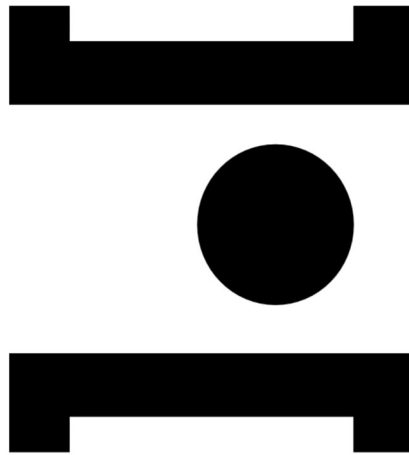


INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM
Escola Superior de Desporto de Rio Maior



**POLITÉCNICO
DE SANTARÉM**

**A Função de Observador e Analista em Contexto de Sub-17 Feminino
&**

Estudo dos Pontapés de Canto no Futebol de Formação Feminino

Relatório de Estágio Mestrado em Treino Desportivo

Nelson Sebastião Paulo Severiano

Orientação:

Prof. Doutor Eduardo Teixeira

julho, 2025

Índice

Índice de Tabelas	III
Índice de Figuras.....	IV
Agradecimentos.....	V
Resumo	VI
Abstract	VII
Introdução	1
1. Parte I – Realização do Estágio.....	3
1.1 Contextualização da entidade de estágio	3
1.1.1 Contextualização do clube.....	3
1.1.2 Recursos físicos e materiais.....	5
1.2 Contextualização da equipa	7
1.3 Enquadramento da competição	11
1.3.1 Análise da Competição	12
1.4 Cantos Ofensivos	16
1.5 Livres Laterais Ofensivos	19
1.6 Livres Frontais Ofensivos.....	21
1.7 Cantos Defensivos	23
1.8 Livre Lateral Defensivo.....	25
1.9 Funções e tarefas	27
1.10 Análise da atividade.....	30
1.10.1 Enquadramento	30
1.10.2 Área do planeamento.....	30
1.10.3 Área da operacionalização	32
1.10.4 Área da intervenção em competição	33
1.10.5 Área da avaliação, controlo e reflexão	34
1.11 Objetivos propostos/concretizados	36
1.11.1 Objetivos pessoais	36
1.11.2 Objetivos com a população-alvo	38
2. Parte II – Enquadramento do Estudo	39
2.1 Introdução	39
2.2 Enquadramento Teórico.....	40
2.3 Apresentação do Problema / Objetivos	42
2.4 Metodologia	42
2.4.1 Caracterização da Amostra	42
2.4.2 Instrumentos	42
2.4.3 Tarefas, Procedimentos e Protocolos	47

2.5 Apresentação e Discussão dos Resultados.....	48
2.5.1 Introdução	48
2.5.2 Análise Descritiva	48
3. Conclusões	52
4. Balanço final do estágio	54
5. Bibliografia	55

Índice de Tabelas

<i>Tabela 1 Semana tipo do estagiário</i>	1
<i>Tabela 2 Histórico equipa técnica</i>	7
<i>Tabela 3 Plantel</i>	9
<i>Tabela 4 Média de idades</i>	10

Índice de Figuras

Figura 1 Símbolo do Sport Lisboa e Benfica	4
Figura 2 Classificação Ap. Campeão	11
Figura 3 Saída a 3.....	12
Figura 4 Saída em quadrado.....	13
Figura 5 Saída pelos corredores	14
Figura 6 Dinâmica 3ª jogadora	14
Figura 7 Zona Vermelha	15
Figura 8 Canto Ofensivo - Estrutura Posicional.....	16
Figura 9 Canto Ofensivo - Sinalética (Abanar Um Braço)	17
Figura 10 Canto Ofensivo - Sinalética (Levantar Um Braço)	17
Figura 11 Canto Ofensivo - Sinalético (Levantar Dois Braços).....	18
Figura 12 Canto Ofensivo Curto (Sem Sinalética).....	18
Figura 13 Livres Laterais Ofensivos - Estrutura Posicional.....	19
Figura 14 Livre Lateral Ofensivo – Sinalética (Abanar Um Braço)	19
Figura 15 Livre Lateral Ofensivo - Sinalética (Levantar Um Braço)	20
Figura 16 Livre Lateral Ofensivo - Sinalética (Levantar Dois Braços)	20
Figura 17 Livres Frontais Ofensivos - Estrutura Posicional	21
Figura 18 Livre Frontal Ofensivo - Sinalética (Levantar Um Braço)	21
Figura 19 Livre Frontal Ofensivo - Sinalética (Levantar Dois Braços)	22
Figura 20 Zonas de risco x segurança	23
Figura 21 Canto Defensivo- estrutura posicional.....	24
Figura 22 Livre lateral defensivo- estrutura posicional.....	25
Figura 23 Microciclo tipo.....	30
Figura 24 Cantos cedidos	48
Figura 25 Método de Jogo Defensivo	49
Figura 26 Jogadoras nos postes.....	49
Figura 27 Desenvolvimento das bolas paradas defensivas	50
Figura 28 Processo final das bolas paradas	51

Agradecimentos

Começo por agradecer à entidade que me formou, a Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Tenho noção que com o passar dos anos o sonho de cada um tende a desvanecer. Se o meu ainda está vivo, às pessoas que na ESDRM encontrei o devo.

Um agradecimento especial aos professores Nuno Loureiro, Eduardo Teixeira e Nuno Coito, quer pela partilha de conhecimento, quer pela disponibilidade para ajudar, ajuda essa que nunca me foi negada. Toda a palavra amiga ou conselho dado no momento certo por mim não será esquecido.

Agradecer também ao Sport Lisboa e Benfica, pela oportunidade de fazer o meu estágio curricular no clube. Permitiu-me conhecer uma realidade que até então, considerava longínqua e irrealista. O facto de assumir uma função com a qual não me sentia confortável foi bastante benéfico para mim.

Aos treinadores com quem aprendi, dentro e fora do clube. Ao Pedro Elias, companheiro de todas as horas na aventura que foi esta época.

Aos meus amigos de sempre, que continuemos a crescer e conquistar juntos. Em especial, ao Tiago. Do amor pelas balizas ao sonho do treino, o apoio tem sido sempre o mesmo, incansável. Em momentos de dúvida, foi sempre o dono da palavra que me fez seguir em frente.

Por fim, à minha família. Tios Gérard, Rui, Pedro, Laura e Marcelino. Às minhas avós, que tento honrar sempre.

À minha mãe. Por mais que eu trabalhe, ficarei sempre em dívida. Continuarei a dar tudo na minha luta de lhe mostrar que ser grande não é só para os outros.

Resumo

Título: Treinador-Analista – Observação e análise. Planeamento e operacionalização.

Este documento é desenvolvido no âmbito do 2º ano do 2º Ciclo do Mestrado em Treino Desportivo, especialização em futebol decorrente na Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Consiste num relatório de estágio e um estudo que visam a obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

O relatório está dividido em duas partes. Uma primeira parte acerca da questão prática, o estágio, onde o estagiário colocou em teste os conhecimentos e práticas adquiridos ao longo da sua formação académica. Uma segunda parte, relativa ao estudo referente às bolas paradas defensivas no Campeonato Distrital Feminino da AF Lisboa em sub-17.

Na primeira fase o estagiário fez uma reflexão da sua época de estágio, aprofundando as áreas da observação e análise, departamento onde esteve inserido, do planeamento e operacionalização, área onde teve bastante intervenção e também da área da gestão de equipas e pessoas.

Na segunda fase o estagiário fez a análise de todas as bolas paradas defensivas dos adversários que defrontaram a sua equipa durante o período competitivo.

Palavras-Chave: Futebol. Bolas Paradas. Pontapé de Canto.

Abstract

Title: Analyst Coach- Observation and Analysys; Planning and Operacionalization

This document is developed within the scope of the 2nd year of the 2nd cycle of the Masters in Sports Training, specialization in football, taking place at Escola Superior de Desporto de Rio Maior – ESDRM. It consists on a internship report and also a study that aim to obtain the Master’s Degree in Sports Training by the school Escola Superior de Desporto de Rio Maior – ESDRM.

The report is divided in two distinct parts. One first part, consists on the practical point, the internship, where the intern has put to test the knowledge and practices acquired throughout his academic training. On what concerns the second part, it has to do with the study on defensive set pieces in the AF Lisbon Women's District championship in under-17.

In the first phase, the intern reflected on his internship period, diving deeper into the areas of observation and analysis, department where he has been inserted. He also deepened the areas of planning and operationalization, an area where he also had a lot of intervention, and finally, in the area of team and people management.

In the second phase, the intern analyzed all defensive set pieces from the opponents who faced his team during the competitive period.

Key-words: Football. Set pieces. Corner kick.

Introdução

O seguinte documento é referente ao **estágio**, unidade curricular do Mestrado em Treino Desportivo com especialização em futebol pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior.

O seguinte documento está dividido em duas partes distintas. Numa primeira fase o estágio propriamente dito, em contexto de clube, no Sport Lisboa e Benfica. A segunda fase, um estudo efetuado em contexto de futebol de formação feminino, nomeadamente na área dos esquemas táticos, mais especificamente, cantos defensivos.

Neste estágio, o estagiário efetuou funções enquanto treinador-analista, unindo as tarefas de treinador-adjunto com as de analista, onde tinha responsabilidades acrescidas.

Relativamente ao **estagiário**, Nelson Sebastião Paulo Severiano, nascido a 2 de agosto de 1996 nas Caldas da Rainha, licenciado pela Escola Superior de Desporto de Rio Maior em Treino Desportivo, em processo de formação para a obtenção do grau de mestre em Treino Desportivo pela mesma Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Detentor do grau I de Treinador de futebol.

Tendo feito do desporto a sua paixão desde sempre, foi atleta de diversas modalidades, entre as quais, futebol. Atualmente, atleta de desportos de combate, nomeadamente Muay Thai, representando a Dinamite Team.

Relativamente á época de estágio, foi realizada em conjunto com a função de segurança privado por parte do estagiário, o que tornou por vezes as semanas do mesmo com elevada carga horária. Na seguinte tabela está representada uma semana-tipo do estagiário, com 40h de trabalho semanais, 3 ou 4 treinos semanais e competição em ambos os dias do fim de semana, pelo facto da equipa estar a competir em dois campeonatos diferentes.

Tabela 1 Semana tipo do estagiário

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Manhã	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Trabalho	Jogo	Jogo
Tarde	Análise do último jogo	Análises individuais	Análise do adversário	Vídeos pré treino		Trabalho	
Noite	Treino		Treino	Treino			

Quanto aos **objetivos pessoais**, passaram por ser o melhor possível em todas as áreas em que esteve envolvido, dando sempre tudo de si com o maior empenho possível, garantindo assim que a sua evolução era um dado adquirido.

Os objetivos foram os seguintes:

- Aprender com diferentes formas de estar e de ver o jogo. Passar muitas horas em trabalho de observação e análise, quer da própria equipa, quer dos diversos contextos e competições;
- Garantir assiduidade e pontualidade nos compromissos com o clube;
- Aplicar conteúdos teóricos lecionados em contexto de estágio;
- Aplicar novos exercícios de treino, bem como refletir sobre os mesmos;
- Ser assertivo no debate de ideias, justificando sempre as opiniões dadas com fundamentação adequada;
- Ser visto como “diferente” dos demais estagiários que passaram pelo clube pelo sacrifício, empenho e dedicação, bem como pela postura assertiva, sem receios, de se expor perante os outros;
- Jogar cada jogo e/ou competição com o objetivo de vencer;

1. Parte I – Realização do Estágio

O Estágio é uma unidade curricular anual pertencente ao Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, que decorre no 2º ano do Mestrado, correspondendo a 60 ECTS.

1.1 Contextualização da entidade de estágio

1.1.1 Contextualização do clube

O Sport Lisboa e Benfica foi fundado a 28 de fevereiro de 1904, com o nome de Sport Lisboa. Depois de um treino matinal, nuns terrenos em Belém, realizou-se, da parte da tarde, uma reunião na vizinha Farmácia Franco, na qual estiveram presentes 24 elementos, entre os quais os dez do treino da manhã. São considerados os fundadores do Clube.

A ideia da formação de um clube foi sendo criada nos meses anteriores pela junção de dois grupos de elementos que habitualmente treinavam e jogavam em Belém: o grupo dos Catataus, os irmãos Rosa Rodrigues, moradores no prédio da Farmácia Franco, a que se juntaram Manuel Goulade e Daniel dos Santos Brito, empregados da farmácia; e a Associação do Bem, formada por ex-casapianos que se juntaram para jogar futebol, entre outros fins. Em 13 de dezembro de 1903, o grupo dos Catataus, reforçado por alguns elementos da Associação do Bem, conseguiu uma inesperada vitória (1-0) num jogo-desforra frente ao Grupo dos Pinto Basto (mais tarde CIF ou Internacional). No almoço que se seguiu, no Café do Gonçalves, os elementos vitoriosos celebraram o triunfo (frente a uma equipa que até integrava jogadores ingleses) e houve quem sugerisse a criação de um novo “team”, tornando efetiva a ligação então estabelecida. Ao longo de dois meses e meio, a ideia foi criando raízes, foram-se definindo os símbolos do Clube (nome, cores, emblema) e marcou-se para 28 de fevereiro de 1904 a data da reunião que marcaria o nascimento daquele que viria a ser o Glorioso Sport Lisboa e Benfica.

