-do, Natação e Atletismo. A participação em outras modalidades começou em 1942 com a prática de Ciclismo sendo durante vários anos uma das principais atividades do Clube, inclusive com a conquista do Campeonato Nacional de Pista na categoria de populares no início dos anos 80. Nesse ano também foi criada uma equipa de ciclismo a qual teve maior sucesso durante a década de 60. Dois anos mais tarde, em 1944, iniciou-se a prática de Andebol no Clube nos campeonatos regionais de Lisboa, sagrando-se campeão da 1ª Divisão da Associação de Andebol de Lisboa em 1958, na categoria de Séniores. Também a secção de Campismo teve muito sucesso ao longo do século XX, desde a sua criação em 1962 até às 500 inscrições em 1984, número que desceu para 50 aos dias de hoje. Contudo, uma das principais modalidades do clube foi o Hóquei em Patins, criada em 1974 e inscrita na Associação de Patinagem de Lisboa no ano seguinte. Com a formação de vários jovens talentos na modalidade até 1992 no antigo ringue existente ao lado do campo de futebol, a região acolheu as equipas no novo Pavilhão Municipal de Alverca a partir dessa altura. Este investimento no Hóquei em Patins fez crescer a quantidade e qualidades dos participantes, alguns com passagens pela seleção nacional dos diversos escalões.

Atualmente, a secção mantém-se bastante ativa com 8 equipas inscritas em competições oficiais, cada uma com cerca de 10 atletas de ambos os sexos. Também na Dança, Ginástica Geral, Ginástica Acrobática e Karaté existe uma preocupação do Clube que conta com alguns atletas inscritos em cada uma delas.

1.1.1.2. Atualidade do clube

Com várias passagens pelo principal campeonato nacional do nosso país, a última há menos de 20 anos, o clube em estudo caracterizou-se por ser um clube enraizado na região e nas tradições locais. Atualmente com estádio próprio sediado na Rua César Augusto Gonçalves Ferreira e com centro de formação situado na Avenida Infante Dom Pedro, a menos de 2km do estádio, o Futebol Clube de Alverca tem vindo

a melhorar a sua estrutura não só focando atenções na equipa sénior, como em todos os escalões de formação, dos 6 aos 18 anos.

A estrutura do clube apresentou dois segmentos: a Sociedade Anónima Desportiva (SAD) e o clube de futebol. Cada um dos segmentos tem um presidente sendo o Dr. Ricardo Vicintin responsável pela SAD e Fernando Orge responsável pelo clube.

Apesar da equipa sénior ser a principal “montra” do Clube, a qual já teve mais de 4 participações na 1ª Divisão Nacional, também os escalões de formação são fornecedores de muita qualidade e uma ponte indestrutível entre o futebol distrital e o alto rendimento. Atualmente, as equipas de Juniores A, Juniores B e Juniores C competem em divisões nacionais e são reconhecidas pelas mais diversas instituições e organizações devido à sua qualidade e resultados desportivos.

1.1.1.3. Recursos Espaciais e Estruturais

O clube em estudo caracterizou-se por ter tido um crescimento exponencial ao nível de resultados desportivos a nível sénior e de formação, mas também pelo aumento das suas infraestruturas. Atualmente, o clube dispõe do Complexo Desportivo de Alverca (estádio) inaugurado em 1992, com capacidade para cerca de 8000 pessoas e com um piso de relva natural de 105m x 68m. Aqui, treina e joga exclusivamente a principal equipa do clube a competir na Liga 3 de futebol.



Figura 1 – Complexo Desportivo do Futebol Clube do clube.

Contudo, o clube em estudo criou, de raiz, o atual Centro de Formação inaugurado em 2018 com capacidade para cerca de 500 pessoas. É constituído por dois campos de futebol 11, um campo de futebol 9 e um ringue de futebol 5, todos com relva sintética. Aqui, treinam e jogam todas as equipas do clube (exceto a principal), ou seja, mais de 25 equipas, muitas centenas de jogadores, dos 5 anos aos sub-23. Esta instalação conta com balneários, arrumações e salas de reunião próprias, além de um gabinete médico e de uma secretaria.



Figura 2 – Centro de Formação do clube em estudo.

Relativamente a recursos humanos e departamentos, o clube esteve organizado da seguinte forma:

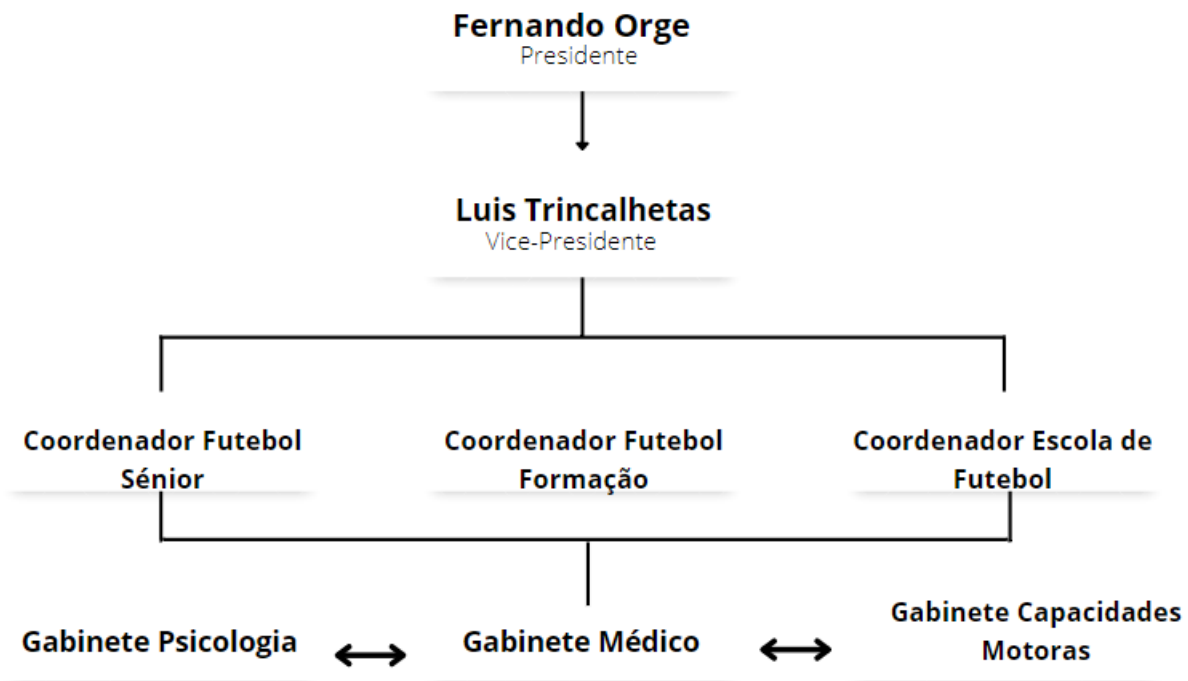


Figura 3 – Organograma do clube

1.1.2. Análise do Envolvimento

O Mestrado em Treino Desportivo criou a necessidade de, ao estar-se ligado ao treino e com bases de treinador (UEFA C), aprofundar-se conhecimentos e competências de forma a melhoras na operacionalização, avaliação e controlo do treino.

Deste modo, realizou-se o estágio numa equipa que competisse a um nível elevado e com capacidade para satisfazer esta necessidade. Assim, a equipa de Juniores B (sub-17), a competir na segunda divisão nacional do escalão, foi a melhor opção para o caso.

Esta competição foi composta por 12 equipas que competiram entre si ao longo de 22 jornadas (fase regular) + 10 jogos (fase de subida ou fase de manutenção). Com plantéis B de equipas de referência como o Sport Lisboa e Benfica e o Sporting

Clube de Portugal, equipas muito competitivas da região de Lisboa e Setúbal como o Casa Pia Atlético Clube ou o Futebol Clube Barreirense e equipas do Alentejo e Algarve que obrigam a deslocações muito longas, esta divisão antecipou-se de extra dificuldade e na necessidade de ser eficaz e regular em todos os momentos do jogo.

1.1.3. Análise dos Praticantes e Equipa Técnica

A equipa masculina de Juniores B (sub-17) do clube foi composta por um Treinador Principal, três Treinadores-adjuntos, um Treinador-adjunto/Analista, um Treinador de Guarda-Redes e 23 atletas com idades compreendidas entre os 15 e os 17 anos. Abaixo, encontra-se um esquema sobre a organização estrutural da equipa técnica do escalão em causa para a época 2022/2023:

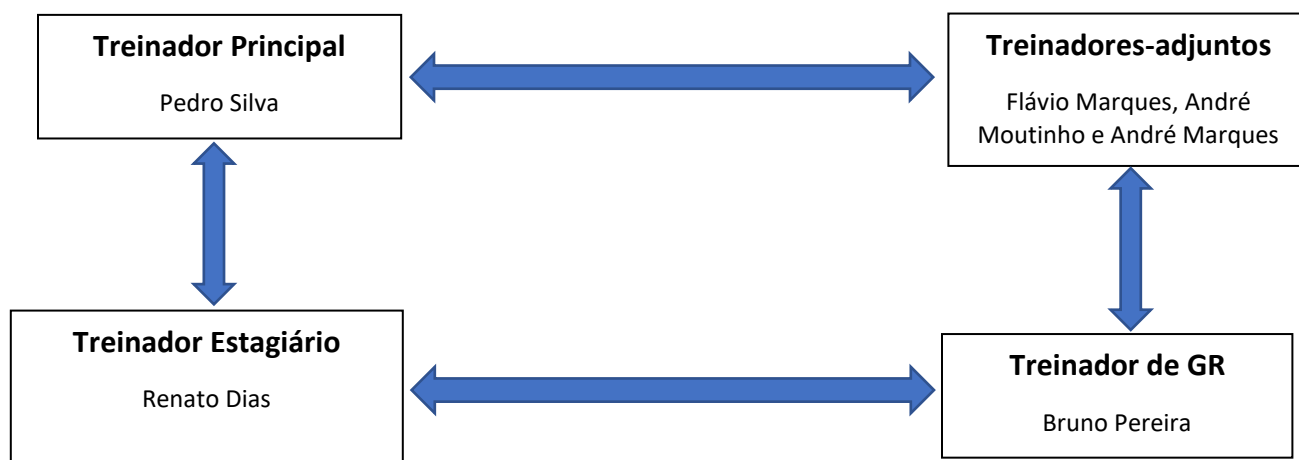


Figura 4 – Esquema da equipa técnica para a época 2022/2023

Para uma organização e eficiência na metodologia de trabalho da equipa técnica, os membros que a constituem tiveram tarefas delineadas para o microciclo, desde o pré-treino à segunda-feira até ao pós-jogo no domingo. Para isto, consideraram-se as tarefas de cada um, apresentadas de seguida.

- Treinador Principal: detentor do curso UEFA B e com 5 anos de experiência como treinador principal em diversos escalões e níveis competitivos. Com conhecimentos fortes nas principais áreas do treino, este conta com passagens no estrangeiro ao nível sénior ou com presenças em competições nacionais em grande maioria dos escalões de formação no futebol. Como líder da equipa, durante a semana, teve como funções a criação do microciclo de trabalho em papel, individualizando cada unidade de treino com os devidos exercícios e membros de cada um para, posteriormente, informar a equipa técnica destes. Durante o jogo, é a principal voz para a equipa e a “cara” da mesma.

- Treinador-Adjunto 1: detentor do curso UEFA C e com 3 anos de experiência como Treinador-Adjunto em escalões de futebol de 11 e principal em futebol de 7 e 9. Com passagens em competições nacionais ao lado do Treinador Principal, este conjugou a operacionalização de alguns exercícios do treino com a análise do adversário no Matchday -1, realizando uma apresentação em formato PowerPoint e apresentando-a à equipa no auditório do Centro de Formação. Durante o jogo, o Treinador-Adjunto foi o “braço direito” do Treinador Principal e auxiliou-o nas decisões e dúvidas que este possa enfrentar.

- Treinador-Adjunto 2: com o curso UEFA B e cerca de 8 anos de experiência em todos os escalões e nível competitivo do futebol. Apesar de também ajudar na operacionalização do treino e de ter o foco na Organização Defensiva e Esquemas Táticos, ficou encarregue de apresentar a análise da própria equipa no Matchday +1, pouco antes do primeiro treino da semana. Durante o jogo, o mesmo auxiliou nas decisões do Treinador, mas também ajudou na organização e coordenação da linha defensiva bem como no ajuste da equipa nas bolas paradas, defensivas e ofensivas. Também esteve em constante comunicação com o Treinador-Adjunto 3 que se encontra num plano superior (bancada).

- Treinador-Adjunto 3: possuidor do curso UEFA C e formando no curso UEFA B. Com licenciatura em Educação Física pela Faculdade de Motricidade Humana e no último ano de Mestrado na mesma instituição, o mesmo conta com um passado como jogador federado até ao primeiro ano de futebol sénior. Durante a semana ficou encarregue dos exercícios físicos que ocorrem como aquecimento para o treino e com os alongamentos do mesmo. Já durante a competição, o Treinador-Adjunto 3 fica num plano superior (bancada) a gravar o jogo e em comunicação com o Treinador-Adjunto 2.
- Treinador Estagiário: titular do curso UEFA C e a frequentar o Mestrado em Treino Desportivo pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior que dará a obtenção do diploma de UEFA B. Durante a semana de trabalho foi responsável pela realização de uma apresentação em formato PowerPoint com a análise da própria equipa no Matchday +1 para, posteriormente, ser enviada ao Treinador-Adjunto 2 que apresentará à equipa. Com a autonomia de assumir, em certos momentos, alguns exercícios do treino, o Treinador Estagiário focou atenções nas aprendizagens que retira de outros treinadores mais experientes. Na competição, o Treinador Estagiário auxiliou na tomada de decisão dos restantes elementos da equipa técnica. Também no pós-jogo e antes do Matchday +1, este criou um documento com o Microciclo e Mesociclo para ser colocado na plataforma do clube.
- Treinador de Guarda Redes: detentor do curso UEFA C e a frequentar um Mestrado em Desporto para a obtenção do grau UEFA B. Foi responsável pela criação de todos os planos de treino dos guarda-redes bem com da sua operacionalização e gestão de tempos junto do Treinador Principal. Durante o jogo, realizou o aquecimento dos guarda-redes e foi encarregue pela ativação dos suplentes que possam entrar em jogo.

Relativamente aos jogadores, o plantel de sub-17 para a época 2022/2023 foi composto por jovens jogadores com 15, 16 ou 17 anos. Alguns com vários anos em campeonatos nacionais nos escalões anteriores, outros com formação em campeonatos distritais e ainda alguns jogadores com menos de 3 anos de experiência a jogar futebol federado.

A nível de estatura física, encontrou-se uma equipa com um bom equilíbrio: sobre a altura, existiram jogadores que ultrapassam o 1,80m e outros que ficam abaixo dos 1,70m. Já sobre o peso, alguns atletas precisaram de trabalho específico para perder algum excesso obtido durante o período de pausa, ultrapassando mesmo os 80kg, enquanto outros encontravam-se em boa forma física, mantendo-se no intervalo entre os 60kg e os 70kg. Para uma melhor interpretação destes dados, criou-se uma tabela com os dados de cada um dos atletas do plantel no primeiro dia da pré-época (testes físicos).

Atleta	Posição	Outras Posições	Nacionalidade	Peso (kg)	Altura (cm)
1	GR	-	Portuguesa	63	178
2	GR	-	Portuguesa	65	175
3	GR	-	Sul-Africano	66	180
4	DD	AD	Portuguesa	58	172
5	DD	AD	Portuguesa	56	171
6	DD	AD/DE/AE	Portuguesa	60	172
7	DC	-	Portuguesa	70	179
8	DC	-	Portuguesa	59	173
9	DC	-	Portuguesa	82	181
10	DC	-	Portuguesa	81	183
11	DC	-	Portuguesa	76	177
12	DE	AE	Portuguesa	61	173
13	DE	AE	Portuguesa	55	174

14	MC	MDef	Portuguesa	74	182
15	MC	-	Portuguesa	67	178
16	MC	MOfe	Portuguesa	67	173
17	MC	MOfe	Portuguesa	62	172
18	MC	MOfe	Guineense (dupla)	62	174
19	PL	MOfe	Guineense (dupla)	65	186
20	PL	MOfe	Portuguesa	65	172
21	PL	-	Portuguesa	88	181
22	PL	-	Portuguesa	64	177

Tabela 1 – Dados Caracterizantes dos Atletas

1.2. Definição de Objetivos

Tal como referido anteriormente, o principal objetivo definido para o estágio foi a procura de novos conhecimentos teórico-práticos com o futebol em geral, mas relacionados com a área da observação e análise de jogo, debruçando-se nos fatores que têm uma intervenção direta na perda da posse de bola por parte do atleta.

Assim, para uma melhor apresentação do relatório final do estágio, optou-se por uma apresentação e descrição pormenorizada de todos os pontos cruciais, sendo eles:

- Análise e evidência do contexto: exposição e explicação dos pontos que sustentaram o processo de estágio através de:
 - Entidade Acolhedora: principais dados de suporte e conhecimento do clube em estudo;
 - Área de Intervenção: informações sobre o enquadramento e posicionamento enquanto estagiário na estrutura da equipa a intervir, na organização planeada pelo clube e pela restante equipa técnica. Também foi aqui que se expôs o cronograma proposto, bem

como as ferramentas de avaliação e controlo idealizados para o processo;

- Praticantes: exposição das características da equipa interveniente no estágio;
- Intervenção: caracterização do planeamento, operacionalização e reflexão sobre todo o trabalho (campo e exterior) realizado durante o estágio. Este ponto foi sustentado por tópicos devidamente explicados à frente, tais como as **expectativas**, os **objetivos de intervenção**, as **funções e tarefas designadas**, o **micro e macrociclo utilizado**, as **aprendizagens/competências adquiridas**, **experiências**.
- Proposta de metodologia de trabalho: espaço no qual foram colocadas sugestões idealizadas durante o ano de estágio com base em todo o processo realizado e conhecimento adquirido (organização, metodologia, ferramentas de trabalho, documentação).
- Balanço final do estágio: reflexão de todo o caminho percorrido durante o processo de estágio.

