

Tiago Miguel de Brito Cunha

Relatório de estágio desenvolvido no Atlético dos
Arcos A.D. – Sub19

Mestrado em treino desportivo

Escola Superior de Desporto e Lazer

Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professor Doutor António Ramalho Barbosa

Coorientação:

Professor Doutor João Miguel Camões

Melgaço, 2021

Cunha, Tiago Miguel de Brito

Relatório de estágio curricular desenvolvido no Atlético dos Arcos A.D.

Orientador Professor Doutor António Ramalho Barbosa;

Coorientador Professor Doutor João Miguel Camões

Relatório de Mestrado em Treino Desportivo, Escola Superior de Desporto e

Lazer do Instituto Politécnico de Viana do Castelo

Palavras chave: Futebol; Modelo de Jogo; Observação e análise

AGRADECIMENTOS

Ao Professor Doutor António Barbosa, pela orientação neste processo de estágio, mas sobretudo pela visão clara e simples com que aborda este mundo desportivo. Obrigado, Professor

À Escola Superior de Desporto e Lazer, pela disponibilidade e por darem aos seus alunos as ferramentas para estes serem melhores;

Ao Atlético dos Arcos, o meu clube do coração. Por ser um prazer imenso trabalhar no clube que são as nossas cores;

À equipa técnica dos juniores do Atlético dos Arcos, na pessoa do mister André Sá. Pelo muito que aprendi, mas sobretudo pelo muito que me ajudou a refletir.

Aos jogadores, a todos um muito obrigado. Foi um prazer estar com vocês e ter construído laços fortes com a maioria. Os jogadores são tudo numa equipa.

Aos companheiros de viagem, Fábio Rua e Pedro Martins. Pelos quilómetros de amizade e resiliência que foram estes anos de mestrado.

À minha mãe, Augusta Cunha, por acreditar sempre no meu valor e nunca me deixar desistir daquilo que são os meus objetivos.

A minha namorada, Ana Rosa, por todo o amor, amizade e carinho. E por querer tanto como eu, que eu alcance as minhas metas.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	3
ÍNDICE DE FIGURAS	7
LISTA DE ABREVIATURAS	8
RESUMO	9
ABSTRACT	10
CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	11
1. INTRODUÇÃO	11
1.1. REVISÃO DA LITERATURA	13
1.1.1. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – ENSINO/APRENDIZAGEM	13
1.1.2. FUTEBOL.....	14
1.1.2.1. MODELO DE JOGO	14
1.1.2.2. PRINCÍPIOS E SUB-PRINCÍPIOS.....	14
1.1.2.3. MOMENTOS/FASES DO JOGO.....	16
1.1.2.4. TRANSIÇÃO OFENSIVA - IMPORTÂNCIA.....	19
1.1.2.5. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO.....	19
1.1.2.5.1. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA E DO ADVERSÁRIO 20	
CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO PRÁTICO	22
2. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE	22
2.1.1. O CLUBE	22
2.1.2. FORMAÇÃO	22
2.1.3. INFRA-ESTRUTURAS.....	23
2.1.4. RECURSOS HUMANOS	24
2.2. ENQUADRAMENTO FUNCIONAL.....	25
2.2.1. EQUIPA TÉCNICA.....	25
2.2.2. PLANTEL	25

2.3.	CARACTERIZAÇÃO COMPETIÇÕES	26
2.3.1.	CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES A – 2ª DIVISÃO – SÉRIE A	26
	CAPÍTULO III – ESTÁGIO	27
3.	PLANO DE ATIVIDADES	27
3.1.1.	MODELO DE JOGO EQUIPA.....	27
3.1.3.	MESOCICLO.....	32
3.1.4.	MICROCICLO PADRÃO	33
3.1.5.	UNIDADE DE TREINO	34
3.2.	TAREFAS OPERACIONAIS.....	35
3.2.1.	OBSERVAÇÃO E ANÁLISE INDIRETA DA TRANSIÇÃO OFENSIVA (TO) DA EQUIPA	38
	CAPÍTULO IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	44
4.	REFLEXÃO CRÍTICA.....	44
4.1.	CONCLUSÃO	46
5.	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	47

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Símbolo Atlético dos Arcos A.D.	22
Figura 2 - Instalações desportivas Atlético dos Arcos	23
Figura 3 - Direção Atlético dos Arcos	24
Figura 4 - Dpt. Técnico Atlético dos Arcos.....	24
Figura 5 - Equipa Técnica Jun A - Atlético dos arcos A.D	25
Figura 6 - Plantel Jun A - Atlético dos Arcos A.D.	25
Figura 7 - Equipas participantes no Campeonato Nacional de Jun A - II	
Divisão Nacional	26
Figura 8 - Estrutura Tática dos Jun A do Atlético dos Arcos.....	27
Figura 9 - Princípios gerais do modelo de jogo dos Jun A do Atlético dos	
Arcos	27
Figura 10 - Macro ciclo Competitivo - Jun A - Atlético dos Arcos A.D. ...	31
Figura 11 - Mesociclo Competitivo - Jun A - Atlético dos Arcos A.D.....	32
Figura 12 - Microciclo Competitivo - Jun A - Atlético dos Arcos A.D.....	33
Figura 13 - Unidade de treino - Jun A - Atlético dos Arcos A.D.	34
Figura 14 - Distribuição tarefas equipa técnica	35
Figura 15 - Registo de avaliação de desempenho no treino.	36
Figura 16 - Lista dos jogos observados.....	38
Figura 17 - Divisão do campo em 9 zonas	39
Figura 18 - Base de recolha dados TO de apenas um jogo.	41
Figura 19 - Tabela com valores dos dados recolhidos	42
Figura 20 - Exemplo da criação de exercícios de transição ofensiva	43

LISTA DE ABREVIATURAS

JDC – Jogos desportivos Coletivos

MJ – Modelo de Jogo

MMJ – Momentos de Jogo

PJ – Princípios de Jogo

SPJ – Subprincípios de jogo

ME – Modelo de Ensino

MID – Modelo de Instrução Direta

MED – Modelo de Educação Desportiva

MT – Modelo Tradicional

TGFU – Teaching Games for Understanding

OO – Organização Ofensiva

OD – Organização Defensiva

T.O – Transição Ofensiva

TD – Transição Defensiva

PG – Princípios Gerais

PO – Princípios Operacionais

PE – Princípios Específicos

OI – Observação Indireta

OD – Observação Direta

UT – Unidade de Treino

RESUMO

Este relatório de estágio foi realizado no âmbito do 2º ciclo de estudos em treino desportivo na ESDL, numa equipa de futebol de formação, ao longo de uma época desportiva. O estágio foi realizado no Atlético dos Arcos A.D., na sua equipa de Juniores A – Sub19, que milita a 2ª divisão nacional do mesmo escalão.

O processo de estágio tem a finalidade de transferir o conhecimento do contexto teórico para o contexto prático. Acrescentando ainda todas as experiências e vivências pessoais em contexto real de treino.

Os objetivos definidos para este estágio eram, i) desenvolver capacidades de comunicação e de feedback numa faixa etária superior ii) desenvolver capacidades de planeamento de uma época desportiva iii) desenvolver capacidades relacionadas com observação e análise de jogo iv) desenvolver relações humanas entre a equipa técnica e jogadores. Com isto foi desenvolvido um trabalho no clube onde fiquei responsável pela, a) Elaboração, execução e operacionalização das Unidades de treino; b) Observação e análise da própria equipa; c) Intervenção sobre a observação dos momentos de jogo;

Este relatório de estágio é composto por uma revisão literária que aborda aprendizagem dos jogos desportivos coletivos, importância do modelo de jogo e dos momentos e princípios que o compõem, bem como do impacto da observação e análise de jogo. Passando depois para o contexto prático, onde são detalhadas as atividades realizadas e a opinião pessoal.

ABSTRACT

This internship report was carried out as part of the 2nd cycle of studies in Sports Training at the School of Sports and Leisure (ESDL), within a youth football team, over the course of a sports season. The internship took place at Atlético dos Arcos A.D., with their Junior A – U19 team, which competes in the 2nd national division of the same category.

The purpose of the internship was to transfer knowledge from the theoretical context to the practical context, incorporating all personal experiences and real-life training situations.

The objectives defined for this internship were: i) to develop communication and feedback skills with an older age group; ii) to develop skills in planning a sports season; iii) to develop skills related to observation and game analysis; iv) to develop human relationships between the coaching staff and players.

To achieve this, I undertook various responsibilities at the club, including: a) Planning, executing, and operationalizing training sessions; b) Observing and analyzing the team's performance; c) Intervening based on the observation of game moments.

This internship report includes a literature review that addresses the learning of team sports, the importance of the game model and the moments and principles that comprise it, as well as the impact of game observation and analysis. It then moves on to the practical context, where the activities carried out and my personal opinion are detailed.

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. INTRODUÇÃO

Os jogos desportivos coletivos, da qual faz parte o futebol, são atividades estratégico-táticas onde é implementada a cultura de jogo, ou do “saber jogar”, no processo de treino (Garganta et al., 2007). Este é dividido em quatro grandes dimensões que interagem entre si, mas que são reconhecidas separadamente: técnica, tática, física e psicológica (Carvalho et al., 2014). O futebol resulta de uma competição entre duas equipas pela disputa da posse de bola com o objetivo de colocar a bola o maior número de vezes na baliza adversária (golo) e evitar que a outra equipa consiga fazer o mesmo (Malta & Travassos, 2014). Existem constantes interações em contexto de cooperação e oposição no mesmo espaço temporal e físico, que dão uma vertente de imprevisibilidade, aleatoriedade e variabilidade ao jogo (Correia, 2020). Por esse motivo, as ações dos jogadores não podem ser previamente antecipadas e estes necessitam ter um conjunto de ferramentas para que possam encontrar a melhor solução, dentro do que está previamente estabelecido, no contexto de treino (Ric et al., 2016)

A evolução das componentes de espaço, tempo e tarefa, que condicionam o equilíbrio pré-estabelecido das duas equipas em oposição, está associada à evolução do jogador e do seu conhecimento em relação ao jogo (Barreira & Garganta, 2007). A capacidade de um jogador de observar, processar, avaliar, decidir e executar, numa pequena fração de segundos, as soluções técnicas e táticas mais indicadas para a situação de jogo com que se depara é o que diferencia a elite da modalidade (Costa et al., 2010). A este processo denomina-se, tomada de decisão, que é a capacidade de selecionar a opção mais correta para atingir um objetivo específico de entre várias ações que pode tomar (Travassos et al., 2013). Subjacente a este fenómeno de tomada de decisão, está a capacidade tática do jogador, compreensão do jogo através do modelo de jogo (MJ) idealizado pelo treinador (Teoldo et al., 2009).

O modelo de jogo de uma equipa é basicamente uma ideia constituída pelos princípios de jogo (PJ) e subprincípios de jogo (SPJ), relativamente aos

diferentes momentos/fases de jogo, que se harmonizam entre si, criando a identidade da equipa (Martín-Barrero & Martínez-Cabrera, 2019). Os momentos de jogo dividem-se em duas grandes partes: ataque e defesa. Por sua vez, estas dividem-se em mais duas: momento de organização e de transição. (Oliveira, 2006). Os princípios e sub-princípios de jogo são um conjunto de normas inerentes a cada momento de jogo, que permitem aos jogadores encontrar a melhor solução tática perante a situação que o jogo lhes oferece e, a partir daí, marcar golo ou evitar que este aconteça na sua baliza. (Teoldo et al., 2009). O momento de transição ofensiva inicia-se na recuperação de bola, que é o fim da fase defensiva e início da fase ofensiva (Santos et al., 2017). Este momento é considerado um indicador de performance, pois as equipas esperam aproveitar a desorganização da equipa adversária para conseguir marcar golo (Cooper & Pulling, 2020).