O emblema é composto por uma águia, que simboliza independência, autoridade e nobreza, um escudo com as cores do clube (vermelho e branco) e a sigla SLB de "Sport Lisboa e Benfica" sobre uma bola de futebol, tudo sobreposto sobre uma roda de bicicleta que foi retirada do emblema do Grupo Sport Benfica e que representa o ciclismo como uma das modalidades do clube (apesar de neste momento não a ter).

O lema do clube, "E Pluribus Unum", que em latim significa "De muitos, um", também está presente.

O Sport Lisboa e Benfica tem no seu palmarés 2 Ligas dos Campeões da UEFA, 1 Taça Latina,

1 Taça Ibérica, 38 Primeiras Ligas, 26 Taças de Portugal, 7 Taças da Liga, 9 Supertaças, 3 Campeonatos de Portugal e 3 Taças Ribeiro dos Reis. Se contabilizarmos também os títulos regionais, venceu também 10 Campeonatos de Lisboa, 18 Taças de Honra de Lisboa e 1 Taça AF Lisboa.

Relativamente ao futebol feminino, o clube conquistou até aos dias de hoje 1 Campeonato Nacional da 2ª divisão, 4 Campeonatos Nacionais, 2 Taças de Portugal, 3 Supertaças e 5 Taças da Liga.

Na presente temporada foi também a melhor campanha da história do clube na Liga dos Campeões, com a chegada aos quartos de final da competição.

O estágio foi realizado na equipa de sub-17 feminino do Sport Lisboa e Benfica, que disputa o Campeonato Distrital sub-17 feminino.

A função de treinador-analista compreendeu as seguintes tarefas:

- Filmagem de sessões de treino e jogos;
- Observação, análise, corte e edição de imagens referentes às sessões de treino e jogos;
- Apoio à treinadora principal, bem como aos seus adjuntos, nomeadamente no corte, edição e discussão de esquemas táticos ofensivos e defensivos;
- Trabalho em cooperação com o fisiologista para uma maior especificidade nos exercícios iniciais das sessões de treino;
- Planeamento (ocasional) de exercícios de treino e operacionalização dos mesmos;
- Operacionalização de exercícios de treino referentes ao planeamento da treinadora principal.

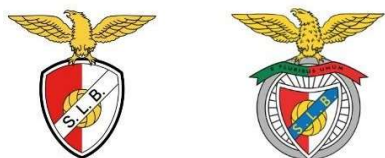


Figura 1 Símbolo do Sport Lisboa e Benfica

1.1.2 Recursos físicos e materiais

A entidade acolhedora não tinha as melhores condições no que diz respeito a campos para treinar até fevereiro.

Até ao mês de fevereiro a equipa treinou em 3 campos diferentes, sempre em meio-campo, dividido com outra equipa, salvo raras exceções.

A partir do mês de fevereiro foi definido um campo único (Campo dos Pupilos do Exército) para treinar, tendo acesso a campo inteiro uma vez por semana.

O campo dos Pupilos do Exército está equipado com 4 balneários, um pavilhão, um campo sintético, 1 sala de arrumações/ginásio, 1 sala de audiovisuais, escritórios, rouparia/lavandaria, e 1 sala de fisioterapia.

Quanto a material para as sessões de treino, o clube tinha todo o equipamento necessário para o bom funcionamento dos treinos.

O clube tinha em sua posse os seguintes materiais:

- Sinalizadores (3 cores)
- Cones
- Sinalizadores rasos/bolachas (2 cores)
- 8 mini balizas
- 2 balizas de futebol 11
- 4 balizas de futebol 7
- 4 balizas de futebol 5
- Varas
- Coletes (4 cores)
- 18 bolas
- Rolos
- Colchões
- Elásticos
- 1 bola medicinal
- Escada de coordenação
- Barreiras

Para as viagens para os jogos fora o clube disponibilizava carrinhas da Bolt para viagens mais curtas e autocarro do clube para os jogos mais distantes e/ou mais importantes.

Relativamente aos recursos, até existir a possibilidade de se ter um campo de treinos definido, foi muito difícil a gestão do material para o treino, pois nem todos os campos tinham capacidade para se guardar lá o material. Ter de transportar o material de campo em campo foi muito incomodativo para toda a equipa técnica.

O campo dos Pupilos do Exército, onde era feito o trabalho de ginásio, não estava equipado com um ginásio, isto é, esse trabalho foi feito num contentor adaptado. Existiu sempre a necessidade de ter um ginásio devidamente equipado para a obtenção de melhores resultados nesse parâmetro.

Relativamente ao material utilizado em campo, era suficiente, à exceção das mini balizas, que apesar de existirem em número suficiente, algumas estavam danificadas. Isto obrigou-nos a tomar constantemente uma de duas opções: ou utilizávamos danificadas ou adaptávamos o exercício. Todo o restante material era suficiente e de qualidade.

1.2 Contextualização da equipa

A equipa de sub-17 que disputa o Campeonato Distrital de sub-17 feminino era composta por um total de 21 jogadoras e 7 elementos da equipa técnica.

A equipa técnica era composta pela Treinadora Principal, três Treinadores Adjuntos, um Preparador- Físico, um Treinador de Guarda Redes e um Treinador- analista.

Tabela 2 Histórico equipa técnica

[Redacted]	
Função: Treinadora Principal	Clube anterior: SL Benfica

Comentário: Treinadora Principal nos escalões de formação do clube há alguns anos, depois de uma experiência como Treinadora-Adjunta na equipa B e de uma carreira de jogadora nível internacional.

[Redacted]	
Função: Treinador-analista	Clube anterior: Sporting Clube Lourinhanense

Comentário: Com passagem pelo Lourinhanense, tendo treinado equipas da formação, no escalão de Benjamins (sub-11), Sub-21 e equipa Sénior. Ao serviço do CD Fátima, passagem pelos escalões de Benjamins (sub-11) e sub-17.

[Redacted]	
Função: Treinador Adjunto	Clube anterior: Pinhalnovense

gens por Palmelense, CAC, Amora (Feminino) e Pinhalnovense.

[Redacted]	
Função: Treinador Adjunto	Clube anterior: CF Unidos

Comentário: Treinador Adjunto com experiência também como analista. Passagens por Amora, Juventude de Évora, Torreense, Rio Maior SC e CF Unidos.

Função: Treinador Adjunto

Clube anterior: SL Benfica

Comentário: Treinador Adjunto com experiências apenas na formação do clube.

Função: Treinador Guarda-Redes

Clube anterior: FC Alverca

Comentário: Treinador de Guarda Redes com passagens no FC Alverca e Sanjoanense.

Função: Fisiologista

Clube anterior: Casa Pia

Comentário: Fisiologista formado na área da saúde, com passagem no futebol pelo Casa Pia.

De seguida, apresenta-se uma tabela com a constituição do plantel referente à Época2023/2024.

Tabela 3 Plantel

Jogadora 1	2009-01-28	Média Defensivo	1
Jogadora 2	2009-10-29	Ala	1
Jogadora 3	2010-08-27	Defesa Central	2
Jogadora 4	2009-02-03	Ala	4
Jogadora 5	2010-08-27	Média Centro	2
Jogadora 6	2010-05-27	Média Centro	2
Jogadora 7	2010-08-10	Média Centro	1
Jogadora 8	2010-05-28	Média Centro	2
Jogadora 9	2009-01-15	Avançada	2
Jogadora 10	2009-10-11	Defesa Central	1
Jogadora 11	2010-01-13	Defesa Central	1
Jogadora 12	2010-08-04	Avançada	2
Jogadora 13	2009-05-29	Defesa Central	1
Jogadora 14	2010-05-07	Ala	2
Jogadora 15	2010-08-10	Avançada	1
Jogadora 16	2010-02-25	Média Defensivo	1
Jogadora 17	2010-01-30	Média-Centro	4
Jogadora 18	2009-04-24	Defesa Central	2
Jogadora 19	2009-03-11	Defesa Central	2
Jogadora 20	2009-06-08	Guarda Redes	Contratação
Jogadora 21	2010-01-19	Guarda Redes	Contratação

Tabela 4 Média de idades

Idade (Anos)	13,42	14	13
---------------------	-------	----	----

Relativamente ao plantel, apesar de competir no escalão de sub-17, é composto por jogadoras nascidas em 2009 e 2010, ou seja, jogadoras sub-15.

As jogadoras são, na sua maioria, jogadoras que já representavam o SL Benfica na época transata, salvo algumas exceções.

As contratações foram uma guarda-redes, proveniente do FC Alverca e uma avançada sem passado desportivo.

Algumas jogadoras em teste representaram o clube em competições não oficiais, jogadoras essas vindas de Vila Real e dos Estados Unidos.

Quanto ao plantel que atuou durante toda a época desportiva, é composto por jogadoras vindas de vários pontos da zona centro e zona Lisboa, nomeadamente de Leiria, Alcobaça, Alqueidão da Serra, Entroncamento, Montijo, Barreiro, Grande Lisboa e arredores.

A gestão destas jogadoras oriundas de localidades mais distantes foi feita de forma muito tranquila, sem grandes percalços. Todas elas estavam autorizadas a não comparecer numa das sessões de treino, atendendo assim às suas necessidades sociais, financeiras e acima de tudo, pessoais, tendo tempo para descansar. Habitualmente o treino a que as mesmas não compareciam era o primeiro da semana, para evitar uma viagem de várias horas no dia após o jogo. Os treinadores, de forma autónoma, demonstravam maior preocupação a nível pessoal com estas jogadoras, procurando sempre antever situações de grande desgaste, nomeadamente em momentos de avaliações escolares.

1.3 Enquadramento da competição

O Campeonato Distrital de sub-17 era composto por duas fases. Uma primeira fase onde se apuravam 2 equipas por grupo e uma segunda fase onde eram divididas entre a disputa pelo apuramento de campeão e as restantes que disputavam uma fase de manutenção.

Em qualquer uma das fases, as equipas defrontavam-se duas vezes, em casa e fora.

A equipa vencedora da Fase de Apuramento de Campeão e respetiva campeã distrital acedia à Taça Nacional sub-17, onde defrontava as restantes equipas campeãs distritais dos diversos distritos nacionais.

Por opção, o SL Benfica não disputou a Taça Nacional, apesar de ter sido coroado campeão distrital.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Benfica	30	10	10	0	0	67	9	+58
2	 Torreense	22	10	7	1	2	24	15	+9
3	 Estoril Praia	16	10	5	1	4	21	22	-1
4	 SL Olivais	10	10	3	1	6	17	24	-7
5	 Fut. Benfica	7	10	2	1	7	17	42	-25
6	 FC Alverca	2	10	0	2	8	12	46	-34

Figura 2 Classificação Ap. Campeão

1.3.1 Análise da Competição

O objetivo para a equipa sub-17 estava mais focado na evolução das atletas, dando primazia à mesma quando comparada aos objetivos competitivos.

Ainda assim, seguindo a velha máxima imposta pelos superiores que falaram comigo, de que no SL Benfica se forma a ganhar. Assim sendo, a ser definido um objetivo competitivo, o mesmo teria de ser vencer todas as competições onde estamos inseridos, no género feminino.

Para além das competições femininas, todas vencidas pela nossa equipa, foi disputada também uma competição masculina, o campeonato distrital da 3ª divisão sub-15, com o objetivo de dar alguma competitividade às jogadoras, colocadas perante a dificuldade de jogar contra a superioridade física do género masculino.

Relativamente ao **modelo de jogo**, a equipa apresentou-se maioritariamente em 1x3x5x2 e por vezes em 1x3x4x3.

A **nível ofensivo** o objetivo era ser uma equipa dominante, com capacidade de construir desde trás, com diversas soluções, procurando sempre a jogadora que estava livre para sair a jogar de forma curta e apoiada, com linhas de passe seguras. Em fase de construção a equipa tinha diversas opções, sendo as mais utilizadas a construção a 3 com as 3 defesas centrais e a construção em “quadrado”, onde a central do meio assumia o papel de nº6, juntando-se à nº6, formando um quadrado. A GR podia juntar-se às centrais neste momento para construir de forma semelhante, ainda que com uma defesa central a menos.



Figura 3 Saída a 3



Figura 4 Saída em quadrado

Numa fase posterior da época, principalmente com a saída da treinadora principal e respetiva subida do 1º adjunto para treinador principal, começou-se a explorar mais as bolas longas, quer nas alas/extremas pelos corredores, quer a procurar profundidade nas avançadas em corredor central.



Figura 5 Saída pelos corredores

As avançadas por vezes baixavam em apoio frontal para segurar e esperar pelas médias que podiam jogar de frente e procurar a rotura da outra avançada ou das alas/extremas.



Figura 6 Dinâmica 3ª jogadora

A **nível defensivo** o objetivo era ser uma equipa pressionante, deixando o adversário em constante aflição, recuperando muitas vezes a bola em zonas avançadas do terreno de jogo. A pressão em 1x3x5x2 iniciava com a decisão das avançadas em pressionar de dentro para fora ou fora para dentro, consoante as dificuldades do adversário. A linha defensiva estava sempre subida e devidamente preparada para defender profundidade em caso de bola longa em busca das suas referências ofensivas por parte do adversário.

