

Universidade da Maia

Departamento de Ciências da Educação Física e Desporto



Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto –  
Especialização em Treino Desportivo

Tiago Martins Anunciação

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

setembro de 2023



Tiago Martins Anunciação

Estágio Realizado no Sport Comércio e Salgueiros

Orientador Institucional

Professor Doutor Jorge Manuel Pinheiro Baptista

Relatório do Estágio com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo, nos termos do Decreto-Lei nº 74/2006 de 24 de março, republicado pelo Decreto-Lei nº 63/2016, de 13 de setembro.

## **AGRADECIMENTOS**

Pretendo demonstrar o meu agradecimento a algumas pessoas e respetivas entidades acolhedoras que contribuíram para a finalização desta etapa académica, nomeadamente o grau de Mestre em Treino Desportivo.

À Universidade da Maia, por me ter acolhido para a realização deste Mestrado e por me ter facultado todos os recursos necessários para a concretização do mesmo, seja ao nível de infraestruturas e bens materiais, seja na relação humana.

Ao Professor Jorge Manuel Pinheiro Baptista, pela supervisão e orientação durante todo o estágio, demonstrando total disponibilidade para qualquer dúvida que existisse da minha parte.

A todos os meus professores que lecionaram as diversas unidades curriculares, que contribuíram para o meu processo de aprendizagem e preparação para o futuro.

Ao Sport Comércio e Salgueiros, pela oportunidade de realizar o estágio e por todo o apoio para a realização do mesmo.

Ao Treinador Pedro Barroso e restante equipa técnica pela forma excepcional como me acolheram e por me disponibilizarem espaços de crescimento pessoal e profissional. A fantástica relação humana e entajuda existente foi um fator chave para a minha boa integração no seio da equipa e conseqüente cumprimento das tarefas que me eram exigidas.

Quero agradecer à minha família, principalmente aos meus pais e à minha irmã, que são a estrutura basilar ao longo de todos estes anos no ensino superior e que, mesmo estando longe deles no dia a dia, procuraram sempre apoiar-me e incentivar-me a seguir o meu sonho.

A todos os meus amigos, pelo apoio prestado em qualquer dúvida que necessitasse e por todos os momentos de amizade que proporcionam e que são essenciais para a concretização do percurso académico.

**A TODOS UM SINCERO OBRIGADO!**

# ÍNDICE

RESUMO .....	viii
ABSTRACT.....	ix
ABREVIATURAS.....	x
INTRODUÇÃO .....	1
2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO.....	2
2.1 Caracterização da entidade acolhedora.....	2
2.2 Caracterização das infraestruturas: .....	3
2.3 Caracterização dos recursos materiais .....	4
2.4 Caracterização da população alvo.....	5
2.5 Enquadramento Competitivo .....	7
3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO .....	9
3.1 Operacionalização.....	9
3.2 Calendarização.....	10
3.2.1 Calendarização competitiva.....	10
3.2.2 Calendarização semanal.....	10
3.2.3 Calendarização pessoal .....	11
4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL.....	13
4.1 Descrição das principais tarefas desenvolvidas .....	13
4.2 Planeamento e Elaboração de dois microciclos – Análises e reflexões diárias .....	14
4.2.1 Microciclo 8.....	16
4.2.2 Microciclo 18.....	24
4.3 Processo de treino x Competição .....	30
4.4 Modelo de Jogo.....	31
4.4.1 Organização Ofensiva.....	32
4.4.2 Transição Defensiva.....	35

4.4.3 Organização Defensiva .....	36
4.4.4 Transição Ofensiva .....	39
4.4.5 Esquemas Táticos Ofensivos .....	40
4.4.6 Esquemas Táticos Defensivos.....	41
4.5 Características padrão dos jogadores por posição .....	42
5. ESTUDO CIENTÍFICO.....	44
5.1 Introdução .....	45
5.2 Metodologia .....	46
5.2.1 Amostra.....	46
5.2.2 Variáveis de performance .....	46
5.3 Análise de dados .....	48
5.4 Resultados .....	48
5.5 Discussão .....	51
5.6 Conclusões .....	53
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	54

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 – Complexo Desportivo de Campanhã.....	4
Figura 2 – Planeamento Anual – Época 2022/2023.....	7
Figura 3 – Classificação 1ª Fase – Série B .....	8
Figura 4 – Classificação 2ª Fase .....	8
Figura 5 – Microciclo Padrão .....	11
Figura 6 – Microciclo Pessoal.....	12
Figura 7 – Componentes do Microciclo.....	15
Figura 8 – Microciclo 8.....	16
Figura 9 – Unidade de Treino nº 31 .....	17
Figura 10 – Unidade de Treino nº 32.....	18
Figura 11 – Unidade de Treino nº 33 .....	20
Figura 12 – Unidade de Treino nº 34.....	21
Figura 13 – Unidade de Treino nº 35.....	22
Figura 14 – Lusitânia de Lourosa x SC Salgueiros.....	23
Figura 15 – Microciclo 18.....	24
Figura 16 – Unidade de Treino nº 75.....	24
Figura 17 – Unidade de Treino nº 76.....	26
Figura 18 – Unidade de Treino nº 77.....	27
Figura 19 – Unidade de Treino nº 78.....	28
Figura 20 – Unidade de Treino nº 79.....	29
Figura 21 – Valadares Gaia vs SC Salgueiros .....	30
Figura 22 – Sistema Tático 4-2-3-1 .....	32
Figura 23 – Saída de Bola Ofensiva .....	33
Figura 24 – Fase de Criação (Organização Ofensiva) .....	34
Figura 25 – Fase de Finalização (Organização Ofensiva) .....	35
Figura 26 – 1ª e 2ª Fase da Transição Defensiva .....	36
Figura 27 – Saída de Bola e 1ª Fase de Construção (Organização Defensiva).....	37
Figura 28 – Fase de Criação (Organização Defensiva) .....	38
Figura 29 – Fase de Finalização (Organização Defensiva) .....	39
Figura 30 – 1ª e 2ª Fase da Transição Defensiva .....	40
Figura 31 – Esquemas Táticos Ofensivos.....	41

Figura 32 – Esquemas Táticos Defensivos .....	42
Figura 33 – Direção do canto consoante as zonas (1-9) .....	47

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 – Caracterização geral dos atletas .....	5
Tabela 2 – Caracterização geral da equipa técnica .....	6
Tabela 3 – Características padrão dos jogadores por posição.....	42
Tabela 4 – Descrição das variáveis de performance .....	46
Tabela 5 – Frequência e respetiva eficácia dos cantos ofensivos do SC Salgueiros .....	49
Tabela 6 – Relação do resultado com o desfecho dos cantos .....	50
Tabela 7 – Relação numérica nas diferentes zonas consoante a direção do cruzamento .....	50
Tabela 8 – Colocação dos jogadores na área consoante a direção do cruzamento .....	52

## **RESUMO**

Este Relatório é referente ao Estágio do Mestrado de Treino Desportivo da Universidade da Maia, correspondente à modalidade de Futebol. Através deste documento pretende-se descrever todo o processo ao longo da época desportiva 2022/2023, para além da constante reflexão que é intrínseca na função de Treinador Estagiário.

Numa primeira fase aborda-se o contexto onde estamos inseridos, o Sport Comércio e Salgueiros, ao nível do clube, infraestruturas, recursos materiais, participantes e do enquadramento competitivo, seguido dos objetivos e das atividades a que nos foram propostas durante a temporada.

Em relação à intervenção profissional desempenhámos duas grandes tarefas, nomeadamente a de Treinador-Adjunto, complementando com a área da Observação e Análise, através de uma intervenção direta na planificação das unidades de treino e respetivo modelo de jogo.

De seguida é apresentado de forma pormenorizada 2 microciclos de treino com diferentes adversários e diferentes sistemas táticos, com as respetivas unidades de treino subjacentes a cada microciclo. A descrição do Modelo de Jogo é um guião para todos os elementos do grupo de trabalho, quer equipa técnica, quer os jogadores, manifestando os comportamentos exigidos em cada momento do jogo.

Para finalizar, desenvolveu-se um estudo científico relacionado com os Cantos Ofensivos de acordo com as diversas variáveis que foram analisadas.

**Palavras-chave:** FUTEBOL, TREINO DESPORTIVO, TREINADOR

## **ABSTRACT**

This report is related to the internship of the Master's degree in Sports Coaching at the University of Maia, specifically in the field of soccer. Through this document, we aim to describe the entire process throughout the 2022/2023 sports season, as well as the ongoing reflection that is intrinsic to the role of a Trainee Coach.

In the initial phase, we address the context in which we are inserted, which is Sport Comércio e Salgueiros, covering aspects such as the club, facilities, material resources, participants, and the competitive framework. We also discuss the objectives and activities proposed to us during the season.

Regarding our professional intervention, we took on two major tasks: that of Assistant Coach, complemented by the area of Observation and Analysis. This involved direct involvement in planning training units and the corresponding game model.

Next, we provide a detailed description of two training microcycles involving different opponents and tactical systems, along with the respective training units for each microcycle. The description of the Game Model serves as a guide for all members of the team, both the coaching staff and the players, outlining the expected behaviors at each moment of the game. Finally, we conducted a scientific study related to Offensive Corners, considering various analyzed variables.

**Key words:** SOCCER, SPORTS TRAINING, COACH

## **ABREVIATURAS**

AFP – Associação de Futebol do Porto

GA = grande área

MD+1 = 1 dia após a competição

MD+2 = 2 dias após a competição

MD-4 = 4 dias antes da competição

MD-3 = 3 dias antes da competição

MD-2 = 2 dias antes da competição

MD-1 = 1 dia antes da competição

PA = pequena área

SCS – Sport Comércio e Salgueiros

TP – Treinador Principal

TA – Treinador-Adjunto

TE – Treinador Estagiário

UT – Unidade de Treino

## INTRODUÇÃO

No âmbito da Unidade Curricular de Estágio em Futebol, inserido no plano de estudos do 2º ano do Mestrado em Ciências da Educação Física e Desporto – Especialização em Treino Desportivo da Universidade da Maia – ISMAI, surgiu a possibilidade de realizar o respetivo estágio no Sport Comércio e Salgueiros – Futebol SAD.

O Estágio surge como uma etapa de ligação entre o percurso académico e o percurso profissional, na medida em que todo o processo de aprendizagem ao longo do Mestrado prepara-nos para desenvolver todas as competências que sejam solicitadas ao longo de todo o Estágio, acrescentando “valor” ao mesmo no âmbito das vivências no dia-a-dia, como também na capacidade de desenvolver competências na prática em contexto real.

O clube Sport Comércio e Salgueiros milita no Campeonato De Portugal para a época 2022/2023, para além da sua participação na Taça de Portugal. A possibilidade de realizar o presente estágio surgiu na necessidade de o Treinador Principal necessitar de inserir mais um elemento no seio da equipa técnica, na qual mostrei-me totalmente preparado para o desafio.

Relativamente ao Relatório de Estágio, tem como objetivo relatar todo o processo ao longo da época desportiva, na medida em que relata e explica todas as intervenções/tarefas desempenhadas. O presente relatório está dividido em quatro partes e que não podem ser dissociadas umas das outras, já que todas são importantes e fazem sentido desde o processo de integração até ao processo de conclusão. A 1ª parte retrata todo o contexto desportivo onde foi inserido, quer ao nível da organização, infraestruturas, recursos materiais e população alvo. De seguida são apresentados os objetivos do respetivo estágio e a forma como se operam, para além da calendarização de todo o processo, quer coletivo quer a nível pessoal. A intervenção profissional surge como a 3ª parte, onde explica todas as funções a que fomos sujeitos e a forma como as desempenhámos, caracterizando ainda de uma forma pormenorizado dois microciclos ao nível das Unidades de Treinos e respetivas reflexões diárias. A 4ª parte é a apresentação de um estudo de um tema que estivemos presentes ao longo de toda a época desportiva, nomeadamente nos Cantos Ofensivos. É um espaço de reflexão e que tem o objetivo de gerar algumas conclusões perante uma base de dados que foi extraída ao longo da 1ª fase da competição.

## **2. DESCRIÇÃO DO CONTEXTO**

### **2.1 Caracterização da entidade acolhedora**

O Sport Comércio e Salgueiros (SCS) é uma entidade desportiva sediada na cidade do Porto, na freguesia de Paranhos, e foi fundado a 8 de Dezembro de 1911, registando assim 111 anos de história até então.

Relativamente à sua história, este clube é caracterizado pelas classes mais populares e humildes da cidade do Porto, assinalando uma forte massa adepta ao longo de todo o seu trajeto e visto como um “bairrismo” singular, em comparação com outros clubes do futebol português. Este enquadramento é importante para percebermos o contexto no qual estaríamos inseridos.

O clube teve tem tido ao longo do seu percurso períodos de altos e baixos, uma vez que teve durante muitos anos no patamar máximo do futebol português, com 24 presenças na 1ª Liga portuguesa, e até com uma presença nas competições europeias, mais concretamente na Taça UEFA, mas no passado mais recente tem militado em divisões inferiores.

Os melhores anos da sua história decorreram na década de 1990 e prolongou-se até ao ano de 2002, após terem competido 12 anos consecutivos no escalão máximo, registando nesse ano a última época na 1ª Liga com a despromoção para o 2º escalão.

Em 2004, 2 anos depois, o clube é forçado a abandonar o futebol sénior e só regressa às competições na época de 2008/2009 com a sua participação na 2ª Divisão da Associação Futebol do Porto (AFP). Esta retoma às competições é marcada pelo nome provisório que possuíam “Salgueiros 08” e apenas no ano de 2015 é que o clube regressou ao seu antigo nome, denominado de Sport Comércio e Salgueiros.

Atualmente o clube milita no Campeonato de Portugal, competição que equivale ao 4º escalão do futebol português e têm como objetivo para o futuro voltar a erguer o nome deste histórico clube para os mais elevados patamares.

Para além de todo o contexto sénior, o SCS também se caracteriza pela capacidade formadora de jovens jogadores que frequentaram os escalões de formação do clube e que atualmente são profissionais na modalidade, aportando um selo de qualidade em todos os escalões existentes.

### Missão:

- Crescer de forma estruturada e organizada inculcando nos jovens atletas a Alma Salgueirista;
- Conquistar e Fidelizar jovens talentosos para o SCS, superando expectativas com um trabalho de elevada qualidade;
- Apostar no trabalho, rigor, disciplina, alicerçado num elevado desempenho desportivo e espírito ambicioso e ganhador.

### Visão:

- Um investimento forte e sério na área da formação, com a criação de estratégias de potencialização dos nossos jovens futebolistas formados no clube, com o objetivo de responder à integração de jovens futebolistas na equipa sénior e proporcionar condições desportivas e financeiras favoráveis para o clube;
- Continuação na aposta da criação de Infraestruturas físicas próprias do clube para a prática da modalidade;
- Reforço do plano de ação e organização do departamento de futebol (sénior e formação).

### Objetivos:

- Despertar e cultivar o interesse na prática de modalidades desportivas a rapazes e raparigas desde os 5 anos, proporcionando as melhores condições físicas e técnicas para o desenvolvimento do atleta e jovem;
- Permitir o acesso à prática desportiva a todos os jovens que tenham gosto pela mesma.

## **2.2 Caracterização das infraestruturas:**

Durante a maior parte da história do clube possuíram o Estádio Engenheiro Vidal Pinheiro que foi o palco para os jogos durante mais de 70 anos. O mesmo foi inaugurado em 1932 e tinha capacidade para 11000 lugares, conseguindo mover uma extensa massa adepta ao estádio face à sua forte presença.

Contudo, perante a necessidade da cidade do Porto em criar uma estação de metro no local do estádio, surgiu a dificuldade de se arranjar um novo local, mesmo estando deslocados da sua freguesia. No entanto, nos últimos anos, o Complexo Desportivo de Campanhã passou a ser a

nova “casa” para toda a prática desportiva, seja para o futebol sénior e para o futebol de formação dos atletas mais jovens, com o auxílio do campo de relva sintética da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto (FADEUP) para a realização dos treinos de alguns escalões de formação.

Em relação à infraestrutura do Complexo Desportivo de Campanhã, tem capacidade para acolher 1000 pessoas nas bancadas e é composta por 5 balneários, conseguindo desta forma suportar um conjunto de equipas em simultâneo, essencialmente para os treinos dos escalões de formação. Para além disso, o clube tem ao seu dispor 2 salas para o departamento médico, um para o futebol sénior e outro para o futebol de formação, um ginásio, uma divisão para a rouparia, uma divisão para guardar o material e uma sala de reuniões, geralmente utilizada para a concentração da equipa técnica na preparação das respetivas unidades de treino.

Figura 1

*Complexo Desportivo de Campanhã*



### **2.3 Caracterização dos recursos materiais**

Relativamente aos recursos materiais, o SCS fornece todas as condições para a realização de um trabalho de qualidade por parte da equipa técnica, mas também dos jogadores. Em todas as unidades de treino dispõem um campo de futebol 11 e uma área anexa de relva sintética para realizar algum trabalho mais específico, caso algum jogador que esteja a recuperar de lesão, por exemplo. Com base no material desportivo disponibilizado para os treinos, é bastante apetrechado ao nível de quantidade, mas também na sua diversidade, tendo disponível os seguintes materiais: 20 bolas de futebol, Cones de vários tamanhos e de diversas cores, Coletes de diversas cores, 14 Mini-Barreiras, 10 Estacas, 6 Mini-Balizas, 4 Escadas, 10 Aros, 3

Bonecos Insufláveis, 2 Balizas de Futebol 7, uma câmara e um tripé para a gravação dos treinos e dos jogos.

Em relação à roupa desportiva, todos os elementos presentes no treino têm direito ao seu respetivo equipamento de treino, sabendo que no âmbito da equipa técnica, é facultado a cada treinador: calções/calças, t-shirt, camisola e um casaco.