Através da observação e análise de jogo, é possível observar o comportamento das equipas e jogadores nos diferentes momentos de jogo e que princípios de jogo interagem nesses momentos. Cada vez mais a análise dos comportamentos táticos é um indicador de performance das equipas (Fernandez-Navarro et al., 2020). São observadas e analisadas movimentações, bem como aspetos técnicos e táticos (Vogelbein et al., 2014). O método de observação e análise tem acompanhado o avanço tecnológico, desde o registo a lápis e papel, até à utilização de computador (Costa et al., 2010). Esta mudança de paradigma revolucionou a recolha de dados, com a possibilidade de recolher inúmeros dados que até então eram mais difíceis de obter. Os treinadores passaram a dispor de mais e melhor informação sobre o jogo, o que permite utilizar o momento de treino para incrementar a performance da sua equipa. (Braz, 2016)(Martín-García et al., 2018). Mais recentemente, tem surgido vários softwares que permitem uma observação e análise mais fidedigna, como é o caso do *Computer-Based Tracking System*, do posicionamento global - *Global Positioning System* GPS, da identificação por radiofrequência - *Radio-Frequency Identification* - RFID, e do *Bluetooth* (Costa et al., 2010).

1.1. REVISÃO DA LITERATURA

1.1.1. JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS – ENSINO/APRENDIZAGEM

Os jogos desportivos coletivos (JDC) são parte integrante da cultura desportiva mundial. Para além de serem considerados um espetáculo desportivo, estão também associados, não só ao ensino da educação física e desportiva, como também ao seu contributo para o meio científico (Garganta et al., 2007).

Por desempenharem um papel fundamental na área da educação física, os JDC estão presentes em três grandes áreas de intervenção: epistemologia, pedagogia e didática. (Martínez-Santos et al., 2020). Ao nível da pedagogia e da didática, existem vários modelos de ensino (ME) que são utilizados para a compreensão dos JDC. O modelo de instrução direta (MID), o modelo de educação desportiva (MED), o modelo tradicional (MT) e os jogos para a compreensão ou *Teaching games for understanding (TGfU)* (R. Silva et al., 2017). Todos estes modelos diferem na centralidade da sua intervenção, o MID, é um modelo utilizado centrado no professor/treinador, o MED centra o seu processo de aprendizagem nas experiências desportivas e no aluno/atleta, o MT é centrado no professor e na progressão do ensino, do mais simples para o mais complexo, e por fim, os *TGfU*, centrado no atleta e na sua aplicação no avanço e conhecimento das competências acerca da aprendizagem do jogo, tomada de decisão e construção do conhecimento (Pereira et al., 2013). A evolução do desporto e da educação física, tem levado os treinadores/professores, a adotarem os modelos centrados no aluno, Sobretudo os *TGfU*, ao invés de serem centrados neles mesmos (Teoldo et al., 2010), isto é, como os JDC são jogos de oposição ativa com muita imprevisibilidade, os participantes estão sujeitos a um número elevado de problemas para as quais eles devem encontrar respostas (Quina & Graça, 2011).

1.1.2. FUTEBOL

1.1.2.1. MODELO DE JOGO

O modelo de jogo de uma equipa é definido pelo desenvolvimento de um processo de treino específico e coerente, e através dele, criar uma forma ou ideia de jogar que é materializada por padrões de comportamentos nos princípios de jogo, dos 4 momentos de jogo, Organização Ofensiva (OO), Organização Defensiva (OD), Transição Ofensiva (TO), Transição defensiva (TD) (Casarin et al., 2011) (Martín-Barrero & Martínez-Cabrera, 2019)

A criação do modelo de jogo, tem como base a conceção e a perceção do treinador sobre algumas variáveis que o podem influenciar, como as condições do clube, as características da equipa e dos jogadores, o calendário competitivo, aspetos sociais e culturais, entre outras (Vaughan et al., 2019). Assim, o treinador consegue estabelecer prioridades e estratégias para o processo de treino, conseguindo desenvolver nos seus jogadores comportamentos e ações individuais direcionadas para os objetivos comuns da equipa. (Baggiotto Bettega et al., 2021).

O modelo de jogo deve ser flexível e dinâmico, com variações dentro dele, mantendo sempre a identidade geral da equipa (Oliveira, 2004).

1.1.2.2. PRINCÍPIOS E SUB-PRINCÍPIOS

Os princípios táticos são um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas aos problemas que a situação origina, quer ofensivamente, quer defensivamente (Teoldo et al., 2009). A aplicação dos mesmos tem de estar presente no comportamento dos jogadores, pois auxilia no melhor controlo de jogo, em manter a posse de bola e alterar o ritmo de jogo. No fundo, são ações táticas que permitam desequilibrar a equipa adversária com o objetivo de chegar ao golo e evitar sofrer (Pol et al., 2020).

A divisão dos princípios de jogo pode ser feita em três grandes grupos, i) Princípios gerais ii) Princípios operacionais iii) Princípios específicos (Teoldo et al., 2009).

- i) Princípios gerais (PG): Princípios comuns às duas fases do jogo, ofensiva e defensiva. Relacionados com a ocupação do espaço em função da equipa adversária e da bola. São eles, evitar inferioridade numérica, evitar igualdade numérica e criar superioridade numérica.
- ii) Princípios operacionais (PO): São operações subjacentes a cada fase do jogo que orientam os jogadores tanto no processo ofensivo, como defensivo. Defensivo - Anular situações de finalização, recuperar a bola, impedir a progressão do adversário, proteger a baliza e reduzir espaço de jogo ao adversário. Ofensivo - Conservar a bola, construir ações ofensivas, progredir no campo de jogo adversário, criar situações de finalização e finalizar.
- iii) Princípios específicos (PE) ou Sub-princípios: Conjunto de regras e ações que orientam os jogadores nas fases anteriormente descritas. Na defesa, Contenção, equilíbrio, concentração e cobertura defensiva. No ataque, mobilidade, espaço, penetração e cobertura ofensiva.

Outros autores dividem os princípios em apenas dois grupos. Os princípios fundamentais, que representam os princípios gerais do autor anterior, e os princípios específicos que agregam os princípios operacionais e os sub-princípios do autor mencionado anteriormente. (Garganta et al., 2013),

A conceção dos princípios e sub-princípios, seja de que maneira estes forem divididos, é instruída com o objetivo de uma maior compreensão do jogo por parte dos jogadores que os integram, bem como do modelo de jogo idealizado para a equipa. Estes contribuem para a organização e desempenho dos jogadores (Teoldo et al., 2009).

1.1.2.3. MOMENTOS/FASES DO JOGO

Como foi referenciado anteriormente o modelo de jogo e os princípios táticos, são inerentes aos momentos que acontecem no jogo, dividido em momentos de organização (ofensiva e defensiva) e em momentos de transição de fase (ofensiva e defensiva) e esquemas táticos/bolas paradas (Hewitt et al., 2016). Cada momento tem o seu objetivo específico (Correia et al., 2015)(Correia & Brito, 2015)(Correia & Brito, 2016):

Organização Ofensiva (OO): momento em que a equipa em posse de bola está organizada, e divide-se em i) Fase I – Construção, ii) Fase II – Criação iii) Fase III – Finalização.

- i) Fase I – Construção - A construção começa quando ambas as equipas estão em organização e a bola está fora do bloco da equipa adversária, normalmente associada à 1ª fase de construção.
- ii) Fase II – Criação - A criação realiza-se quando a equipa em organização ofensiva, invade o bloco defensivo da equipa adversária e consegue manter a posse de bola.
- iii) Fase III – Finalização - A finalização, realiza-se quando a equipa em posse, consegue invadir o último terço do campo e consegue atacar a baliza, finalizando a jogada.

Organização Defensiva (OD): momento em que a equipa sem bola está organizada. Divide-se em 3 fases, i) Fase I - Impedir a Construção, ii) Fase II - Impedir a criação iii) Fase III - Impedir a finalização.

Este momento funciona em oposição à organização ofensiva nas três fases mencionadas anteriormente.

- i) Fase I - Impedir a construção - O primeiro momento é o impedir a construção da equipa em posse de bola, tentando impedir a entrada da bola no seu bloco defensivo.
- ii) Fase II - Impedir a criação - Quando a bola, já entrou no bloco defensivo adversário, são todas as ações que possam impedir a progressão da bola até chegar à baliza.

- iii) Fase III) - Impedir a finalização - O terceiro momento é impedir que a equipa adversária finalize a jogada, neste momento todos os jogadores já foram ultrapassados, menos o GR.

Transição Ofensiva (TO): momento que acontece após a equipa estar em organização defensiva, e recuperar a posse de bola. Divide-se em i) Fase I – Reação ao ganho da posse de bola ii) Fase II – Contra-Ataque iii) Fase III – Valorização da posse de bola.

- i) Fase I - Reação ao ganho da bola - Ao recuperar a bola, a equipa tenta sair da 1ª zona de pressão;
- ii) Fase II - Contra-Ataque - sub-momento, em que após a saída da primeira zona de pressão, a equipa aproveita o momento de desorganização do adversário e tenta chegar à baliza adversária no mínimo de tempo e passes;
- iii) Fase III – Valorização da posse de bola - Possibilidade da equipa se reorganizar com a posse de bola e voltar a estar em organização ofensiva;

Transição Defensiva (TD): momento que acontece após a equipa estar em organização ofensiva, e perder a posse de bola. Divide-se em i) Fase I – Reação à perda de bola, ii) Fase II – Recuperação defensiva e iii) Fase III – Defesa do contra-ataque.

- i) Fase I - Reação à perda da bola - Todos os instantes imediatos à perda da posse de bola, com o objetivo de a tentar recuperar rapidamente, na impossibilidade de isso acontecer, não deixar a equipa adversária, fazer um contra-ataque.
- ii) Fase II – Recuperação defensiva - se a bola ultrapassou a primeira zona de pressão, tentar recuperar rapidamente o número de jogadores atrás da linha da bola;
- iii) Fase III – Defesa do contra-ataque - Na última fase, e caso os momentos anteriores falhem, a equipa pode ainda ter que defender um contra-ataque adversário, sendo que nesta situação a equipa está desorganizada.

Esquemas táticos/Bolas paradas Ofensivas e Defensivas: situações em que a bola está parada e vai ser (re)posta em jogo, tais como, por exemplo, lançamentos, cantos, livres, situações estas que são treinadas como os momentos anteriores, com o objetivo de tirar partido delas.

1.1.2.4. TRANSIÇÃO OFENSIVA - IMPORTÂNCIA

É considerada transição ofensiva, o tempo e ações/estratégias técnico-táticas, quando uma equipa recupera a posse de bola e tenta aproveitar a reorganização defensiva do adversário para progredir no campo, com o objetivo de finalizar a jogada. (Casal et al., 2015)

Neste momento de jogo específico, alguns estudos (Sarmiento et al., 2014), observam algumas variáveis como indicadores de sucesso. Zona do campo onde inicia a transição, direção da transição, estratégia de progressão e o tempo/velocidade em que é executada. Esta última variável (tempo/velocidade), (Casal, 2011), indica que para uma transição ofensiva, ter sucesso, não poderá demorar mais que cinco segundos. É crescente o número de golos que resultam no momento da recuperação de bola, sobretudo em campeonatos inferiores (Eusebio et al., 2024). Indicando que quanto menor o nível, mais os momentos de transição são importantes, pois a qualidade dos atletas e das equipas é inferior, e o jogo passa mais tempo em momentos de transição do que organização.

Por ser cada vez mais importante no jogo de futebol, como referido anteriormente, cabe ao treinador, identificar padrões/rotinas de jogo do adversário, para que seja possível explorar as fraquezas do adversário quando está em organização ofensiva (Eusebio et al., 2024).