Em zona de cruzamento as defesas centrais e a ala do lado contrário tinham orientações para assumir individualmente cada jogador atacante, regidas pela frase **“quem faz golo é o jogador, não o espaço”**.

A este comportamento de marcação individual demos o nome de “zona vermelha”, usando essa

mesma denominação como feedback em competição.

As médias eram responsáveis por ganhar uma possível segunda bola na zona da entrada

da área.



Figura 7 Zona Vermelha

As bolas paradas ofensivas, quer cantos, quer livres frontais ou laterais ficaram da responsabilidade de um dos treinadores-adjuntos.

As bolas paradas defensivas ficaram da responsabilidade de outro dos adjuntos.

1.4 Cantos Ofensivos

- Estrutura Posicional



Figura 8 Canto Ofensivo - Estrutura Posicional

Com base nesta estrutura foram definidas tarefas e comportamentos a ter em cada posição. Como mostra a figura, uma jogadora na marcação do canto, que tenha uma boa capacidade de cruzamento tanto rasteiro como pelo ar; uma jogadora junto ao guarda-redes adversário, com o intuito de condicionar a sua decisão e visão da bola; uma linha de quatro jogadoras posicionadas na zona da marca de penálti, prontas para o ataque à bola/baliza (1ª jogadora da linha – atacar a zona do 1º poste, a 2ª e 3ª jogadora da linha – atacar zona central da baliza e 4ª jogadora da linha – atacar a zona do 2º poste); duas jogadoras à entrada da área, com o comportamento de atacar uma possível 2ª bola, em que uma fica numa zona mais central da área e outra numa zona mais lateral perto do lado onde está a ser marcado o canto, caso se decida jogar curto; e por fim duas jogadoras atrás com o objetivo de impedir uma possível transição rápida do adversário.

Com base nesta estrutura posicional foram criadas dinâmicas com sinaléticas, de forma a tirar vantagem e ter o maior sucesso possível, tendo em conta as características das jogadoras.

- Canto Ofensivo (Sinalética: Abanar Um Braço)

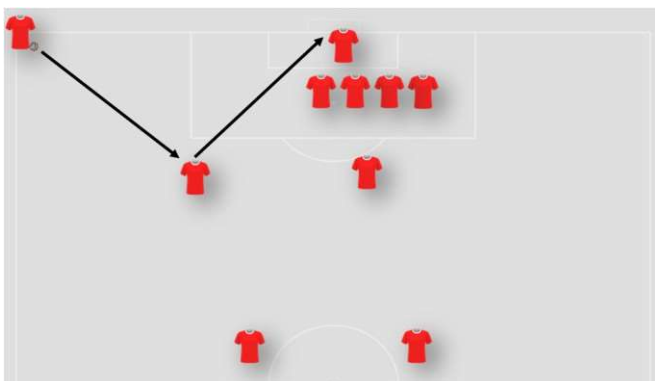


Figura 9 Canto Ofensivo - Sinalética (Abanar Um Braço)

Esta dinâmica tem como base, ser rápida e inesperada, aproveitando a possível desorganização estrutural do adversário. Esta consiste na jogadora que está a marcar o canto, passar a bola para a jogadora que está à entrada da área mais perto de onde está a ser marcado o canto, na qual esta recebe, orienta e finaliza. As jogadoras que estão dentro da área mantêm as tarefas e comportamentos, apenas com o acrescente do comportamento de serem agressivas a atacar uma possível 2º bola na zona da pequena área.

- Canto Ofensivo (Sinalética: Levantar Um Braço)

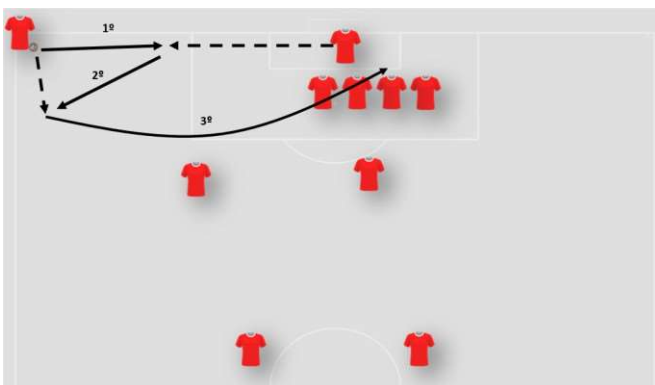


Figura 10 Canto Ofensivo - Sinalética (Levantar Um Braço)

Nesta dinâmica, após a sinalética a jogadora que se encontra junto ao guarda-redes adversário, aproxima-se da marcadora do canto, em que fazem uma combinação direta, com o objetivo de atrair adversários, libertando espaço na área. Desta forma, procura-se ter menos oposição para as jogadoras que estão dentro da área, atacarem a bola com mais probabilidade de sucesso.

As jogadoras que estão à entrada da área e para transição, mantêm os comportamentos e tarefas.

- Canto Ofensivo (Sinalética: Levantar Dois Braços)

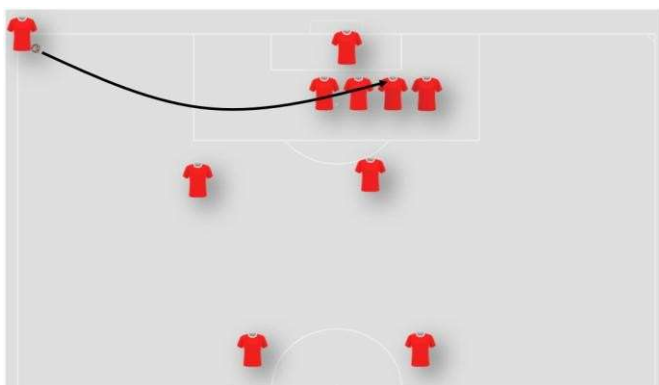


Figura 11 Canto Ofensivo - Sinalético (Levantar Dois Braços)

Nesta dinâmica mais simples, a marcadora do canto após a sinalética coloca a bola na zona do 2º poste. Todas as jogadoras mantêm os comportamentos e tarefas.

- Canto Ofensivo (Curto – Sem Sinalética)

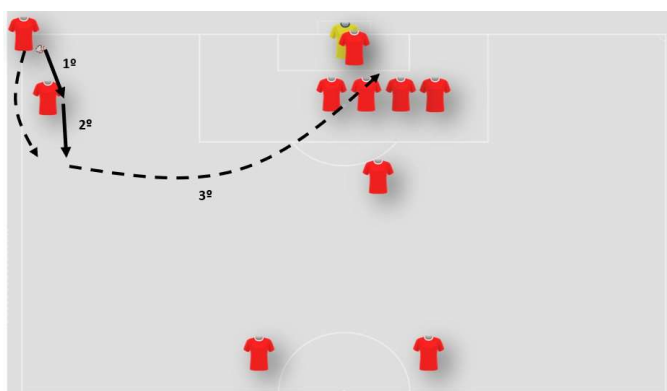


Figura 12 Canto Ofensivo Curto (Sem Sinalética)

Nesta dinâmica, a jogadora à entrada da área mais perto de onde está a ser marcado o canto, aproxima-se da marcadora do canto, para fazer uma saída curta. Após esta aproximação, estas fazem uma combinação direta, na qual a jogadora que está a marcar o canto faz um overlap, com o intuito de atrair adversários, libertando espaço para as jogadoras que estão na área, de forma que estas possam atacar a bola com maior probabilidade de sucesso e com menos oposição.

As jogadoras que estão dentro da área procuram atacar a bola nas zonas definidas. As restantes jogadoras, as que estão à entrada da área e para transição, mantêm os comportamentos e tarefas.

1.5 Livres Laterais Ofensivos

- Estrutura Posicional



Figura 13 Livres Laterais Ofensivos - Estrutura Posicional

Como mostra a estrutura posicional base, na marcação de livres laterais ofensivos, presente na imagem acima, duas jogadoras junto à bola, duas jogadoras para transição, uma jogadora à entrada da área e cinco jogadoras dentro da área em linha prontas para atacar a bola/baliza.

Com base nesta estrutura foram definidas várias dinâmicas e respetivas sinaléticas.

- Livre Lateral Ofensivo (Sinalética: Abanar Um Braço)

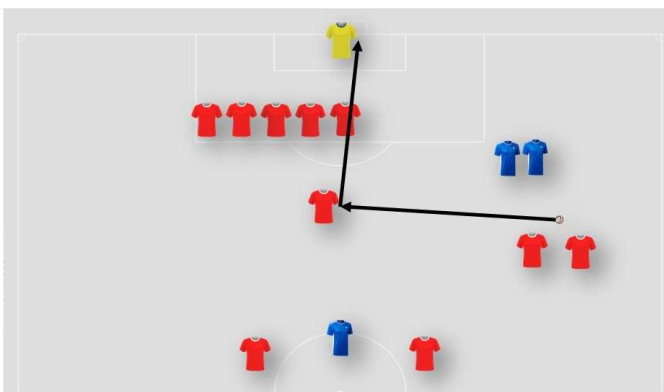


Figura 14 Livre Lateral Ofensivo – Sinalética (Abanar Um Braço)

Esta dinâmica tem por base aproveitar o espaço deixado à entrada da área pelo adversário. A jogadora que está a marcar o livre passa para a jogadora que está à entrada da área, em que esta por sua vez recebe e finaliza. Ainda de destacar a importância de as cinco jogadoras fazerem bloqueios de forma a dar o maior conforto possível à jogadora da entrada da área poder finalizar. Estas ainda têm o comportamento de serem agressivas a atacar uma possível 2ª bola.

As jogadoras que estão para transição, mantêm os comportamentos e tarefas.

- Livre Lateral Ofensivo (Sinalética: Levantar Um Braço)

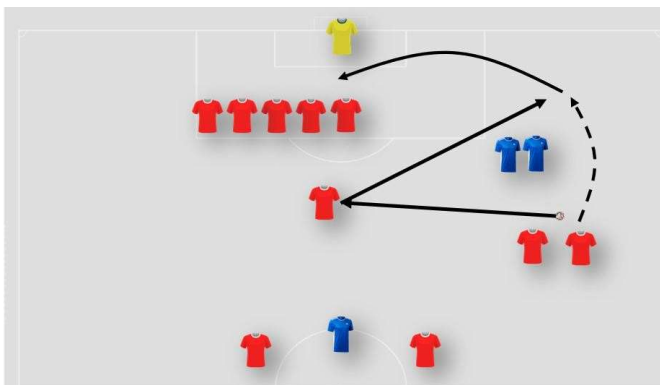


Figura 15 Livre Lateral Ofensivo - Sinalética (Levantar Um Braço)

Nesta dinâmica, as jogadoras que estão junto à bola fazem uma combinação indireta com a jogadora que está à entrada da área ganhando espaço no corredor lateral, para um cruzamento tenso para a área. As cinco jogadoras em linha dentro da área têm comportamentos e tarefas diferentes, a 1ª jogadora da linha ataca a zona do 1º poste, a 2ª e 4ª jogadora da linha atacam a zona central da baliza, a 5ª jogadora da linha ataca a zona do 2º poste e a 3ª jogadora da linha faz uma quebra de movimento ficando para trás, para um possível cruzamento atrasado ou uma possível 2ª bola.

As jogadoras que estão para transição, mantêm os comportamentos e tarefas.

- Livre Lateral Ofensivo (Sinalética: Levantar Dois Braços)

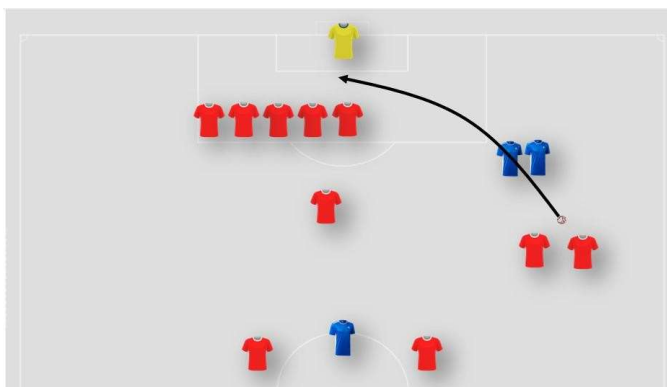


Figura 16 Livre Lateral Ofensivo - Sinalética (Levantar Dois Braços)

Nesta dinâmica mais simples, a marcadora do livre após a sinalética coloca a bola na área.

Todas as jogadoras mantêm os comportamentos e tarefas.

1.6 Livres Frontais Ofensivos

- Estrutura Posicional

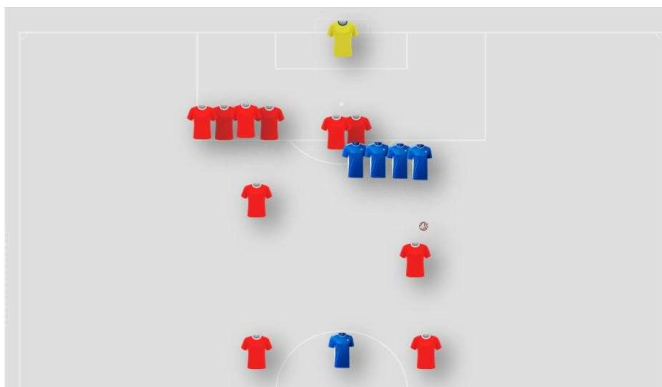


Figura 17 Livres Frontais Ofensivos - Estrutura Posicional

Como mostra a estrutura posicional base, na marcação de livres frontais ofensivos, presente na imagem acima, uma jogadora junto à bola, duas jogadoras para transição, uma jogadora à entrada da área, quatro jogadoras dentro da área em linha prontas para atacar a bola/baliza e duas jogadoras junto à barreira adversária com o objetivo de condicionar a visão do guarda-redes adversário.

