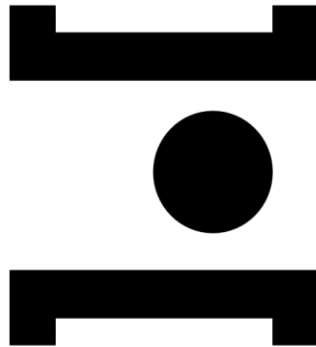


**INSTITUTO POLITÉCNICO DE SANTARÉM**

**Escola Superior de Desporto de Rio Maior**



**POLITÉCNICO  
DE SANTARÉM**

**Participação no Processo de Treino e Competição no Futebol**

***Quem e como defender após a perda da posse de bola?***

Análise da transição defensiva no futebol

**Relatório de Estágio**

**Mestrado em Treino Desportivo**

**Gustavo Ramos de Moura Ramalho**

**Orientação:**

**Professor Doutor Fabrício Vieira do Amaral Vasconcelos**

**Coorientação:**

**Professor Especialista Vítor Hugo Nunes Padinha**

Junho, 2024

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar, quero agradecer à Escola Superior de Desporto de Rio Maior pelo contributo que teve no meu desenvolvimento enquanto treinador, mas principalmente enquanto pessoa, nestes últimos dois anos. Conheci pessoas que me acrescentaram muito e que, de certa forma, me inspiraram e motivaram a querer ser e fazer melhor.

Em segundo lugar, expressar a minha gratidão ao clube por me ter permitido fazer o estágio na equipa sénior, que ia competir num escalão superior ao ano anterior e que, mesmo assim, aceitaram um treinador da formação sem experiência no contexto específico.

Depois, um agradecimento especial à minha família, principalmente ao meu pai, à minha mãe e à minha irmã por me apoiarem em todos os momentos e me darem confiança e motivação para continuar, mesmo quando as coisas não corriam da melhor forma.

Ainda, um obrigado aos meus amigos, aos meus colegas treinadores, às pessoas com quem trabalhei, tanto na formação, como no futebol sénior, por fazerem de mim melhor.

Por fim, agradecer ao Professor Doutor Fabrício Vasconcelos por ter ajudado no início deste processo de estágio e também ao Professor Especialista Vítor Padinha, pela importância que teve para o processo chegar ao fim.

## **Índice Geral**

Índice Geral .....	3
Índice de Figuras .....	5
Índice de Tabelas .....	5
Índice de Gráficos.....	6
Lista de Abreviaturas .....	7
Resumo .....	8
<i>Abstract</i> .....	9
Parte I – Realização do Estágio.....	10
1. Introdução.....	10
1.1. Análise do Contexto .....	10
1.1.1. Caracterização do contexto/Clube .....	11
1.1.1.1 História do Clube .....	11
1.1.1.2. Atualidade do Clube .....	14
1.1.1.3. Análise do envolvimento .....	15
1.1.1.4. Análise dos praticantes – equipa.....	16
1.2. Organização e Gestão do Processo.....	19
1.2.1. Modelo de jogo .....	19
1.2.2. O treino .....	29
1.2.3. Dia de jogo.....	32
1.2.4. Tarefas da equipa técnica.....	33
1.2.5. O estagiário – Tarefas e evolução ao longo da época .....	34
1.3. Definição de objetivos .....	37
1.3.1. Objetivos da intervenção profissional .....	37
1.3.2. Objetivos da intervenção pessoal .....	38
1.3.3. Objetivos a atingir com a população alvo .....	39
1.4. Processo de avaliação e controlo do estudante .....	40
1.5. Conclusão.....	40
Parte II - Enquadramento do Estudo.....	43

2.1. Introdução.....	43
2.2 Enquadramento teórico.....	44
2.2.1 O que é o futebol.....	44
2.2.2 A transição defensiva .....	46
2.2.3. Metodologia Observacional .....	48
2.3. Metodologia .....	49
2.3.1. Materiais e Métodos .....	49
2.3.2. Caracterização da Amostra .....	50
2.3.3. Sistema de observação .....	51
2.4. Apresentação de Resultados .....	52
2.4.1. Resultados Coletivos.....	52
2.4.2. Resultados Individuais.....	62
2.5. Análise de resultados.....	64
2.6. Conclusões .....	66
Parte III - Considerações finais do estágio.....	67
3.1. Realização do estágio.....	67
3.2. Estudo .....	67
3.3. Considerações finais.....	68
Bibliografia.....	69
Anexos .....	73

## Índice de Figuras

Figura 1 - Campo da Tapadinha .....	13
Figura 2 - Estádio da Tapadinha .....	13
Figura 3 - Organograma do clube .....	14
Figura 4 - Valores do Atlético Clube de Portugal.....	15
Figura 5 - Foto de equipa após final no Jamor .....	16
Figura 6 - Organograma da ET .....	17
Figura 7- Sistema tático em fase defensiva .....	20
Figura 8 – Organização defensiva com o lateral a pressionar .....	21
Figura 9 - Organização defensiva interior ou lateral a pressionar.....	22
Figura 10 - Organização ofensiva – Saída a 1+3+1 .....	23
Figura 11 - Organização ofensiva – Saída 1+4+1 .....	23
Figura 12 - Organização ofensiva – Interior baixa entre central e lateral.....	24
Figura 13 - Organização ofensiva – Rotura do interior .....	24
Figura 14 - Organização ofensiva – Rotura do avançado .....	25
Figura 15 - Organização ofensiva – Zonas de finalização .....	26
Figura 16 – Esquemas táticos defensivos 1 .....	27
Figura 17 - Esquemas táticos defensivos 2.....	28
Figura 18 - Esquemas táticos ofensivos.....	29

## Índice de Tabelas

Tabela 1 - Caraterização geral da ET .....	17
Tabela 2 - Caraterização geral dos jogadores .....	18
Tabela 3 – Microciclo tipo .....	29
Tabela 4 - Rotina do dia de jogo .....	32
Tabela 5 - Tarefas da equipa técnica.....	34
Tabela 6 - Exemplos de objetivos individuais.....	40
Tabela 7 - Jogos da primeira fase.....	50
Tabela 8 - Jogos da segunda fase .....	51
Tabela 9 - Jogos excluídos .....	51
Tabela 10 – Critérios do sistema de observação .....	51
Tabela 11 - Transições na 1ª Fase .....	53
Tabela 12 - Transições na 2ª fase .....	53
Tabela 13 - Análise individual .....	63

## **Índice de Gráficos**

Gráfico 1 – Número e percentagem de Transições.....	52
Gráfico 2 – Percentagem de transições em função do período do jogo .....	53
Gráfico 3 – Percentagem de transições defensivas em função do Resultado momentâneo.....	54
Gráfico 4 – Percentagem de transições defensivas em função do jogador que perdeu a bola.....	54
Gráfico 5 - Ação que originou a perda .....	55
Gráfico 6 - Ação de recuperação do adversário .....	56
Gráfico 7 – Percentagem de perdas de bola em função da zona do campo .....	56
Gráfico 8 - Perdas de bola em função da relação numérica no centro de jogo .....	57
Gráfico 9 - Perdas de bola em função da relação numérica nas zonas adjacentes.....	57
Gráfico 10 - Relação numérica atrás da zona da bola.....	58
Gráfico 11 - Dispersão da equipa no momento da perda de bola .....	59
Gráfico 12 - Dispersão da equipa atrás da linha da bola.....	59
Gráfico 13 - Tipo de reação aquando da perda de bola .....	60
Gráfico 14 - Ação do 1º adversário .....	60
Gráfico 15 - Consequência da transição defensiva .....	61
Gráfico 16 - Zona final da bola após 10s de perda de bola .....	61
Gráfico 17 - Aproximação do adversário à baliza.....	62

## **Lista de Abreviaturas**

**ET** – Equipa Técnica

**GR** – Guarda-Redes

**DC** – Defesa Central

**DCE** – Defesa Central Esquerdo

**DCD** – Defesa Central Direito

**LD** – Lateral Direito

**LE** – Lateral esquerdo

**MDC** – Médio Defensivo Central

**MC** – Médio Centro

**MCE** – Médio Centro Esquerdo

**MCD** – Médio Centro Direito

**PL** – Ponta de Lança

**PLE** – Ponta de Lança Esquerdo

**PLD** – Ponta de Lança Direito

**EXT**- Extremo

**UT** – Unidade de treino

**E**– Emprestado

**MD** – Match day / dia de jogo

## Resumo

A elaboração deste relatório consiste na descrição e reflexão das experiências vivenciadas como treinador-adjunto estagiário na equipa de seniores, do Atlético Clube de Portugal (entidade acolhedora) durante a época desportiva 2022/2023. As áreas com maior relevância foram o Modelo de Jogo, de Treino, de Observação e Análise, Estratégia e a relação entre eles, tendo sido estes os principais temas apresentados com foco no fator tático.

Na parte 1, denominada de “Realização do Estágio”, está descrita a forma como decorreu o processo de estágio. Este contribuiu para uma grande evolução da parte do mestrando, principalmente nas áreas de análise de jogo, planeamento de treino, abordagem estratégica ao jogo e gestão de recursos humanos, devido a ter sido uma experiência num contexto completamente distinto dos vivenciados anteriormente.

A parte 2, relativa ao estudo, consiste numa análise a um momento específico do jogo, a transição defensiva, através de um sistema de observação pré-concebido. Neste estudo foi possível aferir que o critério 14, referente à consequência da perda da bola é um fator crucial nesta pesquisa e que, para além de ser possível fazer uma análise coletiva, é também possível fazer uma análise individual das diferentes posições do sistema de jogo utilizado pela equipa.

**Palavras-chave:** Futebol; Modelo de jogo; Processo de treino; Treinador Principal, Transição defensiva, Sistema de observação

## ***Abstract***

The experiences I had while working as a trainee assistant coach for Atlético Clube de Portugal (the host entity) senior team during the 2022–2023 season are described and reflected upon in this report. The game model, training model, observation and analysis, game strategy, and their interactions were the most pertinent elements. Presented with an emphasis on the tactical component, these are the key topics.

"Carrying out the internship" is the first section that explains the internship procedure. Because it was an experience in a totally different setting, the internship greatly aided the master's student's development, particularly in the areas of game analysis, training planning, strategic approach to the game, and human resources management.

In Part II of the study, a pre-established observation technique is used to analyse a specific game point—the defensive transition. In this study it was possible to ascertain that criterion 14, referring to the consequence of losing the ball, is a crucial factor in this research and that, as well as being possible to make a collective analysis, it is also possible to make an individual analysis of the different positions in the playing system used by the team.

***Keywords:*** Football; Game model; Training process; Head Coach, Defensive Transition, observation system.

## **Parte I – Realização do Estágio**

### **1. Introdução**

O Estágio é uma unidade curricular anual do Mestrado em Treino Desportivo, que decorre no 2º ano do mestrado, e corresponde a 60 ECTS. Segundo o Regulamento de Estágio do Mestrado em Treino Desportivo, da Escola Superior de Desporto de Rio Maior, devem ser realizadas, pelo menos, 15 horas semanais de atividade de Estágio pelo aluno, sendo 11,67 horas de contacto e 3,33 horas de orientação tutorial. Este estágio é caracterizado por ter a duração de um ano.

Na Parte 1 do presente documento, denominada de “Realização do Estágio”, é efetuada uma descrição do contexto onde decorreu o estágio, que inclui uma análise da entidade acolhedora (História do clube, atualidade do clube, recursos espaciais e estruturais), uma análise do envolvimento, uma descrição dos praticantes e da equipa técnica e do processo (modelo de jogo, microciclo, tarefas e evolução enquanto estagiário. A Parte 1 continua com a descrição dos objetivos da intervenção profissional e objetivos para com a população alvo. Esta parte do documento termina com o processo de avaliação e controlo do estudante bem como algumas das suas reflexões.

O presente documento descreve assim a forma como decorreu o processo de estágio na equipa de futebol de seniores do Atlético Clube de Portugal, referente à época desportiva 2022/2023. Em particular, o documento retrata a dinâmica de trabalho ao longo de uma temporada pautada por novos desafios, bem como as justificações do modelo de jogo implementado e que esteve na base da planificação e operacionalização das unidades de treino.

#### **1.1. Análise do Contexto**

Neste capítulo é realizada uma descrição da equipa e do clube na qual foi efetuado o estágio, assim como das condições em que o próprio estágio decorreu. O estágio académico em questão foi realizado no Atlético Clube de Portugal durante a época desportiva 2022/2023. Decorreu na equipa sénior do clube, que competiu no Campeonato Portugal, série D, com os treinos e jogos (em casa) a decorrerem no Estádio da Tapadinha e em estádios e complexos desportivos de equipas adversárias.

Para além do futebol sénior, o clube contou com equipas que atuaram em todos os escalões de futebol da Associação de Futebol de Lisboa. A equipa de Juniores competiu na 1ª Divisão Distrital, os Juvenis na 3ª Divisão Distrital (no final da época

foram campeões e garantiram a subida à 2ª divisão distrital) e os Iniciados na 2ª Divisão Distrital. O clube conta ainda com equipas de infantis, benjamins, traquinas e petizes, possuindo cerca de 200 atletas inscritos em todos os escalões.

Sendo um clube eclético e não apenas virado para o futebol, o clube conta ainda com atletas e equipas de basquetebol e futsal. No futsal a equipa masculina competiu na 3ª divisão nacional e a equipa feminina disputou a 2ª divisão nacional (no final da época foram campeãs e garantiram o acesso à 1ª Liga nacional de futsal).

Para além disso, contou ainda com equipas nos escalões de petizes, traquinas, benjamins, infantis e iniciados. No basquetebol, a equipa sénior competiu no Campeonato Nacional B1 Zona centro sul tendo também diversas equipas nos escalões de formação.

### **1.1.1. Caracterização do contexto/Clube**

O estágio académico referente à época 2022/2023 foi realizado na entidade acolhedora, sendo que, as funções desempenhadas estiveram inseridas nas funções da equipa técnica dos seniores, que competiu a nível nacional no Campeonato Portugal, da Federação Portuguesa de Futebol. Este foi um contexto no qual o mestrando pretendia entrar e adquirir experiência. O objetivo era ser sujeito a um estímulo diferente, perceber as diferenças para um contexto de futebol sénior, compreender as suas formas de trabalho, claramente diferentes do que se regista no futebol de formação a que o autor está habituado.

#### **1.1.1.1 História do Clube**

A 18 de setembro de 1942, dois dos clubes mais influentes da altura, o Carcavelinhos Football Club e o União Football Lisboa, após intensas negociações, decidiram que seria vantajoso unirem-se. Assim, durante a década de 40, surgiu o Atlético Clube de Portugal. Desde o início, o clube começou a participar nas competições desportivas da época. Naquele período, o desporto em Portugal atravessava uma fase mais cinzenta, subjugada pelos clubes tradicionais, e, por conseguinte, o Atlético foi considerado como uma lufada de ar fresco pela sua capacidade de incomodar os conhecidos "grandes".

Na temporada de 1942/1943, o clube teve o seu primeiro desafio oficial de futebol na primeira Jornada do Campeonato de Lisboa, no Campo da Tapadinha, na altura um campo ainda pelado e com bancadas de madeira. O estádio viria apenas a ser construído três anos mais tarde, em 1945. O jogo de estreia foi contra uma das potências do futebol nacional, o Sport Lisboa e Benfica, resultando num desfavorável 1-5. Apesar

de não ter sido o desfecho desejado naquela ocasião, tempos mais promissores aguardavam o novo clube de Alcântara.

Em 1951, como reconhecimento do trabalho cultural e desportivo do clube em prol do prestígio do Desporto Nacional, foi-lhe atribuído o grau de Oficial da Ordem Militar de Cristo, e em 1981 foi-lhe concedido o estatuto de Instituição de Utilidade Pública que mantém até ao presente.

Algumas décadas mais tarde, em 1992, durante as comemorações do cinquentenário da fundação do clube, a Câmara Municipal de Lisboa atribuiu ao Clube a Medalha de Mérito Municipal, grau Ouro, enquanto o Governo da República premiou o clube com a Medalha de Bons Serviços Desportivos.

Relativamente a palmarés, ao longo da sua história o clube conquistou diversos títulos Nacionais nas mais variadas modalidades. Nestes destacam-se:

- Taça de Portugal de Basquetebol de 1953/54;
- Três Taças de Portugal de Voleibol Feminino consecutivas de 1981 a 1983;
- Três conquistas do Campeonato Nacional da 2ª Divisão de Futebol de 1944/45, 1958/59 e 1967/68;

Estão ainda nas memórias do Clube a participação por duas ocasiões na final da Taça de Portugal de Futebol, sendo derrotado por 4-2 frente ao Sporting Clube de Portugal em 1945/46 e por 2-1 frente ao Sport Lisboa e Benfica na época 1948/49.

Como mencionado anteriormente, o clube teve períodos no escalão mais alto do futebol português, embora tenha competido principalmente no segundo e terceiro escalões nacionais. Após retornar à Segunda Liga no início da década de 2010, foi necessária a formação de uma Sociedade Desportiva. Enfrentando dificuldades durante anos na Segunda Liga e problemas associados à Sociedade Anónima Desportiva (SAD), e após um processo eleitoral, foi encerrada a ligação com a SAD e diferentes problemas inerentes às dificuldades financeiras relegaram o Clube para a última divisão distrital.

Desde então, o Atlético Clube de Portugal tem trabalhado para se reerguer, e o objetivo de retornar aos campeonatos nacionais foi alcançado no final da época 2021/2022, com a conquista da 1ª Divisão Distrital de Lisboa.

O Atlético Clube de Portugal está atualmente sediado no Estádio da Tapadinha. Originalmente, o campo foi inaugurado em 1926 (figura 1). Contudo, apenas em 1945 foram terminadas as obras que fizeram com que o campo da tapadinha passasse a ser Estádio da Tapadinha (figura 2).



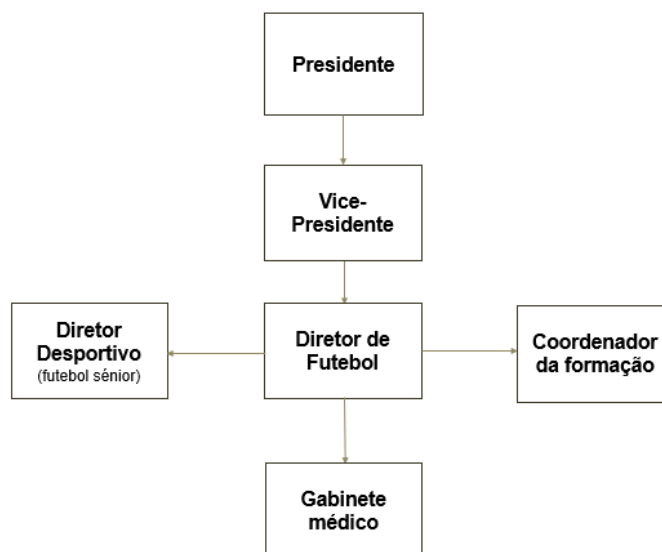
**Figura 1** - Campo da Tapadinha

Apesar de no passado a capacidade chegar aos 10.000 espetadores, atualmente, devido ao fecho de uma das bancadas, a lotação está reduzida a 4000 espetadores. O piso é de relva natural e tem as medidas máximas de 105m x 68m.



**Figura 2** - Estádio da Tapadinha

Relativamente à hierarquia dos órgãos dirigentes, o Clube está organizado da seguinte forma, tal como demonstrado na figura 3.



**Figura 3 - Organograma do clube**

#### **1.1.1.2. Atualidade do Clube**

A missão do clube é desenvolver futuros atletas capazes de assumir papéis significativos no panorama desportivo, pessoal e profissional, imbuídos do espírito competitivo, desafiante e característico do Atlético. A sua visão é tornar-se o principal ponto de referência para o futebol de formação na cidade de Lisboa, assumindo uma posição proeminente na criação positiva de capital humano desportivo a nível nacional.

Os objetivos delineados incluem formar atletas que honrem a tradição do clube em todos os escalões e modalidades; capacitar os atletas com habilidades técnicas e psicossociais para se destacarem como profissionais a nível nacional e internacional; criar cidadãos que levem consigo para a vida as competências adquiridas durante o processo de formação; e gerar receitas através de direitos económicos para assegurar a sustentabilidade financeira e o crescimento contínuo do Clube.

É um clube que recebe e acolhe muita gente do “bairro” e todos os profissionais que atuam no clube trabalham de forma a ajudar e a serem também agentes importantes na formação dos jovens. Diariamente são passados os valores do Atlético.

O clube rege-se então pelos seguintes valores, expostos na figura 4.



Figura 4 - Valores do Atlético Clube de Portugal

### 1.1.1.3. Análise do envolvimento

Sendo o autor do presente documento um treinador com bases adquiridas anteriormente (UEFA C / Grau I), mas apenas com experiência em escalões de formação (de petizes a juvenis) o Mestrado em Treino Desportivo criou a necessidade de aprofundar conhecimentos de forma a melhorar as suas competências no planeamento, operacionalização, análise e controlo do treino. Apesar de nos anos de experiência ter aprendido bastante sobre estes quatro aspetos, dar o salto para um patamar competitivo superior e completamente distinto e trabalhar com profissionais com uma vasta experiência, foi um fator que influenciou profundamente a procura deste estágio.

Assim, para o autor, realizar o estágio num contexto diferente das experiências vivenciadas no passado era uma necessidade. Devido à anterior ligação com o clube, foi acordado com a estrutura que o estágio seria realizado na equipa sénior, que competiu no Campeonato de Portugal (4ª Divisão Nacional).

Esta competição foi composta por 56 equipas que se dividiram em 4 séries (de acordo com a sua distribuição geográfica). Tendo ficado na série D, o clube foi integrado no conjunto de equipas localizadas a sul do país. Os adversários foram, desta forma, das zonas do Alentejo, Algarve e ainda das ilhas dos Açores. A fase regular do campeonato teve 26 jornadas. Depois, consoante a classificação, os dois primeiros classificados de cada série disputaram ainda a fase de apuramento de campeão e de subida à Liga 3.

Como o Atlético Clube de Portugal foi o 1º classificado na fase regular, posteriormente disputou a fase de apuramento de campeão. Nesta fase foi disputada

com o 2º classificado da série D, Lusitano de Évora, e com os dois primeiros classificados da série C, Clube Atlético Pêro Pinheiro e 1º de Dezembro. Após 6 jornadas, com jogos casa e fora, o Atlético Clube de Portugal acabou novamente em 1º na série, garantindo a sua promoção à Liga 3 e também a presença na final do campeonato de Portugal no estádio do Jamor.

No dia 11 de junho de 2023, foi escrita uma página importante na história do clube: o Atlético Clube de Portugal venceu o Sport Club Vianense por 3-0, sagrando-se campeão de Portugal em 2022/2023. Na figura 5 pode-se observar a equipa após a final.

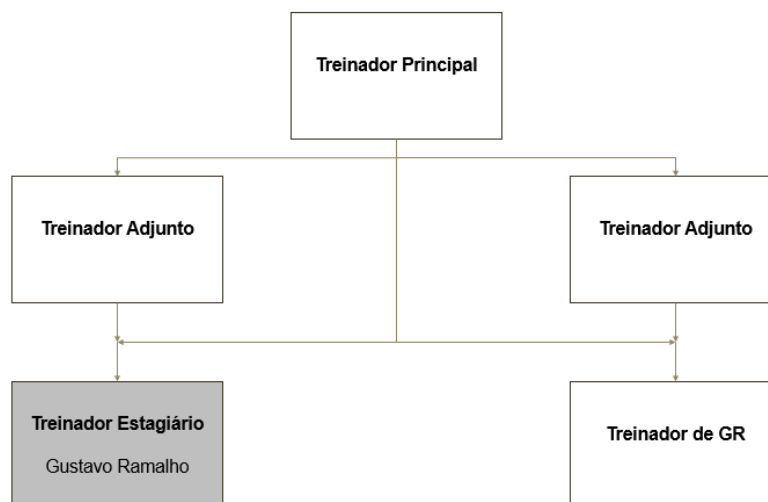


**Figura 5** - Foto de equipa após final no Jamor

#### **1.1.1.4. Análise dos praticantes – equipa**

No presente capítulo efetua-se uma descrição detalhada da época 2022/2023 da equipa sénior do Clube.

Relativamente à equipa técnica foi constituída por um Treinador Principal, dois Treinadores-Adjuntos, um Treinador de Guarda Redes e um Treinador-Adjunto estagiário, como é possível constatar na figura 6.



**Figura 6 - Organograma da ET**

A tabela 1 evidencia a caracterização geral de cada elemento da equipa técnica, relativamente ao seu percurso, ao nível de treinador e aos anos de experiência prática enquanto treinador.

<b>Elemento da equipa técnica</b>	<b>Percurso Académico</b>	<b>Nível de Treinador de Futebol</b>	<b>Anos de prática (enquanto treinador)</b>
<b>Treinador principal (TZ)</b>	Licenciatura em Educação Física e Desporto	Grau II	11 anos
<b>Treinador-Adjunto 1 (HT)</b>	Licenciatura em Educação Física e Desporto	Grau II	15 anos
<b>Treinador-Adjunto 2 (VP)</b>	Licenciatura em Engenharia Mecânica	Grau II	14 anos
<b>Treinador GR (RS)</b>	Ensino secundário	-	4 anos
<b>Treinador estagiário (GR)</b>	Licenciatura em Ciências do Desporto – Faculdade de Motricidade Humana	Grau I	4 anos

**Tabela 1 - Caracterização geral da ET**

Na tabela 2 são listados os jogadores disponíveis do plantel do Clube.