Para além de toda a vertente de “campo”, o clube possui ainda uma carrinha de 9 lugares para fornecer o transporte de alguns jogadores que não têm possibilidade de se deslocar para os treinos e um autocarro de 50 lugares que transporta toda a equipa em dias de jogo ou em algum treino pontual que se treine noutro campo.

## 2.4 Caracterização da população alvo

Tabela 1  
*Caracterização geral dos atletas*

<b>Jogadores</b>				
<b>Nome</b>	<b>Posição</b>	<b>Idade</b>	<b>Nacionalidade</b>	<b>Clube Anterior</b>
Donald Motch	Guarda-Redes	24 anos	Estados Unidos	Leixões SC
Fábio Matos	Guarda-Redes	23 anos	Portugal	AD Sanjoanense
Gonçalo Fonseca	Guarda-Redes	20 anos	Portugal	SC Salgueiros
Manu	Guarda-Redes	24 anos	Portugal	Leça FC
Emmanuel	Defesa Central	23 anos	Nigéria	SC Salgueiros
Pecks	Defesa Central	34 anos	Cabo Verde	SC Salgueiros
Junilson Cá	Defesa Central	20 anos	Guiné-Bissau	Lusos DB
Tiago Araújo	Defesa Central	22 anos	Portugal	Vila Meã
Pedro Vieira	Defesa Direito	22 anos	Portugal	Amora FC
Mica	Defesa Direito	28 anos	Portugal	SC Salgueiros
Bakary Konaté	Defesa Direito	20 anos	Mali	LANK Vilaverdense
Abel Folha	Defesa Esquerdo	23 anos	Portugal	Leixões SC
André Leão	Médio Defensivo	37 anos	Portugal	Varzim SC
Horácio Jau	Médio Defensivo	25 anos	Guiné-Bissau	Real SC
Miguel Ângelo	Médio Centro	24 anos	Portugal	SC Salgueiros
Abel Jochua	Médio Centro	22 anos	Moçambique	Vitória SC
Ruizinho	Médio Centro	34 anos	Portugal	LANK Vilaverdense
Afonso Couto	Médio Ofensivo	20 anos	Portugal	SC Salgueiros
Tiago Antunes	Médio Ofensivo	23 anos	Portugal	Amora FC
Miguel Rajani	Extremo Direito	19 anos	Portugal	FC Famalicão
Amadu Turé	Extremo Direito	29 anos	Portugal	Benfica CB
Figueira Joaquim	Extremo Direito	20 anos	Angola	Petro de Luanda
Bruno Mendonça	Extremo Esquerdo	29 anos	Guiné-Bissau	SC Salgueiros

Diogo Valente	Extremo Esquerdo	38 anos	Portugal	SC Salgueiros
Miguel Lima	Extremo Esquerdo	29 anos	Portugal	PO Xylytymbou
Cícero	Avançado	36 anos	Guiné-Bissau	SC Salgueiros
Pio Júnior	Avançado	33 anos	Portugal	Valadares Gaia FC
Leandro Campos	Avançado	23 anos	Portugal	Atl. Arcos

Tabela 2

*Caracterização geral da equipa técnica*

<b>Equipa Técnica</b>				
<b>Nome</b>	<b>Função</b>	<b>Idade</b>	<b>Nacionalidade</b>	<b>Clube Anterior</b>
Pedro Barroso	Treinador Principal	37 anos	Portugal	SC Espinho
Ginho Malheiro	Treinador-Adjunto	37 anos	Portugal	SC Espinho
Rubén Saldanha	Treinador-Adjunto	35 anos	Portugal	-
Tiago Martins	Treinador-Adjunto	25 anos	Portugal	L. Lourosa FC
Nuno Quintas	Treinador-Adjunto	33 anos	Portugal	Rio Ave FC
F. Ferrador	Treinador Guarda-Redes	26 anos	Portugal	FC Penafiel

De acordo com a tabela, constata-se que o plantel do SC Salgueiros para a presente época 2022/2023 é constituído por 28 jogadores, sabendo que contém 4 Guarda-Redes, 8 Defesas, 7 Médios e 9 Avançados. De um modo geral, consegue-se identificar uma grande diferença de idades entre o atleta mais novo (19 anos) e o mais velho (38 anos), apesar da média de idades de todo o plantel se situar nos 26 anos. Ainda referente a esta diferença de idades, ela traz-nos bastantes vantagens do ponto de vista grupal, uma vez que os diversos jogadores que já atingiram uma idade superior a 30 anos, conseguem transportar com eles um leque de experiências já vividas e adquiridas ao longo do tempo, seja em contexto de jogo ou fora de campo, que dão a conhecer aos atletas mais novos para o seu crescimento enquanto jogador e enquanto pessoa.

Em relação à formação do plantel para a presente época, apenas 9 atletas é que transitaram de uma época para a outra, recordando que 2 deles já faziam parte dos quadros do clube, mas só este ano é que fizeram a transição do futebol de formação para o futebol sénior. Posto isto, foram realizadas 19 contratações, sabendo que todos eles estavam a ingressar para este clube pela primeira vez, o que exige um processo de adaptação a todo este novo contexto, seja ao nível do clube e da cidade.

Outro aspeto que podemos constatar e interpretar é referente ao número de nacionalidades presentes, contabilizando 8 nacionalidades diferentes. Contudo, a grande maioria é de



Relativamente à 1ª Fase do Campeonato, a equipa terminou na 1ª posição com 52 pontos em 26 jogos possíveis, registando um total de 15 vitórias, 7 empates e 4 derrotas. Em relação à diferença entre golos marcados e golos sofridos, obteve um saldo positivo de 14 golos. De destacar também a participação “fora de portas” na qual foi líder isolado com 28 pontos, com 9 vitórias e 1 empate em 13 jogos possíveis.

Figura 3

*Classificação 1ª Fase - Série B*

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	SC Salgueiros	52	26	15	7	4	39	25	+14	+
2	Lusitânia de Lourosa	52	26	15	7	4	49	23	+26	+
3	Rebordosa AC	51	26	14	9	3	42	23	+19	+
4	Beira-Mar	48	26	13	9	4	35	21	+14	+
5	Marítimo B	43	26	12	7	7	39	26	+13	+
6	Valadares Gaia	40	26	10	10	6	39	29	+10	+
7	Gondomar SC	38	26	10	8	8	33	32	+1	+
8	Camacha	34	26	9	7	10	30	34	-4	+
9	Leça FC	33	26	10	3	13	29	29	0	+
10	Machico	29	26	7	8	11	31	40	-9	+
11	Alpendorada	29	26	8	5	13	30	43	-13	+
12	AD Castro Daire	20	26	4	8	14	23	34	-11	+
13	GD Resende	17	26	4	5	17	30	50	-20	+
14	Guarda Desportiva *	8	26	2	5	19	21	61	-40	+

Na 2ª Fase do Campeonato, nomeadamente a Fase de Subida para a Liga 3, a equipa terminou na 4ª posição com 6 pontos, registando 1 vitória, 3 empates e 2 derrotas. Foi uma fase marcada por um equilíbrio total entre as 4 equipas, conseguindo a equipa do SC Vianense e Lusitânia de Lourosa a ambicionada subida de divisão.

Figura 4

*Classificação 2ª Fase*

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	Vianense	11	6	3	2	1	8	6	+2	+
2	Lusitânia de Lourosa	7	6	1	4	1	6	6	0	+
3	Amarante FC	6	6	1	3	2	2	4	-2	+
4	SC Salgueiros	6	6	1	3	2	8	8	0	+

### 3. OBJETIVOS DO ESTÁGIO

Pretendemos cumprir durante a época desportiva com os seguintes objetivos estipulados na Unidade Curricular – Estágio (Futebol):

- Permitir ao Estagiário conhecer a realidade competitiva correspondente à área de intervenção para a qual se encontrará habilitado;
- Articular a formação teórica e aplicação de métodos e técnicas de intervenção específica através de experiências de aprendizagem em contextos de prática;
- Desenvolver trabalho, em contexto real de treino, sob supervisão, visando a consolidação de competências técnicas, relacionais e organizacionais;
- Proporcionar uma experiência prática de relacionamento profissional com treinadores mais experientes;
- Criar hábitos de reflexão crítica sobre as situações reais de treino e competição vividas com os praticantes desportivos, utilizando esta sua prática como meio e oportunidade de formação;
- Ser capaz de comunicar com especialistas e não especialistas, de uma forma clara, utilizando as metodologias abordadas no processo de formação específica da área profissional do Desporto.

#### 3.1 Operacionalização

Ao longo de todo o processo de estágio tivemos a possibilidade de exercer diversas funções e de termos a responsabilidade total em várias tarefas que são intrínsecas para o seio da equipa técnica, tornando-nos um elemento ativo durante todos os microciclos.

Relativamente ao primeiro ponto, teve de existir uma rápida adaptação ao contexto, no âmbito da competição inserida, métodos de trabalho por parte da equipa técnica, relacionamento com os jogadores e restante *staff* inserido no clube, na qual fomos muito bem recebido por todos e facilitou-nos no cumprimento de todas as tarefas que eram exigidas à equipa técnica.

O facto de ter possuído um papel ativo fez com que conseguisse articular toda a formação teórica adquirida em contexto prático, desde a planificação dos microciclos e respetivas unidades de treino até ao processo de observação e análise. Esta articulação entre a vertente teórica e prática tornou-se essencial no dia a dia no âmbito da resolução de problemas e em arranjar soluções para todos os “obstáculos” que costumam existir.

Uma vez que possuíamos pouca experiência na área do treino, tornou-se primordial a comunicação e os respetivos momentos de debate com os profissionais que estão dentro da modalidade, principalmente da área dos Treinadores que é a nossa área de intervenção. Todas as reuniões e momentos extracampo foram aproveitados para absorver experiências já vividas pelos elementos da equipa técnica e pelas abordagens que se deve ter em determinados contextos e nos diversos momentos da época desportiva, constituindo para nós uma grande fonte de aprendizagem no sentido de nos preparar para o futuro.

Tal como a partilha com os intervenientes da nossa área de intervenção, todos os momentos vividos com o grupo de jogadores foram muito importantes para o nosso crescimento, uma vez que lidámos com jogadores de idades diferentes, alguns deles com idades superiores, para além das personalidades distintas uns dos outros e dos currículos desportivos que alguns atletas aportam ao longo da sua carreira enquanto jogador.

Relativamente ao último ponto estabelecido, toda a formação teórica adquirida ao longo do ensino facultou-nos valências no âmbito da comunicação e na capacidade de adaptação consoantes os diversos contextos. Todos os feedbacks e informações fornecidas para a equipa técnica e para os jogadores foram facilmente contextualizados de forma a poder facilitar a comunicação consoante os diversos grupos.

## **3.2 Calendarização**

### **3.2.1 Calendarização competitiva**

O Sport Comércio e Salgueiros foi alocado na Série B do Campeonato de Portugal 2022/2023, numa série composta por 14 equipas e um total de 26 jornadas. Para além da principal competição, também esteve presente na 1ª eliminatória da Taça de Portugal, sabendo que foi eliminada na 1ª eliminatória desta edição.


### **3.2.2 Calendarização semanal**

Mediante a calendarização competitiva que o clube está inserido, constata-se em grande escala que os jogos relativos ao Campeonato de Portugal decorrem ao Domingo, o que facilita bastante na construção dos microciclos ao longo da época e na criação de rotinas ao longos dos microciclos.

O microciclo é composto por 5 treinos (segunda-feira, quarta-feira, quinta-feira, sexta-feira e sábado) e com uma folga à terça-feira, considerando que no Domingo é dia de competição. Todos os microciclos seguintes são entregues aos jogadores e restante *staff* no final de cada semana, e que informa acerca das unidades de treino, sobre o local e a hora da mesma, os dias em que os jogadores têm de realizar crioterapia e os dias relativos à análise interna da equipa e do próximo adversário, geralmente apresentados 15 minutos antes da hora do treino estabelecida.

Figura 5

Microciclo Padrão

		SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS		ÉPOCA 2022/2023				
		PLANO SEMANAL Nº 35						
		2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
		27/03	28/03	29/03	30/03	31/03	01/04	02/04
M A N H Ã	ANÁLISE INTERNA 10:30				ANÁLISE ADVERSÁRIO ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA + TRANSIÇÃO OFENSIVA 10:15	ANÁLISE ADVERSÁRIO ORGANIZAÇÃO OFENSIVA + TRANSIÇÃO DEFENSIVA BOLAS PARABOLAS 10:00		
	TRÉINO 10:30 CERCO CRIOTERAPIA	F  O  L  C  A		TRÉINO 10:30 CERCO	TRÉINO 10:30 CERCO CRIOTERAPIA	TRÉINO 10:15 CERCO	TRÉINO 10:30 CERCO	
T A R D E								24ª JORNADA  16:00 ( F )

**PRÓXIMO TREINO: 2ª FEIRA DIA 03 DE ABRIL ÀS 10:30**

LOCAL: ESTÁDIO DO CERCO

P.S.: ESTE PROGRAMA PODERÁ OFERECER ALTERAÇÕES, NO INTERESSE DO GRUPO DE TRABALHO E POR DECISÃO DA EQUIPA TÉCNICA.

TRÉINADOR: PEDRO BARROSO

### 3.2.3 Calendarização pessoal

Relativamente ao Microciclo pessoal, estão presentes as duas grandes funções que nos foram atribuídas, sabendo que a principal função é a de Treinador-Adjunto em todas as unidades de treino e respetivo dia de jogo, complementando a função de Observação e Análise quer para a equipa quer para o próximo adversário.

Em todos os dias de treino, existe sempre uma reunião antes para preparar a Unidade de Treino, na qual todos os elementos da equipa técnica têm uma presença ativa na discussão dos exercícios elaborados, na procura da otimização do exercício. Após o treino também existe um


espaço de reflexão sobre a Unidade de Treino e o que pode ser melhorado para as Unidades seguintes.

Para além da função de Treinador-Adjunto, a área da Observação e Análise envolve um grande trabalho autónomo fora do contexto do treino e que são preenchidos ao longo do dia. Na segunda-feira observa-se os últimos 3 jogos disputados pelo próximo adversário de forma a perceber todas as dinâmicas intrínsecas nos diversos momentos do jogo e para relatar ao Treinador Principal os pontos chave do adversário, seja ao nível de pontos fortes e de pontos a explorar. Na terça e na quarta-feira realiza-se as duas grandes fases do relatório de vídeo para poder apresentar à equipa técnica e de seguida aos jogadores, uma vez que a primeira apresentação aos jogadores começa no treino de quinta-feira e acaba no treino de sexta-feira. A apresentação de quinta-feira foca o momento de Organização Defensiva e da Transição Ofensiva do adversário, enquanto a apresentação de sexta-feira evidencia o momento de Organização Ofensiva, Transição Defensiva e os Esquemas Táticos do adversário. De salientar que ambas as apresentações são narradas por nós e foi um desafio que nos fez crescer enquanto treinadores.

Em relação ao dia da competição, após o jogo é realizado a análise interna da prestação da equipa em suporte de vídeo para ser apresentada na próxima unidade de treino aos jogadores.

Figura 6

*Microciclo Pessoal*

		2ª FEIRA 07/11	3ª FEIRA 08/11	4ª FEIRA 09/11	5ª FEIRA 10/11	6ª FEIRA 11/11	SÁBADO 12/11	DOMINGO 13/11
M A N H Ã	ANALISE INTERNA	REUNIÃO VT		REUNIÃO VT	ANALISE ADVERSARIO ORGANIZACAO DEFENSIVA + TRANSICAO OFENSIVA	ANALISE ADVERSARIO ORGANIZACAO OFENSIVA + TRANSICAO DEFENSIVA BOLAS PARADAS	REUNIÃO VT	7ª JORNADA
	REUNIÃO VT	10:30	ANALISE AO ADVERSARIO	10:30	10:30	10:30	10:00	
T A R D E	REUNIÃO VT		REALIZACAO DO RELATORIO DE VIDEO					15:00 (C)
	ANALISE AO ADVERSARIO	OBSERVACAO DOS ULTIMOS 3 JOGOS		ANALISE AO ADVERSARIO				ANALISE INTERNA - SALGUEIROS X LEÇA FC

## 4. INTERVENÇÃO PROFISSIONAL

### 4.1 Descrição das principais tarefas desenvolvidas

De uma forma mais detalhada e pormenorizada, tínhamos a responsabilidade de executar diversas tarefas ao longo do microciclo, sabendo que eram repartidas consoante o processo nos dias de treino e no dia da competição. Estas tarefas foram submetidas pelo Treinador Principal que delegou as diversas tarefas subjacentes para cada um dos elementos que compunham a equipa técnica, sabendo que as nossas funções foram as seguintes:

- **Organização e Gestão da Unidade de Treino:** Nesta tarefa foi pretendido que organizássemos a gestão de espaços dos respetivos exercícios subjacentes à UT, relativamente à montagem dos exercícios consoante as dimensões pretendidas para o objetivo do exercício. Para além disso, em alguns momentos surgiu a necessidade de atribuir a função da gestão de grupos do exercício consoante o número de jogadores presentes no treino.

- **Instrução e controlo dos exercícios durante a Unidade de Treino:** Em conformidade com a função anterior, foi delegada a função de gerir o espaço do exercício consoante o número de espaços existentes no exercício. Em alguns momentos surgiu a necessidade de controlar totalmente o exercício, mas maioritariamente era pretendido o auxílio ao Treinador Principal ou ao Treinador-Adjunto. Em situações de jogo, geralmente o último exercício da unidade de treino, tínhamos a função, juntamente com o Adjunto Principal, de controlar cada uma das equipas com respetivos feedbacks pertinentes à equipa delegada.

Relativamente às instruções na UT, foi-nos atribuída total liberdade por parte do TP para falar com jogadores e corrigir os erros que surgiam, na qual nos enriqueceu bastante enquanto Treinadores.

