



LISBOA

UNIVERSIDADE  
DE LISBOA

UNIVERSIDADE DE LISBOA  
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



## **Relatório de Estágio em Futebol realizado na equipa de Iniciados do Clube de Futebol “Os Belenenses” na época 2018/2019**

Passing Network no Futebol: Estudo e análise do comportamento ofensivo dos Sub15  
do Clube de Futebol “Os Belenenses”

Relatório de estágio elaborado com vista à obtenção do Grau de Mestre em Treino  
Desportivo

**Orientador:** Professor Doutor Ricardo Filipe Lima Duarte

**Júri:**

**Presidente**

Doutor Fernando Paulo Oliveira Gomes

**Vogais**

Doutor Miguel António de Almeida Garcia Moreira

Doutor José Maria Dionísio Calado Pratas

Doutor Ângelo Miguel Pedregal de Brito

**Henrique Gameiro Martins Antunes**

**2021**

## **Agradecimentos**

Em primeiro lugar quero agradecer à minha família por tudo o que me permitiu até agora realizar, pela educação que me deram e por todas as ideias e conselhos que me transmitiram ao longo deste período da minha vida, fazendo de mim um homem que preza sempre os seus valores. Um obrigado muito especial aos meus pais, por me terem permitido concluir os meus estudos e por apoiarem incondicionalmente a minha decisão de envergar por esta área do futebol, que nem sempre é fácil.

Um obrigado também muito especial ao meu irmão, por todas as aventuras até aqui vividas, e por ser um exemplo para mim por tudo o que até agora conquistou na sua vida.

Um enorme obrigado à minha namorada Débora Jesus, por toda a ajuda que me deu na conclusão de esta etapa académica, por estar sempre ao meu lado e por apoiar a minha decisão de querer ser profissional nesta área sabendo todos os sacrifícios que isso acarreta.

Agradeço aos amigos que a faculdade me deu, Inês Gonçalves (madrinha de faculdade), João Gonçalves, Leonardo Faria e Pedro Tavares, e que sem dúvida vão perdurar ao longo da vida, por todas as histórias vividas para mais tarde recordar.

Quero também agradecer ao Clube de Futebol “Os Belenenses” e a toda a sua estrutura, por me permitirem iniciar a minha carreira neste emblemático clube do futebol português, e por todas as oportunidades que tenho tido ao longo deste meu percurso no clube.

Agradeço ao treinador principal dos Iniciados A, Jorge Aurélio por me ter permitido realizar o estágio na sua equipa técnica e por todas as aprendizagens que levei deste meu primeiro ano numa equipa de Campeonato Nacional. Quero agradecer também à restante equipa técnica Diana Laranjo, Fábio Arsénio, Pedro Afonso, Rodrigo Ferreira e Tiago Pombo.

Por fim, quero agradecer ao Professor Ângelo Brito, por toda a ajuda e conselhos que me transmitiu na realização do documento final. E a todos os Professores envolvidos na minha vida académica que foram essenciais à conclusão desta mesma.

A todos o meu enorme obrigado!

## Índice Geral

1. Resumo.....	vi
2. Introdução.....	8
1. Caracterização do contexto.....	8
2. Caraterização do quadro competitivo.....	8
3. Objetivos.....	10
4. Estrutura do relatório.....	11
3. Revisão de literatura.....	12
1. O Futebol.....	12
2. O futebol de formação.....	13
3. O treinador de formação.....	16
4. O treino.....	20
5. A competição e a sua preparação.....	23
4. Área 1.....	26
1. Caraterização do escalão.....	26
2. Caraterização do plantel.....	28
3. Objetivos.....	30
4. Modelo de jogo.....	32
4.1. Caraterização geral do sistema tático.....	32
4.2. Organização ofensiva.....	33
4.3. Construção de ações ofensivas.....	34
4.4. Criação de situações de finalização.....	36
4.5. Finalização.....	38
5. Organização e Planeamento do processo de treino.....	40
5.1. Macrociclo.....	40
5.2. Microciclo.....	40
6. Adaptação estratégica.....	41
5. Área 2.....	49
1. Introdução.....	49
2. Objetivos.....	52
3. Amostra.....	52
4. Variáveis.....	52
4.1. Passe.....	53
4.2. Centralização.....	53
4.3. Jogada de ataque.....	53
4.4. Sucesso.....	53
4.5. Eficácia.....	54

5. Procedimentos .....	54
6. Resultados .....	55
7. Discussão de resultados.....	58
8. Conclusão .....	62
6. Área 3 .....	62
1. Enquadramento.....	62
2. Planificação do evento .....	63
3. Tarefas a realizar .....	64
4. Balanço do evento .....	65
5. Questionário e resultados .....	67
6. Conclusão.....	69
7. Conclusões .....	70
8. Bibliografia.....	73

## Índice de Figuras

Figura 1- Classificação da primeira fase do campeonato .....	9
Figura 2- Classificação da segunda fase do campeonato, apuramento de campeão.....	9
Figura 3- Sistema tático com a respetiva numeração por posição.....	33
Figura 4- 1ª fase de construção.....	34
Figura 5- As diferentes soluções do defesa central na 1ª fase de construção .....	35
Figura 6- Equilíbrio defensivo.....	37
Figura 7- Soluções de criação no corredor lateral, 2x1 à esquerda, 3x2 à direita .....	38
Figura 8- Zonas de finalização na área adversária .....	38
Figura 9- Diferentes hipóteses de cruzamento e de ocupação de zonas de finalização.....	39
Figura 10- Situação de finalização no corredor central .....	39
Figura 11- Microciclo partilhado com os atletas .....	41
Figura 12- 1ª fase de construção apenas com dois jogadores.....	43
Figura 13- Exercício original e exercício adaptado (à direita) .....	43
Figura 14- Solução de passe diagonal para o defesa central .....	44
Figura 15- Exercício adaptado com a solução de passe diagonal para o defesa central.....	45
Figura 16- Solução de passe na rutura do avançado do lado contrário .....	46

Figura 17- Jogo formal, GR+10x10+GR e padronizado com oposição apenas o 3 e 4 defendem .....	47
Figura 18- Zonas de finalização na área com maior incidência no 2º poste.....	47
Figura 19- Exercício original e exercício com condicionantes (à esquerda).....	48
Figura 20- Intervalos com o nível de confiança de 95% para a probabilidade de receção de cada posição.....	56
Figura 21- Percentagem de sucesso e insucesso das jogadas .....	57
Figura 22- Poster do evento.....	65
Figura 23- Resultados das respostas à pergunta N°1 .....	68
Figura 24- Resultados das respostas à pergunta N°2.....	68
Figura 25- Resultados das respostas à pergunta N°3 .....	69
Figura 26- Resultados das respostas à pergunta N°4.....	69

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Plantel de Sub-15 do Clube de Futebol "Os Belenenses" .....	29
Tabela 2- Objetivos da primeira fase do campeonato .....	31
Tabela 3- Objetivos da segunda fase do campeonato, fase de apuramento de campeão.....	31
Tabela 4- Planeamento dos conteúdos ao longo do microciclo .....	41
Tabela 5- Distribuição de passes e receções por todas as posições.....	55
Tabela 6- Análise dos resíduos estandardizados .....	56
Tabela 7- Dados de todas as jogadas ofensivas da equipa com sucesso ou insucesso.....	56
Tabela 8- Análise dos resíduos estandardizados .....	58
Tabela 9- Programa do evento.....	64

## 1. Resumo

O presente relatório de estágio reporta o trabalho realizado ao longo de dez meses, na época desportiva 2018/2019 no escalão de sub-15 (iniciados A), no Clube de Futebol “Os Belenenses”, refletindo e analisando as experiências enquanto treinador-adjunto.

Este relatório encontra-se dividido em três áreas: organização e gestão do processo de treino e de competição (Área 1), investigação e inovação no futebol (Área 2) e relação com a comunidade (Área 3).

Na organização e gestão do processo de treino e de competição (Área 1), foi priorizada a conceção e operacionalização das unidades de treino, tendo como base o modelo de jogo ofensivo da equipa e as alterações estratégicas idealizadas para cada jogo do campeonato. A importância da observação e análise da própria equipa e do adversário, permite o aperfeiçoamento das dinâmicas descritas no modelo de jogo ao longo das unidades de treino.

Relativamente à investigação e inovação no futebol (Área 2), foi realizado um estudo que tem como objetivo o desenvolvimento da rede de passes da equipa, permitindo perceber qual a posição mais procurada pelos restantes colegas, se as dinâmicas treinadas se expressam no jogo e qual a relação entre o número de passes de uma jogada e o sucesso e eficácia da mesma. Os resultados mostram que a posição de defesa central direito é a mais procurada no jogo e que as jogadas que contêm cinco ou mais passes têm mais possibilidade de sucesso, tendo também uma maior eficácia.

Na relação com a comunidade (Área 3), foi realizado um evento na Faculdade de Motricidade Humana, cujo tema principal foi a arbitragem. Foram debatidos temas como a formação dos árbitros, o seu percurso desde o amador ao profissional, o vídeo árbitro e as novas regras para a época desportiva seguinte (2019/2020) e o Homem para além do árbitro.

**Palavras-chave:** Futebol, Formação, Modelo de jogo, Organização Ofensiva, Treino, Jogo, Estratégia, Planeamento, Exercício, Rede de Passes

## 1. Abstract

This present report describes the work carried out over ten months, during the 2018/2019 season in the under-15 team, at the Clube de Futebol “Os Belenenses”, reflecting and analyzing the experiences as assistant coach.

This report is divided into three areas: organization and management of the training and competition process (Area 1), research and innovation in football (Area 2) and relationship with the community (Area 3).

For the organization and management of the training and competition process (Area 1), priority was given to the design and operation of the training sessions, based on the team's offensive game model and the strategic changes devised for each game in the championship. The importance of observation and analysis of the team itself and the opponent, allows the improvement of the dynamics described in the game model throughout the training sessions.

Regarding research and innovation in football (Area 2), a study was carried out with the objective of developing the team's passing network, allowing to understand which position is most sought after by other colleagues, if the trained dynamics are expressed in the game and which type of relationship exists between the number of passes of a play and its success and effectiveness. The results show that the right central defense position is the most sought after in the game and that plays that contain five or more passes have a greater chance of success, as well as being more effective.

As for relation to the community (Area 3), an event was held at the Faculty of Human Motricity, whose main theme was arbitration. Topics such as the training of referees, their path from amateur to professional, the video assistant referee and the new rules for the following season (2019/2020) and the Man beyond the referee were discussed.

**Keywords:** Football, Training, Game Model, Offensive Organization, Training, Game, Strategy, Planning, Exercise, Passing Network

## **2. Introdução**

### **1. Caracterização do contexto**

No âmbito do Mestrado em Treino Desportivo da Faculdade de Motricidade Humana, foi realizado um estágio na equipa de Sub-15 do Clube de Futebol “Os Belenenses” entre julho de 2018 e maio de 2019 o que equivale a uma época desportiva.

O escalão sub-15 representa o primeiro escalão de formação em que os atletas têm a oportunidade de competir a nível nacional, nomeadamente no Campeonato Nacional de Sub-15 organizado pela Federação portuguesa de Futebol (FPF), representando um ano de transição de grande importância para a evolução formativa e que implica uma maior exigência e compromisso por parte dos atletas. Sendo o primeiro ano formativo em que se começa a dar mais importância aos resultados, é normal que os jogadores se sintam mais pressionados e na obrigação de aprender a lidar com essa pressão. Para além disso, no caso específico do escalão de sub-15 do Clube de Futebol “Os Belenenses”, os atletas passam a ter quatro treinos semanais, em vez de apenas três como acontece em toda a estrutura dos sub-14 para baixo. Passa apenas a existir um jogo por fim de semana, ou seja, apenas são dezoito os convocados, ao contrário dos sub-14 que treinam apenas três vezes e têm três jogos ao fim de semana onde todos os atletas são convocados.

### **2. Caracterização do quadro competitivo**

A equipa de Sub-15 do Clube de Futebol “Os Belenenses” disputou na época 18-19 o Campeonato Nacional de Juniores C da FPF. Este campeonato realiza-se por três fases:

- A primeira fase encontra-se dividida em seis séries compostas por doze equipas, onde são apurados os quatro primeiros lugares de cada série.
- A segunda fase, divide-se em duas fases, a fase de manutenção e a fase de apuramento de campeão.
  - A fase de manutenção é composta pelas 48 equipas que não foram apuradas, subdivididas em seis séries. Nesta fase, os três últimos classificados de cada série descem de divisão, disputando no ano seguinte as competições distritais do respetivo distrito.

- A fase de apuramento de campeão é composta pelas restantes 24 equipas apuradas, divididas em três séries de oito equipas e onde são apuradas para a próxima fase o primeiro lugar de cada série, juntamente com os dois melhores segundos lugares. O lugar restante é disputado num playoff, esta época 18/19 realizado nos Açores, entre o pior segundo lugar, o melhor terceiro lugar, o campeão do campeonato regional do Açores e da Madeira.
- A terceira fase, é composta pelas respetivas 6 equipas apuradas, que disputam o título de campeão nacional de Sub-15.

A primeira fase apenas é disputada a uma volta, ou seja, é disputado apenas um jogo entre cada adversário, perfazendo um total de onze jogos. A segunda e terceira fases são disputadas a duas voltas, nas quais todas as equipas se defrontam duas vezes, uma em casa e outra fora, perfazendo um total de catorze jogos e de dez jogos, respetivamente.

Na época 2018-2019, a equipa de Sub-15 do Clube de Futebol “Os Belenenses” ficou em terceiro lugar na primeira fase (Figura 1), tendo sido apurada para a segunda fase, onde alcançou o quarto lugar (Figura 2).

CAMPEONATO										
CLASSIFICAÇÃO										
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Benfica	30	11	10	0	1	56	8	+48	+
2	Sporting	30	11	10	0	1	48	5	+43	+
3	Belenenses	25	11	8	1	2	29	6	+23	+
4	Real	20	11	6	2	3	17	9	+8	+
5	Oeiras	19	11	6	1	4	31	17	+14	+
6	Ac. Santarém	19	11	6	1	4	19	19	0	+
7	Estoril Praia	17	11	5	2	4	18	19	-1	+
8	Sacavenense	14	11	4	2	5	16	22	-6	+
9	Torreense	10	11	3	1	7	8	37	-29	+
10	Alverca	4	11	1	1	9	13	27	-14	+
11	Est. Portalegre	3	11	1	0	10	3	64	-61	+
12	Estrela Vendas Novas	1	11	0	1	10	6	31	-25	+

Ver classificação detalhada -

■ Qualificação - II Fase  
■ Play-off Despromoção

Figura 1- Classificação da primeira fase do campeonato

CAMPEONATO										
CLASSIFICAÇÃO										
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Sporting	32	14	9	5	0	34	6	+28	+
2	Benfica	32	14	10	2	2	33	11	+22	+
3	Cova da Piedade	25	14	7	4	3	24	16	+8	+
4	Belenenses	23	14	6	5	3	23	14	+9	+
5	Despertar SC	15	14	4	3	7	17	28	-11	+
6	Real	12	14	3	3	8	13	25	-12	+
7	Lusit. Évora	9	14	2	3	9	15	36	-21	+
8	Portimonense	7	14	2	1	11	12	35	-23	+

Ver classificação detalhada -

■ Apuramento - 3ª Fase (Ap. Campeão Nacional)

Figura 2- Classificação da segunda fase do campeonato, apuramento de campeão

### 3. Objetivos

O estágio e o presente relatório têm como objetivo final a obtenção do Grau II de treinador, através da realização do Mestrado em Treino Desportivo na Faculdade de Motricidade Humana. Sendo um estágio curricular que visa a formação académica profissionalizante, para além dos objetivos académicos tem também um conjunto de objetivos com base na experiência pessoal vivida ao longo deste estágio. Por este motivo há a necessidade de definir não só objetivos para cada Área desenvolvida, a seguir descritas, como também objetivos que visam a formação pessoal.

Um dos principais objetivos para a época 2018/2019, era integrar uma equipa técnica responsável por uma equipa a disputar o Campeonato Nacional, num clube que pudesse competir e ambicionar chegar o mais longe possível na competição em que está inserido. Após ter atingido este objetivo, foram desenvolvidos os restantes, de modo que a experiência fosse aproveitada ao máximo e enriquecedora tanto a nível pessoal como profissional. Posto isto foi dada total disponibilidade a este projeto, o que se refletiu na necessidade de despende mais tempo ao mesmo, de modo a participar no planeamento e à posteriori na discussão e reflexão do treino. Conforme descrito anteriormente foram estabelecidos objetivos para cada uma das três Áreas descritas no relatório.

Os principais objetivos da Área 1, Organização e gestão do processo de treino e de competição, relacionam-se com a capacidade de conseguir conciliar a conceção e operacionalização do treino com a respetiva avaliação e o seu “transfer” para a competição. Assim sendo, com base no modelo de jogo ofensivo definido pela equipa técnica, depois de consolidado pelos atletas, importa perceber como é que a estratégia definida para o jogo seguinte poderá ser inserida ao longo do microciclo de forma a não desvirtuar totalmente o modelo definido. Importa ainda conseguir avaliar no final de cada treino, através de reflexão conjunta, se no próprio treino houve sucesso, se os atletas adquiriram o que lhes foi pedido ou se entrou em conflito com algo já muito consolidado e quase automático do modelo.

Neste sentido, existe o cuidado no planeamento do treino em trabalhar e estabelecer os objetivos de cada exercício com base no modelo da equipa, complementando sempre com possíveis alterações de aperfeiçoamento do modelo e/ou alterações estratégicas para o jogo seguinte. Assim sendo, esta parte estratégica não está presente em todos os treinos do

microciclo, incidindo maioritariamente naqueles em que as adaptações estratégicas planeadas têm de ser trabalhadas.

Os objetivos da Área 2 incidem na realização de um estudo que tem como base perceber a ligação entre jogadores, desenvolvendo a rede de passes (passing network) da equipa. Com isso, pretende-se identificar os padrões dinâmicos estabelecidos entre os jogadores, e se os respetivos padrões são congruentes com as dinâmicas ofensivas do modelo de jogo instituído. Com este estudo podemos encontrar novas dinâmicas não trabalhadas, que aparecem devido à imprevisibilidade do jogo de futebol, sendo depois analisadas e posteriormente discutidas em relação à sua relevância no jogo e treino. É possível também perceber quais as jogadas que trazem mais sucesso à equipa, se aquelas com menos ou mais passes e a sua eficácia.

O objetivo da Área 3, a Relação com a Comunidade, trata-se na realização de um evento vocacionado para a formação dos intervenientes do processo de treino sobre a Arbitragem. Com o respetivo evento pretendeu-se conhecer e divulgar o papel do árbitro no jogo, quem é o árbitro e como este consegue realizar a sua progressão na carreira.

#### **4. Estrutura do relatório**

O presente relatório encontra-se estruturado em seis capítulos.

No primeiro capítulo é realizado um enquadramento geral do estágio realizado e uma caracterização do contexto e quadro competitivo da equipa do Clube de Futebol “Os Belenenses” de Sub-15.

O segundo capítulo consiste na base teórica de suporte ao relatório, onde são abordadas várias temáticas consideradas relevantes para o enquadramento das práticas a seguir referidas. Seguindo um modelo crescente de relevância, a primeira temática abordada é a caracterização do futebol de formação, de seguida o processo ofensivo de uma equipa, e por fim a rede de passes (passing network) de uma equipa.

O terceiro capítulo aborda a Área 1 que corresponde à Organização e gestão do processo de treino e de competição. Este capítulo inicia com uma breve descrição dos objetivos da equipa de Sub-15 do Clube de Futebol “Os Belenenses” e a caracterização do seu plantel. De seguida é descrito o modelo de jogo referente ao processo ofensivo, que existe como base para o planeamento de treino e sua operacionalização em competição.

O quarto capítulo é referente à Área 2, correspondente à Inovação e Investigação, onde é apresentado um estudo sobre a rede de passes (passing network) da equipa em jogo, terminando com uma síntese e conclusão do estudo efetuado.

O quinto capítulo consiste na Área 3, que corresponde à Relação com a Comunidade, onde é apresentada a realização do evento “(Des)Valorização do Árbitro de Futebol!?” destinado à comunidade envolvente e que aborda a posição do árbitro no Futebol.

Por fim, o sexto e último capítulo consiste na apresentação das sínteses das áreas anteriormente descritas e as conclusões retiradas a partir da análise das mesmas, incluindo igualmente possíveis críticas e perspetivas futuras...

### **3. Revisão de literatura**

#### **1. O Futebol**

O futebol é algo cada vez mais intrínseco na sociedade em que vivemos, o que é claramente perceptível pelo aumento do número de espectadores e de atletas de todas as faixas etárias, assim como o de dirigentes, agentes e até investidores. De acordo com Garganta et al. (2013), tem se verificado a nível mundial uma adesão cada vez maior ao futebol, tanto a nível de espectadores como de praticantes, treinadores, árbitros, dirigentes e outros agentes desportivos.