1.2.1. Objetivos da Intervenção Profissional

Na função de treinador-adjunto/analista, foram realizadas várias tarefas e responsabilidades relativamente ao treino e à competição. Para isso, foi importante que se desenvolvessem as capacidades em certas áreas de modo a atingir o sucesso nos objetivos propostos, entre os quais:

- **Objetivos Gerais** – Este ponto assentou, essencialmente, em aspetos mais abrangentes da formação académica, pessoal e social. Aqui, pretendeu-se desenvolver os conhecimentos adquiridos ao longo do 1º ano de Mestrado em Treino Desportivo na ESDRM, mas também aqueles recebidos ao longo do trajeto profissional; apresentar-se sempre uma postura atenciosa, amigável e de

cooperação, mas ao mesmo tempo reflexiva, crítica e de melhoria junto da restante equipa técnica nos diferentes momentos da época, bons e menos bons; aproveitar o conhecimento na área da análise, da edição de vídeo e conhecimento de software para tirar o melhor proveito possível das condições que forem dadas no contexto em questão; estar 100% focado naquele que é o contexto profissional, mas não esquecer a constante atualização da documentação de estágio, o contacto com o orientador e a partilha de ideias com o mesmo; garantir a pontualidade, assiduidade e responsabilidade que caracterizam em todas as atividades; utilizar linguagem prática e perceptível, mas também técnico-tática junto dos atletas, da equipa técnica, do staff e dirigentes; promover um bom ambiente, amigável, saudável junto dos mais diversos agentes desportivos; alargar a *network* com outros profissionais da área, que tragam mais e melhores conhecimentos para “cima da mesa” de modo a contribuir para ser melhor profissional; dignificar, respeitar e valorizar o bom nome da entidade acolhedora em todos os parâmetros da minha vida, dentro e fora do clube; cumprir com rigor os prazos inicialmente estipulados.

- **Objetivos Específicos** – Aqui, realizou-se a distinção entre objetivos académicos e desportivos. Nos objetivos académicos, pretendeu-se estudar da melhor forma possível a temática, não só avaliar as diversas categorias do sistema de observação para perceber os pontos cruciais que levam à perda de bola, mas também analisar a consequente Transição Defensiva de modo a que melhoremos esta situação específica de jogo; terminar a época desportiva nos quatros primeiros lugares do campeonato, mas ao mesmo tempo impor-se a qualidade da equipa na sua casa e sofrer menos de 15 golos na época provenientes de situações de perda de bola e de uma Transição Defensiva incorreta; garantir uma classificação final que orgulhe e honre todos aqueles que apoiam o clube e vestem a sua camisola. Além disso, pretendeu-se melhorar alguns pontos da identidade enquanto treinador, tais como:

- **Observação e Análise de jogo:** adquirir mais e melhores competências ao nível da área em questão através da utilização do Sistema de Observação, partilha de conhecimento, novas técnicas de filmagem, de edição de vídeo e de apresentação da mesma ao plantel;
- **Intervenção durante o processo de treino:** melhorar a postura enquanto treinador que permita criar e manter uma intervenção dinâmica que garanta maior eficiência, emoção e assertividade na mensagem a ser passada.
- **Conhecimento técnico-tático:** “beber” a maior informação possível sobre uma área essencial de um treinador de futebol através da audição e visualização de palestras pré e durante o jogo, treinos, análises, etc. Questionar, procurar saber, ser interessado e não ter vergonha de errar e fazer perguntas para saber algo novo que me ajude a melhorar no processo.

1.2.2. Objetivos a atingir com a população alvo

Aqui, apresentaram-se os objetivos que se pretenderam ver alcançados junto da equipa de Juniores B (sub-17) na qual houve intervenção. É relevante frisar que os mesmos foram delineados pela direção do clube e pela coordenação do futebol de formação aquando do começo da época, no entanto são significativos e essenciais para o sucesso da equipa no contexto onde estamos inseridos.

Assim, para o efeito, propuseram-se os seguintes pontos:

- **Desenvolvimento do jogador:** potenciar os atletas com maior qualidade técnico-tática individual com o propósito de atingirem a equipa do escalão superior (sub-19) que atua na primeira divisão nacional para, mais tarde, se possível, atuarem pela principal equipa do clube (missão do clube). Para isso, existiu um

desenvolvimento e potenciação das capacidades técnico-táticas, físicas e psicológicas dos atletas através do processo de treino geral e específico.

- **Competitividade e harmonia:** criar um ambiente harmonioso, saudável e competitivo entre todos os jogadores que compõem o plantel para a época 2022/2023 não só para melhorar a entreajuda em todos os momentos do microciclo, desde a organização do material até à competição. Também é importante que alguns elementos mais antigos da equipa técnica e os capitães de equipa fossem capazes de transmitir os valores do clube aos jogadores mais recentes no plantel.
- **Competição:** assegurar a subida à primeira divisão nacional de sub-17. Numa primeira fase (regular), deve-se atingir um dos três primeiros lugares da série para, posteriormente, jogar a segunda fase (subida) na qual participam seis equipas e apenas as três primeiras têm acesso à mais alta competição do escalão.

1.3. Conteúdos e Estratégias da Intervenção Pessoal

Foi fundamental que qualquer treinador soubesse o que fazer, quando o fazer, como o fazer e porquê o fazer. Os treinadores deviam, por isso, assumir total controlo da sua aprendizagem (Mesquita et al., 2012), mas para isso foi necessário que se definissem objetivos, prazos, métodos, etc.

Tal como defende a Associação Nacional de Treinadores de Futebol (ANTF), os treinadores de futebol assumem um papel cada vez mais relevante no contexto da modalidade. Quer no processo de ensinamento das primeiras regras do jogo quer nos mais variados e complexos assuntos relacionados com a organização competitiva e financeira da atividade.

Também o Programa Nacional de Formação de Treinadores (PNFT) afirma que a atividade de Treinador tem vindo a tornar-se cada vez mais exigente e complexa. Desse modo, o PNFT adiciona que é necessário que um profissional desta área tenha cada vez mais um incremento na sua formação para, assim, conseguir ser melhor na sua intervenção junto dos atletas.

Enquadrado no clube em estudo que compete na segunda divisão nacional de juvenis, exerceu-se a função de treinador-adjunto/analista na equipa técnica.

Nesta função, assumiu-se várias responsabilidades, tais como:

→ Apoio ao treinador-principal e restante equipa técnica no planeamento, montagem, operacionalização e intervenção nos mais diversos exercícios desenvolvidos ao longo da unidade de treino. Também na organização, gestão e controlo da equipa durante as diversas competições nas quais ocorreram ao longo da época desportiva. Para se atingir o sucesso, foi necessário que, entre todos os constituintes, existisse uma comunicação constante, aberta, pertinente e eficaz daquilo que é o processo de treino e a sua mensagem para os jogadores. Uma característica importante que tornou tudo mais rentável e completo foi a diversidade de conhecimentos, vivências e competências que cada um transmite à restante equipa. É crítico que, ao longo de todos os momentos da época, mais e menos importantes, existisse responsabilidade e consciência de perceber que por mais secundário que seja o papel de um treinador-adjunto, preparador físico ou analista, a "parte" dos vários departamentos cria um "todo" que no final do dia vai trazer vitalidade, eficácia e sucesso à equipa.

→ Também ao longo dos treinos, competições amigáveis ou oficiais, foi analisado e observado todo o processo. Quer isto dizer que, nos momentos referidos, realizou-se a gravação e conseqüente avaliação do desempenho do individual – jogadores – e do coletivo – equipa. A análise pós-jogo caracterizou-se por um relatório coletivo das estatísticas do jogo, momentos importantes do mesmo, marcadores (caso existam), entre outros dados relevantes para o mesmo. Anexado ao relatório descritivo, anexou-se uma análise detalhada em vídeo do desempenho da equipa no jogo anterior com aspetos positivos e menos positivos desta. Além destes papéis, também foi analisado o adversário seguinte com base nos últimos jogos do mesmo. Aqui, realizou-se um relatório descritivo da equipa em questão juntamente com a análise em vídeo dos pontos fortes e fracos para a nossa equipa ter o melhor desempenho possível na competição.

1.3.1. Cronograma

Para uma rigorosa e fundamentada investigação, foi crucial que se realizasse um planeamento – calendarização – das diferentes etapas a ultrapassar ao longo da época desportiva. Assim, abaixo encontra-se uma tabela de tarefas que se desenvolveu ao longo da temporada, identificado com as seguintes cores: a “branco” – na linha – encontram-se as tarefas a desenvolver; na coluna – colocam-se os meses da época desportiva 2022/2023; a “preto” encontra-se o período no qual existe o objetivo de completar a tarefa exposta.

Ação	Jun	Jul	Ago	Set	Out	Nov	Dez	Jan	Mar	Abr	Mai	Jun
Revisão de Literatura												
Início da pré-época												
Início da época oficial												
Análise dos diversos jogos												
Primeira auto-avaliação												
Segunda auto-avaliação												
Entrega do Relatório de Estágio												

Tabela 1 – Calendarização referente à época desportiva 2022/2023

1.4. Processo de Avaliação e Controlo do Estudante

O principal método de avaliação contínua para o Estágio foi a calendarização, acima exposta, dado que foi crucial de modo a conseguir cumprir prazos pessoais e profissionais. Este ponto tornou-se a principal motivação para trabalhar diariamente com muita atenção e empenho perante as funções e tarefas que me foram dadas a desenvolver na entidade acolhedora e os procedimentos estabelecidos para a investigação pessoal.

Outro método de avaliação e controlo do Estágio, foi a recolha de planos de treino, microciclos, gravações de jogos, relatórios de jogo e apresentações de análises à equipa.

O Estágio teve a duração de uma época desportiva e foi fundamental encontrar-se a melhor estratégia para implementar os conteúdos, as metodologias e as progressões. Como tal, dividiu-se toda a época em duas vertentes: a de Estágio e a de Investigação. Para cada uma delas, organizou-se de forma sequencial os passos dados e os conteúdos abordados:

- **Estágio** – o primeiro passo foi agendar o início do mesmo, conhecer equipa técnica, jogadores, infraestruturas, etc.; num segundo passo, mostrar à equipa técnica os conteúdos que se pretendiam ver estudados ao longo da época de modo a que possa receber *feedbacks*, dicas, entre outros apoios; de seguida, mostrar empenho, trabalho e proatividade junto da restante equipa técnica, atletas, staff, dirigentes, entre outros agentes desportivos; assumir os compromissos estabelecidos com pensamento crítico, com foco no melhor para a equipa.
- **Estudo** – início da análise da época passada com foco na temática em estudo para perceber a quantidade e as condições nas quais aconteceram os momentos a corrigir; começar o trabalho da época desportiva propriamente dito com a gravação e análise dos jogos oficiais com especial atenção aos momentos do jogo onde ocorre a perda da posse de bola e conseqüente Transição Defensiva; refletir sobre os resultados obtidos; relacionar os dados com a literatura e formular

recomendações; conciliar os resultados com uma entrevista ao treinador principal do escalão inserido sobre o objeto de estudo de modo a perceber qual o tempo despendido, a importância e o modo de trabalhar este momento específico de jogo.

1.5. Conclusão

1.5.1. Reflexão do Percurso de Estágio

Pretendeu-se que as aprendizagens relativas à intervenção técnico-pedagógica, ao conhecimento tático e à área da observação e análise fossem de grande enriquecimento devido ao clube e ao contexto competitivo no qual foi realizado o estágio.

Num clube como este, estruturado de diferentes formas e nos mais diversos departamentos tais como médico, psicológico, nutrição, capacidades motoras, entre outros, foi possível criar ligações e fazer contactos com pessoas ligadas às mais ligadas áreas que, à sua medida, foram importantes não só para o sucesso da equipa a intervir como para a própria aprendizagem e ganho de conhecimento.

Deste modo, realizou-se uma análise SWOT para expôr os principais pontos chave a potenciar, mas também aqueles vistos como aspetos a melhorar durante o processo de estágio. A análise SWOT é uma ferramenta utilizada por empresas que permite efetuar uma análise das suas próprias forças e fraquezas e das oportunidades e ameaças (Détrie, 2000). Já para Sammut-Bonnici (2015), o correto uso desta ferramenta é essencial para assegurar que a melhor estratégia de ação é definida no processo. Assim, expõem-se a análise SWOT nos seguintes pontos:

- *Strenghts/Opportunities* (Forças e Oportunidades):
 - Aproveitar os recursos materiais na área da observação e análise (tripés, câmara de filmar, softwares de análise, apresentações em formato PowerPoint, salas de reunião e auditórios);
 - Responsabilidade, pontualidade, assertividade e proatividade que foram fatores chave e recorrentes no dia-a-dia de trabalho na

entidade acolhedora e que se tornam pilares importantes para o sucesso pessoal e coletivo;

- Capacidade de comunicação essencial para a transmissão de uma mensagem clara e perceptível para um ou mais atletas, mas também para a comunicação com outras áreas do clube ou profissionais de outros clubes de modo a resultar em novas aprendizagens e reflexões;
 - Rápida adaptação a um novo ambiente, atletas, equipa técnica, dirigentes e demais de modo a corresponder às exigências e expectativas inerentes de um contexto elevado).
- *Weaknessess/Threats* (Fraquezas e Ameaças):
- Conhecimentos inerentes a certas áreas do jogo como a intervenção tática e gestão física, mas também da observação e análise “ao vivo” e manuseamento de certos softwares de edição de vídeo devido, em parte, à, ainda, curta experiência pessoal;
 - Capacidade de escolher os termos mais assertivos e sucintos na mensagem a passar a um atleta no treino e/ou jogo de modo a ter uma comunicação eficiente;

1.5.2. Reflexão do Percurso Competitivo

Com a criação da 2ª Divisão Nacional de Juniores B a meio da temporada 2021/2022, o planeamento previamente feito para ascender da 1ª Divisão Distrital da A.F.L. à 1ª Divisão Nacional desmoronou-se e colidiu com a preparação da época 2022/2023. Assim, depois de conquistada a principal competição distrital de Lisboa, as atenções viraram-se para a contratação de jovens jogadores capazes de jogar a um nível nacional com competência e rigor para almejar, novamente, a uma subida de divisão. Com algumas propostas a ficarem á quem e com os jogadores a serem promovidos à equipa de Juniores A, o plantel ficou

restrito a algumas soluções que não eram as mais competentes para disputar uma competição desta exigência.

Depois de alguns jogos de preparação com equipas de 1ª Divisão Nacional de sub-17 ou de menor qualidade de sub-19, o campeonato iniciou-se contra três equipas das ditas “mais fortes” da série: Barreirense, Casa Pia e Sporting. Além disto, ainda se realizou uma deslocação a Loulé para defrontar o Louletano. Quatro derrotas nestes quatro jogos acentuaram a urgência de se ir buscar mais jogadores e de se adaptar a abordagem em jogo.

Assim, contrataram-se dois defesas, um médio e um avançado de modo que a nova abordagem em jogo tivesse sucesso e se transformasse em vitórias. A verdade é que, nos seis jogos seguintes, a equipa apenas perdeu por uma vez e contra a equipa que, eventualmente, viria a ganhar o campeonato: o Benfica. De resto, quatro vitórias e um empate aliviaram o mau início de campeonato.

A superação daqueles primeiros quatro maus resultados exigiu a cumplicidade de todos e um planeamento mais cuidado dos treinos e dos conteúdos a abordar, mas principalmente, exigiu a adaptação dos objetivos que não estaríamos, de facto, prontos para disputar. Posto isto, apenas quatro derrotas mancharam as últimas 12 jornadas do campeonato sendo elas frente aos quatro primeiros classificados: Benfica, Sporting, Casa Pia e Farense, sendo esta a única no CF de Alverca.

Com o fim da fase regular e um modesto 6º lugar alcançado, preparou-se a fase de descida/manutenção com um objetivo claro: fazer 30 pontos em outros tantos possíveis. A verdade é que, ao disputar esta série frente a adversários mais acessíveis, as primeiras nove jornadas resultaram em vitória com 33 golos marcados e apenas sete sofridos. O 1º lugar e a manutenção na série já estavam assegurados e, como tal, a equipa técnica preferiu dar minutos aos jogadores menos utilizados no último jogo que, assim, resultou na única derrota nesta etapa. Com viagens muito longas ao norte do país, a segunda metade da temporada acabou com sucesso na qual o objetivo mínimo – manter a equipa na 2ª Divisão

Nacional, foi cumprido. Ainda assim, faltou uma vitória no último jogo para se atingir o pleno de objetivos propostos aquando do início desta fase.

1.5.3. Reflexão sobre Funções dentro da Entidade

Durante o período de pré-estágio, foram definidas as funções de Treinador-Adjunto e Analista como aquelas que o estagiário iria desempenhar durante a época desportiva em questão.

Assim, depois de se debater com o Treinador Principal e respetivos Treinadores-Adjuntos, estabeleceu-se que o auxílio no planeamento e operacionalização do treino bem como a análise do adversário e respetiva apresentação à equipa seriam as melhores tarefas e funções a desempenhar.

Na função de Treinador-Adjunto, o estagiário debateu, sugeriu e auxiliou no planeamento dos meso e microciclos, numa primeira fase em papel com a restante equipa técnica e, posteriormente, transferir para formato digital de modo a ser tudo inserido na plataforma do clube. Durante o treino, adquiriu-se competências no domínio da operacionalização dos exercícios sendo, por vezes, dada liberdade total para assumir alguns destes. O papel de cada treinador foi previamente identificado na criação do microciclo, de modo que cada um saiba o que fazer, onde fazer e com quem fazer determinado exercício em campo ou complementar.

Na função de Analista, o estagiário focou a sua intervenção num grande momentos: o pré-jogo. Aqui, e com acesso aos diversos jogos disputados pelos adversários na série em questão, analisou-se, a fundo, aquilo que foi a forma de jogar de cada oponente tendo em conta o *Matchday* seguinte.

Com a análise a começar no MD+1, a primeira etapa passou por descarregar exemplares de jogos do próximo adversário de modo que, nesse mesmo dia, a observação em vídeo começasse a ser realizada. Depois desta etapa, o estagiário continuou a análise do adversário através da observação de tudo o que envolve a sua forma de jogar tendo em conta o escrutínio dos quatro

momentos do jogo (Organização Ofensiva; Organização Defensiva; Transição Ofensiva; Transição Defensiva) e dos dois momentos de Esquemas Táticos (Ofensivos e Defensivos). Já numa fase mais adiantada da observação, cortou-se vídeos de cada um destes momentos para que, posteriormente, fossem editados e inseridos numa apresentação em formato PowerPoint. Numa última etapa, os vídeos eram colocados em diversos slides num ficheiro Powerpoint e, assim, enviado para a restante equipa técnica até ao MD+3 (quarta-feira). No MD-2, e antes do último treino semanal, a análise do adversário era apresentada aos atletas com a presença da equipa técnica.