- **Observação e Análise Interna e ao Adversário:** Para além das unidades treino correspondentes ao Microciclo, surge a necessidade de Analisar e Observar o próximo adversário, para além de realizar a análise interna relativamente ao último jogo.

Relativamente à Observação ao próximo adversário foi sempre realizado em formato de vídeo e dividido em 2 partes. Numa 1ª parte abordava-se a Organização Defensiva e a Transição

Ofensiva do adversário, enquanto numa 2ª parte abordava-se a Organização Ofensiva, a Transição Defensiva e os Esquemas Táticos. Esta necessidade de compartimentar a observação ao adversário surge pelo facto de apresentar curtos períodos aos jogadores, com o intuito de obter melhor retenção de informação. A análise interna já é realizada de uma forma diferente, uma vez que são abordados os pontos positivos e os pontos a melhorar por parte da equipa do SC Salgueiros no último jogo. Caso exista necessidade também são abordados alguns aspetos individuais para mostrar aos jogadores de uma forma individual.

- **Apresentação da Observação ao Adversário:** De acordo com a função anterior, foi-nos atribuída a função de apresentar o adversário aos jogadores em formato de vídeo. São apresentações entre 5-7 minutos que procuram agregar todos os aspetos relativos ao adversário e possíveis pontos que podemos explorar consoante o nosso modelo de jogo. Foi uma função que fizemos esta época desportiva pela 1ª vez e que exigia total rigor relativamente ao conteúdo apresentado e à forma de comunicação com os jogadores, de forma que fosse uma informação direta e precisa.

- **Aquecimento no dia de jogo:** Uma das funções no dia de jogo foi a colaboração com o TA de todo o processo de aquecimento antes do jogo. Em todos os exercícios que englobavam a bola tínhamos a função de maximizar ao máximo o exercício, como também ao nível de *feedbacks* de preparação para o jogo. Uma vez que os Esquemas Táticos estavam inseridos no aquecimento pré-jogo, tínhamos a função de executar os esquemas táticos defensivos juntamente com o TA.

- **Transmissão de informações ao Treinador-Adjunto durante o jogo sobre a equipa e o adversário:** Durante todo o jogo tínhamos de estar em constante contacto com o TA relativamente a pormenores que a equipa tinha de explorar ou retificar consoante os comportamentos abordados pelo adversário no jogo. Toda a informação era filtrada de modo que apenas se transmita a informação pertinente ao TP.

## **4.2 Planeamento e Elaboração de dois microciclos – Análises e reflexões diárias**


Os Microciclos são blocos de treinos durante uma semana, que contam desde o dia seguinte ao jogo anterior até ao dia do jogo seguinte e pode variar consoante o calendário (Oliva-Lozano

et al., 2021). Ambos os microciclos evidenciados são relativos ao período competitivo, ou seja, é um microciclo realizado durante uma semana incluída no período de competição e que apresenta pelo menos um jogo oficial (White et al., 2020), para além de se caracterizar como um microciclo regular com o dia da competição ao Domingo.

Com base no planeamento e na estrutura do microciclo, procurava-se atingir “metas” que considerávamos importantes para cada dia de preparação para a competição, de forma a poder maximizar e atingir um elevado nível de performance dos atletas.

Figura 7

Componentes do Microciclo



SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS ÉPOCA 2022/2023

**MICROCICLO TIPO**

DOMINGO	2ª FEIRA	3ª FEIRA	4ª FEIRA	5ª FEIRA	6ª FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
	TREINO I		TREINO II	TREINO III	TREINO IV	TREINO V	
JOGO	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E DEFENSIVA A NÍVEL INDIVIDUAL E SECTORIAL. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE E ATAQUE-DEFESA A NÍVEL INDIVIDUAL E SECTORIAL.	FOLGA	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E DEFENSIVA A NÍVEL SECTORIAL E INTER-SECTORIAL. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE E ATAQUE-DEFESA A NÍVEL SECTORIAL E INTER-SECTORIAL. PREOCUPAÇÃO DE SE TREINAR OS SUB-PRINCÍPIOS.	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E DEFENSIVA A NÍVEL INTER-SECTORIAL E COLECTIVA. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE E ATAQUE-DEFESA A NÍVEL INTER-SECTORIAL E COLECTIVA. PREOCUPAÇÃO DE SE TREINAR OS GRANDES PRINCÍPIOS.	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E DEFENSIVA A NÍVEL INTER-SECTORIAL E COLECTIVA. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE E ATAQUE-DEFESA A NÍVEL INTER-SECTORIAL E COLECTIVA. PREOCUPAÇÃO DE SE TREINAR OS SUB-PRINCÍPIOS. ESTRATÉGIA.	ORGANIZAÇÃO OFENSIVA E DEFENSIVA A NÍVEL COLECTIVA. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE E ATAQUE-DEFESA A NÍVEL COLECTIVA. PREOCUPAÇÃO DE SE TREINAR ESTRATÉGIA, EQUIPAMENTOS TÁTICOS.	JOGO
	+1	+2	-4	-3	-2	-1	
COMPETIÇÃO	GRUPO MENOS UTILIZADOS TENSIÃO/DURAÇÃO (FORÇA/RESISTÊNCIA) GRUPO MAIS UTILIZADOS RECUPERAÇÃO TIPO 1 OU 2	DESCANÇO	SUB-DINÂMICA DA TENSIÃO (FORÇA)	SUB-DINÂMICA DA DURAÇÃO (RESISTÊNCIA)	SUB-DINÂMICA DA VELOCIDADE	RECUPERAÇÃO PREVENTIVO	COMPETIÇÃO

TREINADOR: PEDRO BARROS

De acordo com a fig.7 sobre as componentes que a equipa técnica se baseava ao longo de todos os microciclos, pretendeu-se que a folga fosse sempre no MD+2 perante as vantagens apresentadas no âmbito do desempenho como na prevenção de lesões (Buchheit et al., 2023). Esta gestão permite-nos que todos os atletas encerrem o ciclo de compensação/recuperação, de forma a que possam entrar de “igual modo” no MD-4, uma vez que no MD+1 os titulares realizam uma sessão de recuperação/tratamento e os jogadores menos utilizados são sujeitos a uma sessão de treino muito intensa para compensar a “falta” de minutos relativamente ao dia anterior (Buchheit et al., 2023).

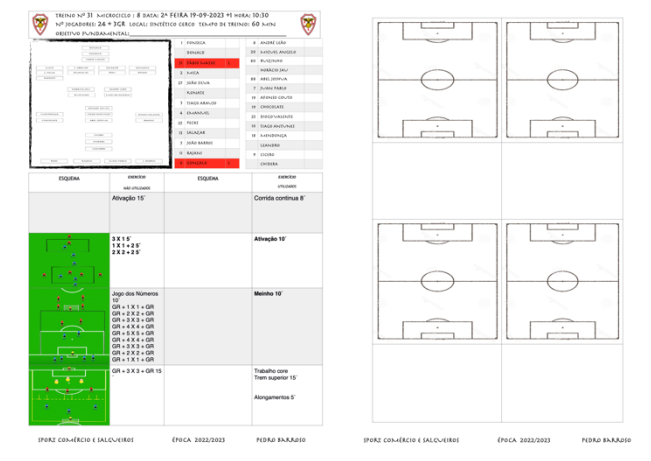
Relativamente ao início do novo ciclo com o foco para o dia da competição, ou seja do MD-4 até ao MD-1, procurávamos garantir uma maior carga de treino no MD-4 e MD-3 relativamente ao MD-2 e MD-1 (Martín-García et al., 2018), sabendo que a sessão de treino MD-1 é sempre a que se apresenta menos volume e tempo de treino (Malone et al., 2015). Esta variação dos



## Unidade de Treino nº31:

Figura 9

### Unidade de Treino nº31



No Treino no MD+1 o plantel foi dividido consoante a carga exercida no dia anterior (competição), de forma a poder aplicar carga de treino os atletas que não jogaram ou que tiveram menos de 45 minutos de jogo.

Na parte inicial do treino, os jogadores começam por realizar uma corrida contínua de 8 minutos à volta do campo com o objetivo de aumentar a temperatura corporal, seguido de uma ativação muscular. Para complementar o aquecimento, dividiu-se em 3 grupos de 4 elementos para criar um “meiinho” 3x1. O principal objetivo é o trabalho de força que é realizado pelo elemento que está no meio (todos os elementos passam 1 minuto pela posição do meio), uma vez que o mesmo não pode desarmar a bola e que está em constante encurtamento ao portador. Para a parte fundamental do treino, começou-se com jogos posicionais de 1x1 e 2x2 para manter a posse de bola, uma vez que a existência de 2 apoios facilitava a continuidade da posse. De seguida já se passou para um exercício com a inclusão do Guarda-Redes, através de constantes relações de igualdade numérica. Cada jogador de cada equipa tem um número e apenas pode entrar em campo quando o seu número for mencionado pelo Treinador, para além de só se poder desarmar a bola ao jogador que tenha o mesmo número. O exercício inicia-se com o jogador número 1 até ao número 5. Após existir uma relação de GR+5x5+GR, começam a sair os jogadores que se encontram há mais tempo, encerrando com uma situação de GR+1x1+GR do jogador 6 de cada equipa.

Para finalizar o treino, realizou-se o “Holandês” com 3 equipas de 3 elementos sabendo que a equipa que atacava tinha como objetivo finalizar na baliza, enquanto a equipa que defendia

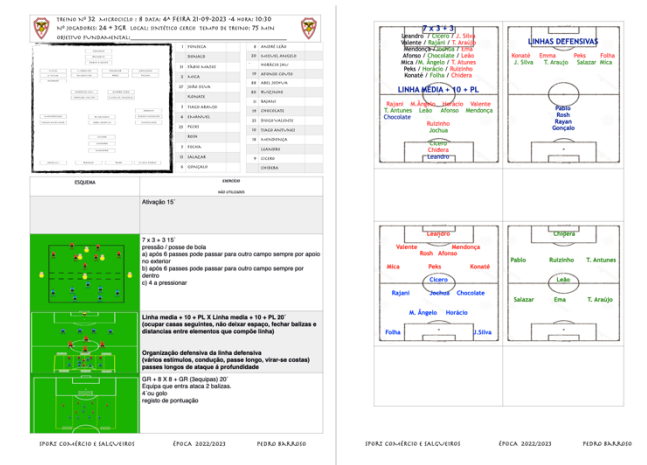
tinha de recuperar a posse de bola e passar com bola controlada por uma das 3 portas. A equipa que fizesse mais pontos ganhava o exercício, sabendo que se ao fim de 2 minutos não existisse golo, a equipa que estava a defender passava a atacar e cada uma dessas equipas ganhava 1 ponto.

**Reflexão:** O facto de no exercício dos Jogos dos “números” ter uma componente física muito exigente e que é crucial para a sessão de treino no MD+1, a condicionante de só poder desarmar ao adversário que tenha o mesmo número faz com que se perca alguma ligação de jogo com os restantes companheiros, principalmente quando existe uma relação de GR+5x5+GR. A condicionante apela a muitas situações de 1x1, mas acho que os jogadores acabam por ficar “condicionados” nas suas ações, principalmente para quem defende. Mesmo sem essa condicionante penso que continuaria a existir muitas ações de 1x1, mas sempre com a possibilidade de existir uma estratégia mais adequada para uma situação de jogo.

Unidade de Treino nº32:

Figura 10

Unidade de Treino nº32



O Treino de MD-4 representa exclusivamente o nosso modelo de jogo com os princípios e subprincípios que se pretende para cada momento do jogo.

Na parte inicial do treino, os jogadores começam por realizar uma corrida contínua de 5 minutos à volta do campo com o objetivo de aumentar a temperatura corporal, seguido de uma ativação muscular.

A parte fundamental do treino é constituído por 2 exercícios, sabendo que o primeiro remete-se um jogo posicional de reação à perda e o segundo procura trabalhar a relação intersectorial aliado a um trabalho da linha defensiva.

Em relação ao primeiro, são 3 equipas de 7 elementos em constante rotação entre momentos de ganho e de perda da bola, na qual a reação e a mudança de comportamentos são essenciais para o sucesso no exercício. A equipa em posse tem de realizar 6 passes consecutivos entre si para poder variar o jogo para o outro lado e existe as seguintes condicionantes: a) 7x3 e após 6 passes pode passar para o outro campo sempre no apoio exterior; b) 7x3 e após 6 passes pode passar para o outro campo sempre no apoio por dentro; c) 7x4 e após 6 passes pode passar para o outro campo por dentro ou por fora.

No segundo momento da parte fundamental, os elementos da defesa realizaram um exercício de organização da linha defensiva consoante os vários estímulos que eram sujeitos mediante as instruções do Treinador: adversário em condução com bola descoberta, passe longo, adversário com bola coberta, adversário de costas para a baliza. A meio do exercício os jogadores trocavam de funções. Já os elementos da linha média e da linha atacante realizaram um jogo posicional 5x5 em que a equipa com posse tinha de finalizar numa das 3 mini-balizas. O facto de o exercício estar dividido por 6 corredores e de os jogadores terem obrigatoriamente de ocupar os corredores seguinte, fazia com que se estimulasse a organização defensiva de forma a criar o conceito de “campo pequeno” ao fechar o lado da bola.

Para finalizar a sessão de treino, realizou-se um Torneio de 3 Equipas de 9 elementos (GR+8x8+GR) durante 20 minutos, sabendo que a duração dos jogos era no máximo 4 minutos ou golo marcado. Uma das equipas ataca para a baliza formal, mas a outra ataca para uma das 2 balizas que se encontram nos corredores, sabendo que a equipa que entra é sempre para as 2 balizas. No final a equipa que obtiver mais pontos ganha o torneio.

Reflexão: Penso que foi um treino bem conseguido por parte de todos, desde a elaboração da sessão de treino por parte da equipa técnica, mas também pela forma como os atletas encaram e interpretaram todos os exercícios, com exceção para o exercício da organização da linha defensiva que se observou alguma descoordenação entre todos. Conseguiu-se englobar os 4 momentos do jogo e as respetivas ideias que se pretende para cada um dos momentos, para além da vertente competitiva que procuramos que esteja sempre presente em todos os treinos.

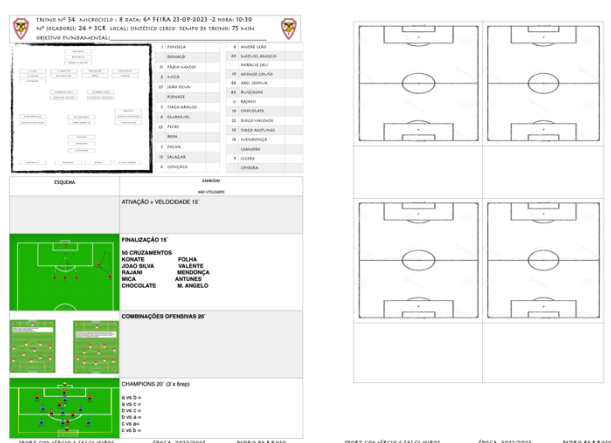


Reflexão: Penso que se podia ter alterado o conteúdo do 2º exercício, uma vez que já o tínhamos feito no treino anterior. As ideias podiam ser as mesmas, pela necessidade de aperfeiçoar a organização da linha defensiva, mas substituía-se por um exercício diferente que fosse de encontro ao que se pretendia. Apesar de ter sido realizado com sucesso por parte dos jogadores, penso que poderia ser mais motivador para eles no sentido de trabalharem outros estímulos.

## Unidade de Treino nº 34

Figura 12

*Unidade de Treino nº 34*



Na Unidade de Treino MD-2 procurámos dar continuidade ao se que pode explorar nos nossos momentos de Organização Ofensiva e de Transição Defensiva, aliando a vertente competitiva que está intrínseco na maior parte dos exercícios para fomentar uma mentalidade vencedora nos jogadores.

Para parte inicial da unidade de treino e como tem sido habitual, os jogadores começam com uma corrida contínua de 5 minutos à volta do “campo”, seguido de uma ativação mais específica e finalizando com umas séries de velocidades que é importante neste dia da semana. Em relação à parte fundamental, o primeiro exercício é de finalização através de cruzamento e o segundo está relacionado com combinações ofensivas 10x0. O exercício de finalização é em regime de competição, uma vez que os jogadores estabeleceram inicialmente uma meta de golos para 50 cruzamentos que foram realizados. São 25 cruzamentos em cada corredor e vão 5 jogadores para cada lado, geralmente os Extremos e Laterais, sabendo que os restantes se encontram no corredor central para aparecer nas zonas de finalização e finalizar. Nas

combinações ofensivas, a equipa técnica estabelece 3 dinâmicas ofensivas que podem replicar na competição, consoante o posicionamento do adversário e os espaços que concedem e que podem explorar. Estão 2 jogadores por posição e vão alternando entre si. Os últimos 5 minutos do exercício e após terem consolidado das 3 dinâmicas ofensivas, têm total liberdade nos seus movimentos e na forma como vão atacar a baliza, com a principal condicionante de que, caso não marquem golo, têm de voltar a posicionar rapidamente nas suas posições para “simular” a transição defensiva.

Na parte final e como já é um hábito nas épocas desportivas passadas deste clube, os jogadores realizam a “Champions” que é um torneio de 3 equipas, na qual todos jogam contra todos num sistema de 2 voltas, com jogos de 3 minutos. No final a equipa que obter mais pontos ganha o exercício. É um exercício que “liberta” os jogadores, mas que automaticamente nos garante intensidade e uma vertente competitiva por parte de todos.

Reflexão: No exercício das combinações ofensivas penso que os últimos 5 minutos podiam-se estender ao longo de todo o exercício, ou seja, sempre que uma equipa não marque golo tinha de reagir à perda e voltar rapidamente às suas posições iniciais. O facto de existir 2 jogadores por posição permitia tempo de descanso e os jogadores ganhavam automatismos e mudanças de comportamento que transportavam para as situações de jogo, neste caso para a competição.