Deste modo, com o aumento do número de praticantes cada vez mais jovens, é visível a importância que o futebol de formação tem vindo a ganhar não apenas para o atleta, mas também para o próprio clube. Visto que o jogador é considerado um ativo do clube, podemos observar uma grande necessidade destas instituições em apostar desde logo na sua formação, de forma a aumentar o seu rendimento no futebol profissional. Antes de analisarmos o estado do futebol de formação, temos de primeiro perceber o que é o jogo de Futebol.

O jogo de Futebol, devido ao choque entre duas equipas, define-se pela sucessiva oscilação de estados de organização e desorganização (Garganta et al., 2013). O jogo de futebol compreende ainda que cada equipa disponha da sua organização por forma a atingir o objetivo principal que é o de marcar golo na baliza adversária evitando sofrer golo na sua baliza, para tentar concretizar este objetivo as equipas discutem entre elas a posse de bola, o tempo e o espaço no campo (Garganta et al., 2013).

Podemos então perceber, tal como nos mostra Costa et al. (2010), o comportamento dinâmico de uma equipa e a sua eficácia e dinâmica no jogo de futebol assentam num todo, processo de coordenação intra e interpessoal, e não apenas na soma das partes (variáveis quantitativas e qualitativas) dos seus participantes. Tal como sugere Garganta et al. (2013), e tal como anteriormente referido, esta equipa funciona na sua globalidade como um superorganismo que é desenvolvido através das ligações de todos os seus constituintes com a

finalidade de criarem a identidade deste organismo como um todo. Uma equipa não é a soma das partes, mas sim um conjunto das interações entre todos os atletas que dela fazem parte. Como tal, existem vários fatores, relacionados sobretudo com a forma como os jogadores criam e gerem diferentes constrangimentos, que condicionam o desempenho durante um jogo, como por exemplo a disposição e movimentação da equipa adversária e dos próprios colegas e a trajetória e velocidade da bola (Garganta et al., 2013). Embora o jogo seja um confronto entre duas equipas, são as ações de cada jogador que, baseadas nos aspetos motores e cognitivos e influenciadas pelo contexto do jogo, permitem estruturar as condições do mesmo (Bettega et al., 2015).

## **2. O futebol de formação**

O futebol de formação tem por base a aprendizagem por parte dos atletas do jogo, pelo que é importante considerar os diversos fatores que influenciam esta aprendizagem, o treinador de formação, o treino e ensino do jogo e por fim, algo essencial no futebol e para o qual todo o trabalho é feito, a competição.

Tal como mostra Costa et al. (2010), por forma a proporcionar uma progressão do conhecimento e do desempenho técnico e tático dos jovens jogadores, na formação deve ser focado os aspetos pedagógicos dos exercícios. Sendo que esta planificação de atividades e exercícios ajustadas ao desenvolvimento desportivo é da responsabilidade do treinador, é aqui que a figura deste se torna predominante (Costa et al., 2010). É neste contexto que, por forma a evitar que os seus jogadores abandonem a prática desportiva devido a experiências negativas, o treinador não pode cair em erro de considerar as atividades de formação como adaptações ou reduções da realidade do futebol sénior (Costa et al., 2010). Assim, o profissional deve sempre ter como objetivo proporcionar o equilíbrio necessário à criação de um vínculo resistente entre o jogador e modalidade, devendo sempre procurar incitar o prazer pelo jogo e do gosto pelo treino, (Garganta et al., 2013). A formação desportiva deve permitir aos atletas a capacidade de resolver todas as situações inesperadas que possam aparecer, e não apenas ensinar respostas a alguns problemas específicos (Bettega et al., 2015).

O futebol de formação é algo que tem de ser bem planeado, pois não nos podemos esquecer que se trata de jovens que acima de tudo estudam e que têm de dar prioridade à formação académica, pessoal e desportiva. Segundo Garganta et al. (2013), podemos observar alguns erros que persistem no futebol de formação:

- O calendário escolar dos jovens (férias, períodos de testes, ...) é muitas vezes tido em pouca consideração aquando da planificação das atividades;
- A desigualdade muitas vezes criada por quadros competitivos desequilibrados e por ocasionar às equipas eliminadas em fase inicial interrupções longas ou ausência de competição;
- Falha em transmitir competências relacionadas com o entendimento que o jogador tem do jogo, importantes para análise do ambiente e tomada de decisões.

O processo de formação dos jogadores, atendendo à evolução das capacidades singulares e ao ambiente da modalidade que os rodeia, deve ser um processo trabalhado a longo prazo (Costa et al., 2010). Os objetivos, conteúdo, métodos e níveis de dificuldade devem por isso ser estruturados consoante os jogadores, mais especificamente com as suas idades e níveis de maturação hormonal (Costa et al., 2010). Além das exigências de desempenho do ambiente desportivo, os treinadores devem estar cientes de como as necessidades dos atletas mudam em todo o espectro de desenvolvimento, da infância à idade adulta (Côté & Gilbert, 2009).

Não nos podemos esquecer que o processo de formação de um atleta é um processo contínuo e a longo prazo, em que o atleta passa por vários escalões de formação com diferentes particularidades e objetivos que têm em conta a sua idade. Não obstante, é possível verificar casos de jogadores a jogar em escalões superiores visto já terem consolidado todos os objetivos e aprendizagens do seu escalão, necessitando de um estímulo superior para evoluir. Tal como sugere Costa et al. (2010), à medida que as experiências são adquiridas ao longo das diferentes fases de rendimento, deduz-se uma evolução da habilidade e do conhecimento dos jogadores, permitindo um aprimoramento do desempenho técnico e tático dos mesmos. Um dos principais princípios do futebol de formação deverá ser a consolidação de todos os objetivos traçados de nível tático e técnico, ao invés da procura constante de rendimento dos atletas em cada escalão. Esta constante procura de rendimento imediato em escalões inferiores, ao impor estratégias de treino focadas em resultados em curto prazo, tem impacto nos resultados e acabam por promover a frustração entre os jogadores jovens (Costa et al., 2010).

É possível observar uma maior exigência e evolução do nível de jogo ao longo dos diversos escalões de formação e por isso é necessário ajustar os processos de treino e ensino-aprendizagem às exigências da prática e dos próprios praticantes por forma a permitir uma progressão a nível tático e técnico (Costa et al., 2010). Segundo Garganta et al. (2013), aprender a jogar Futebol é adquirir a capacidade de saber-ver, saber-decidir e saber organizar-se no campo tanto individual como coletivamente, conseguindo assim dar resposta às constantes

alterações dos contextos. Apesar de estes serem os princípios da formação, temos de permitir aos atletas ter oportunidades de brincar, jogar e desfrutar dos momentos de prática, não nos podemos esquecer que se tratam de jovens (Costa et al., 2010).

É fundamental manter o atleta motivado e comprometido com a modalidade e isso só é possível se o próprio tirar proveito do tempo passado no campo e desfrutar do jogo. Assim sendo, a capacidade de conciliar a evolução dos atletas e o cumprimento dos objetivos traçados com a vertente lúdica do jogo, poderá ser um dos aspetos principais de a formação e dos próprios treinadores. Nos escalões mais baixos sabemos que os pais geralmente mostram e levam os filhos ao futebol, enquanto os amigos e treinadores têm um papel importante a desempenhar, estimulando a criança a um maior envolvimento (Williams & Reilly, 2000). Por este motivo, torna-se imprescindível que o gosto pela superação, empenho e aprimoramento seja incitados pelo treino e pela aprendizagem de noções orientadoras de atitudes (Costa et al., 2010).

Devido ao estágio referente a este relatório ter sido realizado no escalão de sub-15, considero que seja importante caracterizar este escalão em específico. É o escalão onde as diferenças maturacionais entre atletas são mais visíveis. Estas diferenças de desempenho entre rapazes de estádios de maturidade contrastante, por exemplo, maturação precoce versus maturação tardia da mesma idade, são mais aparentes entre 13 e 16 anos de idade (Malina et al., 2004). O maior percentual de variação no desempenho explicado pelas idades cronológica e esquelética e tamanho corporal geralmente ocorre aos 14 e 15 anos em rapazes (Malina et al., 2004).

Uma vez que neste escalão a competição decorre a nível nacional, é possível observar diferentes equipas e diferentes abordagens de formação dos clubes. Geralmente é possível perceber quais são os clubes que estão mais centrados no rendimento e os que estão mais centrados em promover a formação dos seus jogadores sem ter como base os resultados. Os clubes que estão mais centrados no rendimento prescindem de jogar com jogadores que poderiam ter mais potencial, mas que ainda não estão maturados, para jogarem com atletas já maturados que lhes permitem muitas vezes ter um maior rendimento. É possível observar que algumas equipas procuraram ter no seu plantel jogadores mais maturados que tal como nos diz Malina et al. (2004), rapazes que estão avançados em maturidade sexual e esquelética desempenham, em média, melhores resultados em tarefas de força, potência e velocidade em comparação com rapazes que estão mais atrasados na maturidade sexual e esquelética. Isto é algo muito importante na formação dos atletas pois segundo Williams e Reilly (2000), é

necessário que os jogadores tenham um ambiente de aprendizagem adequado para que tenham a oportunidade de realizar o seu potencial. Não nos podemos esquecer que um dos principais momentos de aprendizagem é o jogo, e ao retirar este momento a alguns jogadores por não os considerarmos suficientemente maturados para dar rendimento no jogo é algo que poderá ser prejudicial na sua evolução como atleta. Faz parte da função do treinador saber como utilizar e estruturar a sua equipa de modo a que os atletas que sejam menos maturados tenham as mesmas oportunidades que os mais maturados, e que acima de tudo seja priorizada a formação de atletas para um futuro no clube, em vez de o rendimento de uma época.

Segundo Williams e Reilly (2000), crianças que amadurecem tardiamente podem compensar qualquer desvantagem aparente em tamanho e força trabalhando nas suas capacidades técnicas ou por melhorias em outras áreas (como agilidade e força muscular), por isso é importante que o processo de identificação de talentos não seja excessivamente tendencioso para o amadurecimento precoce dos jovens. Este amadurecimento tardio pode levar a que estes atletas tenham de criar defesas para a sua menor dimensão física e, consecutivamente a desenvolver outras qualidades que são fundamentais no desenrolar do jogo, como por exemplo a tomada de decisão. A interação de variados componentes dinâmicos (ex., jogadores, bola, árbitros, dimensões, etc.), leva a que a tomada de decisão nesta modalidade se desenvolva num contexto complexo onde existe uma constante alteração das condições e situações ao longo do tempo (Costa et al., 2010).

### **3. O treinador de formação**

De modo a conseguir perceber e caracterizar o futebol de formação é essencial percebermos um dos elementos chave deste ensino, o indivíduo responsável por transmitir as ferramentas de aprendizagem possibilitando o desenvolvimento do atleta. Por este motivo, é importante a postura que este tem e a forma como transmite a mensagem aos atletas. Acima de tudo não nos podemos esquecer que se tratam de crianças e que serão, antes de jogadores de futebol, os futuros cidadãos da sociedade. Neste sentido o treinador deve procurar transmitir, através do ensino da modalidade, aspetos culturais, como a história do futebol e, na sua prática, valores como o respeito pelo colega, espírito desportivo, colaboração e ajuda (Costa et al., 2010). Segundo Erickson e Côté (2016), é importante não limitar as interações entre o treinador e o atleta a questões puramente relacionadas com o desporto e comunicar com os jovens como mais do que apenas atletas.

Para além dos jogadores há muito mais em redor de um treinador de formação e para ter sucesso, os treinadores precisam interagir regularmente com os seus atletas e treinadores-adjuntos, pais e outros profissionais (Côté & Gilbert, 2009). Segundo estes autores, uma definição de eficácia e experiência do treinador deve integrar estes componentes, a interação do conhecimento dos treinadores e os resultados dos atletas em contextos de treino específicos. Malina et al. (2004), mostram também que os bons treinadores sabem quando pressionar os jogadores e quando reduzir a intensidade do treino e as suas expectativas, pois a moderação do esforço e potencial "desistência" podem ocorrer se não houver harmonia entre o treinador e o jogador.

A partir desta perspetiva, embora o treinador permaneça um elemento partilhado por todos os atletas, cada emparelhamento específico entre treinador e atleta pode ser considerado como único, embora não totalmente independente (de modo que diferentes atletas na mesma equipa podem ter diferentes experiências interativas com o mesmo treinador) Erickson e Côté (2016). Segundo estes autores, sabemos também que os níveis significativamente mais altos de interação que os atletas recebem do seu treinador sobre assuntos além do contexto de desempenho desportivo imediato dá a impressão de um relacionamento interativo mais confortável, onde são tratados como mais do que apenas um atleta.

A relação treinador-atleta é fundamental para o bem estar do jogador no seio de uma equipa e para o sucesso da sua aprendizagem, daí a importância do treinador perceber as diferentes personalidades dos atletas e adaptar a sua comunicação de forma concordante. A constante comunicação com os atletas exige que o treinador tenha certos cuidados e que não transpareça a existência de atletas privilegiados apenas pela sua forma de comunicar. Quando não existe esse cuidado na comunicação há a possibilidade de surgirem dentro do seio da equipa grupos de "favoritos" e "não favoritos". Segundo Cushion e Jones (2006), ser membro de diferentes grupos (favoritos e não favoritos) significa uma experiência diferente com o treinador e uma experiência diferente no contexto de treino, ser "favorito" traz recompensas e condições positivas. Por outro lado, os atletas "não favoritos" sentem que estão sujeitos a condições de treino mais hostis, e que estão sujeitos a níveis muito maiores de críticas durante os jogos (Cushion & Jones, 2006). Esses atletas também passam mais tempo a interagir com o treinador de maneira controlada, por meio da qual a resposta "correta" é conhecida e mantida pelo treinador e não é negociada coletivamente dentro da equipa (Erickson & Côté, 2016). Em contraste, os atletas do grupo dos "favoritos" experimentam uma interação significativamente

mais geral do treinador, relacionada também a assuntos fora do desporto (Erickson & Côté, 2016).

Para percebermos quem é o treinador de futebol de formação temos de perceber também as suas perspetivas do treino e do jogo, o contexto em que se encontra e a forma como lida com toda a pressão e exigência que muitas vezes lhe é imposta. Muitas vezes sentem a necessidade de apresentar uma fachada convincente, são obrigados comportar-se de forma consistente "como um treinador" (Partington & Cushion, 2012). Aqui, as expectativas de outras pessoas significativas, especialmente os pais, são um fator crucial na determinação do tipo de desempenho utilizado (Partington & Cushion, 2012).

Segundo Partington e Cushion (2012), mesmo durante o calor da competição, os treinadores deste estudo demonstraram um autocontrolo para manter as intervenções esperadas, em alguns casos, realizar comportamentos durante um jogo, mesmo que a situação não os justifique. O que leva a que muitas das vezes o comportamento do treinador, durante os treinos e jogos, em vez de ser derivado de princípios pedagógicos sólidos baseados nas necessidades dos jogadores são orientados por preocupações mais centradas no treinador e baseadas no contexto social (Partington & Cushion, 2012). Essas preocupações concentram-se em manter a ordem social e o desempenho das identidades dos treinadores de futebol.

Esta é uma questão essencial no que diz respeito ao futebol de formação, este tem de ser adaptado aos jogadores que não são réplicas mais pequenas dos profissionais, pois também os treinadores de formação não podem ser réplicas, nem ter o mesmo comportamento que têm os treinadores profissionais, há uma clara necessidade de adaptação ao nível e idade dos atletas. Tal como anteriormente referido, é necessário que, nas idades mais baixas, os atletas tenham objetivos adaptados ao seu nível, que passem pelas várias etapas de formação e que a sua aprendizagem se baseie na descoberta guiada. A postura do treinador no treino, a forma como gere e planeia a sua sessão, o tipo e quantidade de feedback utilizado e a instrução nos exercícios, influencia claramente a aprendizagem do atleta.

A informação/ instrução é normalmente transmitida ao aluno por meio de uma demonstração, geralmente acompanhada por alguma forma de instrução verbal (Williams & Hodges, 2005). Mas, os mesmos autores, também nos dizem que é provável que uma demonstração seja bem-sucedida quando a estratégia necessária para um desempenho eficaz estiver claramente destacada e o aluno tiver a motivação e a capacidade motora necessárias para reproduzir a ação. Quando o objetivo é ajudar o aluno a alcançar um determinado resultado que não depende diretamente da replicação de uma técnica específica (por exemplo, passar a bola

em direção a um alvo), uma demonstração pode não ser mais eficaz do que uma instrução verbal (Williams & Hodges, 2005). O argumento é que as demonstrações são excessivamente restritivas, forçando o aluno a adotar um padrão de movimento que pode não ser o mais eficaz para aquele indivíduo (ou seja, uma suposição de "tamanho único") (Williams & Hodges, 2005).

Em relação ao feedback fornecido pelos treinadores, estudos como o de O'Connor et al. (2017) sugerem que o treinador interrompe muitas vezes o exercício para dar feedback aos jogadores, isto leva claramente a uma diminuição do tempo contínuo de prática por parte dos jogadores. De uma perspectiva prática, os treinadores podem precisar de considerar se esse número de interrupções é necessário para facilitar o aprendiz, bem como se o "congelamento" do jogador é a estratégia mais apropriada (O'Connor et al., 2017). Por outro lado, a estratégia de congelamento é eficiente em termos de tempo em comparação com chamar os jogadores para um amontoado, no entanto, o treinador tem de considerar se este momento é relevante para todos os jogadores e que todos conseguem ouvir e ver o treinador do seu lugar "congelado" (O'Connor et al., 2017).

Sabemos que o feedback ajuda a promover a aprendizagem eficiente, garante o desenvolvimento correto da habilidade e influencia a motivação do aluno para persistir na prática (Williams & Hodges, 2005). No entanto, existe uma necessidade de dar espaço e tempo ao atleta de modo que o feedback possa ser adquirido e colocado em prática pelo mesmo. Neste sentido, o feedback não deverá ser constante e utilizado em demasia, para permitir que o atleta aprenda com os seus erros e consiga resolver os desafios autonomamente. Segundo Williams e Hodges (2005), o feedback está disponível como uma consequência natural da execução de uma ação, muitas vezes referido como feedback intrínseco. Os treinadores precisam de estar cientes de como essas diferentes fontes de feedback funcionam sozinhas e em conjunto com outras técnicas de instrução (Williams & Hodges, 2005). Esse conhecimento é essencial para que os treinadores possam determinar quando e como as informações devem ser fornecidas para melhor incentivar o atleta.

Muitas vezes é utilizado também por parte do treinador um feedback interrogativo, questionando os jogadores sobre as várias situações que acontecem tanto em treino como em jogo. Acredita-se que esses tipos de perguntas contribuem para o aprendiz e promovem um nível mais profundo de resolução de problemas, já que os jogadores precisam de refletir sobre o problema e fornecer uma resposta. No entanto, um potencial problema que surge com o uso frequente do feedback interrogativo é que alguns jogadores podem dominar a conversa,

enquanto outros jogadores podem não se envolver na discussão ou conteúdo se não estiverem próximos do treinador (O'Connor et al., 2017).

#### **4. O treino**

Embora seja uma prática mais favorável ao desempenho, de forma a promover a aprendizagem, os treinadores devem tentar evitar a prática repetitiva e bloqueada. Neste sentido e, considerando que a prática variável apresenta uma maior eficácia no contexto de aprendizagem, estes devem procurar apresentar diferentes recursos aos jogadores no mesmo treino (Williams & Hodges, 2005).

Uma vez que a relação do jogador com a competição e com o treino é iniciada cada vez mais cedo, existe uma necessidade de refletir de forma mais aprofundada sobre as consequências do ensino e aprendizagem da prática desportiva metódica (Garganta et al., 2013).

Na maior parte das vezes e, tal como referido anteriormente, o treino está condicionado pelo treinador e pelos clubes, devido à exigência de um maior rendimento aos atletas de escalões de formação mais baixos, este facto leva a que o treino seja cada vez mais formatado e fechado no sentido de obter rendimento nas competições existentes. Por forma a contrariar este tipo de treino há uma necessidade de evolução para conseguir promover, desde as idades mais baixas, um jogo mais dinâmico e espetacular. Esta evolução passa, inevitavelmente, por um ensino dos aspetos técnico-táticos assente, não só na melhoria do desempenho, como também em valores culturais e pedagógicos (Costa et al., 2010). Uma vez que a melhor maneira de observar estas melhorias de desempenho é na competição, existe uma necessidade acrescida de entender melhor a relação entre o processo de treino e a competição, de modo a promover a análise de diferentes situações que permitam melhorar o desempenho e formação individual dos atletas (Garganta et al., 2013).