1.1.2.5. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DO JOGO

A performance desportiva das equipas em desportos coletivos, está diretamente relacionada com o processo de observação e análise. Este processo permite extrair dados importantes sobre aspetos físicos, técnicos e táticos dos jogadores e do próprio jogo (Sarmiento et al., 2014). Os dados permitem aos treinadores um termo de comparação entre o momento de jogo e o momento de treino, que possibilita manipular a tarefa com o objetivo de incremento na performance (Martín-García et al., 2018). Para alguns autores (Sarmiento et al., 2014), a análise de jogo é composta pela análise descritiva, análise comparativa, análise preditiva e variáveis de contexto. Pode também ser dividida em comportamentos de grupo, perfis de atividade e jogadas fixas (Sarmiento et al.,

2018). Cada diferente tipo de análise, tem variáveis a ter em consideração, como é o caso da posição/papel do jogador em campo. (Baptista et al., 2018).

O futebol e as tecnologias têm evoluído lado a lado, o que ajuda a explicar este fenómeno de análise da performance (Sarmiento et al., 2014), e o que leva ao intenso estudo desta modalidade. Como o futebol é um desporto coletivo composto por individualidades, cada vez mais os treinadores querem tirar o máximo de rendimento das suas equipas, começando por melhorar o rendimento de cada jogador. É por isso expectável que cada vez mais se tenha em consideração o princípio da individualidade no treino na periodização coletiva, pois aplicar o mesmo número de sprints por treino aos mesmos jogadores, tem efeitos diferentes nos mesmos (Baptista et al., 2019). Diferentes posições têm estímulos e respostas diferentes e específicas à posição (Sarmiento et al., 2018)

Com a observação e análise de jogo, estamos mais perto de obter melhores resultados, basta sim definir, o que observar e como observar.

1.1.2.5.1. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE DA PRÓPRIA EQUIPA E DO ADVERSÁRIO

Observação da própria equipa

A observação e análise da própria equipa tem sido utilizada como uma ferramenta de incremento de qualidade na equipa. Podem ser feitas observações gerais à própria equipa ou então sobre algo específico de um momento de jogo (Travassos et al., 2013). Através da observação indireta do jogo, o treinador tenta perceber se o que esta a ver pela segunda vez, se ajusta aquilo que foi a sua opinião do jogo sobre a primeira observação, no momento de jogo. (Anguera et al., 2018)

A informação recolhida é filtrada pela lente de observação da equipa técnica. A observação não é somente em torno de situações negativas que precisam de correção, mas também para valorizar algo que tenha sido bem feito no jogo. (Sarmiento et al., 2018) Cabe depois aos treinadores encontrarem a melhor estratégia para passarem a informação à equipa. Uma das estratégias é mostrar aos jogadores em vídeo as observações feitas (Sarmiento et al., 2014) outra prende-se com o momento da unidade de treino.

Observação equipa adversária

Da mesma forma se processa a observação da equipa adversária. São observados padrões de jogo, dinâmicas coletivas, comportamentos individuais e coletivos, entre outros. (Anguera et al., 2018). Neste caso específico, é necessário atenção com a partilha das informações. (Travassos et al., 2013), aponta que por vezes, excesso de informação a um jogador acerca do adversário, poderá fazer com que este se desvie das suas outras tarefas na equipa. Com a crescente utilização da observação e análise, é necessário entender o propósito da sua utilização. Podem e vão acontecer situações que não foram observadas, porque foram trabalhadas especificamente para esse jogo e porque os adversários também fazem a sua observação e podem aplicar estratégias específicas sobre o que observaram (Ortega-Toro et al., 2019).

No fundo a observação e análise, quer seja da própria equipa, quer seja do adversário é uma ferramenta de trabalho dos treinadores e equipas técnicas, que permitem melhores avaliações (Sarmiento et al., 2018). Nos dias de hoje, utiliza-se inclusive a observação e análise do momento de treino. Em muitos casos o vídeo já está disponível no final do mesmo.

CAPÍTULO II – ENQUADRAMENTO PRÁTICO

2. CARACTERIZAÇÃO DO CLUBE

2.1.1. O CLUBE



Figura 1 - Símbolo Atlético dos Arcos A.D.

O Atlético dos Arcos A.D, é um clube situado em Arcos de Valdevez, Viana do Castelo. Tem apenas 12 anos de existência, pois veio dar lugar ao já extinto Clube Atlético de Valdevez que contava na altura da sua extinção com 72 anos. Este Atlético já conta com 2 campeonatos distritais, da 1ª e 2ª divisão de Viana do Castelo, uma taça de Viana do Castelo, uma participação no Campeonato Portugal Prio, e 5 participações na taça de Portugal, conseguindo atingir a 3ª eliminatória no seu melhor registo. No que à formação diz respeito, conta já com três campeonatos distritais, de infantis, benjamins e juniores, estando estes últimos a disputar a 2ª divisão nacional de juniores. É o clube mais representativo do concelho e um dos mais a nível distrital. O clube conta na sua organização com os escalões de petizes, traquinas, benjamins, infantis, iniciados, juvenis feminino e juniores.

2.1.2. FORMAÇÃO

A premissa do clube no que diz respeito à formação é a de formar atletas de acordo com a identidade e os valores do clube, com uma visão única, clara e objetiva, dando prioridade ao desenvolvimento do jogador, através de conteúdos específicos necessários em cada etapa de desenvolvimento, nas vertentes técnicas, táticas, físicas e mentais, garantindo em simultâneo um desenvolvimento global a nível social e cultural onde também os atletas possam obter a satisfação que pretendem (diversão) ao praticar a modalidade, mas

sempre dentro de um ambiente de exigência adequado à idade. Todos os escalões de formação do Atlético dos Arcos A.D. devem ser a bandeira do clube, identificando-se valores como humildade, entrega, esforço, solidariedade, companheirismo, compromisso, resiliência, orgulho e altivez. Como é descrito no regulamento do clube, o grande objetivo é *“Aprender a jogar futebol, com prazer... pois nem todos serão jogadores, mas sabemos que todos serão no futuro homens e mulheres”*. (Tele Santana)

2.1.3. INFRA-ESTRUTURAS

Para a realização de todas as atividades, o Atlético dos Arcos A.D, tem ao seu dispor um campo sintético, o Estádio Municipal de Arcos de Valdevez (figura 3), um campo relvado, Estádio Municipal da Coutada (figura 4) e um Pavilhão, o polidesportivo da escola secundaria E.B 2/3 de Arcos de Valdevez (figura 5). Todas estas instalações são da propriedade da autarquia de Arcos de Valdevez, sendo as duas primeiras, a casa do clube e onde se desenrolam a maior parte das atividades, sendo a gestão do espaço destinado ao clube feita pelo mesmo. Estas contam ainda com uma sala de reuniões, sala de equipamentos e um ginásio. O polidesportivo, é cedido pela camara municipal sazonalmente, na altura do inverno, para que lá se possam efetuar os treinos do escalão de petizes.



Figura 2 - Instalações desportivas Atlético dos Arcos

2.1.4. RECURSOS HUMANOS

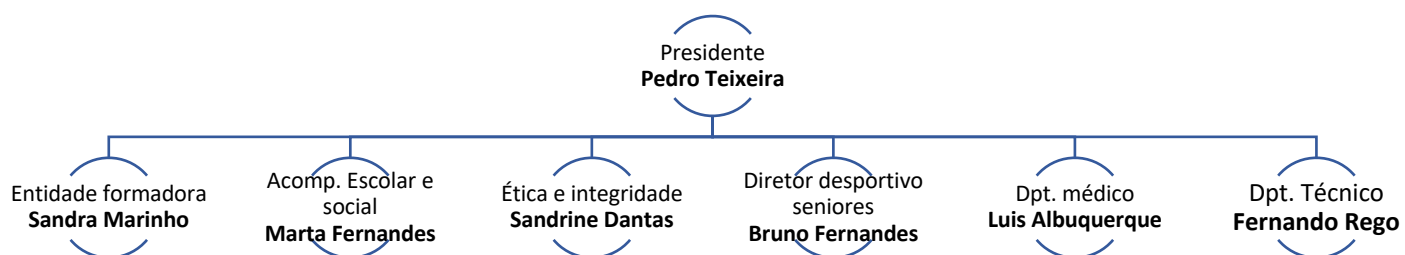


Figura 3 - Direção Atlético dos Arcos

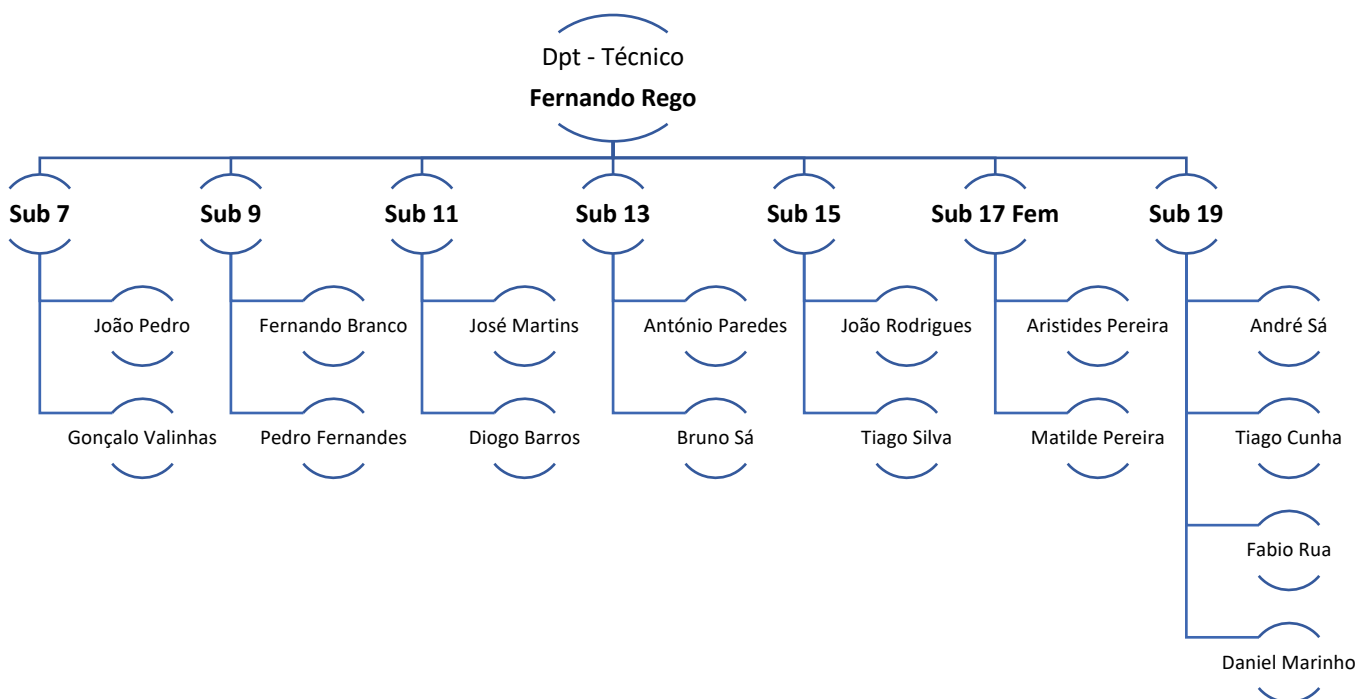


Figura 4 - Dpt. Técnico Atlético dos Arcos

2.2. ENQUADRAMENTO FUNCIONAL

2.2.1. EQUIPA TÉCNICA

A equipa técnica do plantel de juniores é constituída por 4 elementos. Liderada pelo treinador principal, André Sá. Foram definidas as tarefas para cada elemento da equipa técnica. Deste as tarefas em cada unidade de treino, bem como da parte de observação e análise.

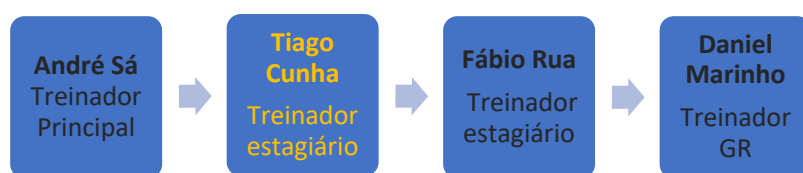


Figura 5 - Equipa Técnica Jun A - Atlético dos Arcos A.D

2.2.2. PLANTEL

O plantel de juniores A do Atlético dos Arcos é constituído por 27 atletas, por dois guarda-redes (GR), nove defesas (5 centrais e 4 laterais), sete médios centros e nove avançados (6 extremos e 3 avançados) (tabela). Durante a época existiram jogadores que faziam treinos com a equipa sénior, existindo dois deles que passaram a integrar os treinos dos seniores de forma definitiva.

