



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

**MESTRADO EM FUTEBOL – DA FORMAÇÃO À ALTA
COMPETIÇÃO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO -
NA EQUIPA SUB. 16 DO SPORT LISBOA E
BENFICA SAD, DURANTE A ÉPOCA
ÉPOCA 2024/25**

Relatório de estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do grau
de Mestre em Futebol- da formação à alta competição, orientado pelo
Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

João Filipe da Rocha Gomes 22302135

2026

www.lusofona.pt



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA

**MESTRADO EM FUTEBOL – DA FORMAÇÃO À ALTA
COMPETIÇÃO**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO -
NA EQUIPA SUB. 16 DO SPORT LISBOA E
BENFICA SAD, DURANTE A ÉPOCA
ÉPOCA 2024/25**

VERSÃO FINAL

Relatório de Estágio defendido em provas
Públicas na Universidade Lusófona – Centro Universitário de
Lisboa no dia 11/02/2026, perante o júri, nomeado pelo
Despacho de Nomeação Nº 546/2025, de 5 de Novembro de
2025, com a seguinte composição:
Presidente: Prof. Doutor Jorge dos Santos Proença Martins
Arguente: Prof. Doutor Pedro Miguel Cortes Torrado
Orientador: Prof. Doutor Filipe Luís Martins Casanova

João Filipe da Rocha Gomes 22302135

2026

www.ulusofona.pt

Epígrafe

“É preciso uma vila inteira para educar uma criança”. – Provérbio africano

Agradecimentos

Ao longo do meu percurso uma das reflexões que considero mais valiosas, foi a que me trouxe a noção de que na vida nada consigo a sós. O apoio de todos até este ponto foi crucial para sonhar o Sonho e todos os dias lutar para o concretizar.

Ao meu orientador o Professor Doutor Filipe Casanova, por toda a liberdade e confiança até agora depositadas, pelos sinceros conselhos e pela atenção prestada ao longo de todo o meu processo de estágio e pela disponibilidade em ajudar-me a tornar o relatório um dos trabalhos pelo qual tenha sentido mais gosto e orgulho de ter concluído.

Ao Sport Lisboa e Benfica, não só por uma boa experiência num contexto de estágio que é referência mundial e pelas várias aprendizagens ao longo da época, mas também pela transmissão dos valores que uma instituição da sua grandeza vive. Viver o Sport Lisboa e Benfica, a sua história e o seu *ethos* foi um dos maiores privilégios que tive ao longo da minha vida, saindo enriquecido como treinador e como Homem.

Ao Gonçalo Simões, pela confiança, pela oportunidade e pelos momentos de discreta orientação ao longo de toda a temporada. Ao Bernardo e ao Duarte, por uma colaboração prazerosa e divertida. A todo o Departamento de Treino de Guarda-Redes, agradeço pela camaradagem, solidariedade e contribuírem para uma temporada de mentorias de excelência.

À minha família por todo o apoio e crença nas minhas capacidades, mesmo na dúvida e na incerteza, sempre reservada de julgamento. À Sofia, por todo o amor, apoio e paciência, sem os quais este trajeto seria mais solitário.

Aos meus melhores amigos por, quando necessário, trazerem-me de volta à vida real e a tudo de bom que ela tem para oferecer e disfrutar.

Resumo

O documento foi produzido no âmbito do Relatório de Estágio que visa a conclusão do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa. O estágio decorreu durante a época desportiva 2024/2025 na equipa Sub.16B masculina do Sport Lisboa e Benfica, SAD.

Enquanto treinador-estagiário, também, desempenhei a função complementar de treinador de guarda-redes nas equipas Sub.14 e Sub.15, colaborando no planeamento e operacionalização de sessões de treino, na análise dos momentos competitivos e nas tarefas relacionadas com o Departamento de Treino de Guarda-Redes do Sport Lisboa e Benfica.

Enquanto estagiário, propus como objetivo de aproveitar a oportunidade de integrar uma estrutura líder no futebol de formação para expandir o meu conhecimento do jogo de futebol e as competências técnicas necessárias na área do treino de guarda-redes. Como objetivo específico, e pela realização de um estudo técnico-científico, definiu-se analisar as ações defensivas dos guarda-redes durante as temporadas 2023/2024 e 2024/2025.

Assim, os resultados obtidos não apontaram diferenças significativas relativamente à taxa de sucesso em cada temporada (69,8% em ambas) e, também, não se verificaram diferenças significativas nos parâmetros Forma de Intervenção (FI), Ação Técnica (AT) e Forma de Execução (FE).