Sabemos que uma filosofia de abordagem de treino "guiadas por restrições" (ambiente, tarefa, jogador) deve ser adotada, o desafio para os treinadores é determinar a melhor forma de criar oportunidades de prática para os jogadores aprenderem por conta própria (Williams & Hodges, 2005). Segundo Williams e Hodges (2005), essa tarefa não implica que a importância do treinador seja diminuída, apenas que o papel precisa de ser redefinido para que haja maior consciência de como os treinadores podem moldar e orientar, em vez de ditar o processo de aprendizagem. A implementação bem-sucedida de tal abordagem educacional pode exigir que os pais, administradores e jogadores estejam cientes da filosofia que sustenta o processo de treino (Williams & Hodges, 2005). Esta abordagem permite que os jogadores ao serem

confrontados com diversas adversidades no seu treino, desenvolvam um amplo repertório técnico que lhes permite solucionar de diferentes formas a mesma situação de jogo.

Segundo Bettega et al. (2015), o processo de treino deve considerar o processo formativo bem como as suas etapas, e o desempenho em momentos de jogo de maior ou menor imprevisibilidade, dado que estes fatores interferem na formação. O treinador utiliza frequentemente uma abordagem baseada em restrições, onde eles manipularão a tarefa (por exemplo, regras, tamanho do campo) para criar oportunidades de aprendizagem dentro deste jogo (O'Connor et al., 2017). Essas atividades fornecem aos jogadores a oportunidade de desenvolver habilidades técnicas robustas e uma compreensão de sistemas de jogo complexos e dinâmicos (O'Connor et al., 2017).

Sendo assim, uma das tarefas primárias do treinador e respetiva equipa técnica passa não só por conhecer o nível de desempenho dos atletas, de forma a serem definidos objetivos claros e exequíveis, mas também por planear todo o treino e estratégias de treino e jogo (Garganta et al., 2013). Segundo os mesmos autores, o treino no futebol de formação, deve assentar na aprendizagem e execução de princípios de jogo. Advoga-se, portanto, que o objetivo fundamental do treino passa por oferecer soluções aos jogadores de forma a que estes consigam planear as suas ações no jogo em função de um conjunto de regras que são específicas de um modelo ou ideia de jogo a implementar (Garganta et al., 2013). É importante que os treinadores de formação interiorizem e apliquem este conceito, de modo a facilitar o desenvolvimento do atleta ao longo do seu processo de formação e posterior integração no futebol sénior.

De modo a ser permitida uma boa formação aos atletas deve existir um progressivo aumento da complexidade no ensino. Assentam neste pressuposto as seguintes etapas de aprendizagem mencionadas: eu-bola, eu-bola-adversário, eu-bola-colega-adversário, eu-bola-colegas-adversários e eu-bola-equipa-adversários (Garganta et al., 2013).

Adicionalmente aos recursos técnicos enquanto ferramentas indispensáveis a um ótimo rendimento dos atletas, é também essencial uma elevada capacidade de tomada de decisão, de interpretação de situações, por fim, da sua execução (Costa et al., 2010). Por isso, o jogador deve conseguir desenvolver vários recursos motores específicos por forma a aumentar a probabilidade de sucesso na execução da solução (Costa et al., 2010). Segundo Garganta et al. (2013), as novas perspetivas salientam a importância da autonomia e do ensino através da descoberta, de modo a que os atletas consigam desenvolver os seus próprios mecanismos de deteção e correção de erros, tornando-os mais autónomos no processo de ensino-aprendizagem. Tal como já referido, estas abordagens permitem aos jogadores ter um maior repertório de

soluções, sendo a técnica necessária para executá-las. Pretende-se assim que o ensino das habilidades técnicas ocorra sempre em situação de jogo e em contextos que impliquem a tomada de decisão (Costa et al., 2010).

Após passarem pelas primeiras etapas de formação no futebol, onde se verifica um aumento progressivo da complexidade e um maior conhecimento dos princípios de jogo, os atletas começam a entrar na fase de especialização onde o treino começa a ser cada vez mais específico e que existe uma maior atenção na relação do treino com a competição. Segundo Garganta et al. (2013), é obtida uma resposta específica aquando da aplicação de um determinado estímulo de treino que está relacionada com o modo como exercício foi realizado. Por este motivo, as exigências a impor no treino devem estar o mais próximas possíveis das exigências próprias da competição (Garganta et al., 2013).

Nesse contexto de especialização, existe uma preparação das sessões de treino de forma a proporcionarem ao atleta maior compreensão e domínio tático-estratégico do jogo e uma progressão sistemática de melhores respostas físicas, técnicas e táticas (Costa et al., 2010). Sendo que nesta fase existe um maior ênfase na competição e no jogo da equipa, é importante que o trabalho realizado nos microciclos no decorrer da semana, seja observado nos jogos efetuados ao longo da época desportiva. Segundo Garganta et al. (2013), o planeamento e operacionalização do treino devem basear-se nas capacidades do atleta e, paralelamente, nas aprendizagens essenciais. Tais exercícios devem ser planeados e operacionalizados de forma a proporcionar alterações positivas na qualidade de desempenho das equipas e dos seus atletas (Garganta et al., 2013).

Após a elaboração de um modelo de jogo, é necessário planear e operacionalizar os exercícios que devem ter como base as conceções fundamentais e próprias da modalidade e as ideias do modelo de jogo a implementar (Garganta et al., 2013). Este modelo pode ser observado sempre que há competição, e igualmente no próprio treino no qual é possível perceber se este está a ficar consolidado ao realizar por exemplo um jogo formal, na parte final do treino ou no treino inteiro. Durante esta atividade final, os jogadores são incentivados a encontrar as melhores soluções por meio da exploração e aprendizagem com os seus erros. Os treinadores abraçam a natureza dinâmica e caótica dos jogos, há uma redução significativa na quantidade de instrução, feedback e questionamento simultâneos, o que pode demonstrar que os treinadores estão tentando usar uma abordagem mais centrada no atleta (O'Connor et al., 2017).

Os jogos realizados em treino e em competição permitem ao treinador uma melhor observação dos atletas e do modelo de jogo imposto, permitindo desta forma perceber se o trabalho realizado durante a semana está a ir ao encontro do que acontece em jogo, se há necessidade de melhorar ou mesmo de alterar alguma dinâmica ao longo dos microciclos seguintes. Deste modo, os exercícios devem ser planeados por forma a resolver ou melhorar as situações observadas na análise do jogo e, posteriormente, após a respetiva execução, é possível avaliar o seu impacto no decorrer do jogo (Garganta et al., 2013).

## **5. A competição e a sua preparação**

Neste contexto, o processo de treino no futebol tem um papel muito importante na formação dos atletas e na sua capacidade de lidar com a pressão da competição (Garganta et al., 2013). Atualmente é importante que os atletas estejam habituados a lidar com a pressão da competição e com o seu sucesso e insucesso. Estes fatores advêm principalmente do treino, da liderança de cada treinador e do ideal de formação do clube. Por exemplo um clube que se foque apenas no rendimento imediato e na apresentação de bons resultados leva a uma maior pressão sobre os seus atletas.

O jogo formal jogado com diferentes adversários, ao contrário do treino, é caracterizado pela sua aleatoriedade e imprevisibilidade. Neste sentido, é importante que os jogadores possuam recursos para lidar com estas características do jogo. Segundo Bettega et al. (2015), é a preparação das equipas que define a sua capacidade de ter sucesso ou insucesso na gestão do ambiente de jogo. Nesse propósito, e no planeamento do processo de treino no futebol, devem ser consideradas todas as situações desde as mais previsíveis às menos previsíveis em todos os momentos do jogo (Bettega et al., 2015).

Por este motivo temos que primeiro procurar entender como funciona o jogo, quais os seus momentos, como passar de um momento para outro e sabermos em que momento cada equipa se encontra. A transição entre as diferentes fases e momentos que constituem o jogo (ataque, defesa, alternância de posse) não acontece de forma brusca, seguindo um padrão gradual (Garganta et al., 2013). Assim, a alteração da posse de bola define o momento de passagem da defesa para o ataque e do ataque para a defesa. Uma vez que as fases de ataque e defesa possuem objetivos específicos e, por consequente, comportamentos e processos diferentes, os momentos de transição (alternância da posse de bola) aparentam ser oportunidades favoráveis para obter vantagem sobre o adversário (Garganta et al., 2013).

No entanto, não é necessário que as equipas tenham de completar todas as etapas subjacentes às fases de jogo, seja na fase defensiva ou ofensiva. Embora o comportamento dos atletas seja muitas vezes imprevisível, é possível detetar padrões que permitam cumprir, com uma maior probabilidade, determinados objetivos (Garganta et al., 2013).

O Futebol atual, devido ao seu ritmo acelerado, requer um empenho permanente por parte dos jogadores para tomar decisões devido ao seu ritmo acelerado (Costa et al., 2010). Este ritmo exige que os jogadores tenham a capacidade de observar, processar e avaliar as situações e, paralelamente, que consigam decidir qual a melhor solução (técnica e tática) para ganhar vantagem sobre a equipa adversária (Costa et al., 2010). O resultado da ação pode ser largamente comprometido pela tomada de decisão (Costa et al., 2010). Segundo Garganta et al. (2013), capacidade de gestão das constantes mudanças produzidas no contexto de jogo está intrinsecamente relacionada com a evolução da capacidade do atleta para jogar. Esta capacidade de gestão procura desenvolver a inteligência corporal através da exercitação, variabilidade e adaptabilidade de comportamentos e atitudes (Garganta et al., 2013).

Assim sendo, a tática não pode estar dissociada da técnica, sendo que estas duas são essenciais no funcionamento do jogo, pois se uma permite aos jogadores perceber e saber o que fazer, a outra permite materializar esse pensamento. Tal como referido anteriormente é de facto importante que o treino traga estas aprendizagens a nível tático e técnico aos jovens. Desta forma, o atleta deverá utilizar a técnica, que lhe permite materializar a decisão tomada, para resolver os problemas com os quais se depara durante a prática do jogo (Garganta et al., 2013). Segundo os mesmos autores, o repertório técnico é essencial para o desenvolvimento do intelecto e capacidade de decisão tática dos atletas e das equipas. Um bom executante, para conseguir responder às diferentes situações de jogo, deve estar preparado para optar pelas técnicas mais apropriadas que lhe permitam condicionar as situações referidas a favor da sua equipa (Garganta et al., 2013).

O jogador deve conseguir adaptar-se consoante os problemas do jogo que surgem e solucioná-los a partir dos seus pressupostos (Bettega et al., 2015). Assim, o sincronismo das ações individuais e coletivas por parte dos jogadores da equipa adversária, durante o jogo, condicionam os recursos técnicos e o desempenho motor utilizados pelo jogador (Costa et al., 2010). Na maioria das vezes existe um predomínio da defesa sobre o ataque pois, para além de ser complicado replicar ações que levam ao golo, criar e operacionalizar a decisão é igualmente mais complexo que apenas reagir (Costa et al., 2010). Por esta mesma razão é possível observar uma clara diferença entre o sucesso do ataque e da defesa. O ataque trata-se de criar

desequilíbrios na defesa, evitando uma constante repetição de ações que permita uma adaptação por parte da mesma. Ao mesmo tempo a equipa que ataca deve ser capaz de decidir e, paralelamente executar com a bola. Esta junção do ato de decidir e de executar com a bola, pode conduzir a um maior número de erros por parte de quem ataca.

Podemos assim entender que as equipas possuem características que devem ser identificadas e usadas para desenvolver e operacionalizar um processo de treino ajustado aos diferentes modelos de jogo e aos jogadores que os interpretam, considerando as exigências da modalidade (Garganta et al., 2013). Como referido anteriormente, é importante que o treino represente e idealize o modelo de jogo da equipa, de modo a que este seja entendido rapidamente pelos jogadores e é necessário a criação no treino de situações que permitam colocar em prática esta ideia de modelo de jogo, antes de ser posta em prática na competição.

A noção de sistema, que exprime o curso do jogo e permite enquadrar as opções táticas dos atletas, é desenvolvida pelos jogadores através das decisões tomadas num ambiente dinâmico (Garganta et al., 2013). Em diferentes situações de jogo, cada jogador estabelece uma ordem de preferência de decisões em detrimento de outras (Garganta et al., 2013). Esta ordem de preferência de ações é demonstrada a partir da operacionalização do modelo de jogo da equipa e vai ao encontro dos interesses que cada equipa objetiva no jogo (Bettega et al., 2015).

Na procura do conhecimento da lógica do jogo, percebemos que o modelo e a conceção de jogo orientam a organização do jogo, atribuindo ou removendo consistência aos comportamentos (Garganta et al., 2013). Por este motivo, o processo de treino possui uma elevada importância, de modo a permitir o desenvolvimento de uma ideia coletiva de jogo, permitindo assim a criação de uma identidade de equipa (Garganta et al., 2013).

É importante referir que não se trata de reduzir o jogo a uma noção abstrata de sistema, pois este sistema ganha corpo através das interações que decorrem da conceção de princípios que orientam o comportamento e a organização das estruturas implicadas (Garganta et al., 2013). A organização destas interações entre os jogadores traduz-se nos comportamentos adquiridos e na demonstração do seu saber tático durante o jogo (Garganta et al., 2013).

Esta ideia de sistema, modelo de jogo, com base na configuração de princípios permite que os jogadores tenham uma panóplia de soluções e recursos ao seu dispor, ao mesmo tempo que evita a sua formatação. Neste sentido é sublinhada a ideia de que o treino no futebol de formação tem de permitir uma aprendizagem através da descoberta guiada, que utiliza apenas como base as ferramentas dadas pelo treinador. Sendo por este motivo necessário que o treino

assente na mesma ideia e nos mesmos princípios, se o treino se basear em exercícios fechados e de respostas única, os jogadores não vão conseguir lidar com a imprevisibilidade do jogo.

Sendo assim, sabemos que a as equipas e a sua forma de jogar, que lhes permite colocar em prática as suas estratégias, não são comprometidas por uma submissão aos princípios de jogo (Garganta et al., 2013). Em oposição a isso, os princípios de jogo permitem, independentemente do modelo que cada treinador decida implementar, a operacionalização eficiente de uma determinada forma de jogar (Garganta et al., 2013).

A inteligência para jogar, nos diferentes momentos do jogo, permite aos atletas reconhecer os estímulos e adaptarem-se às diferentes características do mesmo de forma a agirem em prol da sua equipa (Garganta et al., 2013). Logo, esta inteligência e adaptação no jogo permite aos jogadores gerar desequilíbrios na estrutura adversária, ter uma intervenção adequada no jogo e, ao mesmo tempo, conseguir manter a estabilidade da organização da sua equipa (Garganta et al., 2013). Estes desequilíbrios são criados utilizando os quatros princípios do ataque (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço (Garganta et al., 2013).

Segundo Garganta et al. (2013), no entender do processo ofensivo, todas as ações individuais devem servir os objetivos do coletivo (construir ações ofensivas, criar situações de finalização e finalizar).

## **4. Área 1**

### **1. Caraterização do escalão**

O escalão de Iniciados no Clube de Futebol “Os Belenenses” é dividido em dois sub-escalões: o escalão de Iniciados A, composto por uma equipa de atletas de sub-15 que disputa o Campeonato nacional de sub-15 e o escalão de Iniciados B, composto por três equipas de atletas sub-14 que disputam as três divisões distritais de Lisboa.

A transição de um campeonato distrital para um campeonato nacional representa uma alteração de contexto competitivo que confere ao escalão de Iniciados A uma extrema importância no panorama desportivo, não só coletivo como individual, implicando que os atletas se superem e aprendam a lidar com novos e inúmeros desafios implícitos a esta fase.

É a partir deste escalão que os atletas iniciam a etapa de especialização da formação do clube, que contém os escalões desde os sub-15 aos sub-19. Esta passagem para um escalão de especialização promove diferentes hábitos aos atletas e uma realidade diferente da que estavam habituados nos escalões inferiores. Este é o escalão onde as diferentes áreas de intervenção são inculcadas aos atletas, sendo que algumas são totalmente desconhecidas para estes, sendo que as

restantes já conhecidas se tornam mais específicas e pormenorizadas. As áreas de intervenção desconhecidas são as do planeamento e adaptação estratégica, a do departamento de observação e análise e a do departamento de fisiologia e ginásio. As áreas de intervenção já familiares aos atletas e que serão aprofundadas são a do modelo de jogo, a do departamento de fisioterapia e nutrição e a da relação treinador-atleta.

Os principais pontos de mudança das diferentes áreas de intervenção encontram-se a seguir descritas:

- Planeamento e adaptação estratégica: destaca-se uma preocupação acrescida no que concerne ao ensino de conceitos e noções teóricas associadas à estratégia de jogo. É nesta fase que os jogadores se começam a familiarizar com o modelo de jogo e a compreender a importância das adaptações estratégicas para cada jogo.
- Departamento de observação e análise: observação e análise dos pontos principais coletivos da nossa equipa e do adversário da jornada seguinte. Esta apresentação é realizada à terça e quarta-feira, respetivamente. A análise individual dos atletas consiste numa reunião individual em que o atleta observa juntamente com um treinador alguns lances específicos, e que permite também ao atleta colocar as suas questões.
- Departamento de fisiologia e ginásio: consiste em um ou dois treinos de ginásio, dependendo do horário dos atletas, em que os atletas começam por aprender os movimentos base do treino de força sendo o foco principal a técnica e não a carga. Consiste também num treino de prevenção de lesões e numa otimização de estratégias de recuperação para os atletas vindos de lesão.
- O modelo de jogo: este encontra-se definido no início do ano e, embora possa sofrer algumas alterações, a sua base, por norma, mantém-se. É com base neste modelo e, em adaptações estratégicas definidas em função de cada adversário, que são preparados os treinos e os exercícios a executar. De salientar que estas adaptações não alteram o modelo de jogo, tendo como principal objetivo consolidar o mesmo a cada microciclo.
- Departamento de fisioterapia e nutrição: existe um acompanhamento mais próximo realizado por um fisioterapeuta designado apenas para este escalão, o que torna a relação fisioterapeuta-atleta mais próxima. Existe também um acompanhamento por parte do nutricionista do departamento, com quem os atletas têm várias consultas, de modo a conseguir-se ter um controlo maior sobre

o plano de alimentação do atleta. Estas consultas permitem também aos atletas colocarem dúvidas sobre a sua alimentação.

- **Relação treinador-atleta:** é uma relação que devido ao número de atletas se pode tornar mais próxima e que tem uma elevada importância ao longo da época. É um escalão em que os atletas já começam a decidir e a pensar mais por eles e por vezes sentem necessidade de falar e discutir com o treinador diferentes ideias, objetivos, dinâmicas. Adicionalmente esta relação é importante de modo a que o atleta se sinta mais à vontade e confortável. São efetuadas várias reuniões individuais ao longo da época, sendo a primeira fundamental para perceber os vários objetivos individuais e ambições de cada jogador, servindo também para uma gestão de expectativas.

## **2. Caraterização do plantel**

O plantel de Sub-15 era composto por trinta e seis atletas (Tabela 1) na altura do primeiro treino do microciclo competitivo, que antecede a primeira jornada oficial da época desportiva que decorreu no dia 26 de agosto de 2018, no campo Municipal de Oeiras, contra a Associação Desportiva Oeiras. Sendo este plantel composto por diferentes jogadores de 2004, quatro Guarda-Redes (GR), treze Defesas (DEF), treze Médios (MED) e por fim seis Avançados (AV).

Podemos observar que o número de atletas neste escalão é muito elevado apenas para uma equipa, isto deve-se ao facto de no escalão inferior existirem três equipas. Por outro lado, mostra a qualidade do plantel e a dificuldade que foi dispensar atletas, que nestas idades se tenta evitar ao máximo. Por haver um número elevado de atletas podemos à partida perceber que nem todos continuaram ao longo da época por diversos fatores, sendo o principal o tempo de jogo e oportunidades na sua posição. Paralelamente a estas fatores podem também ser enumerados os seguintes: dificuldade do contexto, incompatibilidade do horário da escola com o horário de treino e facto do treino terminar tarde.

De destacar que os jogadores que saíram foram: Gonçalo Alves (GR), Miguel Barbosa (GR), Bernardo Silva (DEF), Miguel Martins (DEF), Rodrigo Nunes (DEF), Edgar Melvim (MED), Francisco Sousa (MED), Lourenço Ribeiro (MED), Rodrigo Pereira (MED), Tomás Nunes (MED), Diogo Silva (AV) e Geovanny Almeida (AV). Todos estes jogadores saíram do clube após o primeiro jogo oficial e durante a primeira fase do campeonato, ou seja, para o

início da segunda fase havia no plantel dois GR, dez DEF, oito MED e quatro AV perfazendo um total de vinte e quatro atletas.