## Unidade de Treino nº 35

Figura 13

### *Unidade de Treino nº 35*

**TREINO Nº 35 - FUNDAMENTOS I - 8ª SÉRIE - Sábado 24-09-2023 - 1ª Hora: 10:30**  
**1º RESPONSÁVEL: DR.º JOSÉ LUIZ GALVÃO PINHEIRO GARCIA - TITULAR DE TREINO: DR.º ALMI**  
**SECRETAR: FULVIANA GONÇALVES**

POSICIONAMENTO	NOME	POSICIONAMENTO	NOME
1. Goleiro	1. JACQUES	4. Meio-campo	4. ANDRÉ LUIS
2. Defensor	2. FÁBIO LACERDA	5. Meio-campo	5. ANDRÉ LUIS
3. Defensor	3. TÁRISSA	6. Meio-campo	6. ANDRÉ LUIS
4. Defensor	4. JORGE SILVA	7. Meio-campo	7. ANDRÉ LUIS
5. Defensor	5. RAFAEL	8. Meio-campo	8. ANDRÉ LUIS
6. Defensor	6. RAFAEL	9. Meio-campo	9. ANDRÉ LUIS
7. Defensor	7. RAFAEL	10. Meio-campo	10. ANDRÉ LUIS
8. Defensor	8. RAFAEL	11. Meio-campo	11. ANDRÉ LUIS
9. Defensor	9. RAFAEL	12. Meio-campo	12. ANDRÉ LUIS
10. Defensor	10. RAFAEL	13. Meio-campo	13. ANDRÉ LUIS
11. Defensor	11. RAFAEL	14. Meio-campo	14. ANDRÉ LUIS
12. Defensor	12. RAFAEL	15. Meio-campo	15. ANDRÉ LUIS
13. Defensor	13. RAFAEL	16. Meio-campo	16. ANDRÉ LUIS
14. Defensor	14. RAFAEL	17. Meio-campo	17. ANDRÉ LUIS
15. Defensor	15. RAFAEL	18. Meio-campo	18. ANDRÉ LUIS
16. Defensor	16. RAFAEL	19. Meio-campo	19. ANDRÉ LUIS
17. Defensor	17. RAFAEL	20. Meio-campo	20. ANDRÉ LUIS
18. Defensor	18. RAFAEL	21. Meio-campo	21. ANDRÉ LUIS
19. Defensor	19. RAFAEL	22. Meio-campo	22. ANDRÉ LUIS
20. Defensor	20. RAFAEL	23. Meio-campo	23. ANDRÉ LUIS
21. Defensor	21. RAFAEL	24. Meio-campo	24. ANDRÉ LUIS
22. Defensor	22. RAFAEL	25. Meio-campo	25. ANDRÉ LUIS
23. Defensor	23. RAFAEL	26. Meio-campo	26. ANDRÉ LUIS
24. Defensor	24. RAFAEL	27. Meio-campo	27. ANDRÉ LUIS
25. Defensor	25. RAFAEL	28. Meio-campo	28. ANDRÉ LUIS
26. Defensor	26. RAFAEL	29. Meio-campo	29. ANDRÉ LUIS
27. Defensor	27. RAFAEL	30. Meio-campo	30. ANDRÉ LUIS
28. Defensor	28. RAFAEL	31. Meio-campo	31. ANDRÉ LUIS
29. Defensor	29. RAFAEL	32. Meio-campo	32. ANDRÉ LUIS
30. Defensor	30. RAFAEL	33. Meio-campo	33. ANDRÉ LUIS
31. Defensor	31. RAFAEL	34. Meio-campo	34. ANDRÉ LUIS
32. Defensor	32. RAFAEL	35. Meio-campo	35. ANDRÉ LUIS
33. Defensor	33. RAFAEL	36. Meio-campo	36. ANDRÉ LUIS
34. Defensor	34. RAFAEL	37. Meio-campo	37. ANDRÉ LUIS
35. Defensor	35. RAFAEL	38. Meio-campo	38. ANDRÉ LUIS
36. Defensor	36. RAFAEL	39. Meio-campo	39. ANDRÉ LUIS
37. Defensor	37. RAFAEL	40. Meio-campo	40. ANDRÉ LUIS
38. Defensor	38. RAFAEL	41. Meio-campo	41. ANDRÉ LUIS
39. Defensor	39. RAFAEL	42. Meio-campo	42. ANDRÉ LUIS
40. Defensor	40. RAFAEL	43. Meio-campo	43. ANDRÉ LUIS
41. Defensor	41. RAFAEL	44. Meio-campo	44. ANDRÉ LUIS
42. Defensor	42. RAFAEL	45. Meio-campo	45. ANDRÉ LUIS
43. Defensor	43. RAFAEL	46. Meio-campo	46. ANDRÉ LUIS
44. Defensor	44. RAFAEL	47. Meio-campo	47. ANDRÉ LUIS
45. Defensor	45. RAFAEL	48. Meio-campo	48. ANDRÉ LUIS
46. Defensor	46. RAFAEL	49. Meio-campo	49. ANDRÉ LUIS
47. Defensor	47. RAFAEL	50. Meio-campo	50. ANDRÉ LUIS
48. Defensor	48. RAFAEL	51. Meio-campo	51. ANDRÉ LUIS
49. Defensor	49. RAFAEL	52. Meio-campo	52. ANDRÉ LUIS
50. Defensor	50. RAFAEL	53. Meio-campo	53. ANDRÉ LUIS
51. Defensor	51. RAFAEL	54. Meio-campo	54. ANDRÉ LUIS
52. Defensor	52. RAFAEL	55. Meio-campo	55. ANDRÉ LUIS
53. Defensor	53. RAFAEL	56. Meio-campo	56. ANDRÉ LUIS
54. Defensor	54. RAFAEL	57. Meio-campo	57. ANDRÉ LUIS
55. Defensor	55. RAFAEL	58. Meio-campo	58. ANDRÉ LUIS
56. Defensor	56. RAFAEL	59. Meio-campo	59. ANDRÉ LUIS
57. Defensor	57. RAFAEL	60. Meio-campo	60. ANDRÉ LUIS
58. Defensor	58. RAFAEL	61. Meio-campo	61. ANDRÉ LUIS
59. Defensor	59. RAFAEL	62. Meio-campo	62. ANDRÉ LUIS
60. Defensor	60. RAFAEL	63. Meio-campo	63. ANDRÉ LUIS
61. Defensor	61. RAFAEL	64. Meio-campo	64. ANDRÉ LUIS
62. Defensor	62. RAFAEL	65. Meio-campo	65. ANDRÉ LUIS
63. Defensor	63. RAFAEL	66. Meio-campo	66. ANDRÉ LUIS
64. Defensor	64. RAFAEL	67. Meio-campo	67. ANDRÉ LUIS
65. Defensor	65. RAFAEL	68. Meio-campo	68. ANDRÉ LUIS
66. Defensor	66. RAFAEL	69. Meio-campo	69. ANDRÉ LUIS
67. Defensor	67. RAFAEL	70. Meio-campo	70. ANDRÉ LUIS
68. Defensor	68. RAFAEL	71. Meio-campo	71. ANDRÉ LUIS
69. Defensor	69. RAFAEL	72. Meio-campo	72. ANDRÉ LUIS
70. Defensor	70. RAFAEL	73. Meio-campo	73. ANDRÉ LUIS
71. Defensor	71. RAFAEL	74. Meio-campo	74. ANDRÉ LUIS
72. Defensor	72. RAFAEL	75. Meio-campo	75. ANDRÉ LUIS
73. Defensor	73. RAFAEL	76. Meio-campo	76. ANDRÉ LUIS
74. Defensor	74. RAFAEL	77. Meio-campo	77. ANDRÉ LUIS
75. Defensor	75. RAFAEL	78. Meio-campo	78. ANDRÉ LUIS
76. Defensor	76. RAFAEL	79. Meio-campo	79. ANDRÉ LUIS
77. Defensor	77. RAFAEL	80. Meio-campo	80. ANDRÉ LUIS
78. Defensor	78. RAFAEL	81. Meio-campo	81. ANDRÉ LUIS
79. Defensor	79. RAFAEL	82. Meio-campo	82. ANDRÉ LUIS
80. Defensor	80. RAFAEL	83. Meio-campo	83. ANDRÉ LUIS
81. Defensor	81. RAFAEL	84. Meio-campo	84. ANDRÉ LUIS
82. Defensor	82. RAFAEL	85. Meio-campo	85. ANDRÉ LUIS
83. Defensor	83. RAFAEL	86. Meio-campo	86. ANDRÉ LUIS
84. Defensor	84. RAFAEL	87. Meio-campo	87. ANDRÉ LUIS
85. Defensor	85. RAFAEL	88. Meio-campo	88. ANDRÉ LUIS
86. Defensor	86. RAFAEL	89. Meio-campo	89. ANDRÉ LUIS
87. Defensor	87. RAFAEL	90. Meio-campo	90. ANDRÉ LUIS
88. Defensor	88. RAFAEL	91. Meio-campo	91. ANDRÉ LUIS
89. Defensor	89. RAFAEL	92. Meio-campo	92. ANDRÉ LUIS
90. Defensor	90. RAFAEL	93. Meio-campo	93. ANDRÉ LUIS
91. Defensor	91. RAFAEL	94. Meio-campo	94. ANDRÉ LUIS
92. Defensor	92. RAFAEL	95. Meio-campo	95. ANDRÉ LUIS
93. Defensor	93. RAFAEL	96. Meio-campo	96. ANDRÉ LUIS
94. Defensor	94. RAFAEL	97. Meio-campo	97. ANDRÉ LUIS
95. Defensor	95. RAFAEL	98. Meio-campo	98. ANDRÉ LUIS
96. Defensor	96. RAFAEL	99. Meio-campo	99. ANDRÉ LUIS
97. Defensor	97. RAFAEL	100. Meio-campo	100. ANDRÉ LUIS

**Equipa:** Ataque + Reserva 15'

**Matrão a 3 10'**

**Setas para gr. adv. 10'**  
 1º e 2º tempo passado  
 controle da profundidade  
 circulação (seção passeiro dos outros)

**ROLAS PARADAS 10'**  
 2 CANTOS DEFENSIVOS  
 2 LANCES DEFENSIVOS  
 CANTOS E LANCES OFENSIVOS SEM OPOSIÇÃO

Sport Comércio e Salgueiros Época 2022/2023 Pedro Barros

A Unidade de Treino MD-1 tem como principal objetivo afinar a estratégia para o dia seguinte, no âmbito da organização defensiva e dos esquemas táticos, para além da componente lúdica que é intrínseca no início do treino.

Na parte inicial os jogadores começam logo com a ativação muscular, seguido de um exercício de velocidade de reação, através da visualização da cor dos sinalizadores e do som por parte do Treinador. O aquecimento termina com um “Meiinho” com 3 jogadores no meio, ao longo de toda a área circular do meio-campo. É um “Meiinho” específico com algumas condicionantes, sendo elas: a) grupos de 3 e sempre que um deles perder a bola, os restantes colegas do grupo têm de ir ao meio; b) existe sempre 1 jogador que manda no meio e define quem vai ao meio ou não nos casos de maior dúvida; c) sempre que o jogador perde a bola ou leve 20 toques consecutivos acumula 1 ponto a seu favor; d) no final o jogador que tiver mais pontos acumulados é considerado o Rei do “Meiinho” e tem de passar pelo túnel.

Para a parte fundamental, aborda-se a estratégia defensiva para a competição consoante o posicionamento dos jogadores nas diversas fases defensivas: Saída de Bola, 1ª Fase de pressão e 2ª Fase de pressão. A circulação de bola é passiva, uma vez que o Treinador está constantemente em feedback com os jogadores.

Na parte final, realizou-se os diversos esquemas táticos ofensivos e defensivos apenas com os jogadores que vão iniciar o jogo de amanhã. De salientar que os esquemas táticos são sem oposição.

Reflexão: Em conjunto com a equipa técnica questionou-se a continuidade da preparação dos esquemas táticos serem com oposição ou não, uma vez que ambas têm vantagens e desvantagens, mas o facto de os esquemas táticos possuírem oposição exige um maior rigor por parte de todos. Foi um aspeto que vai ser levado em consideração para os microciclos seguintes.

Dia da Competição:

Figura 14

*Lusitânia de Lourosa x SC Salgueiros*



O dia da competição correspondeu à 2ª jornada num confronto entre Lusitânia de Lourosa FC x SC Salgueiros e que se disputou no Estádio do Lusitânia de Lourosa Futebol Clube, no dia 25 de Setembro de 2022 pelas 15 horas. O resultado da partida foi uma vitória para a equipa do SC Salgueiros na condição de visitante (0-1) e que garantiu a 1ª vitória oficial da época desportiva 2022/2023.

#### 4.2.2 Microciclo 18

Figura 15

Microciclo 18

SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS		ÉPOCA 2022/2023					
PLANO SEMANAL Nº 18							
	2ª FEIRA 28/11	3ª FEIRA 29/11	4ª FEIRA 30/11	5ª FEIRA 01/12	6ª FEIRA 02/12	SÁBADO 03/12	DOMINGO 04/12
M A N H Ã  T A R D E	ANÁLISE INTERNA			ANÁLISE INTERNA RECONSTITUIÇÃO DEFENSIVA TRANSIÇÃO OFFENSIVA		ANÁLISE INTERNA RECONSTITUIÇÃO DEFENSIVA TRANSIÇÃO OFFENSIVA BOLAS PARADAS	
	TRÊINO 10:30 GRUPO CRUSTEIRAS		TRÊINO 10:30 GRUPO	TRÊINO 10:30 GRUPO CRUSTEIRAS	TRÊINO 10:30 GRUPO	TRÊINO 10:30 GRUPO	TRÊINO 10:30 GRUPO
		F O L G A					10ª JORNADA 15:00 (F.F.)

**PRÓXIMO TREINO: 2ª FEIRA DIA 05 DE DEZEMBRO ÀS 10:30**

LOCAL: ESTÁDIO DO CERCO

P.S.: ESTE PROGRAMA PODEMOS OFERECER ALTERAÇÕES NO INTERESSE DO GRUPO DE TRABALHO E POR DECISÃO DA EQUIPA TÉCNICA.

TREINADOR: PEDRO BARROSO

#### Unidade de Treino nº 75

Figura 16

Unidade de Treino nº 75

TREINO Nº 75 - MICROCICLO - 18 DATA: 2ª FEIRA - 28-11-2022 HORA: 10:30  
Nº INSCRIÇÃO: 22 - 608 LOCAL: ESTÁDIO DO CERCO TEMPO DO TREINO: 75 MIN  
REPERTE: PLANOS SEMANAL

POSICIONAMENTO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40

EXERCÍCIO	ÁREAS	EXERCÍCIO	ÁREAS
ATUAÇÃO 10	10 - PUNTO 10' - 20'	EXERCÍCIO	10 - PUNTO 10' - 20'
MEMÓRIA 1 X 1			
3 X 2 + 1 POSE DE BOLA			
GR + 3 X 4 + GR			

SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS  
PEDRO BARROSO

ÉPOCA 2022/2023

SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS  
PEDRO BARROSO

ÉPOCA 2022/2023

No Treino no MD+1 o plantel foi dividido consoante a carga exercida no dia anterior (competição), de forma a poder aplicar carga de treino os atletas que não jogaram ou que tiveram menos de 45 minutos de jogo.

Na parte inicial do treino, os atletas começaram por realizar uma ativação muscular, seguido de uma corrida contínua de 10 minutos, mas com o objetivo de realizar um registo de velocidade de 5min/km, de forma a implementar uma carga de resistência.

Na parte fundamental, dividiu-se em 3 grupos de 4 elementos para criar um “meiinho” 3x1. O principal objetivo é o trabalho de força que é realizado pelo elemento que está no meio (todos os elementos passam por 2 períodos: 1º período – 1 minuto; 2º período – 30 segundos), uma vez que o mesmo não pode desarmar a bola e teve de estar em constante encurtamento ao portador. O exercício seguinte da parte fundamental foi um jogo posicional 3x2 em espaço reduzido, na qual a equipa em superioridade numérica tinha de manter a posse de bola no maior tempo possível, enquanto a equipa em inferioridade tinha de recuperar a posse de bola e passar para o outro lado do campo onde estava o 3º elemento da equipa. Nesse momento, os 2 elementos que estavam a defender passam a atacar no outro campo e 2 elementos que estavam em superioridade deslocam-se para o outro campo para desarmar a bola.

Na parte final, realizou-se uma situação de jogo através de GR+4x4+GR com um joker presente para a equipa que possui a posse de bola. No final todos os elementos realizaram uma série de intervalados durante 5 minutos (30 segundos a correr e 15 segundos a recuperar) e a equipa que perdeu no exercício anterior realizou um maior período.

Reflexão: Penso que foi um treino bem conseguido por parte de todos e que se conseguiu aproximar a carga exercida pelos titulares do dia anterior com os que não jogaram. A vertente competitiva ajuda a aumentar a intensidade no treino e a vontade em querer entrar nas opções do Treinador para o próximo jogo tornou-se evidente.

Unidade de Treino nº 76

Figura 17

Unidade de Treino nº 76



Para a Unidade de Treino no MD-4 procurou-se trabalhar o nosso jogo, ou seja, melhorar os aspetos que se tem vindo a cometer alguns erros durante a competição e potenciar o que se tem feito de positivo.

Na parte inicial, o plantel é dividido em 2 grupos para realizar os “Meiinhos” com o intuito de criar uma boa relação e bem-estar entre todos, para além de começar a aumentar a temperatura corporal dos atletas. Segue-se uma ativação muscular orientado pelo Preparador Físico para se poder entrar para a parte fundamental do treino com os jogadores bem ativos.