<b>Nome</b>	<b>Idade</b>	<b>Posição</b>	<b>Pé preferido</b>	<b>Peso (Kg)</b>	<b>Altura (m)</b>	<b>Clube Anterior</b>
<b>NP</b>	28	GR	Direito	73	1,78	Atlético CP
<b>LA*</b>	20	GR	Direito	80	1,83	Alverca
<b>GS</b>	18	GR	Direito	77	1,82	Atlético CP
<b>TF**</b>	25	GR	Direito	85	1,80	Sacavenense
<b>DP**</b>	20	GR	Direito	71	1,70	Casa Pia
<b>DA</b>	38	DC	Esquerdo	86	1,87	Atlético CP
<b>LF</b>	19	DC	Direito	74	1,87	Atlético CP (sub19)
<b>PS</b>	23	DC	Esquerdo	68	1,75	Atlético CP
<b>PG**</b>	20	DC	Direito	75	1,85	(E) Boavista
<b>HV</b>	33	DC	Direito	76	1,83	Real SC
<b>JC</b>	19	DC	Esquerdo	80	1,88	Vilafranquense
<b>DN</b>	20	AE	Esquerdo	70	1,75	Atlético CP (sub19)
<b>MF</b>	26	DC	Direito	85	1,92	Atlético CP
<b>JD</b>	32	AD	Direito	73	1,80	Atlético CP
<b>RR</b>	19	AD	Direito	61	1,74	Atlético CP (sub19)
<b>IP</b>	26	AE	Esquerdo	76	1,86	Atlético CP
<b>JV</b>	30	AE	Esquerdo	77	1,84	Amora FC
<b>DS</b>	30	MDC	Direito	75	1,81	Atlético CP
<b>LN</b>	22	MC	Direito	80	1,88	Atlético CP
<b>TM</b>	24	MC	Direito	77	1,79	Pêro Pinheiro
<b>HB</b>	24	MC	Direito	67	1,74	Sertanense
<b>FA</b>	31	MC	Direito	58	1,72	Atlético CP
<b>DE</b>	19	PL	Direito	76	1,86	Atlético CP (sub19)
<b>BS</b>	22	PL	Direito	68	1,76	SC Sanjoanense
<b>L</b>	33	PL	Direito	68	1,80	1º Dezembro
<b>TR</b>	23	PL	Direito	65	1,70	CDR Águas de Moura
<b>JS***</b>	29	PL	Direito	83	1,90	Atlético Cacém
<b>FF</b>	28	Ext	Esquerdo	60	1,68	Atlético CP

**Tabela 2** - Caracterização geral dos jogadores (\*Saiu no mercado de janeiro, \*\* entrou no mercado de janeiro, \*\*\*saiu do plantel em Março)

Em termos de profundidade, o plantel possuía um número de jogadores perfeitamente aceitável. Uma vez que vários jogadores estavam preparados, na opinião da equipa técnica, para desempenhar mais do que uma posição, a gestão dos jogadores não foi uma adversidade. Relativamente a idades, o plantel tinha uma idade média de 26 anos, num intervalo entre os 38 anos (1 jogador) e os 18 anos (1 jogador) sendo que contou com jogadores com experiência de 2ª Liga, Liga 3 e Campeonato de Portugal.

Uma parte do plantel já representava o clube na época transata, assim como o treinador principal e o seu treinador-adjunto principal. Depois de decidirem os jogadores que queriam para transitar da época anterior, foi dado início ao processo de recrutamento. Não havendo um departamento de *scouting*, os jogadores alvo constavam de bases de dados elaboradas pelos diferentes elementos da equipa técnica.

Tal como é indicado na tabela 3, foram contratados jogadores com experiência em clubes de Liga 3, do Campeonato de Portugal e ainda alguns jogadores que se destacaram nos escalões de futebol distrital de Lisboa e Setúbal.

O grupo, em si, era heterogéneo, apresentando atletas com personalidades bastante diferentes. Contudo, e devido a uma anterior relação entre a maioria, existiu uma relação muito saudável e positiva entre todos os elementos. Como apresentado na tabela 3, houve três entradas no plantel no mercado de janeiro e uma saída. Mais tarde na época houve outra saída.

## **1.2. Organização e Gestão do Processo**

Neste capítulo é descrito de forma breve a forma como o processo ocorria no dia a dia. Em primeiro lugar, apresenta-se o modelo de jogo, que serviu como base para a organização do processo de treino. De seguida, é feita uma apresentação do microciclo tipo, onde é descrito de forma sucinta o quotidiano; a rotina referente a um dia de jogo, em casa; também apresentadas as principais tarefas de cada elemento da equipa técnica (tabela 5); e por fim, um “microciclo do estagiário”, no qual é também explicada a forma como ao longo do ano foi ocorrendo o desenvolvimento dentro da equipa técnica.

### **1.2.1. Modelo de jogo**

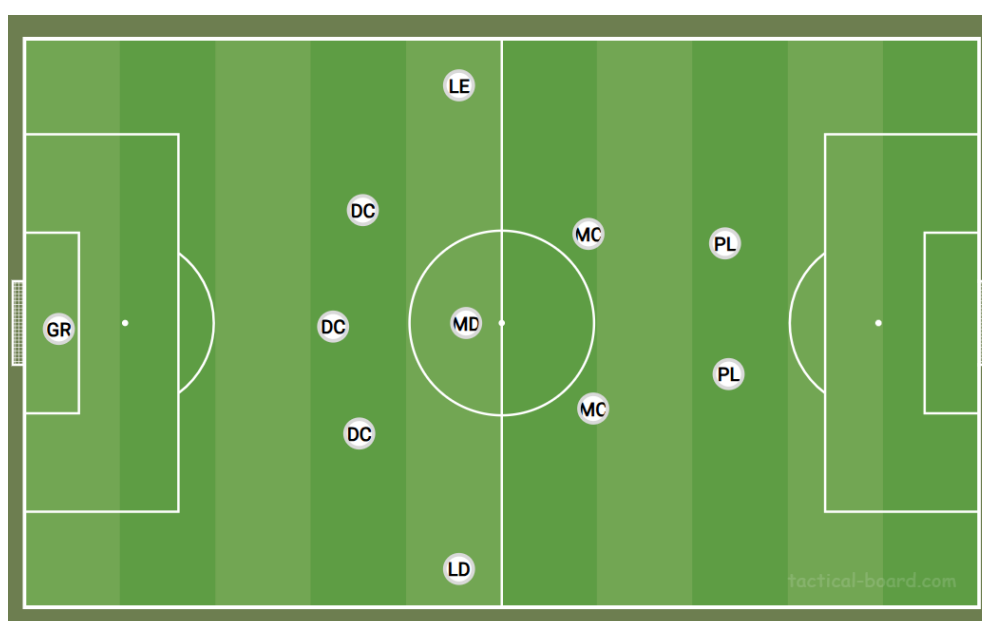
O sistema de jogo ao longo da época foi sempre o mesmo, 1:5:3:2. Ocasionalmente, em função do decorrer dos jogos houve alteração do sistema, invertendo o triângulo do meio-campo, passando para um 1:5:2:1:2, com intenção de ter um jogador mais móvel e mais perto para as segundas bolas, quando a atacar.

A estratégia de jogo e o método de jogo defensivo dependia maioritariamente da análise feita ao adversário e aos seus padrões. Utilizando o método de jogo defensivo de zona pressionante, a intenção era pressionar o adversário e tentar recuperar a posse de bola, para depois conseguir construir as jogadas de forma organizada e apoiada. As referências para a zona pressionante, na fase de construção adversária eram maioritariamente nos corredores laterais.

Seguindo uma organização através dos momentos do jogo, começamos pela organização defensiva, que foi um momento, que desde o início da época, ainda em fase preparatória, foi enfatizado como sendo crucial.

### Fase defensiva:

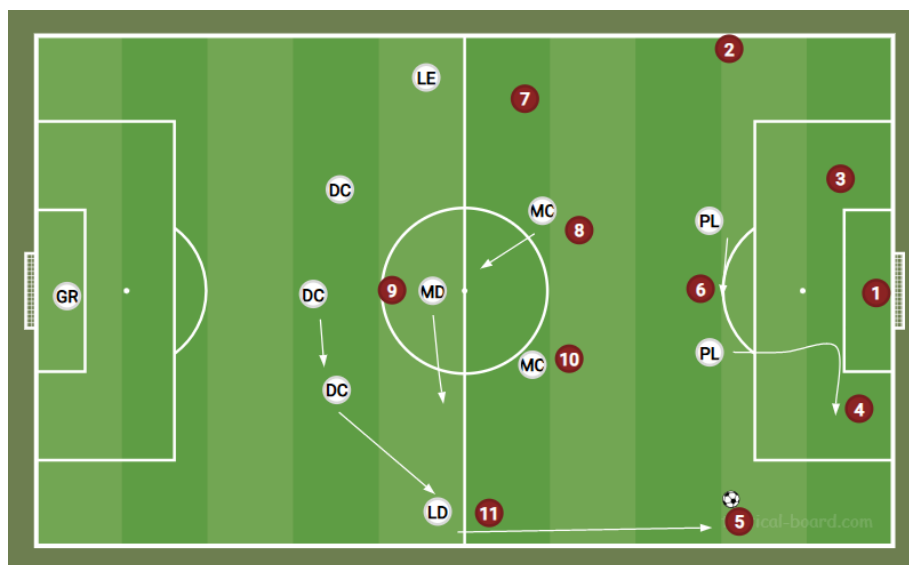
Em organização defensiva, a equipa organizou-se num sistema tático 1:5:3:2, sendo que os laterais (LD e LE) eram os jogadores que mais oscilavam o posicionamento consoante a posição e o corredor da bola. Existiu a preocupação de não haver espaço entre setores, e a proteção do espaço central. O método de jogo defensivo era um método misto, sendo que existiam zonas do campo onde ocorria o método de zona pressionante. Um dos pressupostos era tentar orientar o adversário para os corredores e aí cobrir a bola e tentar a recuperação com os 4 jogadores desse corredor (avançado/ PL, médio interior/ MC, lateral / LD ou LE e defesa central de fora /DC).



**Figura 7-** Sistema tático em fase defensiva

Seguindo a ideia mencionada, a pressão estava bem identificada para quando a bola chegasse ao corredor lateral, na saída de bola do adversário. Como é possível observar na figura 8, o avançado do lado da bola fazia a pressão em L para condicionar o passe para a lateral. Após este passe, o lateral (LD) saltava na pressão, o avançado do lado contrário ajustava perto do médio defensivo (fazendo uma pressão pelo “lado cego” no caso de a bola ser passada ao mesmo) e o central do lado da bola ajustava o posicionamento perto do extremo adversário. Ainda de mencionar que o interior do lado da bola era responsável pelo seu adversário direto, enquanto o interior do lado contrário e o médio defensivo ficavam responsáveis por fechar o espaço interior e não por nenhuma marcação individual. Por fim, referir que o lateral do lado contrário ao da bola,

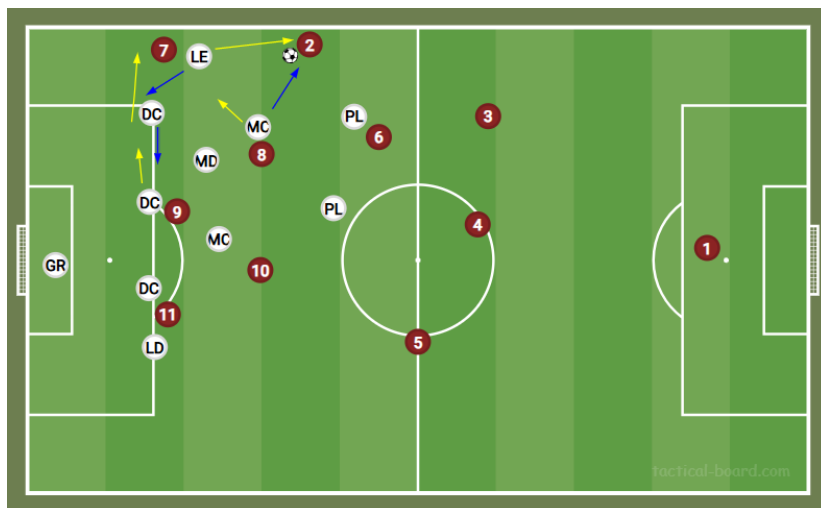
tinha obrigatoriedade de ajustar com a linha defensiva, de forma a manter o equilíbrio e concentração da equipa.



**Figura 8** – Organização defensiva com o lateral a pressionar

No meio-campo defensivo, em fase de impedir a ligação e criação de situações de finalização, a equipa tentava dispor-se de forma compacta. Nesta zona do terreno, tendo como objetivo cobrir a bola e evitar situações de finalização do adversário, ser agressivos e rápidos a fechar o espaço eram comportamentos obrigatórios.

A única nuance neste momento do jogo incidia na dúvida de que jogador cobria o corredor lateral após uma variação rápida de jogo. Consoante a distância para a baliza e a distância para o portador da bola, o lateral e o médio interior do lado da bola iam variando. O central do lado da bola fazendo também parte desta tarefa coletiva, tinha de estar sempre concentrado no seu posicionamento. Como indicado na figura 9, se o interior saltasse na pressão, o lateral defendia o extremo e o central podia estar em cobertura por dentro. Se fosse o lateral a saltar na pressão, teria de ser o central a sair no extremo.

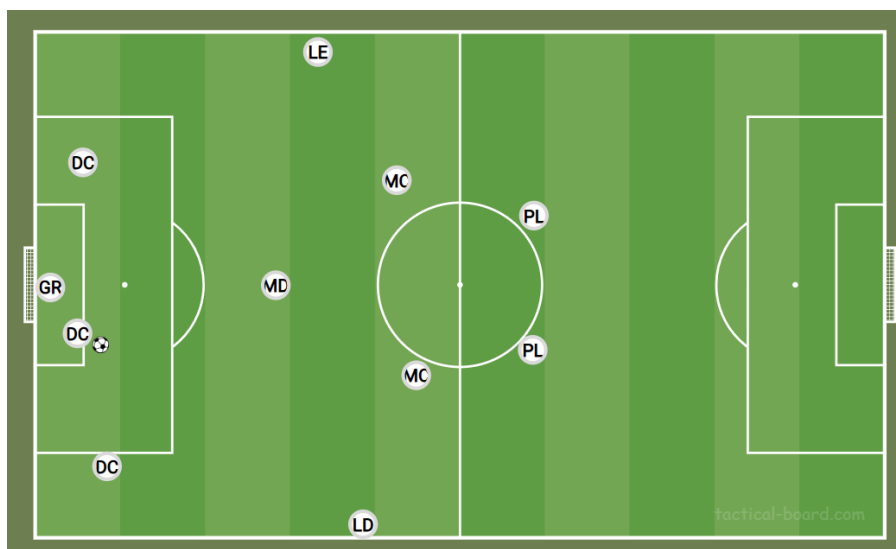


**Figura 9 - Organização defensiva interior ou lateral a pressionar**

### **Fase ofensiva:**

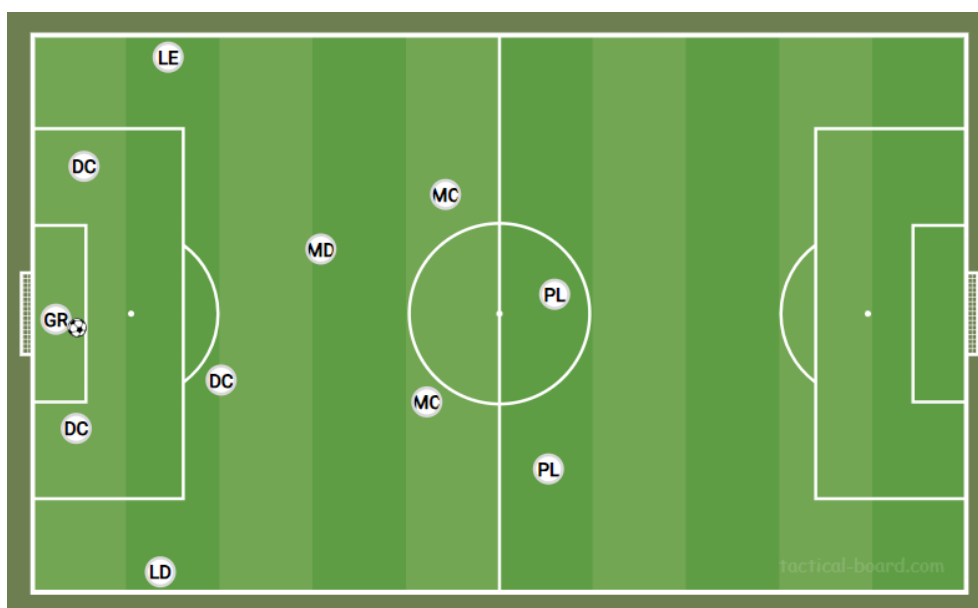
Organizando-se no mesmo sistema na fase defensiva e na fase ofensiva, a equipa com bola também se organizava num 1:5:3:2. Contudo, pode-se considerar que era um 1:3:5:2 devido à projeção (pretendida) dos laterais.

De uma forma geral a equipa alternava entre o ataque rápido e o ataque posicional, dependendo da pressão do adversário e do *momentum* do jogo. Aquando da opção do ataque rápido, na fase de construção os jogadores colocavam-se do lado onde o GR colocava a bola e posicionavam-se próximos uns dos outros para os duelos aéreos. Quando a decisão era de sair a jogar no pontapé de baliza, e tentar um ataque posicional, a equipa tinha duas formas diferentes de tentar a sua Fase de construção. A primeira, com o central do meio a sair a jogar ao lado do GR. O posicionamento dos outros centrais era aberto nas linhas da área com os alas projetados, criando assim uma construção de 1+3+1, (sendo o MD o “último” elemento referente) como é observável na figura 10.



**Figura 10** - Organização ofensiva – Saída a 1+3+1

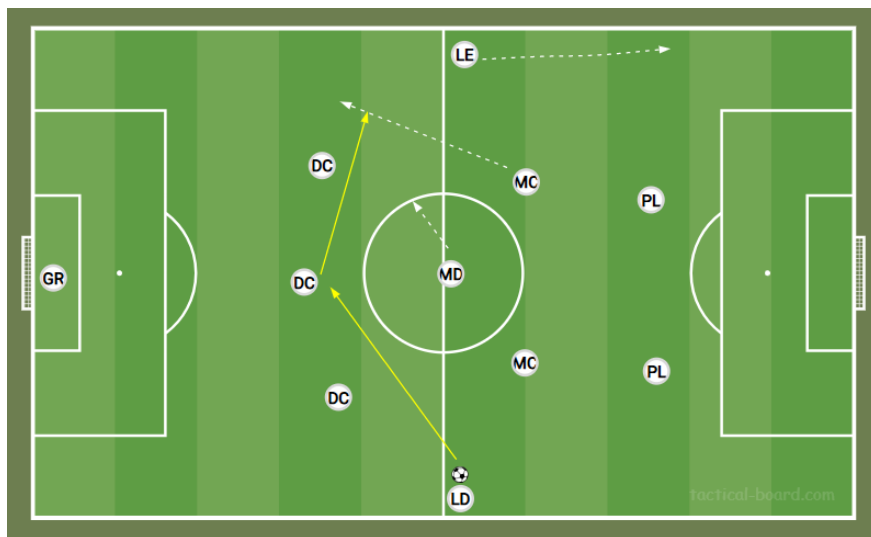
A segunda forma de sair a jogar, com o central do meio na entrada da área e os laterais baixos, fazendo uma construção a 1+4+1, (ou seja, o Guarda redes, a linha dos quatro defesas e ainda o defesa central do meio). Aqui, o trabalho dos interiores e dos avançados para além de garantir profundidade (e fazer com que os adversários tivessem de deixar jogadores na linha do meio-campo para se defenderem), era também importante garantir a mobilidade e assim que a bola entrasse nos corredores, ou seja, nos laterais, haver desmarcações tanto de aproximação como de rotura, à frente do jogador com bola, para este ter soluções para progredir sem ser através do drible, como indicado na figura 11.



**Figura 11** - Organização ofensiva – Saída 1+4+1

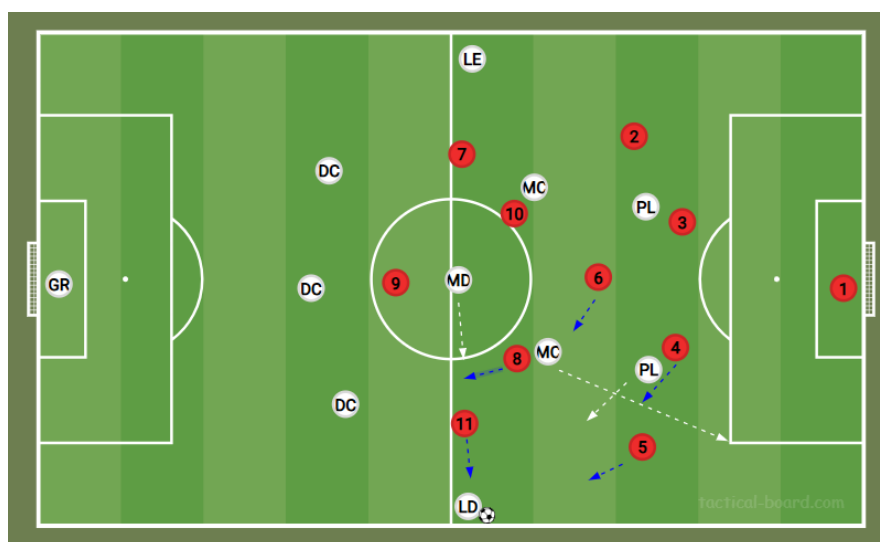
Relativamente às dinâmicas em fase ofensiva, em fase de criação de situações de finalização, existiam 3 dinâmicas trabalhadas e pré-definidas para trabalhar o ataque

posicional. Em momentos que a equipa se encontrava a trocar a bola já em setor médio do campo, aquando da circulação de um corredor para o outro, o interior do lado para onde a bola está a ser variada baixava entre o central de fora e o ala, e este projetava ao máximo na linha defensiva adversária, para atrair oponentes e permitir espaço ao interior para progredir e assumir então a construção da jogada, de frente para o jogo, como demonstrado na figura 12.



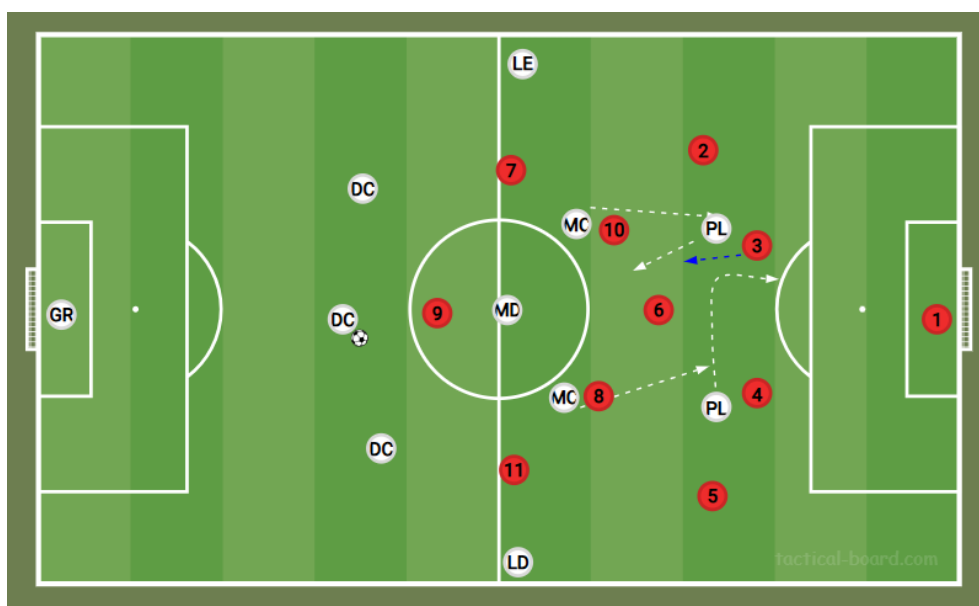
**Figura 12 - Organização ofensiva – Interior baixa entre central e lateral**

A segunda dinâmica, de forma a criar dúvidas de posicionamento aos laterais e extremos adversários, acontecia quando o lateral recebia a bola num posicionamento relativamente baixo (próximo da zona do meio-campo) e o interior do seu lado fazia um movimento de rotura entre o central e o lateral adversário. Para complementar e tentar criar desorganização e dúvida no adversário, o avançado do lado da bola fazia um movimento curto de aproximação, quando o ala recebia a bola, para atrair marcação de um dos defesas e abrir então o espaço para o interior, como exemplificado na figura 13.