A importância deste estágio não pode ser resumida apenas à aquisição de conhecimento técnico, que é uma consequência natural da integração numa estrutura de elite, mas também ao desenvolvimento pessoal obtido ao longo desta temporada isto porque o *ethos* do Sport Lisboa e Benfica foi de grande importância para a minha vida profissional e particular. Assim, e através do presente relatório de estágio, conclui-se que os objetivos propostos foram integralmente cumpridos e conclui-se que a estratégia didática de aumento da frequência do treino dos momentos associados ao processo defensivo é adequada, permitindo manter os níveis de sucesso num patamar competitivo mais exigente.

Palavras-Chave: Futebol de Formação, Treino de Guarda-Redes, Treino da Técnica.

Abstract

The document was produced as part of the Internship Report for the master's degree in Football – From Training to High Competition at Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa. The internship took place during the 2024/2025 season with the Sport Lisboa e Benfica, SAD Under-16B male team.

As a trainee coach, I also served as goalkeeper coach for the Under.14 and Under.15 teams, collaborating in planning and implementing training sessions, analysis of competitive moments, and tasks related to the Goalkeeper Training Department at Sport Lisboa e Benfica.

As an intern, I had set myself the goal of taking advantage of the opportunity to join a leading youth football structure to expand my knowledge of the game and acquire key technical expertise in the field of goalkeeper training. The specific objective of the technical-scientific study was to analyze the defensive actions of goalkeepers during the 2023/2024 and 2024/2025 seasons.

The results obtained did not show significant differences in the success rate in each season (69.8% in both) and there were also no significant differences in the parameters Form of Intervention (FI), Technical Action (AT) and Form of Execution (FE).

The importance of this internship cannot be summarized solely in terms of the acquisition of technical knowledge, which is a natural consequence of integration into an elite structure, but also in terms of the personal development achieved throughout this season, as the *ethos* of Sport Lisboa e Benfica has been of great importance to my professional and personal life. Therefore, through this report, it can be concluded that the proposed objectives have been fully achieved and that the strategy of increasing the frequency of training the moments of the game associated with the defensive process was adequate, given that the rate of success was maintained in a more demanding competitive context.

Keywords: Youth Football, Goalkeeper Coaching, Technical Training

Abreviaturas

AF – Associação de Futebol

BC – Benfica Campus

CR – Cruzamento

DB – Defesa da Baliza

DC – Defesa Central

DE – Defesa do Espaço

DL – Defesa Lateral

ETD – Esquema Tático Defensivo

EXT – Extremo

FPF – Federação Portuguesa de Futebol

GR – Guarda-Redes

JDC – Jogos Desportivos Coletivos

MC – Médio Centro

MD – Médio Defensivo

CB – Sport Clube Benfica

SB – Saída da Baliza

SL – Sport Lisboa

SLB – Sport Lisboa e Benfica

TE – Treinador Estagiário

TGR – Treinador de Guarda-Redes

Índice Geral

Epígrafe	1
Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract.....	6
Abreviaturas.....	7
Índice Geral	8
Índice de Tabelas	11
Índice de Figuras	12
Introdução	13
Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento	17
1.1 Enquadramento Histórico.....	17
1.2 Caracterização dos recursos estruturais e humanos	19
1.3. Caracterização geral do projeto de formação	20
1.3.1 Projeto de Formação Desportiva do Sport Lisboa e Benfica, SAD.....	20
1.3.2. Enquadramento Desportivo	22
1.4. Regulamento Interno	22
1.4.1. Direitos.....	23
1.4.2. Deveres	23
Capítulo II – Plano Funcional de Estágio da equipa Sub.16 do Sport Lisboa e Benfica SAD, na época 2024/2025	25
2.1 Caracterização da equipa técnica	25
2.2 Caracterização do plantel	27
2.3 Processo Competitivo.....	28
2.3.1 1ª Fase do Campeonato Distrital de Sub.16.....	28
2.3.2. Apuramento de Campeão do Campeonato Distrital Sub.16	30
2.3.3. Procedimentos em dia de jogo	30