Em relação à parte fundamental, o primeiro exercício é um jogo posicional de 3 equipas + 1 joker que se situa sempre no corredor central. É uma situação de 7x3 (2 equipas de 3 elementos + joker x equipa que está ao meio). O objetivo da equipa em posse é realizar 10 passes consecutivos para contabilizar 1 ponto e acumular mais 1 ponto por cada vez que consigam ligar no joker que se situa dentro do quadrado vermelho, enquanto a outra equipa terá de recuperar a posse de bola. De realçar que todas as equipas vão estar 2 períodos no meio. Inicialmente a equipa que defende tem de contar o número de recuperações durante um determinado tempo e na 2ª ronda vence a equipa que conseguir chegar mais rapidamente às 5 recuperações de bola. O segundo exercício da parte fundamental é um jogo intersectorial com diferentes relações numéricas consoante o local. Em meio-campo ofensiva é uma situação de 8x6+GR, em que a equipa em posse terá de criar condições de atacar a baliza adversário, enquanto a outra equipa tem de recuperar a bola e ligar nos elementos de amarelo por uma das 2 portas que estão na linha do meio-campo. A partir do momento que conseguem ligar existe uma situação de 4x2+GR. Sempre que a bola sai reinicia no meio-campo e a meio do exercício as equipas trocam de funções.



meio-campo de forma a poder dar continuidade à sua transição contra apenas os elementos da linha defensiva adversária. No segundo exercício, é um exercício idêntico, mas com a inclusão das portas para ganhar uma referência para o local de saída da transição ofensiva (corredores laterais).

Na parte final do treino, situação de jogo formal GR+10x10+GR com as regras jogo e marcação de lançamentos e de bola parada, no espaço entre as grandes áreas.

**Reflexão:** Na parte fundamental do exercício penso que os dois exercícios eram idênticos e podia-se ter alterado a forma de trabalhar o objetivo que se pretendia para o segundo exercício.

### Unidade de Treino nº 78

Figura 19

Unidade de Treino nº 78

**TREINO Nº 78 - MICROCICLO 1 DE DATA 6ª FEIRA - 2 02-12-2023 HORA 10:30**  
 Nº JOGADORES: 20 + 4 C/SC LOCAL: IMBROTEZ LERDO TÍTULO DO TREINO: 78 A/HT  
 OBJETIVO FUNDAMENTAL:

Nome	Posição	Equipa
ANDRÉ LARA	1	SC SALGUEIROS
JOSÉ MANUEL	2	SC SALGUEIROS
JOÃO PEDRO	3	SC SALGUEIROS
ALVARO	4	SC SALGUEIROS
RICARDO	5	SC SALGUEIROS
BRUNO	6	SC SALGUEIROS
FRANCO	7	SC SALGUEIROS
FRANCO	8	SC SALGUEIROS
FRANCO	9	SC SALGUEIROS
FRANCO	10	SC SALGUEIROS
FRANCO	11	SC SALGUEIROS
FRANCO	12	SC SALGUEIROS
FRANCO	13	SC SALGUEIROS
FRANCO	14	SC SALGUEIROS
FRANCO	15	SC SALGUEIROS
FRANCO	16	SC SALGUEIROS
FRANCO	17	SC SALGUEIROS
FRANCO	18	SC SALGUEIROS
FRANCO	19	SC SALGUEIROS
FRANCO	20	SC SALGUEIROS
FRANCO	21	SC SALGUEIROS
FRANCO	22	SC SALGUEIROS
FRANCO	23	SC SALGUEIROS
FRANCO	24	SC SALGUEIROS
FRANCO	25	SC SALGUEIROS
FRANCO	26	SC SALGUEIROS
FRANCO	27	SC SALGUEIROS
FRANCO	28	SC SALGUEIROS
FRANCO	29	SC SALGUEIROS
FRANCO	30	SC SALGUEIROS

**Equipamento:** 5 MEIINHOS, 5 ATIVAÇÃO 10'

**Finalização:**  
 01. LATERAL, JOGO PASSA-FRENTE PROCURAR MOVIMENTOS RECTAR CL. PRODUZIR CORTES LATERAIS.  
 02. LATERAL, JOGO NO PIVOT PARA COM BOLA DESCOBERTA FICAR NA FRENTE DO DEFENSOR COM BOLA, IMPEDIR CONTROLO JOGO E SOLICITAR AÇÃO DEFENSIVA.

**10 x 7 + 3 + 10'**  
 01. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA: O ESPAÇO ANTO PASSAR LARGA DOZ "ROMBUDO" 80 DEFENSIV 05 10' - EQUILIBRIO  
 02. ENTRENAR 05 CANHA, FAZER 10 05'

**GR + 10 x 10 + GR 15'**  
 CL ZONA DE PRESSÃO  
 CONTROLAR PROFUNDIDADE DESCOBERTA

**10 05'** - TRABALHAR CONDIÇÃO DE GANHO 10' PARA SETOR A SEGURAR PROCURAR SAIR PARA ZONA DOS LATERAIS (ENFOQUE)  
 ENTRADA EM 10' CAMPO OF PELAS PORTAS SÓ DEFENSIV 3 05 05 + 10'

**TRABALHAR A SAÍDA GR CURTA E LONGA OFENSIVA**  
 APANHAR DEFENSIVA 5 BOLAS PARADAS 10'

**CANTOS OFENSIVOS 4 LARGAS OFENSIVAS 4 CANTOS DEFENSIVOS 4**

SC SALGUEIROS	VALDARREI
01. VARIAÇÃO CENTRO JOGO EXT CONTRÁRIO ESPAÇO ENTRE LINHAS DE DEFENSIVA E DEFENSIVA DE A SALTAR ACCELERAR + RETORNO	01. DEF. PRESSÃO ALTA 5-3 3º ESCUDO RENO PRESSÃO EL. POUCO AGRESSIVO 1/2 CAMPO
02. REAGIR RÁPIDA ENTRE VARIAÇÃO JOGO CONTROLAR PROFUNDIDADE, EXTENDIDO + PL	02. 1º PENSAMENTO TRABALHAR PRESSÃO EXTENSIVO PROFUNDIDADE POR DEFENSOR ALIAS FRESCURA E ACOMPANHAR NESTE MOMENTO EM LARGURA
03. BLOCO COMPACTO, FECHAR CC, ORIENTAR PRESSÃO PARA CL, CONTROLAR PROFUNDIDADE BOLA DESCOBERTA JOGO CANHA	03. DEF. SAÍDA CURTA DE 17 FASE 1 + 2 05 JOGADORES CC PROFUNDIDADE 04 + EXT EXTENSIVO ENTRE LINHAS
04. TIRAR ZONA PRESSÃO PASSAR VERTICAL TRANSIÇÃO CL (LATERAIS PROTEGIDOS) ABRIR LARGA DEFENSIVA 10 CL 05 ALIAS CENTRAS POR DENTRO	04. DEF. POUCO AGRESSIVO NA PERDA ALIAS PRESSÃO LINHAS DE 2 05 MANEJAR A REPOSICIONAR-SE E CONCEDER ESPAÇO ENTRE LINHAS

SPORT COMÉRCIO E SALGUEIROS PERDO BARROCO ÉPOCA 2022/2023

Para a Unidade de Treino de MD-2, o objetivo passou por dar continuidade ao que se foi trabalhado no dia anterior, mas agora com um maior detalhe em determinados submomentos do jogo.

Para a parte inicial do treino, começam com uma situação de meíinhos num formato lúdico, seguido de uma ativação muscular em formato de estações e finalizando com umas séries de velocidade que é essencial neste dia do microciclo.

A parte fundamental do treino está dividido em 3 exercícios, sendo que o primeiro é relativo a combinações ofensivas 10x0 contra uma presença passiva da linha defensiva. Os elementos da equipa realizar a posição de Lateral adversário e em função do seu posicionamento a equipa ofensiva terá de adaptar a sua circulação de forma a explorar o espaço que é concedido. O exercício seguinte é de organização ofensiva e de transição defensiva, uma vez que a bola inicia

sempre da mesma baliza. A relação numérica 10x7 até à linha das 3 estacas garante um maior sucesso na criação de ações ofensivas e após ultrapassar essa linha apenas podem defender 3 elementos que se posicionam na zona dos Centrais. Caso a equipa em inferioridade numérica recuperar a posse de bola terá de tentar finalizar na baliza adversária. O último exercício da parte fundamental é o exercício que se realizou na sessão de treino anterior, com a especificidade para os momentos da saída de bola ofensiva para trabalhar em preparação para a competição.

Para a parte final do treino, as mesmas equipas do exercício anterior realizam os esquemas táticos ofensivos e defensivos com 4 Cantos Ofensivos, 4 Cantos Defensivos, 4 Livres Ofensivos e 4 Livres Defensivos para cada equipa.

**Reflexão:** No Exercício de 10x7+3+GR penso que as estacas podiam ser “substituídas” pelos elementos que se colocam por trás dessas mesmas estacas, assumindo na mesma uma função passiva quando a bola se encontra do outro lado da linha que divide o exercício.

### Unidade de Treino nº 79

Figura 20

*Unidade de Treino nº 79*



A Unidade de Treino MD-1 tem como principal objetivo afinar a estratégia para o dia seguinte, lembrando algumas nuances e voltar a realizar os diversos esquemas táticos apenas com os elementos que vão iniciar o jogo no dia seguinte.

Na parte inicial do treino, os atletas começam com os 2 “Meínhos” que foi habitual ao longo de todo o microciclo, seguido de uma ativação muscular e finalizando com um exercício lúdico para estimular a velocidade de reação através de estímulos visuais e auditivos.

O aquecimento termina com um “Meiinho” com 3 jogadores no meio, ao longo de toda a área circular do meio-campo. É o “Meiinho” específico utilizado no MD-1 e com as condicionantes que foram abordadas no microciclo anterior.

Para a parte fundamental do treino, abordou-se a estratégia defensiva para a competição consoante o posicionamento dos jogadores nas diversas fases defensivas: Saída de Bola, 1ª Fase de pressão e 2ª Fase de pressão. A circulação de bola é passiva, uma vez que o Treinador está constantemente em feedback com os jogadores. De seguida realizou-se os diversos esquemas táticos ofensivos e defensivos apenas com os jogadores que vão iniciar o jogo de amanhã.

Reflexão: Penso que a unidade de treino foi concluída com os objetivos propostos pela equipa técnica no sentido de preparar os jogadores para o dia seguinte, não só no sentido da estratégia abordada, mas também na motivação e bem-estar de todos os atletas.

Dia da competição:

Figura 21

*Valadares Gaia vs SC Salgueiros*



O dia da competição correspondeu à 10ª jornada num confronto entre a equipa do Valadares Gaia x SC Salgueiros e que se disputou no Complexo Desportivo de Valadares, no dia 4 de Dezembro de 2022 pelas 15 horas. O resultado da partida foi uma vitória para a equipa do SC Salgueiros na condição de visitante (0-1) e que garantiu a 7ª vitória oficial da época desportiva 2022/2023.

### 4.3 Processo de treino x Competição

O Futebol caracteriza-se como um jogo desportivo coletivo e que tem como principal objetivo inserir a bola na baliza do adversário (Teoldo et al., 2015), tendo em conta os fatores técnicos, táticos, psicológicos e físicos dos atletas.

O facto de ser um jogo desportivo coletivo e de se revelar como imprevisível, está relacionado pelo confronto entre sistemas protagonizadas pelas duas equipas (Garganta, 1997b). O confronto entre sistemas é derivado das diferentes identidades dos Treinadores consoante as características associadas ao modelo de jogo, que é construído com base nas ideias do Treinador, mas também em relação às características dos jogadores que tem à sua disposição. Os jogadores são os principais intervenientes do jogo e é através da sua articulação no sistema que se cria a identidade da equipa, sabendo que em função das circunstâncias se cria as condições para manter ou alterar (Garganta, 2006).

A relação entre o processo de treino e a competição é cada vez mais estreita (Garganta & Gréhaigne, 2007), existindo uma consequência direta entre os comportamentos dos jogadores durante a competição e as adaptações provocadas pelo processo de treino (Garganta, 1997a).

Segundo o mesmo autor, o objetivo do processo de treino é conduzir os atletas a determinados níveis de performance com objetivo de obter o êxito desejado na competição, através da instrução do Treinador ao longo de todo o processo de preparação (Batista et al., 2019).

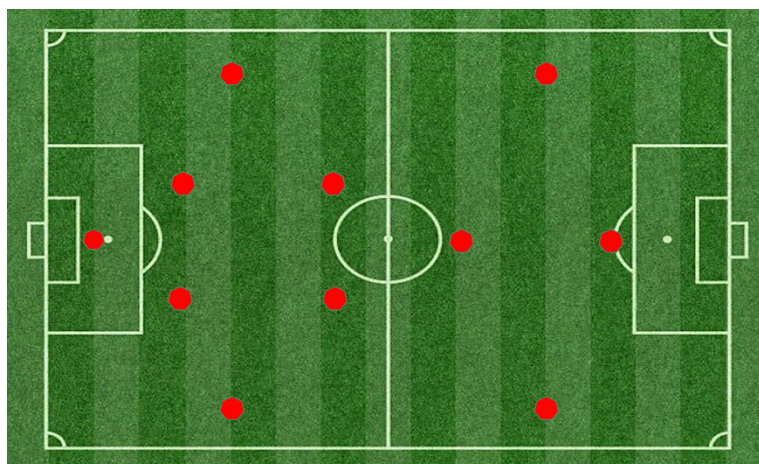
Posto isto, a realização das sessões de treino e a criação dos respetivos exercícios que a compõem são bastante importantes e devem incorporar situações que incitem a transferência entre a competição e o treino.

#### **4.4 Modelo de Jogo**

O Modelo de Jogo para a presente época desportivo consistiu no sistema tático 4-2-3-1, tanto no momento ofensivo como no momento defensivo, com uma relação no meio-campo de duplo-pivôt e um Médio mais ofensivo. De realçar que o sistema tático e os respetivos princípios de cada momento de jogo são um ponto de partida para os jogadores e equipa técnica, sabendo que a estratégia que é aplicada em cada jogo pode alterar algumas nuances consoante o adversário. Enquanto treinadores estagiários e durante o nosso percurso académico (e não só) fomos idealizando o nosso modelo de jogo. Ao estarmos inseridos numa equipa técnica em que este modelo assenta nas ideias do TP, foi para nós muito interessante absorver algumas perspetivas diferentes que nos fizeram refletir e quiçá ajustar algumas das nossas próprias ideias enquanto futuros treinadores.

Figura 22

*Sistema Tático 4-2-3-1*



#### 4.4.1 Organização Ofensiva

Neste momento de jogo pretende-se uma equipa que privilegie a posse da bola e que construa de um modo racional para ter uma chegada à área adversária de uma forma equilibrada. É um momento em que se oferece linhas orientadoras para facilitar a construção em zonas mais recuadas do terreno, mas com liberdade de improviso e decisão nas zonas avançadas do terreno. Para isso é fundamental que se crie dinâmicas e soluções aos jogadores para que saibam o que executar nos momentos em que a equipa possui a posse de bola.

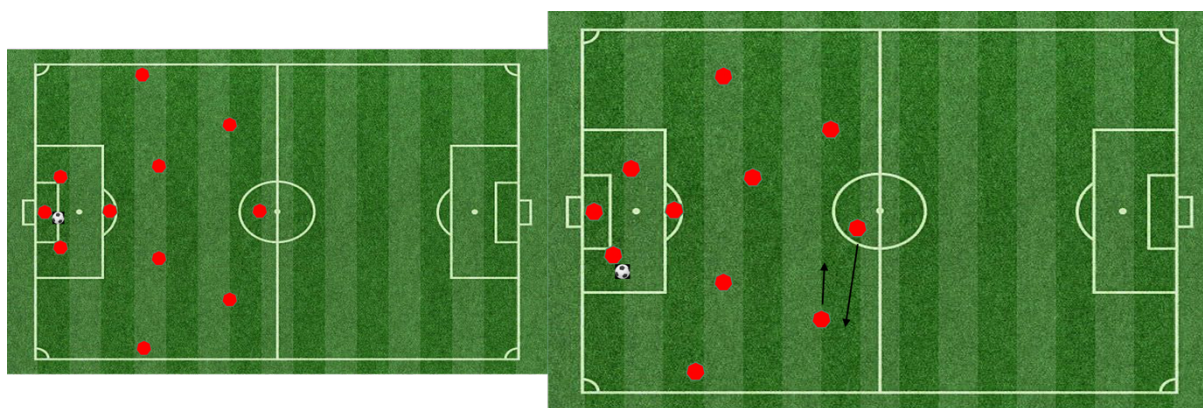
- Saída de bola / 1ª Fase de construção

O primeiro pensamento do Guarda-Redes terá de identificar uma saída curta e, se possível, toda a saída com bola de uma mesma forma. Para isso, o posicionamento dos jogadores é essencial para dar seguimento a este sub-momento, começando com o posicionamento dos dois Defesas Centrais que se colocam na grande área, nomeadamente, nos limites da pequena área, e ambos os laterais bem abertos na linha para oferecer total largura na saída de bola. Na linha média, um dos Médios Defensivos vai colocar-se na entrada da grande área e os restantes médios vão criar uma linha paralela, em conjunto com os laterais, numa zona um pouco mais avançada do terreno. Ambos os extremos vêm um pouco mais dentro e o Ponta de Lança coloca-se na zona central perto do meio-campo, nomeadamente na “meia-lua” do meio-campo defensivo. O Guarda-Redes funcionará sempre como um elemento de apoio à construção, de forma a facilitar a saída de bola.

Contudo, caso o adversário pressione de uma forma alta e eficaz após o toque do Guarda-Redes, pretende-se que a equipa saiba definir bem quais são os momentos em que deva dar continuidade à saída curta e os momentos que deve recorrer inevitavelmente às referências atacantes, através de um passe longo. Para que o passe longo tenha uma maior taxa de sucesso é importante que existe uma permuta de movimentos entre o extremo e o Ponta de Lança, de forma que a receção da bola por parte do Avançado seja mais facilitado e, conseqüentemente, a devolução da bola para um outro elemento da equipa seja feita com critério.