**Figura 13 - Organização ofensiva – Rotura do interior**

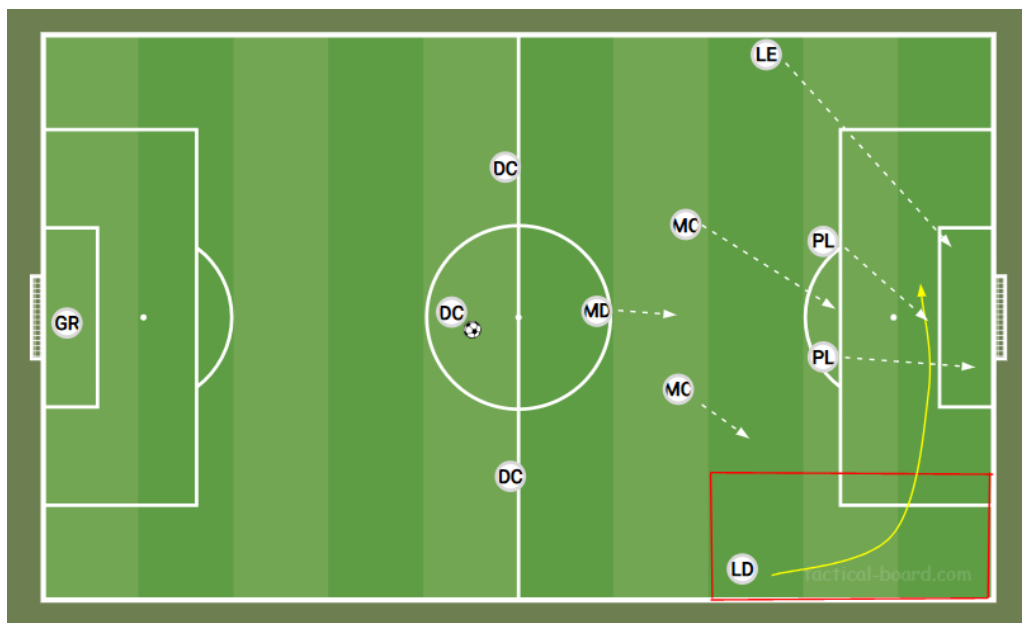
Por último, em fase de criação de situações de finalização, existia outra dinâmica de ataque à profundidade que envolvia movimentações da parte dos avançados. Esta podia ocorrer quando qualquer um dos centrais, alas ou o médio defensivo tinham a posse de bola e as soluções para jogar no pé, quer por dentro quer por fora estavam ocupadas. Um dos avançados faz um ligeiro movimento de aproximação, para fugir à marcação e ter espaço para receber entre linhas. O outro avançado explorava o espaço deixado (no caso de o defesa acompanhar o movimento do 1º avançado), bem como os interiores que aproximavam rápido, demonstrado na figura 14. Para esta dinâmica funcionar, era necessário que os laterais opostos estivessem sempre em dúvida relativamente ao posicionamento dos nossos laterais (para que não estivessem preparados para ajudar os defesas centrais). Ou seja, o seu posicionamento devia ser intermédio entre a linha avançada e a linha defensiva dos adversários. Se os alas defendessem por dentro, em corredor central, havia espaço e tempo para os laterais fazerem o movimento de rotura em corredor lateral.



**Figura 14** - Organização ofensiva – Rotura do avançado

Quando existiam cruzamentos de zona lateral à área, indicado na figura 15 com um quadrado a vermelho, a Fase de finalização era caracterizada pelos movimentos do avançado do lado da bola atacava o 1º poste, o avançado do lado contrário, atacava a zona central e o ala contrário tinha de chegar à área e atacar a zona do 2º poste. O interior do lado da bola estava perto da zona de cruzamento, dando uma linha de passe em cobertura ou possivelmente para uma rotura no espaço (no caso de o ala ter a bola ainda recuado). O interior do lado contrário tinha de chegar à entrada da área, para cruzamentos que saíssem atrasados e segundas bolas. Os restantes jogadores,

(defesas centrais e médio defensivo), posicionavam-se consoante o posicionamento de adversários e ficavam em equilíbrio defensivo (1ª Fase da defesa).



**Figura 15** - Organização ofensiva – Zonas de finalização

#### **Transição Ofensiva (Defesa-ataque):**

Neste momento pretendia-se uma leitura e perceção rápida do momento do jogo. Existindo condições, devido a desorganização adversária, atacava-se a estrutura adversária através de progressão em drible ou do passe para colegas em melhor posição em largura e/ou profundidade; por outro lado, não havendo a possibilidade de atacar com critério, existia o objetivo de manter bola, reorganizar as posições e recomeçar a construir uma jogada de ataque posicional desde trás.

Sendo que o sistema adotado pela equipa técnica incluía dois avançados, em várias situações estes eram referências (linhas de passe) para se colocar rapidamente a bola na frente. Quando a bola era recuperada, em zonas laterais e recuadas do terreno, o avançado desse lado abria rápido no corredor e o avançado do lado contrário dava uma solução próximo do meio-campo. Os dois alas, no momento do ganho da bola, estavam também responsáveis por garantir largura e profundidade à equipa. Havendo recuperação em zonas avançadas no terreno, e com condições de atacar, havia uma rápida procura dos avançados perto, ou já dentro da área.

#### **Transição defensiva (Ataque-defesa):**

Este momento do jogo foi tido em especial atenção devido àquilo que era a forma pretendida de jogar (equipa que assume o controlo do jogo com a posse de bola) e

também devido às características individuais dos jogadores que compunham o plantel (defesa com lacunas na velocidade).

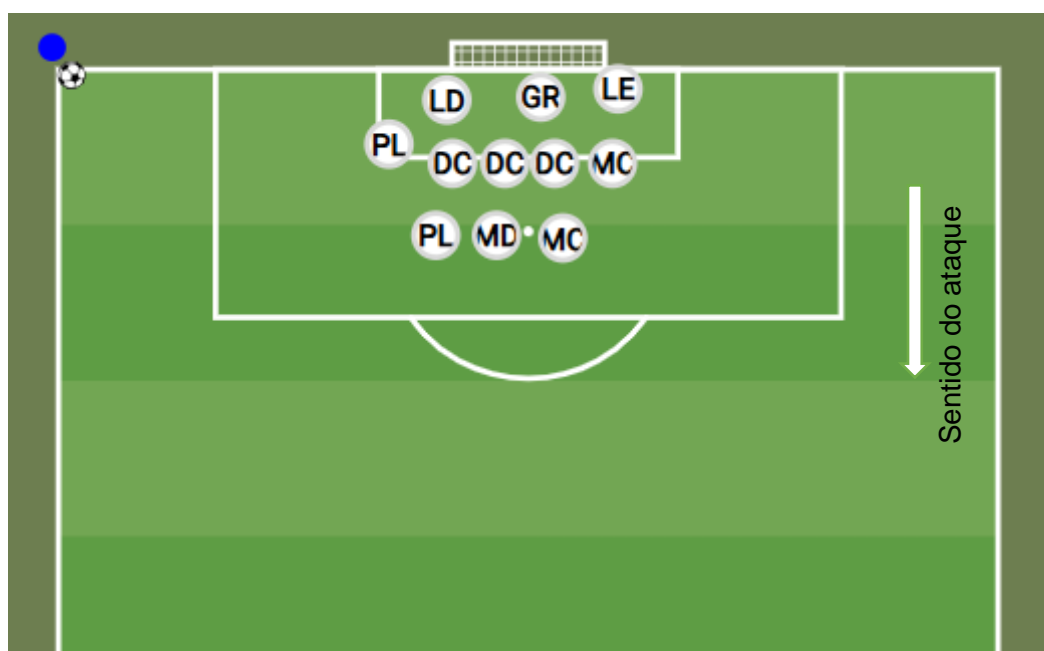
Desta forma, era importante estar sempre bem organizados com bola, para quando houvesse a perda, a reação fosse mais eficaz. Havia como comportamento pré-definido, os jogadores mais próximos da bola, encurtarem rápido o espaço e obrigar os adversários a errar ou a jogar para trás, e, no caso de não haver capacidade para esta reação, a linha defensiva rapidamente retirar profundidade (em linha e sincronizados), de forma a não serem surpreendidos com bolas nas costas.

Se ocorressem perdas de bola ainda próximo da nossa baliza, havia como objetivo principal fechar a baliza e o espaço central junto da mesma.

### **Esquemas Táticos:**

#### Cantos Defensivos:

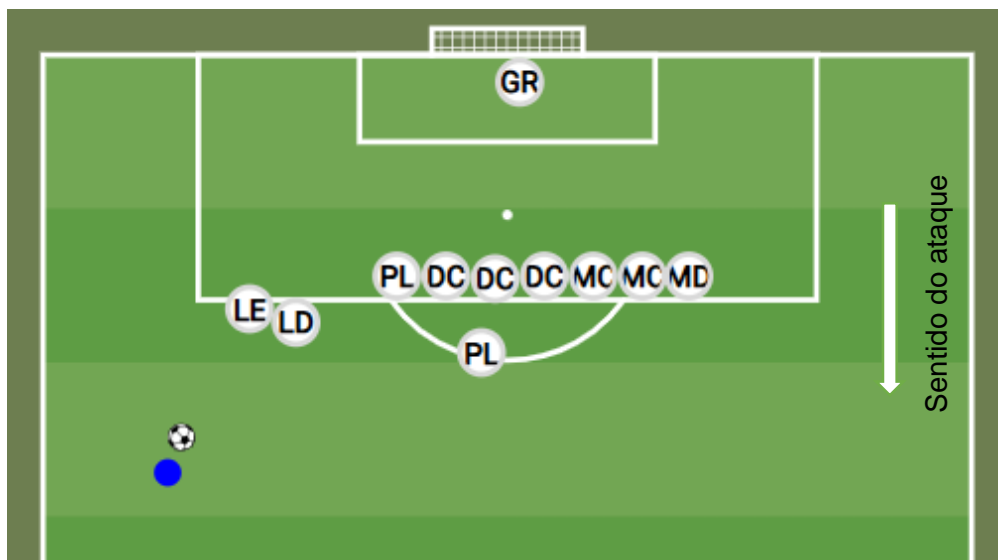
Neste momento do jogo, a equipa devia assumir o posicionamento da figura 16 abaixo. Defendia-se com todos os jogadores, e estamos perante uma marcação à zona realizada por três jogadores na zona do 1º poste, com quatro jogadores na linha da pequena área e um jogador no segundo poste. Também existe marcação individual realizada por três jogadores a adversários identificados pela equipa técnica. Em caso de haver canto curto, saía o jogador do vértice do triângulo e também um jogador das marcações individuais.



**Figura 16** – Esquemas táticos defensivos 1

### Livres defensivos:

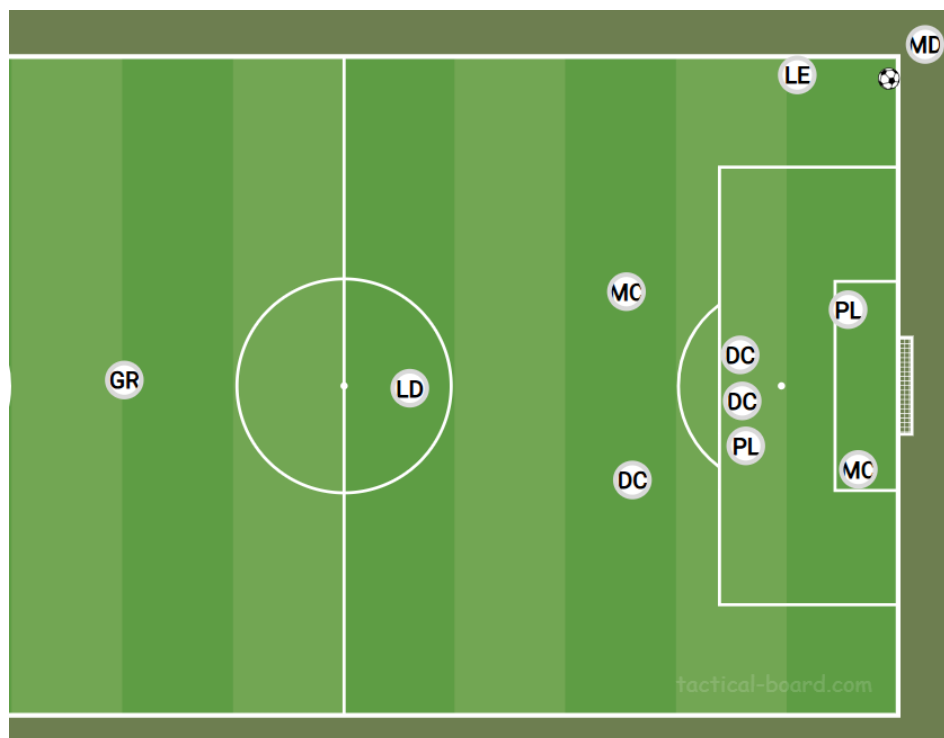
Marcação individual. Uma linha defensiva definida pelo GR e os defesas, no qual vários jogadores ficavam responsáveis pela marcação individual dos adversários. Estes tinham como objetivo condicionar a ação adversária (figura 17).



**Figura 17 - Esquemas táticos defensivos 2**

### Cantos ofensivos:

Cada semana era escolhida uma zona preferida para atacar, consoante a observação das zonas mais frágeis do adversário. Dois jogadores eram colocados na zona da bola, para causar dúvida em relação ao pé do jogador que cobrava o livre ou canto. Por norma cinco jogadores atacavam a zona e os restantes três posicionavam-se de forma a precaver situações de contra-ataque do adversário. No caso de o adversário deixar três jogadores na frente (situação de igualdade numérica), havia a indicação de sair curto. O GR posiciona-se a meio do meio-campo defensivo. (Figura 18)



**Figura 18** - Esquemas táticos ofensivos

### 1.2.2. O treino

De forma a completar este subcapítulo, é importante descrever de que forma se procedia durante a semana, de que forma era organizada a mesma e por fim, detalhar aquilo que era o dia a dia. Indo ao encontro desta ideia, é apresentado na tabela 3 o microciclo tipo.

<i>Dia da Semana</i>	<i>Segunda-feira (MD+1)</i>	<i>Terça-feira (MD+2)</i>	<i>Quarta-feira (MD-4)</i>	<i>Quinta-feira (MD-3)</i>	<i>Sexta-feira (MD-2)</i>	<i>Sábado (MD-1)</i>	<i>Domingo (MD)</i>
		Treino 19h30/21h00	Treino 19h30/21h00	Treino 19h30/21h00	Treino 19h30/21h00		
<b>Regime Contração</b>		Tensão	Tensão/ Duração	Duração	Velocidade		
<b>Volume</b>		90	90	90	90		
<b>Conteúdos</b>	Folga	Princípios específicos	Organização Ofensiva / Transição defensiva	Organização defensiva / Transição defensiva	Esquemas táticos/ Plano estratégico	Folga	Jogo às 15h00

**Tabela 3** – Microciclo tipo

Todos os treinos ocorriam no relvado natural, com exceção das semanas em que se jogava fora de casa, em campos com relvado sintético. Nessas semanas, um dos treinos era no campo nº2, também este de relvado sintético. Relativamente ao espaço para treino aquando nos treinos no relvado natural, houve sempre o cuidado de “pisar” zonas diferentes em aquecimentos e exercícios mais reduzidos, de forma a preservar ao máximo o estado da relva. Ocasionalmente, os trabalhadores da empresa responsável pela manutenção da mesma indicavam zonas a não pisar durante um treino, ou durante a semana.

Relativamente à organização diária do microciclo, os MD+1 (segunda-feira) e MD-1 (sábado) eram as folgas da equipa.

**MD+2** - Representa o primeiro treino da semana. Tratava-se de um treino no qual os jogadores que tiveram uma carga maior no jogo (entre 60 e 90 minutos), treinavam apenas 60 dos 90 minutos. Os suplentes pouco utilizados, os suplentes não utilizados e os não convocados faziam o treino de forma completa.

Após um período de corrida, o primeiro exercício era normalmente um exercício de melhoramento da componente técnica, ou seja, eram realizados exercícios padronizados de passe, receção e/ou drible. A intensidade destes era baixa, de modo a realizar uma recuperação ativa.

Depois, geralmente, realizavam-se diferentes exercícios de manutenção da posse de bola, podendo estes ser mais ou menos contextualizados. Normalmente com três equipas de modo que, no decorrer do exercício, uma das equipas não estivesse com grande carga física. Também em vez de posses de bola, eram trabalhados exercícios de relações numéricas reduzidas, como por exemplo transições (1x0, 2x1 e 3x2), de forma a trabalhar os princípios específicos do jogo.

No final da parte fundamental, os jogadores com maior carga no jogo, ficavam à parte para um período de alongamentos, enquanto os restantes passavam para o último exercício do treino, onde se realizavam jogos reduzidos competitivos.

**MD-4** - Relativamente ao treino de quarta-feira, este representava o primeiro treino após o treino de recuperação ativa. Normalmente um treino no qual, na parte fundamental, se treinava alguns aspetos a corrigir do último jogo e por vezes alguns pontos que poderiam já estar identificados para o jogo seguinte.

Começando com um período de corrida ligeiramente mais curto que o de terça-feira e complementado por uma mobilização articular mais livre, normalmente o plantel era separado em 2 ou 3 exercícios mais reduzidos e específicos.

Depois de completados os exercícios, geralmente era realizado um exercício intersectorial, com todos os jogadores.

**MD-3** - Após corrida, era feito um trabalho de coordenação motora com as escadas complementado com uma mobilização articular (ocasionalmente o trabalho de coordenação com as escadas era substituído por trabalho de prevenção de lesão com elásticos ou com barreiras).

Este treino, já com foco na parte estratégica, era maioritariamente dado pelo treinador principal e eram realizados exercícios com todos os jogadores, com foco nos diferentes momentos do jogo (organização ofensiva e defensiva e transições ofensiva e defensiva).

Caraterizado por ser o treino com maior carga na semana, no final eram sempre realizados 5 minutos de alongamentos.

**MD-2** - Após 2 voltas ao campo, os jogadores eram separados em 2 meinhos. Depois, mobilização articular específica de membros inferiores para depois realizar a velocidade. Dependendo da carga aplicada durante a semana e da abordagem ao jogo, o treino de sexta-feira, MD-2, variava.

Apesar de ser um treino de carga reduzida, por vezes era feito jogo de GR+10x10+GR mas com o campo mais reduzido e ia-se intercalando o jogo com os diversos momentos de bola parada (cantos, livres e por vezes lançamentos). Por vezes, e principalmente numa fase final da época, após o aquecimento e velocidade eram apenas trabalhadas as bolas paradas.

Numa fase final da época, onde era pretendido uma carga mais baixa, o jogo era substituído por exercícios de finalização padronizados.

Os conteúdos principais do treino MD-4 e MD-3 podiam alternar entre si, dependendo daquilo que foi o momento do jogo anterior onde a equipa teve mais dificuldade. Ou seja, por vezes, o treino de quarta-feira incidiu sobre os momentos em que a equipa não esteve tão bem no jogo, enquanto no treino de quinta-feira, já tendo feito uma análise completa ao adversário seguinte, eram trabalhados momentos identificados como chave para o jogo seguinte.

### 1.2.3. Dia de jogo

Na tabela 4 está descrita a rotina e os horários dos domingos. O campeonato foi maioritariamente disputado com os jogos às 15h00. Assim, fica descrita a rotina de um dia de jogo em casa.

<b>Planeamento</b>	<b>Horas:</b>
Concentração no clube	10h00
Palestra de jogo	10h30
Saída para o almoço	11h00
Início de Almoço	11h20
Fim de almoço	12h10
Passeio	12h30
Regresso ao clube	12h45
Chegada ao clube	13h00
Preparação (relvado, equipar, massagens)	13h15
Reunião pré-jogo	14h05
Saída para aquecimento	14h15
Retorno ao balneário	14h45
Jogo	15h00

**Tabela 4** - Rotina do dia de jogo

A rotina do jogo fora dependia do quão longe era a viagem (Sintra, margem sul, Alentejo, Algarve ou ilhas), mas o programa idêntico, alterando-se principalmente as horas. Havia sempre como regra chegar ao estabelecimento adversário entre duas horas e uma hora e meia antes do jogo.

A palestra de jogo era feita logo de manhã, após a chegada de todos os elementos ao clube. Nesta era lembrada a estratégia para o jogo e dado o onze inicial. A reunião pré-jogo acontecia após haver a informação do onze inicial adversário e servia, para além das palavras mais motivacionais, para dar algum feedback específico sobre alterações feitas na equipa adversária.

O aquecimento pré-jogo tinha duração de 30 minutos.

- 2 minutos livres para os jogadores com ou sem bola
- 5 minutos de mobilização articular
- 3 minutos mais intensos para terminar a ativação sem bola (ex. explosivos, saltos e mudanças de direção)

- Pausa para água

- 8 minutos de posse de bola 4x4+2. Neste os alas funcionavam como jokers. 1 minuto de posse com oposição passiva para cada equipa. Depois, dois períodos com oposição ativa, com limites de toques variáveis. A meio, 30 segundos de alongamentos dinâmicos.

- 5 minutos de circulação de bola + finalização, com todos os jogadores, sem oposição.

- 3 minutos de finalização.

- 2 minutos de bola parada defensiva (3 cantos e 3 livres)

- Pausa para água

- 3 saídas em velocidade para terminar o aquecimento

Depois, retorno ao balneário, equipar, preparar, dar o grito e fazer a chamada com o árbitro.

#### **1.2.4. Tarefas da equipa técnica**

Na tabela 5, são listadas as principais funções atribuídas a cada elemento da equipa técnica.

Como é possível observar pela tabela, o treinador principal sempre esteve muito ligado ao processo de treino e gostava de assumir a responsabilidade nos mesmos. A adicionar a isto, sempre manifestou a sua preferência e vontade de fazer as apresentações das vídeo-análises, quer de rendimento da equipa, quer análises adversárias.

Os treinadores-adjuntos preparavam sempre o treino de terça-feira, MD+2, para além de ajudarem na sua montagem e operacionalização. Às quartas-feiras, estavam também responsáveis por preparar um ou dois exercícios para depois do aquecimento.

O treinador de GR estava encarregue de planear e operacionalizar o aquecimento e treino de guarda-redes.

Toda a equipa técnica em conjunto montava o início do treino, antes de reunir no balneário com os jogadores.

<b>Elemento da Equipa Técnica</b>	<b>Funções</b>
Treinador Principal (TZ)	Planeamento dos exercícios principais do treino (ligados à componente mais tática); Condução e operacionalização do processo de treino; Montagem do treino; Apresentação de vídeos de análise;
Treinador-Adjunto (HT)	Planeamento do 1º treino da semana Planeamento de exercícios reduzidos Auxílio na condução e operacionalização dos exercícios; Montagem do treino; Responsável pelas bolas paradas; Aquecimento pré-jogo
Treinador-Adjunto (VP)	Planeamento do treino; Auxílio na condução e operacionalização do treino; Montagem do treino; Preparação do vídeo de análise do adversário; Aquecimento pré-jogo
Treinador de Guarda-Redes (RS)	Planeamento do Treino de GR; Condução e Operacionalização do processo de treino para os GR; Montagem do treino; Aquecimento pré-jogo dos GR;
Treinador estagiário (“Eu”)	Planeamento e operacionalização de exercícios de aquecimento; Auxílio na condução e operacionalização do treino; Montagem do treino; Vídeo de análise de rendimento da equipa; Aquecimento dos suplentes para entrarem em jogo; Auxílio no aquecimento pré-jogo (jogadores de campo e GRs);

**Tabela 5 - Tarefas da equipa técnica**

### **1.2.5. O estagiário – Tarefas e evolução ao longo da época**

Numa fase inicial, ou seja, durante a pré-época, houve pouca intervenção da parte do estagiário. A tarefa mais importante dada desde início foi analisar os jogos amigáveis e fazer cortes dos diferentes momentos do jogo (bons e maus). Ou seja, a análise continha cortes dos cinco momentos do jogo, com exemplos que corria bem e outros que tinham corrido mal e ainda, definidos pelo estagiário. Ocasionalmente, a restante equipa técnica pedia para acrescentar alguns acontecimentos mais específicos ocorridos no jogo.

Em relação ao planeamento, as reuniões sobre o que se faria durante os treinos ocorriam antes dos mesmos. Nesta fase, o planeamento era feito apenas pelos treinadores principal e adjuntos. Após estas reuniões procedia-se à montagem do treino, e ficava desde logo combinado quem e como se procederia à desmontagem e montagem de novos exercícios no treino. Normalmente, o treinador de guarda-redes e o treinador estagiário ficavam responsáveis por estas (montagens e desmontagens no decorrer do treino). Na operacionalização do treino, se o grupo fosse dividido em três ou quatro grupos reduzidos, poderia acontecer intervir e liderar um desses grupos, mas apenas durante curtos períodos. Ainda, por vezes, exercícios complementares de trabalho de força, eram da responsabilidade do treinador estagiário. Em exercícios na parte principal do treino, onde integravam todos os jogadores, o treinador principal encarregava-se da liderança, auxiliado pelos seus dois adjuntos. Nestes, o treinador estagiário observava o comportamento dos treinadores, as diferentes formas de comunicar perante as diferentes situações e o posicionamento dos mesmos no decorrer do exercício.

Esta observação em exercícios onde todos os jogadores participavam ocorreu ao longo de toda a época, sendo que com o decorrer da mesma a intervenção foi aumentando gradualmente, em especial através de feedback aos jogadores mais jovens.

Com o desenrolar da época, e com o normal acontecer de lesões, uma nova tarefa foi adicionada às funções do treinador estagiário. Devido à falta de um preparador ou recuperador físico, o planeamento e operacionalização de treinos individuais para os jogadores que estavam a recuperar de lesão, passou a ser da responsabilidade do treinador estagiário. Seguindo sempre as indicações tanto do departamento médico, como as sugestões da equipa técnica, quer em termos de planeamento, quer em termos de controlo da prática, este trabalho ajudou a recuperar jogadores com rotura do ligamento cruzado anterior do joelho, entorses na tibiotársica e ainda, lesões musculares. Foi ainda realizado trabalho pré-operatório com outro jogador que fez rotura do ligamento cruzado anterior e rotura parcial do menisco.