Nome	Posição	Número	Peso (kg)	Altura (cm)	IMC
Jogador 1	MC	30	62,4	1,74	20,61
Jogador 2	DF/ALA ESQ	5	58,4	1,61	22,53
Jogador 3	DF/ALA ESQ	8	63,3	1,72	21,40
Jogador 4	ALA/AV DTA	11	67,5	1,71	23,08
Jogador 5	DF/ALA DTO	7	66,9	1,77	21,35
Jogador 6	DC/MC	13	55,9	1,67	20,04
Jogador 7	DC	2	72,7	1,77	23,21
Jogador 8	DC	4	77,8	1,73	25,99
Jogador 9	AVC	25	76,7	1,83	22,90
Jogador 10	AVC	9	63,2	1,73	21,12
Jogador 11	ALA/AV DTA	17	63,2	1,72	21,36
Jogador 12	DF/ALA DTO	18	69,3	1,84	20,47
Jogador 13	AV ESQ	7	58,2	1,69	20,38
Jogador 14	DC	4	67,7	1,77	21,61
Jogador 15	DC	3	70,9	1,71	24,25
Jogador 16	MC	79	63	1,73	21,05
Jogador 17	MC	19	65,5	1,77	20,91
Jogador 18	MC	27	74,5	1,8	22,99
Jogador 19	AV ESQ/DTA	97	66,7	1,72	22,55
Jogador 20	MC/AV	10	62	1,68	21,97
Jogador 21	MC	6	72	1,83	21,50
Jogador 22	GR	24	73,4	1,77	23,43
Jogador 23	DC/MC	20	63,2	1,74	20,87
Jogador 24	GR	99	79,9	1,72	27,01
Jogador 25	AV ESQ/DTA	23			
Jogador 26	MC	14			
Jogador 27	DF/ALA DTO	21	78,6	1,79	24,53
Jogador 28	AV ESQ/DTA	77	68,1	1,75	22,24

Figura 6 - Plantel Jun A - Atlético dos Arcos A.D.

2.3. CARACTERIZAÇÃO COMPETIÇÕES

2.3.1. CAMPEONATO NACIONAL DE JUNIORES A – 2ª

DIVISÃO – SÉRIE A

Por ter sido campeã na época anterior, nesta época desportiva a equipa de juniores participou no campeonato nacional de juniores 2ª divisão. O campeonato é dividido em duas fases. 1ª fase e fase de apuramento de campeão/subida e fase de manutenção. A 1ª fase do campeonato é disputada por 10 equipas, e são apuradas para a fase de apuramento de campeão/subida as duas primeiras equipas de cada série. As restantes 8 equipas disputam a fase de manutenção, na qual descem 3 ou 4 equipas.

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Nogueirense FC	41	18	13	2	3	39	16	+23
2	 Varzim	38	18	12	2	4	44	17	+27
3	 Trofense	37	18	11	4	3	44	19	+25
4	 GD Chaves	35	18	11	2	5	41	12	+29
5	 Merelinense	27	18	7	6	5	33	28	+5
6	 Marinhas	20	18	5	5	8	23	29	-6
7	 Amarante FC	19	18	5	4	9	28	30	-2
8	 Freamunde	18	18	6	0	12	15	42	-27
9	 AD Barroselas	13	18	3	4	11	12	49	-37
10	 Atl. Arcos	6	18	1	3	14	13	50	-37

Figura 7 - Equipas participantes no Campeonato Nacional de Jun A - II Divisão Nacional

CAPÍTULO III – ESTÁGIO

3. PLANO DE ATIVIDADES

3.1.1. MODELO DE JOGO EQUIPA

O modelo de jogo no futebol é fundamental para a organização e sucesso da equipa (Martín-Barrero & Martínez-Cabrera, 2019). Representa a identidade tática da equipa e serve de guia para todas as ações e decisões que aconteçam durante um jogo de futebol.

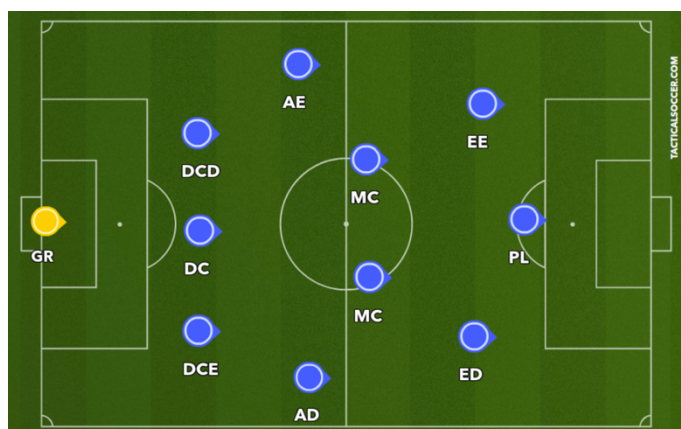


Figura 8- Estrutura Tática dos Jun A do Atlético dos Arcos

Como foi apresentado anteriormente, existe uma divisão importante que a respeitar. Princípios gerais do modelo de jogo da equipa de Juniores A

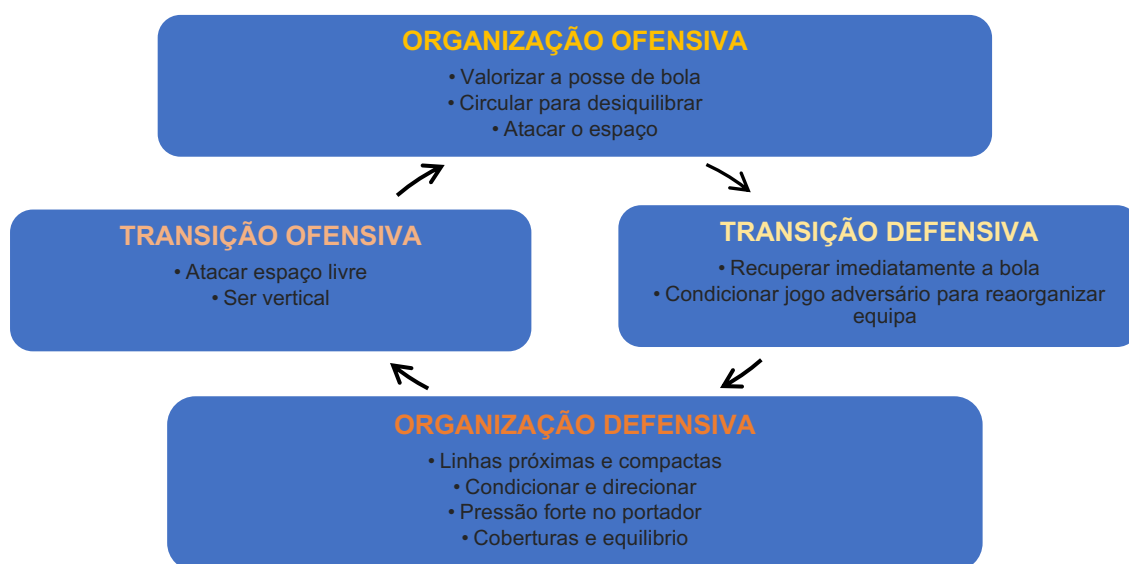


Figura 9 - Princípios gerais do modelo de jogo dos Jun A do Atlético dos Arcos

O modelo de jogo da equipa de Juniores, assentam nos princípios gerais apresentados na figura 8. É importante que esteja definido também os subprincípios destes 4 momentos.

Organização Ofensiva (OO):

- Valorizar a posse:
 - Garantia de no mínimo 3 linhas de passe ao portador da bola (Recuado, Lateral, Frontal e Profundidade);
 - Predisposição para passar e movimentar;
 - Assegurar a qualidade de passe (Direção e Força) ;
 - Assegurar a qualidade na receção de preferência com orientação;
 - Retirar imediatamente a bola da zona de pressão;
 - Construir a partir de trás;
- Circular para desequilibrar:
 - Garantir um apoio recuado para circulação (GR; DC; MC) ;
 - Receção orientada à procura da zona contrária à pressão (profundidade; largura);
 - Colocação de apoios de forma a ver o campo em profundidade e largura;
 - Aproveitamento máximo da largura pelos alas;
 - Lateral a solicitar, sempre que possível, a bola no espaço (aceleração vertical);
 - Atrair para circular;
- Atacar o espaço:
 - Laterais a solicitar e atacar o espaço vazio com bola;
 - Aproveitar a superioridade garantida por passes de eliminação;
 - Procura constante de desmarcações em rutura à procura da profundidade pelo avançado;
 - Provocar situações de 2vs1 e 1vs1 na zona ofensiva;
 - Provocar sem bola com constante procura da profundidade;

Organização Defensiva (OD):

- Linhas Próximas e compactas:
 - Redução de espaço entre linhas (verticais e horizontais);

- Definição de “campo pequeno” no momento de organização;
- Ala contrário a fechar espaços interiores;
- Defesa Central a subir a linha para reduzir espaços;
- Guarda Redes a acompanhar subida das linhas para retirar profundidade;
- Condicionar e direccionar:
 - Pressão feita de forma a proteger o espaço interior;
 - Pressão feita de dentro para fora, obrigando a bola a entrar nos espaços laterais;
 - Evitar entradas de primeira de forma a não ser ultrapassado com facilidade;
 - Ajustamento imediato com DC e Ala contrário a dar cobertura em espaço interior;
- Pressão forte no portador:
 - Impedir que o adversário possa “construir” o seu jogo;
 - Pressão forte junto do portador da bola na sua zona defensiva e nas zonas laterais;
 - Evitar os duelos 1vs1 na zona central adotando uma atitude de condicionamento;
 - Pressionar debilidades/pontos fortes do adversário;
- Cobertura e equilíbrio:
 - Posicionar para defender futebol direto;
 - Guarda Redes com um posicionamento mais adiantado de forma a retirar profundidade;
 - Procurar a superioridade e no mínimo a igualdade;
 - Garantir que sempre que o adversário receba bola há um jogador nosso por perto com cobertura próxima;
 - Obrigatória a criação de superioridade quando a bola entra no ala da equipa adversária;

Transição Ofensiva (TO):

- Atacar espaço livre:
 - Aproveitamento imediato dos desequilíbrios do adversário;

- Mudança imediata de atitude para atacar o espaço livre (jogador com bola e sem bola);
- Posicionamento imediato em “campo grande” de forma a aumentar o espaço de cobertura ao adversário;
- Retirar imediatamente bola da zona de pressão de forma a dificultar a recuperação imediata;
- Verticalidade:
 - Passe vertical a quebrar linhas adversárias;
 - Atacar imediatamente espaços fundamentais através do “assumir o risco” de passe vertical de forma a chegar o mais rápido possível à baliza contrária;
 - Predisposição por parte dos AV e MC para receber passes verticais;
 - Procura imediata da profundidade;
 - Identificação imediata da possibilidade de atacar a profundidade através de desmarcação (bola coberta vs bola descoberta);

Transição Defensiva (TD):

- Recuperar imediatamente a bola:
 - Predisposição individual e coletiva para reação imediata à perda;
 - Recuperar mais curto e mais próximo do local da perda;
 - Identificação de momentos de debilidade para acelerar (passe imperfeito, bola no ar);
 - Apoio ao colega (não pressiona sozinho) com redução imediata de espaços;
 - Coberturas defensivas próximas (proximidade de linhas);
 - Garantir sempre cobertura ao colega que pressiona;
 - Aproximar as linhas (campo pequeno);
- Condicionar o jogar de forma a permitir a organização:
 - Caso não seja possível recuperar bola condicionar de forma a jogar para trás e para os lados;
 - Impedir passes que quebrem rapidamente as nossas linhas;
 - Fazer contenção de forma a permitir a reestruturação da equipa
 - Não ser facilmente ultrapassado através do drible;

3.1.2. MACROCICLO

O planeamento de uma época desportiva numa equipa de futebol, é das ferramentas mais importantes. Através desse planeamento, consegue-se, por exemplo, gerir as cargas de treino e por consequência diminuir o risco de lesão (Owen et al., 2017).