2.3.4. O aquecimento de jogo	31
2.3.5. Treino compensatório	32
2.4. Objetivos para a época desportiva 2024/2025.....	32
2.5. Modelo de jogo.....	33
2.5.1. Sistema tático	33
2.5.2. Momento da Organização Ofensiva.....	34
2.5.2.1. Submomento da Construção Ofensiva	34
2.5.2.2. Submomento da Criação de situações de finalização	34
2.5.2.3. Submomento da Finalização.....	35
2.5.3. Momento da Organização Defensiva.....	35
2.5.3.1. Submomento do equilíbrio defensivo	35
2.5.3.2. Submomento da Recuperação defensiva	35
2.5.3.3. Submomento da Defesa propriamente dita.....	36
2.5.4. Momento da Transição Ofensiva	36
2.5.5. Momento da Transição defensiva	36
2.5.6. Esquemas Táticos Ofensivos	36
2.5.7. Esquemas Táticos Defensivos	37
2.6. Modelo de treino – Microciclo padrão	37
2.6.1. Segunda-feira (dia+1)	38
2.6.2. Terça-feira (dia-5).....	38
2.6.3. Quarta-feira (dia-4)	38
2.6.4. Quinta-feira (dia-3)	38
2.6.5. Sexta-feira (dia-2)	38
2.6.6. Sábado (dia-1).....	39
2.6.7. Jogo (dia 0)	39
Capítulo III – Estudo Técnico-Científico: A análise ao aumento da frequência do treino específico de gr dos momentos associados ao processo defensivo	41

3.1 Introdução.....	41
3.2 Materiais e Métodos	44
3.2.1. Amostra.....	44
3.2.2. Instrumentos e procedimentos de recolha.....	44
3.2.3. Procedimentos Estatísticos	45
3.3. Resultados e Discussão	45
3.4 Conclusões	49
3.5. Limitações	50
3.6 Considerações Práticas.....	50
Capítulo IV – Considerações Finais	55
4.1 Reflexão sobre o processo de estágio.....	55
Referências Bibliográficas.....	58

Índice de Tabelas

Tabela 1. Enquadramento competitivo das equipas do Sport Lisboa e Benfica.....	22
Tabela 2. Caracterização da equipa técnica do plantel Sub.16.....	25
Tabela 3. Valores totais obtidos e respetivas percentagens das formas de intervenção (FI) do guarda-redes, nas épocas 23/24 e 24/25.	46
Tabela 4. Frequência das ações técnicas, por cada época desportiva analisada.	47
Tabela 5. Frequência do Sucesso (SU) na ação defensiva, por cada uma das épocas analisadas.....	48
Tabela 6. Valores médios ($m \pm Dp$) obtidos no indicador Sucesso (SU) entre as duas temporadas analisadas.	48
Tabela 7. Valores médios ($m \pm Dp$) obtidos nos indicadores Forma de Intervenção (FI), Ação Técnica (AT) e Forma de Execução (FE) entre as duas temporadas analisadas...	49
Tabela 8. Caracterização do staff da equipa Sub.15 com realce nos membros alocados à equipa S.16B.....	62
Tabela 9. Caracterização do plantel Sub.16B.....	62
Tabela 10. Série 3 do Campeonato Distrital Sub.16.....	64
Tabela 11. Sistema de observação das ações técnica e táticas defensivas dos GR	70
Tabela 12. Categorização do sucesso na ação defensiva.....	73
Tabela 13. Análise descritiva para os parâmetros Forma de Intervenção, Ação Técnica e Forma de Execução	74

Índice de Figuras

Figura 1. Emblema do Sport Lisboa.....	16
Figura 2. Emblema do Sport Club de Benfica.....	16
Figura 3. 1º emblema do Sport Lisboa e Benfica	16
Figura 4. Vista aérea do Estádio do Sport Lisboa e Benfica e do Complexo Desportivo	18
Figura 5. Deliberação da Federação Portuguesa de Futebol sobre o enquadramento final da entidade formadora Sport Lisboa e Benfica	19
Figura 6. Vista aérea do Benfica Campus	19
Figura 7. Organograma da estrutura do futebol de formação no Benfica Campus	20
Figura 8. Missão, Visão e Valores do Benfica Campus	21
Figura 9. Tabela Classificativa da série 3 do Campeonato Distrital Sub.16 no final da 1ª volta	62
Figura 10. Jogos da 1ª Fase do Campeonato Distrital de Sub.16	62
Figura 11. Classificação final do Apuramento de Campeão do Campeonato Distrital de Sub.16.....	62
Figura 12. Sistema tático utilizado pela equipa Sub.16B do S port Lisboa e Benfica	64
Figura 13. Submomento da Construção Ofensiva	65
Figura 14. Submomento da Criação de situações de finalização	66
Figura 15. Submomento do equilíbrio defensivo	67

Introdução

O presente relatório de estágio foi elaborado com vista à conclusão do Mestrado em Futebol – da Formação à Alta Competição, da Faculdade de Educação Física e Desporto da Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa.