Figura 23

*Saída de Bola Ofensiva*



- Fase de Criação

Na 1ª Fase de Construção e ligação para a 2ª Fase procura-se que a equipa possua o conceito de “campo grande”, ou seja, que estejam posicionados para oferecer máxima largura ofensiva e respetiva profundidade, como sistema de constante ameaça ao adversário.

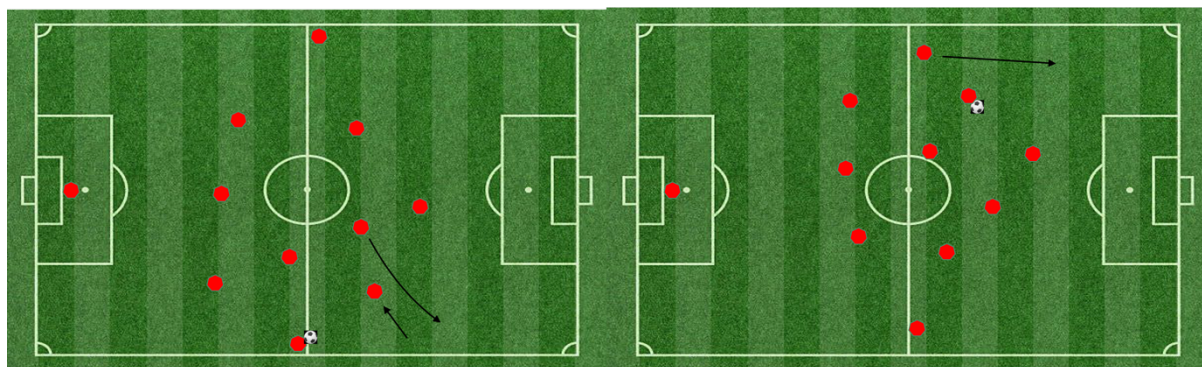
Para a criação de espaços e desequilíbrios é necessário que a equipa esteja em constante mobilidade e com permutas de movimentos entre jogadores, aliando uma rápida circulação de bola à espera do momento certo para atacar e aproveitar o espaço concedido. Para tal, existem diversas que se procura explorar no momento ofensivo, tal como é o caso da Construção a 3 (Pivôt a baixar no terreno entre os Centrais ou descaído para um dos corredores) que está muito presente no nosso jogo. Esta dinâmica possui uma maior facilidade de criação na 1ª fase e mantém a largura máxima pretendida, sem nunca deixar de oferecer várias linhas de passe no corredor central. O papel dos extremos tem grande importância nestes momentos, uma vez que vão estar em constante movimentação, quer a procurar jogo no corredor central ou no corredor lateral.

Quando a bola chega a um dos corredores pretendo “povoar” essa zona do campo, com o intuito de poder oferecer soluções aos meus jogadores, mas sempre com a possibilidade de uma variação rápida de flanco e possível desorganização defensiva por parte do adversário.

Uma das formas de criação e de chegada ao último terço passará pelos desequilíbrios nos corredores laterais, já que são zonas que estão menos congestionadas que o corredor central. A permuta de movimentos entre Extremo e Médio Ofensivo é uma possibilidade, para além do *overlap* dos Laterais quando os Extremos recebem a bola em zonas interiores, para a criação de uma possível situação de superioridade numérica.

Figura 24

*Fase de Criação (Organização Ofensiva)*



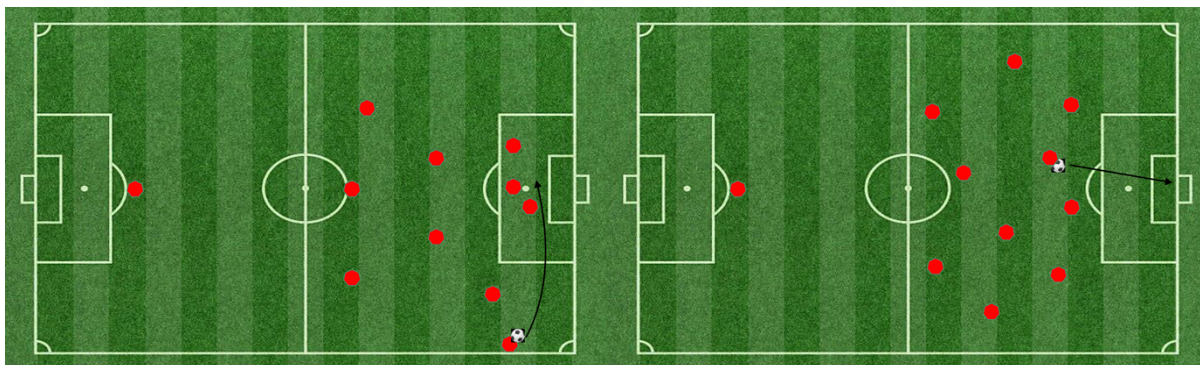
- Fase de Finalização

Após a chegada ao último terço pretende-se uma equipa que seja móvel e objetiva, para além de se incutir ações que promovam desequilíbrios através da criatividade dos jogadores. Em ataques realizados pelo corredor lateral procura-se explorar as situações de cruzamento, ao colocar-se sempre 2/3 jogadores a aparecer nas zonas de finalização e com possibilidade de ganhar a 2ª bola através dos 2 médios que se posicionam perto da área adversária.

Quando a bola se encontra no corredor central, perto da área adversária, incute-se na mesma a objetividade através da criação de espaços para explorar o remate, mesmo sendo numa zona de média/longa distância. É certo que nem todos vão ser bem enquadrados com a baliza, mas são situações que podem sempre levar a uma situação de golo, quer através do remate de longa distância ou através de um canto que resulte do desvio desse remate.

Figura 25

*Fase de Finalização (Organização Ofensiva)*



#### 4.4.2 Transição Defensiva

Momento de jogo que merece uma atenção redobrada e um espírito de sacrifício por parte de todos os jogadores, visto que existe uma perda de bola que teoricamente “não se está à espera” e que, posteriormente, origina um desequilíbrio defensivo, mesmo que não seja tão perceptível no momento.

É muito importante que os jogadores saibam o que fazer após a perda e que, preferencialmente, estejam coordenados em relação à situação e recuos no terreno.

- 1ª Fase de pressão – reação à perda

Inicialmente, pretende-se que a equipa tenha uma rápida reação à perda, com o objetivo de recuperar novamente a posse de bola ou até de forçar o adversário a jogar para trás. Esta pressão é muito importante porque a equipa não se encontra organizada, e tem que “obrigar” o adversário a jogar desconfortável e com pressão até que a equipa volte ao momento de organização defensiva. Para isso é essencial bloquear as suas referências ofensivas e as linhas de passe mais próximas do portador da bola.

Os jogadores devem perceber o momento do jogo consoante a relação do Risco da Transição, de forma a ter que se “sacrificar” em prol da equipa através de uma falta tática para travar uma possível investida atacante por parte do adversário, caso seja necessário.

- 2ª Fase – Finalização

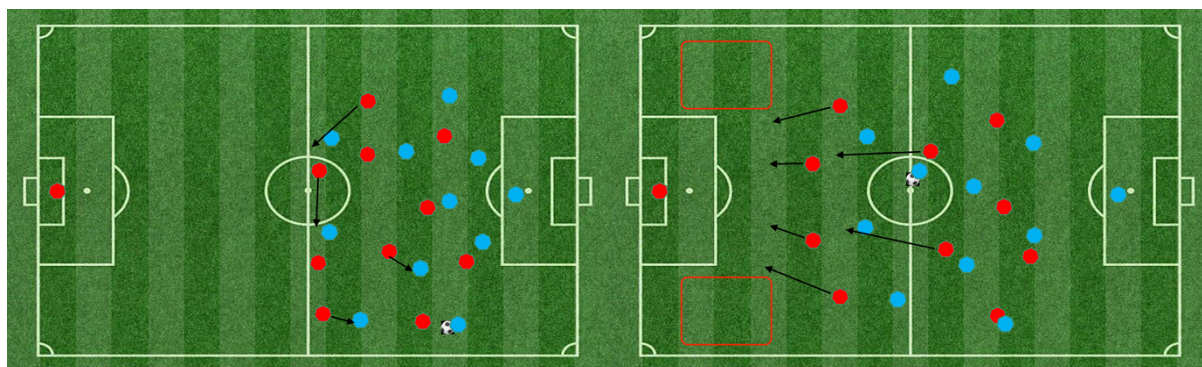
Caso o adversário consiga sair bem de pressão, a equipa torna-se mais vulnerável e é essencial que os jogadores procurem ao máximo retardar a transição, procurando manter a sua posição e

orientar os apoios para que o adversário vá em direção aos corredores laterais, e não em direção à baliza.

O sacrifício de realizar uma falta tática continua a ser um aspeto a ter em conta, visto que a probabilidade de criar uma situação de golo, após a saída de pressão, é bem maior.

Figura 26

*1ª e 2ª Fase da Transição Defensiva*



#### 4.4.3 Organização Defensiva

Neste momento pretende-se essencialmente que seja uma equipa rigorosa e compacta no processo defensivo, para além da entreaajuda que os jogadores devem ter uns com os outros. Ao mesmo tempo, os jogadores devem estar identificados com as zonas de pressão, de forma a que a equipa funcione em bloco e sem grandes espaços entre setores. Embora se deseje uma equipa que se sinta confortável e que se saiba organizar nestes momentos, não se pretende uma equipa que esteja comoda, ou seja, incute-se aos jogadores que sejam combativos nos duelos e que não desistam dos lances, com o intuito de procurar recuperar a posse de bola de uma forma mais eficaz.

- Saída de Bola e 1ª Fase de Construção

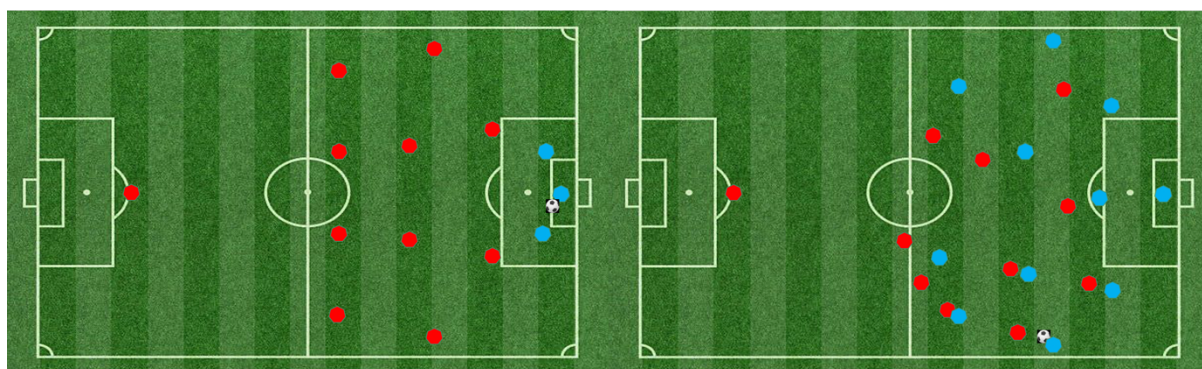
Em situações de pontapé de baliza procura-se que a equipa esteja posicionada de forma a não permitir que o adversário realize uma saída curta, mas sim através de um pontapé longo. O posicionamento quando o Guarda-Redes adversário tem a bola é feita de uma forma zonal, de modo a abranger todo o meio-campo ofensivo.

Caso realizem uma saída curta com os Defesas Centrais dentro da grande área, não se pretende forçar logo uma pressão, mas apenas quando a bola chegar a um dos corredores laterais, para facilitar o conceito de “campo pequeno” no momento defensivo.

Para além disso, procura-se ter sempre um dos Defesas Centrais ligeiramente mais recuado, uma vez que o bloco defensivo está numa zona avançada do terreno, obrigando a uma atenção redobrada no controlo da profundidade.

Figura 27

*Saída de Bola e 1ª Fase de Construção (Organização Defensiva)*

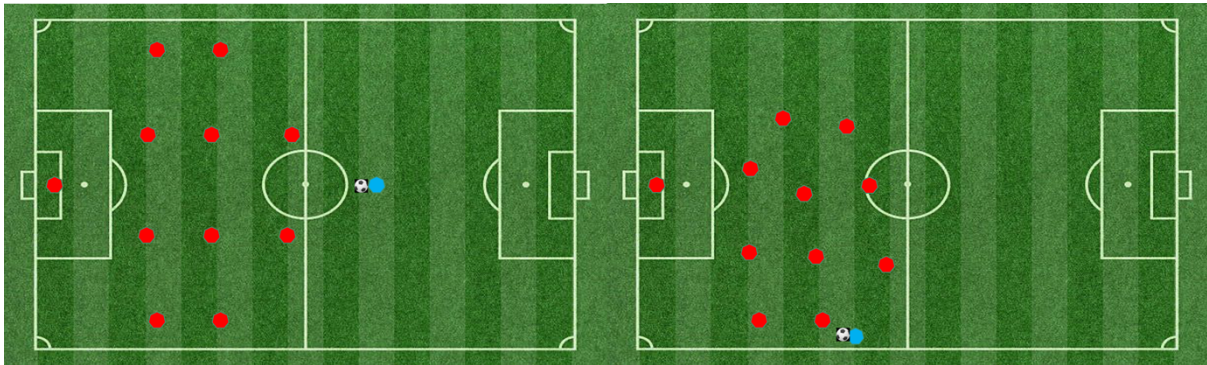


- Fase de Criação

Após a saída de pressão por parte do adversário baixa-se rapidamente as linhas para voltar a estruturar os respetivos posicionamentos. Nesta fase pretende-se que a equipa se posicione num sistema de 4-4-2, sabendo que a 1ª linha será composta pelo Ponta de Lança e Médio Ofensivo, e que todos eles defendem no seu meio-campo. O local da pressão permanecerá nos corredores laterais e é a 1ª linha de pressão que vai “direcionar” o adversário para o corredor, uma vez que a prioridade máxima é a capacidade para defender o corredor central, onde existe uma maior probabilidade de ocorrer ocasiões de golo. A linha defensiva terá de manter a atenção no controlo da profundidade e todo o bloco defensivo tem de se reposicionar, consoante o local da bola onde está a ser jogado.

Figura 28

*Fase de Criação (Organização Defensiva)*



- Fase de Finalização

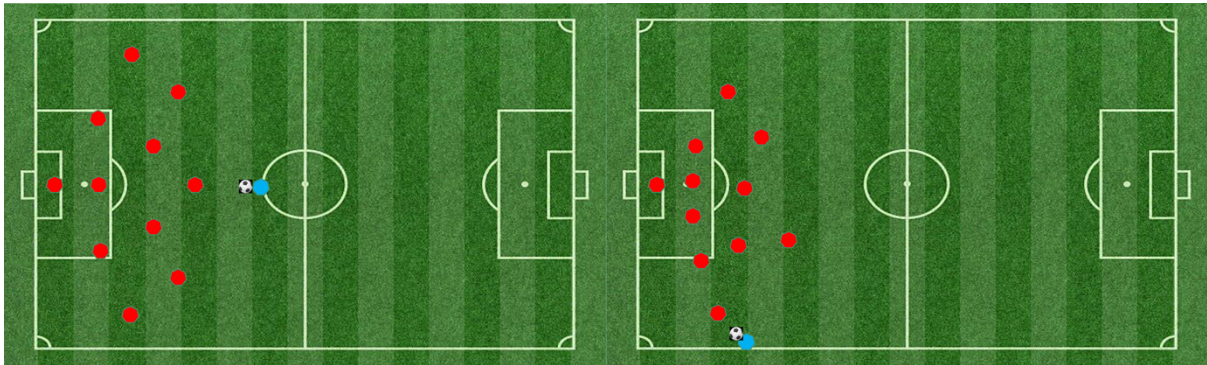
Numa fase em que o adversário já se encontra “instalado” no último terço e após a capacidade de saída de pressão das duas fases anteriores, toda a entajada é importantíssima para conseguir recuperar a bola de posse ou até “obrigar” a que o adversário jogue para trás, até voltar a um posicionamento defensivo em que a equipa se sente mais confortável.

Uma vez que a probabilidade de surgir cruzamentos é bem maior, pretende-se que um dos Médios Defensivos recue para junto dos Centrais e assim criar um sistema de 5-4-1, juntamente com a ajuda do Médio Ofensivo para a linha média de 4.

A orientação dos apoios é fundamental, de forma a dificultar a tarefa ao adversário em querer jogar por zonas interiores e uma atenção especial para o pé predominante dos jogadores adversários, de forma a dificultar o seu possível remate.

Figura 29

*Fase de Finalização (Organização Defensiva)*



#### 4.4.4 Transição Ofensiva

Preferencialmente, pretende-se uma equipa que goste de explorar estes momentos de transição de uma forma objetiva, com o intuito de criar desequilíbrios e desconforto ao adversário. Contudo, é importante perceber quais são os momentos que se deve ter uma abordagem deste género ou aqueles momentos em que é preferível a manutenção da posse de bola.

- 1ª Fase – Saída de Pressão

O primeiro pensamento por parte do jogador que recuperou a posse de bola é perceber onde se encontra o espaço livre para ser explorado. Face ao aglomerado de jogadores perto da zona da bola, é essencial que se tenha uma rápida saída de pressão, de forma a colocar a bola no corredor lateral oposto com o mínimo de toques possível. É ainda nesta fase que se toma a decisão de executar uma transição objetiva e vertical ou uma transição com o intuito de permanecer com a posse de bola.