Com base nesta estrutura foram definidas várias dinâmicas e respetivas sinaléticas.

- Livre Frontal Ofensivo (Sinalética: Levantar Um Braço)

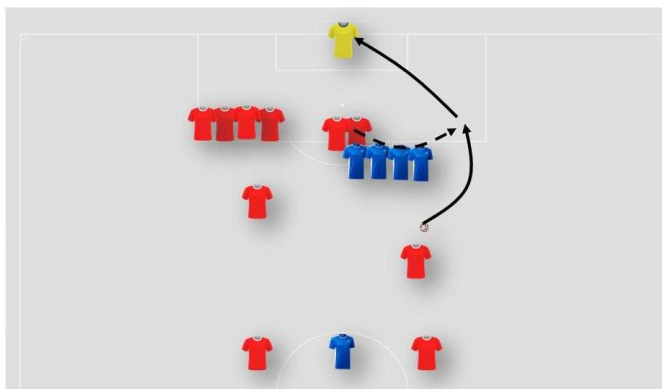


Figura 18 Livre Frontal Ofensivo - Sinalética (Levantar Um Braço)

Nesta dinâmica a marcadora do livre coloca a bola numa das jogadoras que está na barreira, em que esta faz um movimento em L, tentando apanhar a equipa adversária desprevenida, procurando que a jogadora fique 1x0 frente ao guarda-redes adversário. As restantes jogadoras mantêm os comportamentos e tarefas.

- Livre Frontal Ofensivo (Sinalética: Levantar Dois Braços)

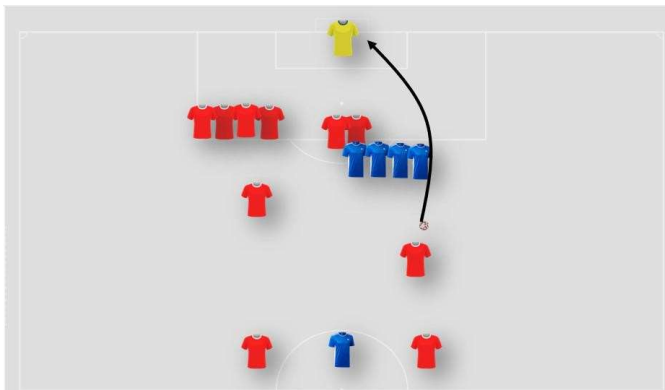


Figura 19 Livre Frontal Ofensivo - Sinalética (Levantar Dois Braços)

Esta dinâmica é simples, com a jogadora junto à bola a rematar à baliza ou a colocar a bola na área. As restantes jogadoras realizam as mesmas tarefas e comportamentos.

1.7 Cantos Defensivos

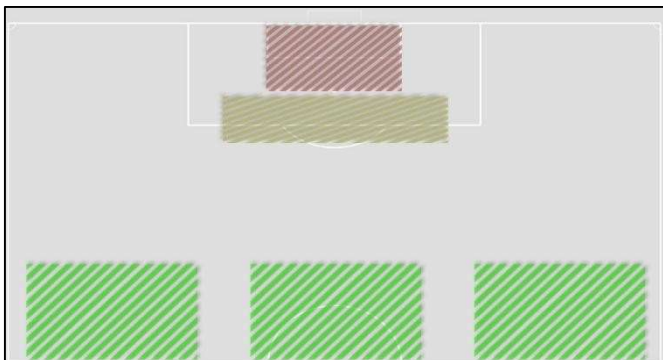


Figura 20 Zonas de risco x segurança

O dispositivo estrutural do canto defensivo teve por base, a definição de 3 zonas estratégicas, denominadas zona vermelha, zona amarela e zona verde. A definição das cores teve como base um método de raciocínio lógico que partia do raciocínio prévio para a construção de um conhecimento racional, relacionam as cores com os comportamentos de risco *versus* segurança. A denominada zona vermelha simboliza nomeadamente a zona de maior risco no qual as jogadoras devem evitar qualquer tipo de ação ou comportamento que possa comprometer a organização da estrutura defensiva e consequentemente evitar o golo da equipa adversária onde a bravura e a disputa do duelo aéreo é essencial. A denominada zona amarela visa transmitir informações de constante estado de alerta face às situações de oposição geradas por via da equipa adversária que, por norma, se posiciona para dar início ao deslocamento que irá originar a sua investida ofensiva. Por fim, a zona verde visa identificar a zona de segurança pelo qual as jogadoras devem reconhecer como os vários espaços cruciais para uma eventualmente transição ofensiva.

Em função do posicionamento e partindo do método pressuposto, na zona vermelha, precisamente nas respetivas linhas da pequena área, posiciona-se uma jogadora junto ao 1º poste; uma jogadora junto a esta para reforçar a mesma zona e duas jogadoras em zona frontal à baliza. Nesta respetiva a zona, os comportamentos das atletas estão orientados para a marcação à zona do seu respetivo espaço.

Na zona amarela, nomeadamente entre a zona da marca de penalti e a linha da grande área estão dispostas três jogadoras em zona frontal e uma jogadora posicionada junto à meia-lua da mesma. Estas primeiras realizam marcação individual às jogadoras da equipa adversária por via de criar distúrbios durante o deslocamento destas na iniciativa de atacar a nossa baliza.

A atleta que se encontra fora da grande área encontra-se livre para ganhar vantagem de uma pressuposta 2ª bola e conseqüentemente dá início à transição ofensiva. Em zona verde, encontram-se duas atletas que se posicionam longe da marcação adversária e conseqüentemente privilegiam comportamentos de ataque ao meio-campo da equipa adversária de fora para dentro evitando que sejam condicionadas por uma marcação individual.

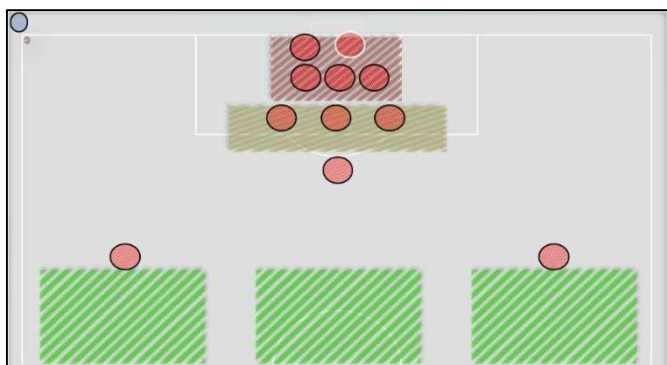


Figura 21 Canto Defensivo- estrutura posicional

1.8 Livre Lateral Defensivo

O Livre Lateral Defensivo definido privilegia o posicionamento de somente uma jogadora na barreira (se for mais perto da área ficam 2). A estrutura posicional, em zona amarela, conforma três zonas posicionais que têm como referência a zona do 1º poste, zona frontal à baliza e 2º poste respectivamente. Cada zona delimitada possui duas jogadoras que dividem missões de marcação individual à adversária direta e conseqüentemente protegem a profundidade. Adiante permanece posicionada uma jogadora para responder as iniciativas que promovam as cobranças curtas da equipa adversária e nomeadamente momento de 2ª bola. Para o momento de transição ofensiva, em zona verde, duas jogadoras encontram-se posicionadas em cada corredor lateral.

Objetivo Principal:

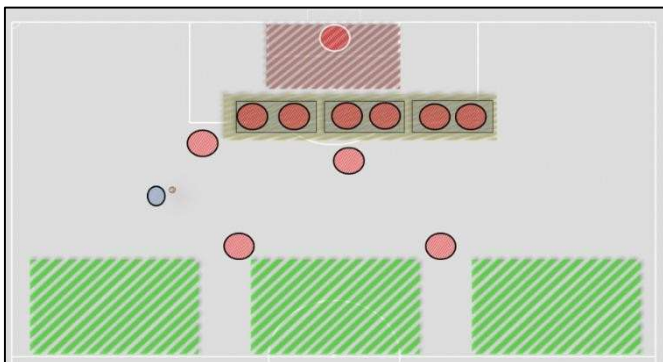


Figura 22 Livre lateral defensivo- estrutura posicional

- Proteger a baliza;

Objetivos Específicos:

- Garantir Ocupação Racional do Espaço;
- Perfilar o corpo em função da bola e adversário;
- Ações de distúrbio adversário;
- Subir rapidamente as linhas defensivas se a bola sair da área;
- Ter atenção à segunda bola;
- Criar condições para privilegiar a transição ofensiva;

Quanto á ideia de jogo, o estagiário concorda com a mesma, considerando-a adaptada às ambições e obrigações competitivas da equipa.

Ainda assim, a insistência no jogo curto, por vezes em detrimento de todas as outras dinâmicas, acabou por dar problemas e momentos de aflição desnecessários à equipa.

Na opinião do mesmo, o futebol pode ser bem jogado dentro de ideias completamente distintas. Uma equipa que dê como assumido que terá pouca posse de bola, mas for exímia no momento do contrapé e tem muito sucesso em contra-ataque é uma equipa bem-sucedida e que joga bom futebol, da mesma forma que uma equipa que assuma que a forma de penetrar a linha defensiva adversária será na criação de superioridade por fora, ou por dentro. O futebol de formação deve incluir todas estas vertentes, de forma a contribuir para um maior conhecimento do jogo e capacidade de resolver diferentes tipos de problemas por parte das atletas.

Uma atleta que jogue 10 anos da sua formação num futebol apoiado, curto e onde as superioridades são procuradas apenas num espaço mais curto de forma a progredir gradualmente no terreno de jogo não estará de todo preparada para jogar posteriormente num contexto sénior onde a exigência seja diferente. O futebol de formação deve adequar todas essas necessidades, tendo em conta que nem todas as atletas vão conseguir ser atletas da equipa A do clube onde estão inseridas.

Quanto á intervenção no modelo de jogo proposto e aplicado, era dada intervenção especialmente nas questões corretivas. Logo após a competição, era analisado o jogo de uma perspetiva mais individualizada, quer técnica, quer tática. Após essa análise, seguia-se a tarefa de cortar e montar vídeos para apresentar individualmente ás atletas. Como exemplo, vamos supor que em determinado jogo uma das médias responsáveis pelo ataque ás segundas bolas se encontrava muito próxima da zona onde acontecia a disputa da primeira bola. Após a identificação dessa mesma problemática iria ser cortado, editado e montdor um vídeo onde fosse explícito o problema em questão e como solucionar o mesmo. Por vezes, foram incluídos vídeos do futebol profissional, sempre feminino, de comportamentos bem feitos para servir de exemplo para as atletas. Em algumas situações foi planeado também alguns exercícios onde foram corrigidos comportamentos quer individuais, quer coletivos, identificados nessas mesmas análises anteriormente ditas.

As questões estratégicas, onde na opinião do estagiário se deve ter mais atenção no “como atacar” e menos no “como defender” (isto porque a defender já se tem em consideração todos os espaços potencialmente perigosos e a atacar a equipa pode estar dependente dos espaços que o adversário deixa predominante e se podem explorar) também existiram funções a desempenhar. Dentro da ideia de jogo definida, não fugindo aquela que era a identidade e a forma de estar e jogar, procurou-se encontrar estrategicamente como ferir os adversários, especialmente no campeonato masculino, onde foi mesmo necessário preparar a equipa estrategicamente face aos desequilíbrios físicos.

Nos esquemas táticos existiram funções definidas para o pré e o pós jogo. Previamente, a função foi na análise de potenciais jogadores perigosos na bola parada ofensiva do adversário, bem como em que espaço é que se podia ferir o adversário.

Quanto ao pós jogo a função foi na análise e identificação de quaisquer falhas individuais, quer estratégicas, quer técnicas para posterior conversa com o adjunto que esteve responsável por esses momentos do jogo.

1.9 Funções e tarefas

Neste segmento do relatório o estagiário dividiu as tarefas em:

- Tarefas em treino
- Tarefas em competição
- Tarefas de observação e análise

Relativamente às **tarefas em treino** foram dadas tarefas semelhantes aos treinadores-adjuntos, à exceção da responsabilidade nos esquemas táticos. Em todas as sessões de treino foram dadas funções na operacionalização de exercícios de treino, tendo sido logo colocado em exercícios da fase fundamental da sessão a partir da segunda semana de estágio.

Sensivelmente a meio da temporada perdeu-se alguma relevância neste aspeto, tendo sido retiradas algumas responsabilidades, ficando responsável em grande parte das sessões pelos exercícios complementares com as atletas que não estavam integradas no exercício principal.

Na fase final da temporada, com a troca do treinador principal, essas responsabilidades acrescidas foram repostas ao estagiário, sendo ainda colocada uma responsabilidade extra, a preparação estratégica do jogo seguinte, bem como a operacionalização de exercícios estratégicos, nomeadamente em processo ofensivo, ficando o processo defensivo da responsabilidade de um dos treinadores-adjuntos.