A gestão das cargas através do planeamento macro tem se revelado um indicador de performance, cada vez mais os treinadores conseguem igualar as cargas de treino as cargas aplicadas em jogo. Com isso conseguem expor os seus atletas a exigências aproximadas às exigências de um jogo oficial. (Grünbichler et al., 2019)



Atlético dos Arcos

Macro ciclo competitivo

Mês	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maio
Período	Período preparatório		Período competitivo								
Etapa	Preparação Geral	Preparação específica para a competição	Preparação semanal para a competição								
Objetivos	Redução do risco de lesão; Potenciar o nível das capacidades físicas gerais; Incremento dos níveis de resistência e potência	Desenvolvimento da resistência específica, força geral e velocidade.; incremento qualitativo de treino; jogos de preparação	Volume de treino ajustado à participação dos atletas nos jogos; melhorar o rendimento jogo a jogo, treino a treino; Aumentar experiência competitiva;								

Figura 10 - Macro ciclo Competitivo - Jun A - Atlético dos Arcos A.D.

3.1.3. MESOCICLO

Todo o planeamento foi construído com base no modelo de jogo e da aquisição de ferramentas necessárias para a sua compreensão. Através da periodização tática, somos capazes de definir períodos específicos ao desenvolvimento da equipa (Aquino et al., 2016).

MESOCICLO 2 JUNIORES A SUB19



6	8/30/2021	8/31/2021	9/1/2021	9/2/2021	9/3/2021	9/4/2021	9/5/2021
	Seg 22	Ter	Qua 23	Qui 24	Sex	Sab	Dom
	19:00H		18:00H	20:00H			
	TREINO	FOLGA	TREINO	JOGO ADECAS (FORA)	FOLGA	FOLGA	FOLGA
7	9/6/2021	9/7/2021	9/8/2021	9/9/2021	9/10/2021	9/11/2021	9/12/2021
	Seg 25	Ter	Qua 26	Qui 27	Sex	Sab J3	Dom
	19:30H		19:30H	19:30H		17H	
	TREINO	FOLGA	TREINO	TREINO	FOLGA	3ª jornada - CHAVES (CASA)	FOLGA
8	9/13/2021	9/14/2021	9/15/2021	9/16/2021	9/17/2021	9/18/2021	9/19/2021
	Seg 28	Ter	Qua 29	Qui 30	Sex	Sab J4	Dom
	19:30H		20H	19:30H		17:00H	
	TREINO	FOLGA	JOGO BARCA (FORA)	TREINO	FOLGA	4ª jornada - MERELINENSE (FORA)	FOLGA
9	9/20/2021	9/21/2021	9/22/2021	9/23/2021	9/24/2021	9/25/2021	9/26/2021
	Seg 31	Ter	Qua 32	Qui 33	Sex	Sab J5	Dom
	19:30H	20H		19:30H		17:00H	
	TREINO	JOGO PAÇÔ (FORA)	FOLGA	TREINO	FOLGA	5ª jornada - BARROSELAS (CASA)	FOLGA
10	9/27/2021	9/28/2021	9/29/2021	9/30/2021	10/1/2021	10/2/2021	10/3/2021
	Seg 34	Ter	Qua 35	Qui 36	Sex	Sab J6	Dom
	19:30H		19:30H	19:30H		17:00H	
	TREINO	FOLGA	TREINO	TREINO	FOLGA	6ª jornada - NOGUEIRENSE (FORA)	FOLGA

Planeamento sujeito a alterações

Figura 11 - Mesociclo Competitivo - Jun A - Atlético dos Arcos A.D.

3.1.4. MICROCICLO PADRÃO

O planeamento através de microciclos, vai ao encontro das premissas da periodização tática. O autor, (Tobar, 2019), defende a integração das componentes técnicas, táticas, físicas e psicológicas do jogo numa sessão de treino. O objetivo é que cada sessão de treino reflita a forma de jogar da equipa, orientado sempre para o modelo de jogo da equipa.

Com a estrutura do planeamento em microciclos, é possível ser mais específico no propósito da sessão de treino, maximizando ao máximo a relação carga de treino/rendimento dos jogadores (Hannon et al., 2021).



Atlético dos Arcos

Mesociclo 2 - Setembro

Mês: Setembro 2 - Setembro							
Microciclo 9	UT31	UT31		UT33		Competição	
	Seg	Ter	Qua	Qui	Sex	Sab	Dom
	+ 2	-4	-3	-2	-1		+ 1
	Recuperação Ativa	Resistência	Descanso (folga)	Velocidade	Descanso (folga)	4ª Jornada - Merelinense (fora)	Descanso (folga)
	Força			Sistemas Táticos + Organização Defensiva			
	Transição Ofensiva	Jogo - Sêniores Paçô		1ª fase de pressão			
	Ataque rápido (passe vertical)						
	Carga	Moderada		Moderada/alta		Baixa	
	Duração treino	1h	1:30h	1:15h	1:30h		
Objetivo	Ataque rápido (passe vertical), ganhar a bola e tentar avançar o máximo possível no campo.	Incremento da aquisição do modelo de jogo	1ª fase de pressão - definição das zonas de pressão dos	Implementar modelo jogo e alterações feitas na			

Figura 12 - Microciclo Competitivo - Jun A - Atlético dos Arcos A.D.

3.1.5. UNIDADE DE TREINO

A unidade de treino (UT) é o resultado de todo o planeamento realizado anteriormente e tem como objetivo garantir o desenvolvimento técnico, tático, físico e psicológico dos atletas. Deve existir uma relação direta entre o estímulo aplicado e o resultado gerado na sessão de treino (Jaspers et al., 2017).



Unidade de Treino – 21/22

MICROCICLO	9	UT Nº	31	DATA	20/09/21	HORA	19:30	DURAÇÃO	1:15
TREINADOR				André Sá		ESCALÃO	JUN A	Nº ATLETAS	24

CONTEÚDOS ABORDADOS	
PRINCÍPIOS TÉCNICOS	PRINCÍPIOS TÁTICOS
Passe vertical	Ataque rápido – Transição ofensiva
OBJETIVOS UNIDADE TREINO	
Força – Transição ofensiva	

OBJETIVO ESPECÍFICO		Ativação + Mobilidade + Trabalho de força			
TEMPO	30'	Nº ATLETAS	25	ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	Todos Juntos
ESQUEMA				DESCRIÇÃO METODOLÓGICA	
Ativação + mobilidade Protocolo RAMP.				Circuito de força	
				1. Agachamento com banda 2. Deslocamentos Laterais com bandas 3. Lunge 4. Saltos frontais sobre as barreiras 5. Flexões 6. Corrida frontal com mudança de direção 7. Prancha 8. Corrida frontal e à retaguarda 9. Prancha Lateral 10. Multisaltos laterais 2 x 45'' trabalho x 15'' descanso – Quem jogou até 60 minutos, apenas faz uma série e sem resistência - 2 minutos rest entre series.	

OBJETIVO ESPECÍFICO		Transição ofensiva – Ataque rápido - Passe vertical			
TEMPO	20'	Nº ATLETAS	24	ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	2x2 + 2 (3 campos)
ESQUEMA		DESCRIÇÃO METODOLÓGICA			
		Objetivo: Recuperar a bola e conseguir finalizar o mais rápido possível. – 4x 4'x1'			
		Sempre que uma equipa marcar golo após uma recuperação de bola: Se o golo for no 1º passe – 4 pontos Se ligar jogo no apoio frontal e este fazer a assistência – 3 pontos Se o golo acontecer no máximo em 3 passes – 2 pontos Golo normal – 1 ponto			
		Feedback: Passe vertical, cabeça levantada, olhar em frente, chegar rápido à frente			

OBJETIVO ESPECÍFICO		Transição Ofensiva			
TEMPO	25'	Nº ATLETAS	15	ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	GR+5+3 x GR + 5
ESQUEMA		DESCRIÇÃO METODOLÓGICA			
		Objetivo: Recuperar a bola e conseguir finalizar o mais rápido possível. – 3x 8'x2'			
		Na recuperação de bola:			
		Ligar jogo nos 3 jogadores ofensivos, colocados dentro da área, sem oposição Promover movimentos de profundidade e de apoios.			

Figura 13 - Unidade de treino - Jun A - Atlético dos Arcos A.D.

3.2. TAREFAS OPERACIONAIS

Dentro de uma equipa técnica, todos os elementos que a compõem, devem ter as suas tarefas bem definidas. Todas as tarefas foram distribuídas por toda a equipa técnica, com a liderança do treinador principal.

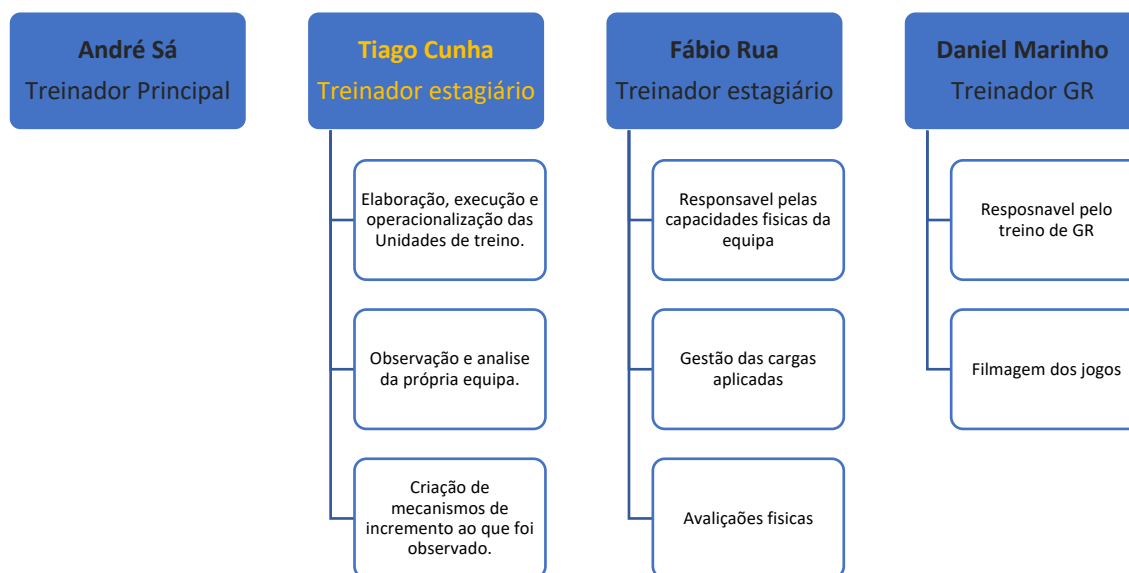


Figura 14 - Distribuição tarefas equipa técnica

Enquanto treinador-adjunto, fui responsável por:

- Elaboração, execução e operacionalização das Unidades de treino;
- Observação e análise da própria equipa;
- Intervenção sobre a observação dos momentos de jogo;

Elaboração, execução e operacionalização das unidades de treino.

No momento da sessão de treino, existe um trabalho realizado antes, durante e depois da mesma. No trabalho anterior à unidade de treino, eram definidos os objetivos da UT, a sequência e a progressão dos exercícios e definidos os critérios de êxito de cada exercício, com base no planeamento realizado no início da época. Eram também definidas as tarefas de cada treinador nos exercícios, para que estes fossem rentabilizados ao máximo.