Após a fase inicial da época, o estagiário começou a ter abertura para planear e executar exercícios de aquecimento, com o auxílio de pelo menos um dos adjuntos. Em exercícios de parte fundamental, quando o grupo era dividido em dois, também a equipa técnica se dividia, ficando dois treinadores em cada um dos exercícios. Foram estes os momentos no qual foi sendo ganha uma maior confiança para interagir de forma mais recorrente com os jogadores. Para além disto, a recolha de bolas no decorrer dos

exercícios foi sempre uma tarefa muito importante para a manutenção e otimização do treino. Estes momentos no treino foram importantes, não só por ter maior liberdade para intervir, mas também para aprender com os outros treinadores, relativamente à forma de comunicar, aos tipos de feedback e à assertividade.

Em alguns casos onde houve ausência de algum dos elementos da equipa técnica, houve também espaço e oportunidade para ter mais intervenção no treino.

À medida que a época ia decorrendo, e o feedback da equipa técnica era positivo, os planeamentos e operacionalização de partes iniciais do treino, estações de força, resistência e velocidade (consoante o planeado no mesociclo e microciclo), de exercícios de prevenção de lesão e por vezes, o primeiro exercício da parte fundamental, posteriormente ao aquecimento, começaram a ser constantemente planeados e executados pelo estagiário.

Relativamente à análise do adversário, após começar a partilhar também algumas ideias sobre o adversário e a forma como jogavam e como se poderia adaptar, houve inclusive uma semana na qual foi o estagiário que concretizou todo o trabalho referente à análise do adversário, quer o relatório inicial, quer toda a montagem do vídeo, para posterior análise com a equipa.

Sobre o dia de jogo, na reunião pré jogo mencionada acima, na tabela 4, a função atribuída era dar feedbacks individuais aos jogadores sobre os pontos fortes e pontos fracos dos seus adversários diretos, para estes se sentirem mais confiantes nos duelos individuais. Relativamente ao aquecimento de jogo, tinha como funções ajudar o treinador de guarda-redes no momento dos pontapés longos do GR, recolha de bolas para o exercício de posse dos jogadores de campo, colocação das águas numa zona pré-definida, reposição de bolas nas circulações táticas e na finalização e colocação das bolas para os cantos e livres.

Outra das funções atribuídas, cumprida desde o último jogo da pré-época até ao último jogo oficial da época, foi o aquecimento dos suplentes no decorrer do jogo, antes destes entrarem e também a reativação dos jogadores após o intervalo.

Por fim, na última fase do campeonato, durante o apuramento de campeão, a equipa técnica reunia depois do treino de terça-feira (MD+2). Nesta reunião eram debatidos aspetos positivos e aspetos a melhorar do jogo anterior, também um começo de análise ao adversário seguinte e início do planeamento da abordagem à restante semana de treinos e da estratégia para o jogo.

### 1.3. Definição de objetivos

Neste capítulo são descritos os objetivos do mestrando. A definição de objetivos permitiu estabelecer uma orientação relativamente ao decorrer do processo e o que podia ser feito e melhorado.

#### 1.3.1. Objetivos da intervenção profissional

Foram definidos **objetivos gerais** e **objetivos específicos** para o processo de estágio.

Os objetivos gerais foram alcançar um nível mais próximo de um profissional da área do desporto, neste caso no futebol, através da interação com os treinadores pertencentes à equipa técnica. Conhecer melhor o mundo do Futebol para além do jogo, num contexto mais próximo do futebol profissional.

Os **objetivos específicos** podem-se dividir em objetivos Formativos, Pedagógicos, Sociais e Competitivos:

- **Objetivos Formativos:** ao longo do estágio, pretendeu-se que os conhecimentos adquiridos no 1º ano do mestrado, e restante formação académica, fossem aplicados e conseqüentemente melhorados. Ao interagir com os restantes elementos da ET, o adquirir de conhecimento foi diário. Existiu também a ambição de melhorar o conhecimento sobre a temática do estudo (transição defensiva), e perceber de que modo os resultados obtidos e a interpretação e análise desses resultados poderia significar ser necessária a alteração da forma de treinar e da forma como se processaria a transição defensiva em jogos futuros. Todas as semanas, aquando da realização do procedimento para análise de jogo, houve um ganho de noção sobre como se processava a transição defensiva.

- **Objetivos pedagógicos:** o nível de compromisso, a atitude e a postura durante o estágio exigiram profissionalismo, de forma a facilitar a aprendizagem. Para isso foi necessário executar todas as tarefas com máximo de exigência e brio, de modo a estar mais perto de alcançar a excelência; garantir assiduidade e pontualidade em todas as atividades e intervir com linguagem técnica adequada junto dos treinadores; intervir com linguagem própria e simples junto dos atletas.

- **Objetivos sociais:** estes estavam associados à relação que foi estabelecida com as pessoas que fizeram parte do contexto. Assim, estabelecer uma relação dedicada, de compromisso e amizade, com todos os treinadores, atletas, diretores/delegados, departamento médico (massagista e fisioterapeuta) e técnico de

equipamentos foi um objetivo essencial. Estabelecer uma relação de reflexão e partilha com todos os treinadores; alargar a rede de contactos e promover o melhor clima possível na entidade acolhedora foram ainda objetivos pessoais. Por último, esteve sempre presente a necessidade de dignificar e apoiar o clube.

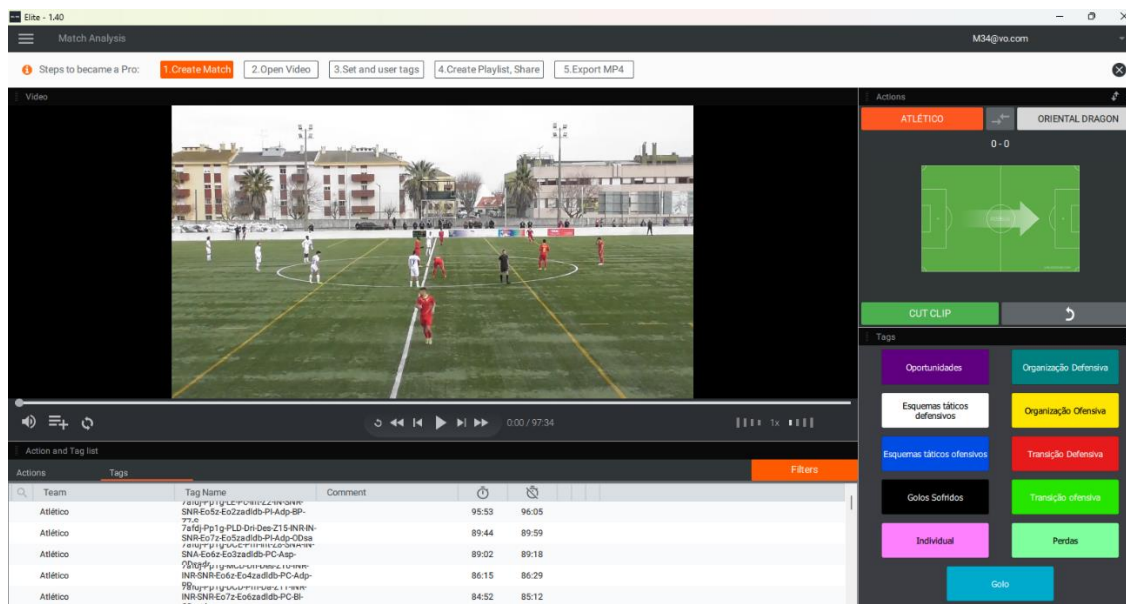
- **Objetivos competitivos:** foram assegurar a manutenção no campeonato o mais cedo possível e, a partir daí, trabalhar para garantir uma posição final que orgulhasse a massa associativa, assim como a estrutura do clube.

### **1.3.2. Objetivos da intervenção pessoal**

Como objetivos pessoais 3 áreas podem ser definidas como aquelas onde claramente existiu ambição e desejo de melhorar:

- **Intervenção no processo de treino** relativamente à postura, assertividade e eficiência e à melhoria da capacidade de comunicação no que diz respeito à liderança, motivação, relação entre linguagem verbal e não verbal no decorrer do treino; Para permitir uma melhor evolução na comunicação em treino, numa fase inicial, aquando da liderança em exercícios de aquecimento, um dos treinadores-adjuntos aconselhava ao estagiário a forma como este devia comunicar, quando e o porquê de o fazer.
- **Conhecimento Técnico-Tático** tirando partido do potencial de aprendizagem com os treinadores da equipa técnica, que contam com uma vasta experiência; e adquirindo conhecimento prático sobre como se relacionam os modelos de jogo, os modelos de treino, a observação e análise de jogo e a definição de objetivos para o microciclo; um exemplo demonstrativo da relação entre os tópicos referidos, foi após ser realizada a análise do adversário e perceber que estes tinham tendência de fazer cruzamentos antecipados, ou seja, da zona de começo do último terço, no treino de quinta-feira (MD-2) foi realizado um exercício no qual a equipa em foco era a que se encontrava em organização defensiva. A equipa em organização ofensiva tinha umas portas laterais a meio do meio-campo, no qual tinham de marcar em progressão. O objetivo era estimular tanto os alas como os interiores a encurtar rapidamente o espaço por fora e, desta forma, ganharem esta rotina de forma a condicionarem os cruzamentos da equipa adversária; e por fim
- **Análise do Jogo** tirando partido do facto de uma das tarefas ser análise de rendimento da equipa, existiu o objetivo de melhorar a qualidade das análises feitas. A observação e análise foi efetuada com recurso a dois softwares diferentes. Em primeiro, o InStat, que é uma plataforma que trabalha em parceria

com a competição em que houve participação (Campeonato de Portugal), através do qual eram obtidas as gravações dos próprios jogos e também dos adversários. Depois, era também utilizado o Elite Video Observer, representado na figura 19, onde eram feitos os cortes e codificação dos jogos para facilitar a análise posterior.



**Figura 19 – Elite Video Observer**

### 1.3.3. Objetivos a atingir com a população alvo

Nesta seção, apresentam-se os objetivos que se pretenderam alcançar junto da equipa. Estes objetivos foram definidos pela equipa técnica.

Sendo que uma das funções exercidas foi a análise de rendimento da equipa nos próprios jogos, a nível individual um dos objetivos a atingir com os jogadores foi mostrar-lhes, individualmente, vídeos com ações corretas e incorretas em jogo, de forma que estes pudessem melhorar a sua performance enquanto jogadores.

Em termos coletivos, para além de tentar obter a melhor classificação possível, o objetivo passou também por preparar o melhor possível cada jogador, de forma a estarem prontos para dar o salto para equipas de patamares competitivos superiores.

Foi também definido como um objetivo a criação de um bom grupo de trabalho, quer entre os treinadores, quer também entre os jogadores, incluindo o mais rápido possível os jogadores que não faziam parte da equipa no ano anterior.

Na tabela 4, apresentam-se alguns exemplos de objetivos individuais para alguns jogadores.

<b>Atleta e Posição</b>	<b>Objetivos individuais</b>
<b>NP (GR)</b>	Devido à sua experiência comparativamente com os outros guarda-redes, ajudá-los a evoluir durante o processo de treino através da sua partilha. Tentar também gerir a nível físico alguns problemas do passado.
<b>DA (DC)</b>	Pela sua experiência competitiva em outros patamares e sendo a referência da equipa, pede-se promoção da partilha dos próprios conhecimentos e experiências com o restante plantel. Gerir dia a dia a situação física do jogador.
<b>DE (PL)</b>	Desenvolver a sua capacidade competitiva, bem como o conhecimento do jogo. Entender melhor os diferentes momentos do jogo.
<b>LN (MC)</b>	Atleta com grande potencial. Melhorar a capacidade nos duelos aéreos. Melhorar a leitura de jogo bem como a tomada de decisão. Perceber melhor os posicionamentos sem bola.

**Tabela 6 - Exemplos de objetivos individuais**

## **1.4. Processo de avaliação e controlo do estudante**

Relativamente ao controlo e avaliação dos jogadores e da equipa, as gravações dos treinos e dos jogos, bem como as reflexões e relatórios (diários, semanais e mensais) permitiram retirar ilações sobre o seu desenvolvimento.

Em relação ao controlo do mestrando, ao longo do tempo, o cumprimento das datas pré-estabelecidas no cronograma foi um dos aspetos mais importantes. Ainda, as autoavaliações constantes e pedidos de heteroavaliação a alguns dos outros membros da equipa técnica foram duas estratégias de controlo.

## **1.5. Conclusão**

Nesta componente, o mestrando começou por se centrar numa análise SWOT para melhor enquadrar os desafios a que se propunha durante o estágio. A análise foi realizada no início do processo de estágio e, por isso mesmo, com um discurso de alguma perspetiva futura. Dessa forma, foram abordados, em primeiro lugar, os fatores de análise interna (Pontos fortes e Fragilidades) passando depois para os fatores que envolvem a análise externa (Oportunidades e Ameaças).

Relativamente aos pontos fortes, aspetos como a assiduidade, pontualidade e a vontade de querer ajudar naquilo que fosse possível foram cruciais para uma adaptação mais rápida face ao contexto. Ainda a responsabilidade e a assertividade da comunicação foram aspetos importantes para um saudável acontecer das ocorrências. Sobre as fragilidades, o facto de estar num contexto onde vários jogadores têm uma grande experiência, poderia ter levantado alguns problemas de interação (poderiam não

querer “ouvir” indicações ou feedbacks) dando uma maior importância aos aspetos comportamentais e à assertividade da comunicação. Ainda, o facto de nunca ter estado num contexto tão sério e tão elevado como este, fez com que houvesse inseguranças naquilo que era o planeamento e liderança de exercícios, e também interações com jogadores.

Contudo, o facto de estar num contexto onde os treinadores têm uma elevada experiência, e onde o grupo de jogadores era respeitador e trabalhador permitiu que o trabalho fosse mais fácil de executar e conseqüentemente, que a aprendizagem fosse maior.

Relativamente às ameaças, o facto de o contexto ser bastante mais sério e competitivo do que os vividos anteriormente fez com que ocorressem situações nas quais foi mais difícil do que o esperado ajudar a equipa técnica ou os jogadores.

Após dez meses de época, de quatro treinos por semana complementada com o dia de jogo, fim de semana após fim de semana, de interagir com pessoas com enorme experiência no mundo do futebol, é possível dizer que houve uma grande evolução a nível global em termos pessoais (sobre assertividade e comunicação na intervenção no processo de treino, melhoria no conhecimento técnico-tático e um novo olhar para a análise do jogo).

Ao longo do ano, devido à crescente confiança da equipa técnica nas capacidades e determinação do mestrando, o número de tarefas, bem como a sua complexidade, foram aumentando. No início, não havia intervenção praticamente no treino. Era quase somente reposição de bolas e alguns feedbacks motivacionais e relativos a princípios específicos do jogo (p.e. contenção, cobertura, progressão). Com o passar dos treinos e com o aumentar de confiança o estagiário foi passando a ter mais intervenção nos mesmos (tal como mencionado anteriormente).

O planeamento de exercícios de aquecimento para as diferentes UT's do microciclo passaram a ser constantes, bem como a intervenção nesse momento específico do treino. Até que estes momentos passaram a ser feitos com total autonomia, sem ajuda de outros elementos da equipa técnica. Isto contribuiu para um maior desenvolvimento das capacidades de planeamento e de intervenção no processo de treino e ainda no momento competitivo ao fim de semana, o jogo.

Relativamente à análise de rendimento da equipa, ao longo do ano foram elaborados vídeos com aspetos a melhorar e corrigir, bem como de bons momentos em jogo conseguidos pela equipa. Por vezes, estes eram apresentados à equipa, outras

ficavam apenas para a equipa técnica refletir e analisar. Mais tarde no decorrer da época, o mestrando passou a ajudar nas análises dos adversários sempre que necessário, tendo inclusive realizado de forma autónoma alguns vídeos para apresentar aos jogadores.

Apesar de ter havido uma grande evolução nestes dois aspetos mais específicos mencionados acima, o ponto onde houve uma maior evolução e aprendizagem foi na parte mais estratégica, quer na abordagem ao jogo, quer na abordagem ao treino, tendo em conta o jogo que se seguia. A equipa técnica focava-se bastante em como adaptar a forma de jogar, o sistema e as ideias, para combater os pontos fortes e fragilidades da equipa, sem nunca perder a sua identidade.

Em termos de relações humanas, com os diferentes agentes desportivos envolvidos (jogadores, diretores, treinadores, staff do clube, posto médico etc.) foi também possível aprender a lidar com as diferentes personalidades existentes no clube.

## **Parte II - Enquadramento do Estudo**

### **2.1. Introdução**

Após conversar com a equipa técnica sobre o modelo de jogo (equipa que gosta de assumir o controlo do jogo) e também de avaliar as características dos jogadores da equipa (p.e.: defesas com lacunas na velocidade), chegou-se à conclusão de que a transição defensiva é um momento do jogo que deveria estar bem trabalhado e teria de ser avaliado todas as semanas, porque se assim não fosse, poder-se-ia tornar num ponto fraco da equipa.

A parte II, relativa ao estudo, consistiu então numa análise a um momento específico do jogo, a transição defensiva, com vista a melhorar a sua performance. A análise realizou-se através de um sistema de observação pré-concebido, seguido da interpretação dos dados obtidos de forma a explicitar boas práticas e identificar as situações mais problemáticas. O sistema de observação (apresentado posteriormente) analisa diversos fatores como o período de jogo, o resultado momentâneo, o jogador que perdeu a bola, a ação que originou a perda de bola, a ação de recuperação da bola por parte do adversário, a zona de perda da posse de bola, a relação numérica no centro de jogo e a aproximação do adversário à baliza. O objetivo é encontrar padrões, para que com uma posterior análise e com a implementação das alterações adequadas, possa haver melhoria do desempenho neste momento do jogo.

Deste modo, o objetivo deste estudo foi perceber de que forma a equipa reagia à perda da posse de bola, bem como a forma como a perdeu, e se estava ou não preparada para reagir da forma mais adequada, de acordo com o modelo de jogo definido previamente. Visou-se ainda analisar, se ao longo do tempo em que estes dados foram sendo apresentados, tanto à equipa técnica (de modo a replanear e pensar em estratégias para melhorar este aspeto), como aos jogadores, existiram melhorias na transição defensiva da equipa.

Este estudo, pretendeu também perceber se existiu relação com o resultado do jogo, o tempo de jogo, o jogador que perdeu a bola, a forma como a perdeu, o tipo de reação, a zona onde a bola foi perdida, as relações numéricas, tanto na zona onde a bola foi perdida, como nas zonas adjacentes, como atrás da linha da bola, e ainda que consequências teve essa perda de bola.

De um ponto de vista mais pessoal, dado que esta análise foi feita depois de cada jogo, existiu também o objetivo de melhorar a capacidade de observação pós jogo.

Sendo que uma das tarefas impostas pela equipa técnica foi a análise de rendimento da equipa, interpretar melhor os momentos de jogo, perceber que momentos deviam ser cortados e obter mais conhecimento com os outros treinadores que faziam também tarefas de análise foram objetivos importantes de atingir, e estavam relacionados com o estudo.

Por fim, outro objetivo deste estudo foi perceber se existiram diferenças e que diferenças existiram entre a primeira volta do campeonato (denominada posteriormente como primeira fase), e o início da segunda volta (denominada posteriormente como segunda fase). Esperava-se que com a análise dessas diferenças e com o alinhamento de ações fosse possível culminar com um bom desempenho no último terço da fase regular da época, que incluía os últimos 8 jogos da fase regular do campeonato (e se esta corresse bem, posteriormente, da fase de campeão).

## **2.2 Enquadramento teórico**

### **2.2.1 O que é o futebol**

A forma mais antiga do jogo com bola surgiu na China Antiga e data do segundo e terceiro século A.C. (Goldblatt, 2006). Outra forma de jogo surgiu 500 a 600 anos depois no médio oriente e ainda hoje é um desporto praticado. Já na era contemporânea o jogo começa a ganhar forma e a ter algumas semelhanças com o que é atualmente. A origem do futebol remete à Inglaterra do século XVII (Pereira et al., 2021) e ao longo dos séculos mudou e passou por uma elevada quantidade de alterações, quer nas suas regras, quer como na forma como é jogado o jogo, até se tornar naquilo que presenciamos hoje.

Desde sempre o futebol foi um evento carismático e a sua evolução deve-se também ao mediatismo que o jogo sempre teve desde o seu aparecimento. O Futebol, nas suas diferentes facetas, continua no topo da pirâmide no que toca a programas televisivos e radiofónicos, nos canais e blogues da internet, nas publicações de articulistas, ou até em simples conversas de café e de rua (Garganta, 2001).

Mas afinal o que é o Futebol? O Futebol é uma modalidade desportiva inscrita no quadro dos designados jogos desportivos coletivos (JDC) (Garganta, 1997). O problema fundamental dos JDC pode ser enunciado da seguinte forma: em situação de oposição, os jogadores devem coordenar as ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir a bola, tendo como objetivo criar situações de finalização e marcar golo ou ponto (Grehaigne, 1997). Ainda, citando Konzag (1991), as equipas que

se defrontam formam dois coletivos que planificam as suas ações e agem através de comportamentos sempre determinados pela relação de contraste: ataque-defesa ou defesa-ataque.

Face ao jogo, o primeiro problema é de natureza tática, isto é, o praticante deve saber o que fazer, para poder resolver o problema subsequente, o como fazer, selecionando e utilizando a resposta motora mais adequada. Tal exige, então, que os praticantes possuam uma adequada capacidade de decisão, que decorre duma ajustada leitura do jogo, para poderem materializar a ação através de recursos motores específicos, genericamente designados por técnica (Garganta, 2002).

Nos primórdios do treino de futebol era a dimensão física que assumia grande relevo, comparando com as restantes vertentes do jogo (Pinheiro et al., 2018). No entanto, com o crescimento da investigação de uma forma geral no desporto, começaram a aparecer novos métodos de treino, que atribuem maior destaque a outras dimensões, como por exemplo, a dimensão tática.

O treino deve ser planeado e executado de acordo com o modelo de jogo. “Diz-me como treinas e digo-te como jogas” (Perfeito, 2021). O modelo de jogo é um conceito essencial no futebol moderno. Contudo não existe um consenso geral sobre a sua definição mais correta. Para Queiroz (1986), o Modelo de Jogo deve indicar de forma metódica e sistemática um conjunto de ideias acerca de como se pretende que o jogo seja praticado, definindo de forma concisa as tarefas, comportamentos e ações técnico-táticas exigíveis aos jogadores. Segundo Pinheiro et al. (2018), o Modelo de Jogo resulta das ideias de jogo do treinador, cruzando as características dos jogadores, a cultura do clube e do país, de forma a resolver e interpretar os diferentes momentos de jogo. Este tem de ser passível de operacionalizar e deverá levar a equipa ao cumprimento dos objetivos delineados. O Modelo de Jogo deverá então ser entendido como um guia que organiza a estrutura, o pensamento e a ação dos atletas, não cortando, contudo, a criatividade dos intervenientes.

Para desenvolver o modelo de jogo, o treinador e respetiva equipa técnica utilizam a ferramenta essencial para o sucesso: o treino. Este é composto por um conjunto de exercício para a preparação dos jogadores e das equipas (Cunha, 2016). Segundo Domingues (2022), o treino pode ser definido como um processo complexo de ações que tem como objetivo o desenvolvimento, segundo um determinado plano, da prestação desportiva e da sua demonstração em situações de competição. Ainda, por Castelo et al. (2000) é dito que se trata de um processo pedagógico que visa melhorar as capacidades técnicas, táticas, físicas e pedagógicas dos praticantes e das equipas,

através da prática sistemática e planificada de exercícios, baseada em princípios e regras.

O desporto, e em particular, o Futebol, tem uma história e como arte “científica” que é, apresenta conceitos e ideias que vão sendo “retocados” e “substituídos” em função da evolução que o fenómeno regista (Festa, 2009). O jogo de futebol é dividido em duas fases fundamentais e estas diferenciam-se pelo facto de a equipa ter, ou não a posse de bola.

A fase ofensiva é caracterizada pela equipa ter posse e tem como objetivo a progressão/ finalização e, como objetivo secundário, a manutenção da posse de bola. Tem como vantagens o facto de a equipa ter a iniciativa de jogo e o seu controlo. Contudo, tem como desvantagem o facto das ações serem mais difíceis de executar. A fase defensiva, pelo contrário, dá-se quando a equipa não tem a posse de bola e tem como objetivo defender a baliza e recuperar a posse de bola. Estas ações são de maior simplicidade, contudo há sempre os riscos inerentes ao facto da iniciativa ser da outra equipa que tem a posse de bola (Queiroz, 1986).

Com o passar dos anos, a constante evolução e melhorias na pesquisa vão fazendo com que os conceitos relativos aos processos de treino e de jogo vão sendo aprimorados e sejam cada vez mais completos. Relativamente aos momentos de jogo, Carvalho (2016) divide o futebol em quatro momentos de jogo. São estes a organização ofensiva; organização defensiva; transição defensiva e transição ofensiva. Contudo, Brito & Correia (2015) refere ainda um quinto momento, os esquemas táticos ofensivos e defensivos. Por sua vez o momento da organização ofensiva é dividido em três etapas. A fase I realiza-se quando há o ataque à baliza e culmina o trabalho ofensivo da equipa com vista à obtenção do golo (Quina, 2001). A etapa II é a de criação e realiza-se quando a equipa, em organização tenta invadir o bloco adversário, de forma a criar roturas nesse bloco. A etapa III é a de construção e procura assegurar o deslocamento da bola da zona de recuperação para áreas mais vitais do terreno de jogo. Por outro lado, existe a organização defensiva. Trata-se do contrário da organização ofensiva, o que significa que a sua fase I é impedir a finalização, a fase II é anular situações de finalização e a fase III é impedir a construção das ações ofensivas (Queiroz, 1986).