Em suma, assumiu as seguintes responsabilidades em **treino**:

- Colocação da câmara a filmar a sessão (apenas quando o treinador pediu);
- Planeamento de exercícios de treino (apenas quando o treinador pediu);
- Montagem de exercícios de treino;
- Operacionalização de exercícios de treino;
- Verificar o material utilizado na sessão após o término da mesma (na semana pré-definida como responsável)

Quanto às **tarefas em competição** as tarefas específicas da sua função dentro da equipa técnica, estando mais ligado à observação e análise.

Em dias de competição não foi dado qualquer apoio aos treinadores-adjuntos no aquecimento para o jogo, salvo raras exceções, quando por doença ou motivos pessoais faltou algum treinador-adjunto.

Relativamente à filmagem do jogo, iniciou a época com a responsabilidade dessa mesma filmagem, mas com a mudança de treinador principal essa responsabilidade foi transferida para um treinador-adjunto que não estava presente no banco de suplentes.

Em **dia de jogo** eram dadas as seguintes funções:

- Montagem do material para a filmagem;
- Filmagem do jogo (até ao momento acima identificado);
- Comunicação com o banco;
- Breve análise do jogo ao intervalo;

Quanto às **tarefas de observação e análise**, a função específica deste estágio, existiam responsabilidades quer na análise da própria equipa, quer na análise do adversário.

Na **análise da própria equipa**, onde apenas era pedido uma análise individual de cada jogadora, em detrimento da análise coletiva, elaborou-se as seguintes funções:

- Visualização dos jogos da equipa;
- Corte e edição de lances individuais das jogadoras;
- Montagem de apresentações de vídeo para reuniões individuais;
- Apresentação de vídeo em reuniões individuais com atletas;

Para além destas funções, foi previamente falado que o estagiário seria responsável por planear exercícios complementares, mais dedicados às questões técnicas das atletas.

Na **análise do adversário** havia a função de apresentar à equipa técnica uma breve análise dos comportamentos do(s) adversário(s) dessa semana. Neste aspeto não houve apresentações em vídeo para as atletas.

Este aspeto referente aos nossos adversários apenas começou a ter relevância com a chegada do novo treinador principal. Com a responsável que o antecedeu os comportamentos do adversário não eram vistos como relevantes para a nossa preparação.

Em suma, as funções eram as seguintes:

- Corte e edição de todos os momentos do jogo do adversário;
- Montagem de vídeo para apresentar à equipa técnica;
- Apresentação de vídeo para a equipa técnica;
- Apresentação de uma proposta estratégica para o jogo.

Refletindo sobre as tarefas pelas quais o estagiário era responsável, o mesmo considera as mesmas justas e adequadas.

Quanto às tarefas em treino, considera-se que mesmo tendo como base a função de analista, as tarefas de planeamento e operacionalização em treino fizeram com que se evoluísse também enquanto treinador, tendo sido sempre visto pelo grupo de trabalho como tal. A operacionalização dos exercícios, bem como o feedback utilizado, teve sempre por base o feedback habitualmente ministrado pelos superiores, não fugindo nunca daquela que era a ideia de jogo.

Nas tarefas de jogo, nomeadamente na tarefa de comunicação com o banco, foi sempre tido o cuidado de ser breve nas mensagens passadas, sintetizando as mesmas. O grande desafio para foi esse mesmo, fugindo à tendência de se tornar um “relatador” do jogo, o que em nada ajudaria quem recebe a mensagem face ao excesso de informação.

Quanto à fase posterior ao dia de competição, onde a análise do que foi feito era elaborada, a grande preocupação era aprofundar aquilo que não foi tão bem feito pela equipa, sectorialmente, mas essencialmente, de uma forma mais individualizada. É a forma que o clube exigiu que fosse feita a análise posterior ao jogo foi feita uma adaptação à mesma.

Ainda assim, era feito na mesma uma análise setorial e coletiva do jogo, como forma de trabalho adicional.

1.10 Análise da atividade

1.10.1 Enquadramento

O estágio iniciou a 21 de agosto de 2023.

A época iniciou com um mês de período pré-competitivo. Não existiu necessidade de apresentar gradualmente a ideia de jogo da treinadora ao plantel, tendo em conta que apenas integrou 1 jogadora nesta fase da época vinda de outro clube. Nesta fase foram feitas diversas partidas amigáveis.

O período competitivo começou com a participação da equipa no Torneio Carla Couto/Unions Cup e a partir daí seguiram-se 10 meses de competição, com participação no Campeonato Distrital Feminino sub-17, Campeonato Distrital da 3ª divisão sub-15 masculino e em diversos torneios internacionais.

No total a equipa participou em 44 jogos oficiais.

1.10.2 Área do planeamento

Relativamente ao planeamento, o microciclo “tipo” resumia-se a 3 ou 4 dias de treino e 2 dias de jogo. A distribuição era contabilizada a partir do dia de jogo e tendo em conta o jogo seguinte.



Figura 23 Microciclo tipo

O dia +1 era o dia do primeiro treino da semana. Inicialmente, neste dia o treino decorria dentro da normalidade, sem grandes preocupações com a gestão de cargas. Apesar do alerta dado por alguns elementos da equipa técnica relativamente a esta questão, a mesma não foi alterada. Acredita-se que o motivo dessa decisão se deva ao facto de se ter tido apenas 3 sessões de treino semanais.

Numa fase posterior da temporada, com a alteração do treinador principal, este dia passou a ser de recuperação para as atletas mais utilizadas e de carga semelhante à competição para as atletas não utilizadas ou com menos minutos de utilização.

O **dia +2** era dia de descanso para o plantel. Neste dia aproveitava-se para fazer as análises individuais das atletas, tendo em conta os jogos do fim de semana anterior.

O **dia -3** também era dia de descanso do plantel. Neste dia elaborava-se a análise do adversário seguinte. Esta análise era feita apenas para o adversário do campeonato masculino, visto que as dificuldades apresentadas pelas equipas femininas não eram de dimensão adequada que justificasse a análise das mesmas. Além da análise, apresentava-se também uma proposta estratégica para o encontro seguinte. Neste dia era feita a apresentação da estratégia à equipa técnica.

O **dia -2** era dia de treino. Neste treino, habitualmente eram trabalhados aspetos técnico-táticos com recurso a jogos reduzidos e exercícios complementares. Neste dia a responsabilidade era a operacionalização de exercícios de treino, bem como por dar apoio ao fisiologista na fase inicial do treino, dando a maior especificidade possível aos exercícios do mesmo com o jogo. Neste dia eram apresentados vídeos individuais.

O **dia -1** era dia de treino. Neste dia a sessão era direcionada aos nossos comportamentos coletivos, tendo sempre em conta o que o adversário fazia também. A estratégia passava por abordar os nossos pontos fortes que fossem ao encontro dos pontos fracos do adversário. Neste dia existia mais intervenção direta com as atletas, operacionalizando todo o processo ofensivo da equipa.

Nos **dias de competição** apresentava-se novamente vídeos individuais, nomeadamente quando iam ser recrutados comportamentos analisados previamente no jogo que se seguia.

1.10.3 Área da operacionalização

Dentro da **área da operacionalização** foi-se tendo constantemente algum espaço. A forma como ambos os treinadores que passaram pela equipa trabalhavam fazia com quem estivessem sempre dois exercícios a decorrer em simultâneo, sendo necessária a intervenção de todos os elementos da equipa técnica.

Logo após a reunião pré sessão de treino ficava-se responsável pela montagem do primeiro exercício que se iria operacionalizar em conjunto com outro elemento da equipa técnica. Exceto raros momentos, os exercícios tinham sempre pelo menos dois elementos da equipa técnica na sua operacionalização e dinâmica de bolas.

Quanto aos feedbacks efetuados, a equipa técnica sempre teve liberdade para o fazer, sem que fosse dado um guia dos feedbacks e comportamentos esperados em cada exercício. Sente-se que esta falta de definição de objetivos para cada exercício de treino, que os tornou demasiado vagos por vezes e sujeitos ao desconhecimento do que iria acontecer, tornou muito mais difícil a prestação de feedbacks assertivos, específicos e que realmente pudessem ajudar as atletas a evoluir e entender o jogo.

Ainda assim, existiu evolução pessoal, face ao facto de ter de se liderar por vezes exercícios de treino, adquirindo assim experiência nesse aspeto que será útil para o decorrer da carreira.

Quanto ao elevado número de elementos na equipa técnica, pensa-se que é muito mais produtivo treinar assim, sendo sempre possível colocar intensidade e velocidade nos exercícios de treino, sem nunca faltar bolas no exercício. É um aspeto muitas vezes visto com “desdém”, mas de enorme importância numa sessão de treino. Ainda assim, e voltando à temática anterior, o estagiário é da opinião que este elevado número de treinadores poderia ter tido melhor utilização se fosse feita uma divisão de tarefas e aspetos a observar por cada um, de modo a obter o maior benefício possível de cada sessão de treino. Quando se tem as melhores atletas do país à frente, existe a necessidade de se ser os melhores na nossa função também.

1.10.4 Área da intervenção em competição

Em **dia de competição** tinha-se funções específicas. Ainda antes de sair de casa, devia-se verificar se todo o material de filmagem estava em condições para proceder à mesma. Levar 2 pares de fones era também da responsabilidade do estagiário, caso existisse alguma avaria ou esquecimento desse mesmo material por parte do treinador-adjunto.

Chegando ao local da competição, montava-se todo o material de filmagem, verificando se o posicionamento do mesmo permitia uma análise produtiva posteriormente. Uma boa filmagem é a base de uma boa análise.

Após esse momento, procedia-se a um debate com o treinador principal para debater as questões finais acerca da partida que se ia suceder. Temas como o 11 inicial (quando ainda restavam dúvidas), os espaços a explorar, as referências do adversário ou a estratégia no seu cômputo geral eram debatidos nesse momento.

Após a palestra pré-jogo, durante o início do aquecimento, dirigia-se para a “torre” ou para o topo da bancada, onde iria permanecer durante a partida. Nesta fase, o mesmo via o aquecimento do adversário, tentando obter o máximo de informações possíveis do adversário. As informações procuradas neste momento eram se o 11 do adversário tinha surpresas, se o aquecimento indicava o sistema com que iam entrar e que foi analisado previamente e se algum jogador estava a demonstrar alguma dificuldade não analisada previamente, nomeadamente dificuldades do foro defensivo que pudéssemos explorar.

Durante o jogo, em comunicação com um treinador-adjunto, passava-se as informações que se considerava relevantes. As informações eram acerca do adversário, mas também da própria equipa, nomeadamente ações técnicas individuais que pudessem estar a correr bem ou menos bem e que pudéssemos potenciar naquela partida.

1.10.5 Área da avaliação, controlo e reflexão

Relativamente a esta área, principalmente a área da **reflexão**, tinha-se momentos específicos para o fazer. O pós-treino/competição e as reuniões de equipa técnica eram os momentos definidos em grupo para esta área. Sentiu-se, ao longo do tempo, que era difícil desligar-se desta área, estando constantemente nela, mesmo quando não era suposto. A felicidade de ter um emprego onde as horas “mortas” poderiam ser utilizadas para esta área ajudou muito nesta questão. Essas mesmas horas foram as de maior crescimento pessoal e profissional, na ótica do estagiário.

O **questionamento** foi sempre uma das armas de evolução pessoal do estagiário, procurando sempre perceber o porquê de toda e qualquer decisão que lhe suscitasse dúvidas. Por vezes, em conjunto com respostas pouco explícitas, esse mesmo questionamento não foi visto da forma que se gostaria que fosse. Ao invés de ser visto como uma pessoa interessada e curiosa com o processo, o estagiário foi por vezes tido em conta como uma pessoa com uma personalidade de afronta e desconfiança. Após reflexão, o mesmo decidiu manter esta postura, pois entende que foi esta mesma postura que o tornou melhor treinador, partilhando e procurando a partilha alheia, unindo conhecimentos. Os problemas inerentes à postura pouco receosa de procurar o diálogo é algo para que o estagiário se entende preparado.

Os conteúdos das sessões de treino até ao mês de fevereiro foram na sua maioria técnico táticos e com recurso a jogos reduzidos. Exercícios com o “jogo do rio”, “jogo holandês” ou “jogo 3 equipas” foram utilizados com muita regularidade. Entende-se que este método era essencialmente para que fossem tomadas decisões com crise de tempo e espaço.

Na opinião do estagiário estes exercícios “tipo” podem ser exercícios de grande benefício quando adaptados aos objetivos da sessão de treino.

Após o mês de fevereiro, o conteúdo do treino alternou mais e foram feitos por diversas vezes exercícios que privilegiavam comportamentos coletivos, com ou sem bola. Nesta fase, foram utilizados exercícios com espaços maiores, destinados a trabalhar fase de construção e criação, no que diz respeito ao processo ofensivo da equipa. Em processo defensivo, foi dada mais importância à pressão perto da baliza adversária, tendo muito mais volume de trabalho esse aspeto quando comparado com os comportamentos defensivos mais próximos da nossa baliza.