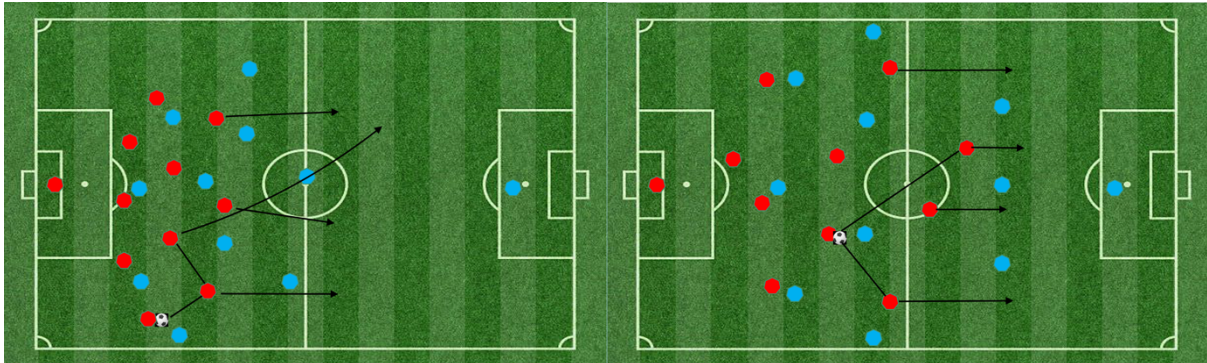
- 2ª Fase – Criação de situações de finalização

Sabendo que as transições objetivas são preferenciais neste modelo de jogo, procura-se envolver cerca de 3/4 jogadores através de movimentos verticais, de forma a chegar com poucos toques à zona do último terço. Estes momentos têm como principal objetivo criar situações de finalização com base no desequilíbrio defensivo do adversário, mas também conseguir conquistas algumas faltas e possíveis ações disciplinares para condicionar o comportamento dos jogadores adversários até ao final da partida.

Caso o adversário, quando perde a posse de bola, esteja equilibrado do ponto de vista defensivo, procura-se manter a posse de bola numa zona mais avançada do terreno e, posteriormente, preparar um ataque organizado.

Figura 30

*1ª e 2ª Fase da Transição Ofensiva*



#### 4.4.5 Esquemas Táticos Ofensivos

- Canto Ofensivo

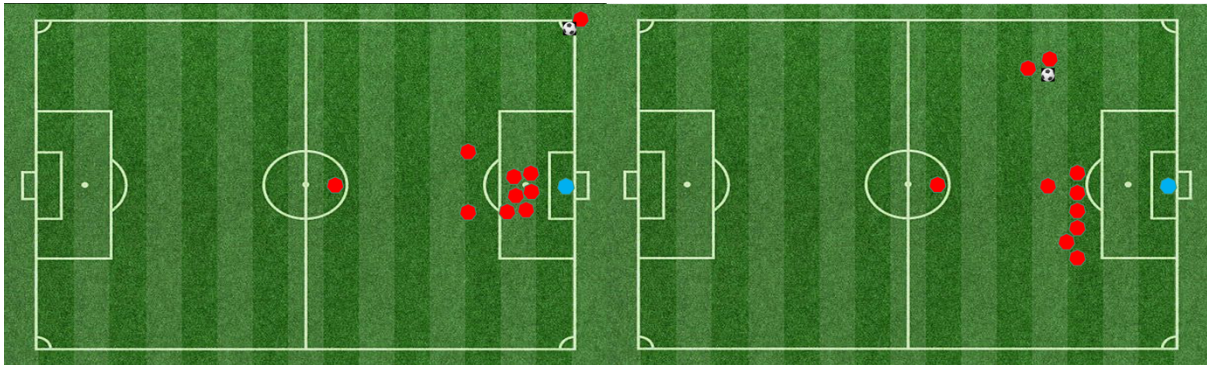
Em relação ao seu posicionamento, coloca-se 6 jogadores para atacar a bola dentro da área, 2 jogadores à entrada da área para uma possível 2ª bola e 1 jogador na zona do meio-campo para o equilíbrio. Para um possível canto curto, abdica-se de um jogador dentro da área ao realizar um movimento de aproximação ao batedor, mantendo sempre o posicionamento dos 3 jogadores de equilíbrio que se encontram fora da área.

- Livre Ofensivo

Relativamente ao seu posicionamento, coloca-se na mesma 6 jogadores para atacar a bola dentro da área, 1 jogador à entrada da área para conquistar a 2ª bola e 1 jogador na zona do meio-campo, sabendo que se coloca 2 jogadores perto da bola para criar dúvida no adversário. Para além de existir uma possibilidade de livre curto, também cria incerteza no adversário em relação à trajetória da bola consoante o cruzamento com “pé aberto” ou “pé fechado”.

Figura 31

*Esquemas Táticos Ofensivos*



#### 4.4.6 Esquemas Táticos Defensivos

- Canto Defensivo

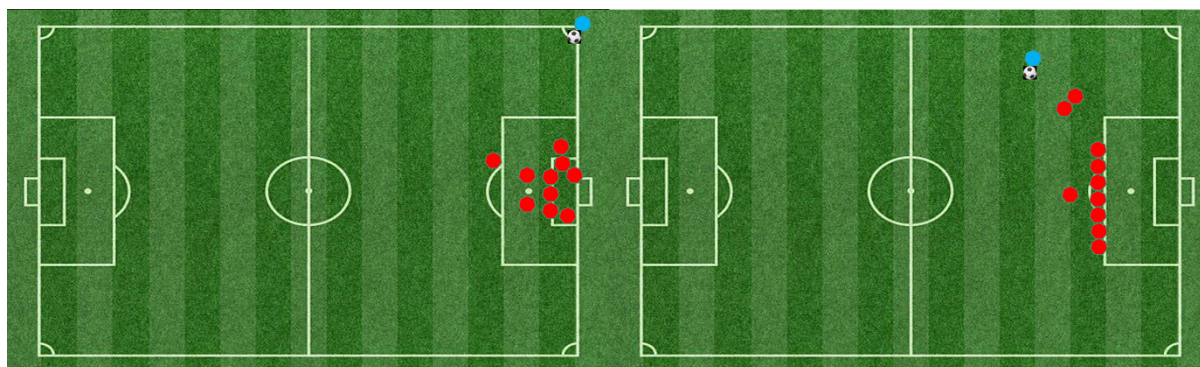
Procura-se colocar todos os jogadores em processo defensivo através da colocação dos 10 elementos na zona da grande área. Uma 1ª linha composta por 7 jogadores e uma 2ª linha constituída por 2 jogadores, sabendo que um deles está a realizar uma marcação individual à referência ofensiva do adversário, para além da colocação de 1 jogador na zona da entrada da área. À exceção de 1 jogador, a marcação é feita de forma zonal e a referência do posicionamento da 1ª linha é a pequena área.

- Livre Defensivo

Procura colocar uma linha defensiva robusta e bem composta através da colocação de 7 jogadores e 1 jogador na zona da entrada da área para uma possível 2ª bola, sabendo que 2 jogadores se encontram na barreira. A colocação da linha depende da zona do livre, mas uma grande referência é a linha da grande área.

Figura 32

Esquemas Táticos Defensivos



## 4.5 Características padrão dos jogadores por posição

Tabela 3

Características padrão dos jogadores por posição

Posição	Momento Jogo	Descrição das Características
<b>Guarda-Redes</b>	<b>Ofensivo:</b>	À vontade e confiança na saída com bola; Boa relação com bola; Bom critério no passe
	<b>Defensivo:</b>	Posicionamento entre os postes; Sem receio de sair dos postes; Controlo da profundidade
<b>Defesas Centrais</b>	<b>Ofensivo:</b>	Aptidão para saída curta e 1º fase de construção; Boa relação com bola; Bom critério no passe
	<b>Defensivo:</b>	Combativo nos duelos; Capacidade jogo aéreo; Leitura defensiva (posicionamentos/coberturas)
<b>Defesas Laterais</b>	<b>Ofensivo:</b>	Disponibilidade física; Bom critério no passe, quer para manter a bola, quer em cruzamentos
	<b>Defensivo:</b>	Ocupação eficiente dos espaços; manter posição em situações de 1x1; intenso nos duelos
<b>Médios Defensivos</b>	<b>Ofensivo:</b>	Oferecer constantes apoios na construção; Bom critério no passe; Abrangência no meio-campo
	<b>Defensivo:</b>	Leitura defensiva (posicionamentos/coberturas); Combativo nos duelos; Recuperação de bola
<b>Médio Ofensivo</b>	<b>Ofensivo:</b>	Criação de desequilíbrios; tomada de decisão; Bom passe; Capacidade de remate longo
	<b>Defensivo:</b>	Ocupação eficiente dos espaços; Capacidade de pressão alta em alguns momentos do jogo

<b>Extremos</b>	<b>Ofensivo:</b>	Explorar situações de 1x1 (desequilíbrios); Bom jogo interior; Definição no último passe
	<b>Defensivo:</b>	Acompanhar o lateral adversário; Capacidade de pressão alta em alguns momentos do jogo
<b>Ponta de Lança</b>	<b>Ofensivo:</b>	Mobilidade no último terço; Combativo nos duelos; Facilidade de remate e jogo aéreo
	<b>Defensivo:</b>	Entreajuda no processo defensivo; Capacidade de pressão alta em alguns momentos do jogo

## 5. ESTUDO CIENTÍFICO

### Resumo

O objetivo deste estudo remete-se para a análise dos cantos ofensivos da equipa do SC Salgueiros durante 1ª fase do Campeonato de Portugal. Ao longo das 26 jornadas disputadas, ocorreu um total de 164 cantos ofensivos e todo o suporte de análise obteve-se através da plataforma do *InStat* e da respetiva gravação dos jogos por parte da equipa técnica. A seleção de variáveis abrangeu quer a equipa em análise, mas também o seu adversário, contemplando variáveis ofensivas e defensivas, sendo elas: número de jogadores ofensivos na área, número de jogadores defensivos na área, tipo de marcação defensiva, momento do jogo, resultado no momento, resultado final, tipo de canto, forma, direção do cruzamento, número de jogadores ofensivos a aparecer no 1º poste, número de jogadores ofensivos a aparecer na zona central, número de jogadores ofensivos a aparecer no 2º poste e o desfecho. A extração da informação decorreu através da plataforma *Microsoft Excel* com base no cruzamento de variáveis.

Nos 164 cantos existiu 7 momentos de golo (4%), 59 situações com finalização (36%) e 98 cantos sem momentos de finalização (60%), com uma média de 5 jogadores ofensivos para disputar a bola na área contra 10 jogadores da equipa adversária.

**Palavras-chave:** FUTEBOL, CANTOS OFENSIVOS, ANÁLISE

### Abstract

The aim of this study is to analyze the attacking corners of the SC Salgueiros team during the 1st phase of the Portuguese Championship. Over the course of the 26 matches played, a total of 164 offensive corners were taken and all the support for the analysis was obtained through the *InStat* platform and the respective recording of the matches by the technical team. The selection of variables covered both the team being analyzed and its opponent, including offensive and defensive variables such as: number of offensive players in the area, number of defensive players in the area, type of defensive marking, moment of the game, result at the time, final result, type of corner, shape, direction of the cross, number of offensive players appearing at the 1st post, number of offensive players appearing in the central area, number of offensive players appearing at the 2nd post and the outcome. The information was extracted using the *Microsoft Excel* platform based on the crossing of variables.

In the 164 corners there were 7 goal moments (4%), 59 situations with a finish (36%) and 98 corners without a finish (60%), with an average of 5 attacking players competing for the ball in the box against 10 players from the opposing team.

**Key words:** SOCCER, OFFENSIVE CORNERS, ANALYSIS

## 5.1 Introdução

O Futebol prende-se cada vez mais pelo equilíbrio entre as equipas, não só pelo conhecimento da modalidade por parte de todos os agentes desportivos, mas também pela inovação tecnológica que auxilia bastante a análise do rendimento para preparação do mesmo em contexto de treino (Groom et al., 2011).

Os momentos de bola parada são um exemplo disso mesmo e refletem a importância da sua análise, uma vez que inúmeros estudos revelaram que os golos de esquemas táticos representam entre 30 a 40% dos golos (Casal et al., 2015). Estes tais momentos acontecem quando o jogo é reiniciado após a bola sair da área de jogo ou quando é interrompido devido a uma falta (Beare & Stone, 2019a).

Para além de contribuírem para uma grande percentagem dos golos num jogo de futebol, também consomem grande parte do tempo de jogo (41%) perante uma média de 110 momentos de bola parada, na qual 10,5 ações decorrem de situação de canto (Maneiro et al., 2019). Porém, apesar de existir cerca de 10 cantos durante um jogo e de possuírem uma baixa taxa de eficácia, quando resultam em golo têm um grande peso no resultado da partida ao contribuírem entre 69% e 76% para a mesma equipa ganhar ou pelo menos não perder o jogo (Strafford et al., 2019).

Sabe-se ainda que o momento dos esquemas táticos tem a capacidade de obter um maior sucesso ofensivo que os momentos de bola corrida, perante uma probabilidade de 1,8% de marcar golo através de esquemas táticos face a uma probabilidade de 1,1% em jogo aberto (Hobbs et al., 2018).

Assim sendo, o presente estudo tem o objetivo de analisar todos os cantos ofensivos realizados pela equipa do SC Salgueiros durante a 1ª fase do Campeonato de Portugal e perceber quais são os fatores que resultam num maior sucesso mediante as diversas variáveis analisadas. O estudo não inclui apenas variáveis da equipa em questão, mas também do comportamento dos seus respetivos adversários, uma vez que o tipo de defesa protagonizado pelo adversário deve ser considerado para preparar estratégias mais eficazes (Beare & Stone, 2019b).

## 5.2 Metodologia

### 5.2.1 Amostra

Durante a 1ª fase do Campeonato de Portugal relativo à série B, a equipa do SC Salgueiros realizou um total de 164 cantos ofensivos nas 26 partidas disputadas. De referir que a maior parte dos cliques de vídeo foram observados através da plataforma do *Instat*, complementando sempre estes cliques com base na gravação do jogo que era feita pela equipa técnica em todos os jogos.

### 5.2.2 Variáveis de performance

Uma vez que o objetivo do estudo é perceber os fatores que levam a um maior sucesso na execução dos pontapés de canto, também é importante complementar toda a informação com variáveis relativas ao adversário que é a equipa que defende.

Sendo assim, as variáveis de performance presentes no estudo resume-se pela seguinte ordem: (1) Número de Jogadores Ofensivos na área, (2) Número de Jogadores Defensivos na área, (3) Tipo de marcação defensiva, (4) Momento do jogo, (5) Resultado no momento, (6) Resultado final, (7) Tipo de Canto, (8) Forma, (9) Direção do cruzamento, (10) Número de jogadores ofensivos na zona do 1º poste, (11) Número de jogadores ofensivos na zona central, (12) Número de jogadores ofensivos na zona do 2º poste, (13) Desfecho.

De uma forma mais pormenorizada segue-se a tabela para as perceber as sub-variáveis com a respetiva descrição.

Tabela 4

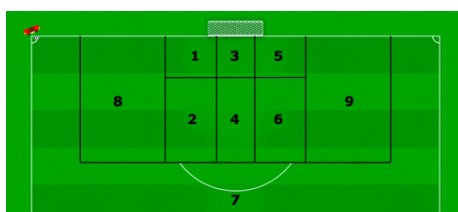
*Descrição das variáveis de performance*

Variável	Sub-variável	Descrição
Número de jogadores ofensivos na área	0 - 11	Contagem do nº de jogadores presentes na área adversária
Número de jogadores defensivos na área	0 - 11	Contagem do nº de jogadores presentes na sua área defensiva
Tipo de marcação defensiva	Zona	Todos os jogadores realizaram marcação à zona
	Individual	Todos os jogadores realizaram marcação individual
	Mista	Realizaram marcação à zona e individual
Momento do jogo	0-15min	Pontapé de canto entre 0-15 minutos;
	16-30min	Pontapé de canto entre 16-30 minutos;
	31-45min	Pontapé de canto entre 31-45 minutos;
	46-60min	Pontapé de canto entre 46-60 minutos;

	61-75min	Pontapé de canto entre 61-75 minutos;
	76-90min	Pontapé de canto entre 76-90 minutos;
Resultado no momento	Vitória	Equipa encontra-se a vencer no momento do canto;
	Empate	Equipa encontra-se empatada no momento do canto;
	Derrota	Equipa encontra-se a perder no momento do canto;
Resultado na partida	Vitória	Equipa observada venceu o jogo;
	Empate	Equipa observada empatou o jogo;
	Derrota	Equipa observada perdeu o jogo;
Tipo de Canto	Curto	O 1º passe efetuou-se de forma curta;
	Direto	O 1º passe efetuou-se de forma direta/longa;
Forma	Aberto	Execução do canto com o pé oposto do lado do canto;
	Fechado	Execução do canto com o pé do lado do canto;
Direção	1º poste pequena área (PA)	Zona denominada 1 (ver imagem 33)
	1º poste grande área (GA)	Zona denominada 2 (ver imagem 33)
	Central pequena área (PA)	Zona denominada 3 (ver imagem 33)
	Central grande área (GA)	Zona denominada 4 (ver imagem 33)
	2º poste pequena área (PA)	Zona denominada 5 (ver imagem 33)
	2º poste grande área (GA)	Zona denominada 6 (ver imagem 33)
	Fora da área	Zona denominada 7 (ver imagem 33)
	Extremidade 1 grande área	Zona denominada 8 (ver imagem 33)
	Extremidade 2 grande área	Zona denominada 9 (ver imagem 33)
	Sem cruzamento	Sem ação de cruzamento / manutenção da posse;
Nº jogadores a aparecer no 1º poste	0 - 11	Contagem do nº de jogadores a aparecer na zona do 1º poste
Nº jogadores a aparecer na zona central	0 - 11	Contagem do nº de jogadores a aparecer na zona central
Nº jogadores a aparecer no 2º poste	0 - 11	Contagem do nº de jogadores a aparecer na zona do 2º poste
Desfecho	Golo	É realizado uma ação de finalização com golo;
	Com finalização	É realizado uma ação de finalização sem golo;
	Sem finalização	Não é realizado nenhuma ação de finalização;

Figura 33

*Direção do canto consoante as zonas (1-9)*



### 5.3 Análise de dados

Após o preenchimento de toda a base de dados relativamente aos cantos ofensivos da equipa, procedeu-se à análise de dados. De referir que todas as análises estatísticas presentes foram realizadas no *software Microsoft Excel* com base no relacionamento das diversas variáveis, de modo a apresentar resultados e respetivas conclusões.