*Tabela 1- Plantel de Sub-15 do Clube de Futebol "Os Belenenses"*

<b>Jogador</b>	<b>Posição</b>	<b>Pé Dominante</b>	<b>Ano de Nascimento</b>
Gonçalo Alves	GR	Direito	2004
João Trovoada	GR	Direito	2004
Mateus Ramos	GR	Direito	2004
Miguel Barbosa	GR	Direito	2004
Bernardo Silva	DEF	Esquerdo	2004
Cristiano Seidi	DEF	Direito	2004
Francisco Silva	DEF	Esquerdo	2004
Gonçalo Salazar	DEF	Direito	2004
Guilherme Silva	DEF	Direito	2004
João Pereira	DEF	Direito	2004
José Correia	DEF	Direito	2004
Miguel Martins	DEF	Esquerdo	2004
Rafael Simões	DEF	Direito	2004
Rodrigo Nunes	DEF	Direito	2004
Rodrigo Pinto	DEF	Esquerdo	2004
Tiago Matos	DEF	Direito	2004
Tomás Gregório	DEF	Esquerdo	2004
Claúdio Pina	MED	Direito	2004
Diogo Mendes	MED	Esquerdo	2004
Duarte Bonito	MED	Direito	2004
Edgar Melvin	MED	Esquerdo	2004
Francisco Sousa	MED	Direito	2004
Guilherme Micaelo	MED	Esquerdo	2004
Lourenço Ribeiro	MED	Direito	2004
Manel Ezequiel	MED	Esquerdo	2004
Marcos Santos	MED	Direito	2004
Rodrigo Alves	MED	Esquerdo	2004

<b>Rodrigo Pereira</b>	MED	Direito	2004
<b>Ruslan Savchak</b>	MED	Direito	2004
<b>Tomás Nunes</b>	MED	Direito	2004
<b>Bruno Santos</b>	AV	Direito	2004
<b>Diogo Silva</b>	AV	Direito	2004
<b>Geovanny Almeida</b>	AV	Direito	2004
<b>Gerson Tavares</b>	AV	Direito	2004
<b>Gonçalo Pereira</b>	AV	Direito	2004
<b>Rodrigo Pronto</b>	AV	Direito	2004

### 3. Objetivos

No Clube de Futebol “Os Belenenses” para além de termos os objetivos quantitativos, ou seja, de classificação e resultados, temos também de definir para cada escalão objetivos formativos. Estes objetivos formativos definidos pelos treinadores e com a supervisão da direção, passam pela formação do jovem como atleta e como futuro cidadão, sendo estes de caráter desportivo e social.

Os objetivos sociais passam por situações que decorrem dentro e fora do campo, como o respeito pelo colega, pelo adversário e pelo árbitro, sendo sempre jogadores com fair-play, saber vencer, mas mais importante ainda saber perder. Cumprir o regulamento para com o colega e acima de tudo, e por fim, não colocar objetivos individuais à frente dos coletivos.

Os objetivos de nível desportivo, passam pela aquisição e consolidação de diferentes competências técnico-táticas propostas pela equipa técnica, conhecer e desenvolver as competências técnico-táticas específicas da sua posição, aquisição de uma mentalidade vencedora e de uma constante procura do sucesso como equipa, nunca desistir e lutar até ao fim por mais que sejam as dificuldades. Por fim, estes objetivos levam ao maior objetivo a curto prazo que do clube, ou seja, a preparação dos atletas para o escalão seguinte, sendo o objetivo a longo prazo a preparação dos atletas para conseguirem integrar um dia a equipa sénior.

Em relação aos objetivos quantitativos e à sua definição junto da direção, passam por chegar o mais longe possível tentando sempre lutar pela passagem à terceira fase da competição, ou seja, está implícito a passagem à segunda fase como um dos objetivos mínimos propostos.

Posto isto, a equipa técnica juntamente com o restante plantel, decidiu que em cada fase deveriam criar-se objetivos menores, mensuráveis e alcançáveis, mas que nos levassem ao objetivo final. Na primeira fase foram criados objetivos que nós como equipa técnica acreditávamos ser suficientes para a passagem à fase seguinte e que seriam justos e ajustados aos atletas e à competição. Apresentámos aos jogadores o registo da equipa que esteve na época anterior no escalão de Iniciados A, de modo a puderem ter uma comparação e uma ideia do que é preciso para alcançar a segunda fase e lutar pela terceira. Posto isto e, após discussão com o plantel, definimos os objetivos para a primeira e segunda fase do campeonato, que se encontram descritos na Tabela 2 e Tabela 3, respetivamente.

*Tabela 2- Objetivos da primeira fase do campeonato*

<b>Objetivos</b>	<b>Registo</b>	<b>Verificação</b>
Top 4 classificação	3º lugar	✓
24 pontos	25 pontos	✓
9 golos sofridos	6 golos sofridos	✓
7 jogos sem sofrer golos	8 jogos sem sofrer	✓

*Tabela 3- Objetivos da segunda fase do campeonato, fase de apuramento de campeão*

<b>Objetivos</b>	<b>Registo</b>	<b>Verificação</b>
30 pontos	23 pontos	×
12 golos sofridos	14 golos sofridos	×
9 jogos sem sofrer golos	2 jogos sem sofrer	×

Dada a diferença de dificuldade entre as duas fases disputadas, é possível observar nas tabelas anteriormente apresentadas (Tabela 2 e Tabela 3), diferenças nos objetivos traçados, pela equipa técnica e plantel. Esta diferença de dificuldade ocorre, não só por existir um aumento do número de jogos (onze jogos para catorze), mas também pelo aumento de dificuldade dos próprios jogos, pois na segunda fase encontram-se os quatro primeiros lugares de cada série.

É possível identificar que, da primeira para a segunda fase, deixa de existir apenas um objetivo, o objetivo de classificação. Na segunda fase não foi colocado objetivo de classificação uma vez que esta fase é mais difícil e porque ficar em terceiro lugar pode não ser sinónimo de passagem à terceira fase. A equipa técnica não considerou este objetivo benéfico para os atletas uma vez que, devido às condicionantes desta fase, terminar em segundo ou terceiro lugar não implica uma passagem direta à terceira e última fase. Neste sentido, mantivemos o objetivo relativo aos pontos que são necessários para no mínimo pudermos estar presentes no playoff.

Em relação à verificação dos objetivos de cada fase, podemos observar que os objetivos da primeira fase foram todos cumpridos (Tabela 2), sendo possível verificar uma superação de todos os objetivos propostos. Este alcance e superação dos objetivos foi um ótimo indicador de como os objetivos traçados na altura foram realistas.

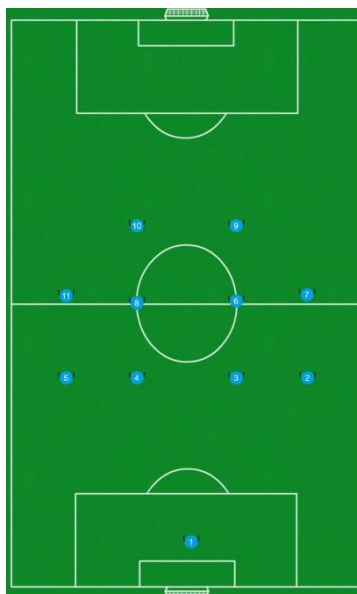
Contudo, verificamos que os objetivos propostos para a segunda fase não foram alcançados (Tabela 3). Este facto pode dever-se às dificuldades impostas pelas equipas adversárias, ou mesmo pela confiança adicional sentida pela equipa após alcançar todos os objetivos da primeira fase e, consecutivamente, à definição de objetivos menos realistas. Neste sentido, os resultados da equipa não foram satisfatórios ficando a equipa em quarto lugar sem conseguir ter acesso à terceira fase. Não obstante, a equipa teve um registo muito interessante nesta fase uma vez que, teve apenas três derrotas onde apenas perdeu um jogo fora (Figura 2). De notar que, nos jogos contra as duas equipas apuradas para a terceira fase na série sul, foram estas o Sporting Clube de Portugal (SCP) e o Sport Lisboa e Benfica (SLB), a equipa obteve um registo positivo nos jogos em casa, um empate contra o SCP e uma vitória contra o SLB, e nos jogos fora obteve um empate com o SLB e uma derrota com o SCP.

#### **4. Modelo de jogo**

##### **4.1. Caracterização geral do sistema tático**

O principal sistema tático utilizado pela equipa de Iniciados A é o 1-4-4-2. No clube todas as posições são numeradas de 1-11, sendo que os atletas em jogo jogam com o número a que corresponde cada posição, não possuindo números fixos (Figura 3). No sistema utilizado o guarda-redes é o 1, na linha defensiva os jogadores são numerados da direita para esquerda, sendo o defesa lateral direito o 2, o defesa central direito o 3, o defesa central esquerdo o 4 e o defesa lateral esquerdo o 5. Na linha média, o médio direito é o 7, o médio centro direito o 6, o

médio centro do lado esquerdo o 8 e o médio esquerdo o 11. Por fim, linha avançada, o avançado direito é o 9 e o avançado esquerdo o 10.



*Figura 3- Sistema tático com a respetiva numeração por posição*

#### **4.2. Organização ofensiva**

A organização ofensiva inicia-se após uma reposição da bola em jogo, lançamento lateral, livre ofensivo, pontapé de baliza, ou após uma recuperação da mesma sem que a bola tenha ultrapassado os limites do campo. Em caso de recuperação da posse de bola a primeira ação que qualquer jogador deve ter é retirar a bola do centro de jogo, ou seja, do sítio onde foi recuperada e que pode conter vários atletas. O jogador pode retirar a bola do centro de jogo através de passe para um colega ou através de condução de bola. Esta alternância de solução depende da zona do campo onde a bola é recuperada, se for no meio campo defensivo queremos que utilize sempre o passe. No meio campo ofensivo privilegiamos o passe, mas por vezes poderá ser também em condução de bola, depende da zona e situação em que a bola foi recuperada. Após sair do centro de jogo os jogadores devem ser capazes de interpretar se iniciam o contra-ataque, ataque rápido, ou ataque organizado. Esta interpretação depende da percepção que os jogadores têm das vantagens que podem existir, sejam numéricas ou espaciais.

Todas as ações ofensivas da equipa têm como base os princípios específicos do ataque que são a penetração, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço. Tendo como base todos estes princípios do ataque, não podemos esquecer o objetivo do ataque, que é procurar o golo de forma objetiva, partindo de uma diversidade de ações e comportamentos.

### 4.3. Construção de ações ofensivas

Dentro da organização ofensiva temos vários sub momentos, sendo o primeiro a 1ª fase de construção (Figura 4), como o próprio nome indica é onde ocorre o início da jogada de ataque. Nesta fase participam o guarda-redes (1), o defesa central direito (3), o defesa central esquerdo (4), o médio centro do lado direito (6), o médio centro do lado esquerdo (8), o defesa lateral direito (2) e o defesa lateral esquerdo (5). O defesa central direito encontra-se à largura do vértice da grande área, o defesa central esquerdo também à largura do outro vértice da grande área, o médio centro do lado direito encontra-se posicionado entre os dois estando um pouco mais baixo do que estes. O médio centro do lado esquerdo, está posicionado na 2ª fase de construção, ou seja, encontra-se entre a linha ofensiva e média do adversário, os dois defesas laterais encontram-se também em 2ª fase de construção, estando a dar largura máximo e alguma profundidade.

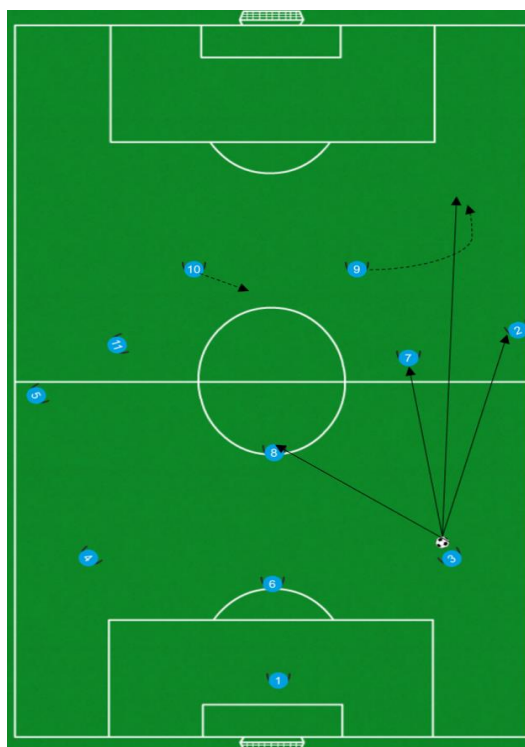


Figura 4- 1ª fase de construção

A saída curta e apoiada é privilegiada, o objetivo desta fase do jogo é conseguir eliminar os jogadores da primeira linha de pressão do adversário, podendo estes pressionar com um número diferente de jogadores pois varia de equipa para equipa. Independentemente do número de jogadores com que o adversário pressiona, procuramos sempre que a nossa equipa consiga sair apoiado e através de passes curtos, ultrapassando os adversários e progredindo no campo. Por este motivo, procuramos sempre que haja superioridade numérica nesta fase e daí a nossa equipa procurar ter três jogadores na primeira linha de construção, pois muitas equipas do campeonato pressionam com dois jogadores e assim conseguimos obter a superioridade desejada. Nesta fase procuramos usar os defesas laterais que estão mais altos a dar largura para atrair o adversário, quando a bola é jogada para um dos defesas laterais a equipa adversária fica mais compacta em largura, pois encontra-se posicionada maioritariamente no lado da bola.

Posto isto, o espaço encontra-se no lado contrário e o objetivo é a bola chegar ao lado contrário o mais rápido possível de forma direta ou apoiada. A utilização dos defesas laterais na fase de construção é quase sempre para atrair a equipa adversária e procurar sair pelo lado contrário.

Após atrair e variar a bola para o lado contrário o defesa central tem diferentes opções (Figura 5), tentar eliminar a linha ofensiva do adversário em condução no primeiro momento, soltando depois a bola já perto da linha média do adversário, sendo esta a opção mais arriscada. As opções que são privilegiadas são o passe para o defesa lateral, sendo que quando o defesa central tem bola o médio ala vem dentro tornando-se este também numa linha de passe possível. Outra opção é o passe para o jogador que se encontra na 2ª fase de construção, o médio do lado esquerdo, cujo objetivo é receber sempre a bola em condições de ficar enquadrado para a baliza adversária atrás da linha ofensiva do adversário. Por fim, a última solução, que depende da posição do bloco da equipa adversária e da distância que existe entre o guarda-redes adversário e a respetiva linha defensiva, é realizar um passe diretamente para a zona de finalização do lado da bola, após o movimento circular do avançado do respetivo lado.



*Figura 5- As diferentes soluções do defesa central na 1ª fase de construção*

Se a equipa adversária pressionar com um bloco alto, o objetivo continua a ser tentar ultrapassar os jogadores adversários através de passe apoiado. Se percebermos que não há essa possibilidade, procuramos um passe mais vertical, explorando o espaço que a equipa adversária vai deixar entre a sua linha defensiva e o respetivo guarda-redes. Contra um bloco alto,

queremos que os jogadores sejam capazes de identificar os espaços que o adversário deixa livre e procurar sair a jogar, pois muitas vezes os blocos não são compactos e há espaços entre linhas em que podemos jogar apoiado e eliminar a pressão adversária.

#### **4.4. Criação de situações de finalização**

Nesta fase de criação a nossa equipa privilegia a máxima largura possível e profundidade, tendo assim uma ocupação racional do espaço disponível. Nesta fase participam todos os jogadores, sendo os mais influentes o defesa lateral do lado da bola (2/5), o médio centro do lado esquerdo (8) e médio centro do lado direito (6), sendo que este jogador após a bola entrar nesta fase volta à sua posição na linha média servindo de cobertura ofensiva, só volta a baixar entre os defesas centrais em caso de necessidade de construir outra vez. Participam também o médio do lado direito (7), o médio do lado esquerdo (11), o avançado direito (9) e o avançado esquerdo (10).

Os restantes jogadores estão preocupados com o equilíbrio defensivo da equipa (Figura 6), são estes o defesa lateral do lado contrário à bola (2/5), o defesa central direito (3), o defesa central esquerdo (4) e o médio do lado direito (6) que está sempre um pouco mais baixo do que o médio esquerdo, preocupando-se com o equilíbrio e com a transição defensiva, quando a nossa equipa perde a bola.

Nesta fase procuramos que a equipa tenha uma circulação da bola rápida e objetiva sem esquecer o objetivo principal, marcar golo. Queremos que os jogadores circulem a bola rápido com a intenção de criar espaços e chegar a zonas do campo onde é possível tirar vantagem e criar situações de finalização. Para isso, todos os jogadores têm constantemente de ter várias linhas de passe, sejam mais profundas ou de cobertura ofensiva, e para isso é fundamental muita mobilidade por parte dos jogadores que não têm a posse da bola. Para esta circulação ocorrer de modo a aproveitar os espaços livres e desequilíbrios do adversário é importante que os jogadores tenham a capacidade de perceber quando a zona onde estão está muito preenchida de jogadores adversários e que tenham a capacidade de retirar a bola dessa zona. Esta variação do

centro de jogo pode ser direta, através de um passe longo ou apoiada, utilizando preferencialmente as coberturas dos dois médios centros.



*Figura 6- Equilíbrio defensivo*

Nesta fase do jogo a nossa equipa privilegia um jogo mais exterior, ou seja, pelos corredores laterais, e a criação de situações de finalização através de combinações e envolvimento de vários jogadores em dinâmicas de corredor lateral para depois chegar a zonas de finalização. O objetivo principal passa pela criação de situações de superioridade numérica nos corredores laterais, muitas vezes situações de 2x1 ou de 3x2 (Figura 7). Esta superioridade é dada através da projeção do defesa lateral do lado da bola (2/5), do médio ala do lado da bola (7/11) e pode ser dada também pelo avançado do lado da bola (9/10). Idealmente são apenas necessários dois jogadores que procuram ultrapassar o defesa lateral adversário, por exemplo, o defesa lateral deve cumprir com o princípio da penetração, enquanto o médio ala deve realizar uma rutura para o exterior, criando a situação de 2x1. Esta situação de 2x1 pode ocorrer e resolver-se de diferentes formas, mas o objetivo principal mantém-se, ultrapassar o defesa adversário e criar uma situação de finalização que neste caso vai ocorrer maioritariamente através de cruzamentos.

Devido a esta constante procura de superioridade no corredor lateral e pelo facto de o adversário conseguir muitas vezes colocar ainda mais um defesa nesta zona ficando uma situação de igualdade numérica 2x2. Muitas vezes é necessário o avançado do lado da bola realizar uma rutura ou vir em apoio no lado da bola, criando assim uma dinâmica diferente de 3x2. Também esta dinâmica tem várias formas de ser resolvida, mas o objetivo mantém-se, ultrapassar os defesas adversários e criar uma situação de finalização. Nesta dinâmica de 3x2 o que vai acontecer é que vamos perder jogadores na área adversária, atacando a área apenas com quatro jogadores, enquanto na dinâmica de 2x1 chegamos à área adversária com cinco jogadores. Estas dinâmicas não são fechadas, ou seja, os jogadores podem resolvê-las conforme

a sua interpretação no jogo e treino e através da perceção do que a situação necessita. Em treino procuramos representar todas as situações possíveis e deixá-los descobrir quais as melhores soluções para cada situação, mas no final vai sempre depender do adversário e de como os jogadores adversários se comportam.

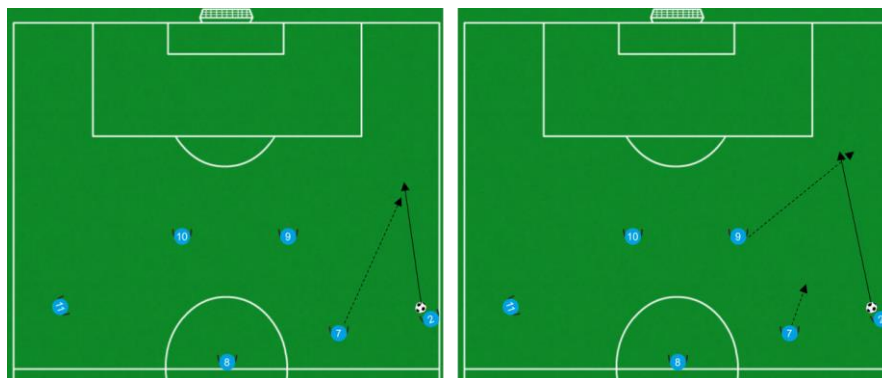


Figura 7- Soluções de criação no corredor lateral, 2x1 à esquerda, 3x2 à direita

Por fim, se os jogadores não conseguirem obter esta vantagem numérica, devem procurar variar rapidamente o jogo para o lado contrário de modo a conseguirem no corredor lateral contrário obter esta vantagem de superioridade numérica e chegar a situações de finalização. Após a variação, o defesa lateral que estava no equilíbrio defensivo pode-se projetar, enquanto o defesa lateral que estava projetado rapidamente volta à posição no equilíbrio defensivo. Deste modo a equipa mantém sempre quatro jogadores no equilíbrio defensivo o que permite que fique preparada para qualquer perda de posse de bola que possa existir, e possível contra-ataque por parte da equipa adversária.