Na execução da unidade de treino, fui responsável pela preparação e organização. A montagem dos exercícios a realizar e a explicação aos atletas ficou da minha responsabilidade. Este momento da sessão de treino era sempre supervisionado pelo treinador principal que ia ajustando com os feedbacks a direção do exercício.

Após a unidade de treino, a equipa técnica reunia com o objetivo de debater, encontrar melhorias e registar o desempenho dos jogadores. O registo de desempenho tinha como base a apreciação do treinador, e se os atletas tinham cumprido os objetivos do treino. Caso fosse necessário, realizar ajustes ao planeamento. Fui responsável pelo registo da unidade de treino na base de dados do clube, bem como do registo de desempenho dos atletas. Aqui era importante identificar, atletas que tivessem tido um rendimento abaixo do expectável, melhorias aos exercício e ajustes à carga externa dos jogadores.

Fui responsável também pela elaboração do documento modelo da UT.

Registo de desempenho unidade de treino

Jun A

Microciclo 6

0 a 4	Mau
5 a 7	Normal
8 a 10	Bom

Nome	Posição	UT22	UT23	UT24
Jogador 1	MC	7	7	8
Jogador 2	DF/ALA ESQ	7	7	8
Jogador 3	DF/ALA ESQ	7	7	8
Jogador 4	ALA/AV DTA	6	5	5
Jogador 5	DF/ALA DTO	8	7	7
Jogador 6	DC/MC	7	7	7
Jogador 7	DC	7	7	7
Jogador 8	DC	7	7	7
Jogador 9	AVC	8	7	7
Jogador 10	AVC	8	7	7
Jogador 11	ALA/AV DTA	8	7	7
Jogador 12	DF/ALA DTO	8	7	7
Jogador 13	AVESQ	7	7	7
Jogador 14	DC	7	7	7
Jogador 15	DC	7	7	7
Jogador 16	MC	4	5	5
Jogador 17	MC	6	8	7
Jogador 18	MC	6	8	7
Jogador 19	AVESQ/DTA	7	8	7
Jogador 20	MC/AV	8	7	7
Jogador 21	MC	8	8	7
Jogador 22	GR	7	7	7
Jogador 23	DC/MC	8	7	7
Jogador 24	GR	5	8	7
Jogador 25	AVESQ/DTA	8	7	7
Jogador 26	MC	7	6	7
Jogador 27	DF/ALA DTO	6	6	7
Jogador 28	AVESQ/DTA	8	6	7

Figura 15 - Registo de avaliação de desempenho no treino.

Observação e análise da própria equipa

Todos os nossos jogos foram filmados pela equipa técnica. O objetivo das filmagens está relacionado com a possibilidade de melhoria da equipa. Poder fundamentar uma opinião sobre o jogo com apenas uma observação (observação direta do jogo), não é tão fidedigno como poder observar e analisar o jogo quantas vezes for necessário através da observação indireta.

O jogo era observado no seu todo, nos quatro momentos de jogo. Observamos o comportamento dos jogadores nesses mesmos momentos de jogo e sobretudo se iam ao encontro daquilo que era o modelo de jogo da equipa.

Para o trabalho de estágio, foi definido que a transição ofensiva seria o momento de jogo, observado e analisado. Como a equipa iria passar mais tempo no seu momento de organização defensiva, pela diferença de qualidade das equipas, fazia sentido para a equipa técnica que pudéssemos explorar o momento imediatamente a seguir. Com o objetivo de poder levar a equipa mais para a frente no momento de recuperação de bola e conseguir chegar ao golo.

Foram elaborados procedimentos de observação e análise, mais especificamente ao momento de transição ofensiva, que serão apresentados à frente.

Intervenção sobre a observação dos momentos de jogo

Após a observação e análise do jogo, mais concretamente do momento de Transição ofensiva e segundo os procedimentos adotados, era discutido dentro da equipa técnica de que forma podíamos incrementar a equipa neste momento específico. Desde a criação de comportamentos individuais e coletivos, bem como através de exercícios específicos a estes momentos de jogo.

A minha função neste ponto era apresentar soluções ao treinador principal de forma que essa melhoria pudesse acontecer imediatamente no jogo seguinte. Caso assim não fosse, que existisse pelo menos uma melhoria individual na compressão deste momento de jogo específico.

3.2.1. OBSERVAÇÃO E ANÁLISE INDIRETA DA TRANSIÇÃO OFENSIVA (TO) DA EQUIPA

Recuperar a posse de bola é o objetivo do momento defensivo no futebol, sendo ao mesmo tempo o primeiro momento ofensivo. A zona do campo, a ação técnica que sucede e a conclusão desse momento, revela-se fundamental para o entendimento dos padrões ofensivos. Pretende-se analisar os padrões ofensivos que resultaram de cada tipo de recuperação de bola. (Fernandes et al., 2020)

Procedimentos de observação

Os jogos foram todos observados na íntegra, após filmagem de um membro da equipa técnica.

jogos observado	Jornada	casa/fora	nº recuperações de bola observadas
Freamunde	1	Fora	60
Trofense	2	Casa	34
Chaves	3	Casa	42
Mereliense	4	Fora	47
Barroselas	5	Casa	53
Nogueirense	6	Fora	41
Marinhas	7	Casa	57
Varzim	8	Fora	38
Amarante	9	Casa	55
Freamunde	10	Casa	51
Trofense	11	Fora	34
Chaves	12	Casa	57
Mereliense	13	Casa	61
Barroselas	14	Fora	50
Nogueirense	15	Casa	39
Marinhas	16	Fora	57
Varzim	17	Casa	49
Amarante	18	Fora	45

Figura 16 - Lista dos jogos observados

Após esse momento, foram definidas as variáveis para a observação:

- Zona do campo em que a bola foi recuperada;
- Ação técnica;
- Direção da bola, após recuperação de bola;
- Conclusão transição ofensiva (o que originou essa recuperação de bola);

Foram também definidos os critérios operacionais para as variáveis:

- Definição de recuperação de bola (RB);

- b) Definição de ataque posicional (AP);
- c) Contra-ataque (CA) finalizado (CAF);
- d) Perda de bola (PB);
- e) Falta sofrida (FS);

Designação das variáveis e dos critérios operacionais

Variáveis

- i) **Zona do campo:** O campo foi dividido em 9 partes iguais, representadas pelos corredores verticais (Corredor lateral direito, corredor central e corredor lateral esquerdo) e pelos três corredores/setores horizontais (terço defensivo, terzo intermédio e terzo ofensivo). Cada zona do campo é numerada de 1 a 9.

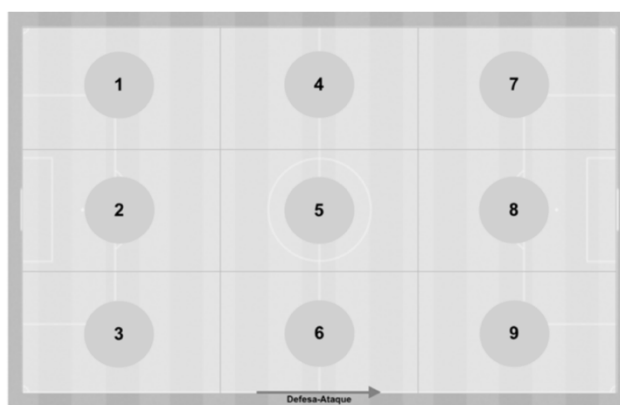


Figura 17 - Divisão do campo em 9 zonas

- ii) **Ação:** É considerado o após terceiro toque na bola por parte do jogador que a recupera. As ações contabilizadas são passe (P), condução de bola (C), remate (R). Mesmo que o atleta a tenha recuperado através de um desarme ou interceção, apenas será contabilizada a ação seguinte até ao terceiro toque na bola. Não são contabilizadas recuperações pelo GR.
- iii) **Direção:** Foram registadas as direções de todas as recuperações de bola, estratificando como, frente (F), lado (L), trás (T).

- iv) **Conclusão TO:** Após a bola ter sido recuperada e de esta ter sido direcionada, foi observado o resultado destas duas ações anteriores, se estas resultaram em contra-ataque (CA), finalizado (CAF), ataque posicional (AP), perda de bola (PB) e falta sofrida (FS).

Critérios Operacionais

- a) **Recuperação de bola:** É definido como recuperação de bola, o momento em que a bola muda de posse, estando inicialmente a equipa que a perde em organização ofensiva. (Maleki et al., 2016) É contabilizado, sempre, o primeiro toque na bola por parte da equipa em organização defensiva.
- b) **Ataque posicional (AP):** Comportamentos mais seguros, evitando a perda da posse de bola; Procura constante da superioridade numérica no centro de jogo; Trocas constantes de posição dos jogadores em posse, bem como da bola. (Sarmiento, 2012) Na observação foram contabilizados como ataque posicional, todos os lances em que a equipa realizou pelo menos 5 passes entre eles e sem grande progressão no terreno de jogo.
- c) **Contra-ataque (CA):** Rápida alteração de atitudes e comportamentos, individuais e coletivos, defensivos para ofensivos. Velocidade elevada de deslocamento dos jogadores. Passes preferencialmente verticais (Garganta, 1997). Na observação dos jogos foram considerados contra-ataques os lances em que após a recuperação de bola a equipa tenha chegado com a bola jogável ao último terço do campo em, no máximo, 5 passes. Foram contabilizados como finalizados (CAF) todos os lances onde o jogador com posse executa essa ação técnica, mesmo que esta seja intercetada.
- d) **Falta sofrida (FS):** Apenas é considerado falta sofrida os lances em que esta acontece antes da recuperação de bola originar um AP ou CA.

- e) **Perda de bola (PB):** A perda de bola é contabilizada sempre que a equipa que recuperou a posse de bola, a perda nos primeiros 5 passes que realizar.

NR OBSERVAÇÕES	JOGO OBSERVADO	REC. BOLA (MINUTOS)	ZONA DO CAMPO	AÇÃO	DIREÇÃO	FINALIDADE	GOLO
1	5	0,7	5	P	F	PB	0
2	5	0,18	1	P	F	PB	0
3	5	0,3	2	P	F	PB	0
4	5	0,35	1	P	F	PB	0
5	5	5,04	7	C	F	PB	0
6	5	15	4	C	T	AP	0
7	5	15,5	5	P	F	PB	0
8	5	17,33	2	P	F	PB	0
9	5	17,38	2	P	F	PB	0
10	5	18,14	3	P	F	PB	0
11	5	18,27	3	C	F	AP	0
12	5	19,51	4	C	F	FS	0
13	5	22,04	1	P	F	CAF	0
14	5	24,1	5	C	F	PB	0
15	5	26,09	2	C	F	PB	0
16	5	26,35	5	P	F	PB	0
17	5	27,42	2	P	F	PB	0
18	5	27,54	6	C	T	PB	0
19	5	30,12	3	P	L	AP	0
20	5	35,45	2	P	F	PB	0
21	5	37,49	1	C	T	PB	0
22	5	38,51	1	P	T	AP	0
23	5	40,54	6	P	L	AP	0
24	5	42,39	8	R	F	CAF	0
25	5	42,41	7	C	F	AP	0
26	5	44,19	3	P	F	PB	0
27	5	44,55	3	C	F	FS	0
28	5	47,1	1	P	T	PB	0
29	5	47,15	4	P	F	PB	0
30	5	48,54	5	C	F	PB	0
31	5	49	7	C	F	PB	0
32	5	52,1	6	P	F	PB	0
33	5	52,19	6	C	F	PB	0
34	5	55	4	P	F	CAF	1
35	5	56,32	4	P	F	PB	0
36	5	56,54	4	P	F	CAF	0
37	5	59,28	2	P	F	PB	0
38	5	59,32	2	P	F	CAF	0
39	5	61,28	6	P	F	AP	0
40	5	63	3	C	F	AP	0
41	5	64,08	2	C	T	PB	0
42	5	66,02	5	P	F	PB	0
43	5	66,12	4	P	F	PB	0
44	5	68,49	2	C	F	PB	0
45	5	68,54	2	P	F	AP	0
46	5	74,26	2	C	F	PB	0
47	5	74,45	5	R	F	CAF	0
48	5	75,4	5	P	T	PB	0
49	5	75,55	6	P	L	PB	0
50	5	80,25	4	P	F	FS	0
51	5	82,23	5	P	F	AP	0
52	5	87,5	3	C	F	PB	0
53	5	90	1	C	F	AP	0

Figura 18 - Base de recolha dados TO de apenas um jogo.