Também na função de analista da equipa, o estagiário adquiriu várias competências através da partilha com outros analistas do clube.

1.5.4. Reflexão dos Objetivos do Estagiário

Intervenção durante o processo de treino

Este momento foi muito mais abrangente do que apenas o período de treino em campo. Toda a preparação para os três/quatro treinos semanais começava praticamente após o jogo anterior (MD+1). A equipa técnica aproveitou o dia de folga pós competição de modo que, via online ou presencial, se preparasse o microciclo para a semana de trabalho seguinte com foco, claro, no jogo seguinte.

Aqui, o estagiário teve uma função importante não só no auxílio e planeamento de exercícios com base em alguns aspetos táticos do adversário seguinte como também na introdução deste mesmo documento, tal como exposto no anexo 2, na plataforma digital do clube para efeitos de certificação da Federação Portuguesa de Futebol. Também, foi crucial entregar à equipa técnica a análise do adversário até ao MD+3 de modo que os últimos dois treinos da semana fossem preparados estrategicamente para o jogo seguinte.

Já em campo, com as funções previamente definidas na reunião semanal dos treinadores, cada um sabia perfeitamente o que fazer, onde estar e com quem

estar dado que era fundamental que nada falte no processo de treino sejam bolas, marcas, coletes, águas, etc. Aqui, o estagiário ajudou na operacionalização dos diversos exercícios tendo, inclusive, por vezes, liberdade total para controlar algum exercício mais específico. Mais, no MD-2 e no MD-1, treinos mais focados naquilo que foi a estratégia para os jogos, incluindo esquemas táticos, o estagiário assumiu um papel importante junto do Treinador Principal no campo dado o seu conhecimento sobre o adversário seguinte, corrigindo posicionamentos, dando *feedbacks* e orientando jogadores e/ou setores para uma determinada ação em jogo.

Quanto aos exercícios, sempre foram planeados e executados de forma a haver uma sequência evolutiva de complexidade dentro do treino e a replicar situações micro ou macro que podem ocorrer, obviamente, na competição.

Também neste domínio, o estagiário evoluiu naquilo que era a sua postura em treino não só relativamente ao seu posicionamento ou abordagem durante os exercícios, mas também naquilo que é a relação com jogadores e equipa técnica. Através da partilha de ideias e de *feedbacks* dados por outros treinadores, a presença evoluiu bastante refletindo-se, assim, na evolutiva autonomia que foi recebendo ao longo da época. Relativamente à relação com jogadores e equipa técnica, a evolução do conhecimento daquilo que é o jogo e o treino proporcionou que esta abordagem com atletas e treinadores fosse crescendo ao longo dos meses e que fosse criando laços pessoais e profissionais com todos eles.

Observação e análise do jogo

Apesar de ser o ponto principal de todo este projeto, o estagiário criou um equilíbrio entre aquilo que eram os três principais objetivos para a época, tal como descrito anteriormente.

Com experiência de dois anos no clube anterior nesta temática, ainda que a um nível distrital, deu-se continuidade aquilo que são os pilares fundamentais da análise desde a observação de jogos dos adversários até à apresentação à

restante equipa técnica e atletas passando, claro, pelo corte e edição de vídeos, escrita de documentos de análise e ajuda de outros analistas dentro e fora do clube.

Neste domínio, o microciclo do estagiário começava praticamente no fim do jogo anterior iniciando aí a observação dos jogos do adversário seguinte de modo que, até ao MD+3, toda a análise/apresentação estivesse pronta a ser entregue à equipa técnica.

Através das ferramentas anteriormente utilizadas e com a melhoria de todo o processo de análise, o estagiário começou por participar num grupo de partilha de jogos das diferentes equipas participantes na competição no qual todos eram, indiscutivelmente, obrigados a partilhar os seus jogos. Aí, depois de descarregar os jogos necessários, começava a observação daquilo que eram os princípios táticos do adversário, realizando, simultaneamente, um relatório escrito sobre os mesmos e cortando vídeos – cerca de quatro/cinco, dependendo da duração, sobre os quatro momentos do jogo e dos esquemas táticos. Dado por terminado este passo, iniciava-se então a edição dos mesmos através de sistemas como o *MetricaSports* ou o *VideoObserver*. Na última etapa, colocavam-se os vídeos numa apresentação PowerPoint com o layout e design previamente estipulados pelo clube para o propósito e, posteriormente, enviava-se a mesma para a equipa técnica e apresentava-se aos atletas antes do último treino semanal.

Apesar de não se realizar qualquer filmagem e/ou análise daquilo que foi o treino, o estagiário evoluiu bastante em todo o processo de análise do adversário culminando com o *feedback* muito positivo de atletas, treinadores e dirigentes.

Toda a experiência que o estagiário ganhou nesta vertente passou pela partilha de análises de outros profissionais, pela gestão do material em dia de jogo, elaboração e apresentação das mesmas à equipa técnica e jogadores, mas também pelo estudo exaustivo daquilo que foram os programas e ferramentas utilizadas, seja por tentativa-erro ou pela observação de outros analistas.

Conhecimento técnico-tático

Este era, à entrada para a época desportiva, um dos mais complexos desafios propostos em situação pré-estágio dado que, não sendo algo palpável, estava, à partida, muito dependente daquilo que era a aquisição de novos conceitos, técnicas e informações sobre o processo de treino, jogo e análise do adversário. Foi nesta temática que a partilha de ideias, as palestras e formações sobre o treino e jogo, mas também a visualização online de análises de profissionais foram cruciais para “beber” cada vez mais sobre estes processos.

Também este objetivo era importante para a minha função enquanto treinador e/ou analista devido à necessidade de crescer para uma melhor interação com atletas, treinadores e dirigentes sendo, por isso, algo que procurei alimentar todos os dias.

Devido ao complexo e exigente nível no qual o estagiário foi inserido na época em questão, melhorar o seu conhecimento técnico e tático foi fundamental. Isto aconteceu principalmente através da explicação de várias dinâmicas, posicionamentos, exercícios de treino ou até movimentações em esquemas táticos que a restante equipa técnica realizou ao longo da época. O estagiário também cresceu neste aspeto principalmente pela partilha constante de dúvidas e esclarecimentos junto do treinador.

2. Parte II – O estudo: “Análise da Transição Defensiva no Futebol”

2.1 Introdução

No âmbito do estágio académico do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em futebol da Escola Superior de Desporto de Rio Maior realizou-se uma análise a um dos momentos de jogo que caracteriza esta modalidade: a Transição Defensiva. Para tal, construiu-se um Sistema de Observação de modo a entender quais os principais fatores que influenciam esta situação de um jogo de futebol, mas também criar uma ferramenta que pudesse colmatar uma falha existente no meu processo de trabalho.

O Sistema de Observação em questão foi criado e desenvolvido durante o primeiro ano de Mestrado, através do recurso ao software de análise de vídeo *VideoObserver* disponibilizado pelos regentes da UC de Métodos de Análise e Observação da ESDRM. Por sua vez, depois de lançada a ideia da sua construção, idealizou-se quais os fatores mais importantes, explicados mais adiante no documento. Contudo, esta não foi a ideia inicialmente proposta uma vez que essa pretendia estudar a marcação de grandes penalidades e os fatores decisivos (ou não) para a sua eficácia. O estudo da Transição Defensiva seguiu avante devido, principalmente, a:

- Importância para o contexto profissional: a arte de “bater” uma grande penalidade, por exemplo, é importante no futebol moderno, mas não é um tema suficientemente abrangente para satisfazer o número de ações que se pretendia ver estudadas, algo que muda radicalmente quando olhamos para as perdas de bola e respetiva transição defensiva;
- Necessidade pessoal: vontade de preencher um “vazio” junto da metodologia de trabalho não só no atual contexto como no futuro (em termos de observação e análise de jogo). Ao criar o Sistema de Observação nesta temática específica preveniu-se que no futuro, caso continuasse a

desempenhar funções de analista em contextos distritais/divisões nacionais mais baixas, trabalhasse com uma ferramenta que será muito útil em jogos com dezenas de perdas de bola, as quais se conseguirá trabalhar de modo a arranjar soluções para, posteriormente, apresentar ao treinador principal e, assim, corrigir as falhas existentes no modelo de jogo;

- Gosto pessoal: além de criar uma ferramenta útil para os mais diversos contextos que se irá encontrar no futuro, também se optou pelo momento do jogo em questão devido ao gosto pessoal pelo mesmo. Observar um jogador a perder a bola, analisar quais os fatores próprios e adjacentes que conduziram a isso e o comportamento do mesmo e da equipa a essa perda são momentos que duram poucos segundos, mas que fascinam devido à importância que a bola tem para a forma de jogar de uma equipa.

Para isto, tal como já foi referido, foi criado o Sistema de Observação Sobre a Perda da Posse de Bola e Respetiva Transição Defensiva (SOSPPBRTD) e introduzido no *VideoObserver*. Aqui, conseguiu-se observar, analisar e codificar dezenas de jogos e centenas de momentos de perda de posse de bola que posteriormente foram analisados e discutidos com recurso a um software de análise estatística.

2.2 Enquadramento Teórico

2.2.1. O Jogo de Futebol

O futebol é um jogo de cooperação e oposição, onde as equipas formam duas entidades coletivas que, planificam e coordenam as suas ações para agir uma contra a outra, cujos comportamentos são influenciados pelas relações antagónicas de ataque-defesa (Castelo, 2009).

O mesmo autor defende que esta modalidade se encontra dividida em seis vertentes: a cultural (finalidade, intenção, objetivo e leis de jogo), a estrutural (racionalização do espaço de jogo e das missões táticas dos jogadores), a metodológico (métodos de jogo ofensivo e defensivo), a relacional (princípios de jogo ofensivo e defensivo), a tático-estratégica (ações individuais e coletivas ofensivas e defensivas) e a estratégico-tática (planificação conceptual, estratégica e tática).

Barreira et al. (2013) assume que o futebol é um desporto de “natureza imponderável e aleatória” enquanto Sarmiento et al. (2018) reforça a natureza “caótica” do mesmo.

O jogo de futebol é organizado, no entanto, o seu conteúdo é imprevisível, e por vezes aleatório, uma vez que não é possível prever a sequência de todas as ações. A infinidade de sequências torna a sua replicação em contexto de treino quase impossível (Garganta & Gréhaigne, 1999).

2.2.2. Transição Defensiva

Manter a posse de bola e não ter a posse de bola são dois fatores fundamentais durante um jogo dado que é este aspeto que determina o ritmo de jogo de ambas as equipas (Greghaigne, Godbout & Bouthier, 1997).

No futebol, posse é a habilidade de manter a bola sem a perder para o adversário dado que, sem a posse, é impossível marcar um golo e sem isto é impossível ganhar um jogo. Assim, é objetivo referir que a posse de bola é um dos pontos-chave

para ganhar e ter sucesso nesta modalidade (Hughes & Bartlett, 2002; Gomez & Alvaro, 2002).

Segundo Pollard & Reep (1997), a perda de posse de bola foi definida como o momento em que, após a recuperação da bola, um jogador opositor teve suficiente controlo da bola para ser capaz de, deliberadamente, influenciar a direção da bola.

Shafizadeh, Lago-Penas, Gridley & Platt (2014) defendem que ganhar e perder a posse de bola são considerados como fatores cruciais que podem aumentar a chance de destabilizar a defesa e conduzir a oportunidades de remate. Os mesmos autores adicionam que outro fator desestabilizante de uma equipa são as transições do ataque para a defesa e vice-versa dado que a performance de uma equipa de futebol está relacionada com a dinâmica posicional dos jogadores e com a distribuição espacial dos mesmos. Ainda, estes garantem que o tempo que uma equipa demora a recuperar a estabilidade defensiva/ofensiva depois de uma perda ou ganho da posse de bola são indicadores determinantes da qualidade da equipa.

Já Nopp & Hokelmann (2014) revelam que a capacidade de uma equipa recuperar rapidamente a posse de bola é uma métrica que caracteriza as equipas de topo. Os autores realizaram um estudo nas equipas da Bundesliga – primeira divisão de futebol da Alemanha - com o objetivo de quantificar o tempo que se demora a recuperar a bola agrupando as mesmas em três categorias de acordo com a sua classificação (*top, médium, bottom*). Com a investigação, verificaram que as equipas top recuperam a bola mais rapidamente que as restantes equipas e que as equipas top demoram significativamente menos tempo a recuperar a bola quando estão a perder comparativamente aos outros resultados momentâneos.

Para Schmidt & Lee (2005), os indicadores de performance no futebol são fundamentais para a quantificação da prestação de cada atleta num ponto específico por parte dos analistas ou de especialistas e que estes mesmos indicadores estão relacionados com as oscilações de erros humanos tendo por base o processamento de uma determinada informação, pouco espaço, velocidade da tomada de decisão, conhecimento, fadiga ou condição física. Deste modo, relacionando o objeto de estudo

com o interesse pessoal pela área da observação e análise do jogo, estipulou-se que o processo de estágio incidis-se no cumprimento dos objetivos definidos inicialmente.

Bloomfield et al. (2005) reiteram que existe uma relação entre padrões de jogo envolvendo a manutenção da posse de bola e o sucesso desportivo, enquanto Bate (1988) e Stanhope (2001) indicam que a posse de bola não é um fator decisivo do sucesso desportivo num jogo de futebol.

2.2.3. Observação e Análise do jogo de futebol

O processo de análise do jogo realizado por treinadores e/ou analistas (antes, durante e após a competição) é essencial no futebol. Segundo Carling et al. (2007), a análise de um jogo de futebol é um meio que permite auxiliar a preparação de uma equipa ajudando assim o processo de treino. Relativamente à análise da própria equipa, os mesmos autores reforçam que os principais objetivos são a identificação de aspetos positivos que possam ser explorados e aspetos de melhoria que sejam alvo de identificação para uma melhoria por parte da equipa técnica no treino seguinte.

A análise de jogo pode ser realizada em 3 momentos distintos: “pré jogo”, “durante o jogo” e “pós jogo” (Carling et al., 2005). No momento “durante o jogo”, o autor afirma que a maioria dos treinadores/analistas optam pela recolha de indicadores estatísticos previamente definidos e pela seleção de clips de vídeo que podem ser vistos logo durante o intervalo ou no final do jogo. Já no momento “pós jogo”, os mesmos reforçam que o foco das equipas técnicas é o desempenho da própria equipa e podem realizar-se relatórios de jogo escritos ou audio-visuais do ponto de vista quantitativo e/ou qualitativo de modo a abordar o microciclo seguinte.

De acordo com Barreira et al. (2013), a metodologia observacional apresenta “credibilidade ao nível da investigação” relativamente à área da análise de jogo, sendo esta a mais utilizada pelas equipas técnicas no futebol.

2.2.4. Estudos de aplicação já realizados

Shafizadeh, Gray, Sproule & McMorris (2012) realizaram um estudo de observação de jogos de 55 equipas participantes no Mundial 2006 e Mundial 2010 e encontraram parâmetros que explicam 77% das razões para a perda da posse de bola no futebol. Alguns dos resultados que os autores evidenciaram foram: 30,59% das perdas de bola associaram-se à execução (skill execution & parameterization), 26,75% à realização da técnica sob pressão (skill under stress) e 19,67% a problemas de timing na realização da ação técnica (speed and timing problem).

Também Lago-Penas & Dellal (2010) estudaram as estratégias de posse em futebol de elite na Primeira Liga Espanhola durante a época 2008/2009 e concluíram que as equipas mais bem classificadas apresentam não só uma maior percentagem de posse de bola, como também um estilo de jogo mais estável e com menos erros. Os autores também evidenciaram que formações visitadas têm mais posse de bola que equipas visitantes e que jogador contra adversários mais fortes reduz significativamente o tempo que uma equipa passa em posse de bola.

Barreira, Garganta, Guimarães, Machado & Anguera (2014) procuraram analisar os padrões de recuperação de bola que resultaram em ataques nas equipas das semifinais do Mundial de 2010. Através de instrumentos como o SoccerEye, o Sequential Data Interchange Standar-Generalized Sequential Querier e do SPSS, os autores estudaram 1619 ataques de 24 jogos ao longo da competição – 6 por cada equipa semifinalista (Alemanha, Países Baixos, Espanha e Uruguai). Todos os jogos nos quais uma equipa teve um ou mais expulsos foram excluídos da análise. Os resultados sugerem que as recuperações de bola direta realizadas por interceções ou comportamentos defensivos seguidos de um passe foram as mais comuns durante a competição. Os autores também notaram que o modelo da competição influenciou diretamente as perdas e recuperações de bola. Por exemplo, as interceções foram mais comuns nas fases “a eliminar”, enquanto os comportamentos defensivos seguidos de um passe foram mais frequentes na fase de grupos.

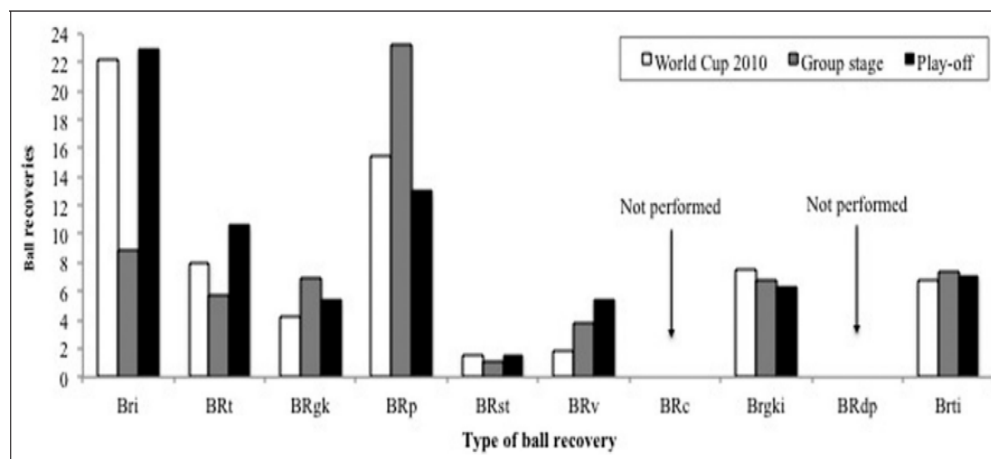


Figura 5 – Gráfico realizado pelos autores do estudo sobre a relação entre os tipos de recuperação de bola e a fase do Mundial 2010, de acordo com o estudo de Barreira, Garganta, Guimarães, Machado & Anguera (2014).