#### 4.5. Finalização

Pelo facto de o modelo ofensivo da equipa privilegiar o jogo exterior, pelos corredores laterais, é muito importante ter as zonas de finalização ocupadas na área assim que o cruzamento é efetuado. Estas zonas são o primeiro poste, o segundo poste, a marca de penálti e a entrada da área (Figura 8).



Figura 8- Zonas de finalização na área adversária

A ocupação destas zonas depende muito do jogador que vai efetuar o cruzamento e da dinâmica utilizada no corredor lateral (Figura 9), pois ao realizar um 3x2 no corredor lateral perdemos um dos avançados na área, pelo contrário se a dinâmica utilizada for de 2x1 teremos os dois avançados na área.

Por exemplo, utilizando a dinâmica de 2x1, se for o lateral direito (2) a cruzar as seguintes zonas são ocupadas pelo avançado direito (9) no primeiro poste, avançado esquerdo (10) na marca de penáلتi, médio esquerdo (11) no segundo poste e por fim o médio centro esquerdo (8) na entrada da área. Se for o médio direito (7) a cruzar as seguintes zonas são ocupadas pelo avançado direito (9) no primeiro poste, o avançado esquerdo (10) na marca de penáلتi, o médio esquerdo (11) no segundo poste e o médio centro esquerdo (8) na entrada da área. Na dinâmica de 3x2, se for o avançado direito (9) a cruzar são ocupadas apenas três das quatro zonas, sendo que o avançado esquerdo (10) tenta chegar ao primeiro poste, o médio esquerdo (11) na marca de penáلتi e o médio centro esquerdo (8) mantém-se na entrada da área. Em todas as hipóteses o jogador que realiza o passe para a combinação no corredor lateral tenta sempre chegar à área ocupando uma zona mais perto do vértice da área de onde ocorreu a combinação. Queremos assim ter sempre um elevado número de jogadores na área, para permitir ao jogador que vai efetuar o cruzamento ter várias soluções de passe.



Figura 9- Diferentes hipóteses de cruzamento e de ocupação de zonas de finalização

Se a situação de finalização for criada pelo corredor central, procuramos sempre que apareça um jogador isolado numa situação de 1x0 para o guarda-redes adversário. Nestas situações privilegiamos que a equipa não deixe de acompanhar o jogador que ficou sozinho e

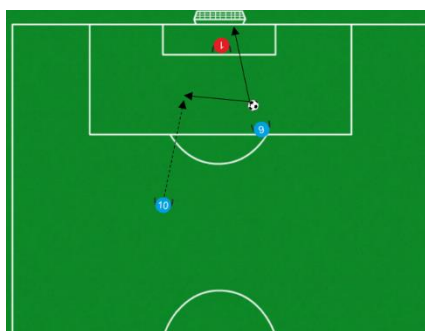


Figura 10- Situação de finalização no corredor central

que pelo menos mais um jogador procure chegar com ele à finalização, criando assim uma situação de 2x0 para o guarda-redes adversário (Figura 10).

## **5. Organização e Planeamento do processo de treino**

O nosso processo de treino é constituído por três níveis de planeamento: o macrociclo (planeamento geral da época desportiva), o microciclo (planeamento semanal) e por fim a unidade de treino (planeamento diário).

### **5.1. Macrociclo**

O macrociclo encontra-se dividido em três períodos: o período preparatório, o período competitivo e o período de transição. O período preparatório foi constituído por quatro microciclos com um total de dezassete unidades de treino, seis jogos amigáveis e a presença no torneio internacional de Abrantes. Neste último realizámos mais três jogos, elevando assim para um total de nove jogos antes da primeira jornada oficial. O período competitivo foi constituído por vinte e nove microciclos tendo um total de cento e seis unidades de treino e vinte e cinco jogos oficiais. O período de transição foi constituído por seis microciclos, com um total de quinze unidades de treino, e a presença no torneio da Ibercup Cascais. Durante este período de transição alguns atletas começaram a treinar no escalão acima, os Juvenis B, sendo que alguns chegaram a ser convocados para jogar no campeonato desse mesmo escalão.

### **5.2. Microciclo**

O Microciclo padrão é caracterizado por: duas folgas semanais (segunda-feira e sábado), por quatro treinos semanais (terça-feira, quarta-feira, quinta-feira e sexta-feira), e por fim, pelo jogo oficial ao domingo de manhã (Figura 11).

Em relação à observação coletiva da nossa equipa e do adversário, são realizadas duas sessões de vídeo à quarta-feira e sexta-feira, durante a palestra que normalmente antecede todos os treinos. A observação individual vai sendo realizada ao longo do microciclo, através de

reuniões individuais com os jogadores que necessitam de observar alguns pormenores, positivos ou negativos, do jogo anterior.



Microciclo 5

Iniciados A

2018/2019

<u>Segunda-feira</u> 20.08.2018	<u>Terça-feira</u> 21.08.2018	<u>Quarta-feira</u> 22.08.2018	<u>Quinta-feira</u> 23.08.2018	<u>Sexta-feira</u> 24.08.2018	<u>Sábado</u> 25.08.2017	<u>Domingo</u> 26.08.2017
<b>Manhã</b>	<b>Manhã</b>	<b>Manhã</b>	<b>Manhã</b>	<b>Manhã</b>	<b>Manhã</b>	<b>Manhã</b>
Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	Descanso	11h00 Fora Oeiras
<b>Tarde</b>	<b>Tarde</b>	<b>Tarde</b>	<b>Tarde</b>	<b>Tarde</b>		
Descanso	19h30 Ginásio 1 20h15 Palestra 21h00 Treino	20h15 Palestra 21h00 Treino	18h00 Ginásio 2 19h00 Palestra 19h30 Treino	20h15 Palestra 21h00 Treino	Descanso	Descanso
<b>Descanso</b>						

Figura 11- Microciclo partilhado com os atletas

Os conteúdos gerais abordados ao longo da semana, que se encontram descritos na Tabela 4, podem ser alterados se o microciclo sofrer alguma alteração ou dependendo do adversário que vamos defrontar no jogo oficial de domingo. Nos primeiros dois treinos da semana, terça-feira e quarta-feira, são abordados os princípios de jogo específicos, tanto ofensivo como defensivos, e consequentemente as respetivas organizações ofensiva e defensiva. Já as transições ofensiva e defensiva normalmente são abordadas à quinta-feira. À sexta-feira, e por já ser mais perto do dia de jogo, o foco é mais estratégico e para além da organização ofensiva, procuramos também treinar os esquemas táticos.

Tabela 4- Planeamento dos conteúdos ao longo do microciclo

Dias	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Domingo
Horário	21h – 22h30	21h – 22h30	19h – 21h	21h – 22h30	11h
Conteúdos	Lúdico; Ações técnicas de base; Organização Ofensiva; Finalização;	Princípios gerais defensivos e ofensivos; Organização Ofensiva; Organização Defensiva;	Transição Ofensiva; Transição Defensiva; Organização Ofensiva; Organização Defensiva;	Estratégia; Organização Ofensiva; Esquemas Táticos; Finalização;	Jornada de campeonato Nacional

## 6. Adaptação estratégica

Neste escalão e, pelo contexto em que estamos inseridos, sentimos que existe uma necessidade de procurar diferentes soluções e estratégias de modo a conseguirmos combater com as melhores equipas tanto a nível local como nacional. Devido ao facto de termos a perceção que a nossa equipa não é a melhor a nível individual no campeonato, nos jogos principais sentimos necessidade de olhar para o adversário e conseguir perceber de que forma podemos ter sucesso no jogo. Neste sentido, são realizadas adaptações estratégicas durante o microciclo com o objetivo de tirar proveito de algumas fragilidades que o adversário possa ter.

Esta adaptação não consiste numa alteração total de como a equipa vai jogar no próximo jogo, uma vez que o microciclo não é planeado apenas com base no adversário que vamos defrontar. Estas adaptações ocorrem tanto no momento ofensivo (tipo de dinâmicas a explorar com mais frequência), como no momento defensivo (que jogador vamos querer pressionar mais, ou em que bloco (baixo, médio ou alto) vamos estar ao longo do jogo) ou também podem ocorrer nos esquemas táticos (em que procuramos atacar aquela que é a zona mais desprotegida por parte da equipa adversária). Estes são apenas alguns exemplos de adaptações nos diferentes momentos de jogo.

A observação permite não só saber quais são os pontos a explorar no adversário, mas também ter uma ideia de como a equipa se vai apresentar no jogo contra nós, qual o onze inicial mais provável e os posicionamentos que utilizam nos diferentes momentos de jogo. Tal como a nossa equipa, também os adversários têm um modelo de jogo como base e, através dos jogos observados, conseguimos ter uma ideia muito simplista do modelo de jogo do adversário.

A observação do próximo adversário é realizada por vários elementos da equipa técnica, de modo a que todos possam contribuir na discussão e definição da estratégia a adotar. São definidas algumas adaptações que nos permitem ter um maior sucesso nas ações durante o jogo e consequentemente chegar à vitória, de modo a atingir os objetivos definidos para cada fase.

No primeiro dia da semana é definida a estratégia a adotar para o jogo de domingo, que pode abranger vários momentos de jogo ou apenas um aspeto mais específico dentro de um momento e que depende sempre do adversário a defrontar. Após a estratégia estar definida procuramos inseri-la dentro do microciclo, indo sempre ao encontro dos conteúdos abordados. O objetivo não é focar o treino no adversário e na estratégia, mas tentar inserir algumas adaptações quando sentirmos que o é possível realizar, pois o objetivo semanal continua a ser melhorar o modelo e a ideia de jogo da equipa sem que entre em conflito com a adaptação estratégica. Após todos os treinos existe uma reflexão conjunta de modo a perceber se as alterações estratégicas, que foram inseridas nesse treino, tiveram sucesso e se não entram em conflito com o modelo. Para além disso, tentamos também perceber se os jogadores se sentiram confortáveis com as alterações feitas, pois é fundamental que estes se identifiquem com a estratégia adotada para que haja sucesso no jogo do fim de semana.

Algumas adaptações adotadas no treino podem ser realizadas sem oposição, num padronizado por exemplo, ou em situações jogadas em que manipulamos muitas vezes a equipa onde não está o foco principal do exercício para representar o adversário de modo a que as soluções estratégicas apareçam no treino. Todos os atletas passam pelas duas equipas do

exercício, ou seja, todos passam pela representação da nossa equipa e todos passam pela representação do adversário.

De seguida apresento algumas alterações estratégicas que fizemos, no momento ofensivo, ao longo da época de acordo com a observação do adversário.

Se o adversário apenas pressionar com um jogador sozinho na primeira linha de pressão, nesse jogo podemos adaptar para construir apenas com dois jogadores na 1ª fase de construção, deixando assim o 6 na 2ª fase de construção (Figura 12).



Figura 12- 1ª fase de construção apenas com dois jogadores

Por exemplo, esta adaptação vai ser inserida dentro de um exercício em que esteja a ser trabalhada mais a construção, por exemplo um jogo reduzido, que normalmente acontece no segundo dia de microciclo, de 5+1x5. Neste exercício pedimos que a equipa que se encontra na posse da bola, em vez de construir com três jogadores, construa apenas com dois jogadores. O objetivo do exercício é momento ofensivo e por este motivo, adaptamos a pressão de quem está a defender para que pressione apenas com um jogador, fazendo uma pequena representação do adversário (Figura 13).

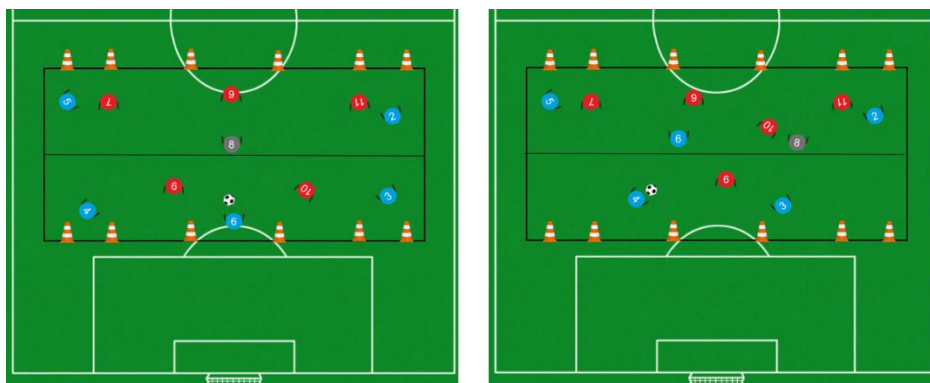
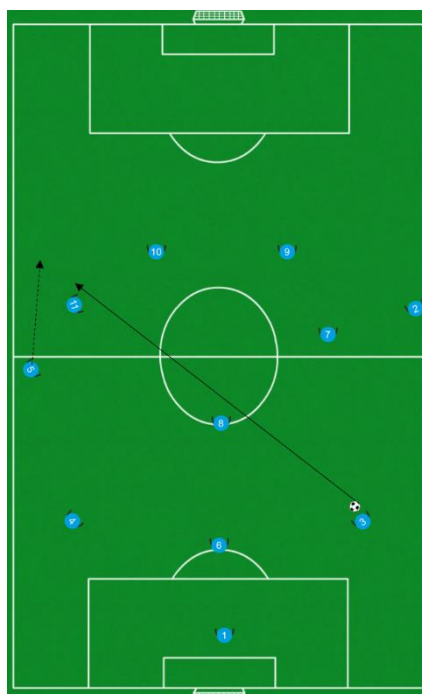


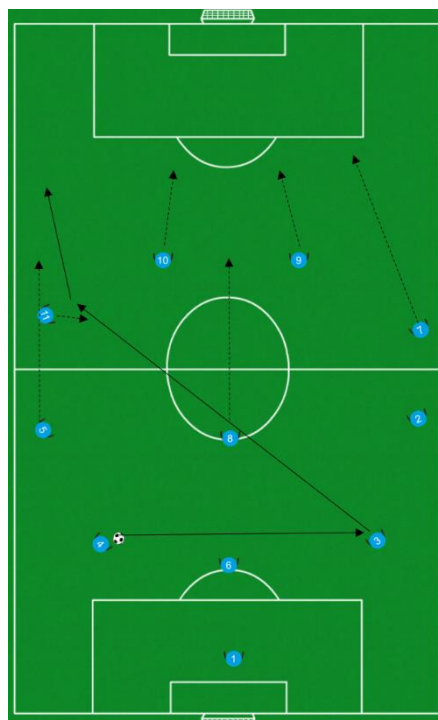
Figura 13- Exercício original e exercício adaptado (à direita)

No modelo de jogo privilegiamos a saída a jogar apoiada e do lado da bola, mas se após observarmos o adversário notarmos que a equipa deles é muito compacta em largura, ou seja, uma equipa que se encontra posicionada praticamente toda do lado da bola, incluindo os jogadores do lado contrário à bola. Nesse jogo podemos adaptar as nossas soluções de saída a jogar, quando a bola se encontra na 1ª fase de construção em vez de pedirmos ao defesa central com bola para jogar apoiado do lado da bola, pois a equipa adversária encontra-se toda posicionada desse lado, pedimos-lhe que utilize um passe na diagonal diretamente para o médio ala ou defesa lateral do lado contrário (Figura 14). De modo a conseguirmos aproveitar o espaço que existe do lado contrário e consequentemente aproveitar a superioridade numérica que podemos criar.



*Figura 14- Solução de passe diagonal para o defesa central*

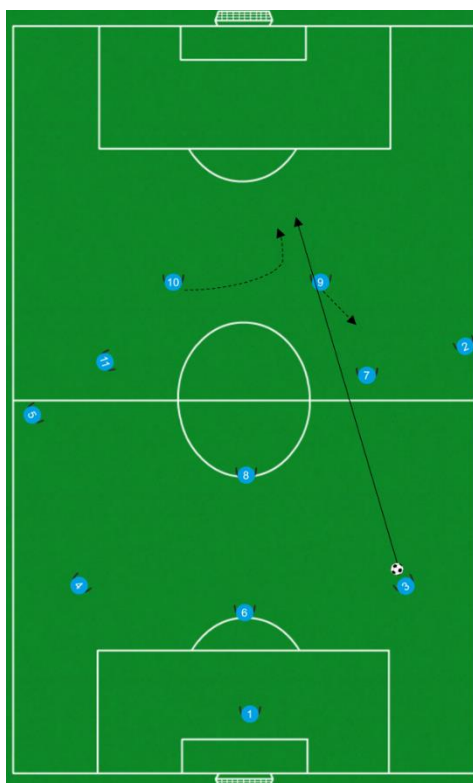
Esta adaptação é facilmente inserida num exercício em que podemos trabalhar as diferentes soluções que os jogadores têm na 1ª fase de construção, que normalmente acontece num padronizado sem oposição, de 10x0+GR (Figura 15). Estas soluções normalmente são trabalhadas no último dia de treino do microciclo, treino este que contém grande parte da estratégia adotada para o jogo. É importante ressaltar que neste exercício não é apenas trabalhada a solução adotada para o jogo que é a bola de diagonal, são trabalhadas todas as soluções que temos e que queremos consolidar. Depois de estarem consolidadas, procuramos inserir a nova solução no exercício.



*Figura 15- Exercício adaptado com a solução de passe diagonal para o defesa central*

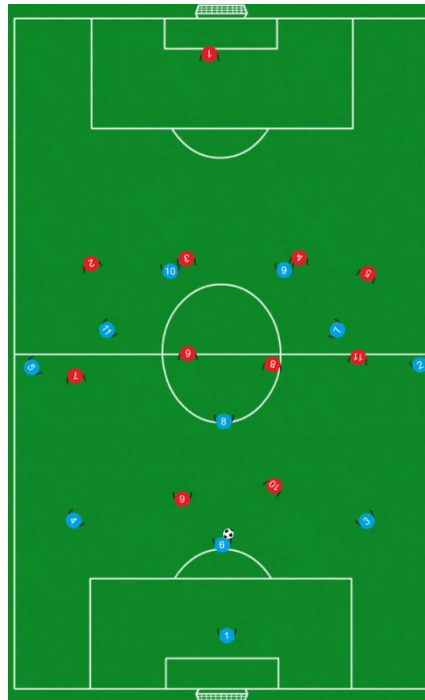
Ainda relacionado com as opções de saída a jogar, mas desta vez as menos apoiadas, que procuram explorar a profundidade e distância entre a linha defensiva adversária e o guarda-redes adversário. Se após observação notarmos que os defesas centrais adversários acompanham sempre o avançado que está do lado deles sempre que este vem em apoio, como se de uma marcação individual se tratasse, vamos procurar explorar esse espaço com o avançado do lado contrário, este consegue fazer um movimento de rutura entre os dois defesas centrais o que o deixa automaticamente enquadrado com a baliza em situação privilegiada para finalizar (Figura 16).

Esta adaptação até pode ter mais rendimento e trazer mais sucesso do que aquela que é utilizada e explorada no nosso modelo de jogo em que o é o avançado do lado da bola que procura uma rutura entre defesa central e defesa lateral, sendo esta rutura feita no corredor lateral. Pensamos que a solução de modelo do avançado realizar uma rutura no corredor lateral pode ser utilizada contra qualquer equipa e esta adaptação só tem mais sucesso se os defesas centrais marcarem individualmente o que acontece muito poucas vezes neste campeonato.



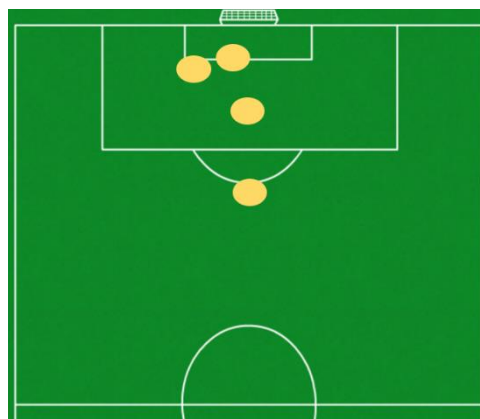
*Figura 16- Solução de passe na rutura do avançado do lado contrário*

Esta adaptação pode ser treinada em diferentes exercícios de treino, seja por exemplo num padronizado de 10x0+GR, ou tendo até oposição de por exemplo os dois defesas centrais de modo que os avançados percebam o que vai acontecer em jogo. Claro que a oposição tem de ser manipulada de modo a representar o adversário, ou seja, um padronizado de 10x2+GR (Figura 17). É também possível quando realizamos um exercício de jogo de GR+10x10+GR (Figura 17), manipular uma das equipas de modo a representar o adversário para que os defesas centrais dessa equipa marquem individualmente, podendo assim surgir o espaço entre centrais que vai, em princípio, aparecer em jogo. Para a outra equipa procurar estas soluções podemos criar um sistema de pontuação que os leva a irem à procura da maior pontuação, levando assim a que procurem a solução que queremos, por exemplo, o golo normal vale um ponto, e o golo marcado através do movimento de apoio do avançado do lado da bola e conseqüente rutura do avançado do lado contrário vale cinco pontos. Ao realizarmos uma situação competitiva eles vão à procura da solução que vale mais pontos que por sinal é aquela que queremos potenciar no jogo do fim de semana.