Foi criada uma base de dados (figura 13), onde eram recolhidas as informações observadas com base nas variáveis e critérios operacionais definidos.

O objetivo passava por identificar os momentos de transição ofensiva e de que forma a nossa equipa podia tirar vantagem do mesmo. Na tabela apresentada anteriormente a linha amarela, representa o registo de um golo através de uma recuperação de bola e sequente transição ofensiva.

Após essa observação e considerando o momento de transição ofensiva o mais observado, era importante a criação de exercícios que fossem ao encontro do que foi observado e que respeitassem o modelo de jogo da equipa.

Através dos dados recolhidos foi possível perceber em que zona do campo a nossa equipa recuperava mais bolas, bem como perceber de que forma terminavam as nossas transições ofensivas.

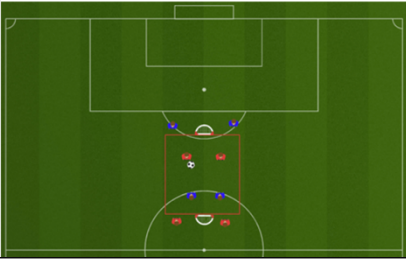
Zona Campo			Conclusão TO		
	n	%		n	%
1	91	10,45%	AP	207	24%
2	182	20,90%	CA	79	9%
3	115	13,20%	CAF	143	16%
4	95	10,91%	FS	101	12%
5	127	14,58%	PB	341	39%
6	94	10,79%	Total	871	100%
7	60	6,89%			
8	56	6,43%			
9	51	5,86%			
Total	871	100%			

Figura 19 - Tabela com valores dos dados recolhidos

Foi claro que a zona do campo onde a nossa equipa recuperou mais bolas foi na zona 5 (meio-campo), as zonas onde recuperou menos bolas foi no terço ofensivo. Relativamente ao que originaram as recuperações de bola, existe uma predominância na perda de bola. Foi interessante perceber que quando a equipa contra-atacava, foram mais aqueles que foram finalizados. Existiu um bom aproveitamento nesta ação do jogo.

Intervenção prática sobre a observação

Após o momento de observação, era importante criar comportamentos e padrões de jogo relativos à transição ofensiva, que permitissem fazer o transfer para o jogo. Seguindo as linhas do modelo de jogo relativas ao momento transição ofensiva, foram criados exercícios nesse sentido. É importante seguir uma sequência logica e pedagógica na construção dos exercícios.

OBJETIVO ESPECÍFICO		Transição ofensiva – Ataque rápido - Passe vertical			
TEMPO	20'	Nº ATLETAS	24	ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	2x2 + 2 (3 campos)
ESQUEMA		DESCRIÇÃO METODOLÓGICA			
		Objetivo: Recuperar a bola e conseguir finalizar o mais rápido possível. – 4x 4'x1' Sempre que uma equipa marcar golo após uma recuperação de bola: Se o golo for no 1º passe – 4 pontos Se ligar jogo no apoio frontal e este fazer a assistência – 3 pontos Se o golo acontecer no máximo em 3 passes – 2 pontos Golo normal – 1 ponto Feedback: Passe vertical, cabeça levantada, olhar em frente, chegar rápido à frente			

OBJETIVO ESPECÍFICO		Transição Ofensiva – Ataque rápido – passe vertical			
TEMPO	25'	Nº ATLETAS	15	ORGANIZAÇÃO METODOLÓGICA	GR+5+3 x GR + 5
ESQUEMA		DESCRIÇÃO METODOLÓGICA			
		Objetivo: Recuperar a bola e conseguir finalizar o mais rápido possível. – 3x 8'x2' Uma equipa inicia em OO e tem como objetivo marcar golo (azul). A outra equipa (vermelho), tenta recuperar e ligar jogo nos jogadores avançados que estão nas costas da linha defensiva, o mais rápido que conseguirem Na recuperação de bola: Ligar jogo nos 3 jogadores ofensivos, colocados dentro da área, sem oposição Promover movimentos de profundidade e de apoios. Critérios de êxito: ser vertical no momento de TO conseguindo ligar jogo nos 3 avançados – ser vertical			

Figura 20 - Exemplo da criação de exercícios de transição ofensiva

CAPÍTULO IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS

4. REFLEXÃO CRÍTICA

O objetivo deste relatório passa por descrever todo o trabalho realizado e desenvolvido ao longo do estágio curricular enquadrado no mestrado de treino desportivo, da Escola Superior de Desporto e Lazer. Para além do contexto prático inerente ao estágio, foi possível também aproximar a componente teórica. Este processo visou, não só o desenvolvimento prático em contexto real de treino, como também a aplicação de novas ferramentas de trabalho. Esta simbiose entre a prática e a teoria, permitiram uma reflexão crítica sobre o trabalho desenvolvido, proporcionando um maior aperfeiçoamento de estratégias de treino e recolha de dados aplicáveis ao contexto diário.

Com o fim da época desportiva e consequente estágio curricular, o balanço é positivo. Apesar de a equipa não ter conseguido alcançar o objetivo difícil a que se propôs, manutenção na 2ª divisão Nacional de Juniores A. Existem muitos fatores que tornam difícil uma campanha vitoriosa a nível de resultados, de uma equipa como a do Atlético dos Arcos. A falta de matéria-prima no nosso concelho, a dificuldade em conseguir trazer matéria-prima de outros sítios, a situação escolar dos alunos, com muitos atletas universitários no nosso plantel, e entre outras. Ainda assim, tudo isto deu oportunidade à equipa técnica e atletas de evoluírem, bem como do clube em si. A estas dificuldades, acresce a exigência que é participar neste tipo de competições.

Apesar da equipa ter descido de divisão para os campeonatos distritais, não reflete o que de bom se fez durante a época desportiva. Para além do objetivo principal, que era a manutenção no campeonato nacional, existiam outros objetivos importantes a cumprir. Em primeiro, a evolução individual dos atletas, prova disso são, dos 27 Atletas que compunham esta equipa de juniores, 21 continuam a jogar no futebol sénior, seja no Atlético dos Arcos ou noutra equipa sénior qualquer. Em segundo, conseguir reter o máximo de atletas durante toda a época, dos 27 atletas apenas 3, não terminaram a época. 1 deles por ter sido “contratado” por uma equipa sénior da distrital de AFVC, e outros 2 por terem conseguido chegar à equipa sénior do Atlético dos Arcos, ainda em idade de júnior. Em terceiro, conseguir praticar um futebol atrativo, positivo, onde

os nossos atletas pudessem encontrar satisfação, mesmo a não conseguir ganhar. Foi recompensador receber feedback de outros treinadores e adversários que a nossa equipa era das que praticava melhor futebol. Por fim, e não menos importante, criar um grupo forte, coeso, corajoso e solidário. E neste último ponto os atletas foram, sem margem para duvida os grandes vencedores.

A nível pessoal, foi uma época de muita aprendizagem. Até então apenas tinha liderado processos de treino e todos eles em equipas até aos sub15. Nunca tinha passado pela experiência de ser um liderado e não um líder de uma equipa técnica. Foi enriquecedor conseguir perceber os 2 lados e as funções que cada um deve desempenhar. Apesar de ser treinador estagiário/adjunto, tive um papel muito ativo no que era o dia a dia da equipa. O treinador principal, distribui-o as tarefas de forma que todos tivessem envolvidos com processo de aprendizagem e sobretudo deu voz a que tudo pudesse ser debatido e refletido. Existiu muito espaço para as reflexões conjuntas e poucas decisões foram tomadas sem consentimento de todos.

Foi importante a utilização de novas ferramentas de trabalho e conseguir fazer o transfere da teoria para a prática. Neste tempo que foi o mestrado em treino desportivo, debateu-se muito a questão de que se era possível aplicar todo o conhecimento teórico nas nossas equipas num contexto fora do alto rendimento. A verdade é que sim é, poderá não ser tudo, mas existe muito que se pode fazer. Acredito que a equipa de juniores do Atlético dos Arcos que desceu de divisão, trabalhou ao nível da equipa que subiu. Na medida em que todos os nossos jogos foram gravados, observados e analisados pela equipa técnica, foram realizadas palestras com os atletas onde eram mostrados momentos do jogo, foram realizadas baterias de testes físicos em 3 momentos diferentes da época, foi feito trabalho específico a atletas tendo como base essas baterias de testes. Logicamente no alto rendimento estão disponíveis mais ferramentas de trabalho que envolvem outros custos, mas com isto não quer dizer que não existam alternativas idênticas passíveis de serem aplicadas em contextos mais amadores.

Apesar do balanço positivo, e de ter sido uma experiência enriquecedora, é importante destacar também, pontos que deviam ser diferentes, tendo em conta a exigência de campeonato a que estávamos sujeitos. O ponto mais importante aqui foi a de utilização de espaços. Como as instalações do clube são

municipais, nem sempre tínhamos o espaço de treino desejado. No mínimo tínhamos sempre meio-campo para treinar, mas não chega, sobretudo nos treinos onde o espaço e jogadores a utilizar por exercício são maiores. Outra situação que não ajudou ao início do campeonato foi o fato de na altura em que começaram os nossos treinos, poucas equipas, fossem juniores ou séniores, estavam a treinar também. Atrasou o início porque tivemos poucos jogos de preparação.

Em suma, o mais importante a nível pessoal, foi perceber que tinha comigo as ferramentas e o pensamento crítico necessário para poder encontrar soluções. E que nunca deixamos um problema por resolver por falta de alguma coisa. Esta é para mim, a maior conquista deste mestrado em treino desportivo.

4.1. CONCLUSÃO

Finalizado o estágio, é com enorme orgulho e felicidade que olho para trás e que fiz tudo o que estava ao meu alcance em prol da equipa e dos atletas. Foi um desafio superado, onde sai da minha zona de conforto enquanto treinador. A vida de um treinador é encontrar soluções, mas para isso, temos que nos munir de ferramentas para que isso seja possível. Muitos momentos de partilha com outros treinadores, foram também importantes no meu crescimento.

Foi importante também competir num campeonato nacional. Poder ver como as equipas trabalham, faz-nos crescer através da observação. E mais uma vez, ter ferramentas necessárias para conseguir perceber o que está a ser observado. Não basta pegar, copiar e colar na nossa equipa.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anguera, M. T., Portell, M., Chacón-Moscoso, S., & Sanduvete-Chaves, S. (2018). Indirect observation in everyday contexts: Concepts and methodological guidelines within a mixed methods framework. *Frontiers in Psychology*, 9(JAN), 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00013>
- Aquino, R. L. Q. T., Cruz Gonçalves, L. G., Palucci Vieira, L. H., Oliveira, L. P., Alves, G. F., Pereira Santiago, P. R., & Puggina, E. F. (2016). Periodization training focused on technical-tactical ability in young soccer players positively affects biochemical markers and game performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 30(10), 2723–2732. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000001381>
- Baggiotto Bettega, O., Scaglia, A. J., Vieira Do Nascimento, J., Ibáñez, S. J., & Galatti, L. R. (2021). Princípios de jogo e estratégias de treino de treinadores de jovens no futebol de elite. *E-Balonmano.Com: Revista de Ciencias Del Deporte*, 17(1), 45–58.
- Baptista, I., Johansen, D., Figueiredo, P., Rebelo, A., & Pettersen, S. A. (2019). Positional Differences in Peak- and Accumulated- Training Load Relative to Match Load in Elite Football. *Sports*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.3390/sports8010001>
- Baptista, I., Johansen, D., Seabra, A., & Pettersen, S. A. (2018). Position specific player load during matchplay in a professional football club. *PLoS ONE*, 13(5), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198115>
- Barreira, D., & Garganta, J. (2007). Padrão sequencial da transição defesa-ataque em jogos de Futebol do Campeonato Português 2004/2005. *1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos: Olhares e Contextos Da Performance Da Iniciação Ao Rendimento*, February 2016.