Alguns aspetos que poderiam ter sido mais trabalhados na ótica do estagiário:

- Situações caóticas;
- Transição Defensiva (o grande foco era a reação à perda, descurando dos restantes comportamentos)
- Transição ofensiva (a equipa sentia grandes dificuldades em comportar-se após o ganho da posse de bola no meio-campo defensivo)
- Ação técnico-tática da contenção e cobertura defensiva (maior parte do plantel tem dificuldades)

1.11 Objetivos propostos/concretizados

1.11.1 Objetivos pessoais

Os objetivos pessoais foram divididos em 5 componentes:

- Gerais;
- Formativos;
- Pedagógicos;
- Sociais;
- Competitivos;

Em relação aos **objetivos gerais** entende-se que se foi sempre respeitador para com a entidade acolhedora, bem como para com a Escola Superior de Desporto de Rio Maior, que foi representada durante este estágio. O respeito para com todos os intervenientes do jogo, desde jogadoras, treinadores, árbitros e diretores foi sempre uma constante durante a época desportiva.

Participou ativamente nas atividades do clube, sempre com brio, rigor e profissionalismo. O seu processo de formação saiu desta forma enriquecido, abrindo portas para o mercado de trabalho, mas mais importante ainda, sentindo-se preparado para abraçar qualquer desafio com a certeza de que tem a capacidade técnica, espírito de sacrifício e capacidade de trabalho adequadas aos desafios que virão.

Quanto aos **objetivos formativos**, é da opinião do autor deste relatório que os objetivos não foram todos alcançados, mas no geral, o desenlace é positivo, vendo-se cumpridos alguns objetivos importantes.

Em relação ao planeamento, houve menos recrutamento, o que era esperado face às funções que se desempenhava. Para combater esta questão, criou-se um dossier pessoal de exercícios de treino, onde se refletia acerca dos exercícios realizados, quer no seu contexto, quer noutros que procurou, de modo a construir os seus próprios exercícios. Ser um bom “ladão de ideias”, denominação utilizada por Fábio Capello para se referir aos treinadores de futebol é, na opinião do estagiário, crucial para evoluir enquanto profissional.

Ao nível da operacionalização, entende-se que foi uma época de grande evolução, face ao elevado volume de trabalho neste sentido. Entende-se assim que se tornou mais treinador no que realmente “importa”, que é tirar as ideias do papel, sendo mais prático que teórico. É da opinião do estagiário que na prática é que se vêm os grandes treinadores, não descurando da componente teórica nem retirando mérito aos grandes teóricos da área. Quer com isto dizer, que não adianta ser um “cemitério de ideias”.

Os **objetivos pedagógicos** foram cumpridos na sua totalidade, tendo sido sempre assíduo e pontual, exigente consigo mesmo no cumprimento das tarefas propostas, dentro das datas impostas, fazendo ainda trabalho extra no intuito de ajudar a equipa técnica.

Quanto aos **objetivos sociais**, considera-se ter sido sempre uma pessoa acessível, de fácil conversa e disposto a ajudar. Foi conseguida uma boa relação com a maioria dos treinadores de todos os escalões do clube, bem como com as atletas, dirigentes e funcionários do clube. Considera-se que as competências sociais são umas das suas armas enquanto treinador, sendo empático para com as situações dos outros, conquistando assim as pessoas pela entreatada e cooperação.

Os **objetivos competitivos** foram conquistados. Era ambição conquistar todas as competições em que a equipa estivesse inserida e assim foi. Por infortúnio, a direção do clube decidiu que a equipa não participaria na Taça Nacional, prova que se ambicionava conquistar.

1.11.2 Objetivos com a população-alvo

Os **objetivos** para com a **população-alvo**, ou seja, as jogadoras, eram claros e evidentes, preparar o melhor possível as atletas para fornecer a equipa principal do clube.

Para que esse objetivo fosse conseguido, criaram-se fichas individuais para cada atleta.

Posteriormente, após essas fichas individuais terem tido pouco uso por parte da equipa técnica, o novo treinador principal pegou na ideia, unindo a mesma a uma ideia que conheceu de uma anterior equipa técnica e criou fichas individuais renovadas, com mais variáveis a ser analisadas.

Uma excelente iniciativa que só pecou por tardia.

Em suma, foi notória a evolução técnica, tática, física e psicológica das atletas. Ainda assim, considera o autor deste relatório que seriam necessários meios para analisar a progressão das atletas, fugindo assim da análise puramente por observação, que por ser tão pessoal e individualizada da parte de quem analisa, tende a ser pouco preciso.

2. Parte II – Enquadramento do Estudo

2.1 Introdução

Com as melhores condições de treino e melhor formação de treinadores o futebol começou a ser cada vez mais organizado, principalmente a nível defensivo. Essa evolução no momento da organização defensiva obriga os treinadores da atualidade a dar mais importância aos esquemas táticos, sendo os mesmos uma grande oportunidade de conseguir chegar à fase de finalização.

Os pontapés de canto são dos esquemas táticos mais predominantes no futebol. Como tal, têm uma importância inegável na obtenção de sucesso de uma equipa de futebol.

Como tal, decidi abordar este tema para entender que métodos são mais utilizados no processo defensivo desses mesmos momentos do jogo, quantas jogadoras são colocadas nos postes, desenvolvimento e processo final dos esquemas táticos defensivos.

2.2 Enquadramento Teórico

O futebol é um jogo desportivo coletivo de carácter agonístico, e pertence a um grupo de modalidades com características comuns, designadas de jogos desportivos coletivos (Garganta & Pinto, 1998).

A literatura dá-nos inúmeras definições do jogo, mas em suma, pode dizer-se que “o futebol é um jogo onde os intervenientes estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade, lutando pela conquista da posse de bola, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e, evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória” (Castelo, 1999).

Esse carácter agonístico caracteriza-se pela organização em duas equipas, das quais emerge um complexo conjunto de relações de cooperação e oposição, num ambiente repleto de aleatoriedade e imprevisibilidade (Garganta & Gréhaigne, 1999).

O futebol é composto por diversos intervenientes, entre os quais os técnicos/treinadores, que “com e sem bola, que a todo o momento, devem servir um propósito maior, relacionado com a intencionalidade tática” (cf. Castelo, 2004).

É um desporto complexo e o rendimento no mesmo depende de diversas variáveis tais como “características físicas, psicológicas e emocionais, tanto dos elementos da equipa, quanto da sua relação com eles e/ou com os adversários” (Davids e Glazier, 2010).

Também Pereira (2006), afirma ainda que a especificidade do treino só existe na relação constante das componentes tácticotécnicas individuais e coletivas, psicocognitivas, físicas e coordenativas, correlacionadas de forma permanente com os princípios do modelo de jogo adotado pelo treinador.

O jogo pode ser dividido em dois processos distintos, o processo ofensivo (quando se tem a posse de bola) e o processo defensivo (quando o adversário tem a posse de bola). Ainda assim, “a divisão didática de dois processos perfeitamente distintos – ofensivo e defensivo – é apenas simbólica. Ainda que cada um dos momentos acarrete, no futebol de alto nível, um conjunto de comportamentos diferenciados, o jogo exige a participação de todos os jogadores em todos os momentos. Aliás, independentemente da posição do jogador numa equipa, este será sempre um potencial atacante ou defensor quando a sua equipa tenha ou não a posse de bola” (Hughes, 1994).

A literatura que suporta a existência de quatro momentos é diversificada: quase sempre se fala em organização ofensiva, transição defesa-ataque, organização defensiva e transição ataque-defesa (Garganta & Pinto, 1994; Valdano, 2001).

A procura por rendimento desportivo leva os treinadores a analisar as equipas que vão defrontar. Garganta (2001) diz-nos que “o processo de recolha, coleção, tratamento e análise dos dados provenientes da observação do jogo, assume um papel cada vez mais importante na otimização do rendimento dos jogadores e das equipas.” Diz-nos ainda que “para se obter melhor conhecimento das particularidades da equipa adversária através da observação direta deverá ter-se em consideração os seguintes fatores: desenvolvimento da fase ofensiva, desenvolvimento da fase defensiva, desenvolvimento da transição defesa-ataque, desenvolvimento da transição ataque-defesa e esquemas táticos.”

Atualmente, o rendimento desportivo pode depender de pormenores. O pormenor podese um fator diferenciador, pode definir se uma época desportiva foi ou não uma época de sucesso. Por esse motivo, os treinadores analistas procuram conhecer as equipas adversárias em todos os momentos do jogo e “devem procurar-se padrões comportamentais representativos desses momentos do jogo, que se repitam vezes suficientes e em semelhantes situações espaço-temporais para se configurar como uma regularidade coletiva”.

Em relação à visão do futebol enquanto um espetáculo, os autores defendem que no futebol moderno o mesmo se tem vindo a tornar menos atrativo. Segundo Garganta (2003) “o facto das equipas recorrerem cada vez mais a sistemas e esquemas táticos cada vez mais defensivos, vai influenciar em muito a qualidade e espectacularidade do jogo”. Santos & Coelho (2004) num estudo realizado em contexto de 1ª liga do futebol português, referem que é devido ao elevado número de interrupções de jogo, das quais se destacam as situações de falta, que se registou um elevado “tempo não jogado” nos jogos observados. Citando uma frase de Paolo Maldini, um dos melhores defensores da história do futebol, “não se pode jogar a dar patadas, mas há patadas que não se podem deixar de dar”. Sendo um dos melhores na sua função a dizer isto, admitindo que por vezes é necessário recorrer à falta, podemos ter uma percepção da necessidade dos jogadores menos bons que ele. Isto leva-nos a uma frase do professor Júlio Garganta (2004), que nos diz que “para jogar a não deixar jogar qualquer jogador é bom, até um mau”. Todos estes obstáculos que são colocados a uma equipa fazem com que um dos grandes problemas do jogo de futebol, consista em conseguir oportunidades de finalização” Castelo (1992); Garganta (1997).

Arranjar soluções para esta problemática torna-se assim de extrema importância, para se conseguir o objetivo principal do jogo, o golo. Essas soluções são de elevada dificuldade porque “a finalização desenrola-se numa zona restrita do terreno onde a pressão dos adversários é elevada (defesas agressivas e pressionantes) e o espaço de realização é distinto (equipas compactas e organizadas), sendo assim necessário que o ataque encontre soluções para levar de vencida a defesa adversária”.

Esta dificuldade obriga-nos a aproveitar ao máximo os lances de bola parada, sendo que são uma oportunidade de finalizar.

O jogo é cada vez mais intenso, mais rápido e os clubes têm mais condições para a preparação das suas equipas, dando possibilidade aos treinadores de efetuar as suas sessões de treino de forma mais correta, segundo os seus modelos de jogo. As equipas tornam-se assim mais organizadas e conseqüentemente os jogos mais equilibrados, sendo por vezes o pormenor a ditar o resultado do jogo. As bolas paradas podem ser esse pormenor decisivo. Neste sentido, é justo dizer-se que as bolas paradas são cada vez mais um fator importante a ter em atenção num jogo de futebol.

Dentro dos esquemas táticos/bolas paradas temos os pontapés de baliza, pontapés de canto, livres diretos, livres indiretos, lançamentos de linha lateral e pontapés de penalti.

2.3 Apresentação do Problema / Objetivos

O principal objetivo deste estudo, a partir de um sistema de observação já validado, é o de observar, codificar e analisar lances de cantos defensivos no escalão de sub-17 feminino através da observação de vídeo e com o objetivo de compreender quais os métodos de jogo defensivos mais utilizados, quantas jogadoras são colocadas nos postes, qual o desenvolvimento das bolas paradas defensivas e qual o processo final das bolas paradas defensivas.

2.4 Metodologia

2.4.1 Caracterização da Amostra

A amostra deste estudo é composta por todas os cantos defensivos das equipas oponentes ao Sport Lisboa e Benfica no escalão de sub-17 feminino (num total de 128 cantos). Foram analisados um total de 17 jogos, ou seja, todos os jogos oficiais do Sport Lisboa e Benfica a contar para o Campeonato Distrital Feminino de sub-17, à exceção de um que não foi filmado por não existir condições de o fazer.

2.4.2 Instrumentos

O instrumento utilizado foi o sistema de observação no futebol de bolas paradas

-SOTFutBP desenvolvido e validado por Teixeira (2015).

De modo a desenvolver a análise e visualização dos lances de bola parada defensivos o estagiário recorreu a um sistema de observação e a um sistema de codificação (Software Longomatch).

Nos quadros em baixo, apresentam-se os critérios e as categorias do **SOTFutBP** que foram incluídos para o desenvolvimento deste estudo, nomeadamente no que diz respeito às bolas paradas defensivas (pontapés de canto e livres laterais). Sendo assim, o sistema de observação será constituído por 4 critérios.

Quadro 1. Método de Jogo Defensivo**Critério 1. Método de Jogo Defensivo**

Método de Jogo Defensivo - Critério relacionado com o método de jogo com que as equipas defendem as bolas paradas. Critério composto por 3 categorias. Sistema exaustivo e mutuamente excluyente (E/ME).

Categoria	Código	Descrição
Defesa Zona	MDZo	A equipa defende a BP com os jogadores a serem responsáveis por defender um espaço particular.
Defesa Mista	MDMi	A equipa defende a BP com uma combinação de defesa à zona e marcação individual.
Defesa Individual	MDIn	A equipa defende a BP com cada jogador a <u>marcar individualmente um jogador adversário</u>

Quadro 2. Jogadores nos Postes/Barreira

Critério 2. Jogadores nos Postes

Jogadores nos postes - Critério relacionado com o número de jogadores que as equipas colocam nos postes. Critério com 10 categorias. Sistema exaustivo e inclusivo.