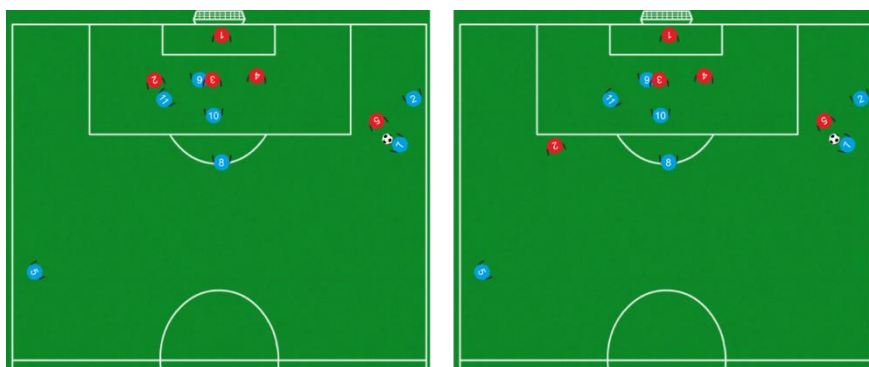
*Figura 17- Jogo formal, GR+10x10+GR e padronizado com oposição apenas o 3 e 4 defendem*

Já em situações de finalização, podemos adaptar após observação do adversário a zona a explorar, ou seja, se virmos que algum adversário tem algumas lacunas a defender, coletiva ou individualmente, uma certa zona, compensa procurar explorar essa mesma zona. Procuramos assim que a maioria dos cruzamentos realizados sejam para essa zona que queremos explorar e em vez de um jogador atacar essa zona podemos procurar abdicar de uma das outras e colocar dois jogadores a atacar a zona privilegiada. Se após a observação notarmos que o defesa lateral do lado contrário nunca chega a tempo de defender a sua zona, então é a zona do segundo poste que vamos procurar explorar (Figura 18).



*Figura 18- Zonas de finalização na área com maior incidência no 2º poste*

Esta adaptação pode ser trabalhada em vários exercícios, num de organização ofensiva em que temos uma situação de 7x4+GR (Figura 19), e temos os dois defesas laterais a atacar, os dois médios alas e os dois avançados, tendo também um médio centro para ser sempre cobertura e conseguirmos variar o centro de jogo apoiado e rápido de modo a criar desequilíbrios. Neste exercício podemos pedir apenas que se criem situações de finalização através de cruzamento e pontuar mais o golo ao segundo poste, se ao longo do exercício a defesa estiver a ter sucesso pelo facto do defesa lateral do lado contrário estar presente, quando supostamente o do adversário não está, podemos criar uma condicionante que retire este defesa lateral da área. Sendo que passam a defender só com três jogadores, e como condicionante quando a bola passa a linha da grande área o defesa lateral do lado contrário não pode entrar dentro da área (Figura 19).



*Figura 19- Exercício original e exercício com condicionantes (à esquerda)*

Tal como anteriormente referido, isto são apenas alguns exemplos de adaptações que foram realizadas ao longo da época, pequenos pormenores que vamos adaptando de modo a termos um maior sucesso no jogo. É importante realçar que o foco em cada jogo e em cada microciclo é a nossa equipa, e que a semana de treinos se baseia em nós e em melhorar os nossos atletas e o nosso modelo de jogo, com base no jogo anterior corrigir e melhorar para jogo que se segue.

Procuramos estas pequenas adaptações neste escalão, de modo a contribuirmos ao máximo para a evolução do atleta, tornando-o num jogador mais completo e preparando-o para o seu futuro. Sabemos que nem todos os treinadores trabalham só o modelo da sua equipa, nem todos adaptam tudo ao adversário para todos os jogos, há sempre um equilíbrio, mas não sabemos quem vai ser o treinador deles amanhã e por isso consideramos ser importante que desde novos eles vão começando a ter estas experiências.

Não os podemos formatar apenas para uma maneira de jogar e para terem sempre as mesmas soluções, pois todos os jogos são diferentes.

Na formação temos de lhes dar ferramentas para que em jogo eles possam decidir e que apesar da decisão tomada todos os jogadores saibam o que é para fazer. A adaptação estratégica, é um exemplo, que traz esta variabilidade de soluções aos jogadores sendo específica do jogo em questão, mas no final desse jogo é sempre mais uma solução que eles sabem que existe caso apareça uma equipa a jogar de forma semelhante.

## **5. Área 2**

### **1. Introdução**

Por ser um dos treinadores responsáveis pelo momento de jogo ofensivo da equipa ao longo da época, quis tentar perceber se era possível padronizar as interações entre os jogadores de modo a ser possível quantificar as dinâmicas existentes e a posição principal pela qual passa grande parte do processo de jogo ofensivo da equipa. Paralelamente, procurei descobrir quais as jogadas que teriam mais sucesso no jogo e quais as jogadas (entre as que contêm menos ou mais passes) que devemos privilegiar no nosso modelo de jogo. Por este motivo, foi necessário criar uma “passing network” rede de passes da equipa, onde é ainda possível observar através de dados a ideia de modelo de jogo que é trabalhada ao longo de toda a época.

Segundo Silva et al. (2017), as análises de rede têm imensas aplicações, nomeadamente no estudo de estruturas e dinâmicas de redes sociais e biológicas. Estas análises são cada vez mais utilizadas para estudar a perceber a influência e interdependência entre cada elemento na rede. As pessoas são consideradas um nóculo da rede e a sua relação ou ligação são as conexões que ligam cada nóculo. Este género de abordagens através de redes, são cada vez mais utilizadas nomeadamente no desporto, em que esta abordagem tem permitido estudar diferentes aspetos. As equipas desportivas possuem várias formas altruístas de cooperação entre os elementos de cada equipa. Esta ideia já foi exemplificada várias vezes nas equipas desportivas, pela falta de egoísmo de um indivíduo que passa a bola para um colega de equipa mais bem posicionado para marcar, prescindindo da glória pessoal de marcar um golo decisivo (Duarte et al., 2012). No entanto, apesar das inúmeras redes que podemos observar (redes sociais e biológicas dentro da equipa), neste estudo vou apenas focar-me na rede de passes.

Segundo Clemente et al. (2015), usando a abordagem de rede, é possível extrair padrões de interação entre colegas de equipas, e identificar o estilo específico de jogo da equipa. É também possível identificar os jogadores principais e a sua influência na organização coletiva, tornando possível aumentar a informação estratégica e tática para o treinador e para a sua equipa técnica. Sendo assim, podemos definir a rede de passes de uma equipa como a rede que contém

os jogadores da equipa como nódulos e setas de conexão entre dois jogadores, medidas pelo número de passes realizados com sucesso entre os dois (Penã & Touchette, 2012).

Resumidamente, segundo Clemente et al. (2014), a utilização das métricas de rede, durante o processo ofensivo da equipa, possibilitam a caracterização da interação entre colegas de equipa, esta informação, importante e diferente, poderá ser útil para o futuro da análise do jogo.

De forma a revelar esta impressão digital da equipa nós usamos a distribuição de passes para construir uma sólida e orientada rede (Penã & Touchette, 2012). Após conectar todos os nódulos com a disposição tática da equipa, obtemos uma imagem imediata do estilo da equipa, que pode ser utilizada de forma rentável para observar áreas muito e pouco utilizadas ou para detetar potenciais problemas de performance entre certos jogadores. Recentemente, o uso das ferramentas de análise de rede começou a ser utilizado nos desportos coletivos, considerando a rede de passes entre jogadores durante o jogo, com o objetivo de perceber como a performance coletiva e individual podem ser otimizadas (Silva et al., 2017).

Segundo Clemente et al. (2014), o treinador pode usar este tipo de informação para melhorar as conexões mais altas entre os jogadores ou simplesmente para organizar as sessões de treino baseado nisto. Concomitantemente, o treinador pode prever qual o jogador que vai ser pressionado no início das jogadas ofensivas, ou que conexão entre jogadores vão tentar bloquear. Utilizando estes elementos, é possível treinar estratégias alternativas, aumentando as conexões mais baixas ou simplesmente mudar o estilo de jogo ofensivo. Para cada jogo poderão existir diferentes estratégias e, com base na rede de passes da equipa e mesmo do adversário e após observação do estilo de jogo da equipa adversária, é possível prever alguns comportamentos. Daí existirem as alterações estratégicas, quase todas as semanas, que apenas alteram alguns comportamentos consoante o jogo e os momentos de jogo.

Esta análise da rede de passes da equipa é possível associar a diferentes resultados do jogo, utilizando diferentes variáveis. Características de rede como a centralização têm sido reportados como bons descritores do estilo de jogo nas equipas de futebol, pois podem ser associados a métricas de sucesso como os golos marcados, remates, remates à baliza e pelas etapas da competição atingidos pelas equipas (Pina et al., 2017). Neste estudo as diferentes características foram associadas aos remates efetuados pela equipa que se encontra com a posse de bola. Para isso, é necessário analisar cada posse de bola que a equipa tem, ou seja, cada unidade de ataque e o seu desfecho.

Após serem recolhidas as diferentes unidades de ataque é necessário analisá-las e, por

forma a criar a rede de passes da equipa, temos de perceber a rede dentro de cada unidade de ataque. A rede começa quando a equipa que marca golo ganha a posse antes de marcar golo e acaba quando o golo é marcado. O número de conexões entre cada nóculo representa o número de vezes que os nóculos passaram uns para os outros até chegar ao golo. Além disso, várias características de rede foram gravadas, incluindo, a duração das redes (isto é, o tempo entre ganhar a posse e o golo ser marcado) (McLean et al., 2017). O objetivo neste estudo em questão, em vez de ser o golo marcado, é apenas o remate efetuado pela equipa com posse de bola.

Em termos concretos em relação à performance das equipas, é sugerido que uma baixa dependência de passe para um certo jogador e uma alta relação de conexões intra equipa podem otimizar a performance da equipa (Gonçalves et al., 2017). Este é um dos principais resultados concretos que a literatura possui em relação à performance das equipas.

Segundo Hughes e Franks (2005), as equipas produzem significativamente mais remates por posse nas sequências de passe mais longas, mas o rácio de golos por remate é melhor no “jogo direto” do que nas “jogadas de posse”. No “jogo direto” são consideradas jogadas em que a equipa chega em dois ou três passes da primeira fase de construção a zonas de finalização, “jogadas de posse” são consideradas jogadas que contêm mais de quatro ou cinco passes, em que a equipa demora mais tempo a chegar da primeira fase de construção a zonas de finalização.

Isto mostra que, se as equipas tiverem a capacidade de suster a posse, tem uma maior hipótese de criar uma oportunidade de remate, apesar de o rácio de golos por remate ser menor nestas sequências de passe mais longas, no geral elas são uma maneira mais eficaz de marcar golos (Hughes & Franks, 2005).

Praticamente todos os dados anteriormente recolhidos encontram-se em artigos que apenas referem e estudam o futebol sénior, apenas o artigo de Gonçalves et al. (2017), é efetuado nos escalões de formação. Todos os dados são comparados aos dados recolhidos no escalão sénior, no entanto o futebol de formação não é uma réplica do futebol profissional, por isso temos de ter igualmente em atenção esta diferença ao nível dos resultados. Tal como referido anteriormente, o artigo de Gonçalves et al. (2017), é o único que fornece dados no futebol de formação sobre a problemática da centralização do jogo, não tendo dados sobre o sucesso e eficácia de cada jogada.

Pretende-se com esta análise disponibilizar ao treinador dados objetivos sobre a melhor forma de a sua equipa atingir o sucesso. No entanto e, após esta análise, cabe sempre ao treinador tomar as decisões em relação à forma de jogar da sua equipa, em relação à construção do microciclo e respetivas unidade de treino, e posterior abordagem estratégica em relação ao

próximo adversário a enfrentar.

## **2. Objetivos**

Este estudo tem três objetivos: perceber qual ou quais são as posições mais influentes na equipa (aquela ou aquelas que recebem mais vezes a bola), perceber quais são as jogadas de ataque que levam a equipa ao sucesso, (aquelas que contêm um maior ou menor número de passes) e, por fim, perceber a sua eficácia.

Com estes dados é também possível observar se as relações entre os jogadores das diferentes posições vão ao encontro das dinâmicas definidas no início do ano que constam no modelo de jogo ofensivo definido para a equipa.

## **3. Amostra**

A amostra deste estudo é composta por quatro jogos da equipa de Sub-15 do Clube de Futebol “Os Belenenses” (CFB). Os quatro jogos são referentes à segunda fase de apuramento de campeão, e são os últimos dois jogos em casa da primeira volta e os primeiros dois jogos em casa da segunda volta, que correspondem aos jogos entre CFB x Despertar (3-0), CFB x Portimonense (4-1), CFB x Lusitano (4-1) e CFB x Benfica (2-1). A seleção destes jogos deveu-se ao facto de estes cumprirem um dos requisitos principais, serem realizados em casa devido às condições de gravação. Ao mesmo tempo estes jogos foram realizados numa fase decisiva da época onde defrontámos adversários do topo, meio e fim da tabela classificativa. Todos os jogos têm duração de setenta minutos, sendo cada parte de trinta e cinco minutos. Foram contabilizadas e analisadas 317 jogadas de ataque por parte da equipa do Clube de Futebol “Os Belenenses”.

Todas as posições foram numeradas, de 1 a 11, tendo em conta o sistema tático da equipa, e mesmo a numeração utilizada nos jogos é reconhecida pelos atletas para possíveis trocas durante o jogo, sendo todas as posições reconhecidas por números de 1 a 11. 1- Guarda redes, 2- Defesa lateral direito, 3- Defesa central direito, 4- Defesa central esquerdo, 5- Defesa lateral esquerdo, 6- Médio centro direito, 7- Médio direito, 8- Médio centro esquerdo, 9- Avançado direito, 10- Avançado esquerdo, 11-Médio esquerdo.

## **4. Variáveis**

#### **4.1. Passe**

Foram registradas todas as interações dos jogadores, nomeadamente o passe, que consiste na transferência da bola de um jogador para outro da mesma equipa. É considerado como um passe positivo quando o colega de equipa consegue receber a bola e ficar na sua posse, dando continuidade à jogada de ataque.

#### **4.2. Centralização**

Segundo Pina et al. (2017), serve para quantificar a influência relativa de cada jogador no número total de passes efetuados dentro da rede de passes da equipa. Esta centralização permite perceber o quanto este jogador é central comparado com os outros. Um elevado valor de centralização sugere que este atleta é um jogador chave na equipa e que todos os jogadores têm uma forte tendência em jogar com ele e inseri-lo no máximo número de jogadas de ataque possível.

#### **4.3. Jogada de ataque**

Tal como observado no estudo de Clemente et al. (2015) e Clemente et al. (2014), uma unidade de ataque começa quando a equipa recupera a bola e realiza pelo menos um passe para um colega de equipa. A jogada de ataque termina quando a equipa perde a bola, através de uma interceção do adversário, bola fora do campo ou jogo interrompido.

Após estar definida a jogada de ataque, foram apenas considerados alguns esquemas táticos, tal como referido acima, aqueles que iniciam uma jogada de ataque, ou seja, em que o primeiro passe é realizado com sucesso.

#### **4.4. Sucesso**

Segundo a literatura e os vários estudos existentes nesta área sobre este assunto, existem diferentes formas de caracterizar o sucesso de uma jogada. No estudo realizado por Hughes e Franks (2005), foi definido o sucesso de duas maneiras diferentes, primeiro o sucesso da jogada era determinado pela existência de golo ou não, numa segunda parte do estudo definiram apenas como sucesso as jogadas que terminavam em remate.

Ainda no estudo de Pina et al. (2017), a jogada foi considerada como tendo sucesso, se a equipa conseguisse chegar a zona de finalização e conseguisse rematar.

No presente estudo, o sucesso foi definido pelo remate efetuado pela equipa que se encontra na posse de bola. Assim sendo, todas as jogadas de ataque que terminaram em remate foram consideradas como jogadas de sucesso

#### **4.5. Eficácia**

A eficácia das jogadas de ataque é definida pela percentagem de jogadas que existe com sucesso tendo em conta o total de jogadas existente.

### **5. Procedimentos**

A gravação dos jogos é efetuada pelo elemento da equipa técnica responsável por essa tarefa, o equipamento utilizado para a gravação é um suporte e uma câmara de filmar.

A gravação é sempre efetuada no mesmo local, desde que o jogo seja em casa: A câmara e o suporte são colocados no cimo da bancada (no ponto mais alto e central do campo),

Nos jogos realizados fora não nos é possível garantir que a filmagem é sempre efetuada no mesmo local pelo que, de modo a reduzir erros de análise foram apenas observados e analisados os jogos efetuados em casa.

Para a análise do jogo e, de forma a que todas as jogadas de ataque da equipa fossem catalogadas, foi utilizado o LongoMatch. Após exportar cada jogada, foi necessário utilizar cada corte de forma individual, realizar a contagem dos passes e estabelecer a rede de passes entre posições utilizando o excel.

As jogadas foram categorizadas de acordo com o número de passes existente dentro de cada jogada de ataque, e dentro desta categoria foram depois divididas entre jogadas de ataque com sucesso ou com insucesso.

De forma a conseguir realizar o registo de todos os passes efetuados pela equipa, tanto o passador como o recetor, todas as posições foram numeradas, de 1 a 11, tendo em conta o sistema tático da equipa. Esta mesma numeração é utilizada nos jogos e é reconhecida pelos atletas para possíveis trocas durante o jogo, sendo todas as posições reconhecidas por números de 1 a 11.

Como apenas foram consideradas as posições táticas, sempre que um jogador era substituído por outro, foi apenas necessário ajustar as alterações à numeração de cada posição, tal como no estudo efetuado por Clemente et al. (2015).

Utilizando o software de análise estatística, o SPSS, foi possível recorrer à análise estatísticas dos dados obtidos, de forma a perceber quem é o jogador central da equipa foi necessário recorrer ao teste de ajustamento do Qui-quadrado, para perceber se a distribuição era idêntica para todos os jogadores ou não. Relativamente à relação entre o número de passes e sucesso ou insucesso das jogadas e, de modo a perceber se o sucesso ou insucesso depende

do número de passes da jogada, foi necessário utilizar o teste do Qui-quadrado de independência. Para ambos os testes foi considerado um p-value de 0,05.

## 6. Resultados

Ao observar na Tabela 5, é possível constatar que a distribuição de recepções pela equipa não é idêntica para todos os jogadores, pois observamos que atletas como o 1 e 2 têm uma frequência bastante inferiores ao que seria esperado se houvesse igualdade, e os jogadores 3, 7 e 10 têm uma frequência bastante superior ao que seria esperado se houvesse igualdade.

*Tabela 5- Distribuição de passes e recepções por todas as posições*

Passador Recetor	1	2	3	4	5	6	8	7	11	9	10	Total de recepções
1	0	0	11	4	1	0	0	0	0	0	0	16
2	5	0	21	1	0	12	3	8	0	4	1	55
3	25	13	14	4	22	12	8	1	0	3	102	
4	16	1	13	17	12	5	0	7	1	1	73	
5	4	0	6	24	6	15	4	15	0	7	81	
6	2	8	20	12	2	6	5	5	7	9	76	
8	2	3	10	7	12	7	3	8	5	2	59	
7	2	17	14	2	3	16	11	4	19	8	96	
11	1	0	3	8	35	5	11	4	4	18	89	
9	2	23	5	3	3	7	5	17	8	17	90	
10	0	2	3	12	15	11	4	8	23	17	95	
Total de passes	59	67	106	87	92	98	72	57	71	57	66	832

Esta observação da tabela permite-nos rejeitar a hipótese nula de que há uma distribuição idêntica entre todos os jogadores da equipa, com a confirmação do teste de ajustamento do Qui-quadrado,  $X^2(10, N=832) = 81,502, p < 0,001 < 0,05$ .

Após análise dos resíduos standardizados (Tabela 6), obtemos claramente esta diferença na distribuição, e permite-nos observar quais são os jogadores que se destacam tanto pela positiva como pela negativa, sendo os seus valores absolutos dos resíduos standardizados superiores a (1,96), identificando assim quais os jogadores que se diferenciam significativamente da frequência esperada, que seriam as 75,6 recepções.

Na Figura 20, estão representados os intervalos com o nível de confiança de 95% para a probabilidade de recepção de cada posição, onde se observa também uma clara aproximação ao lado direito do gráfico dos jogadores 3, 7 e 10, e uma aproximação mais à esquerda dos

jogadores 1 e 2.