O encerrar desta etapa do meu percurso formativo permite-me não só a certificação académica e desportiva, mas também traz a oportunidade de procurar retribuir todas estas minhas valências à entidade que me acolheu nesta época de estágio, o Sport Lisboa e Benfica (SLB), SAD.

O estágio foi realizado num contexto de futebol de formação de elite na equipa sub. 16B do SLB SAD, que está sobre a alçada da equipa sub.15 e, complementarmente, exerci a tarefa de treinador de guarda-redes (GR) na equipa Sub. 14. Também, e para além da obtenção do título de treinador UEFA-B, por via do reconhecimento do ciclo de estudos atribuído pela UEFA e Federação Portuguesa de Futebol (FPF), procurei envolver-me o máximo possível nos restantes escalões e experienciar diferentes vivências dentro da diversidade de perspetivas de conceções do departamento de GR do SLB.

No treino de guarda-redes (GR) encontrei a minha vocação; atualmente é uma área em que o conhecimento tem evoluído na procura de uma melhor modelação do processo de treino, afastando este da casualidade e aleatoriedade. Ainda existe um longo caminho a percorrer, especialmente em Portugal, em que a certificação para treinadores de guarda-redes iniciou recentemente e está largamente indisponível para o universo de entusiastas e profissionais desta área; a criação de uma “escola” de conhecimento comum exige a democratização do mesmo tanto como o desenvolvimento e investigação.

O treino de GR evoluiu desde o indivíduo não especializado que ficava a sós com o atleta antes do treino ou em partes do treino, o qual não lhe era solicitado para defender a baliza até aos dias de hoje, em que há treinadores especializados com uma voz ativa na equipa técnica, fundamentada por conhecimento nos processos de planeamento e implementação do treino e jogo, incorporando assim o GR para mais próximo da equipa. O treino que outrora privilegiava a dimensão bioenergética, com uma conceção mecanicista do papel do GR que o encarava como um executor técnico por excelência, e que para isso o desenvolvimento dos sistemas mecânicos e biológicos eram essenciais para o desempenho do GR de topo (Altavilla, 2023), não tinha preponderância em quaisquer comportamentos táticos (para além dos momentos da defesa da baliza – DB),

em que até se considerava como um elemento isolado do restante sistema, a equipa. No entanto, e atualmente, o GR é um elemento cada vez mais participativo na forma de jogar das equipas (Altavilla, 2023), que para isso ocorrer o treino tem e terá de continuar a primar pelo desenvolvimento das capacidades físicas e técnicas e contextualizá-las dentro das exigências táticas e emocionais que o jogo atualmente impõe, refletindo o pleno desenvolvimento e desempenho do GR (Otte, Millar & Klatt, 2020).

É importante considerar na elaboração de uma metodologia de treino que vise o desenvolvimento holístico do GR nas quatro dimensões do jogo, a especificidade posicional, em particular do GR. Assim, o primeiro passo será a definição do perfil do GR após o seu trajeto formativo. Desta forma, a tendência atual favorece o GR com maior estatura e peso corporal conferindo-lhes vantagens em ações específicas do jogo, como o cruzamento. Também, e em termos médios, esta é a posição que apresenta maiores valores da taxa de produção de força pelos membros inferiores quando comparados com as restantes posições específicas (Perea-Arroniz Calleja-Gonzalez, Zabala-Lili & Zubillaga, 2023). O que condiz com as exigências do jogo em relação às ações técnico-técnicas de projeção vertical e horizontal e a passes longos. Simultaneamente, os GRs possuem uma maior amplitude de movimento dos membros inferiores (Perea-Arroniz et al., 2023).

Atualmente, empregam-se várias estratégias de treino para a concretização do treino integrado, em que o GR participa juntamente com a equipa durante os exercícios que objetivem desenvolver comportamentos defensivos e ofensivos relacionados com o modelo de jogo. Também, o treino específico e o treino complementar do GR visam o desenvolvimento individual como foco na dimensão técnica (Silva et al., 2024), implicando que o grupo de GRs e o treinador de GR (TGR) repliquem as exigências específicas do jogo (i.e., físicas, psicológicas, percetivas, decisórias, táticas e técnicas).