BRi – Ball Recovery by interception; BRt – Ball Recovery by tackle; BRgk – Ball Recovery by intervention of the goalkeeper; BRp – Ball Recovery by a defensive behavior followed by a pass; BRst – Ball Recovery by a start/restart of the offensive phase; BRv – Ball Recovery by opponent's violation of the laws; BRc – Ball Recovery by corner kick; Bgki – Ball Recovery by goal kick; BRdb – Ball Recovery by dropped ball.

Vogelbein, Nopp & Hokelmann (2013) investigaram o tempo que as equipas da Bundesliga 2010/2011 – Primeira Divisão Alemã de futebol – demoraram a recuperar a posse de bola depois a perderem, as principais diferenças entre as equipas denominadas de “top”, as “in-between” e as “Bottom” e a influência do resultado do jogo no parâmetro selecionado. Para o efeito, consideraram-se as seis mais bem classificadas para a 1ª categoria, as colocadas entre 7º e 12º para a 2ª categoria e as últimas seis para a 3ª categoria. Os resultados mostram que foi necessário mais tempo para recuperar a bola quando uma equipa está em vantagem no marcador: 12.02s para equipas do “top” e 14.08s para equipas do “bottom”. Contudo, estes valores descem para 9.86s em equipas do “top” e 11.65s para equipas do “bottom” quando estas se encontram em desvantagem no marcador. Também se observou que as equipas do “top” recuperaram a posse de bola em menos de 10s (9.86s) face às equipas do “in-between” e do “bottom” com 11.29s e 11.65s, respetivamente.

Shafizadeh, et al. (2014) focaram a sua investigação para a análise temporal entre a perda da posse de bola e o golo sofrido e compararam as 32 equipas participantes no Mundial de 2010 e 12 equipas de juniores, escolhidas aleatoriamente. O instrumento utilizado na observação dos jogos foi o *Losing Possession Observational*

Checklist in Soccer, desenvolvido pelos autores. Os mesmos começaram por concluir que existiam muitas semelhanças no tempo da perda da posse de bola e no tempo de transição defensiva dentro dos escalões. Contudo, e através de um *independent t-test*, estas semelhanças dissiparam-se quando foi realizada uma comparação entre os dois escalões. Aqui, o estudo demonstrou diferenças significativas no tempo de transição defensiva com as equipas seniores a demorarem entre 0.03 e 5.28 minutos – média de 0.59 minutos - e as equipas juniores a variarem entre 0.46 e 5.17 minutos – 3.06 minutos. Assim, Shafizadeh, et al. (2014) concluíram que a média temporal entre a perda de bola e sofrer um golo foi de 51 segundos e que grande parte dos golos sofridos aconteceram menos de um minuto depois da equipa perder a posse de bola.

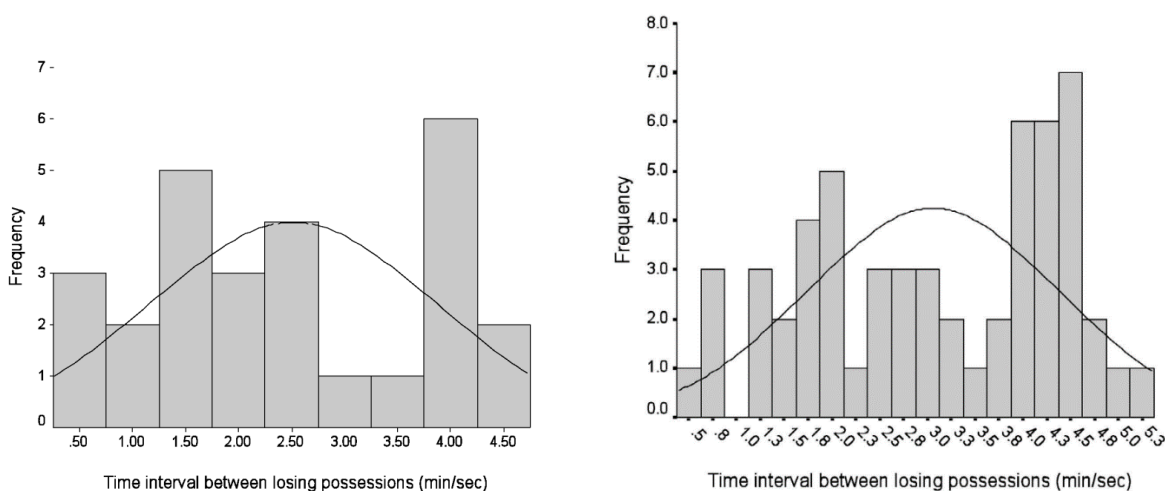


Figura 6 e 7 – Gráfico da distribuição temporal da perda da posse de bola. Esquerda: equipas juniores; Direita: equipas seniores, de acordo com o estudo de Shafizadeh, et al. (2014).

Muitos investigadores aprofundaram os seus estudos sobre a perda da posse de bola, outros sobre a transição defensiva e outros sobre a relação entre as duas temáticas. Shafizadeh, et al. (2012) afirmam que a razão pela qual se perdem mais posses de bola são as razões “comuns”, tais como passar para um jogador marcado, fraco controlo da bola ou mau passe, mas que a velocidade do passe ou o timing de execução também são fator decisivo nas perdas de bola. Outras investigações

demonstraram que equipas seniores são mais breves no momento de transição defensiva face a equipas de escalões mais novos e, ainda, que a percentagem de posse de bola tende a aumentar quando as equipas estão em desvantagem.

2.2.4.1. Síntese do Enquadramento Teórico e Ligação com os Objetivos do Estudo

Os estudos anteriormente referidos permitiram analisar vários aspetos a abordar no Estágio, mas também na complexidade e importância da temática. Através do Sistema de Observação desenvolvido para o efeito e com a criação de categorias que auxiliaram na investigação, foi possível observar os jogos da época 2022/2023 e analisar estes mesmos fatores no contexto onde estiver inserido.

Ao abordarmos uma época desportiva longa, exigente e difícil em certos momentos, condicionados por fatores como pouco tempo de descanso ou lesões e com os treinadores a orientarem os seus planos de treino e abordagens ao jogo de modo a atingir a performance máxima da sua equipa, foi fundamental que se identificasse os pontos a melhorar com foco nesse objetivo.

Outros estudos têm evidenciado a importância de não analisar apenas uma ou outra variável, mas sim de as relacionar, de comparar causas e efeitos, de mostrar uma possível ligação entre elas. Nesse sentido, foi crucial para o meu estudo que me debruce não só na observação e análise dos jogos e das categorias do Sistema de observação, mas também como demonstrar e investigar a possível relação entre estas.

A revisão de literatura permitiu ainda verificar e confirmar certas variáveis, metodologias, instrumentos e procedimentos a utilizar no estudo do Estágio.

2.3. Apresentação dos Objetivos

Com base no referido anteriormente, este tópico pretendeu apresentar e explicar o conjunto de objetivos e estratégias a atingir durante o processo de estágio,

com o propósito de tirar o maior proveito possível a nível pessoal, desportivo e académico.

Aquando da entrada no clube em estudo, foi determinado que iria haver uma intervenção junto da equipa de Juniores B sendo que a mesma já continha objetivos delineados pelo Coordenador do Futebol de Formação. Como tal, aquilo proposto durante o 1º ano de Mestrado foi reformulado e apresentaram-se, adiante, os objetivos e estratégias de intervenção junto da equipa tendo por base os objetivos propostos pelo clube em estudo, as características e particularidades do plantel e o contexto no qual se inseriu:

- **Objetivos Pessoais:** algumas metas e objetivos pessoais foram estabelecidas durante o período pré-estágio. Desta forma, apresentaram-se aqueles que mais satisfazem as necessidades pessoais.

Melhorar a capacidade de observação e análise de jogo:

indiscutivelmente, o principal foco passou por melhorar a observação e análise do jogo nos momentos “durante” e “pós” através do recurso ao Sistema de Observação criado, mas também a softwares de edição de vídeo e imagem, bem como à aquisição de novas técnicas de filmagem. Assim, pretendeu-se gravar o jogo a partir de um plano superior “bancada” e, posteriormente, analisá-lo e codificá-lo através dos *softwares* descritos com base no estudo de estágio. Também no “pós jogo”, optou-se por realizar uma apresentação na qual contenha diversos momentos positivos e menos positivos da própria equipa no jogo anterior para que, mais tarde, a mesma fosse apresentada à equipa por um dos treinadores-adjuntos;

Obter maior conhecimento teórico-prático sobre a observação e

análise: adquirir junto de treinadores/analistas mais experientes a metodologia utilizada inerente ao processo de análise num contexto nacional (própria equipa, adversário, filmagem do treino/jogo, edição de vídeo e imagem, codificação e apresentação aos jogadores);

Adquirir competências acerca da área de intervenção do treinador junto da equipa técnica: estar regularmente ligado ao processo de planeamento (macro, meso e microciclo), através da participação nas reuniões semanais de planeamento de microciclos, reuniões breves de pré e pós-treino, escolha dos convocados e não convocados para o jogo seguintes, do “assumir” algum exercício durante o momento de treino. Também se projetou este objetivo dada a integração numa das equipas de futebol de formação do clube em estudo como treinador-adjunto;

Desenvolver uma ferramenta útil para o estudo e para o clube: através da literatura explorada, das aprendizagens do Mestrado em Treino Desportivo e do desenvolvimento do Sistema de Observação pretendeu-se desenvolver a área da observação e análise não só do ponto de vista académico (estudo) como do ponto de vista profissional (clube) sendo que o mesmo pudesse servir de complemento ou solução para o momento de jogo em questão. Assim, criou-se um impacto positivo ao nível da competição, mas também de promoção do trabalho realizado em contexto académico;

Criação de uma rede de contactos: a diversa partilha de jogos para com os outros clubes, as deslocações a vários estádios/complexos/campos e as redes sociais foram pontos cruciais para o desenvolvimento de uma rede de contactos não só na área da análise e observação como na área do treino. Como tal, foi importante estar disponível e aberto para criar qualquer ligação junto de outros profissionais;

Projetar o mercado de trabalho: o desenvolvimento de competências e capacidades foram fundamentais para, mais tarde, após a conclusão do estágio, abordar junto dos responsáveis do clube a possibilidade de

integrar uma das equipas técnicas de futebol 11 como treinador-adjunto ou analista.

- **Objetivos da intervenção profissional:** a desempenhar funções de treinador-adjunto/analista na equipa a intervir, procurou-se exponenciar os conhecimentos ao nível formativo e pedagógico, mas também ter objetivos competitivos bem delineados para a época desportiva, sendo eles:
 - **Formativos:** utilizar os conhecimentos teórico-práticos adquiridos ao longo da formação académica alinhados com o processo de formação contínua do futebol de formação do clube em estudo de modo a desenvolver e potencializar as capacidades técnico-táticas, física e psicológicas dos atletas para, quando oportuno, integrarem a equipa de Juniores A ou equipa sénior. Também aqui deve tirar-se proveito das ferramentas e recursos disponibilizados pelo clube de modo que as tarefas propostas sejam desempenhadas da melhor maneira possível como por exemplo a utilização do auditório do Centro de Formação do clube para apresentação de momentos individuais e/ou coletivos que sejam um meio de aprendizagem para os atletas aprenderem ou melhorarem a sua qualidade técnico-tática;
 - **Pedagógicos:** o clube em estudo transmitiu valores e princípios aos seus atletas e, como tal, as equipas técnicas devem ser o exemplo para eles. Assim, propôs-se serem assíduos e pontuais nos treinos, estágios, reuniões ou demais eventos do clube, o cumprimento de todos os prazos definidos para a entrega de documentação relativa à equipa técnica, à direção do clube ou ao estágio, transmitir confiança, organização, disciplina e empenho com o intuito de concretizar todas as tarefas atribuídas pelo clube, mas também adequar o comportamento e a intervenção de acordo com a função a desempenhar e o clube representado;

- **Competitivos:** tal como delineado pela direção durante o planeamento para a época 2022/2023, o objetivo competitivo da equipa foi a subida à 1ª Divisão Nacional de Juniores B (sub-17). Para isso, o clube propôs-se a terminar a Fase Regular num dos 2 primeiros lugares de modo a avançar para o Apuramento de Campeão, fase na qual deve terminar num dos três primeiros lugares.

2.4. Metodologia

O presente estudo deparou-se com várias etapas a serem ultrapassadas de modo a ser bem sucedido. Para isso, foi necessário delinear-se uma metodologia a utilizar desde o pré-estágio até ao pós-estágio. Assim, apresentou-se um esquema que demonstra os principais passos utilizados e a utilizar durante todo este processo:

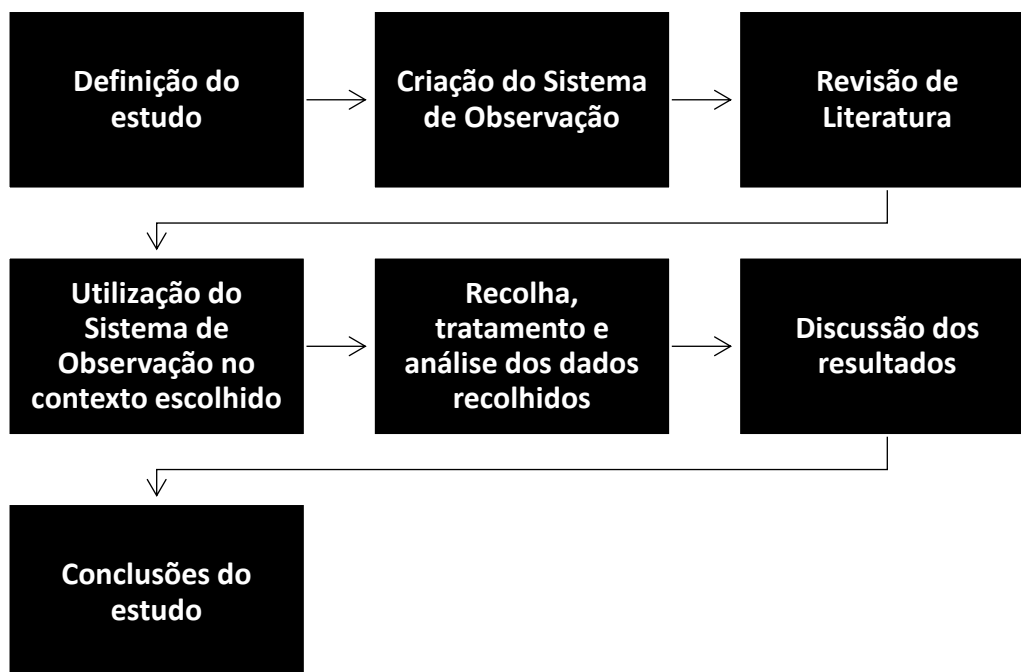


Figura 8 – Etapas do estudo (metodologia)

Para o estudo em questão utilizou-se a metodologia observacional, uma das ferramentas mais utilizada para a observação e análise no desporto visto que permite obter dados do objeto de estudo sem intervenção direta na prática, mas também porque permite ter perceção de múltiplas dimensões das diferentes modalidades (Anguera & Hernández-Mendo, 2013).

2.4.1. Sistema de Observação

Tal como enunciado anteriormente, propôs-se o estudo do momento da perda da posse de bola e respetiva transição defensiva no futebol. Para isso, criou-se o Sistema de Observação da Perda da Posse de Bola e Transição Defensiva (SOPPBTD), sendo o seu principal objetivo o de criar condições para observar e analisar os jogos de futebol do clube a intervirmo ao longo da época desportiva 2022/2023.

Critérios	Descrição
Critério 1	Nível Competitivo
Critério 2	Período de Jogo
Critério 3	Resultado Momentâneo
Critério 4	Jogador que perdeu a bola
Critério 5	Forma como perdeu a bola
Critério 6	Reação do adversário à perda da bola
Critério 7	Tipo de reação à perda da bola
Critério 8	Zona da perda da bola
Critério 9	Relação numérica na área da perda da bola
Critério 10	Relação numérica atrás da linha da bola
Critério 11	Consequência da perda da bola

Tabela 3 – Categorias do Sistema de Observação da Perda da Posse de Bola e Transição Defensiva

2.4.1.1. Critérios do Sistema de Observação

O Sistema de Observação deste estudo nasceu com o propósito de colmatar uma falha na metodologia profissional utilizada até ao momento no contexto do mestrando dado que o mesmo verificou uma grande quantidade de perdas de bola nos jogos, mas também com o intuito de ser uma ferramenta útil a qualquer entidade que necessite de estudar e analisar este momento do jogo. Sendo que a maioria dos critérios do SOPPBDT sejam criados, existem casos de adaptação de outros estudos já realizados.

Assim, apresenta-se o Sistema de Observação construído na tabela 3:

Critério 1 – Nível Competitivo		
Critério relacionado com a diferença classificativa entre as duas equipas no campeonato, à data do jogo analisado. Composto por 4 categorias.		
Categoria	Código	Descrição
Mesmo Nível Competitivo	MNC	Diferença classificativa até 2 posições.
Ligeiro Desnível Competitivo	LDC	Diferença classificativa entre 2 e 5 posições.
Grande Desnível Competitivo	GDC	Diferença classificativa de 6 ou mais posições.

Critério 2 – Período do Jogo		
Critério relacionado com o espaço temporal do jogo em que ocorre a ação analisada. Composto por 6 categorias.		
Categoria	Código	Descrição
0 aos 15 minutos	0P15	Tempo de jogo que decorre entre o início do jogo e os 15 minutos.
16 aos 30 minutos	15P30	Tempo de jogo que decorre entre os 16 e os 30 minutos.

31 ao final da primeira parte	30P45	Tempo de jogo que decorre entre os 31 minutos e o final da primeira parte.
45 aos 60 minutos	45P60	Tempo de jogo que decorre entre os 45 e os 60 minutos.
61 aos 75 minutos	60P75	Tempo de jogo que decorre entre o 61 e os 75 minutos.
76 ao final do jogo	75P90	Tempo de jogo que decorre entre os 76 minutos e o final do jogo.