Tabela 6- Análise dos resíduos estandardizados

Jogador	Observed N	Expected N	Residual	Estimativa de pi	Resíduos	Resíduos estandardizados
1	16	75,6	-59,6	1,455	-59,636	-6,86
2	55	75,6	-20,6	5,000	-20,636	-2,37
3	102	75,6	26,4	9,273	26,364	3,03
4	73	75,6	-2,6	6,636	-2,636	-0,30
5	81	75,6	5,4	7,364	5,364	0,62
6	76	75,6	0,4	6,909	0,364	0,04
7	96	75,6	20,4	8,727	20,364	2,34
8	59	75,6	-16,6	5,364	-16,636	-1,91
9	90	75,6	14,4	8,182	14,364	1,65
10	95	75,6	19,4	8,636	19,364	2,23
11	89	75,6	13,4	8,091	13,364	1,54
Total	832					

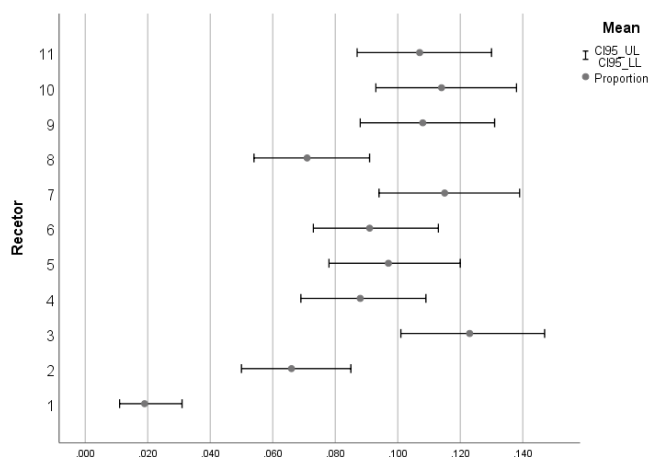


Figura 20- Intervalos com o nível de confiança de 95% para a probabilidade de receção de cada posição

Na Tabela 7, é possível observar os resultados obtidos em relação à análise de todas as jogadas ofensivas protagonizadas pela equipa, e o seu desenlace final, se tiveram sucesso ou insucesso, observamos também a percentagem de eficácia de cada jogada e podemos constatar que as jogadas que contêm mais passes possuem valores mais elevados de eficácia.

Tabela 7- Dados de todas as jogadas ofensivas da equipa com sucesso ou insucesso

Nº de passes	Jogadas com sucesso	Jogadas com insucesso	Total	Eficácia
1	15	81	96	15,6%
2	12	83	95	12,6%
3	4	47	51	7,8%
4	6	24	30	20,0%
5	8	15	23	34,8%
6	2	6	8	25,0%
7	2	6	8	25,0%
8	1	1	2	50,0%
9	1	1	2	50,0%
10	0	2	2	0,0%
≥6	6	16	22	27,3%
Total	51	266	317	

Após efetuada a análise estatística, o teste de independência do Qui-quadrado, ( $X^2(5) = 11,757$ ,  $p = 0,037 < 0,05$ ,  $N = 317$ ) é possível aferir que podemos rejeitar a hipótese nula de que existe independência entre o número de passes e o desenlace da jogada, ou seja, podemos afirmar que existe associação.

Devido ao facto de a amostra ser reduzida para jogadas com mais do que seis passes, foi necessário juntar todas as jogadas com mais de seis passes, de modo a conseguir obter os resultados mais robustos. Após análise dos resíduos estandardizados (Tabela 8), observamos os valores absolutos dos resíduos estandardizados superiores a (1,96), identifica que as jogadas com 5 passes estão mais próximas de ter sucesso.

Na Figura 21 mostra-nos a percentagem de sucesso e insucesso dos respetivos números de passes dentro de cada jogada, de acordo com a análise da Tabela 8. Podemos observar que a percentagem de sucessos, com o aumento de número de passes dentro das jogadas, vai-se distanciando de forma positiva da percentagem de insucessos. Para além disso podemos concluir que, apenas a partir das jogadas com mais do que quatro passes, é mais provável existir sucesso do que insucesso na jogada.

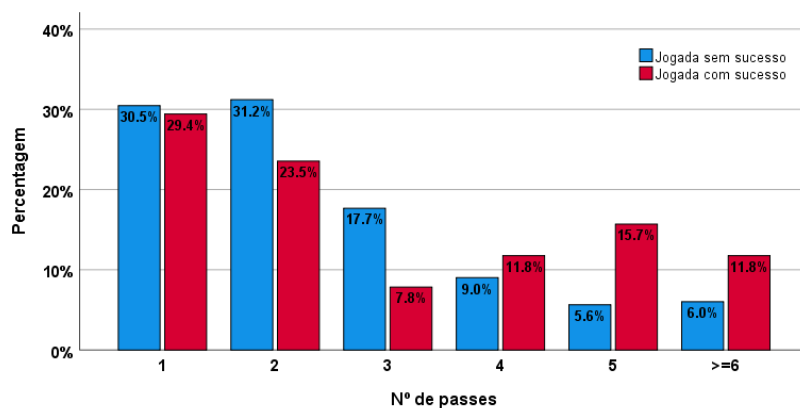


Figura 21- Percentagem de sucesso e insucesso das jogadas

Tabela 8- Análise dos resíduos estandardizados

Nº de passes * Suc_Insuc Crosstabulation					
		Suc_Insuc		Total	
		Jogada sem sucesso	Jogada com sucesso		
Nº de passes	1	Count	81	15	96
		Expected Count	80.6	15.4	96.0
		% within Nº de passes	84.4%	15.6%	100.0%
		Adjusted Residual	.1	-.1	
	2	Count	83	12	95
		Expected Count	79.7	15.3	95.0
		% within Nº de passes	87.4%	12.6%	100.0%
		Adjusted Residual	1.1	-1.1	
	3	Count	47	4	51
		Expected Count	42.8	8.2	51.0
		% within Nº de passes	92.2%	7.8%	100.0%
		Adjusted Residual	1.7	-1.7	
	4	Count	24	6	30
		Expected Count	25.2	4.8	30.0
		% within Nº de passes	80.0%	20.0%	100.0%
		Adjusted Residual	-.6	.6	
	5	Count	15	8	23
		Expected Count	19.3	3.7	23.0
		% within Nº de passes	65.2%	34.8%	100.0%
		Adjusted Residual	-2.5	2.5	
>=6	Count	16	6	22	
	Expected Count	18.5	3.5	22.0	
	% within Nº de passes	72.7%	27.3%	100.0%	
	Adjusted Residual	-1.5	1.5		
Total	Count	266	51	317	
	Expected Count	266.0	51.0	317.0	
	% within Nº de passes	83.9%	16.1%	100.0%	

## 7. Discussão de resultados

As métricas adotadas permitiram perceber as relações entre as diferentes posições da equipa ao longo das diferentes jogadas de ataque, identificar aquelas que são as posições mais procuradas dentro da equipa e do nosso modelo de jogo e perceber quais são as posições menos procuradas e aquelas que podemos tentar, se necessário, procurar dinâmicas que as envolvam mais. Além disso, é importante considerar que as propriedades individuais e gerais da rede podem ser analisadas, permitindo identificar alguns padrões de interação e assim contribuir para um melhor entendimento da dinâmica da equipa (Clemente et al., 2015).

Ao analisar a rede de passes da equipa temos de ter atenção a um aspeto fundamental,

que se observa mais no futebol de formação que no futebol profissional, que consiste no desequilíbrio entre equipas da mesma divisão. Assim sendo, há algum desequilíbrio na competição, existindo algumas equipas que não conseguem ter sucesso neste campeonato.

Tendo em conta o modelo de jogo da nossa equipa, os resultados observados na Tabela 5 vão ao encontro do que era esperado, os valores elevados da posição 3 e 4, respetivamente defesa central do lado direito e esquerdo, demonstram uma indicação e uma procura sempre de sair a jogar e de construir as jogadas de ataque começando pelos jogadores mais recuados no corredor central. De acordo com os resultados de Clemente et al. (2015), os jogadores da equipa de seleção da Alemanha, que apresentavam valores mais elevados de centralização eram os médios centros e logo atrás os defesas centrais, o que revela um padrão baseado na circulação da bola pelo corredor central. Os nossos resultados revelam que, a seguir aos defesas centrais, quem tem os valores mais elevados de centralização são os avançados e logo de seguida os médios alas. As dinâmicas do modelo de jogo e o facto destes médios jogarem muitas vezes em corredor central, demonstra que a nossa equipa possui um padrão de circulação da bola pelo corredor central também, principalmente na passagem da 1ª fase de construção para a fase de criação. É também possível identificar um padrão de ligações mais verticais, sempre na procura do jogador mais profundo, ultrapassando assim a linha média adversária e chegando a criação sem necessidade de utilizar os médios centros.

Tal como já referido anteriormente, para além da posição 1 (guarda-redes), apenas a posição 2 (defesa lateral direito) se encontra com níveis de procura menor no jogo. Isto vai ao encontro de uma das ideias fundamentais do nosso modelo de jogo na 1ª fase de construção, pois devido ao facto de a bola estar muitas vezes na posse da posição 3, este procura muitas vezes jogar na posição 2. Esta ligação observada na Tabela 5 é uma ligação muito recorrente, para atrair a equipa adversária e depois procurar jogar no lado contrário.

A centralização da rede diminui o desempenho da equipa. Por outras palavras, uma equipa não tem um desempenho tão bom quanto poderia quando o processo de produção da equipa é centralizado (Grund, 2012). A verdade é que este estudo contraria esta ideia, pois nestes quatro jogos a equipa conseguiu vencer os quatro, sendo que existe uma centralização em certas posições apesar de ser ligeira. Isto pode dever-se ao facto de a amostra ser reduzida, tanto de jogos como de jogadas de ataque. Para além disso, estes resultados contrariam também um estudo efetuado no futebol de formação, onde se sugere que menor dependência de passe para um determinado jogador (menores pontuações de intermediação) e maiores relações de passe bem conectadas dentro da equipa (maiores pontuações de proximidade) podem otimizar

o desempenho da equipa (Gonçalves et al., 2017). Observamos tanto na Tabela 5 e 6, que existe uma ligeira centralização em mais do que uma posição, o que releva que não existe apenas dependência de uma posição específica.

Outro resultado muito interessante é o facto de nesta Tabela 5 conseguirmos observar perfeitamente quais as dinâmicas de dois jogadores que são mais procuradas e utilizadas pela equipa, e constatar que a dinâmica mais utilizada é entre a posição 5 e 11. Aqui devemos ter alguma atenção, pois segundo Gonçalves et al. (2017), as equipas que são mais dependentes de jogadores específicos podem ser bloqueadas mais facilmente, uma vez que apresentam uma distribuição de estratégia de passes equilibrada inferior. Ao mesmo tempo constatamos que a equipa possui mais dinâmicas com uma forte relação para além da anteriormente referida.

Estes dados e resultados obtidos na análise da rede de passes da equipa permitem igualmente identificar jogadores que são menos requisitados durante o jogo. Com isto os treinadores podem projetar exercícios de treino para melhorar as suas habilidades técnico-táticas e superar a dependência da equipa de jogadores específicos (Gonçalves et al., 2017).

Em relação à densidade da rede de passes, ou seja, ao número de passes efetuado em cada unidade de ataque, todos os resultados vão ao encontro da literatura. A baixa densidade da rede pode estar associada a um maior número geral de jogadas ofensivas, mas que na maioria não têm sucesso (Pina et al., 2017; Hughes & Franks, 2005). Os dados obtidos e que podem ser observados na Tabela 7, demonstram que as jogadas até quatro passes acontecem muitas vezes ao longo dos jogos, mas que a sua taxa de sucesso é bastante reduzida. Pelo contrário, constatamos que as jogadas que contêm um número mais elevado de passes, acontecem com menos frequência ao longo do jogo, mas a sua percentagem de sucesso é superior à percentagem de insucesso. Grund (2012), sugere que a intensidade da rede ou um maior nível geral de interação (controlando as oportunidades de interação) leva a um melhor desempenho da equipa.

É importante referir que o elevado valor de sucesso nas jogadas com menos passes apenas acontece por estas acontecerem muito mais vezes ao longo do jogo, tal como mostra Hughes e Franks (2005), que relataram que a associação entre sequências ofensivas curtas e o alto número de golos estava diretamente relacionada ao maior número dessas sequências, mas não à sua eficiência. Percebemos também através da Tabela 7, que a eficácia das jogadas é bastante mais elevada nas jogadas com mais passes do que nas jogadas com menos passes. Na verdade, essas jogadas ofensivas com valores de alta densidade são caracterizadas por um maior número de passes, o que pode explicar porque há menos (mas com mais sucesso) jogadas ofensivas no mesmo período de tempo (Pina et al., 2017).

Também nos resultados do estudo de Hughes e Franks (2005), é possível constatar que as posses mais longas podem e devem render uma recompensa melhor. A dificuldade dos treinadores é determinar a habilidade da sua equipa e então a tática apropriada, mas parece que o princípio do jogo direto só é aplicável quando a habilidade da equipa é insuficiente para sustentar a posse de bola (Hughes & Franks, 2005).

Tal como os resultados obtidos, a literatura leva-nos a acreditar que a ideia de que o jogo direto produz mais sucesso, mas que não tem uma percentagem de eficácia tão alta, isto apenas acontece devido ao facto deste número de jogadas ocorrer muito mais vezes ao longo do jogo. A verdade é que as jogadas com mais passes levam a uma percentagem de eficácia mais elevada, e como nos mostra a literatura, após normalizar os resultados e compararmos a eficácia das jogadas, observamos que se o número de jogadas for exatamente o mesmo, as jogadas com mais passes levam a um sucesso maior do que as jogadas com menos passes (Pina et al., 2017; Hughes & Franks, 2005).

Cabe depois a cada treinador identificar a equipa que tem e os seus jogadores, e definir o que prefere que a sua equipa procure ao longo do jogo, se prefere uma equipa com um futebol mais direto ou que mantenha mais tempo a posse da bola. Este jogo mais direto pode proporcionar uma taxa de insucesso maior, mas ao mesmo tempo pode estar mais perto de atingir mais vezes o sucesso. Por outro lado, se preferir que a sua equipa tenha mais tempo a posse de bola poderá obter uma taxa de sucesso maior apesar de puder ter menos oportunidades de atingir este sucesso. Sabemos também que muitas das vezes o resultado do jogo pode alterar a forma como a equipa joga e como procura chegar ao sucesso, se de uma forma mais direta ou mais apoiada.

Apesar do presente estudo ter alguns resultados concordantes com a literatura, identificamos que a amostra é muito reduzida e daí, o facto de as jogadas com seis ou mais passes terem sido agrupadas numa mesma parcela, de modo a conseguir obter resultados mais robustos. Percebemos que, tanto para o primeiro objetivo como para o segundo, o número da amostra é bastante reduzido, isto é, o número de jogos observados é baixo. É importante também perceber que alguns dos dados estão a ser comparados com os estudos realizados no futebol profissional, onde a qualidade é maior e onde principalmente o tempo de jogo é superior, sendo no futebol profissional noventa minutos de jogo e neste estudo efetuado nos sub-15 são apenas setenta minutos. Observamos também que as jogadas com mais passes são reduzidas, também devido ao facto de o futebol de formação ter mais erros de execução por parte dos atletas e ser um jogo mais rápido e com mais espaços dentro do campo do que no futebol

profissional onde a dimensão física dos jogadores lhes permite cobrir uma maior área de jogo.

## **8. Conclusão**

Conseguimos identificar quais são as posições que são mais influentes na equipa, são estas a posição 3, 7 e 10. Identificámos ainda o facto de a posição 2 ser aquela que, para além do guarda-redes, é a menos procurada pelos companheiros de equipa. Para além disso, a dinâmica entre a posição 5 e 11 foi identificada como a mais recorrente. Estes resultados corroboram a ideia do modelo de jogo, de atrair a equipa adversária de um lado (lado direito) e procurar de seguida o espaço existente no lado contrário (lado esquerdo), onde depois existe a dinâmica entre o defesa lateral esquerdo e o extremo esquerdo que nos permite chegar a zonas de finalização, muitas vezes através de cruzamento. Em relação ao objetivo conseguimos identificar que as jogadas que contêm menos passes possuem uma percentagem mais elevada de insucesso do que de sucesso, e que a eficácia das jogadas com um maior número de passes é maior, o que nos permite concluir que através das jogadas com mais passes estamos mais perto da finalização e do respetivo golo.

## **6. Área 3**

### **1. Enquadramento**

Como inicialmente referido, esta área 3 corresponde à relação com a comunidade e, no presente relatório de estágio, consistiu na planificação e apresentação à comunidade de um tema à escolha pelo grupo de estágio. O tema escolhido foi a arbitragem a “(Des)Valorização do Árbitro de Futebol!?”.

Esta área tem como objetivo atribuir aos alunos a responsabilidade de organizar um evento apelativo para uma população-alvo escolhida com o objetivo de partilha de informação, conhecimento e experiências entre todos os intervenientes desde a organização, preletores e assistência. Neste caso a população-alvo refere-se a toda a comunidade envolvente no processo de treino e de jogo sendo que, considerando o tema abordado, esta não inclui apenas treinadores, mas todos os intervenientes no jogo de futebol e nas próprias estruturas dos clubes.

O evento apresentado foi organizado pelo grupo de estágio composto por oito elementos, David Gomes, Daniel Rodrigues, Diogo Quintanilha, Henriques Antunes, João Batalheiro, João Tristão, Paulo Morais e Rodrigo Silva

## 2. Planificação do evento

De modo a conseguirmos realizar esta apresentação foi necessário ultrapassar várias etapas até à data da sua realização, dia 29 de abril 2019. A primeira etapa consistiu na escolha de um tema que fosse do interesse de todos os elementos do grupo e que, paralelamente, abordasse informação pertinente à população-alvo. Por este motivo e, por ser um tema que atualmente é cada vez mais discutido por todos os intervenientes no futebol, foi escolhido o tema da arbitragem no futebol. Apesar de ser igualmente um tema muitas vezes gerador de controvérsia, a abordagem deste tema tinha como principal objetivo perceber quem é o ser humano por de trás do árbitro, conhecer a pessoa fora do campo e perceber o seu percurso e método de treino. Como referido anteriormente, a população-alvo deste evento foram todos os intervenientes no futebol, desde estruturas de clubes, árbitros, jogadores e treinadores. Após definido o tema, horário e local do evento, dia 19 de abril de 2019, das 19h00 as 22h30, no salão nobre da FMH, procurámos dentro do tema da arbitragem trazer quatro subtemas que fossem ao encontro do que sentimos ser o mais importante a transmitir à plateia. Neste sentido, os temas abordados foram: a formação dos árbitros, a sua evolução desde o amador ao profissional, o VAR e, por fim, o Homem para além do árbitro.

Com os subtemas já escolhidos, foi necessário encontrar indivíduos que, considerando os subtemas escolhidos, nos pudessem transmitir o seu conhecimento e partilhar as suas experiências. Neste sentido, foram convidados os seguintes palestrantes:

- Luís Estrela- presidente do conselho de arbitragem da associação de futebol de Lisboa e ex-árbitro de 3º categoria.
- João Capela- ex-árbitro internacional, com 22 anos de carreira. Esteve presente em 149 jogos no principal escalão em Portugal, ainda a nível nacional esteve presente na taça da liga, na taça de Portugal e na supertaça Cândido Oliveira em 2016. A nível internacional esteve presente na fase de qualificação de acesso aos grupos tanto na liga dos campeões, como na liga Europa, arbitrou ainda jogos na liga egípcia e na liga da Arábia Saudita
- Pedro Henriques- ex-árbitro de 1ª categoria, professor no Instituto Superior de Ciências Educativas (ISCE).

Após a escolha dos convidados, foi planificado o programa (Tabela 9) onde foi definido o tempo que cada subtema iria ocupar e o tempo de que cada convidado iria dispor.

Tabela 9- Programa do evento

“(Des)Valorização do Árbitro de Futebol!?”	
19:00 – 19:15	Apresentação
19:15 – 19:45	Formação de Árbitros – Luís Estrela
19:45 – 20:30	Do Amador ao Profissional – João Capela
20:30 – 20:45	Intervalo
20:45 – 21:30	VAR – Pedro Henriques
21:30 – 22:30	O Homem para além do Árbitro – Mesa Redonda

### 3. Tarefas a realizar

No caso de não existirem questões por parte da plateia e, no sentido de incitar a discussão, os alunos foram responsáveis por escolher, previamente, duas questões para cada subtema com as quais o moderador Diogo Quintanilha poderia iniciar o debate.

Após a realização de um poster do evento (Figura 22), cada um dos organizadores ficou encarregue de partilhar o evento através das redes sociais Facebook e Instagram, e nos clubes e estruturas em que cada aluno estava a estagiar. Para além desta partilha, contactamos várias entidades como a Faculdade de Motricidade Humana, a Universidade de Lisboa, a Federação Portuguesa de Futebol, a Associação de Futebol de Lisboa e a Associação de Estudantes da Faculdade de Motricidade Humana, com o objetivo de criar parcerias que nos permitissem chegar a um maior número de pessoas.