### **2.2.2 A transição defensiva**

A transição ofensiva é caracterizada pelo momento exatamente após a recuperação da posse de bola. A equipa que recupera a posse de bola luta contra o

tempo para que a sua reorganização ofensiva seja mais rápida e efetiva que a reorganização defensiva adversária (Barreira & Garganta, 2007).

Existe ainda o considerado por vários autores, 5º momento do jogo de futebol, que são os esquemas táticos. Estes podem ser considerados esquemas táticos ofensivos (ETO) e esquemas táticos defensivos (ETD). Em ambos, estão incluídos os cantos, livres e lançamentos de linha lateral, penáltis, pontapés de baliza e pontapés de saída. Estes estão relacionados com a transição defensiva porque, após os esquemas táticos ofensivos, em caso de haver perda de posse de bola, existe também a transição defensiva.

O momento do jogo que será abordado neste artigo, é a Transição Defensiva, ou seja, a transição ataque-defesa. Segundo Oliveira & Tavares (1996), o momento de transição defensiva é caracterizado pelos comportamentos que se devem assumir durante os segundos após a perda de bola. Estes segundos revelam-se de particular importância, uma vez que ambas as equipas se encontram momentaneamente desorganizadas para as novas funções que têm de assumir e ambas tentam aproveitar as desorganizações adversárias. Hughes (1991) e Reis (2004) atribuem bastante importância à zona onde a bola é recuperada, referindo que esta pode influenciar a eficácia de uma equipa. Segundo Taylor & Williams (2002), a zona defensiva é referida como o espaço privilegiado para recuperação da posse de bola. Ainda, a transição defensiva (ataque-defesa) é considerada como a prontidão dos jogadores para uma mudança de atitude rápida, para executar a pressão para recuperar a bola imediatamente após o momento da perda, fazer o campo pequeno, induzir a lateralização do jogo, induzir o adversário a jogar para trás, fazer coberturas diagonais, e cuidar do lado fraco para não ser surpreendido (Besen, 2014). Muitas situações de perigo e golos acontecem nos momentos de transição, devido ao facto das equipas não se encontrarem equilibradas em organização ofensiva e não terem comportamentos premeditados para que a transição seja rápida de forma a organizar a equipa. Os treinadores consideram que os momentos de alternância de posse são os maiores testes à solidez coletiva de uma ideia de jogo e a manutenção do equilíbrio é uma prova da consistência e inteligência da equipa. Ainda, a transição defensiva deve ser pensada e preparada em antecipação, quando a equipa se encontra em organização ofensiva, com o assegurar do equilíbrio defensivo no ataque (Festa, 2009).

Neste sentido, o presente estudo tem como intuito a adaptação e utilização de um Sistema de Observação (SOTDFA), para a observação e análise de jogos da modalidade de futebol. Após ser feita uma investigação sobre sistemas de observação

para observação da transição defensiva, que é um momento específico do jogo de futebol, foi criado um sistema de observação, com algumas adaptações relativamente ao sistema anteriormente utilizado pelo mestrando noutra unidade curricular referente ao primeiro ano do mestrado em Treino Desportivo. O procedimento passa pelas sucessivas observações e modificações com objetivo de configuração de um sistema exaustivo (qualquer comportamento para estudo) da situação observada e mutuamente excludente (pertence apenas a uma categoria) das dimensões dos níveis implicados (Fernandes, 2017). Este processo é lento e pode demonstrar a ilusão de um instrumento acabado, no entanto a evolução das categorias pode obrigar à modificação do sistema (Macias, 2002).

Andrade (2011) procurou analisar situações de recuperação da posse de bola em diferentes contextos competitivos. Deste estudo foram retiradas várias conclusões. Os resultados mostraram que em situações de desvantagem no marcador e de empate a equipa realizava aproximadamente uma recuperação da posse de bola por minuto. Verificou ainda que a equipa recupera mais frequentemente a posse de bola quando está em situação de empate ou a perder. Os resultados do estudo demonstraram que a taxa de recuperação da posse de bola é menor quando a equipa está a ganhar, o que permite pressupor que a equipa consegue manter mais tempo a posse de bola em situação de vantagem no marcador.

Gomes (2016) teve como objetivo estudar o padrão ofensivo da equipa, após recuperação da posse de bola. Retirou várias conclusões deste estudo. Entre elas, percebeu que ambas as equipas recuperam a posse de bola primordialmente nos seus setores mais defensivos e em situações de igualdade ou superioridade numérica. Ainda, em relação ao final do processo ofensivo, ou eficácia das sequências ofensivas, os resultados a que chegaram parecem demonstrar que ambas as equipas têm mais sucesso quando, após a recuperação de posse de bola, realizam transições rápidas, ou seja, contra-ataque ou ataque rápido, procurando aproveitar os desequilíbrios das equipas adversárias no momento da perda de posse de bola.

### **2.2.3. Metodologia Observacional**

Nas últimas décadas tem havido um grande aumento da relevância naquilo que é a utilização da metodologia observacional, no âmbito desportivo (Anguera & Mendo, 2013). O futebol é um desporto no qual, cada vez mais, são utilizadas metodologias de observação, para análise de treino ou para a análise de jogo. A metodologia observacional não é mais que um procedimento científico que regista ocorrências, que são posteriormente analisadas, tanto quantitativamente quanto qualitativamente. Este

método consiste na percepção das ações feitas, seguido do registo, da organização e da análise das informações por meio de instrumentos adequados (Anguera et al., 2000).

Segundo Richardson (1999), observação não é apenas aquilo que vemos ao nosso redor, mas inclui todos os sentidos. Devemos, portanto, aprender a observar da maneira mais aberta possível para que possamos fazer as questões certas; o quê, porquê e como. Segundo Cordazzo et al. (2008), a observação é um exame minucioso e atento sobre um fenômeno ou parte dele e torna-se uma técnica científica à medida que serve a um objetivo formulado de pesquisa. Esta é planeada de forma sistemática, registada e ligada a proposições gerais. Ainda citando Pellegrini et al. (2012), os estudos observacionais assentam na hipótese de descrição e compreensão do funcionamento do espaço natural, para além do reconhecimento de comportamentos que podem ser organizados, demonstrando minúcias da interação pessoa-ambiente.

## **2.3. Metodologia**

Para conseguir realizar este estudo, ocorreu um processo que foi delineado por várias etapas. Após definição do tema para o estudo que envolveu a concordância da equipa técnica, procedeu-se à criação do sistema observação a utilizar para realizar o estudo. A amostra foi definida e procedeu-se à recolha e tratamento de dados. O estudo terminou com a discussão de resultados, as conclusões possíveis de extrair e reflexões sobre o estudo.

### **2.3.1. Materiais e Métodos**

Devido a tratar-se de uma competição nacional, todos os jogos do campeonato foram gravados e posteriormente partilhados na plataforma InStat. O InStat é uma empresa de análise de performance fundada em 2007. Tem mais de 900 escritórios dispersos por todo o mundo. Apesar de fazer transmissões de jogos online, neste contexto a plataforma foi utilizada para ver os próprios jogos e os jogos de futuros adversários.

A empresa coloca funcionários que procedem à gravação dos jogos, ao vivo, com uma câmara de vídeo KOMERY AF2 4K Ultra HD. A gravação dos jogos é feita num local alto e sensivelmente enquadrado com o meio-campo, dependendo sempre das infraestruturas de cada clube.

Após descarregar os jogos na plataforma, os mesmos foram cortados e codificados através do software Elite Video Observer. Este software foi criado com o intuito de se observarem vídeos, tanto de jogo como de treino, e após vários anos de

desenvolvimento é já também utilizado um pouco por todo o mundo. Para este efeito é necessário ter um computador com o software.

Como referido anteriormente, a pessoa responsável por gravar os jogos foi alguém da empresa InStat. Por motivos obrigatórios do estágio, o mestrando teve de marcar presença no banco de suplentes, o que tornou inviável a tarefa de filmagem do jogo.

Após os jogos, o estagiário foi o responsável por cortar o vídeo com os devidos momentos, e posterior codificação dos mesmos. Para além do software já falado, também foram utilizados Microsoft Office Word, Excel e PowerPoint.

### **2.3.2. Caracterização da Amostra**

Como dito anteriormente, o objetivo foi perceber se havia diferenças significativas na transição defensiva entre os jogos da primeira volta (primeira fase) do campeonato e os primeiros jogos da segunda volta do campeonato (segunda fase), de modo que, fosse possível retificar e melhorar certos aspetos no último terço da época.

Tendo em conta que a fase regular do campeonato foram 26 jogos, e o objetivo do estudo era melhorar, corrigir e analisar para culminar com bons desempenhos no último terço do campeonato, foram retirados da amostra os últimos 8 jogos da fase regular. Para além destes, houve outros jogos que não cumpriam requisitos para serem utilizados na amostra.

Assim, a amostra de jogos da primeira volta foi constituída pelos jogos enunciados na tabela 6.

<b>Jornada</b>	<b>Clube Visitado</b>	<b>Clube Visitante</b>	<b>Data</b>
<b>1<sup>a</sup></b>	Atlético CP	Angrense	18/09/2022
<b>2<sup>a</sup></b>	Rabo de Peixe	Atlético CP	25/09/2022
<b>7<sup>a</sup></b>	Atlético CP	Praiense	13/11/2022
<b>8<sup>a</sup></b>	Imortal DC	Atlético CP	20/11/2022
<b>11<sup>a</sup></b>	Atlético CP	Lusitano Évora	11/12/2022

**Tabela 7 - Jogos da primeira fase**

A amostra de jogos da segunda volta do campeonato é constituída pelos seguintes jogos.

Jornada	Clube Visitado	Clube Visitante	Data
13 <sup>a</sup>	Atlético CP	Ferreiras	08/01/2023
14 <sup>a</sup>	Angrense	Atlético	15/01/2023
15 <sup>a</sup>	Atlético	Rabo de Peixe	22/01/2023
16 <sup>a</sup>	Fabril	Atlético CP	29/01/2023
17 <sup>a</sup>	Atlético CP	Olhanense	05/02/2023

**Tabela 8 - Jogos da segunda fase**

Por fim, a tabela 8 indica os jogos que foram excluídos, bem como a justificação para a mesma exclusão.

Jornada	Clube Visitado	Clube Visitante	Data	Motivo de exclusão
3 <sup>a</sup>	Atlético CP	Fabril Barreiro	09/10/2022	Duas expulsões na equipa
4 <sup>a</sup>	Olhanense	Atlético CP	23/10/2022	Má qualidade do vídeo
5 <sup>a</sup>	Atlético CP	Oriental Dragon	30/10/2022	Alteração no sistema tático
6 <sup>a</sup>	VDGV	Atlético CP	06/11/2022	Má qualidade do vídeo
9 <sup>a</sup>	Atlético CP	Esp. Lagos	27/11/2022	Má qualidade do vídeo
10 <sup>a</sup>	Juventude	Atlético CP	4/12/2022	Alteração no sistema tático
12 <sup>a</sup>	Serpa	Atlético CP	18/12/2022	Má qualidade do vídeo
18 <sup>a</sup>	Oriental Dragon	Atlético CP	12/02/2023	Expulsão na equipa

**Tabela 9 - Jogos excluídos**

### 2.3.3. Sistema de observação

Tal como mencionado previamente, a proposta do estudo esteve relacionada com a análise de um momento do jogo através de um sistema de observação. Este sistema de observação foi adaptado de um Sistema de Observação criado (Carlos Pereira, 2022). Esse sistema de observação, Sistema de Observação de Transição Defensiva no futebol (SOTDF) foi validado e considerado fiável por experts. Através da análise de alguns artigos, foi possível realizar a adaptação de algumas categorias do SOTDF. Assim, para o relatório em questão, o sistema utilizado foi denominado de SOTDFA, ou seja, Sistema de Observação da Transição Defensiva no Futebol, Adaptado. A descrição completa do mesmo está em anexo. O sistema conta com as categorias enunciadas na tabela 9.

Macro Critério	Nº	Critério
Contextualização da perda no jogo	1	Período do Jogo
	2	Resultado Momentâneo

**Tabela 10 – Critérios do sistema de observação**

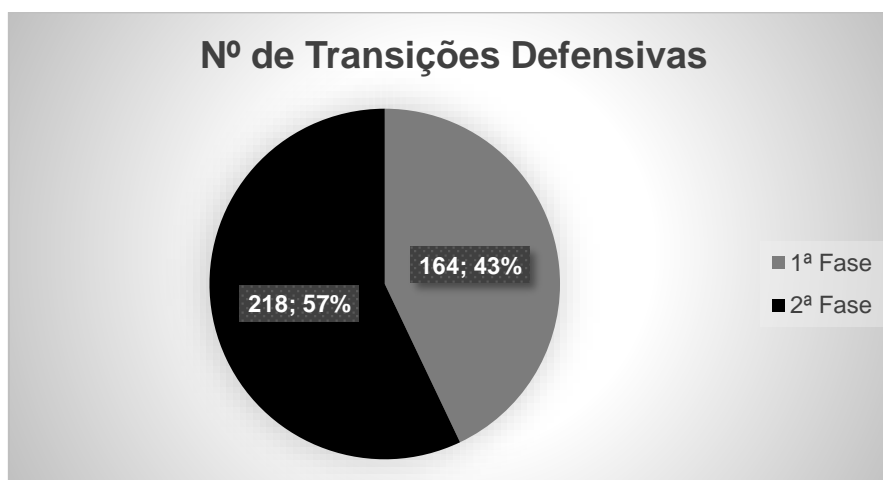
<b>Enquadramento do local e ações de perda de bola</b>	3	Posição do jogador que perdeu a bola
	4	Ação de perda
	5	Ação de recuperação por parte do adversário
	6	Zona da perda de bola
<b>Dispersão da equipa</b>	7	Dispersão da equipa no momento da perda da bola
	8	Dispersão da equipa atrás da linha da bola
<b>Relações numéricas estabelecidas</b>	9	Relação numérica no centro de jogo
	10	Relação numérica em zonas adjacentes
	11	Relação numérica atrás da linha da bola
<b>Caraterização da reação à perda</b>	12	Tipo de reação à perda da bola
<b>Ações realizadas pelos adversários</b>	13	Ação do 1º atacante
<b>Consequência da transição defensiva</b>	14	Consequência da transição defensiva
	15	Zona final da bola após 10 segundos
	16	Aproximação do adversário à baliza

**Tabela 10 (continuação) – Critérios do sistema de observação**

## 2.4. Apresentação de Resultados

### 2.4.1. Resultados Coletivos

Neste capítulo, são apresentados os resultados obtidos com recurso a informação gráfica.



**Gráfico 1 – Número e percentagem de Transições**

Na primeira fase foram analisadas 164 transições defensivas, enquanto na segunda foram analisadas 218. Na segunda fase de jogos houve um número maior de transições defensivas, 43% e 57% respetivamente.

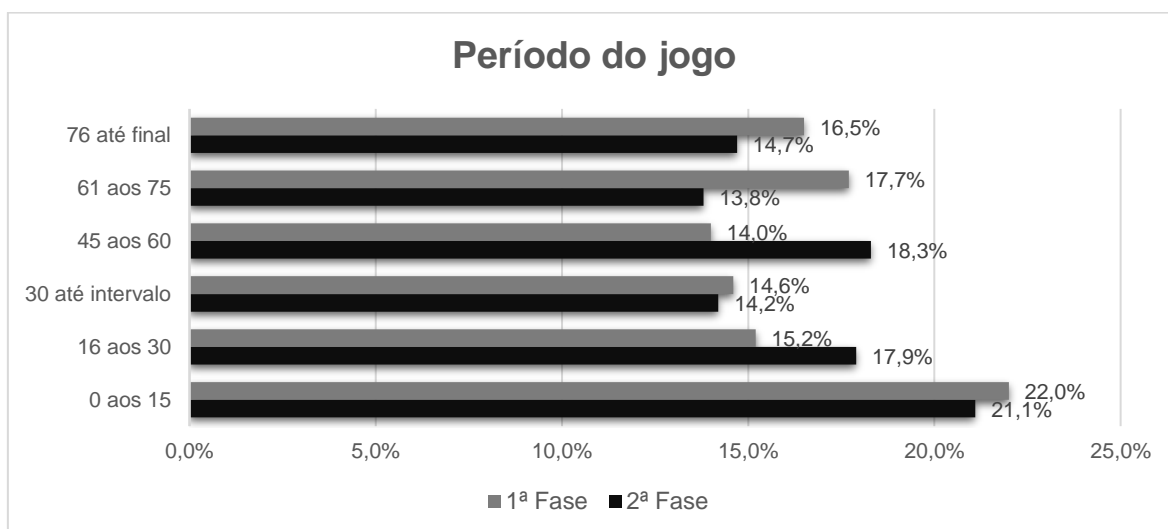
Adversário	vs. Angrense	vs. R. Peixe	vs. Praelense	vs. Imortal	vs. Lusitano
Nº de Perdas	25	26	43	30	40
Percentagem	15%	16%	26%	19%	24%

**Tabela 11 - Transições na 1ª Fase**

Adversário	vs. Ferreiras	vs. Angrense	vs. R. Peixe	vs. Fabril	vs. Olhanense
Nº de Perdas	48	42	39	41	48
Percentagem	22%	19%	18%	19%	22%

**Tabela 12 - Transições na 2ª fase**

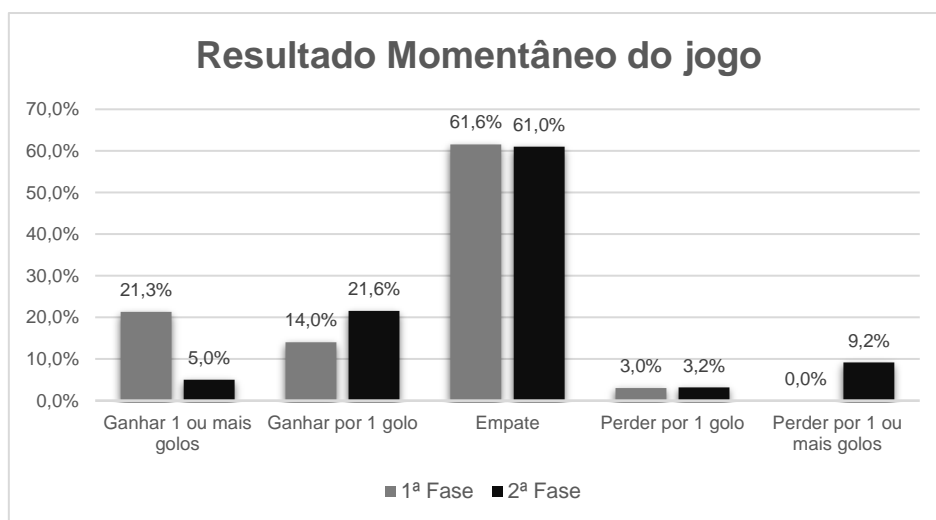
Relativamente ao primeiro critério de análise, referente ao Período de Jogo, foi obtido o gráfico 2.



**Gráfico 2 – Percentagem de transições em função do período do jogo**

Relativamente ao período de jogo, a maior incidência de perdas de bola ocorreu entre os 0 e os 15 minutos, em ambas as fases o período do jogo (entre as quais houve apenas uma ligeira diferença). Os períodos do jogo nos quais houve maior discrepância da primeira fase para a segunda foi dos 45 aos 60 minutos (14% para 18.3%), e depois dos 61 aos 75 (17.7% para 13.8%).

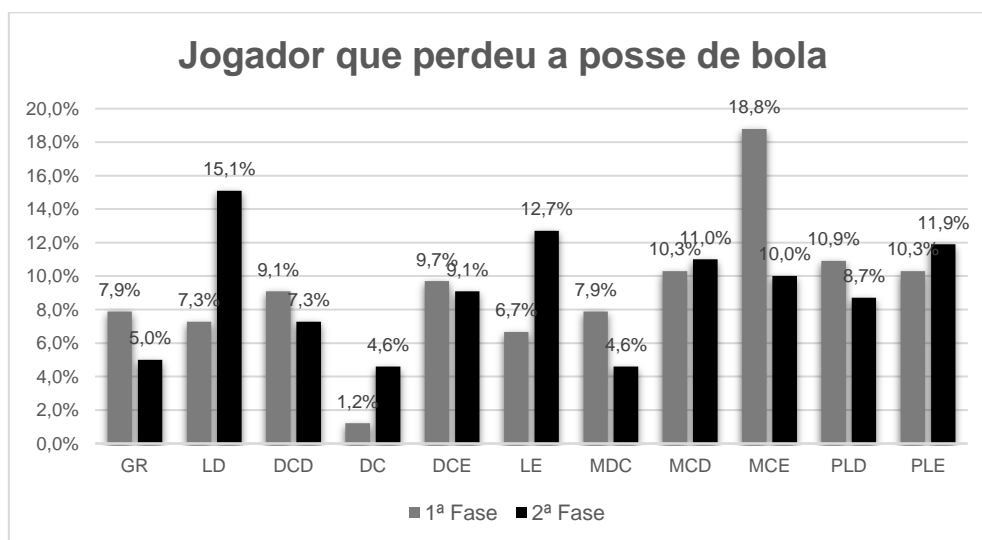
O gráfico 3, referente ao segundo critério, indica-nos o resultado momentâneo do jogo.



**Gráfico 3** – Percentagem de transições defensivas em função do Resultado momentâneo

Como é possível observar, a maioria das transições ocorreram com a partida empatada (61,3%). É de destacar a diferença de percentagens no resultado momentâneo em que a equipa do Atlético Clube de Portugal estava a ganhar por mais de 1 golo. Isto deve-se ao facto de a equipa na segunda fase não ter estado muito tempo com este tipo de vantagem. Ainda, é de notar que na primeira fase a equipa nunca se encontrou a perder por mais de 1 golo.

Os resultados obtidos para o critério 3, relacionado com o jogador que perdeu a posse de bola, é mostrado no gráfico 4.

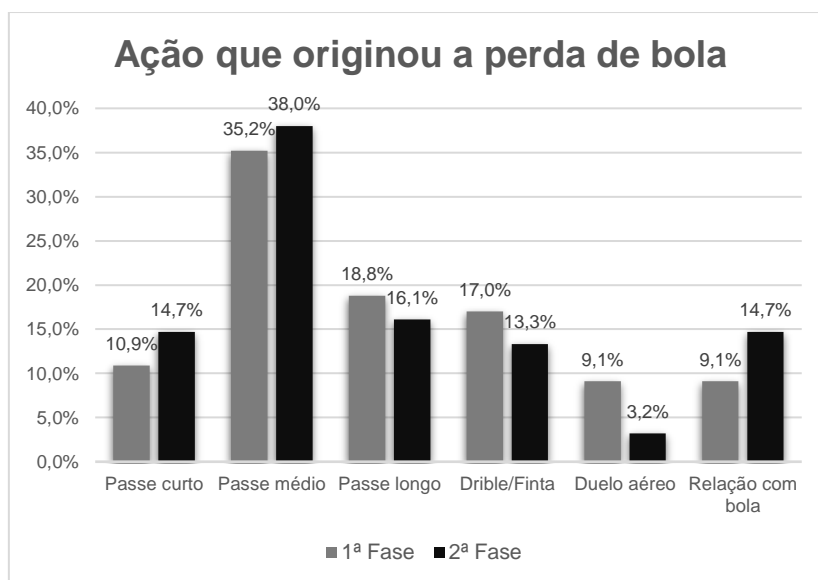


**Gráfico 4** – Percentagem de transições defensivas em função do jogador que perdeu a bola

Na primeira fase, como é possível distinguir, há dois jogadores que se destacam. O defesa central (DC), com apenas 1,2% das perdas de bola, e na face oposta da moeda, o médio centro esquerdo (MCE), com 18,8% das bolas perdidas. Os alas (LD e

LE) têm percentagens semelhantes, assim como os dois centrais de fora (DCD e DCE), e ainda os dois avançados (PLD e PLE). Na segunda fase nota-se um aumento do número de perdas de ambos os alas (LD e LE) e um acentuado decréscimo nas perdas do MCE.

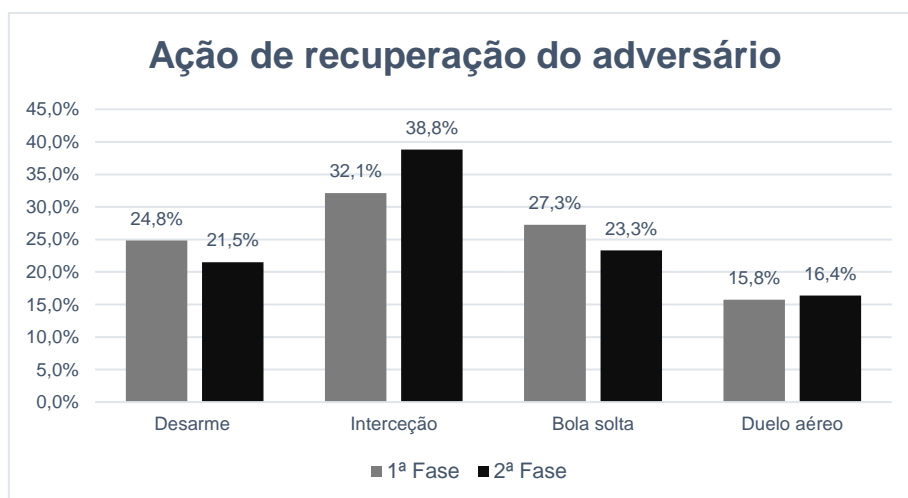
O gráfico 5 é referente ao quarto critério e demonstra os dados obtidos sobre a ação que originou a perda de bola.