Critério 3 – Resultado Momentâneo

Critério relacionado com a contextualização do resultado do jogo no momento em que ocorre a ação analisada. Composto por 5 categorias.

Categoria	Código	Descrição
Ganhar por 1 golo	G1	Momento do jogo no qual a equipa observada tem 1 golo de vantagem face ao adversário.
Ganhar por 2 ou mais golos	G2	Momento do jogo no qual a equipa observada tem 2 ou mais golos de vantagem face ao adversário.
Empate	G0	Momento do jogo no qual a equipa observada tem o mesmo número de golos face ao adversário.
Perder por 1 golo	P1	Momento do jogo no qual a equipa observada tem 1 golo de desvantagem face ao adversário.
Perder por 2 ou mais golos	P2	Momento do jogo no qual a equipa observada tem 2 ou mais golos de desvantagem face ao adversário.

Critério 4 – Posição que perdeu a posse de bola

Critério relacionado com a posição do jogador que originou a perda a posse de bola. Composto por 7 categorias.

Categoria	Código	Descrição
Guarda-redes	GR	Posse de bola perdida pelo Guarda-redes.
Defesa Central	DC	Posse de bola perdida pelo Defesa Central.

Defesa Lateral	DL	Posse de bola perdida pelo Defesa Lateral.
Médio Centro	MC	Posse de bola perdida pelo Médio Centro.
Médio Ofensivo	MO	Posse de bola perdida pelo Médio Ofensivo.
Extremo	EX	Posse de bola perdida pelo Extremo.
Avançado	AV	Posse de bola perdida pelo Avançado.

Critério 5 – Forma como perdeu a posse de bola		
Critério relacionado com a ação que originou a perda da posse de bola por parte da equipa analisada. Composto por 7 categorias.		
Categoria	Código	Descrição
Passe Curto	PC	Posse de bola perdida através de um Passe Curto (dentro da mesma zona).
Passe Médio	PM	Posse de bola perdida através de um Passe Médio (de uma zona para outra).
Passe Longo	PL	Posse de bola perdida através de um Passe Longo (2 ou mais zonas).
Drible	D	Posse de bola perdida através de um Drible.
Controlo da Bola	CB	Posse de bola perdida através do Controlo da Bola.
Duelo Aéreo	DA	Posse de bola perdida através de um Duelo Aéreo.
Remate	R	Posse de bola perdida através de um Remate.


Critério 6 – Reação do adversário à perda da posse de bola		
Critério relacionado com a ação do adversário que causa a perda da posse de bola por parte da equipa analisada. Composto por 4 categorias.		
Categoria	Código	Descrição
Desarme	DES	Perda da posse de bola através de um desarme do jogador adversário.

Interceção	INT	Perda da posse de bola através de uma interceção do jogador adversário.
Erro do Adversário	EA	Perda da posse de bola através de um erro individual.
Duelo Aéreo	DA	Perda da posse de bola através de um duelo aéreo.

Critério 7 – Tipo de Reação à perda da posse de bola		
Critério relacionado com o comportamento da equipa analisada na reação à perda da posse de bola nos 3 segundos seguintes. Composto por 3 categorias.		
Categoria	Código	Descrição
Pressing Individual	PI	Reação à perda da posse de bola através do pressing realizado por apenas 1 jogador.
Pressing Coletivo	PC	Reação à perda da posse de bola através do pressing realizado por 2 ou mais jogadores.
Sem Pressing	SP	Reação à perda da posse de bola sem pressing dos jogadores.

Critério 8 – Zona da perda da posse de bola

Critério relacionado com o local do campo onde é perdida a posse de bola por parte da equipa analisada. Composto por 16 categorias.

Categoria	Código	Descrição
Zona 1	Z1	 <p>Adaptação do estudo de Teixeira et al. (2015). Definiram-se 4 setores de jogo sendo que todos eles têm o mesmo comprimento dado que cada meio-campo foi dividido na sua metade. Também na horizontal, o campo encontra-se dividido em quatro setores iguais com a mesma largura dado que uma das linhas corta o campo ao meio e as outras duas dividem essas metades em duas frações.</p>
Zona 2	Z2	
Zona 3	Z3	
Zona 4	Z4	
Zona 5	Z5	
Zona 6	Z6	
Zona 7	Z7	
Zona 8	Z8	
Zona 9	Z9	
Zona 10	Z10	
Zona 11	Z11	
Zona 12	Z12	
Zona 13	Z13	
Zona 14	Z14	
Zona 15	Z15	
Zona 16	Z16	

Critério 9 – Relação numérica na área da perda da posse de bola		
<p>Critério relacionado com a relação numérica entre atacantes e defensores na área onde ocorre a perda da posse de bola. É observador o frame desse momento. Composto por 5 categorias.</p>		
Categoria	Código	Descrição
Igualdade Numérica	IN	Mesmo número de atacantes e defensores na área onde ocorre a perda da posse de bola.
Ligeira Superioridade	LS	Vantagem de 1 ou 2 atacantes face aos defensores na área onde ocorre a perda da posse de bola.
Elevada Superioridade	ES	Vantagem de 3 ou mais atacantes face aos defensores na área onde ocorre a perda da posse de bola.
Ligeira Inferioridade	LI	Desvantagem de 1 ou 2 atacantes face aos defensores na área onde ocorre a perda da posse de bola.
Elevada Inferioridade	EI	Desvantagem de 3 ou mais atacantes face aos defensores na área onde ocorre a perda da posse de bola.

Critério 10 – Relação numérica atrás da linha da bola		
<p>Critério relacionado com a relação numérica entre atacantes e defensores atrás da linha da bola no momento no qual ocorre a perda da posse de bola. É observador o frame desse momento. Composto por 5 categorias.</p>		
Categoria	Código	Descrição
Igualdade Numérica	IgN	Mesmo número de atacantes e defensores atrás da linha da bola.
Ligeira Superioridade	LigS	Vantagem de 1 ou 2 atacantes face aos defensores atrás da linha da bola.
Elevada Superioridade	EleS	Vantagem de 3 ou mais atacantes face aos defensores atrás da linha da bola.

Ligeira Inferioridade	Ligl	Desvantagem de 1 ou 2 atacantes face aos defensores atrás da linha da bola.
Elevada Inferioridade	Elel	Desvantagem de 3 ou mais atacantes face aos defensores atrás da linha da bola.

Critério 11 – Consequência da perda da posse de bola		
Critério relacionado com o desfecho do lance resultante da perda da posse de bola (transição defensiva). O resultado é analisado até 15 segundos após o momento da perda. Composto por 6 categorias.		
Categoria	Código	Descrição
Recuperação da Bola	RC	A equipa que perdeu a posse de bola consegue recuperá-la nos 15 segundos seguintes.
Tentativa de Recuperação da Bola	TR	A equipa que perdeu a posse de bola realiza uma tentativa de recuperação nos 15 segundos seguintes.
Sem Tentativa de Recuperação da Bola	STR	A equipa que perdeu a posse de bola não realiza qualquer tentativa de recuperação nos 15 segundos seguintes.
Remate Permitido	RP	A equipa que perdeu a posse de bola permite um remate à equipa adversária nos 15 segundos seguintes.
Falta	F	A equipa que perdeu a posse de bola realiza uma falta nos 15 segundos seguintes.
Golo	G	A equipa que perdeu a posse de bola permite um golo à equipa adversária nos 15 segundos seguintes.

2.4.1.2. Materiais e Recursos a Utilizar

Para a prática da observação e análise através do Sistema de Observação anteriormente explicado foram necessários os seguintes materiais e recursos: Máquina de filmar (*Canon 7x Mark II*); Tripé; Computador Portátil (*Lenovo*); *Powerbank* de 20000 mah (*Xiaomi*); Auriculares T510 (*JBL*); *VideoObserver* (*Software* de Análise de Vídeo); *MetricaPlay* (*Software* de Análise de Video); Microsoft Office Word, Excel e Powerpoint (Softwares de texto, planilhas e apresentação, respetivamente).

2.4.2. Caracterização da Amostra

A amostra deste estudo foram as observações retiradas ao longo da época desportiva em causa decorrentes dos jogos da 2ª Divisão Nacional de sub-17 na época 2022/2023, sendo que para análise do estudo em questão contabilizaram-se os primeiros cinco jogos da fase regular e os dez jogos da fase de manutenção de modo que a amostra fosse suficientemente abrangente para incidir numa fase inicial do período competitivo e numa fase final do mesmo.

Os jogadores foram alvo de observação e análise durante os jogos oficiais da competição – agosto de 2022 a maio de 2023. Também o treino foi um momento de observação de modo a compreender o trabalho realizado neste momento específico e a sua transição para o jogo. Os jogadores realizaram quatro treinos por semana e um jogo oficial ao sábado/domingo.

2.4.3. Tarefas, procedimentos e protocolos

Para efeitos de estudo, procedeu-se à recolha dos dados relativos aos primeiros cinco jogos da fase regular (1ª a 5ª jornada da fase regular do campeonato) e aos dez jogos da fase de manutenção (1ª a 10ª jornada da fase de manutenção do campeonato). O primeiro jogo analisado data de 21 de agosto de 2022 enquanto o último realizou-se a 20 de maio de 2023.

Todos os jogos foram gravados do mesmo ângulo e procedidos da mesma forma: extração do vídeo do jogo para computador, análise, edição e codificação nos softwares identificados e apresentados no Microsoft Office Powerpoint à equipa técnica e atletas.

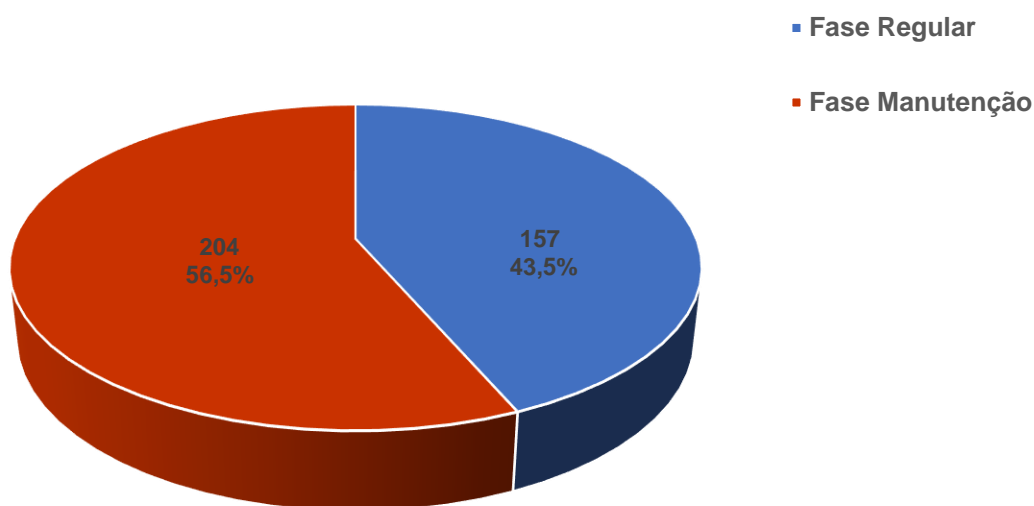


Figura 9 – Sistema de Observação (Software VO)

2.5. Apresentação dos resultados

A apresentação dos resultados foi realizada de modo generalizada, numa fase inicial, para que os mesmos sejam representados de forma total através de gráficos. Posteriormente, os dados foram apresentados individualmente de acordo com a sua categoria e jogo.

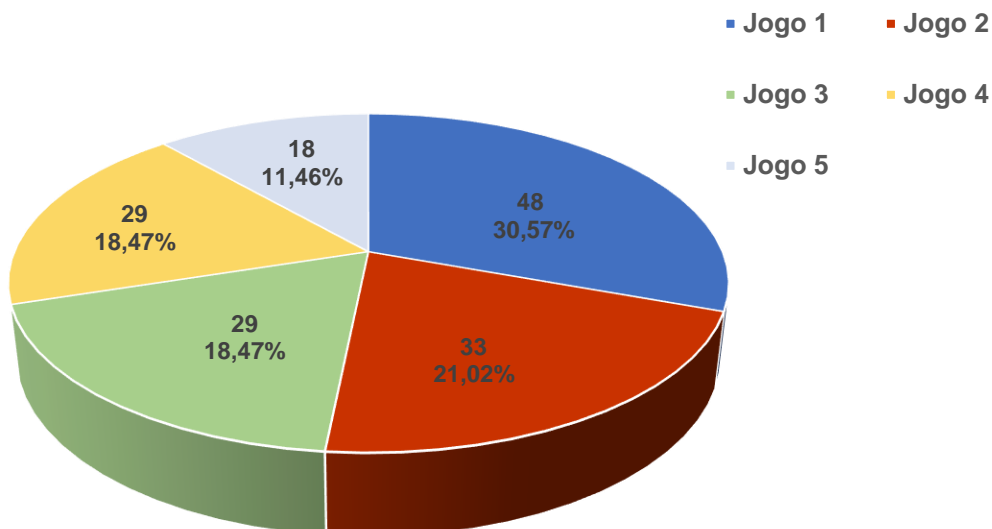
Gráfico 1 – Total de Perdas de Posse de Bola (por fase do campeonato)



Total de Perdas da Posse de Bola: 361

Nas 361 perdas de posse de bola que registadas e analisadas, 204 ocorreram na Fase de Manutenção e 157 na Fase Regular. Em termos percentuais, correspondem a 56,5% e 43,5%, respetivamente.

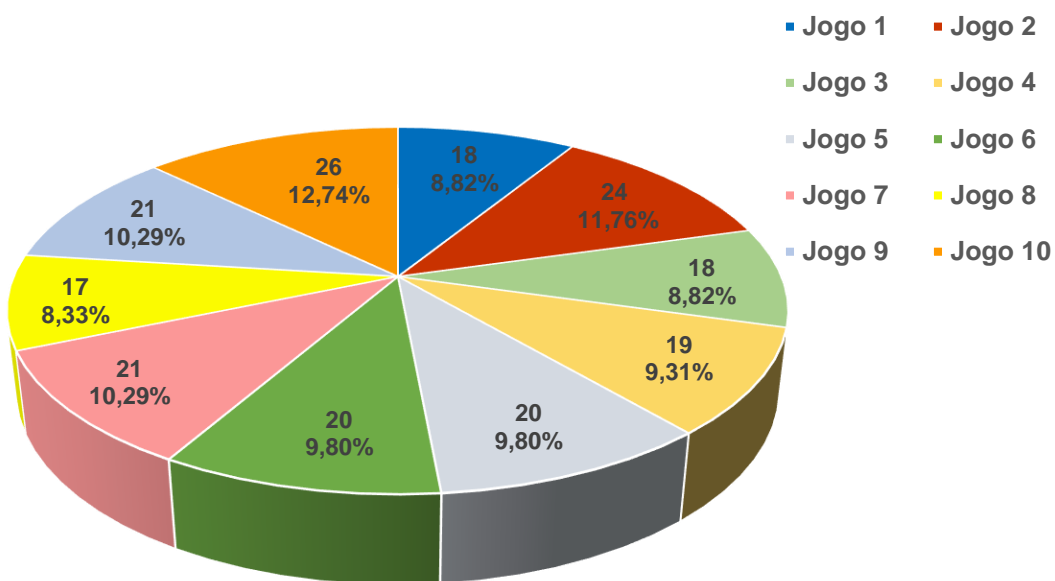
Gráfico 2 – Total de Perdas de Posse de Bola (por jogo – Fase Regular)



Total de Perdas de Posse de Bola por jogo - Fase Regular: 157

No gráfico 2 estão representadas as 157 perdas da posse de bola das cinco jornadas da fase regular, separadas individualmente por cada um dos cinco jogos. Percentualmente, as perdas da posse de bola correspondem a 30,57% (jogo 1), 21,02% (jogo 2), 18,47% (jogo 3), 18,47% (jogo 4) e 11,46% (jogo 5).

Gráfico 3 – Total de Perdas de Posse de Bola (por jogo – Fase de Manutenção)



Total de Perdas de Posse de Bola por jogo - Fase Manutenção: 204

No gráfico 3 estão representadas as 204 perdas da posse de bola das dez jornadas da fase de manutenção, separadas individualmente por cada um dos dez jogos. Percentualmente, as perdas da posse de bola correspondem a 8,82% (jogo 1), 11,76% (jogo 2), 8,82% (jogo 3), 9,31% (jogo 4), 9,80% (jogo 5), 9,80% (jogo 6), 10,29% (jogo 7), 8,33% (jogo 8), 10,29% (jogo 9) e 12,74% (jogo 10).

De uma forma ainda mais específica, são apresentados, abaixo, todos os eventos registados ao longo dos 15 jogos analisados, separados individualmente de acordo com os mesmos. Na coluna vertical, a verde, estão indicados os períodos temporais do jogo e na linha horizontal, a verde, estão indicadas as categorias do estudo.

JOGO 1 - FASE REGULAR - FC ALVERCA VS FC BARREIRENSE										
Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	8 MNC	8 G0	3 MC 2 DL 1 DC 1 EXT 1 AVA	3 PL 2 PM 2 D 1 CB	3 DES 2 INT 2 DA 1 EA	3 PI 3 SP 2 PC	3 Z1 2 Z7 1 Z8 1 Z6 1 Z2	4 IN 3 LS 1 ES	6 EleS 1 IgN 1 LigS	5 RB 2 STR 1 TR
15-30	6 MNC	6 G0	3 GR 2 MC 1 EXT	3 PL 1 PM 1 PC 1 D	3 DA 2 INT 1 DES	2 PC 2 PI 2 SP	4 Z1 2 Z6	4 LS 2 IN	4 LigS 2 EleS	3 RB 3 TR
30-45	10 MNC	10 G0	6 MC 2 DC 1 DL 1 MO	5 PM 3 PC 2 PL	8 INT 1 EA 1 DA	6 PC 3 PI 1 SP	4 Z1 2 Z6 2 Z2 1 Z7 1 Z9	5 LS 4 ES 1 LI	5 EleS 3 LigS 2 IgN	5 RB 2 RP 1 F 1 TR 1 STR
45-60	5 MNC	5 G0	3 DC 1 DC 1 GR	2 PL 2 PC 1 PM	3 INT 1 EA 1 DA	4 PI 1 SP	2 Z2 1 Z5 1 Z3 1 Z9	4 LS 1 IN	4 EleS 1 IgN	3 RB 1 STR 1 TR
60-75	9 MNC	9 P1	7 DC 1 DL 1 GR	5 PM 2 PL 1 PC 1 D	4 INT 3 DES 2 DA	9 PI	5 Z3 2 Z2 1 Z7 1 Z9	5 LS 3 ES 1 IN	5 LigS 2 EleS 2 IgN	3 TR 3 RB 2 RP 1 F
75-90	10 MNC	10 P1	4 MC 4 DC 2 EXT	6 PC 2 PM 1 PL 1 CB	3 INT 3 EA 2 DES 2 DA	4 SP 3 PC 3 PI	5 Z1 3 Z7 2 Z6	5 LS 3 IN 2 ES	8 EleS 2 LigS	3 RP 3 STR 2 TR 1 RB 1 F

Tabela 4 – Distribuição de eventos durante o jogo 1 da Fase Regular

Na tabela 4 estão representados os eventos ocorridos durante o primeiro jogo da Fase Regular no qual se destaca o aumento de perdas de posse de bola nos últimos 15 minutos de cada parte enquanto aqueles menos ativos são os períodos iniciais das mesmas. Foi também o jogo onde se registaram mais perdas de bola: 48.