### 5.4 Resultados

De uma forma geral, e antes de apresentar os valores presentes nas diversas tabelas, a equipa do SC Salgueiros efetuou um total de 164 cantos durante as 26 partidas disputadas na 1ª fase e resultou em 7 momentos de golo (4%), 59 situações com finalização (36%) e 98 cantos sem momentos de finalização (60%), com uma média de 5 jogadores ofensivos para disputar a bola na área contra 10 jogadores da equipa adversária.

Relativamente à tabela 5, podemos observar que se defrontou um maior número de cantos através de uma marcação mista (n= 111, 68%), mas que também teve a capacidade de existir um maior número de finalização (n=44, 75%) e de momentos de golo (n=5, 71%).

No que diz respeito ao momento de jogo, não existiu nenhum momento da partida que a equipa se destacasse na quantidade de cantos, porém os intervalos de jogo 16-30min e 76-90min contribuíram cada um com 2 golos (29%). Realça-se que o único momento do jogo em que a equipa marcou qualquer golo (31-45min), foi simultaneamente aquele que originou mais situações de finalização (n=17, 29%).

O canto batido de forma direta predominou a maior parte dos cantos (n=134, 82%), enquanto o canto curto obteve uma taxa de sucesso de 0% nos golos da equipa, ao longo das 30 situações realizadas.

No que toca à forma, o canto fechado prevaleceu ao longo da época (n=102, 62%), mantendo aproximadamente essa relação de proporção nos diversos desfechos.

Em relação à direção do cruzamento, a zona da pequena área foi a mais explorada pela equipa quer no 1º poste, zona central e no 2º poste. A zona do 1º poste PA foi a mais frequentada (n=40, 24%), mas também a que contribuiu para o maior número de golos (n=3, 43%). Segue-se a zona do 2º poste PA com 29 cantos (18%) e com 2 golos acumulados (29%), sem exceção da zona central PA que obteve um total de 22 cantos (13%) e 1 golo (14%). Realço a zona do

2º poste GA que, apesar de não ter contribuído para qualquer golo da equipa, tem a capacidade de criar 11 situações de finalizações nos 13 cantos possíveis.

Tabela 5

*Frequência e respetiva eficácia dos cantos ofensivos do SC Salgueiros*

Variável		Total	Golo	Com finalização	Sem finalização
Tipo de marcação	Mista	111 (68%)	5 (71%)	44 (75%)	62 (63%)
	Zona	53 (32%)	2 (29%)	15 (25%)	36 (37%)
<b>Momento do jogo</b>					
	0-15min	21 (13%)	1 (14%)	5 (8%)	15 (15%)
	16-30min	33 (20%)	2 (29%)	8 (14%)	23 (23%)
	31-45min	30 (18%)	0 (0%)	17 (29%)	13 (13%)
	46-60min	27 (16%)	1 (14%)	13 (22%)	13 (13%)
	61-75min	25 (15%)	1 (14%)	8 (14%)	16 (16%)
	76-90min	28 (17%)	2 (29%)	8 (14%)	18 (18%)
<b>Tipo de canto</b>					
	Curto	30 (18%)	0 (0%)	7 (12%)	23 (23%)
	Direto	134 (82%)	7 (100%)	52 (88%)	75 (77%)
<b>Forma</b>					
	Aberto	62 (38%)	3 (43%)	23 (39%)	36 (37%)
	Fechado	102 (62%)	4 (57%)	36 (61%)	62 (63%)
<b>Direção do cruzamento</b>					
	1º poste PA	40 (24%)	3 (43%)	9 (15%)	28 (29%)
	1º poste GA	13 (8%)	0 (0%)	4 (7%)	9 (9%)
	Central PA	22 (13%)	1 (14%)	6 (10%)	15 (15%)
	Central GA	13 (8%)	0 (0%)	7 (12%)	6 (6%)
	2º poste PA	29 (18%)	2 (29%)	14 (24%)	13 (13%)
	2º poste GA	13 (8%)	0 (0%)	11 (19%)	2 (2%)
	Fora da área	8 (5%)	1 (14%)	5 (8%)	2 (2%)
	Extremidade 1 GA	5 (3%)	0 (0%)	1 (2%)	4 (4%)
	Extremidade 2 GA	12 (7%)	0 (0%)	2 (3%)	10 (10%)
	Sem cruzamento	9 (5%)	0 (0%)	0 (0%)	9 (9%)

NOTA: os valores percentuais não apresentam um valor real pelo facto de não possuir casas decimais.

Com base na tabela 6, a maior parte dos cantos foram executados nas situações de empate (n=88, 54%), fruto também de o jogo iniciar de vantagem nula para ambas as equipas. Contudo, destaca-se a capacidade da equipa em aumentar a vantagem na partida através das situações de cantos ofensivos, uma vez que o conseguiram fazer por 6 vezes, acumulando apenas 1 golo quando já se encontravam a ganhar.

Esta capacidade em aumentar a vantagem levou a que a equipa ganhasse 6 dos 7 jogos em que marcou golo de canto, registando uma elevada importância deste momento no resultado final.

Tabela 6

*Relação do resultado com o desfecho dos cantos*

<b>Resultado no momento</b>	<b>Derrota</b>	<b>Empate</b>	<b>Vitória</b>
<b>Golo</b>	0	6	1
<b>Com finalização</b>	14	31	14
<b>Sem finalização</b>	21	51	26
<b>Total</b>	<b>35</b>	<b>88</b>	<b>41</b>
<b>Resultado final</b>	<b>Derrota</b>	<b>Empate</b>	<b>Vitória</b>
<b>Golo</b>	0	1	6
<b>Com finalização</b>	10	16	33
<b>Sem finalização</b>	14	25	59
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>42</b>	<b>98</b>

A tabela 7 refere-se às relações numéricas dos jogadores a aparecer nessas zonas com base na direção do cruzamento, revelando diferentes relações para as determinadas zonas.

Quando a bola é colocada para a zona do 1º poste PA, a equipa colocava preferencialmente 2/3 jogadores, acabando por contribuir no número de golos nessa zona. A relação numérica de 2 jogadores contribuiu com 1 golo, enquanto a de 3 jogadores contribuiu com 2 golos.

A colocação da bola para a zona central, surgiu preferencialmente com 1 jogador, seja para a zona da pequena área ou para a grande área. Para além de ter contribuído com 1 golo na zona da pequena área, também efetuou o maior número de finalizações na central PA e na central GA.

À semelhança do 1º poste, a equipa preenchia a zona do 2º poste maioritariamente com 2/3 jogadores. Os 2 golos marcados na zona da pequena área surgiram com 3 jogadores, mas em ambas as relações possuíram uma elevada taxa de situações de finalização.

Tabela 7

*Relação numérica nas diferentes zonas consoante a direção do cruzamento*

<b>Jogadores a aparecer no 1º poste</b>	<b>0 jogadores</b>	<b>1 jogador</b>	<b>2 jogadores</b>	<b>3 jogadores</b>	<b>4 jogadores</b>
<b>1º poste PA</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>3</b>
Golo	0	0	1	2	0
Com finalização	1	0	4	2	2
Sem finalização	2	3	14	8	1

<b>1º poste GA</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
Com finalização	0	1	2	1	0
Sem finalização	1	1	4	3	0
<b>Total</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>25</b>	<b>16</b>	<b>3</b>
<b>Jogadores a aparecer na central</b>	<b>0 jogadores</b>	<b>1 jogador</b>	<b>2 jogadores</b>	<b>3 jogadores</b>	<b>4 jogadores</b>
<b>Central PA</b>	<b>1</b>	<b>13</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
Golo	0	1	0	0	0
Com finalização	0	4	1	1	0
Sem finalização	1	8	5	1	0
<b>Central GA</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>0</b>
Com finalização	0	3	2	2	0
Sem finalização	0	3	3	0	0
<b>Total</b>	<b>1</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
<b>Jogadores a aparecer no 2º poste</b>	<b>0 jogadores</b>	<b>1 jogador</b>	<b>2 jogadores</b>	<b>3 jogadores</b>	<b>4 jogadores</b>
<b>2º poste PA</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>4</b>
Golo	0	0	0	2	0
Com finalização	0	0	2	9	3
Sem finalização	0	1	6	5	1
<b>2º poste GA</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>0</b>
Com finalização	0	1	6	4	0
Sem finalização	0	0	2	0	0
<b>Total</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>4</b>

## 5.5 Discussão

Relativamente aos resultados recolhidos, constata-se que a equipa obteve um bom aproveitamento no que concerne ao desfecho em golo, uma vez que conseguiu fazê-lo em 7 momentos nos 164 cantos efetuados. Segundo a literatura, a taxa de eficácia no futebol de elite situa-se entre os 2% e os 4% (Casal et al., 2015), na qual a equipa conseguiu obter uma taxa de 4%, ligeiramente superior à média.

Identificou-se que 6 golos (86%) foram em momentos em que a equipa estava empatada e apenas 1 golo quando a equipa já se encontrava em vantagem no marcador, para além de que a taxa de finalização foi diminuindo à medida do resultado no momento, com 40% quando estava a perder, 35% quando estava empate e 34% quando a equipa já estava na frente do marcador. A vontade em querer reverter a situação do resultado ou adiantar-se no marcador faz com que os cantos pareçam obter uma maior taxa de sucesso quando a equipa se encontra nessas situações (Maneiro et al., 2016). A importância dos golos, resultantes da situação de

canto foram determinantes para a obtenção de pontos, uma vez que 6 dos 7 jogos em que existiu golo resultaram em vitória para a equipa, tendo apenas por uma situação terminado em empate. Segundo Strafford et al. (2019), 69% a 76% dos golos através de um pontapé de canto contribuíram para dar a vitória ou pelo menos 1 ponto a essa mesma equipa, concluindo que a nossa média terminou com uma taxa de 100%.

Quanto aos momentos do jogo realça-se uma maior capacidade para marcar golo nos primeiros 30 minutos, mas também nos últimos 30 minutos da partida, derivado do “fator surpresa” do início do jogo e do cansaço acumulado na reta final da partida (Casal et al., 2015). Contudo, entre os 30-60 minutos de jogo, apesar de contribuir pouco para a existência de golo, revelou uma elevada taxa de finalização comparativamente com o primeiro e o último terço da partida. Com base na forma do canto, o canto fechado foi o mais recorrente para a sua execução (62%), caracterizando como a forma mais comum no futebol masculino (Pulling, 2015). Apesar disso, Sainz de Baranda et al. (2011) concluíram que existe uma maior probabilidade de finalização quando é executado de forma aberta ou quando a bola é colocada para o 2º poste, constatando com o facto de a zona do 2º poste GA ter existido uma elevada taxa de sucesso perante as 11 situações de finalização nos 13 cantos executados.

Em relação à distribuição dos jogadores consoante a direção da bola, a colocação de 2/3 jogadores nas zonas do 1º poste e do 2º poste constituíram-se como um forte aproveitamento para os momentos de golo da equipa e respetivas situações de finalização, ao invés da zona central que obteve maior sucesso quando apenas 1 jogador atacava essa mesma zona. Posto isto podemos dizer que, mediante a estratégia e os sinais estabelecidos da equipa para a execução dos cantos, é possível aplicar uma distribuição dos jogadores nas diversas zonas da área para obter o maior sucesso possível.

Tabela 8

*Colocação dos jogadores na área consoante a direção do cruzamento*

	<b>Zona do 1º poste</b>	<b>Zona Central</b>	<b>Zona do 2º poste</b>
<b>1º poste</b>			
5 jogadores	3	1	1
6 jogadores	3	1	2
<b>Central</b>			
5 jogadores	2	1	2
6 jogadores	2	2	2
<b>2º poste</b>			
5 jogadores	1	1	3
6 jogadores	2	1	3

## 5.6 Conclusões

O objetivo deste estudo foi analisar os cantos ofensivos da equipa do SC Salgueiros ao longo da 1ª fase do Campeonato de Portugal e perceber os fatores de maior e menor sucesso perante as diversas variáveis analisadas, não só pela equipa em questão, mas também tendo em consideração o adversário.

Os cantos incidiram maioritariamente de forma fechada e a serem batidos diretamente para a área, enquanto o adversário recorreu em grande escala a uma marcação mista. As diversas zonas da pequena área foram as mais exploradas pela equipa, pelo facto de também ser executado com o pé contrário ao lado do canto, sendo que a zona do 1º poste foi a que se tirou maior partido e que se marcou um maior número de golo (n=3).

O número de jogadores a atacar em cada zona também difere de sítio para sítio e existe uma relação direta entre a taxa de sucesso para ocorrer finalização relativamente ao aumento do número de jogadores a atacar essa mesma zona.

Todos os golos marcados tiveram uma grande importância no resultado final de cada jogo e consequentemente na tabela classificativa, evidenciando a elevada importância deste momento do jogo.

O facto de a amostra ter sido resumida apenas a uma equipa faz com que as conclusões sejam ligeiramente específicas com as características dos jogadores em questão e não ser “visto” de uma forma generalizada por não incluir um maior número de equipas. Para além disso, a falta de investigação em divisões inferiores é um aspeto que necessita de maior atenção e que era pertinente para que os clubes tivessem um termo de comparação.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Batista, J., Goncalves, B., Sampaio, J., Castro, J., Abade, E., & Travassos, B. (2019). The influence of coaches' instruction on technical actions, tactical behaviour, and external workload in football small-sided games. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 8(1), 29–36. <https://doi.org/10.26773/mjssm.190305>
- Beare, H., & Stone, J. A. (2019a). Analysis of attacking corner kick strategies in the FA women's super league 2017/2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(6), 893–903. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1677329>
- Beare, H., & Stone, J. A. (2019b). Analysis of attacking corner kick strategies in the FA women's super league 2017/2018. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(6), 893–903. <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1677329>
- Buchheit, M., Settembre, M., Hader, K., & McHugh, D. (2023). Planning the Microcycle in Elite Football: To Rest or Not to Rest? *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1–7. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2022-0146>
- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, T., Losada, J. L., & Rial, A. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430–451. <https://doi.org/10.1080/24748668.2015.11868805>
- Garganta, J. (1997a). *Modelação Tática Do Jogo De Futebol: Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. 318.
- Garganta, J. (1997b). *Modelação Tática Do Jogo De Futebol*. 318.
- Garganta, J. (2006). ( Re ) Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos , para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20, 201–203.
- Garganta, J., & Gréhaigne, J. F. (2007). Abordagem Sistêmica Do Jogo De Futebol: Moda Ou Necessidade? *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 5(10), 40–50. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.2457>
- Groom, R., Cushion, C., & Nelson, L. (2011). The delivery of video-based performance analysis by england youth soccer coaches: Towards a grounded theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(1), 16–32. <https://doi.org/10.1080/10413200.2010.511422>
- Hobbs, J., Ruiz, H., Wei, X., & Lucey, P. (2018). *Mythbusting Set-Pieces in Soccer*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:189799948>
- Malone, J. J., Di Michele, R., Morgans, R., Burgess, D., Morton, J. P., & Drust, B. (2015).

- Seasonal training-load quantification in elite English Premier League soccer players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 10(4), 489–497. <https://doi.org/10.1123/ijsp.2014-0352>
- Maneiro, R., Ardá, T., Rial, A., Losada, J. L., Casal, C. A., & López-garcía, S. (2016). Análisis descriptivo y comparativo de los saques de esquina. UEFA Euro 2012. *Medicina Del Deporte*, 10(3), 95–99.
- Maneiro, R., Casal, C. A., Ardá, A., & Losada, J. L. (2019). Application of multivariate decision tree technique in high performance football: The female and male corner kick. *PLoS ONE*, 14(3), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0212549>
- Martín-García, A., Gómez Díaz, A., Bradley, P. S., Morera, F., & Casamichana, D. (2018). Quantification of a professional football team's external load using a microcycle structure. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(12), 3511–3518. <https://doi.org/10.1519/jsc.0000000000002816>
- Oliva-Lozano, J. M., Rojas-Valverde, D., Gómez-Carmona, C. D., Fortes, V., & Pino-Ortega, J. (2021). Impact of contextual variables on the representative external load profile of Spanish professional soccer match-play: A full season study. *European Journal of Sport Science*, 21(4), 497–506. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1751305>
- Owen, A. L., Djaoui, L., Newton, M., Malone, S., & Mendes, B. (2017). A contemporary multi-modal mechanical approach to training monitoring in elite professional soccer. *Science and Medicine in Football*, 1(3), 216–221. <https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1334958>
- Pulling, C. (2015). Long corner kicks in the English premier league: Deliveries into the goal area and critical area. *Kinesiology*, 47(2), 193–201.
- Sainz de Baranda, P., López-Riquelme, D., & Ortega, E. (2011). Criterios de Eficacia Ofensiva del Saque de Esquina en el Mundial de Alemania 2006: Aplicaciones al Entrenamiento. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 395, 47–59.
- Strafford, B. W., Smith, A., North, J. S., & Stone, J. A. (2019). Comparative analysis of the top six and bottom six teams' corner kick strategies in the 2015/2016 English Premier League. In *International Journal of Performance Analysis in Sport* (Vol. 19, Issue 6). <https://doi.org/10.1080/24748668.2019.1677379>
- Teoldo, I., Guilherme, J., & Garganta, J. (2015). *Para um Futebol jogado com Ideias* (Appris (ed.)).
- White, A., Hills, S. P., Hobbs, M., Cooke, C. B., Kilduff, L. P., Cook, C., Roberts, C., & Russell, M. (2020). The physical demands of professional soccer goalkeepers throughout

a week-long competitive microcycle and transiently throughout match-play. *Journal of Sports Sciences*, 38(8), 848–854. <https://doi.org/10.1080/02640414.2020.1736244>