**Gráfico 5 - Ação que originou a perda**

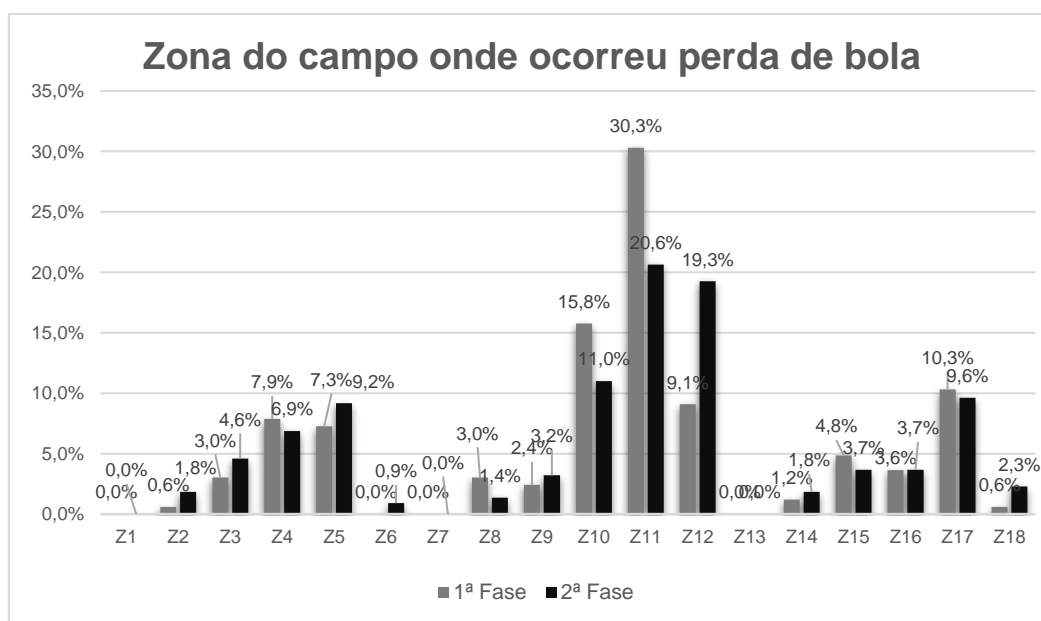
Os resultados mostram que o passe foi sem dúvida a ação que originou mais perdas de bola, mais concretamente o passe médio (passe para uma zona adjacente). É de destacar o facto de a percentagem de bolas perdidas por duelos aéreos baixar consideravelmente na segunda fase, tendo em conta que o número de perdas através de passes longos até aumentou. Ainda é de evidenciar o aumento da percentagem de perdas para a relação com bola, também na segunda fase.

O gráfico 6 mostra que a interceção e a bolas soltas tiveram uma grande preponderância nas ações de recuperação do adversário. Os resultados em ambas as fases são semelhantes não havendo diferenças consideráveis a destacar.



**Gráfico 6 - Ação de recuperação do adversário**

O gráfico 7 representa as perdas de bola em função da zona do campo onde ocorreram.

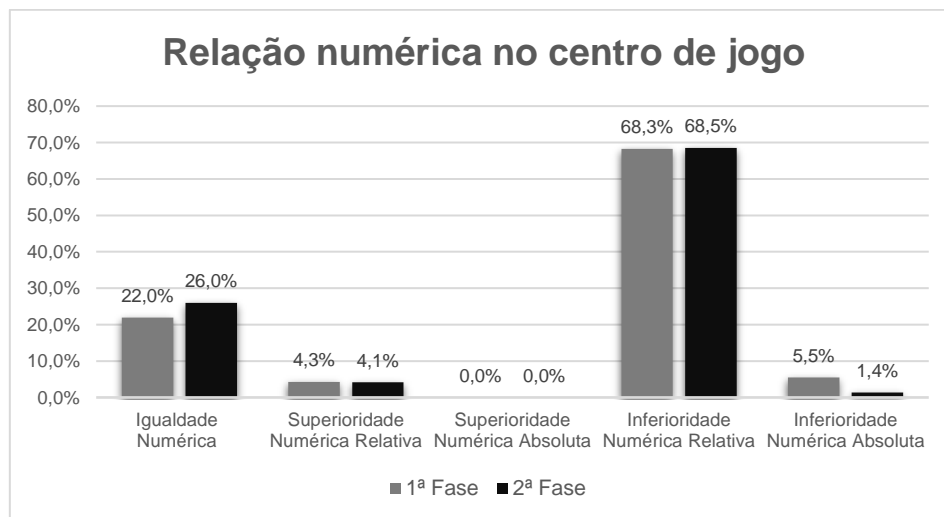


**Gráfico 7 – Percentagem de perdas de bola em função da zona do campo**

Neste gráfico respeitante à zona do campo onde houve perda da posse de bola, é de destacar que a zona central do campo, no meio-campo ofensivo, é a zona mais incidente para as perdas da posse de bola (Z10, Z11, Z12). Na zona 11, no total dos 10 jogos, foram perdidas 25% das bolas. É de apontar que houve um decréscimo considerável (9%) de perdas nesta zona, da primeira para a segunda fase. Na zona 12 (que corresponde à grande área adversária) houve um aumento considerável (a maior diferença de uma zona entre as duas fases de jogos) do número de perdas de bola da primeira para a segunda fase dos jogos. Por fim, são de destacar ainda as zonas 4, 5

e 17, pois representam zonas dos corredores laterais onde também houve uma percentagem significativa de perdas (aproximadamente de 10%).

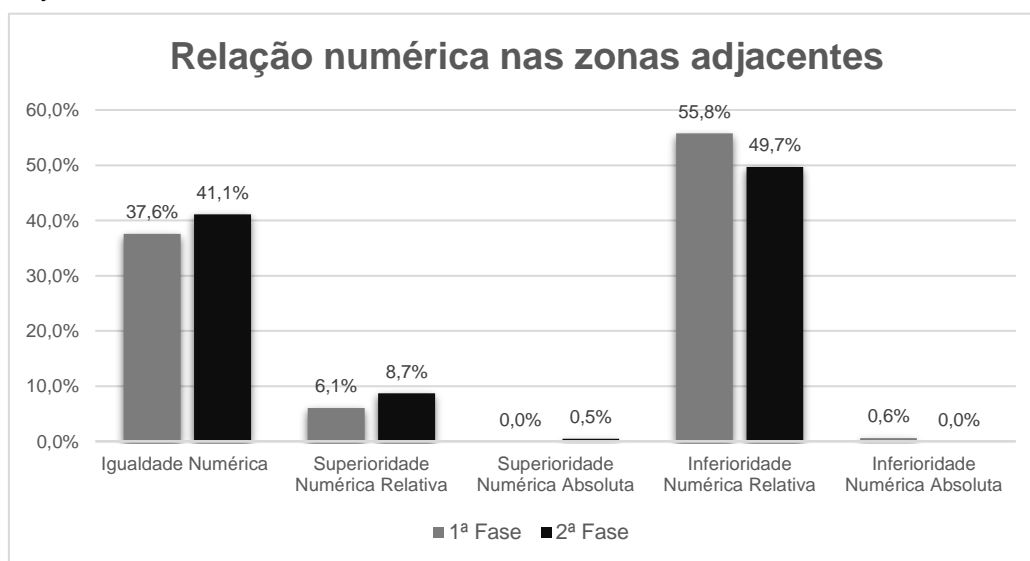
Os gráficos 8, 9 e 10 indicam as perdas de bola em função das relações numéricas.



**Gráfico 8** - Perdas de bola em função da relação numérica no centro de jogo

No centro de jogo, a grande maioria das transições concedidas ocorreram quando havia inferioridade numérica relativa. Ocorreram 262 perdas nesta condição, o que se traduz numa percentagem de 68,6%. Em igualdade numérica houve 93 perdas, o que dá 24,3%. Em superioridade numérica relativa foram perdidas 16 bolas, ou seja, 4,2%.

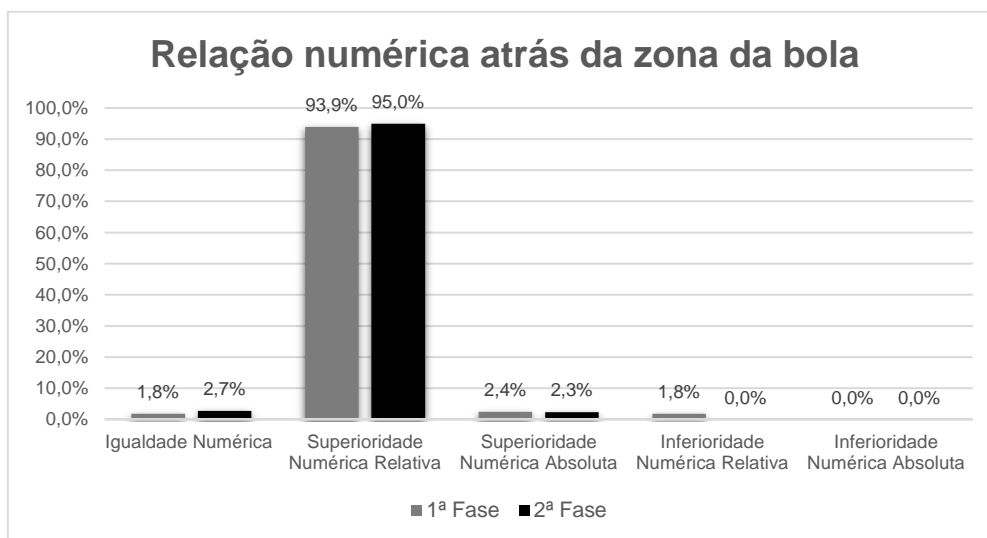
O gráfico 9 refere-se às perdas de bola em função das relações numéricas nas zonas adjacentes.



**Gráfico 9** - Perdas de bola em função da relação numérica nas zonas adjacentes

Relativamente às zonas adjacentes, tendo em conta que como visto anteriormente, a maioria das bolas são perdidas no meio-campo ofensivo, é normal haver um elevado número de perdas em inferioridade numérica relativa. Ocorreram então, 201 ocasiões de perda de bola com havia inferioridade numérica em zona adjacente, o que equivale a 52,6%. Contudo, a percentagem de perdas em igualdade numérica em zona adjacente chegou aos 39,7%.

O gráfico 10 dá-nos a relação numérica atrás da zona da bola.

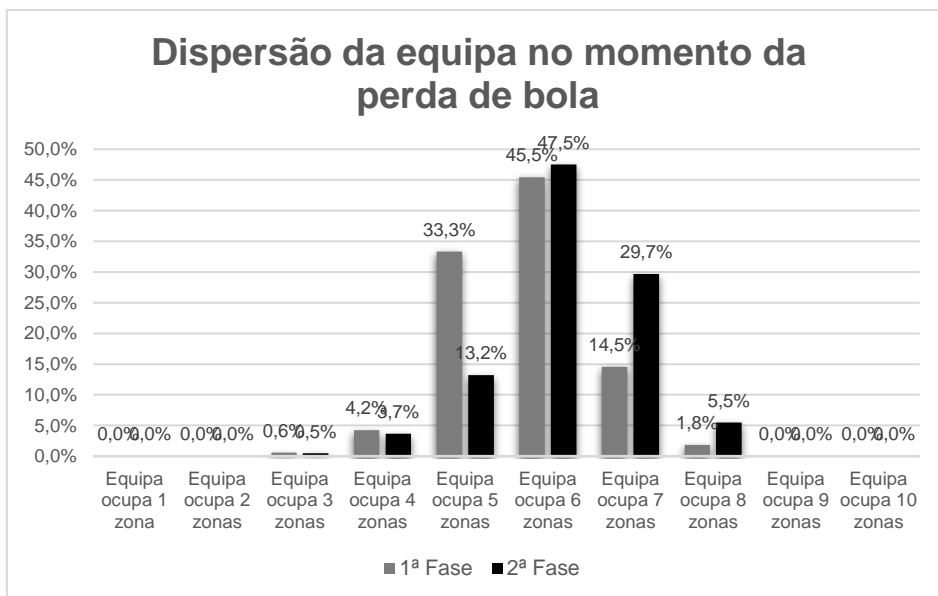


**Gráfico 10 - Relação numérica atrás da zona da bola**

Por fim, e como seria de esperar, percentagem de perdas com uma relação numérica atrás da zona da bola é praticamente sempre de superioridade numérica (94,5%). Contudo, é de destacar que na primeira fase houve uma ligeira percentagem de inferioridade numérica relativa.

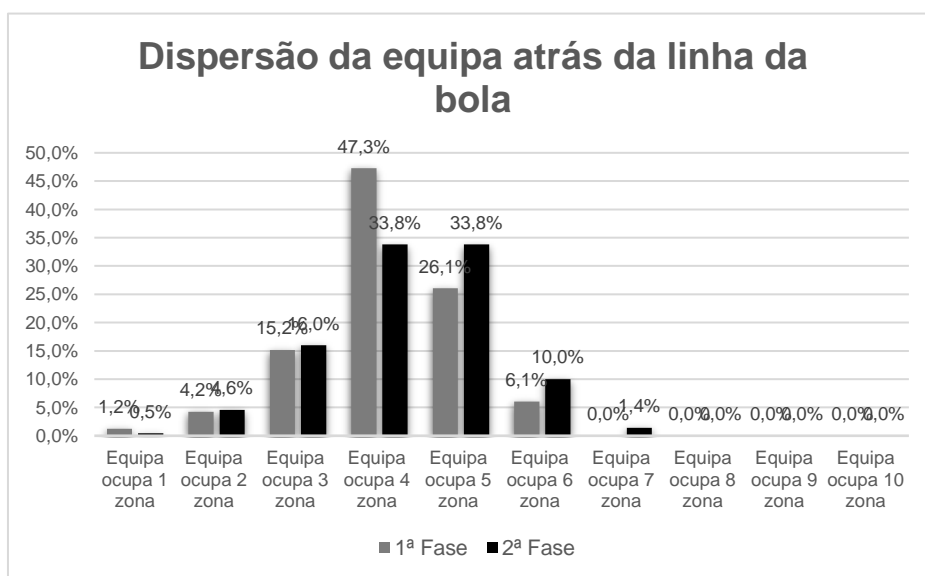
Os gráficos 11 e 12 relacionam-se com a dispersão da equipa no momento da perda de bola e atrás da linha da bola, respetivamente.

Sobre a dispersão da equipa, no momento da perda, da primeira para a segunda fase, é possível verificar que a equipa passou a ocupar um maior número de zonas de forma mais considerável.



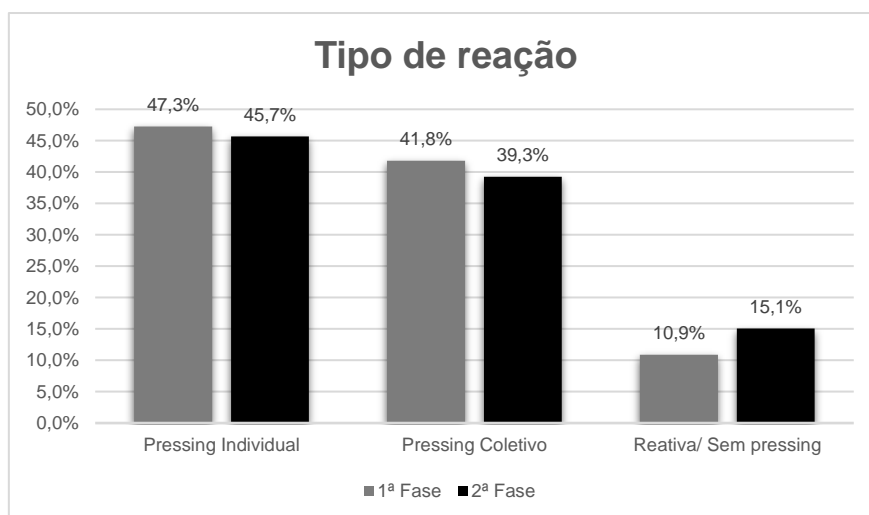
**Gráfico 11** - Dispersão da equipa no momento da perda de bola

Atrás da linha da bola, seria de esperar que o número de zonas ocupadas fosse menor. De notar que, na segunda fase de jogos, houve um ligeiro aumento da percentagem de perda de bola quando a equipa ocupava 6 zonas atrás da linha da bola. O destaque vai para a perda quando a equipa ocupa 4 zonas atrás da linha da bola.



**Gráfico 12** - Dispersão da equipa atrás da linha da bola

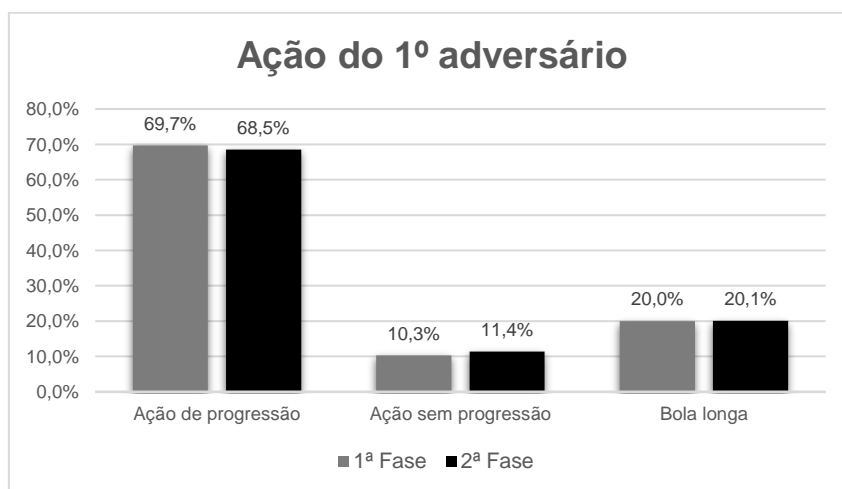
O gráfico 13 mostra os resultados referentes ao tipo de reação à perda da bola.



**Gráfico 13 - Tipo de reação aquando da perda de bola**

Relativamente ao tipo de reação à perda da bola, houve 178 ocorrências de pressão individual (47%), para 155 ocorrências de pressão coletiva (40%). Da primeira para a segunda fase, houve uma ligeira diminuição em ambos os tipos de pressão, para passar a haver mais reações sem pressão.

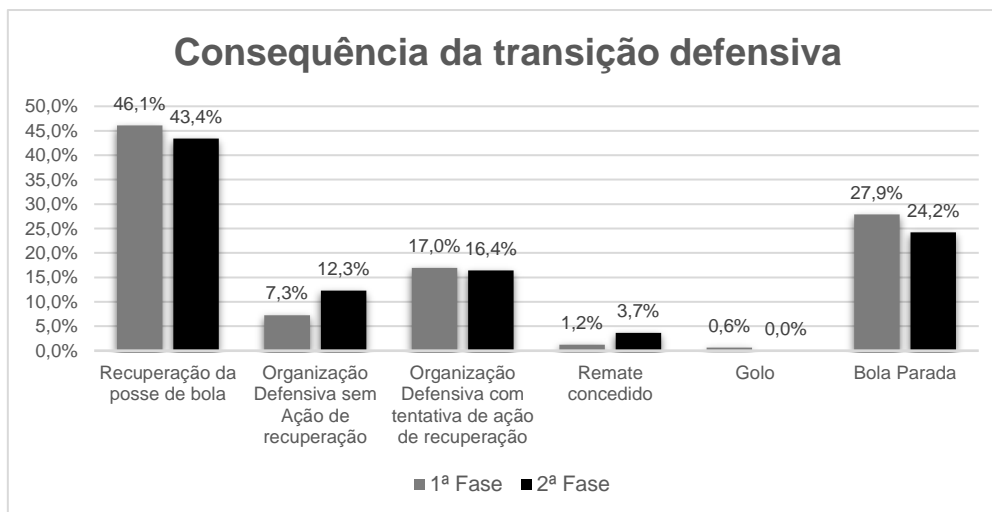
O gráfico 14 demonstra a primeira ação do adversário após recuperação da bola.



**Gráfico 14 - Ação do 1º adversário**

O gráfico 14 indica-nos que em 69,1% das vezes a 1ª ação do adversário foi de progressão, o que é expectável tendo em conta o local onde há a maior parte das perdas de bola. Para além disto, é de realçar os 20% de bolas longas que os adversários executaram como primeira ação.

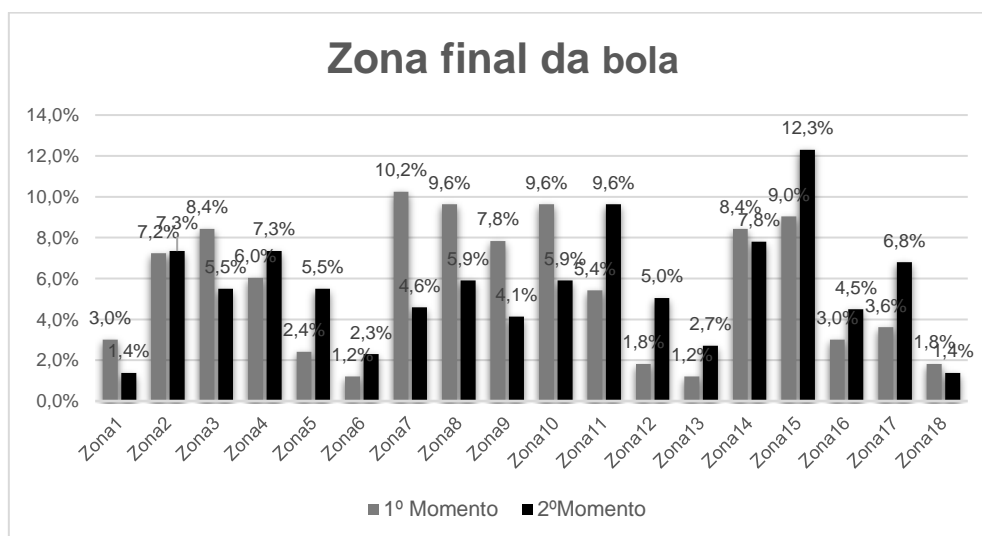
De seguida, o gráfico 15 apresenta os resultados obtidos relativos a consequências da transição defensiva.



**Gráfico 15 - Consequência da transição defensiva**

A consequência pretendida foi também a que mais aconteceu: a recuperação da posse de bola. Ocorreu em 171 ocasiões (44,7%), sendo que houve um ligeiro decréscimo da primeira para a segunda fase. A consequência de bola parada (lançamentos, faltas ou cantos) teve também alguma preponderância tendo ocorrido por 99 vezes (25,9%). Também neste parâmetro houve um ligeiro decréscimo do primeiro para o segundo momento. É de destacar pela negativa o facto de na primeira fase ter havido um golo sofrido através da transição defensiva. Por outro lado, na segunda fase, o mesmo não aconteceu.

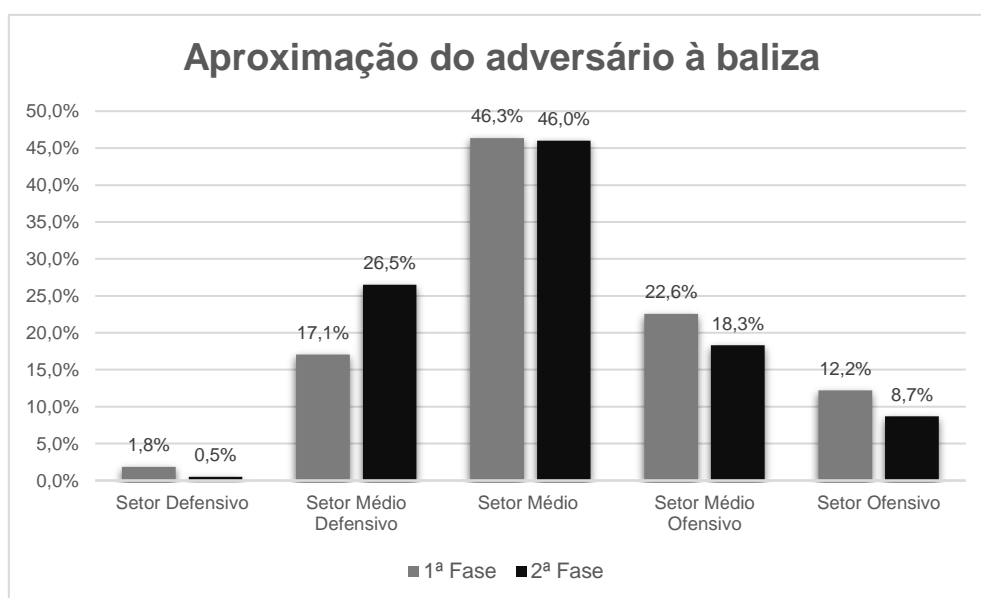
O gráfico 16 indica os dados obtidos sobre a zona da bola após 10 segundos do evento perda de bola.



**Gráfico 16 - Zona final da bola após 10s de perda de bola**

Note-se que é de evitar a presença da bola nas zonas 1,7, e 13, pois são as zonas relativas ao setor defensivo da equipa. Para além destas, também na zona 8 é importante evitar uma presença elevada, pois trata-se da zona da entrada da área, que é um local propício a remates perigosos. Na primeira fase, a zona com maior preponderância foi a zona 7 (10,2%), que corresponde à grande área defensiva. As zonas 1 e 13 não tiveram grande preponderância; no entanto, as zonas adjacentes a elas, ou seja, as zonas 2 e 14 (7,3% e 8,1%, respetivamente), tiveram ambas percentagens consideráveis de presença de bola. Tal deve ser tido em conta, pois são zonas perigosas de cruzamento. Na segunda fase, os maiores destaques vão para a zona 15 (12,3%) e a zona 11 (9,6%).