JOGO 2 - FASE REGULAR - SPORTING CP VS FC ALVERCA										
Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	5 LDC	1 G0 7 P1	2 MC 2 DL 1 DC	2 PM 2 D 1 CB	3 DES 2 INT	3 PI 2 PC	2 Z6 1 Z4 1 Z8 1 Z7	3 IN 1 LS 1 ES	4 EleS 1 LigS	3 TR 1 RB 1 F
15-30	7 LDC	7 P1	3 MC 2 DC 2 EXT	2 PL 2 PM 2 PC 1 D	3 INT 3 DES 1 DA	3 PI 2 PC 2 SP	3 Z6 2 Z7 2 Z12	3 LS 2 IN 2 LI	4 LigS 2 IgN 1 LigI	3 RB 2 TR 2 F
30-45	4 LDC	4 P1	3 DC 1 MC	3 PM 1 PL	2 INT 1 DES 1 DA	2 PC 2 SP	2 Z2 1 Z3 1 Z7	3 ES 1 IN	3 EleS 1 LigS	3 STR 1 RB
45-60	4 LDC	3 P1 1 G0	2 DC 1 AV 1 GR	3 PL 1 PC	3 INT 1 DA	2 PI 2 PC	2 Z2 1 Z3 1 Z11	3 LS 1 IN	3 EleS 1 LigI	2 RB 1 STR 1 RP
60-75	10 LDC	2 P1 8 P2	4 DC 4 MC 2 GR	5 PM 3 PL 1 D 1 CB	5 INT 3 DA 2 DES	5 PC 5 PI	3 Z3 3 Z2 2 Z7 1 Z6 1 Z1	6 LS 2 ES 2 IN	6 EleS 2 LigS 2 IgN	4 RB 2 STR 2 RP 2 F
75-90	3 LDC	2 P2 1 P1	1 MC 1 DL 1 EXT	2 PL 1 PM	2 DES 1 INT	2 PC 1 PI	1 Z6 1 Z5 1 Z16	2 LS 1 IN	3 EleS	1 RB 1 F 1 RP

Tabela 5 – Distribuição de eventos durante o jogo 2 da Fase Regular

A tabela 5 representa os eventos ocorridos durante o segundo jogo da Fase Regular onde é possível observar-se que a posição que mais vezes perdeu a posse de bola foram os Defesas Centrais (DC).

JOGO 3 - FASE REGULAR - FC ALVERCA VS CASA PIA AC										
Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	6 GDC	6 G0	3 MC 1 MCO 1 DC 1 DL	3 PM 2 PC 1 D	3 INT 2 DES 1 DA	3 PI 3 PC	3 Z6 2 Z4 1 Z11	4 LS 2 IN	5 EleS 1 LigS	4 RB 1 RP 1 F
15-30	4 GDC	4 G0	2 DL 1 GR 1 AV	2 PL 1 PC 1 D	2 DES 1 INT 1 DA	2 SP 1 PC 1 PI	1 Z1 1 Z4 1 Z3 1 Z11	3 LS 1 IN	2 EleS 1 IgN 1 LigI	2 RB 1 STR 1 F
30-45	5 GDC	3 G0 2 P1	2 DC 2 MC 1 EXT	3 PL 2 PC	3 DES 2 INT	4 PC 1 SP	3 Z3 1 Z6 1 Z13	5 LS	4 LigS 1 IgN	3 RP 1 F 1 RB
45-60	3 GDC	1 P1 2 P2	2 GR 1 MC	3 PL	2 DA 1 INT	1 PC 2 SP	2 Z3 1 Z11	3 LS	2 EleS 1 IgN	2 RB 1 RP
60-75	9 GDC	7 P2 2 P2	3 DL 2 DC 2 MC 1 MCO 1 AV	4 PC 2 PM 1 D 1 CB 1 DA	4 INT 3 DES 1 DA 1 EA	4 PC 3 PI 2 SP	3 Z3 2 Z4 2 Z11 2 Z10	5 LS 3 IN 1 ES	7 EleS 2 LigS	5 RB 3 RP 1 F
75-90	2 GDC	2 P2	1 MCO 1 AV	2 PC	2 INT	2 SP	1 Z11 1 Z10	2 LS	2 EleS	1 F 1 STR

Tabela 6 – Distribuição de eventos durante o jogo 3 da Fase Regular

A tabela 6 apresenta as ocorrências ao longo do terceiro jogo da Fase Regular. Aqui é verificável que a zona do campo mais predominante para a perda da posse de bola foi a Z1, Z2, Z3 e Z4, ou seja, algumas das áreas em meio-campo.

JOGO 4 - FASE REGULAR - LOULETANO DC VS FC ALVERCA

Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	4 GDC	4 G0	2 DC 1 EXT 1 AV	2 PL 2 PC	3 INT 1 DA	2 SP 1 PI 1 PC	2 Z3 1 Z9 1 Z15	3 LS 1 IN	3 LigS 1 LigI	2 F 1 RB 1 RP
15-30	6 GDC	4 P1 2 G0	3 MC 2 GR 1 DL	2 CB 2 PL 1 D 1 DA	3 DES 2 INT 1 DA	4 PI 2 PC	2 Z7 2 Z2 1 Z6 1 Z4	5 LS 1 IN	4 EleS 1 LigS 1 IgN	3 RB 2 STR 1 RP
30-45	7 GDC	7 P1	2 MC 2 DL 1 MCO 1 AV 1 GR	4 PL 2 PM 1 PC	5 INT 2 DA	3 PI 3 PC 1 SP	2 Z10 2 Z7 1 Z1 1 Z4 1 Z15	3 IN 2 LI 1 LS	5 LigS 2 IgN	3 RB 2 F 1 RP 1 STR
45-60	4 GDC	4 P1	3 DL 1 DC	2 PM 1 PC 1 PL	3 INT 1 DA	4 PC	2 Z4 1 Z3 1 Z3	3 LS 1 IN	3 EleS 1 LigS	2 RB 1 RP 1 STR
60-75	3 GDC	3 P1	1 GR 1 EXT 1 MC	2 PL 1 PC	3 INT	2 PI 1 SP	1 Z2 1 Z9 1 Z11	2 LS 1 LI	2 EleS 1 LigS	3 RB
75-90	5 GDC	3 P1 2 P2	3 DC 1 MCO 1 EXT	3 PL 1 D 1 CB	2 INT 1 DA 1 DES	3 PC 2 SP	2 Z3 1 Z2 1 Z10 1 Z13	4 LS 1 IN	5 EleS	2 RB 1 F 1 STR 1 RP

Tabela 7 – Distribuição de eventos durante o jogo 4 da Fase Regular

A tabela 7 apresenta os eventos ao longo do quarto jogo da Fase Regular e demonstra que a forma como adversário mais recupera a posse de bola é através da Interceção (INT) dado que a forma que a equipa analisada mais perde a mesma é com um passe.

JOGO 5 - FASE REGULAR - FC ALVERCA VS ELVAS CAD

Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	2 GDC	2 G0	1 DL 1 DC	2 PC	2 INT	1 PC 1 PI	1 Z4 1 Z3	2 LS	2 LigS	1 F 1 RB
15-30	4 GDC	2 G0 1 G1 1 G2	2 AV 1 DL 1 MC	2 PM 1 D 1 CB	2 INT 2 DES	2 PI 2 PC	2 Z14 1 Z5 1 Z7	2 LI 1 IN 1 LS	2 EleS 1 LigS 1 IgN	2 RP 1 F 1 RB
30-45	2 GDC	2 G2	2 GR	2 PL	2 INT	2 SP	2 Z3	2 LS	2 IgN	2 STR
45-60	3 GDC	3 G2	1 GR 1 MCO 1 AV	1 PL 1 D 1 CB	2 INT 1 DA	2 PC 1 PI	1 Z2 1 Z10 1 Z14	2 IN 1 LS	2 EleS 1 IgN	2 RB 1 RP
60-75	6 GDC	6 P2	3 DC 2 MC 1 EXT	2 CB 2 PM 2 PC	4 INT 1 DA 1 DES	3 PI 2 PC 1 SP	2 Z3 2 Z11 1 Z2 1 Z9	3 LS 2 IN 1 LI	4 LigS 1 EleS 1 IgN	2 F 2 RP 1 STR 1 RB
75-90	1 GDC	1 P2	1 MC	1 PL	1 INT	1 SP	1 Z7	1 LS	1 IgN	1 RB

Tabela 8 – Distribuição de eventos durante o jogo 5 da Fase Regular

A tabela 8 evidencia os eventos ao longo do quinto jogo da Fase Regular. Este foi a única vitória da equipa analisada durante a mesma fase da competição e também o jogo no qual ocorreram menos perdas de posse de bola: 18.

JOGO 1 - FASE MANUTENÇÃO - FC ALVERCA VS AD BARROSELAS										
Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	3 MNC	1 G0 2 G1	2 DC 1 AV	2 PM 1 CB	1 DA 1 INT 1 DES	3 PC	2 Z3 1 Z11	2 LS 1 IN	2 EleS 1 LigS	3 RB
15-30	3 MNC	3 G1	1 DC 1 MC 1 DL	2 PL 1 PC	3 INT	2 SP 1 PI	1 Z2 1 Z9 1 Z6	2 IN 1 LS	2 EleS 1 LigS	2 F 1 RP
30-45	5 MNC	5 G2	2 MC 1 DL 1 EXT 1 GR	3 PL 2 D	2 DA 2 DES 1 INT	3 PC 2 PI	2 Z11 1 Z2 1 Z16 Z9	3 IN 2 LS	3 EleS 1 LigS 1 IgN	2 STR 2 F 1 RP
45-60	1 MNC	1 G2	1 MC	1 PC	1 INT	1 PC	1 Z7	1 LS	1 IgN	1 RB
60-75	4 MNC	4 G2	2 DC 1 MC 1 GR	2 PL 2 PM	3 INT 1 DA	2 SP 1 PI 1 PC	2 Z4 1 Z3 1 Z2	4 LS	3 IgN 1 LigS	2 RB 1 RP 1 F
75-90	2 MNC	2 G2	1 GR 1 AV	1 PL 1 CB	1 DES 1 DA	1 PI 1 SP	1 Z2 1 Z11	1 LI 1 LS	1 IgN 1 LigS	1 RB 1 STR

Tabela 9 – Distribuição de eventos durante o jogo 1 da Fase de Manutenção

Na tabela 9 estão organizados os eventos do primeiro jogo da Fase de Manutenção que foi, ao longo da mesma fase da competição, o segundo com menos perdas de posse de bola. Destaca-se o elevado número de perdas através do Passe Longo (PL).

JOGO 2 - FASE MANUTENÇÃO - ADSP VALE DO CONDE VS FC ALVERCA										
Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	7 LDC	7 G0	3 DC 2 MC 1 DL 1 AV	4 PL 2 PM 1 D	5 INT 1 DES 1 DA	4 PC 2 PI 1 SP	2 Z3 2 Z2 1 Z8 1 Z14 1 Z6	3 LS 3 IN 1 LI	4 EleS 2 IgN 1 LigS	3 RB 2 F 1 STR 1 RP
15-30	4 LDC	4 G0	2 DL 1 AV 1 MC	2 CB 1 D 1 PC	3 DES 1 INT	3 PI 1 PC	1 Z5 1 Z8 1 Z10 1 Z7	2 ES 1 LS 1 IN	2 IgN 1 LI 1 LigS	2 F 1 RP 1 RB
30-45	3 LDC	3 G1	2 DC 1 GR	2 PL 1 PM	3 INT	2 PC 1 SP	2 Z3 1 Z2	2 LS 1 IN	2 LigS 1 IgN	2 RB 1 F
45-60	3 LDC	3 G1	1 DC 1 MC 1 AV	2 PC 1 D	2 INT 1 DES	3 PI	1 Z3 1 Z7 1 Z10	2 IN 1 LI	2 LigS 1 IgN	2 RP 1 F
60-75	2 LDC	1 G0 1 G1	1 DL 1 DC	1 PL 1 D	1 INT 1 DES	2 PC	1 Z8 1 Z2	2 LS	2 IgN	2 RB
75-90	5 LDC	5 G1	2 DC 2 MC 1 AV	2 PM 1 PL 1 D 1 PC	3 INT 1 DES 1 DA	2 PC 2 PI 1 SP	2 Z2 1 Z9 1 Z12 1 Z11	3 LS 1 IN 1 LI	3 IgN 1 Lig 1 EleS	3 RP 1 STR 1 RB

Tabela 10 – Distribuição de eventos durante o jogo 2 da Fase de Manutenção

Na tabela 10 estão distribuídos as ocorrências ao longo do segundo jogo da Fase de Manutenção. Destaque pela negativa para o elevado número de Remates Permitidos (RP) como consequência de sete perdas.

JOGO 3 - FASE MANUTENÇÃO - FC ALVERCA VS UFC ALMEIRIM										
Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	4 GDC	4 G0	2 DC 2 MC	3 PM 1 D	3 INT 1 DES	2 PC 2 PI	2 Z6 1 Z2 1 Z3	3 LS 1 IN	3 EleS 1 LigS	4 RB
15-30	5 GDC	5 G0	2 GR 1 DL 1 AV 1 MC	3 PL 1 CB 1 PC	2 DA 2 INT 1 DES	2 PC 2 SP	2 Z11 1 Z2 1 Z3 1 Z8	3 LS 1 IN 1 LI	2 LigS 2 LigI 1 IgN	2 F 2 RB 1 STR
30-45	2 GDC	2 G2	1 DL 1 MC	2 PC	2 INT	2 PC	1 Z8 1 Z7	2 LS	1 LigS 1 IgN	2 RB
45-60	4 GDC	4 G2	2 AV 1 DL 1 DC	3 PC 1 D	3 INT 1 DES	2 PC 2 PI	1 Z10 1 Z14 1 Z5 1 Z2	2 ES 1 LS 1 IN	2 LigS 1 IgN 1 LigI	2 F 2 RB
60-75	2 GDC	2 G2	2 GR	2 PL	1 INT 1 DA	2 PI	2 Z2	2 LS	2 IgN	1 F 1 RB
75-90	1 GDC	1 G2	1 MC	1 D	1 DES	1 PI	1 Z7	1 IN	1 LigS	1 F

Tabela 11 – Distribuição de eventos durante o jogo 3 da Fase de Manutenção

A tabela 11 mostra os eventos do terceiro jogo da Fase de Manutenção com destaque para o aumento do número de Pressões Coletivas (PC) como forma de reação à perda da posse de bola.

JOGO 4 - FASE MANUTENÇÃO - FC ALVERCA VS ANÇÃ FC										
Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	6 GDC	4 G1 2 G0	2 MC 2 DL 1 AV 1 GR	2 PL 2 PM 2 PC 1 D	4 INT 1 DA 1 DES	4 PC 2 PI	2 Z6 1 Z5 1 Z8 1 Z11 1 Z3	3 LS 3 IN	2 IgN 2 LigS 2 EleS	3 RB 2 RP 1 F
15-30	2 GDC	2 G1	2 MC	1 PM 1 PC	2 INT	2 PI	1 Z7 1 Z9	2 LS	2 IgN	2 RB
30-45	4 GDC	3 G2 1 G1	2 GR 1 DL 1 DC	3 PL 1 PM	3 INT 1 DA	2 PC 2 PI	2 Z3 1 Z8 1 Z2	3 LS 1 IN	3 LigS 1 EleS	2 F 1 RB 1 RP
45-60	3 GDC	3 G2	2 MC 1 DL	2 PC 1 D	2 INT 1 DES	2 PI 1 PC	2 Z9 1 Z12	2 LS 1 IN	2 EleS 1 LigS	1 RB 1 RP 1 F
60-75	1 GDC	1 G2	1 DC	1 PL	1 INT	1 SP	1 Z3	1 LS	1 LigS	1 STR
75-90	3 GDC	3 G2	2 AV 1 MC	2 PC 1 CB	2 INT 1 DES	3 PC	2 Z6 1 Z11	2 ES 1 LS	2 LigS 1 IgN	2 RB 1 F

Tabela 12 – Distribuição de eventos durante o jogo 4 da Fase de Manutenção

A tabela 12 representa os eventos do quarto jogo da Fase de Manutenção no qual se destaca que a maioria de perdas ao longos dos vários períodos temporais ocorreram depois de um passe ser interceptado pelo adversário ainda que maioria delas tenha ocorrido na segunda parte do jogo.