Durante o evento foram-me incumbidas as tarefas de acreditação, para além da montagem e preparação do espaço, onde todos os elementos da organização participaram. A acreditação tinha o propósito de confirmar a presença das pessoas que já tinham realizado previamente a inscrição e recolher os dados de quem efetuou a inscrição na hora do evento (onde apenas tinham de indicar o seu nome, primeiro e último e o seu e-mail) de modo a pudermos posteriormente enviar o questionário de satisfação relativo ao evento.



Figura 22- Poster do evento

#### 4. Balanço do evento

O evento teve início às 19h, no Salão Nobre da Faculdade Motricidade Humana e foi iniciado pelo moderador Diogo Quintanilha que, após dar as boas-vindas ao público presente, facultou uma breve explicação do tema da Arbitragem. Para além disso solicitou que todas as intervenções por parte dos convidados e público deveriam estar enquadradas com cada subtema abordado, de modo a serem obtidas respostas e soluções para o tema do evento. Posto isto, foram de seguida apresentados os convidados, o ex-árbitro Luís Estrela, o árbitro João Capela e o ex-árbitro Pedro Henriques.

O evento decorreu sem interrupções e sem atrasos tendo cada interveniente cumprido o tempo estipulado.

Das 19h15 às 19h45, o convidado e ex-árbitro e Presidente da Associação de Futebol de Lisboa Luís Estrela discorreu sobre o tema da Formação de Árbitros, abordando diferentes assuntos, como o curso de árbitros da AFL, o modo de avaliação e a progressão dentro das categorias existentes para o árbitro. Explicou ainda que o curso de arbitragem consiste em cinquenta horas de aulas teóricas e práticas e que a sua avaliação é efetuada através das

classificações obtidas ao longo da época desportiva. Estas classificações, que definem a subida, descida ou manutenção dos árbitros nas diferentes categorias, são obtidas através dos relatórios apresentados semanalmente, de um teste teórico e de relatórios apresentados sob a função de observador.

O segundo convidado, o árbitro João Capela, abordou o tema do amador ao profissional. Este comentou diferentes assuntos dentro da progressão de um árbitro, tendo abordado as suas experiências, dificuldades, episódios marcantes da sua carreira e a sua evolução na arbitragem e na especificidade do próprio treino. Mencionou ainda algumas dificuldades em ser árbitro de 1ª Liga, a ansiedade e nervosismo que está inerente à profissão pela procura de uma boa avaliação, pois também na arbitragem existe a pressão de manutenção na categoria.

Após o intervalo, o convidado ex-árbitro Pedro Henriques abordou o tema do VAR e algumas das novas regras existentes que entraram em vigor na época 2019/2020. Em relação ao VAR, sendo um tema muito discutido e que tinha acabado de surgir no futebol, o convidado optou por abordar um pouco a metodologia do mesmo nomeadamente em que situações pode intervir e como se processa toda discussão entre o árbitro principal e o VAR até à decisão final. O convidado usou alguns exemplos de lances que ocorrem com alguma frequência no jogo de futebol, bastante claros e de fácil compreensão.

As leis abordadas pelo convidado e que sofreram alterações para a época 2019/2020, foram segundo a FPF (2019):

Lei 3:

- Um jogador substituído deve abandonar o terreno de jogo pelo ponto mais próximo na linha delimitadora, salvo indicação em contrário por parte do árbitro.

Lei 5:

- Se o árbitro abandonar o terreno de jogo para uma revisão VAR ou para chamar os jogadores novamente para o terreno de jogo após o apito final de uma das partes, uma decisão pode ainda ser alterada;
- É possível exibir um CA/CV aos elementos oficiais das equipas culpados de comportamento irresponsável. Caso não seja possível identificar o elemento prevaricador, será exibido um CA/CV ao treinador principal na área técnica.

Lei 9:

- Lançamento de bola ao solo se a bola tocar no árbitro (ou outro elemento da equipa de arbitragem) e entrar na baliza, se alterar a posse de bola das equipas ou se iniciar um movimento de ataque.

Lei 13:

- Nos casos em que uma barreira defensiva tenha pelo menos 3 jogadores defensores, todos os adversários devem permanecer a pelo menos 1 metro dessa mesma barreira; será concedido um Pontapé Livre Indireto caso não respeitem essa distância.

Lei 14:

- Os postes, a barra e as redes devem estar imóveis aquando da execução de um pontapé de penákti e o guarda-redes não pode tocar-lhes;
- O guarda-redes deve ter, pelo menos, parte de um dos pés sobre a linha de baliza aquando da execução de um pontapé de penákti; não pode permanecer atrás da linha de baliza;
- Caso ocorra uma infração após o sinal para a execução do pontapé de penákti por parte do árbitro e a execução do pontapé de penákti não aconteça, o mesmo pontapé de penákti deve então ser executado após a exibição de um possível CA/CV.

Lei 16:

- Nos pontapés de baliza, a bola entra em jogo assim que seja pontapeada e se mova claramente (não necessita de sair da respetiva área de penákti).

Por fim, das 21h30 às 22h30, tivemos um momento de mesa redonda com todos os convidados, que permitiu algumas partilhas mais pessoais por parte dos convidados nas quais foram por vezes expostas de forma como cada um lida com as situações e com o seu mediatismo na sua vida pessoal e fora do campo. Considerando que os árbitros são seres humanos e possuem famílias, falaram de como tentam evitar que a sua vida profissional entre dentro de casa e de como tentam proteger os seus. Neste momento falaram de uma forma mais informal do seu dia-a-dia e do distanciamento entre a vida profissional, social e familiar. Este momento final permitiu que a plateia também interviesse mais e, assim, criar uma maior dinâmica entre a plateia e os nossos convidados.

## **5. Questionário e resultados**

Após o término do evento foi enviado para todos os participantes um questionário, realizado pelo grupo de trabalho, constituído por quatro perguntas. Este questionário teve como objetivo perceber a satisfação do público-alvo em relação ao evento e se este trouxe algo de

novo aos espetadores. Permitted também recolher algum feedback sobre a organização do mesmo, podendo assim o grupo tirar as devidas conclusões para eventos futuros.

De seguida apresento as perguntas e respetivas respostas obtidas, dos questionários enviados obtivemos 13 respostas.

Pergunta n.º1: Gostou do evento? – A opção com o valor 1 correspondia a uma resposta “nada” enquanto a opção 5 correspondia a uma resposta “muito”.

Podemos observar no gráfico (Figura 23) que o público gostou do evento, tendo onze das treze resposta uma classificação de cinco, o que equivale a 84,6% dos inquiridos.

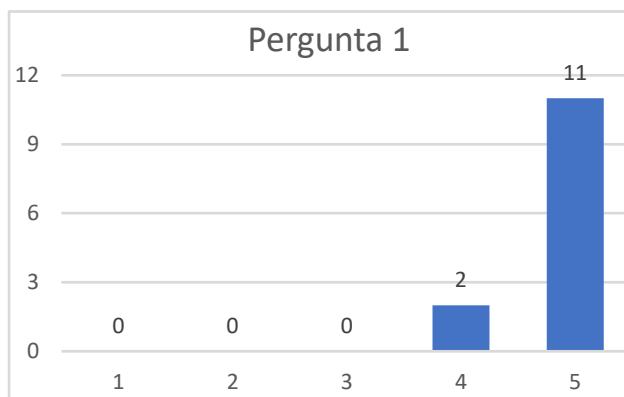


Figura 23- Resultados das respostas à pergunta Nº1

Pergunta n.º 2: Considerou os temas debatidos no evento como pertinentes? – A opção com o valor 1 correspondia a uma resposta “pouco atrativos” enquanto a opção 5 correspondia a uma resposta “interessantes”.

Podemos considerar que o público considerou os temas como interessantes, sendo que 61,5% deu a resposta máxima e 38,5% deu a segunda resposta mais alta, estando todas as respostas no valor máximo ou perto deste (Figura 24).

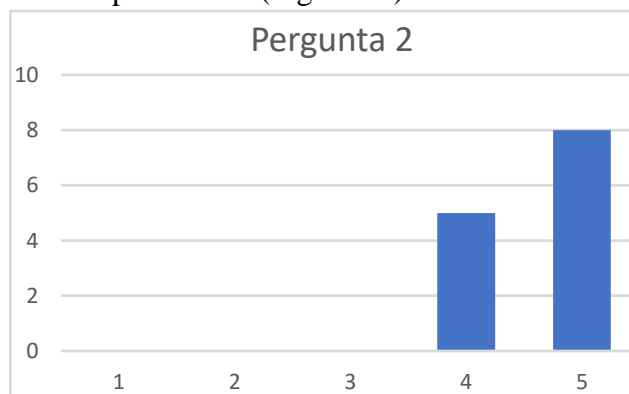


Figura 24- Resultados das respostas à pergunta Nº2

Pergunta n.º 3: Como considerou o debate realizado? - A opção com o valor 1 correspondia a uma resposta “mau” enquanto a opção 5 correspondia a uma resposta “bom”.

O público que respondeu ao questionário achou o debate bom, tendo 53,8% dado a nota máxima e apenas houve uma resposta menos positiva (Figura 25).

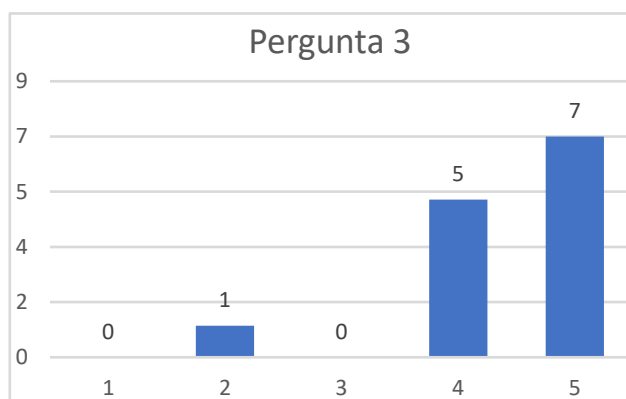


Figura 25- Resultados das respostas à pergunta Nº3

Pergunta n.º 4: Qual a sua opinião sobre os preletores convidados? - A opção com o valor 1 correspondia a uma resposta “má” enquanto a opção 5 correspondia a uma resposta “boa”.

Em relação à escolha dos preletores, podemos observar que o feedback foi claramente positivo sendo que 92,3% das pessoas responderam de forma muito positiva dando a nota máxima (Figura 26).

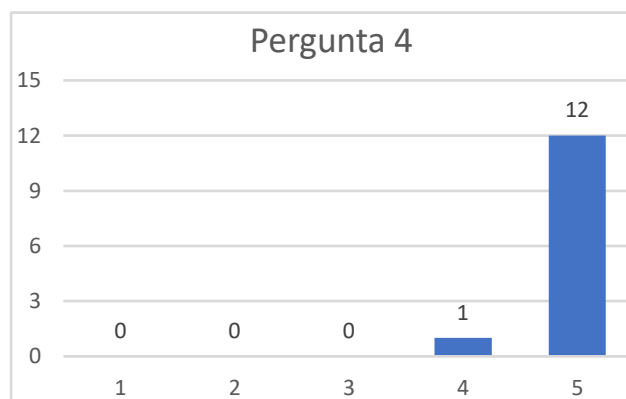


Figura 26- Resultados das respostas à pergunta Nº4

## 6. Conclusão

Tendo em conta os objetivos traçados para a realização deste evento, que era a capacidade dos alunos de planear, organizar e realizar uma sessão de partilha onde tanto o público como os convidados se sentissem acarinhados e confortáveis antes, durante e após a realização da mesma, podemos observar através do feedback dos questionários e através das palavras dos próprios preletores, que este objetivo foi atingido.

O segundo objetivo era conseguir criar uma sessão em que fosse possível a partilha de conhecimentos entre convidados e plateia, de forma a criar um momento interessante e no qual fosse possível que todos os intervenientes assimilassem novos conhecimentos. No entanto e, tendo em conta que a sessão tinha por objetivo partilhar com todos os intervenientes o que é a arbitragem e comunicar sobre o ser humano que está por de trás do árbitro, tentámos evitar que a sessão divergisse para outros temas e outros tipos de discussões. Podemos afirmar que o objetivo foi claramente atingido, pois durante toda a sessão foi sempre focado o tema da arbitragem e de quem é o ser humano que é constantemente julgado por todos.

## **7. Conclusões**

A conclusão do relatório de estágio permite a finalização de mais uma etapa neste longo caminho de aprendizagem e que se espera de sucesso no futebol. É de facto importante perceber, no fecho desta etapa, se os objetivos propostos foram alcançados, permitindo assim uma melhor reflexão deste processo de estágio.

Posso considerar este balanço positivo e afirmar que os objetivos foram, na sua maioria atingidos, destacando principalmente o facto de ter conseguido alargar o meu conhecimento em várias áreas do futebol e do processo de treino, nomeadamente a análise de jogo, conceção e operacionalização do treino, conceção do modelo de jogo da equipa, principalmente a nível ofensivo, e definição da estratégia para o jogo seguinte.

A área de organização e gestão do processo de treino e de competição consistiu na definição dos conteúdos e de um microciclo padrão através de uma elevada componente prática. Neste sentido e, com a evolução na análise do jogo, aprendi como preparar um microciclo tendo como base o modelo de jogo da equipa e adaptá-lo com a análise do jogo anterior e do jogo seguinte. Por conseguinte, esta área permitiu-me debater e refletir sobre o equilíbrio entre o aperfeiçoamento do modelo de jogo e a estratégia a adotar para o jogo seguinte. Para além disso e, embora tenha desde início assumido o controlo e condução de alguns exercícios a um nível micro, com o decorrer da época foi perceptível o aumento do meu contributo e autonomia no processo de treino a nível meso e macro. Esta evolução foi perceptível especialmente a nível do feedback, que evoluí de um feedback essencialmente volitivo, para um feedback mais rico em conteúdo.

Adicionalmente, esta maior participação ao nível do treino permitiu-me entender a importância da relação treinador-atleta para a manutenção do respeito e bem-estar de ambas as partes. A necessidade de transmitir os valores corretos aos jovens atletas fez com que procurasse

sempre manter uma postura correta diante o grupo, a importância de saber agir consoante a situação em que se encontram (maior ou menor descontração).

A área de investigação no futebol permitiu-me não só explorar uma curiosidade já em mim existente, na relação entre as jogadas, o seu número de passes e o sucesso, mas ao mesmo tempo conseguir relacionar a minha função com a análise da equipa e do adversário. Permitiu-me ainda analisar melhor o jogo e perceber possíveis padrões, entre jogadores existentes tanto na nossa equipa como na equipa adversária e utilizá-los para a concessão do treino e do microciclo seguinte. Esta análise permite pensar e definir a estratégia para o jogo seguinte, não apenas com base na observação de um vídeo, mas acrescentando dados específicos das relações entre jogadores adversários o que torna a observação mais rica. O mesmo se sucede na análise da nossa equipa, permitindo apresentar os dados estatísticos das dinâmicas definidas, no modelo definido para a época desportiva.

A relação com a comunidade, na qual se efetuou um evento relacionado com a arbitragem, foi uma experiência com uma dificuldade superior não só por ser a gestão e organização de todo um evento, mas por constarem vários nomes com reconhecimento a nível nacional. Esta partilha de conhecimento que existiu foi um momento bastante enriquecedor para conhecer quem é o árbitro de futebol, e todo o trabalho subjacente que por vezes não tem o seu devido reconhecimento. Este evento permitiu também uma reflexão sobre a época desportiva que se seguia, na qual o convidado Pedro Henriques apresentou algumas das mudanças nas regras do jogo, anteriormente descritas, que permitiram novas reflexões dentro das fases do jogo afetadas.

A esta evolução relatada nos parágrafos anteriores deveu-se principalmente ao facto de ter tido uma disponibilidade total para o estágio e para com o Clube de Futebol “Os Belenenses”, o que me permitiu ter tempo para rever e analisar os jogos da equipa e estar sempre presente no planeamento e reflexão do treino. Ao mesmo tempo e, a integração numa equipa técnica de uma equipa que compete no campeonato nacional, permitiu-me observar diferentes contextos de treino e jogo, assim como contactar com vários treinadores de escalões superiores.

As perspetivas futuras são as de permanecer ligado ao treino desportivo na formação, permitindo assim criar as bases necessárias a conseguir atingir o alto rendimento ao nível do futebol sénior. Considerando que o processo de formação do treinador é um processo demorado e contínuo, tenho como objetivos continuar a aprender e a evoluir no meu percurso de treinador, priorizando sempre os valores, profissionalismo e ética de trabalho que são necessários para

alcançar o sucesso. Apesar das dificuldades inerentes à profissão de treinador de futebol, este é o percurso que quero seguir, tornando-me profissional nesta área.

## 8. Bibliografia

- Bettega, B., José, A., Morato, P., & Galatti, L. R. (2015). Formação de jogadores de futebol: Princípios e pressupostos para composição de uma proposta pedagógica. *Movimento*, 21(3), 791-801.
- Clemente, F. M., Manuel, F., Martins, L., Couceiro, M. S., Mendes, R. S., & Figueiredo, A. J. (2014). A network approach to characterize the teammates' interactions on football: A single match analysis. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(3), 141-148.
- Clemente, F. M., Silva, F., Martins, F. M. L., Kalamaras, D., & Mendes, R. S. (2016). Performance analysis tool for network analysis on team sports: A case study of FIFA Soccer World Cup 2014. *Journal of Sports Engineering and Technology*, 230(3), 158–170.
- Costa, I., Costa, V., Garganta, J., Greco, P. & Mesquita, I. (2010). Ensino-aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático-técnicos no futebol. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, 9(2), 41-61.
- Côté, J., & Gilbert, W. (2009). An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(3), 307-323.
- Cushion, C. J., & Jones, R. L. (2006). Power, discourse and symbolic violence in professional youth soccer: *The case of Albion FC*. *Sociology of Sport Journal*, 23(2), 142– 161.
- Duarte, R., Araujo, D., Correia, V., & Davids, K. (2012). Sports teams as superorganisms: Implications of sociobiological models of behaviour for research and practice in team sports performance analysis. *Sports Medicine*, 42(8), 633-642.
- Erickson, K., & Côté, J. (2016). A season-long examination of the intervention tone of coach e athlete interactions and athlete development in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 264–272.
- FPF. (2019). Alterações às leis de jogo - 2019/2020. Retrieved 18th August 2020 on: <https://www.fpf.pt/Institucional/Arbitragem/Regras-e-registo-de-interesses>
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J. & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In F. Tavares (Ed.), *Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar* (pp. 199-263). FADEUP.

- Gonçalves, B., Coutinho, D., Santos, S., Lago-Penas, C., Jiménez, S., & Sampaio, J. (2017). Exploring team passing networks and player movement dynamics in youth association football. *PLoS ONE*, *12*(1), 1-13.
- Grund, T. U. (2012). Network structure and team performance: The case of English Premier League soccer teams. *Social Networks*, *34*(4), 682–690.
- Hughes, M., & Franks, I. (2005). Analysis of passing sequences, shots and goals in soccer. *Journal of Sports Sciences*, *23*(5), 509–514.
- Malina, R. M., Eisenmann, J. C., Cumming, S. P., Ribeiro, B., & Aroso, J. (2004). Maturity-associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13 – 15 years. *European Journal of Applied Physiology*, *91*(5-6) 555–562.
- McLean, S., Salmon, P. M., Gorman, A. D., Naughton, M., & Solomon, C. (2017). Do inter-continental playing styles exist? Using social network analysis to compare goals from the 2016 EURO and COPA football tournaments knock-out stages. *Theoretical Issues in Ergonomics Science*, *18*(4), 370–383.
- O'Connor, D., Larkin, P., & Williams, A. M. (2018). Observations of youth football training: How do coaches structure training sessions for player development? *Journal of Sports Sciences*, *36*(1), 39-47.
- Partington, M., & Cushion, C. J. (2013). Performance during performance: Using Goffman to understand the behaviours of elite youth football coaches during games. *Sports Coaching Review*, *1*(2), 93-105.
- Peña, J. L., & Touchette, H. (2012). A network theory analysis of football strategies. In C. Clanet (ed.), *Sports Physics* (pp. 517-528). Éditions de l'École Polytechnique
- Pina, T. J., Paulo, A., & Araújo, D. (2017). Network characteristics of successful performance in association football. A study on the UEFA champions league. *Frontiers in Psychology*, *8*, 1-7.
- Silva, F. G. M., Gomes, A. J. P., Martins, F. M. L., & Clemente, F. M. (2017, June 27-June 29). *A new tool for network analysis on team sports the ultimate performance analysis tool* [Paper presentation]. 2017 International Conference on Engineering, Technology and Innovation (ICE/ITMC 2017), Madeira Island, Portugal.
- Williams, A. M., & Hodges, N. J. (2005). Practice, instruction and skill acquisition in soccer: Challenging tradition. *Journal of Sports Sciences*, *23*(6), 637-650.

Williams, A. M., & Reilly, T. (2000). Talent identification and development in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 18(9), 657 – 667.