Por fim, o gráfico 17 demonstra a aproximação do adversário à baliza, por setores, após 10s de perda de bola.



**Gráfico 17 - Aproximação do adversário à baliza**

Relativamente à aproximação do adversário à baliza, por 177 vezes, após 10 segundos, a zona a que chegaram foi o setor médio (46,3%). Como é possível compreender, é de evitar que o adversário chegue perto da baliza, portanto o valor de 10,5% (média dos dois valores) de chegada ao setor ofensivo é um aspeto a melhorar.

#### **2.4.2. Resultados Individuais**

Neste subcapítulo, é apresentada uma tabela com uma discriminação individual dos jogadores em cada posição, indicando a percentagem de perdas de bola, a ação que originou mais perdas, as duas ações de recuperação mais frequentes, bem como as zonas onde ocorreram as perdas. Todos estes parâmetros são comparados entre a primeira e segunda fase de jogos. Sendo uma tabela que mostra os mesmos critérios

da análise coletiva, o seu objetivo é reforçar as diferenças e os destaques comparando os jogadores nas diferentes fases.

Posição	Fase	% de perdas de bola	Ação que originou mais perda	Ação de recuperação 1	Ação de recuperação 2	Zona onde houve + perdas	2ª Zona onde houve + perdas
GR	1º Fase	7.9%	Passé longo 82%	Bola solta 62%	Duelo aéreo 38%	Z10 30%	Z16 15%
	2º Fase	5%	Passé longo 100%	Duelo aéreo 82%	Bola solta 18%	Z10 55%	-
LD	1º Fase	7.3%	Passé médio 42%	Passé longo 33%	Interceção 67%	Z17 33%	Z12 25%
	2º Fase	15%	Passé médio 55%	Interceção 45%	Bola solta 27%	Z10 30%	Z17 15%
DCD	1º Fase	9.1%	Passé médio 47%	Bola solta 33%	Duelo aéreo 27%	Z11 40%	Z17 20%
	2º Fase	7.3%	Passé médio 56%	Interceção 50%	Duelo aéreo 25%	Z17 25%	Z15 19%
DC	1º Fase	1.2%	Passé médio 100%	Duelo aéreo 50%	Interceção 50%	Z10 100%	-
	2º Fase	4.5%	Passé longo 50%	Interceção 80%	Desarme/Bola solta 10%	Z4 30%	Z10/ Z17 20%
DCE	1º Fase	9.7%	Passé médio 63%	Interceção 56%	Bola solta 25%	Z4 31%	Z3 19%
	2º Fase	9.1%	Passé médio 75%	Interceção 60%	Duelo aéreo / Bola solta 20%	Z5 25%	Z11 20%
LE	1º Fase	6.7%	Passé médio 46%	Bola solta 46%	Duelo aéreo 27%	Z11 27%	Z3 / Z5 18%
	2º Fase	12.7%	Passé médio 64%	Interceção 36%	Duelo aéreo 32%	Z12 39%	Z5 21%
MDC	1º Fase	7.9%	Passé médio 54%	Interceção 38%	Duelo aéreo / Desarme 23 %	Z11 31%	Z10 23%
	2º Fase	4.5%	Passé médio 40%	Interceção 50%	Desarme 30%	Z11 40%	Z10 20%
MCD	1º Fase	10.3%	Drible 35%	Desarme 53%	Interceção 29%	Z15 29%	Z17 / Z11 24%
	2º Fase	10.9%	Passé curto 26%	Interceção 43%	Desarme 30%	Z11 22%	Z12 17%
MCE	1º Fase	18.8%	Passé médio 35%	Interceção 35%	Desarme 32%	Z11 45%	Z10 22%
	2º Fase	10%	Relação c/ bola 46%	Desarme 55%	Bola solta 27%	Z11 32%	Z4 / Z5 / Z12 14%
PLD	1º Fase	10.9%	Relação c/ bola 33%	Desarme 39%	Interceção 28%	Z11 33%	Z17 / Z10 17%
	2º Fase	9.1%	Passé curto 35%	Bola solta 40%	Interceção / Desarme 25%	Z12 35%	Z17 / Z11 20%
PLE	1º Fase	10.3%	Passé curto 19%	Bola solta/Desarme 29%	Interceção 24%	Z11 47%	Z5 / Z12 / Z17 12%
	2º Fase	11.8%	Relação c/ bola 30%	Desarme 42%	Interceção 27%	Z11 35%	Z12 23%

**Tabela 13 - Análise individual**

Sendo uma tabela que demonstra os mesmos critérios da análise coletiva, esta serve apenas para reforçar as diferenças e os destaques comparando os jogadores nas diferentes fases.

As perdas de bola do GR estão associadas a passes longos. Contudo este jogador apresenta diferenças nas ações de recuperação. Na segunda fase as recuperações estão associadas maioritariamente a duelos aéreos ao invés de bolas soltas. Isto significa que o GR acertou mais passes para a zona dos colegas na segunda fase da análise, para além de estar associado a menos perdas de bola da equipa. É interessante o facto de os defesas centrais de fora terem dados muito semelhantes, diferenciando-se apenas na zona de perda de bola, o que faz sentido tendo em conta que ocupam corredores diferentes. O defesa central do meio foi o jogador que menos bolas perdeu, e da primeira para a segunda fase mudou a ação que levou a mais perdas (passé médio para passé longo). Ambos os alas aumentaram consideravelmente o seu

número de perdas na segunda fase, em zona de corredor lateral em setor médio ou setor médio ofensivo. O médio defensivo central está associado a poucas perdas de bola, que ocorrem maioritariamente através de passes para as zonas 10 e 11, que correspondem a zonas centrais no meio-campo ofensivo. O médio centro esquerdo teve uma percentagem superior de perdas na primeira fase, no entanto, na segunda fase as percentagens equilibraram quando comparadas com o médio centro direito. Os avançados são os jogadores com mais perdas por relação com bola e também, com mais perdas de bola dentro da zona 12 (área adversária).

## **2.5. Análise de resultados**

A análise de resultados é dividida em dois segmentos, sendo que um é uma análise geral do coletivo, e outra, uma análise individual, para cada posição do sistema. Mais do que estatística, foi feita uma análise aos dados de uma perspetiva tático-estratégica.

Na primeira fase, sendo que houve 164 transições em 5 jogos, em média houve 32,8 transições por jogo. Tendo os jogos 90 minutos, houve uma transição a cada 2,74 minutos, o que significa que houve uma transição a cada 2 minutos e 44 segundos. Na segunda fase, seguindo o mesmo raciocínio, sendo que ocorreram 218 transições em 5 jogos, em média houve 43,6 transições por jogo. Isto dá uma transição a cada 2 minutos e 4 segundos. Isto significa que na segunda fase foram concedidas mais transições, o que à partida não é uma boa evolução por parte da equipa.

O período de jogo no qual houve mais perdas de bola foi o inicial (0 aos 15), período este em que as equipas têm maior disponibilidade física, têm maior capacidade pressionante e de obrigar o adversário a errar. Enquanto equipa técnica, ao longo do tempo, um dos focos do trabalho foi tentar melhorar este período inicial do jogo e, por conseguinte, tentar diminuir o número de transições concedidas.

Sobre os jogadores que perderam a posse de bola, houve uma diferença bastante acentuada em alguns jogadores entre as duas fases dos jogos. Por um lado, um dos médios baixou consideravelmente o seu valor na segunda fase, enquanto ambos os alas aumentaram. Isto revela que na segunda fase houve uma tendência maior de jogo exterior do que propriamente jogo interior por parte dos médios.

Relativamente à ação que origina a perda da posse de bola; ao longo do ano foi sendo trabalhada a ação de passe e receção de forma descontextualizada e também de forma mais padronizada, para tentar melhorar estes valores. O valor de bolas

perdidas por “relação com bola” está maioritariamente associado a más receções e remates, aspetos que também tiveram a sua cota parte nos treinos (principalmente no primeiro e último treino semanal).

Sendo uma equipa que tinha como método de jogo ofensivo um ataque posicional, onde o objetivo passa por controlar a posse de bola e ir controlando o ritmo de jogo, ter um elevado número de perdas dentro da área adversária e na zona central à entrada da área (Z11 e Z12) é um bom indicador.

A equipa técnica tinha definido como objetivo melhorar o número de perdas de bola em igualdade numérica no centro de jogo e evitar de todo perdas de bola em situações de superioridade numérica. No centro de jogo não conseguimos observar a tendência pretendida, contudo o número de bolas perdidas em inferioridade numérica absoluta diminuiu. Relativamente às zonas adjacentes, tinha sido definido aumentar o número de situações em igualdade (e se possível em superioridade) nessas zonas, para haver um maior pressing coletivo para recuperar rapidamente a posse de bola. Foi possível observar um aumento de percentagem na igualdade numérica e uma diminuição nas situações em inferioridade numérica relativa, como era pretendido. Por fim, eliminar por completo as situações em que não existe superioridade numérica (relativa ou absoluta) atrás da linha da bola, o que foi cumprido, tendo em conta que não aconteceram situações de inferioridade, na segunda fase.

De forma a tornar mais eficaz a reação à perda da bola com o intuito de melhorar o número de recuperações de perda de bola, foi sendo passado maior feedback de forma à reação ser mais coletiva em vez de “apenas” individual. Apesar disto, na segunda fase aumentaram os números de reação sem *pressing*. Isto pode estar relacionado com um aumento das situações de dispersão da equipa atrás da linha da bola. Ou seja, a equipa ao ocupar mais zonas atrás da linha da bola terá menos capacidade de reação à perda da bola, o que resulta num aumento das situações de reação sem *pressing*.

A categoria da consequência da transição defensiva transmite informação muito importante para o tema do estudo. Em primeiro lugar, e indo de encontro ao parágrafo anterior, da primeira para a segunda fase, conseguimos entender que a percentagem de “organização defensiva sem ação de recuperação” aumentou. Isto deve-se ao facto de a reação à perda sem *pressing* ter aumentado. Enquanto equipa técnica, foi preciso ter em conta o facto de o número de remates concedidos ter aumentado. Por outro lado, não houve golos sofridos neste momento do jogo. Por último, mencionar que a percentagem de bolas recuperadas e de bolas paradas diminuir na segunda fase não é

um bom indicador, tendo em conta que, como dito anteriormente, foram concedidos mais momentos de organização ofensiva para o adversário e remates concedidos.

Relativamente à zona final da bola e à aproximação do adversário à baliza, é preciso ter em conta a percentagem total de vezes que o adversário chega ao seu setor ofensivo. Ter em atenção não só à chegada em corredor central, mas também às zonas 2 e 14, é importante pois são zonas bastante suscetíveis de cruzamentos para a área. Enquanto equipa técnica, se o adversário ficar apenas no seu meio-campo (Zonas 4, 5, 6, 10, 11, 12, 16, 17 e 18) significa que a transição foi de certa forma bem feita. Por outras palavras, não havendo possibilidade de recuperar logo a bola, obrigar o adversário a ficar no seu meio-campo, faz com que haja tempo para reorganizar.

## **2.6. Conclusões**

Um dos principais objetivos do estudo passou pela utilização de um sistema de observação para analisar a transição defensiva de uma equipa a competir no Campeonato de Portugal.

Foi utilizado uma adaptação do Sistema de Observação da Transição Defensiva no Futebol, SOTDFA, que se mostrou uma ferramenta útil para análise e caracterização do momento da perda da posse de bola.

A análise dos resultados contribuiu para a identificação e seleção dos critérios mais importantes para, quando preciso, elaborar uma análise mais simples e rápida.

Os resultados obtidos através da análise das transições defensivas permitiram caracterizar a equipa neste momento do jogo, apesar de não haver um padrão exato em nenhuma das categorias.

Para além de ficar perceptível que tanto os alas como os interiores são os jogadores associados à maioria das perdas de bola da equipa (nesta equipa e neste sistema de jogo em específico), o facto de haver uma elevada percentagem de recuperação de bola 10 segundos após a sua perda é indubitavelmente um fator positivo retirado deste estudo.

Concluindo, apesar de não serem dados rápidos de obter e analisar, a informação conseguida relativa ao momento da transição defensiva foi bastante importante no melhorar do processo ao longo do tempo. Um exemplo disso é a explicitação de quais as posições dos jogadores que estavam a ter mais perdas de bola,

as ações que estavam a causar essas perdas e as relações numéricas no momento da perda.

## **Parte III - Considerações finais do estágio**

### **3.1. Realização do estágio**

Ingressar no mestrado em treino desportivo foi uma decisão tomada depois de terminar a licenciatura em Ciências do Desporto. A vontade e necessidade de querer obter o nível II de treinador (e, conseqüentemente o UEFA B); a ambição de ter novas experiências, de conhecer treinadores diferentes e ainda de ser mestre, falaram mais alto e começou então esta aventura. No segundo ano do mestrado foi necessário fazer um estágio.

A época 2022/2023 foi a primeira oportunidade de treinar num contexto de futebol sénior. Foi a primeira oportunidade num contexto de futebol a nível nacional. Estar neste patamar no quarto ano enquanto treinador de futebol foi enriquecedor a todos os níveis. Exigiu um compromisso, uma vontade de trabalhar e um profissionalismo que até então não existia.

Enquanto treinador-adjunto/analista estagiário e dada a falta de um preparador físico dentro da equipa técnica fez com que ao longo do ano fossem executadas as mais diversas tarefas dentro de uma equipa técnica. Desde gravar partes de treinos, gravar jogos, planear e assumir exercícios de treino, coletivo e individual (recuperação de lesão), a vídeo-análise. Todas estas funções exigiram pesquisa, foco e brio face à vontade de querer progredir nos meus conhecimentos e desempenho profissional.

Viver esta experiência com jogadores, treinadores e restante staff com elevada experiência fez com que houvesse uma evolução na visão sobre o treino, sobre o jogo, sobre a parte estratégica, no planeamento em geral e ainda naquilo que são as relações humanas entre os diferentes agentes desportivos.

### **3.2. Estudo**

Antes de entrar num contexto do futebol sénior havia a intenção de melhorar no aspeto de vídeo análise. Assim, juntando-se a vontade de melhorar neste aspeto, com o facto de ter de realizar um estudo na equipa onde mais tarde começaria o estágio, foi decidido que o estudo teria de estar relacionado com a análise do jogo.

Ter ficado, dentro da equipa técnica, responsável pela análise de rendimento da própria equipa e juntar a esse trabalho o de análise da transição defensiva, para realizar o estudo, fez com que houvesse um grande desenvolvimento naquilo que são as capacidades de observação e análise.

O estudo demonstrou que a análise ao momento da transição defensiva é de grande importância porque é algo que acontece recorrentemente durante o jogo e pode tornar-se um ponto forte quando bem trabalhado ou, por outro lado, um ponto fraco se não houver preocupação e trabalho sobre o momento e o processo que desencadeia. O sistema de observação é aplicável a qualquer contexto. Tem como limitação o facto de não ter a ação técnico-tática do remate como possível ação que origina perda de bola e a defesa como ação de recuperação por parte do adversário.

Através deste estudo foi possível identificar padrões, perceber comportamentos e ter uma perspetiva nova de um momento específico do jogo. Contudo, como foi referido anteriormente, o futebol tem mais momentos para além da transição defensiva. O estudo fez o estagiário refletir sobre a importância de fazer uma análise detalhada de cada momento do jogo e que esta análise pode contribuir para um maior entendimento do jogo, enquanto treinador.

### **3.3. Considerações finais**

De uma forma geral, creio que todos os objetivos a que o estagiário se propôs no início deste processo foram cumpridos e, portanto, apesar de uma longa época cheia de novos desafios, sacrifícios e esforços, o balanço que é feito é claramente positivo.

Reconhecido por todos os envolvidos, ao longo do ano houve um grande desenvolvimento por parte do estagiário/autor/mestrando.

Pode considerar-se no fim do Estágio que ocorreu uma evolução na parte estratégica do jogo, no planeamento do treino e intervenção no mesmo, uma melhoria significativa na capacidade de análise do jogo e um aumento da confiança na forma de ser e estar por parte do Estagiário. Tudo isto contribuiu para uma melhor intervenção como treinador no futuro.

## Bibliografia

- Andrade, C. A. (2011). *Análise do processo defensivo no futebol: ações e comportamentos defensivos associados à recuperação da posse de bola em diferentes contextos do jogo* [Faculdade Motricidade Humana]. <http://hdl.handle.net/10400.5/3513>
- Anguera, M. T., Blanco-Villaseñor, A., Losada, J., & Hernández-Mendo, A. (2000, August). La metodología observacional en el deporte: Conceptos básicos. *Journal of Sport Science*, 9, 1–7. <https://www.efdeportes.com/efd24b/obs.htm>
- Anguera, M. T., & Mendo, A. H. (2013). La metodologia observacional en el ambito del deporte. *Journal of Sport Science*, 9, 1–26. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/108477/1/629241.pdf>
- Aranda, R., González-Ródenas, J., López-Bondia, I., Aranda-Malavés, R., Tudela-Desantes, A., & Anguera, M. T. (2019). "REOFUT" as an observation Tool for tactical analysis on offensive performance in soccer: Mixed Method Perspective. *Frontiers in Psychology*, 10, 1476. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01476>
- Barreira, D., & Garganta, J. (2007). *Padrão sequencial da transição defesa-ataque em jogos de futebol do campeonato português*. Conference: 1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos, Porto, Portugal.
- Besen, R. (2014, May). *Modelo de jogo: As características dos jogadores e os momentos do jogo de futebol*. 1–4. *Revista Digital Buenos Aires*.
- Brito, J., & Correia, P. (2015). *Uma ideia de jogo Vol.2 Momento de organização defensiva* (PrimeBooks).
- Carlos Pereira. (2022). *Observação e Análise de Jogo e de Treino no Futebol*. [Mestrado em treino desportivo, Escola Superior de Desporto de Rio Maior]. Repositório científico do Instituto Politécnico de Santarém. <http://hdl.handle.net/10400.15/4016>
- Carvalho, F. P. da S. (2016). *Planeamento, intervenção, condução e controlo do processo de treino e competição na equipa sénior da Associação Desportiva Nogueirense*. [Mestrado em treino desportivo, Escola Superior de Desporto de Rio Maior]. Repositório científico do Instituto Politécnico de Santarém. <http://hdl.handle.net/10400.15/1918>

- Castelo, J., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., Barreto, H., & Vieira, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. FMH.
- Cordazzo, S. T. D., Westphal, J. P., Tagliari, F., Vieira, M., & Oliveira, A. (2008). *Metodologia Observacional para o estudo do brincar na escola*. Universidade Federal de Santa Catarina, Porto Alegre, Brasil.
- Cunha, P. (2016). *Teoria e Metodologia do treino - Modalidades coletivas* (Vol. 1), 3-16. Instituto português do desporto e da juventude.
- Domingues, R. (2022). *Relatório de estágio em futebol* realizado na equipa de sub-15 do Futebol clube de Alverca. [Mestrado em treino desportivo, Faculdade de Motricidade Humana]. Repositório da Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10400.5/26072>
- Fernandes, T., Camerino, O., Garganta, J., Pereira, R., & Barreira D. (2019). Design and validation of an observational instrument for defence in soccer based on the dynamical systems theory. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 14(2), 138-152. <https://doi.org/10.1177/1747954119827283>
- Fernandes, T. M. G. (2017). *Análise da performance tática técnica no futebol de alto rendimento* [Tese de Mestrado, Faculdade Desporto da Universidade do Porto]. Repositório aberto da Universidade do Porto <https://hdl.handle.net/10216/109019>
- Festa, F. (2009). *Importância, comportamentos e operacionalização da transição ataque-defesa no futebol inserida num contexto de jogo coletivo: a perspetiva de treinadores da primeira liga* [Trabalho académico, Faculdade Desporto da Universidade do Porto]. Repositório aberto da Universidade de Porto. <https://hdl.handle.net/10216/22380>
- Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento* [Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação física do Porto]. Repositório aberto da Universidade de Porto. <https://hdl.handle.net/10216/10267>
- Garganta, J. (2001, September). Futebol e Ciência. *Ciência e futebol*. Revista digital Educación Física e Deportes (Buenos Aires), ano 7, nº40, Setembro.
- Garganta, J. (2002). Competências no ensino e treino de jovens futebolistas. *Revista Digital Buenos Aires*, 1, 1–15.

- Goldblatt, D. (2006). *The ball is round: A global history of football* (Penguin Books, Vol. 2).
- Gomes, P. (2016). *Caraterização dos padrões de jogo ofensivos*. [Mestrado em treino desportivo, Escola Superior de Desporto de Rio Maior]. Repositório científico do Instituto Politécnico de Santarém. <http://hdl.handle.net/10400.15/1606>
- Grehaigne, J.-F. (1997). *L'organisation du jeu en football* (éditionsACTIO, Vol. 1).
- Hughes, C. (1991). *The football association coaching book of soccer* (3ª Edição, Vol. 1). British Broadcasting Corp.
- Konzag, I. (1991). A formação técnico tática em jogos desportivos coletivos. *I Problemi Teorici e Metodologici Della Formazione Tecnica e Della Tattica Nell'Insegnamento Dei Giochi Sportivi*, 1–31.
- Macias, A. H. M. M. M. (2002, June). Como usar la observación en pla psicologia del deporte: principios metodológicos. *Observación En Psicología Del Deporte*. Málaga, Espanha.
- Malta, P. (2012). Caraterização da transição defesa-ataque de uma equipa de futebol [Mestrado em treino desportivo, Faculdade de Motricidade Humana]. uBibliorum <http://hdl.handle.net/10400.5/26072>
- Oliveira, J., & Tavares, F. (1996). *Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos* (Universidade Porto).
- Pellegrini, A. D., Symons, F., & Hoch, J. (2012). *Observing Children in Their Natural Worlds* (3rd edition). Psychology Press. <https://doi.org/10.4324/9780203101759>
- Pereira, N. G., Serpa, P., Vinícius, M., Flores, G., & Bezerril, J. (2021). *A importância do futebol para a sociedade*. 1–30.
- Pereira, C. (2022). Observação e análise de jogo e de treino no futebol [Mestrado em treino desportivo, Escola superior de desporto de Rio Maior]. Repositório científico do Instituto Politécnico de Santarém. <http://hdl.handle.net/10400.15/4016>
- Perfeito, L. (2021). *O futebol de formação*.
- Pinheiro, V., Belchior, D., Sousa, P., & Santos, F. (2018). *Manual para treinadores de futebol de excelência* (Prime Books, Vol. 1).
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol*. FPF.

- Quina, J. do N. (2001). *Futebol: Referências para a organização do jogo*.
- Reis, J. (2004). *Transição defesa-ataque e método de jogo ofensivo: que relação?* [Trabalho académico, Faculdade Desporto da Universidade do Porto]. Repositório aberto da Universidade de Porto. <https://hdl.handle.net/10216/92060>
- Richardson, R. J. (1999). *Pesquisa Social - Métodos e técnicas* (Editora Atlas). [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3034822/mod\\_resource/content/1/Texto%20-%20Pesquisa%20social.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3034822/mod_resource/content/1/Texto%20-%20Pesquisa%20social.pdf)
- Taylor, S., & Williams, M. (2002). A quantitative analysis of Brazil's performances. *FA Coaches Association Journal*, 24–32.
- Teixeira, E., Loureiro, N., Moderno, M., & Sequeira, P. (2015). Construção e Validação de um Sistema de Observação em Competição no Futebol de Bolas Paradas. 17. Repositório científico do Instituto Politécnico de Santarém. <http://hdl.handle.net/10400.15/1488>

## Anexos

De seguida, são apresentados quadros onde estão explicados cada um dos critérios.

<b>Critério 1 - Período do Jogo</b>		
<b>Período do Jogo</b> - critério relacionado com a contextualização do período de jogo em que ocorre a transição defensiva. Composto por 6 categorias		
<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Dos 0 aos 15 Minutos</b>	1P15	Tempo de jogo que decorre desde o apito do árbitro para o início da primeira parte até ao minuto 15 de jogo
<b>Dos 16 aos 30 minutos</b>	1P30	Tempo de jogo que decorre desde o início do 16º minuto de jogo até ao minuto 30 de jogo
<b>Dos 31 até ao final da primeira parte</b>	1P45	Tempo de jogo que decorre desde o início do 31º minuto de jogo até apito do árbitro para o final da primeira parte
<b>Dos 45 aos 60 minutos</b>	2P60	Tempo de jogo que decorre desde o apito do árbitro para o início da segunda parte até ao minuto 60 de jogo
<b>Dos 60 aos 75 minutos</b>	2P75	Tempo de jogo que decorre desde o início do 61º minuto de jogo até ao minuto 75 de jogo
<b>Dos 75 até ao final da segunda parte</b>	2P90	Tempo de jogo que decorre desde o início do 76º minuto de jogo até ao apito do árbitro para o final da segunda parte

**Critério 2 – Resultado momentâneo**

**Resultado momentâneo:** critério relacionado com a contextualização do resultado do jogo no momento em que ocorre a transição defensiva. Composto por 5 categorias

<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Ganhar por mais de 1 golo</b>	G2	Equipa observada possui, no mínimo, mais 2 golos marcados que o adversário, no momento da observação (Teixeira, Loureiro, Moderno, & Sequeira, 2015)
<b>Ganhar por 1 golo</b>	G1	Equipa observada possui mais um golo marcado que o adversário, no momento da observação (Teixeira, Loureiro, Moderno, & Sequeira, 2015).
<b>Empate</b>	G0	Equipa observada possui o mesmo número de golos marcados que o adversário, no momento da observação (Teixeira, Loureiro, Moderno, & Sequeira, 2015)
<b>Perder por 1 golo</b>	P1	Equipa observada possui menos um golo marcado que o adversário, no momento da observação (Teixeira, Loureiro, Moderno, & Sequeira, 2015)
<b>Perder por mais de 1 golo</b>	P2	Equipa observada possui, no mínimo, menos dois golo marcado que o adversário, no momento da observação (Teixeira, Loureiro, Moderno, & Sequeira, 2015)

### Critério 3 - Jogador que perdeu a bola

**Jogador que perdeu a bola:** critério relacionado com a identificação do jogador que originou a perda de bola. A perda de posse de bola foi definida por (Pereira C. , 2022) citando (Pollard & Reep, 1997) como o momento em que, após a recuperação da bola, um jogador opositor teve suficiente controlo da bola para ser capaz de, deliberadamente, influenciar a direção da bola.