JOGO 5 - FASE MANUTENÇÃO - L. LOUROSA FC VS FC ALVERCA

Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	4 LDC	4 G0	2 DC 2 MC	3 PL 1 PM	3 INT 1 DA	4 PC	2 Z7 1 Z3 1 Z2	3 LS 1 ES	3 IgN 1 LigS	2 RB 1 F RP
15-30	3 LDC	2 G0 1 G1	2 GR 1 AV	2 PL 1 DRI	1 DA 1 INT 1 DES	2 PC 1 PI	2 Z3 1 Z14	2 LS 1 IN	2 IgN 1 EleS	2 RB 1 F
30-45	5 LDC	5 G1	2 DL 2 MC 1 DC	3 PC 1 PL 1 D	3 INT 1 DA 1 DES	4 PC 1 SP	2 Z8 1 Z7 1 Z6 1 Z2	4 LS 1 ES	4 EleS 1 IgN	3 RB 1 RP 1 F
45-60	2 LDC	2 G1	2 GR	2 PL	2 DA	2 SP	2 Z3	2 LS	2 IgN	1 RB 1 STR
60-75	4 LDC	4 G1	2 DC 1 MC 1 DL	3 PM 1 CB	3 INT 1 DES	3 PC 1 PI	2 Z3 1 Z6 1 Z9	4 LS	3 LigS 1 IgN	2 RB 1 RP 1 F
75-90	2 LDC	2 G1	1 AV 1 DL	2 PC	2 INT	2 PC	1 Z8 1 Z12	1 LS 1 IN	2 LigS	1 RB 1 F

Tabela 13 – Distribuição de eventos durante o jogo 5 da Fase de Manutenção

Na tabela 13 observam-se as perdas da posse de bola do quinto jogo da Fase de Manutenção. Dos 20 eventos registados ao longo do jogo, 13 ocorreram por parte da falha de um dos defesas ou guarda-redes. Ainda, nota para 11 Recuperações de Bola (RB) como consequência da perda de bola.

JOGO 6 - FASE MANUTENÇÃO - AD BARROSELAS VS FC ALVERCA

Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	5 GDC	5 G0	2 MC 1 DL 1 AV 1 GR	2 PL 1 CD 1 PM 1 D	2 INT 2 DES 1 DA	3 PC 3 PI	2 Z7 1 Z8 1 Z11 1 Z2	2 LS 2 IN 1 ES	2 EleS 2 Lig 1 IgN	3 RB 2 F 1 RP
15-30	4 GDC	4 G0	2 MC 2 DC	3 PM 1 PL	3 INT 1 DA	2 PI 1 PC 1 SP	2 Z3 1 Z11 1 Z6	3 LS 1 IN	2 LigS 1 IgN 1 EleS	2 RB 1 STR 1 RP
30-45	3 GDC	3 P1	2 DL 1 GR	1 PC 1 D 1 PL	1 INT 1 DES 1 DA	2 PC 1 SP	2 Z5 1 Z2	2 ES 1 IN	2 LigS 1 IgN	2 F 1 STR
45-60	5 GDC	5 P1	3 MC 1 GR 1 DL	2 D 2 PM 1 CB	3 DES 2 INT	2 PI 2 PC 1 SP	2 Z7 1 Z10 1 Z12 1 Z2	2 LS 1 U 1 IN 1 ES	3 LigS 1 IgN 1 EleS	2 RB 1 F 1 RP 1 STR
60-75	2 GDC	2 P1	2 MC	1 PM 1 PC	2 DES	1 PC 1 PI	1 Z7 1 Z6	2 LS	2 IgN	2 RB
75-90	1 GDC	1 P1	1 GR	1 PL	1 DA	1 PI	1 Z3	1 LS	1 IgN	1 RB

Tabela 14 – Distribuição de eventos durante o jogo 6 da Fase de Manutenção

Na tabela 14 destacam-se os eventos do sexto jogo da Fase de Manutenção no qual se observa nove perdas de bola por parte dos MC. Nos últimos 15 minutos do jogo apenas se registou uma perda com a equipa analisada a virar o resultado dentro do mesmo período.

JOGO 7 - FASE MANUTENÇÃO - FC ALVERCA VS ADSP VALE DO CONDE										
Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	7 GDC	7 G0	3 DC 2 MC 1 DL 1 GR	2 PL 2 PM 1 DA 1 CB 1 D	3 INT 3 DES 1 DA	4 PI 3 PC	2 Z3 1 Z2 1 Z12 1 Z5 1 Z2 1 Z4	4 LS 2 ES 1 IN	3 IgN 2 LigS 2 EleS	3 RB 2 RP 2 F
15-30	3 GDC	3 G0	2 AV 1 DL	2 PC 1 PM	3 INT	2 PC 1 PI	1 Z8 1 Z11 1 Z14	2 LS 1 IN	2 IgN 1 LigS	2 RP 1 RB
30-45	2 GDC	1 G1 1 G2	1 DC 1 GR	2 PL	1 DA 1 INT	2 PC	1 Z2 1 Z3	1 LS 1 IN	2 IgN	1 RB 1 RP
45-60	4 GDC	4 G2	2 MC 1 DL 1 DC	2 D 1 PC 1 PM	2 DES 2 INT	2 PC 2 PI	2 Z11 1 Z9 1 Z6	4 LS	3 IgN 1 LigS	2 RB 2 F
60-75	3 GDC	3 G2	1 DC 1 DL 1 MC	1 D 1 PM 1 CB	2 DES 1 INT	1 PC 1 PI 1 SP	1 Z3 1 Z5 1 Z11	2 LI 1 LS	2 EleS 1 LigS	2 RB 1 RP
75-90	2 GDC	2 G2	1 DC 1 MC	1 PM 1 PL	2 INT	1 PI 1 SP	1 Z7 1 Z10	2 IN	2 EleS	1 STR 1 RB

Tabela 15 – Distribuição de eventos durante o jogo 7 da Fase de Manutenção

Na tabela 15 destacam-se as ocorrências do sétimo jogo da Fase de Manutenção. Ao longo do jogo, na maioria das reações da equipa analisada à perda da posse de bola houve uma PC ou uma Pressão Individual (PI) sendo que apenas duas perdas não tiveram qualquer tipo de reação.

JOGO 8 - FASE MANUTENÇÃO - UFC ALMEIRIM VS FC ALVERCA										
Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	4 GDC	4 G0	2 DC 1 DL 1 AV	2 PM 1 PL 1 D	3 INT 1 DES	2 PC 2 PI	2 Z3 1 Z5 1 Z10	3 LS 1 IN	3 EleS 1 LigS	2 RB 2 F
15-30	4 GDC	3 G0 1 G1	2 GR 1 MC 1 AV	2 PL 1 PC 1 CB	3 INT 1 DES	4 PC	2 Z2 1 Z7 1 Z11	3 LS 1 IN	2 IgN 1 LigS 1 EleS	2 RB 1 RP 1 F
30-45	3 GDC	3 G2	2 DL 1 MC	3 PC	3 INT	2 PI 1 SP	1 Z8 1 Z12 1 Z11	3 LS	3 EleS	3 RB
45-60	2 GDC	2 G2	1 GR 1 DC	2 PL	1 INT 1 DA	1 SP 1 PI	2 Z2	2 LS	1 LigS 1 IgN	1 STR 1 RB
60-75	3 GDC	3 G2	2 AV 1 DL	2 PC 1 D	2 INT 1 DES	2 PI 1 PC	2 Z10 1 Z9	1 LS 1 IN 1 ES	1 Lig 1 IgN 1 LigS	1 RP 1 F 1 RB
75-90	1 GDC	1 G2	1 GR	1 PL	1 DA	1 SP 1 PI	1 Z2	1 LS	1 IgN	1 STR

Tabela 16 – Distribuição de eventos durante o jogo 8 da Fase de Manutenção

A tabela 16 distribui os eventos do oitavo jogo da Fase de Manutenção no qual se verificaram menos perdas de bola nesta mesma fase da competição: 17.

JOGO 9 - FASE MANUTENÇÃO - ANÇÁ FC VS FC ALVERCA										
Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	7 GDC	7 GO	3 DC 2 MC 1 DL 1 GR	4 PL 1 D 1 CB 1 PC	5 INT 2 DES	4 PC 3 PI	3 Z3 1 Z2 1 Z7 1 Z11 1 Z5	3 LS 2 IN 1 ES 1 LI	4 IgN 2 LigS 1 LigI	3 RB 2 F 2 RP
15-30	3 GDC	3 GO	1 GR 1 MC 1 AV	1 PL 1 D 1 PC	2 INT 1 DES	3 PI	1 Z2 1 Z8 1 Z15	1 IN 1 LS 1 LI	1 IgN 1 LigS 1 LigI	2 F 1 RB
30-45	4 GDC	4 GO	2 MC 2 GR	3 PL 1 D	3 INT 1 DES	2 PC 1 PI 1 SP	2 Z7 1 Z2 1 Z3	3 LS 1 IN	2 IgN 2 LigS	2 RP 1 F 1 RB
45-60	2 GDC	2 GO	1 DL 1 DC	1 PM 1 PC	2 INT	2 PC	1 Z3 1 Z4	2 LS	2 LigS	2 RB
60-75	3 GDC	3 GO	3 MC	2 PM 1 CB	2 INT 1 DES	2 PC 1 PI	2 Z7 1 Z10	2 LS 1 ES	2 LigS 1 IgN	2 RB 1 RP
75-90	2 GDC	2 G1	2 DC	1 PL 1 PM	2 INT	2 PC	2 Z3	2 LS	2 LigS	1 RB 1 F

Tabela 17 – Distribuição de eventos durante o jogo 9 da Fase de Manutenção

A tabela 17 distribui os eventos do nono jogo da Fase de Manutenção evidenciando que o número de perdas da segunda parte foi metade daquelas registadas na primeira parte. Referir-se também que o golo da vitória apareceu no segundo tempo, nos últimos 15 minutos, período do jogo no qual ocorreu menos eventos: 2.

JOGO 10 - FASE MANUTENÇÃO - FC ALVERCA VS L. LOUROSA FC										
Período / Categoria	Nível Competitivo	Resultado Momentâneo	Jogador que perdeu a bola	Forma como perdeu a bola	Reação do adversário à perda da bola	Tipo de reação à perda da bola	Zona de perda da bola	Relação nº na área da perda de bola	Relação nº atrás da linha da bola	Consequência da perda da bola
0-15	5 LDC	4 G0 1 P1	2 DC 2 MC 1 AV	2 PL 1 D 1 CB 1 PM	2 INT 2 DES 1 DA	3 PC 2 PI	2 Z7 2 Z3 1 Z11	3 LS 2 IN	3 LigS 1 IgN 1 LigI	2 F 2 RB 1 RP
15-30	6 LDC	6 P1	2 MC 2 DL 1 GR 1 AV	3 PL 2 D 1 CB	3 INT 3 DES	4 PC 2 PI	2 Z7 1 Z8 1 Z5 1 Z2 1 Z10	2 LS 2 IN 1 ES 1 LI	3 LigS 2 IgN 1 LigI	3 F 2 RB 1 RP
30-45	3 LDC	3 P1	2 GR 1 DC	3 PL	2 INT 1 DA	2 PI 1 SP	2 Z3 1 Z2	2 LS 1 IN	2 IgN 1 LigS	1 STR 1 F 1 RB
45-60	7 LDC	6 P2 1 P1	2 DL 2 DC 2 MC 1 GR	3 PL 2 D 1 PM 1 PC	4 INT 2 DES 1 DA	3 PC 3 PI 1 SP	2 Z2 2 Z4 1 Z3 1 Z7 1 Z10	4 LS 2 IN 1 ES	3 LigS 3 IgN 1 EleS	3 F 2 RP 1 RB 1 STR
60-75	3 LDC	3 P1	2 GR 1 MC	2 PL 1 D	1 DES 1 INT 1 DA	2 PI 1 SP	2 Z2 1 Z7	3 LS	2 IgN 1 LigS	1 RB 1 RP 1 STR
75-90	2 LDC	2 P2	1 AV 1 MC	2 D	2 DES	1 PI 1 SP	1 Z11 1 Z14	1 IN 1 LI	2 LigS	1 F 1 STR

Tabela 18 – Distribuição de eventos durante o jogo 10 da Fase de Manutenção

A tabela 18 distribui os eventos do décimo jogo da Fase de Manutenção, a única derrota da equipa analisada nesta etapa da competição e aquele que, nesta fase, registou mais perdas de bola: 26.

2.6. Discussão dos resultados

O estudo pretendeu ajudar na reflexão profunda sobre o número das perdas da posse de bola ao longo de um jogo de futebol, mas também incidir em fatores determinantes no pré e pós. A análise através do Sistema de Observação foi crucial para a implementação e realização do estudo, tratamento de dados e discussão dos resultados.

De modo que o estudo tivesse dois períodos diferentes de incidência dentro da mesma época desportiva, definiu-se que a análise iria acontecer em duas fases distintas da época: nas cinco primeiras jornadas da Fase Regular e nos dez jogos da Fase de Manutenção. Através disto, foi possível observar, analisar e refletir sobre cinco jogos numa fase embrionária da época, assim como dez jogos nos últimos 2/3 meses da mesma. Com os dados acima expostos, evidenciou-se uma descida acentuada dos primeiros jogos da época para os restantes.

Nas 361 perdas de bola registadas, o primeiro dado conclusivo que se retira é o número consideravelmente alto de eventos por cada jogo, com uma média de 24 perdas por 90 minutos. Quer isto dizer que, em média, durante o período completo observado, a equipa em questão perdeu a posse a cada 3.75 minutos.

Do total analisado, 157 perdas ocorreram na Fase Regular em cinco jogos e 204 na Fase de Manutenção no dobro dos jogos. Se se realizar uma comparação igual, significaria que mantendo a média de perdas da Fase Regular durante os outros 10 jogos, o total das mesmas seria 314 na Fase de Manutenção ao invés das 204 registadas. Significa isto que durante a época houve uma melhoria significativa na área incidida quer através das análises realizadas quer através da melhor perceção, conhecimento, posicionamentos e dinâmicas que os jogadores foram adquirindo sobre a forma de jogar da equipa.

Foram analisadas 361 perdas de posse de bola em 11 categorias diferentes. Ao longo do estudo, a equipa jogou contra adversários mais ou menos capazes de anular a sua forma de jogar e isso motivou diferentes eventos nos diferentes jogos.

O período do jogo com mais perdas de bola foram os primeiros 15 minutos com 77, cerca de 21,32% do total. Nota ainda para os últimos 15 minutos do jogo nos quais se registaram 42 perdas de bola, 11,63% do global de eventos.

Ao longo da época também se registaram variações nos jogos consoante a diferença no nível competitivo entre as equipas. Dada uma primeira fase bastante negativa e uma segunda fase da época muito positiva, a diferença na tabela classificativa foi acentuada em muitas das jornadas e, como tal, ocorreram 192 perdas de bola com um Grande Desnível Competitivo, 53,18% do total. Seguiu-se o Ligeiro Desnível Competitivo com 103 (28,53%) e o Mesmo Nível Competitivo com 66 (18,28%).

No que diz respeito ao resultado momentâneo do jogo no momento das perdas de posse de bola, mais uma vez se salienta as diferentes fases da época e o momento da equipa durante as mesmas. 133 perdas ocorreram quando a equipa estava empatada, ou seja, 36,84% do total registado. Em sentido inverso, o resultado momentâneo menos propenso a perdas de bola foi com vantagem de dois ou mais golos no qual se registaram apenas 27, perto de 7,48%.

Ao longo da época a estrutura tática mais utilizada incluía um guarda-redes, dois defesas centrais, dois defesas laterais, dois médios centro, um médio ofensivo, dois extremos e um avançado. Também aqui ocorreram grandes discrepâncias entre perdas por parte dos diversos jogadores com 89 delas a serem causadas por defesas centrais, cerca de 24,65%. Já a posição que menos perdeu a bola foi o médio ofensivo, apenas 7 no total de 361.

Já a forma como a bola se perdeu mais vezes foi alvo de análise e observou-se que, devido à forma de jogar da equipa, o passe longo liderou esta categoria com 123 erros, cerca de 34%, seguido-se o passe médio e o passe curto com 83 e 75, perto de 23% e 21%, respetivamente. No fundo da categoria surgiu o remate e o controlo de bola, sendo que o primeiro não teve qualquer evento ao longo do estudo.

Relativamente à reação do adversário perante o erro da equipa analisada, a interceção foi a forma mais utilizada com 203 eventos, 56,23% do total. Este valor pode ser explicado dado que a forma mais comum de perder a posse foi através de um passe

errado. De seguida surgiu o desarme com 25,20% do total, ou seja, 91 reações deste tipo. A forma menos habitual foi o erro do adversário com apenas 7 eventos ao longos do total analisado.

Outra categoria fundamental para a análise do estudo incidiu no tipo de reação por parte da equipa observada face à perda da posse de bola dado que sempre foi um foco específico a trabalhar no treino. Aqui, desde o início da época, 161 vezes ocorreu uma pressão coletiva e 138 vezes uma pressão individual, ou seja, 44,59% e 38,22%, respetivamente. Por último uma perda de bola sem reação ocorreu apenas por 62 ocasiões (17,17%).

A zona do campo na qual ocorreram mais perdas de bola foi outra categoria do estudo com a Z3 a ser aquela que mais vezes surgiu a perda com 71 eventos, cerca de 19,66%. De seguida surgem a Z2, a Z7 e a Z6 com 59, 46 e 30 perdas cada, ou seja, perto de 16,34%, 12,74% e 8,31%, respetivamente. De notar que todas estão estabelecidas no corredor central do campo e são aquelas nas quais mais jogadores da equipa estão concentrados (defesas centrais e médios).

Também a relação número de jogadores de uma e outra equipa na zona da perda da posse de bola bem como atrás da mesma foi alvo de análise durante o estudo. Na primeira categoria mencionada destacou-se a ligeira superioridade na zona da perda com 214 eventos, ou seja, 59,27% do total (estes valores podem relacionar-se com vários erros através de passes médios ou longos). Também na segunda categoria mencionada, a relação numérica atrás da linha da bola, a ligeira superioridade foi aquela que teve mais ocorrências com 124, isto é, 34,34% do total (estes números podem estar relacionados com muitas perdas por parte dos defesas centrais e médios centro em zonas baixas do terreno).

A última categoria analisada foi o resultado da perda da posse de bola, ou seja, que consequência teve o erro da equipa observada. Aqui, à semelhança do que aconteceu na reação à perda, a equipa técnica pediu aos jogadores que fossem imediatos, coletivamente, em tentar recuperar a bola e, após a análise, destacou-se a recuperação de bola como a consequência mais comum ao longos dos 15 jogos com

159 eventos, cerca de 44%. Realçar ainda que não ocorreu nenhum golo adversário como consequência de uma perda de bola.

2.7. Conclusões do estudo

Os números demonstram que não há um padrão esclarecedor para qualquer uma das categorias analisadas, mas que existem tendências que foram registadas ao longos dos 15 jogos observados.