Categoria	Código	Descrição
Defendem com 1 jogador no 1º poste	PC1J1P	A equipa defende BP colocando um jogador no 1º poste e nenhum no 2º poste
Defendem com 1 jogador no 2º Poste	PC1J2P	A equipa defende a BP colocando um jogador no 2º poste e nenhum no 1º poste
Defendem com um 1 jogador no 1º e 1 no 2º poste	PC2JP	A equipa defende a BP colocando um jogador no 1º poste e outro no 2º poste
Não colocam jogadores nos postes	PC0JP	a equipa defende a BP não colocando nenhum jogador na zona dos postes

Quadro 3. Desenvolvimento das Bolas Paradas Defensivas

Critério 3. Desenvolvimento das Bolas Paradas Defensivas

Desenvolvimento das Bolas Paradas Ofensivas - Critério sobre as ações defensivas efetuadas após o momento da marcação da BP ofensiva pela equipa adversária. Critério com 8 categorias. Sistema exaustivo e mutuamente excluyente (E/ME).

Categoria	Código	Descrição
Disputa de bola aérea	DDBA	Após a marcação da BP a bola foi disputada no ar, numa altura acima da cintura, por um ou mais jogadores de cada equipa
Disputa de bola rasa	DDBR	Após a marcação da BP a bola foi disputada no solo, numa altura abaixo da cintura, por um ou mais jogadores de cada equipa
Interceção de bola	DDInt	Após a marcação da BP houve uma interceção de bola
Desarme de Bola	DDRB	Após a marcação da BP houve um desarme ao adversário, quer seja por um jogador ou pelo GR
Desvio pelo GR	DDGR	Após a marcação da BP o GR interveio sobre a bola através de desvio ou soco
Encaixe pelo Guarda-redes	DEGR	Após a marcação da BP o GR interveio sobre a bola ficando com ela em seu poder
Sem ação sobre a bola	DSAB	No desenvolvimento da BP a equipa não teve ação sobre a bola
Não ocorreu	DNOC	Não ocorreu desenvolvimento da BP

Quadro 4. Resultado Bolas Paradas Defensivas

Critério 4. Processo Final das Bolas Paradas Defensivas		
<p>Processo Final das Bolas Paradas Defensivas - Critério relacionado com o resultado da sequência das ações resultantes das bolas paradas defensivas. Pode codificar-se de forma sequencial, mas apenas com a possibilidade de se codificar duas categorias, numa lógica de ser discriminante positivamente na continuidade de cada ação decorrente da bola parada. Critério composto por 13 categorias.</p>		
Categoria	Código	Descrição
Recuperação Bola com Início	DRBAPos	A BP termina com a equipa em PD a recuperar

ataque posicional		a posse de bola e manter a mesma em seu poder (com comportamentos de circulação de bola mais em largura do que em profundidade e com passes curtos, impondo um ritmo mais lento ao jogo)
Recuperação Bola com Início contra ataque	DRBCAt	A BP termina com a equipa em PD a recuperara posse de bola e a ter comportamentos de circulação de bola em profundidade (com passes longos e impondo um ritmo rápido ao jogo)
Recuperação com Início contra ataque e remate à baliza	DRBCAtR	A BP termina com a equipa em PD a recuperara posse de bola e a ter comportamentos de circulação de bola em profundidade (com passes longos, impondo um ritmo rápido ao jogo) e conseguindo rematar à baliza adversária
Recuperação Bola com Início contra ataque e obtenção de golo	DRBCAtG	A BP termina com a equipa em PD a recuperara posse de bola e a ter comportamentos de circulação de bola em profundidade (com passes longos, impondo um ritmo rápido ao jogo e obtendo um golo)
Bola Parada Ofensiva	DBPO	A BP finaliza devido a uma infração às leis do jogo cometida pela equipa adversária que pode originar livre direto, livre indireto ou pontapé de grande penalidade ou pode sair pela linha de baliza originando um pontapé de canto ou pontapé de baliza, ou pela linha lateral originando lançamento de linha lateral, Ofensivos
Golo Sofrido	DGS	A BP finaliza com a obtenção de golo da equipa ofensiva

Manutenção de Posse de bola adversária	DMPB	A BP termina com a equipa ofensiva a continuar com a posse de bola e a dar continuidade ao processo ofensivo
Remate sofrido Poste (DRP)	DRP	A BP finaliza com remate efetuado por um jogador da equipa ofensiva que atinge a barra ou postes da baliza adversária, sem que daí resulte golo
Remate sofrido Defendido pelo GR	DRDGR	A BP finaliza com remate defendido pelo guarda-redes ou defesa quando impede que a bola entre na baliza numa situação iminente de golo
Remate sofrido Fora (DRF)	DRF	A BP finaliza com remate que sai pela linha de baliza ou linha lateral sem atingir o alvo (baliza)
Remate sofrido Contra Defesa	DRCAd	A BP finaliza com remate contra a defesa
Bola Parada Defensiva	DBPD	A BP finaliza devido a uma infração cometida pela equipa defensiva às leis do jogo (origem de livre direto ou indireto), à saída da bola pela linha de baliza (origem de um pontapé de canto ou pontapé de baliza) ou, ainda, pela saída da bola pela linha lateral (origem de um lançamento de linha lateral)

2.4.3 Tarefas, Procedimentos e Protocolos

Inicialmente foi realizada uma recolha dos jogos (17 jogos) para posterior visualização, análise e codificação.

Os vídeos foram analisados e codificados utilizando o software Longomatch havendo um procedimento antes da observação.

- Começou-se por juntar os ficheiros de vídeo e convertê-los para MP4;
- Efetuar o upload do ficheiro de MP4 para a plataforma on-line do software Longomatch;
- Criar a partida na plataforma Longomatch;
- Abrir a partida no software Longomatch e codificar.

A codificação foi realizada no momento da visualização do jogo inserido no software Longomatch. Os cortes relativos aos lances de bola parada defensiva foram executados simultaneamente com o trabalho de codificação.

Seguidamente, os dados foram registados numa base de dados em Excel e consequentemente foram alvo de um tratamento estatístico descritivo, descrevendo as várias variáveis recolhidas.

2.5 Apresentação e Discussão dos Resultados

2.5.1 Introdução

Quanto à análise e apresentação dos dados, torna-se revelante realçar a sua estrutura. Primeiramente, será demonstrada uma análise da estatística descritiva e seguidamente uma análise da estatística inferencial. Destaca-se as 128 ações de pontapés de canto defensivos realizadas durante o Campeonato Distrital Feminino de sub-17 (nos jogos em que participou o SL Benfica).

2.5.2 Análise Descritiva

Observando a tabela podemos verificar que as equipas do Torreense “B” e Novos Diamantes foram as equipas que mais pontapés de canto cederam, com 27 cantos cedidos cada uma. Isto significa que, em apenas 4 partidas, estas duas equipas representam 42.18% do total da amostra do presente estudo. Estes valores representam o grande desnível existente neste campeonato, sendo estas equipas incapazes de ser competitivas no mesmo.

Em contrapartida, o Futebol Benfica, ou como tradicionalmente conhecido, Fofó, foi a que menos cedeu, com apenas 9 cedências de pontapé de canto.

Adversario	Cantos
Torreense "B"	27
Novos Diamantes	27
Olivais	14
Pastéis	18
Torreense	11
Fofó	9
Estoril	11
Alverca	11

Figura 24 Cantos cedidos

Quanto ao **método de jogo defensivo** utilizado pelas equipas neste momento de jogo, O MDMi (Misto) foi o predominante, com 93 dos 128 cantos a serem defendidos dessa forma. A marcação individual segue com 27 cantos e a marcação à zona apenas com 8 cantos, todos da mesma equipa.

Estes valores, na tabela representados também em percentagem, demonstram que grande parte das equipas mostrava preocupação em marcar individualmente as referências ofensivas do SL Benfica, optando sempre por marcações mistas ou até mesmo individuais, marcando também as jogadoras não vistas como referências.

Método de jogo defensivo	Quantidade
MDMi	93
MDZo	8
MDIn	27

Figura 25 Método de Jogo Defensivo

Relativamente às **jogadoras colocadas nos postes**, a estratégia foi também semelhante para praticamente todas as equipas da amostra, optando maioritariamente por colocar apenas uma jogadora no 1º poste. Os números dizem-nos que isso aconteceu 64.84% das vezes contra 23.44% em que as equipas optaram por colocar uma jogadora em cada poste.

Os restantes 11.72% representam pontapés de canto em que não foram colocadas jogadoras nos postes, mas estes valores podem ser enganadores porque, apesar de o mesmo ter sucedido, estes valores são maioritariamente referentes à equipa dos Novos Diamantes e o mesmo sucedia fruto do elevado tempo que a equipa necessitava para se posicionar. Isto diz-nos que defender desta forma não fazia parte da estratégia do treinador.

Jogadoras nos postes	Quantidade
PC0JP	15
PC1J1P	83
PC1J2P	0
PC2JP	30

Figura 26 Jogadoras nos postes

Quanto ao **desenvolvimento das bolas paradas**, 46.88% dos cantos defensivos (60 cantos) resultaram em duelos aéreos, com pelo menos 1 jogadora atacante e uma defensora a disputar a bola acima da linha de cintura. 23.44% das vezes (30 cantos) a equipa defensora não teve qualquer ação sobre a bola. Os duelos de bola rasa ocuparam uma percentagem de 12.50% (16 cantos), as interceções 7.81% (10 cantos), os encaixes da guarda-redes 5.47% (7 cantos), os desvios da guarda-redes 3.13% (4 cantos) e o desarme à adversária 0.78%, com uma ocorrência apenas.

Os números referentes à posição de guarda-redes (DEGR e DDGR) mostram-nos que as guarda-redes desta faixa etária têm pouca intervenção sobre a bola neste momento específico do jogo, o que pode ser alvo de reflexão, tendo em conta que a bola passa pela sua zona de ação predominante. As 11 intervenções em 128 cantos totais são um número relativamente baixo e mais preocupante se torna quando comparado ao número de golos sofridos (19), que é maior que as intervenções das guarda-redes.

Desenvolvimento das bolas paradas defensivas	Quantidade
DDBA	60
DDBR	16
DDInt	10
DDRB	1
DDGR	4
DEGR	7
DSAB	30
DNOC	0

Figura 27 Desenvolvimento das bolas paradas defensivas

Quanto ao **processo final das bolas paradas**, “DBPO” teve 42 ocorrências, o que significa que após a bola sair do terreno de jogo ou o jogo ser parado devido a uma infração, pertencia à equipa que defendeu a bola parada. Grande parte destas repetições deveram-se a finalizações não enquadradas, dado preocupante no que diz respeito ao aspeto defensivo. Estes valores correspondem a 32.81% dos cantos estudados.

Com 17.97% seguem-se os cantos em que a equipa atacante manteve a bola em sua posse após as ações posteriores á marcação do canto, com 23 repetições.

Os 19 golos sofridos (14.84%) aparecem como a terceira ocorrência mais frequente. O número considerável de golos sofridos pode dever-se também ao facto de o estudo ser feito com base nos jogos contra a equipa campeã da competição.

Com 13.28% segue as vezes em que a equipa defensora ganhou a posse de bola após a mesma sair do terreno de jogo ou a equipa atacante cometer uma infração às leis do jogo.

Os comportamentos de contra-ataque, como por exemplo os ataques à profundidade após o ganho da posse de bola cumprem 9.38%. Em nenhuma ocasião o contra-ataque resultou em finalização nem golo.

“DRDGR”, ou seja, os remates defendidos em situação iminente de golo, “DRBAPos”, as situações em que a equipa defensora se reposiciona e aposta no ataque posicional e “DRP”, finalizações aos postes, são as vertentes com menos frequência, com 7.81%, 2.34% e 1.56%, respetivamente.

Processo final das bolas paradas defensivas	Quantidade
DRBCat	12
DRBCAtR	0
DRBCAtG	0
DBPO	43
DGS	19
DMPB	23
DRP	2
DRDGR	9
DRF	0
DRCAd	0
DBPD	17
DRBAPos	3

Figura 28 Processo final das bolas paradas

3. Conclusões

Terminando a análise dos dados obtidos, podemos concluir que face às diferenças de capacidade entre algumas equipas desta competição, algumas delas passaram grande parte dos jogos analisados em processo defensivo, o que levou naturalmente à cedência de mais pontapés de canto.

Relativamente às jogadoras colocadas nos postes, a grande aposta dos treinadores desta competição foi colocar apenas uma jogadora junto ao 1º poste, preenchendo a zona mais crítica e com acesso mais “fácil” a uma finalização perigosa. No intuito de proteger as guarda-redes do jogo aéreo (que nesta faixa etária apresentam ainda bastantes dificuldades), mas também na ocupação da baliza em caso de finalização de curta distância, a estratégia de colocar uma jogadora em cada poste teve também alguma utilização.