- Bertazzo Tobar, J. (2019). *Periodização Tática: Entender e Aprofundar a Metodologia que Revolucionou o Treino do Futebol* (PrimoBooks).
- Braz, D. (2016). *Observação e Análise das Equipas Adversárias : complementar o jogar ao analisar* . 173.
- Carvalhal, C., Lage, B., & Oliveira, J. M. (2014). Futebol - Um saber sobre o saber fazer. *Prime Books*, 2ª Edição, 13–30.
- Casal, C. A. (2011). *Cómo mejorar la eficacia ofensiva en el fútbol: Las transiciones ofensivas*. January 2011.
- Casal, C. A., Losada, J. L., & Ardá, T. (2015). Análisis de los factores de rendimiento de las transiciones ofensivas en el fútbol de alto nivel. *Revista de Psicología Del Deporte*, 24(1), 103–110.
- Casarin, R. V., Reverdito, R. S., Grebogg, D. D. L., Afonso, C. A., & Scaglia, A. J. (2011). Modelo De Jogo E Processo De Ensino No Futebol: Princípios Globais E Específicos. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 17(3), 133–152.
<https://doi.org/10.22456/1982-8918.16302>
- Cooper, D., & Pulling, C. (2020). The impact of ball recovery type, location of ball recovery and duration of possession on the outcomes of possessions in the English Premier League and the Spanish La Liga. *Science and Medicine in Football*, 4(3), 196–202. <https://doi.org/10.1080/24733938.2020.1722319>
- Correia, D. (2020). *2020 Análise do treinamento tático processual no futebol Revista Brasileira de Futsal e Futebol*. September.
- Correia, P., & Brito, J. (2015). *UMA IDEIA DE JOGO Vol. 2. - Momento de Organização Defensiva (1ª edição)* (Vol. 2). Prime Books.
- Correia, P., & Brito, J. (2016). *UMA IDEIA DE JOGO Vol. 3 - Transições Ofensiva e Defensiva (1ª edição)* (Vol. 3). Prime Books.

- Correia, P., Ribas, T., & Silva, V. (2015). *UMA IDEIA DE JOGO - Momento de Organização Ofensiva (4ª edição)*. Prime Books.
- Costa, I., Greco, P., Garganta, J., Costa, V., & Mesquita, I. (2010). Ensino-Aprendizagem E Treinamento Dos Comportamentos Tático-Técnicos No Futebol. / Teaching, Learning and Training Tactical and Technical Game Skills in Soccer. *Revista Mackenzie de Educacao Fisica e Esporte*, 9(2), 41–61.
- Eusebio, P., Prieto-González, P., & Marcelino, R. (2024). An analysis of transition-resulted goal scoring patterns in football leagues: a comparison of the first 5 rounds and the last 5 rounds prior midway of the season. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00854-0>
- Fernandes, T., Camerino, O., Garganta, J., Hileno, R., & Barreira, D. (2020). How do Elite Soccer Teams Perform to Ball Recovery? Effects of Tactical Modelling and Contextual Variables on the Defensive Patterns of Play. *Journal of Human Kinetics*, 73(1), 165–179. <https://doi.org/10.2478/hukin-2019-0141>
- Fernandez-Navarro, J., Ruiz-Ruiz, C., Zubillaga, A., & Fradua, L. (2020). Tactical Variables Related to Gaining the Ball in Advanced Zones of the Soccer Pitch: Analysis of Differences Among Elite Teams and the Effect of Contextual Variables. *Frontiers in Psychology*, 10(January), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03040>
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de Futebol Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*.
- Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. *Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a Jogar*, 2017(August 2015), 199–263.

- Grünbichler, J., Federolf, P., & Gatterer, H. (2019). Workload efficiency as a new tool to describe external and internal competitive match load of a professional soccer team: A descriptive study on the relationship between pre-game training loads and relative match load. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–17.
- Hannon, M. P., Coleman, N. M., Parker, L. J. F., McKeown, J., Unnithan, V. B., Close, G. L., Drust, B., & Morton, J. P. (2021). Seasonal training and match load and micro-cycle periodization in male Premier League academy soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 39(16), 1838–1849.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2021.1899610>
- Hewitt, A., Greenham, G., & Norton, K. (2016). Game style in soccer: What is it and can we quantify it? *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 16(1), 355–372. <https://doi.org/10.1080/24748668.2016.11868892>
- Jaspers, A., Brink, M. S., Probst, S. G. M., Frencken, W. G. P., & Helsen, W. F. (2017). Relationships Between Training Load Indicators and Training Outcomes in Professional Soccer. *Sports Medicine*, 47(3), 533–544.
<https://doi.org/10.1007/s40279-016-0591-0>
- Maleki, M., Dadkhah, K., & Alahvisi, F. (2016). Consistência na recuperação da bola como indicador de desempenho no futebol. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, 18(1), 72–81.
<https://doi.org/10.5007/1980-0037.2016v18n1p72>
- Malta, P., & Travassos, B. (2014). Characterization of the defense-attack transition of a soccer team. *Motricidade*, 10(1), 27–37.
- Martín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. I. (2019a). Game models in soccer. From theoretical conception to practical design. *Retos*, 36(2), 543–551.

- Martín-Barrero, A., & Martínez-Cabrera, F. I. (2019b). Game models in soccer. From theoretical conception to practical design. *Retos*, 36(2), 543–551.
- Martínez-Santos, R., Founaud, M. P., Aracama, A., & Oiarbide, A. (2020). Sports Teaching, Traditional Games, and Understanding in Physical Education: A Tale of Two Stories. *Frontiers in Psychology*, 11(September).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.581721>
- Martín-García, A., Casamichana, D., Gómez Díaz, A., Cos, F., & Gabbett, T. J. (2018). Positional differences in the most demanding passages of play in football competition. *Journal of Sports Science and Medicine*, 17(4), 563–570.
- Oliveira, M. H. de. (2006). Caracterização Técnico-Táctica do Modelo de Jogo de Duas Equipas de Futebol da Superliga Portuguesa: Estudo de Caso. *Monografia Realizada No Âmbito Da Disciplina de Seminário Do 5º Ano Da Licenciatura Em Desporto e Educação Física, Opção Futebol, Da Faculdade de Desporto*, 72.
- Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol: contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino aprendizagem-treino do jogo*. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto.
- Ortega-Toro, E., García-Angulo, A., Giménez-Egido, J. M., García-Angulo, F. J., & Palao, J. M. (2019). Design, validation, and reliability of an observation instrument for technical and tactical actions of the offense phase in soccer. *Frontiers in Psychology*, 10(JAN), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00022>
- Owen, A. L., Lago-Penñs, C., Gómez, M. Á., Mendes, B., & Dellal, A. (2017). Analysis of a training mesocycle and positional quantification in elite European soccer players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 12(5), 665–676.
<https://doi.org/10.1177/1747954117727851>

- Pereira, J. A., Mesquita, I., Araújo, R., & Rolim, R. (2013). Estudo comparativo entre o Modelo de Educação Desportiva e o Modelo de Instrução Direta no ensino de habilidades técnico-motoras do Atletismo nas aulas de Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 13(2), 29–43.
<https://doi.org/10.5628/rpcd.13.03.29>
- Pol, R., Balagué, N., Ric, A., Torrents, C., Kiely, J., & Hristovski, R. (2020). Training or Synergizing? Complex Systems Principles Change the Understanding of Sport Processes. *Sports Medicine - Open*, 6(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00256-9>
- Quina, J., & Graça, A. (2011). O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência táctica. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 78–78.
- Ric, A., Hristovski, R., Gonçalves, B., Torres, L., Sampaio, J., & Torrents, C. (2016). Timescales for exploratory tactical behaviour in football small-sided games. *Journal of Sports Sciences*, 34(18), 1723–1730.
<https://doi.org/10.1080/02640414.2015.1136068>
- Santos, P., Silva, P. M., & Lago-Peñas, C. (2017). The ball recovery as an action related performance indicator in Football – an example using distinct operational definitions. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(1), 96–105.
<https://doi.org/10.14198/jhse.2017.121.08>
- Sarmiento, H. (2012). Análise do jogo de futebol - Padrões de jogo ofensivo em equipas de alto rendimento: uma abordagem qualitativa. In *Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real: Vol. Tese de Doutoramento*.
- Sarmiento, H., Anguera, M. T., Pereira, A., Marques, A., Campaniço, J., & Leitão, J. (2014). Patterns of play in the counterattack of elite football teams - A mixed

- method approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(2), 411–427. <https://doi.org/10.1080/24748668.2014.11868731>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018a). What Performance Analysts Need to Know About Research Trends in Association Football (2012–2016): A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 799–836. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0836-6>
- Sarmiento, H., Clemente, F. M., Araújo, D., Davids, K., McRobert, A., & Figueiredo, A. (2018b). What Performance Analysts Need to Know About Research Trends in Association Football (2012–2016): A Systematic Review. *Sports Medicine*, 48(4), 799–836. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0836-6>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014a). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Sarmiento, H., Marcelino, R., Anguera, M. T., Campaniço, J., Matos, N., & Leitão, J. C. (2014b). Match analysis in football: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 32(20), 1831–1843. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.898852>
- Silva, J. M. G. da. (2007a). O Ensino Dos Jogos Desportivos Colectivos. Perspectivas E Tendências. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 4(8), 19–27. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2373>
- Silva, J. M. G. da. (2007b). O Ensino Dos Jogos Desportivos Colectivos. Perspectivas E Tendências. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 4(8), 19–27.
- Silva, R., Queirós, P., & Mesquita, I. (2017). Modelos de Ensino do Desporto: O olhar dos alunos. Estudo no âmbito do Estágio Profissional em Educação Física. *Revista Portuguesa de Ciências Do Desporto*, 2017(S1A), 107–114. <https://doi.org/10.5628/rpcd.17.s1a.107>

- Teoldo, I., Greco, P., Mesquita, I., Graça, A., & Garganta, J. (2010). O TEACHING GAMES FOR UNDERSTANDING (TGfU) COMO MODELO DE ENSINO DOS JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS. *Revista Palestra, 10*, 69–77.
- Teoldo, I., Manuel, J., Greco, P. J., Mesquita, I., Universitário, C., Horizonte, D. B., Horizonte, B., Federal, U., & Gerais, D. M. (2009). Princípios Táticos do Jogo de Futebol : conceitos e aplicação Os Princípios Táticos. *Motriz, Rio Claro, 15*(3), 657–668.
- Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., O'Hara, K., Leitão, J., & Cortinhas, A. (2013). Expertise effects on decision-making in sport are constrained by requisite response behaviours-A meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise, 14*(2), 211–219. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.11.002>
- Travassos, B., Davids, K., Araújo, D., & Esteves, P. T. (2013). Performance analysis in team sports: Advances from an ecological dynamics approach. *International Journal of Performance Analysis in Sport, 13*(1), 83–95. <https://doi.org/10.1080/24748668.2013.11868633>
- Vaughan, J., Mallett, C. J., Davids, K., Potrac, P., & López-Felip, M. A. (2019). Developing Creativity to Enhance Human Potential in Sport: A Wicked Transdisciplinary Challenge. *Frontiers in Psychology, 10*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02090>
- Vogelbein, M., Nopp, S., & Hökelmann, A. (2014). Defensive transition in soccer – are prompt possession regains a measure of success? A quantitative analysis of German Fußball-Bundesliga 2010/2011. *Journal of Sports Sciences, 32*(11), 1076–1083. <https://doi.org/10.1080/02640414.2013.879671>