Foi crucial perceber que as perdas de bola vão descendo ao longo do jogo, que os defesas centrais e médios foram os jogadores que mais vezes perderam a bola e que isso influenciou não só as zonas mais propícias para a perda da bola dado que foram áreas mais baixas no terreno como o tipo de perda, neste caso, passes longos e médios. Ainda, o facto de terem ocorrido bastantes pressões (coletivas e individuais) e de ter havido muitas recuperações de bola aquando das perdas é, sem dúvida, um fator positivo retirado da análise dada a importância que estes dois parâmetros têm nas ideias da equipa técnica e na forma de jogar da mesma.

Em suma, este tipo de observação, análise de reflexão demonstrou-se eficaz e fundamental para o trabalho diário de uma equipa técnica e para a preparação semanal da competição principalmente para a melhoria na *performance* da mesma como e conhecimento sobre o jogo e sobre aspetos que, “a olho nu” escapam aos treinadores.

3. Parte III – Balanço final de estágio

3.1. Intervenção na entidade acolhedora

A época desportiva 2022/2023 proporcionou uma panóplia de aprendizagens e experiências, além de ter ajudado muito para o crescimento pessoal e profissional. O contexto de trabalho foi mais exigente e complexo e, por isso, pedia que o foco, a determinação e o trabalho estivessem no máximo para um aproveitamento final muito satisfatório.

Ao analisar as três áreas inicialmente estabelecidas como objeto de estudo durante o estágio (intervenção durante o processo de treino, observação e análise e conhecimento técnico-tático), vários foram os pontos nos quais o treinador teve de aprofundar o seu conhecimento de modo que o resultado final fosse positivo como a metodologia de treino, a postura em campo, o processo de análise ou a aprendizagem de termos e conceitos utilizados profissionalmente.

Sobre a intervenção durante o processo de treino, todos os aspetos foram “postos em cima da mesa” e melhorados para uma melhor experiência e aprendizagem do treinador. Tom de voz e discurso para os jogadores, postura, posicionamento e controlo de exercícios, organização e gestão do material, planeamento e elaboração das unidades de treino, análise pós treino e melhoria para o dia seguinte foram aqueles pontos que se refletiu e melhorou durante a época. Para isto foi fundamental a partilha de ideias e conceitos, a aprendizagem por parte de treinadores mais experientes, a correção de erros cometidos e a discussão de comportamentos.

Relativamente à observação e análise, é crucial afirmar que foi a área mais abrangente ao longo da época desportiva com um longo processo desde o momento da gravação do jogo até ao momento da apresentação no MD-1. Esta função, muitas vezes desvalorizada por parte dos adeptos devido ao trabalho “invisível”, requer trabalho, dedicação e, acima de tudo, paixão. Aqui, foi possível partilhar ideias e análises com outros analistas e treinadores, aprender novos ângulos de gravação, novos conceitos de

edição e codificação, novas formas de apresentação e de discurso para um plantel de jovens atletas a um nível nacional.

Ao nível do conhecimento técnico-tático, todo o processo permitiu uma melhoria neste parâmetro dado que todos os dias, nos treinos, jogos, reuniões ou simplesmente nas conversas de balneário, houve algo a aprender. Principalmente, a partilha de ideias e a troca de informação e vivências foi o método mais enriquecedor para melhorar nesta vertente. Assim, através deste maior conhecimento na área, houve uma melhoria, logicamente, em todas as outras vertentes e melhor *feedback* junto dos treinadores, diretores e atletas.

3.2. Aplicação do estudo

No estudo, a principal área de incidência foi a observação e análise. Ainda que ao longo da época tenham existido atrasos ou adiamentos de jornadas por motivos alheios ao estudo e isso tenha motivado alterações na calendarização inicialmente planificada, os objetivos propostos, gerais e específicos, foram alcançados.

A importância desta vertente no futebol moderno parece cada vez maior e, neste caso em particular, isso ficou bem vincado. Mais de 361 perdas de posse de bola foram analisadas em 11 categorias diferentes durante seis períodos de jogo diferentes ao longo de 15 jogos. Ainda que não seja realizada a um nível profissional, em termos materiais ou logísticos, a observação e análise de um jogo de futebol permitiu ao analista, primeiro, e à restante equipa técnica e atletas, depois, rever jogos anteriores ou assistir a jogos de adversários seguintes para uma melhor preparação futura.

Sobre os dados obtidos, parece notório que a perda da posse de bola é um evento relativamente comum ao longo de um jogo de futebol. No entanto, carece de maior atenção por parte das equipas técnicas principalmente a um nível de formação dado que é uma particularidade do jogo que tem várias ramificações e que pode, no pior dos cenários, desencadear no golo adversário.

Além disto, através do estudo, foi possível melhorar o conhecimento nos softwares de análise como o VO (criação do Sistema de Observação e codificação) e no MetricaSports (edição).

3.3. Análise global

O balanço final do estágio foi positivo e permitiu refletir sobre todas as vivências ocorridas e conhecimento adquirido, particularmente na área da intervenção junto dos atletas, treinadores e dirigentes, mas também sobre a observação e análise.

Relativamente às áreas acima descritas, o treinador melhorou muito em todas elas e, na observação e análise, a parte crucial do estudo, obteve *feedback* positivo por parte de todos desde os seus métodos de trabalho, dedicação e transmissão da mensagem durante as apresentações ou, inclusive, nos treinos.

Sobre a parte da intervenção junto de todos enquanto treinador, pôde-se verificar que o relacionamento foi positivo, com altos e baixos em termos desportivos, mas com um bom espírito e com uma harmonia saudável dentro da equipa técnica e com os jogadores, melhorando-se na qualidade da postura, do discurso, do feedback, das análises e das apresentações.

Em termos quantitativos, a equipa de sub-17 do Futebol Clube de Alverca terminou em 6º na Fase Regular com 45 golos marcados e 27 sofridos. Já na fase de manutenção, a equipa ganhou 27 pontos em 30 possíveis com 33 golos marcados e 12 sofridos. Assim, somando as duas fases, verifica-se que ocorreram 88 golos marcados e 39 sofridos em 32 jogos, uma média de 2,75 golos marcados e 1,21 sofridos por jogo.

Quanto ao estudo realizado, a realidade é que as equipas técnicas do clube, e principalmente aquela na qual o treinador foi inserido, não tinham grande foco nas perdas da posse de bola aquando da análise das suas equipas e, por isso, este trabalho ao longo de 10 meses veio reforçar de alguma forma essa ideia. Este permitiu ao treinador e a todos na equipa visualizar resultados que, até aquele momento, nunca tinham sido analisados ou tidos em conta aquando da preparação de um microciclo ou

mesociclo. Mais especificamente, permitiu à equipa técnica ter noção quais as zonas do campo mais vulneráveis à perda da bola ou quando o tipo de reação mais comum na equipa, por exemplo. Estes são apenas dois exemplos de indicadores que os treinadores começaram a ter muito em conta e que na preparação semanal e/ou diária eram trabalhados individualmente ou coletivamente. Um dos pontos de melhoria ocorreu aquando da transição de fases e, como comprovado pelos dados acima expostos, estes tiveram números mais reduzidos na fase de manutenção face à primeira.

4. Bibliografia

Anguera Argilaga, M. T., & Hernández Mendo, A. (2013). La metodología observacional en el ámbito del deporte. *E-balonmano. com: Revista de Ciencias del Deporte*, 2013, vol. 9, num. 3, p. 135-160.

Barreira, D., Garganta, J., Guimarães, P., Machado, J., & Anguera, M. T. (2014). Ball recovery patterns as a performance indicator in elite soccer. *Proceedings of the Institution of Mechanical Engineers, Part P: Journal of Sports Engineering and Technology*, 228(1), 61-72.

Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., & Anguera, M. T. (2013). SoccerEye: A Software Solution to Observe and Record Behaviours in Sport Settings. *The Open Sports Sciences Journal*, 6 (1), 47–55.

Bloom, G., Durand-Bush, N., Schinke, R. & Salmela, J. (1998). The importance of mentoring in the development of coaches and athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 29, 267-281.

Bloomfield, J., Polman, R., & Donoghue, P. G. (2005). Effects of score-line on team strategies in FA Premier League Soccer. *Journal of Sports Sciences*, 23(2), 192-193.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Abingdon, UK: Routledge.

Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2007). *Handbook of Soccer Match Analysis* (0 ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203448625>.

Castelo, J. (2009). *Futebol, Organização dinâmica do jogo*. (3ª edição). Edições Universitárias Lusófonas. Universidade Lusófona. Faculdade de Educação Física e Desporto, Centro de Estudos de Futebol.

Détrie, Jean-Pierre (2000). *Strategor Política da Empresa*. Publicações Dom Quixote.

Garganta, J., & Gréhaigine, J. F. (1999). Abordagem sistêmica do jogo de futebol: moda ou necessidade?. *Movimento*, 5(10), 40-50.

Grehaigine, J. F., Godbout, P., & Bouthier, D. (1997). Performance assessment in team sports, *Journal of Teaching in Physical Education*, 16, 500-516.

Carlos Lago & Rafael Martín (2007) Determinants of possession of the ball in soccer, *Journal of Sports Sciences*, 25:9, 969-974, DOI: 10.1080/02640410600944626.

Gomez Lopez, M. & Alvaro, J. (2002). El tiempo de posesión como variable no determinante del resultado en los partidos de futbol. *El Entrenador Espanol*, 97, 39-47.

Hughes, M. D., & Bartlett, R. M. (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of sports sciences*, 20(10), 739-754.

Lago-Penas, C., & Dellal, A. (2010). Ball possession strategies in elite soccer according to the evolution of the match-score: the influence of situational variables. *Journal of human kinetics*, 25(2010), 93-100.

Pollard, R., & Reep, C. (1997). Measuring the effectiveness of playing strategies at soccer. *Journal of the Royal Statistical Society Series D: The Statistician*, 46(4), 541-550.

Sammot-Bonnici, T., & Galea, D. (2014). SWOT analysis: Strategic Management, 12.

Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., & Araújo, D. (2018). Talent identification and development in male football: A systematic review. *Sports medicine*, 48, 907-931.

Schmidt, R.A., and Lee, T.D. (2005) *Motor Control and Learning* (4th Revised). Champaign, IL: Human Kinetics Europe Ltd. ISBN-13: 978-0736042581.

Shafizadeh, M., Lago-Penas, C., Gridley, A., & Platt, G. K. (2014). Temporal analysis of losing possession of the ball leading to conceding a goal: a study of the incidence of perturbation in soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(4), 627-636.

Shafizadeh, M., Gray, S., Sproule, J., & McMorris, T. (2012). An exploratory analysis of losing possession in professional soccer. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12(1), 14-23.

Stanhope, J., 2001, An investigation into possession with respect to time, in the soccer world cup 1994. In Hughes, M.D. (Ed.), *Notational Analysis of Sport III*. Cardiff: UWIC, pp. 155-162.

Taylor, J. B., Mellalieu, S. D., James, N., & Shearer, D. A. (2008). The influence of match location, quality of opposition, and match status on technical performance in professional association football. *Journal of sports sciences*, 26(9), 885-895.

Vogelbein, M., Nopp, S., & Hökelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer—are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of sports sciences*, 32(11), 1076-1083.

ANEXOS

Anexo 1 – Exemplo de Microciclo, em formato digital, realizado pela equipa técnica e inserido na plataforma digital pelo treinador

FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA FUTEBOL DE FORMAÇÃO								
ÉPOCA 2022/ 23 - ESCALÃO SUB 17								
MICROCICLO Nº32								
PERÍODO: COMPETITIVO	Nº UT TOTAL: 4		MESOCICLO: 8	UT TOTAL EM MINUTOS:		240 OBS:		
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO	
DATA:	29-02-23	21-02-23		23-02-23	24-02-23			
UT	112	113		114	115			
HORA	16:30	9:30		20:00	20:00			
LÓCAL	CF	CF		CF	CF			
VOLUME	60'	90'		90'	60'			
OBJETIVOS	PARTE INICIAL	MPB: 2x2+3 (Força) / Técnico-Passe (Rec. Ativa)	MPB: 4x4+3 / 4x4+2	FOLGA	Velocidade vs Resistência	Velocidade-Reação	FOLGA	
	PARTE FUNDAMENTAL	Jogo Reduzido: 5x5+2+GR (<60 min)	Finalização: 1x0+GR; 1x1+GR		Finalização(GR+3x4+2) vs Org. Ofensiva: 6x3+GR	Esquemas Táticos Ofensivos		JOGO
	PARTE FINAL	Finalização (>60 min)	MPB (4x4+1) vs Finalização (3x3+2)		Finalização: 1x0; 2x1; 3x2	Esquemas Táticos Defensivos		
MATERIAL	Prevenção de lesões: Alongamentos	Prevenção de lesões: Alongamentos		Prevenção de lesões: Alongamentos	Prevenção de lesões: Alongamentos			
OBSERVAÇÕES								

Anexo 2 – Exemplo de Mesociclo, em formato digital, realizado pela equipa técnica e inserido na plataforma digital pelo treinador

FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA FUTEBOL DE FORMAÇÃO							
ÉPOCA 2022/ 23 - ESCALÃO SUB 17							
MESOCICLO Nº8 (De 30/01/2023 a 27/02/2023)							
	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
MICROCICLO 1	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT
De 30/01/2023 a 05/02/2023							
PERÍODO COMPETITIVO							
Nº TOTAL UT: 4	101	102	116	103	104	FCA vs Lusitano	
VOLUME TOTAL UT:360							
Nº TOTAL JOGOS: 1							
MICROCICLO 2	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT
De 06/02/2023 a 12/02/2023							
PERÍODO COMPETITIVO							
Nº TOTAL UT: 3		105	106	107			
VOLUME TOTAL UT:270							
Nº TOTAL JOGOS: 0							
MICROCICLO 3	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT
De 13/02/2023 a 19/02/2023							
PERÍODO COMPETITIVO							
Nº TOTAL UT: 4	108		109	110	111	FCA vs Barroselas	
VOLUME TOTAL UT:360							
Nº TOTAL JOGOS: 1							
MICROCICLO 4	UT	UT	UT	UT	UT	UT	UT
De 20/02/2023 a 26/02/2023							
PERÍODO COMPETITIVO							
Nº TOTAL UT: 4	112	113		114	115		Vale do Conde vs FCA
VOLUME TOTAL UT:360							
Nº TOTAL JOGOS: 1							
PRINCIPAIS OBJETIVOS	TÉCNICOS	S / Sistema de Jogo / Princípios de Jogo / Esquemas Táticos / Métodos de Jogo / Desenvolvimento e Aperfeiçoamento da Ocupação Racional do espaço					
	TÁTICOS						
	FÍSICOS	Desenvolvimento da Coordenação Motora, Força, Velocidade, Resistência, Flexibilidade / Aperfeiçoamento dos Alongamentos Estáticos e Dinâmicos					
	PSICOSOCIAIS	Espírito de união e equipa / Cooperação / Espírito de Sacrifício / Concentração, foco e atenção / Responsabilidade Individual e Coletiva / Tomada de Decisão					

Anexo 3 – Exemplo de Unidade de Treino, em formato digital, realizada pela equipa técnica e inserida na plataforma digital pelo treinador

 FUTEBOL CLUBE DE ALVERCA FUTEBOL DE FORMAÇÃO ÉPOCA 2022/ 23 - ESCALÃO SUB 17 UNIDADE DE TREINO					
MESOCICLO Nº10	MICROCICLO Nº: 41	UT Nº: 141	DATA: 02/05/23	HORA: 20:00h	LOCAL: CF
Nº ATLETAS: 23	VOLUME: 90'	MATERIAL: Cones, Bolas, Coletes, Marcas			
OBJETIVOS					
TÉCNICO - TÁTICOS	Organização Ofensiva; Organização Defensiva				
FÍSICOS	Força				
PSICOLÓGICOS	Reação e Agressividade				
EXERCÍCIOS	DURAÇÃO				
1. MPB: 2x2+3 (<60 min)	15'				
2. Técnico-Passe (>60 min)	15'				
3. Jogo Reduzido: 5x5+2+GR (<60 min)	20'				
4. Finalização (>60 min)	20'				
5. Força Média / Alongamentos	10'				
EXERCÍCIO 1 - MPB: 2x2+3 (<60 min)					
Objetivos: Força; Qualidade Passe; Velocidade					
Descrição: MPB com objetivo de realizar 8 passes. Após os 8 passes, a equipa que estava a defender tem que trocar com a equipa que estava do outro lado da mesma cor. Decorre ao mesmo tempo que o ex2.					
Condicionantes:					
Espaço:	Volume: 15' Nº: 12				
EXERCÍCIO 2 - Técnico-Passe (>60 min)					
Objetivos: Variar o centro de jogo; Qualidade no passe					
Descrição: Variar o centro de jogo através de combinação direta a 1 toque. Decorre ao mesmo tempo que o ex1.					
Condicionantes:					
Espaço:	Volume: 15' Nº: 12				
EXERCÍCIO 3 - Jogo Reduzido: 5x5+2+GR (<60 min)					
Objetivos: : Decisões rápidas; jogar com tempo/espaço					
Descrição: Objetivo do jogo é objetividade na baliza. Quando a equipa a atacar passa para o setor ofensivo já não pode voltar ao defensivo e a equipa a defender deve juntar toda no mesmo setor. Decorre ao mesmo tempo do ex4.					
Condicionantes:					
Espaço:	Volume: 20' Nº: 12				

Anexo 4 – Exemplo de alguns slides inseridos no ficheiro PowerPoint de uma análise do adversário (Lusitânia de Lourosa FC) para apresentação à equipa técnica e atletas



Futebol Clube de Alverca

Futebol de Formação - Departamento de Observação e Análise


Data: 20-05-2023 | **Hora:** 15:00 | **Local:** Alverca |
Competição: 2ª Divisão Nacional Sub17 – 2ª Fase (Manutenção)



Clube: Lusitânia de Lourosa FC
Competição: 2ª Divisão Nacional Sub17
Jogos Observados: vs FC Alverca; Jogos Análise Anterior
Datas: 01-04-2023
Classificação Atual: 2º
Últimos Jogos: E-D-V
Último Jogo: Lusitânia de Lourosa 2 – 1 U. Almeirim




Sub17 – Época Desportiva 2022/2023



Sistema Tático
1-4-3-3/1-3-4-3

ORG. OFE.





Sistema Tático
1-4-3-3/1-3-4-3

ORG. OFE.