(1) caso a perda de bola seja através de passe longo para uma zona em que não é promovido duelo aéreo entre jogadores e apenas o adversário disputa a bola, considera-se o jogador que perdeu a bola o jogador que fez o passe longo.

(2) caso a perda de bola seja através de passe longo para uma zona em que é promovido o duelo aéreo é considerado o jogador que perdeu o duelo aéreo como o jogador que perdeu a posse de bola.

(3) em caso perda da posse após segunda bola (jogador que beneficiou do ressalto da primeira bola perde a posse) é o jogador que perdeu a segunda bola o jogador considerado no critério

Critério composto por 11 categorias

<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Guarda-redes</b>	GR	Posição referente ao modelo de jogo da equipa
<b>Defesa central Esquerdo</b>	DCE	Posição referente ao modelo de jogo da equipa
<b>Defesa central Direito</b>	DCD	Posição referente ao modelo de jogo da equipa
<b>Defesa Central</b>	DC	Posição referente ao modelo de jogo da equipa
<b>Lateral Esquerdo</b>	LE	Posição referente ao modelo de jogo da equipa
<b>Lateral Direito</b>	LD	Posição referente ao modelo de jogo da equipa
<b>Médio Defensivo Centro</b>	MDC	Posição referente ao modelo de jogo da equipa
<b>Médio Centro Esquerdo</b>	MCE	Posição referente ao modelo de jogo da equipa
<b>Médio Centro Direito</b>	MCD	Posição referente ao modelo de jogo da equipa
<b>Avançado Esquerdo</b>	PLE	Posição referente ao modelo de jogo da equipa
<b>Avançado Direito</b>	PLD	Posição referente ao modelo de jogo da equipa

**Critério 4 – Ação que originou perda de bola**

**Ação que origina a perda:** identificação da ação que origina a perda por parte do último atacante. A perda de posse de bola foi definida por (Pereira C. , 2022) citando (Pollard & Reep, 1997) como o momento em que, após a recuperação da bola, um jogador opositor teve suficiente controlo da bola para ser capaz de, deliberadamente, influenciar a direção da bola.

Critério composto por 6 categorias.

<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Passe curto</b>	Pc	A ação do último atacante é um passe realizado para a mesma zona do campo em que se encontra (dentro do centro de jogo)
<b>Passe médio</b>	Pm	A ação do último atacante é um passe realizado para a uma zona adjacente ao centro de jogo
<b>Passe longo</b>	Pl	A ação do último atacante é um passe realizado atravessando uma ou mais zonas adjacentes
<b>Drible/Finta</b>	Dr	A ação do último atacante é uma iniciativa de ultrapassar o defensor através de condução de bola, drible ou finta
<b>Relação com bola</b>	Rc	A ação do último atacante é uma receção ou de proteção da bola
<b>Duelo aéreo</b>	APDa	A ação do último atacante é um duelo aéreo com um adversário

**Critério 5 - Ação de recuperação da bola por parte do adversário**

**Ação de recuperação da bola por parte do adversário:** identificação da ação realizada pelo adversário que recupera a bola e que origina a perda da posse de bola por parte do jogador da equipa analisada. Critério composto por 4 categorias

<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Desarme</b>	Des	O portador da bola é legalmente desarmado pelo defensor
<b>Interceção</b>	Int	O defensor coloca-se intencionalmente no trajeto da bola (caso não o fizesse o passe teria sucesso)
<b>Bola solta</b>	Bs	Recuperação da bola quando esta não se encontra na posse de nenhum jogador adversário e não se realiza uma interceção da sua trajetória entre dois jogadores
<b>Duelo aéreo</b>	ARDa	A perda da bola resulta da perda de um duelo aéreo

**Critério 6 - Zona de perda da posse de bola**

**Zona de perda da posse de bola:** critério relacionado com o local do campo em que é perdida a posse de bola por parte da equipa analisada.

(1) se a perda da posse de bola tem origem num passe longo que não promove um duelo aéreo (direcionado diretamente para um adversário que se considera ter tempo para definir a trajetória da bola) a zona da perda assinalada é a zona onde se encontra esse adversário.

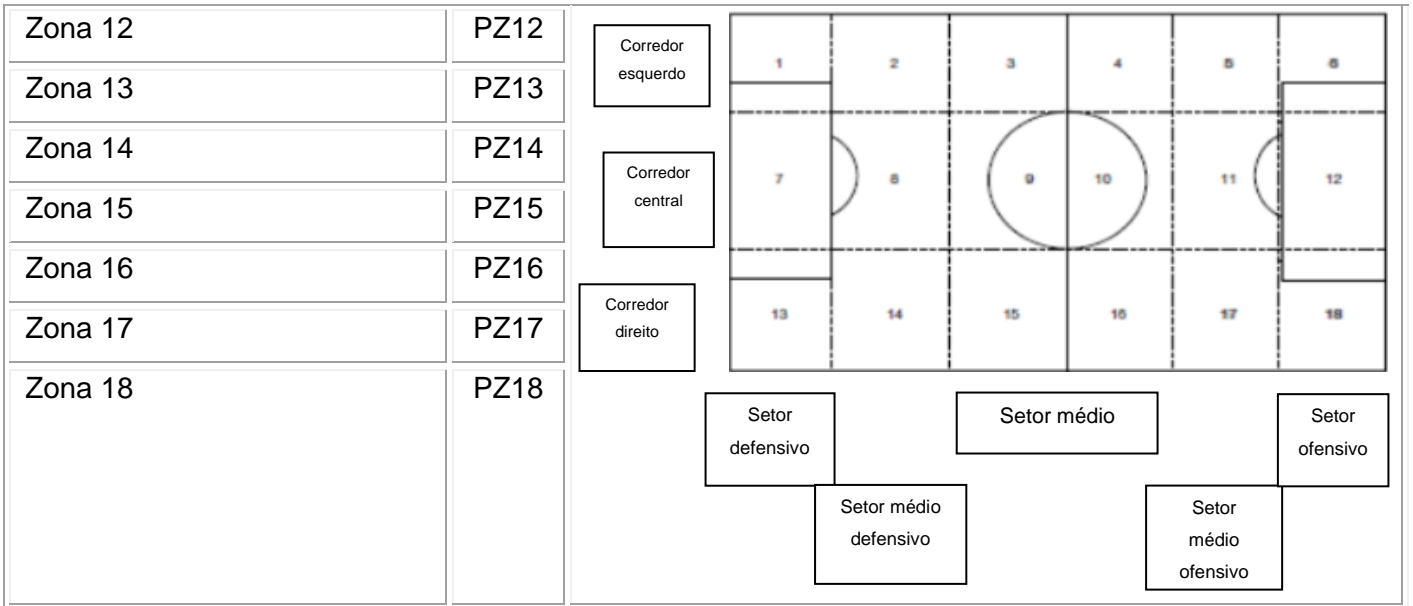
(2) se a perda da posse de bola tem origem num passe longo que promove um duelo aéreo entre dois opositores, a zona de perda da posse de bola é assinalada onde o jogador adversário ficou com a bola controlada (ganhou a 2ª bola)

(3) se no seguimento do duelo aéreo e disputa da segunda bola, a equipa analisada mantém a posse de bola, não é assinalada zona de perda. Considera-se que a equipa promoveu duelo aéreo, ganhando a segunda bola e mantém-se em posse.

(4) caso a perda de posse de bola ocorra por desarme ou interceção do adversário e nessa ação de recuperação de bola o adversário consegue direcionar desde logo a bola para um colega de equipa, considera-se o momento da perda da bola o instante do desarme/interceção da bola e não o momento em que o 2º jogador tem a bola controlada.

Categoria composta por 18 categorias.

<b>Categoria</b>	<b>Códig o</b>	<b>Descrição</b>
Zona 1	PZ1	O campograma foi adpatado do estudo (Malta, 2012)  O campo é então dividido em 18 zonas. É constituído por 3 corredores; corredor central, corredor esquerdo e corredor direito; e por 5 setores, setor defensivo; setor médio defensivo, setor médio (que engloba a terceira e quarta “coluna” do campo), setor médio ofensivo e o setor ofensivo.
Zona 2	PZ2	
Zona 3	PZ3	
Zona 4	PZ4	
Zona 5	PZ5	
Zona 6	PZ6	
Zona 7	PZ7	
Zona 8	PZ8	
Zona 9	PZ9	
Zona 10	PZ10	
Zona 11	PZ11	



**Critério 7 – Relação numérica no centro de jogo**

**Relação numérica no centro de jogo:** critério relacionado com a relação numérica entre atacantes e defensores no centro de jogo. O centro de jogo é definido como a zona onde é perdida a posse de bola identificada no critério anterior. É observado o momento (frame) da perda da bola. Critério composto por 5 categorias.

<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Igualdade Numérica</b>	Incj	Igualdade numérica na zona de perda de bola entre equipa que recuperou a posse e equipa que perdeu a posse (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Superioridade numérica relativa</b>	SNRcj	Superioridade numérica de 1 ou 2 jogadores na zona de perda da bola por parte da equipa que perdeu a posse (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Superioridade numérica absoluta</b>	SNAcj	Superioridade numérica de pelo menos 3 jogadores na zona de perda da bola por parte da equipa que perdeu a posse. Ocorre também quando numa determinada zona não se encontra nenhum jogador da equipa adversária. (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Inferioridade numérica relativa</b>	INRcj	Inferioridade numérica de 1 ou 2 jogadores na zona da perda da bola por parte da equipa que perdeu a posse (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Inferioridade numérica absoluta</b>	INAcj	Inferioridade numérica de pelo menos 3 jogadores na zona de perda da bola por parte da equipa que perdeu a posse. Ocorre também quando numa determinada zona não se encontra nenhum jogador da equipa analisada (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019).

**Critério 8 - Relação numérica nas zonas adjacentes**

**Relação numérica nas zonas adjacentes:** critério de identificação da relação numérica existente nas zonas adjacentes à perda da posse de bola. São consideradas zonas adjacentes para este critério as zonas que se situem entre a zona de perda e a baliza da equipa que perdeu a posse de bola e as zonas adjacentes lateralmente à zona de perda da posse de bola. A relação numérica é feita através da comparação entre o somatório de jogadores da equipa que perdeu a bola e dos jogadores da equipa que recuperou a posse, dentro das zonas adjacentes. É observado o momento (frame) da perda da bola.

Critério composto por 5 categorias.

<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Igualdade Numérica</b>	Inza	Igualdade numérica nas zonas adjacentes à zona de perda da bola entre equipa que recuperou a posse e equipa que perdeu a posse. Adaptado (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Superioridade numérica relativa</b>	SNRza	Superioridade numérica de 1 ou 2 jogadores nas zonas adjacentes por parte da equipa que perdeu a posse. Adaptado (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Superioridade numérica absoluta</b>	SNAza	Superioridade numérica de pelo menos 3 jogadores nas zonas adjacentes por parte da equipa que perdeu a posse. Ocorre também quando numa determinada zona não se encontra nenhum jogador da equipa adversária. Ocorre também quando numa determinada zona não se encontra nenhum jogador da equipa adversária. Adaptado (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Inferioridade numérica relativa</b>	INRza	Inferioridade numérica de 1 ou 2 jogadores nas zonas adjacentes por parte da equipa que perdeu a posse. Adaptado (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Inferioridade numérica absoluta</b>	INAza	Inferioridade numérica de pelo menos 3 jogadores nas zonas adjacentes por parte da equipa que perdeu a posse. Ocorre também quando numa determinada zona não se encontra nenhum jogador da equipa analisada. Ocorre também quando numa determinada zona não se encontra nenhum jogador da equipa analisada. Adaptado (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019).

**Critério 9 - Relação numérica atrás da linha da bola**

**Relação numérica no centro de jogo:** critério de identificação da relação numérica existente atrás da linha da bola no momento da perda de bola. A linha da bola é definida por uma linha imaginária que atravessa a bola perpendicularmente à linha lateral do campo. A relação numérica é feita através da comparação, entre o somatório de jogadores da equipa que perdeu a bola e dos jogadores da equipa que recuperou a posse atrás da linha da bola. Nesta relação numérica é sempre considerado o portador da bola como integrante do número total de elementos da equipa que recuperou a posse de bola. É observado o momento (frame) da perda da bola. Critério composto por 5 categorias

<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
<b>Igualdade Numérica</b>	Inalb	Igualdade numérica atrás da linha da bola entre a equipa que recuperou a posse e equipa que perdeu a posse. Adaptado (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Superioridade numérica relativa</b>	SNRalb	Superioridade numérica de 1 ou 2 jogadores atrás da linha da bola por parte da equipa que perdeu a posse. Adaptado (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Superioridade numérica absoluta</b>	SNAalb	Superioridade numérica de pelo menos 3 jogadores atrás da linha da bola por parte da equipa que perdeu a posse. Adaptado (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Inferioridade numérica relativa</b>	INRalb	Inferioridade numérica de 1 ou 2 jogadores atrás da linha da bola por parte da equipa que perdeu a posse. Adaptado (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)
<b>Inferioridade numérica absoluta</b>	INAalb	Inferioridade numérica de pelo menos 3 jogadores atrás da linha da bola por parte da equipa que perdeu a posse. Adaptado (Fernandes, Camerino, Barreira, & Pereira, 2019)

**Critério 10 - Dispersão da equipa no momento da perda da bola**

**Dispersão da equipa no momento da perda da bola:** critério de explicação da dispersão global da equipa no momento da perda de bola. A dispersão é analisada contabilizando o número de zonas ocupadas pela equipa. Critério composto por 10 categorias.

<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
Equipa ocupa 1 zona	DEq1	O critério relaciona o posicionamento de cada jogador de campo (excluindo o GR) e cada zona do campo definida previamente. Identifica o número de zonas ocupadas pelos jogadores na disposição da equipa no momento da perda da bola. Se cada jogador de campo ocupar uma zona diferente no momento da perda de bola a dispersão é 10 (Disp10). Se todos os jogadores se encontrarem na mesma zona definida no mapeamento a dispersão é 1 (Disp1)
Equipa ocupa 2 zonas	DEq2	
Equipa ocupa 3 zonas	DEq3	
Equipa ocupa 4 zonas	DEq4	
Equipa ocupa 5 zonas	DEq5	
Equipa ocupa 6 zonas	DEq6	
Equipa ocupa 7 zonas	DEq7	
Equipa ocupa 8 zonas	DEq8	
Equipa ocupa 9 zonas	DEq9	
Equipa ocupa 10 zonas	DEq10	

**Critério 11 - Dispersão da equipa atrás da linha da bola**

**Dispersão da equipa atrás da linha da bola:** critério de explicação da dispersão da equipa atrás da linha da bola no momento da perda de posse. A dispersão é analisada contabilizando o número de zonas ocupadas pela equipa atrás da linha da bola. Composto por 10 categorias

<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
Equipa ocupa 1 zona atrás da linha da bola	DAIb1	O critério relaciona o posicionamento de cada jogador de campo (excluindo o GR) e cada zona do campo definida previamente. Identifica o número de zonas ocupadas pelos jogadores na disposição da equipa atrás da linha da bola aquando da perda da posse. Se todos os jogadores ocuparem uma zona diferente atrás da linha da bola no momento da perda posse a dispersão é 10 (DAIb10). Se todos os jogadores se encontrarem atrás da linha da bola na mesma zona definida no mapeamento a dispersão é 1 (DAIb1)
Equipa ocupa 2 zona atrás da linha da bola	DAIb2	
Equipa ocupa 3 zona atrás da linha da bola	DAIb3	
Equipa ocupa 4 zona atrás da linha da bola	DAIb4	
Equipa ocupa 5 zona atrás da linha da bola	DAIb5	
Equipa ocupa 6 zona atrás da linha da bola	DAIb6	
Equipa ocupa 7 zona atrás da linha da bola	DAIb7	
Equipa ocupa 8 zona atrás da linha da bola	DAIb8	
Equipa ocupa 9 zona atrás da linha da bola	DAIb9	
Equipa ocupa 10 zona atrás da linha da bola	DAIb10	

**Critério 12 - Tipo de reação à perda**

**Tipo de reação à perda:** critério de caracterização dos comportamentos de reação à perda de bola nos 3 segundos que se seguem à perda da posse. Critério composto por 3 categorias.

<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
Pressing individual	Press I	Um jogador pressiona o portador da bola dentro dos primeiros 3 segundos de posse. Adaptado de (Aranda, et al., 2019)
Pressing coletivo	Press C	Um jogador pressiona o portador da bola dentro dos primeiros 3 segundos de posse e a sua pressão é acompanhada por uma pressão coletiva caracterizada por aproximação de outros jogadores da equipa em transição defensiva ao portador da bola ou aos jogadores próximos. Adaptado de (Aranda, et al., 2019)
Reativa/Sem pressing	SPre SS	Nenhum jogador pressiona o portador da bola durante os 3 segundos que se seguem à perda da posse. Adaptado de (Aranda, et al., 2019)

**Critério 13 - Ação do 1º atacante**

**Ação atacante:** critério de identificação das ações do atacante ou conjunto de atacantes da equipa que recupera a bola, nos 3 segundos que se seguem à perda da posse de bola por parte da equipa analisada. Critério composto por 4 categorias.

<b>Categoria</b>	<b>Códig o</b>	<b>Descrição</b>
Ação de progressão	AP	O(s) atacante(s) realizam, nos 3 segundos após a recuperação da bola, ações que visam procurar ultrapassar um defensor (através de passe, drible, combinações). Adaptado de (Aranda, et al., 2019)
Ação sem progressão	ASP	O(s) atacante(s) realizam, nos 3 segundos após a recuperação da bola, ações que não visam procurar ultrapassar um defensor (através de passe, drible, combinações). Adaptado de (Aranda, et al., 2019)
Bola longa	BL	O(s) atacante(s) realizam, nos 3 segundos após a recuperação da bola, uma ação de passe aéreo sem vantagem clara para equipa que ataca, promovendo um duelo com adversário. Adaptado de (Aranda, et al., 2019)
Outra	Out	Outro comportamento diferente dos descritos acima. Adaptado de (Aranda, et al., 2019)

**Critério 14 - Consequência da transição defensiva**

**Consequência da transição defensiva:** critério relacionado com a identificação do resultado consequente da transição defensiva. O resultado consequente é analisado até 10 segundos após o momento da perda da posse podendo ser encontrado antes do final desse período de tempo caso se verifique o cumprimento de alguma das categorias que sugere o fim da análise. Critério composto por 6 categorias.

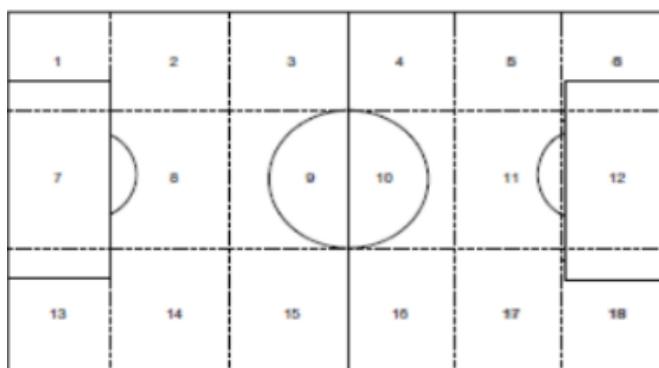
<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
Recuperação da posse de bola	RecP	A equipa que perdeu a posse de bola consegue recuperá-la nos 10 segundos que se seguem à perda. Esta ação dita o fim da análise do período definido de 10 segundos
Organização Defensiva sem Ação de Recuperação	ODsarrA	A equipa que perdeu a posse de bola encontra-se em organização defensiva após os 10 segundos que se seguiram à perda da bola e não executa nenhuma ação de tentativa de recuperação da bola (desarme, interceção)
Organização Defensiva com Tentativa de Ação de Recuperação	ODcarr	A equipa que perdeu a posse de bola encontra-se em organização defensiva após os 10 segundos que se seguiram à perda da bola e realiza alguma ação de recuperação de bola (desarme ou interceção) mas que resulta na manutenção da bola por parte do adversário.
Remate concedido	Rem	A equipa que perdeu a bola concede um remate.
Golo	Gol	A equipa que perdeu a bola concede um golo
Bola parada	BPd	As ações nos 10 segundos após a perda da posse de bola resultam numa bola parada defensiva (falta, interceção para lançamento de linha lateral)
Indefinido	Ind	Outro comportamento diferente dos descritos acima.

### Critério 15: Zona final da bola após os 10 segundos

**Zona final da bola após os 10 segundos:** critério relacionado com o local do campo em que se encontra a bola após os 10 segundos que se seguiram ao momento da perda da posse. (1) Caso não haja recuperação da posse de bola é assinalada a zona onde, após 10 segundos, o adversário portador da bola, se encontra. (2) Em situações que resultam de bola parada (falta ou lançamento) é assinalada a zona onde foi cometida a infração (3) Em situações de "bola solta" é assinalada a zona onde o jogador adversário teve controlo da bola pela última vez (4) Caso haja recuperação da posse de bola é assinalada a zona em que é recuperada através de desarme ou interceção. (5) se a recuperação da posse de bola tem origem num passe longo por parte do adversário que não promove um duelo aéreo (direcionado diretamente para um jogador da equipa observada que se considera ter tempo para definir a trajetória da bola) a zona da perda assinalada é a zona onde se encontra esse jogador da equipa observada (6) se a perda da posse de bola tem origem num passe longo que promove um duelo aéreo entre dois opositores, a zona de perda da posse de bola é assinalada onde o jogador da equipa observada ficou com a bola controlada (ganhou a 2ª bola) (7) se no seguimento do duelo aéreo e disputa da segunda bola, a equipa adversária mantém a posse de bola, não é assinalada zona de perda. Considera-se que a equipa promoveu duelo aéreo, ganhando a segunda bola e mantém-se em posse. (8) caso a recuperação de posse de bola ocorra por desarme ou interceção do jogador da equipa observada e nessa ação de recuperação de bola o jogador consegue direcionar desde logo a bola para um colega de equipa, considera-se o momento da perda da bola o instante do desarme/interceção da bola e não o momento em que o 2º jogador tem a bola controlada.

Critério composto por 18 categorias

Categoria	Código	Descrição
Zona 1	FZ1	O campograma foi adaptado do estudo (Malta, 2012)
Zona 2	FZ2	O campo é então dividido em 18 zonas. É constituído por 3 corredores; corredor central, corredor esquerdo e corredor direito; e por 5 setores, setor defensivo; setor médio defensivo, setor médio (que engloba a terceira e quarta "coluna" do campo), setor médio ofensivo e o setor ofensivo.
Zona 3	FZ3	
Zona 4	FZ4	
Zona 5	FZ5	
Zona 6	FZ6	
Zona 7	FZ7	
Zona 8	FZ8	
Zona 9	FZ9	
Zona 10	FZ10	
Zona 11	FZ11	
Zona 12	FZ12	
Zona 13	FZ13	
Zona 14	FZ14	
Zona 15	FZ15	
Zona 16	FZ16	



Zona 17	FZ17	
Zona 18	FZ18	

**Critério 16 - Aproximação do adversário à baliza**

**Aproximação do adversário à baliza do defensor:** critério relacionado com identificação do setor alcançado pelo adversário (equipa com bola) nos 10 segundos que se seguirem à perda da bola (com bola controlada). Se durante os 10 segundos que se seguem à perda da posse de bola, a equipa em processo ofensivo alcança o setor defensivo (SD) e antes do final dos 10 segundos recua um setor, é considerado o setor defensivo como o setor mais próximo da baliza da equipa defensora alcançado pela equipa atacante. Nos casos em que a equipa em processo ofensivo promove, por exemplo, um passe que é ganho pela equipa observada (interceção ou duelo aéreo), é considerado como último setor alcançado o setor de partida do passe (último setor onde o adversário teve a bola controlada). Caso este duelo aéreo promova uma segunda bola controlada pelo adversário, então o setor onde foi ganha a 2ª bola é considerado com o mais próximo à baliza do defensor. Critério composto por 5 categorias.

<b>Categoria</b>	<b>Código</b>	<b>Descrição</b>
Setor Defensivo	SetD	Setor definido pelas linhas transversais orientadas a partir do ponto mais externo do campo até à linha da grande área do meio-campo defensivo.
Setor Médio Defensivo	SetM D	Setor definido pelas linhas transversais orientadas a partir da linha da área, até uma linha transversal a meio do meio-campo defensivo.
Setor Médio	SetM	Setor situado entre as duas linhas transversais definidas a meio de cada um dos meios-campos.
Setor Médio Ofensivo	SetM O	Setor definido pelas linhas transversais orientadas a partir do meio-campo ofensivo até à linha da área do meio-campo ofensivo.
Setor Ofensivo	SetO	Setor definido pelas linhas transversais orientadas a partir da linha da área até à linha final.