Os valores relativamente à não colocação de jogadoras nos postes não são extremamente confiáveis face ao facto de muitas vezes isso ter acontecido por desorganização defensiva ou simplesmente porque as equipas que iriam defender a bola parada em questão não tiveram tempo de se posicionar como pretendiam.

Quando verificamos os valores elevados de disputas de bolas aéreas, percebemos que foi uma clara aposta da equipa atacante (Sport Lisboa e Benfica). Isto deve-se muito ao facto de as equipas desta faixa etária terem muitas dificuldades nestes momentos, tornando-se constantemente em momentos de aflição para quem está na posição de defender a baliza. O estagiário apurou que grande parte das disputas de bola aérea foram ganhas pela equipa atacante, levando a finalizações, quer à baliza, quer para fora (o que fez aumentar também os valores DBPO), o que pode ser alvo de reflexão.

Além disso, esta questão pode ser a mais rica deste estudo, dando ferramentas a próximos estudos que possam ser efetuados.

Outro valor a ser levado em conta é o valor DSAB, com uma ocorrência de 23.44%. Este valor indica-nos que em praticamente um quarto das situações de bola parada defensiva a equipa defensora não conseguiu ter qualquer ação defensiva sobre a bola. Naturalmente, este valor não seria tão elevado se no estudo constassem jogos frente a outras equipas que não só a equipa que venceu a competição.

Ainda assim, os valores devem ser tidos em consideração. Procurar em que zonas existe maior predominância deste acontecimento pode ser também um futuro estudo a ser trabalhado.

Neste estudo foi também notado que as equipas desta competição não estão devidamente preparadas para o momento após o pontapé de canto.

Não foram registados casos de contra-ataques que terminaram nem em finalização, nem em golo da equipa que defendia o pontapé de canto.

Isto mostra-nos que as equipas demonstram preocupações acerca deste momento do jogo, mas não dão a mesma importância ao momento após o mesmo, o momento de transição ofensiva, em que podem aproveitar o facto dos adversários estarem desorganizados, se for caso disso.

Refletindo sobre os dados obtidos e tendo essencialmente em conta o elevado número de golos sofridos, penso ser crucial que se olhe para este momento do jogo com outra importância. Certo é, e ainda para mais no futebol feminino, ainda em ascensão, que se olhe mais para as ações técnicas táticas ou os princípios específicos do jogo nesta faixa etária, mas não creio que descurar de um momento do jogo tão recorrente como o pontapé de canto (no caso, defensivo) seja a melhor opção.

Assim sendo, a estratégia que apresento, com o intuito de não treinar de forma analítica este momento, é misturá-lo com outro. Por exemplo, na sessão de treino em questão, pretende-se trabalhar transição ofensiva. Iniciar o exercício num pontapé de canto defensivo, colocar um adjunto com esta função e ficar então o treinador principal com o momento da transição ofensiva, iniciando a mesma após o ganho de posse de bola nesse pontapé de canto.

Desta forma, e outras, sendo originais e criativos, pode-se criar condições para que se pratique mais vezes este momento e que em treino seja possível trabalhá-lo também através de correções, ajustes e feedbacks no momento.

4. Balanço final do estágio

Após a finalização deste estágio, deixo algumas reflexões.

Primeiramente, sinto que este estágio foi muito produtivo, essencialmente por me aproximar de pessoas de elevada competência em todas as áreas e em simultâneo me retirar da minha zona de conforto com um novo ambiente e novas pessoas à minha volta.

Iniciei o estágio com o intuito de evoluir na área da observação e análise. Percebo agora que evoluí em muito mais áreas do que apenas na que pretendia. A área da preparação física, por estar tão próximo, ter uma postura interessada e perguntar frequentemente o porquê de as coisas serem feitas da forma que foram foi uma área onde evoluí significativamente e me vejo a operacionalizar num futuro próximo.

Dentro da área da análise a evolução foi inevitável face ao elevado número de jogos que fui solicitado a ver e analisar. Esta prática, quer na visualização, quer nos cortes e edição vai ser-me bastante útil, tendo em conta que a ferramenta de entrada em grande parte dos contextos apelativos é através da análise.

Como aspeto negativo, identifico a comunicação pouco clara entre departamentos, apesar das reuniões entre os mesmos. Estando num contexto onde grande parte dos colaboradores não eram profissionalizados, essas mesmas reuniões nem sempre podiam contar com todas as presenças, face a compromissos profissionais.

Como perspetiva futura vejo-me em contextos séniores, em campeonatos nacionais num futuro próximo e tenciono entrar no futebol profissional dentro de 3 a 5 anos. Para já, pretendo entrar num contexto sénior e assumir pela primeira vez uma equipa da formação, adquirindo experiência também como treinador principal, que é o meu objetivo a longo prazo.

Futuramente, dentro das áreas da preparação física ou análise pretendo entrar no futebol profissional, deixando para depois a decisão de quando arriscar enquanto treinador principal. O grande foco nesta fase da minha carreira é aprender e preparar-me o melhor possível para outros palcos.

5. Bibliografia

NUNES, Daniel Filipe. *Relatório de Estágio em Futebol Realizado na Equipa de Iniciados Sub-15 do Sport Lisboa e Benfica: A Observação e Análise do Jogo*. 2024.

PINHEIRO, Rúben. *A importância da preparação da transição defensiva nas bolas paradas ofensivas: estudo qualitativo sobre a perspetiva de treinadores de elite*. 2022. Dissertação (Mestrado em Ciências do Desporto) – Instituto Politécnico de Santarém, Santarém, 2022

Altarriba-Bartés, A.; Calle, M.; Susín, A.; Goncalves, B.; Vives, M.; Sampaio, J.; Peña, J. (2020) *Analysis of the winning probability and the scoring actions in the American professional soccer championship*. RICYDE Rev. Int. De Cienc. Del Deporte.

Baranda, P. S., & Lopez-Riquelme, D. (2012). *Analysis of corner kicks in relation to match status in the 2006 World Cup*. Journal of Sports Sciences, 12(2), 121-129.

Bessa, P. (2010). *Posicionamento Defensivo em Lances de Bola Parada no Futebol de Alto Nível. Análise comparativa entre defesa à zona e a defesa individual e mista em jogos da Liga dos Campeões Europeus e Campeonato Inglês, Espanhol e Italiano*. (Dissertação de Mestrado), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

Borrás, D., & Baranda, P. S. (2005). *Análisis del corner en función del momento del partido em el mundial de Corea y Japón 2002*. Cultura, Ciencia y Deporte, 1, 87- 93. <https://www.redalyc.org/pdf/1630/163017266006.pdf>

Casal, C.A.; Maneiro, R.; Ardá, T.; Losada, J.L.; Rial, A. (2015) *Analysis of corner kick success in elite football*. Int. J. Perform. Anal. Sport.

Casanova, M. (2009). *Eficácia defensiva nos lances de bola parada no futebol. Defesa à zona vs defesa individual e mista. Estudo realizado no Campeonato da Europa de 2008*. (Monografia de Licenciatura), Faculdade de Desporto da Universidade do Porto,

Porto.

file:///C:/Users/remj/Downloads/Eficacia_defensiva_nos_lances_de_bola_parada_no_futebol._Defesa_a_zonz_versus_defesa_individual_e_mista

[estudo_realizado_no_no_Campeonato_da_Europa_de_2008.pdf](file:///C:/Users/remj/Downloads/Eficacia_defensiva_nos_lances_de_bola_parada_no_futebol._Defesa_a_zonz_versus_defesa_individual_e_mista_estudo_realizado_no_no_Campeonato_da_Europa_de_2008.pdf)

estudo_realizad

Castelo, J. (2009). *Futebol – Organização dinâmica do jogo*. Centro de estudos de futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.

Castillo, R., Cruz, F.A., Raya, A. & Castillo, J.M. (2000). *Análisis técnico-tático en los corners del Mundial de Francia-98: análisis y desarrollo*. Training Fútbol, 49, 14- 23.

Cunha, N. (2007). *A importância dos lances de bola parada (livres, cantos e penaltis) no futebol de*

11. Análise de situações de finalização com golo na 1ª Liga Portuguesa 2005/06 e no Campeonato do Mundo 2006. (Monografia de Licenciatura),

Faculdade de Desporto da Universidade do
Porto, Porto. [https://repositorio-
aberto.up.pt/bitstream/10216/14566/2/38613.pdf](https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/14566/2/38613.pdf)

Dunn, L. (2009). *A Quantitative Analysis of Corner Kicks During UEFA Euro 2008, Austria & Switzerland*.

Ensum, J., Taylor, S. & Williams, M. (2002) *A quantitative analysis of attacking set plays*. *Insight* 4(5), 68-72.

Esteves, L. (2011). *Situações de bola parada no jogo de futebol: As sequências de jogo a partir dos livres laterais no meio campo ofensivo. Estudo no campeonato Europeu de Seniores Masculinos de Futebol com recurso à análise sequencial*. (Dissertação de Mestrado), Universidade da Madeira, Funchal. <https://core.ac.uk/download/pdf/62478049.pdf>

Fonseca, J. N. R. D. A. (2012). *As acções ofensivas que resultam em golo: análise de variáveis associadas à eficácia da fase ofensiva na 1ª liga na época desportiva 2010-2011*. (Dissertação de Mestrado), Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, Universidade de Coimbra https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/22442/1/Msc_JFonseca%20FINAL.pdf

Garganta, J. (2008). *Modelação táctica em jogos desportivos – A desejável cumplicidade entre pesquisa, treino e competição*. In F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (Eds), *Olhares e Contextos da Performance nos jogos desportivos* (pp 108-121). Universidade do Porto: Faculdade de Desporto. <file:///C:/Users/remj/Downloads/OlharesecontextosJG08.pdf>

González-Ródenas, J.; López-Bondía, I.; Aranda-Malavés, R.; Tudela, A.; Sanz-Ramírez, E.; Aranda, R. (2020) *Technical, tactical and spatial indicators related to goal scoring in European elite soccer*. *J. Hum. Sport Exerc.*

Grant, A. & Williams, M. (1998). *Analysis of corner kicks*. *Insight*, 1 (3), 25-26.

Grant, A. & Williams, M. (1999). *Analysis of the final 20 Matches played by Manchester United in the 1998-99 Season*. *Insight*, 1 (3), 42–45.

Grant, A. (2000). *Ten key characteristics of successful team performance*. *Insight*, 4 (3), 26-27.

Kubayi, A. (2020) *Analysis of Goal Scoring Patterns in the 2018 FIFA World Cup*.

J. Hum. Kinet.

Lago, J.; Lago, C.; Rey, E. (2007) *Relevancia de las acciones a balón parado sobre los resultados en el Mundial 2006*. Train. Fútbol.

Loureiro, N., Fernandes, J., Gonçalves, R., Teixeira, E., & Costa, J. P. (2014). *O pontapé de canto nas finais do campeonato do mundo: a evolução defensiva*. Paper presented at the Congresso investigação, inovação e tecnologia: novos desafios, Santarém, Portugal.

<file:///C:/Users/remj/Downloads/OPONTAPDECANTONASFINAISDOSCAMPEONATOSDOMUNDODEFUTEBOLAEVOLUODEFENSIVAVF.pdf>

Loureiro, N., Teixeira, E., Costa, J. P., Prudente, J., & Sequeira, P. (2014). *A importância das bolas paradas no futebol. A opinião dos treinadores*. Revista da UIIPS, 3(2). https://repositorio.ipsantarem.pt/bitstream/10400.15/1489/1/2014_Artigo_NL_ET_JPC_PS.pdf

Maneiro, R. (2014) *Análisis de las Acciones a Balón Parado en el Fútbol de Alto Rendimiento: Saques de Esquina y Tiros Libres indirectos. Un Intento de Identificación de Variables Explicativas*. Ph.D. Thesis, University of A Coruña, Coruña, OR, USA.

Maneiro, R., Ardá, T., Rial, A., Losada, J.L., Casal, C.A., & López-García, S. (2017). *Análisis descriptivo y comparativo de los saques de esquina*. UEFA Euro 2012. Revista Andaluza de Medicina del Deporte.

Njororai, W. (2013) *Analysis of goals scored in the 2010 world cup soccer tournament held in South Africa*. J. Phys. Educ. Sport.

Simon, J. M., & Reeves, J. A. (1999). *Soccer restart plays*. *Human Kinetics 1*.

Sousa, T. & Garganta, J. (2001). *The importance of set plays in soccer*. In M. Hughes & F. Tavares (Eds), *Proceedings of the IV World Congress Notational Analysis of Sport* (pp. 53-57). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física do Porto. file:///C:/Users/remj/Downloads/The_importance_of_set-plays_in_soccer.pdf

Strafford, B.; Smith, A.; North, J.; Stone, J. (2019) *Comparative analysis of the top six and bottom six teams' corner kick strategies in the 2015/2016 English Premier League*. *Int. J. Perform. Anal. Sport*.

Teixeira, E. (2014). *Desenvolvimento e validação de um sistema de observação de bolas paradas em competição no futebol jovem. Estudo piloto nos campeonatos*

Nacionais de Juniores, Juvenis e Iniciados. (Dissertação de Mestrado), Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior.

file:///C:/Users/remj/Downloads/2015_Comunica%C3%A7%C3%A3o_Constru%C3%A7%C3%A3o%20e%20Valida%C3%A7%C3%A3o%20do%20SOCFBP_ET_NC_NL_PS.pdf