Assim, o presente relatório tem como objetivo geral descrever e refletir toda a minha atividade desenvolvida no SLB, caracterizando o meu papel e intervenção dentro da equipa técnica e em vários departamentos que integrei, nomeadamente o de formação e o de treino de GR. E, como objetivo específico, a realização de um estudo técnico-científico em que se pretendeu analisar as ações técnicas defensivas dos GR durante as temporadas 2023/2024 e 2024/2025. Ao longo do meu trajeto profissional, raras foram as oportunidades de trabalhar num ambiente em que tivesse um conjunto de pessoas com

quem debater temas relacionados com o treino de GR, ou realizar mentorias informais; por isso, defini como objetivo pessoal e profissional aproveitar a oportunidade de estagiar num contexto que está na “vanguarda” desportiva, para assimilar o máximo de experiências e refletir sobre as mesmas com vista à minha evolução nas dimensões pessoal, interpessoal e profissional.

Ao longo do relatório, e no primeiro capítulo, foi exposta a contextualização histórica do SLB, assim como a caracterização dos recursos materiais e humanos no contexto em que estagiei.

No segundo capítulo, encontra-se o plano funcional de estágio relativo à época 2024/2025, no qual se encontram caracterizados o treinador-estagiário e equipa técnica, assim como o escalão em que desempenhei as funções de treinador-estagiário e as competições disputadas durante a época, passando por descrever o modelo de jogo e todos os procedimentos relativos à prática profissional desenvolvida.

O estudo técnico-científico deste relatório encontra-se no terceiro capítulo, em que se procura em primeiro lugar fazer um levantamento de todas as ações tático-técnicas associadas ao processo defensivo em duas épocas diferentes (2023/2024 e 2024/2025) e, de seguida, analisar a eficácia de duas abordagens distintas ao treino deste contexto.

No quarto capítulo, encontra-se as considerações finais do relatório de estágio e, por fim, a bibliografia consultada e anexos.

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

Capítulo I – Caracterização da Instituição Desportiva de Acolhimento

1.1 Enquadramento Histórico

O Sport Lisboa e Benfica tem nas suas origens duas instituições desportivas na sua génese, o Sport Lisboa (SL) e o Sport Clube de Benfica (CB). A data do primeiro treino é a que geralmente é atribuída à fundação do SL: 28 de fevereiro de 1904, em que o grupo dos irmãos Catatau (com ligações à Farmácia Franco, local físico da fundação do SL e primeira sede), como eram assim descritos, se reuniram para jogar futebol. E esta vontade foi-se repetindo sucessivamente ao longo de vários fins-de-semana, aos quais se foram juntando outros indivíduos, galvanizando a criação do SL e toda a sua identidade, processo esse que se considerou completo em agosto de 1904 (Sport Lisboa e Benfica, 2011). A Cosme Damião foi entregue a responsabilidade de redigir a carta de fundação, mas nela não escreveu o seu nome; José Rosa Rodrigues, o mais velho dos irmãos Catatau, foi o primeiro presidente do SL; o símbolo seria a águia, a divisa “Et pluribus unum” (Figura 1) e as cores o vermelho e branco, representando a vivacidade e o entusiasmo (Simões, 2010).

A 26 de julho de 1906 fundou-se o CB, que tomou posse de um terreno na Quinta da Feiteira no qual foi montado um campo de futebol, e que passado dois anos herdou uma sede de bastante prestígio, à época. Era um clube cujas atividades até então estavam mais centradas em modalidades como o atletismo e o ciclismo, sendo que a roda da bicicleta era o elemento que compunha o símbolo do CB (Figura 2) e que até aos dias de hoje figura no símbolo do SLB (Figura 3); mas não tinha uma presença relevante na modalidade do futebol. Cosme Damião também era sócio do CB e no dia 13 de setembro de 1908 em assembleia geral oficializou-se a união entre o CB e o SL e assim nasce o SLB (Simões, 2010).



Figura 1. Emblema do Sport Lisboa.



Figura 2. Emblema do Sport Club de Benfica.



Figura 3. 1º emblema. do Sport Lisboa e Benfica.

A premissa do ecletismo mantém-se até aos dias de hoje e o SLB conta com diversas modalidades em que se destaca e com presença no masculino e no feminino.

O universo benfiquista conta aos dias de hoje com 300.000 associados (Lusa/Diário de Notícias, 2022) e não só tem uma presença nacional forte como a nível mundial através das suas filiais designadas como Casas do Benfica.

Ao longo da sua história o SLB construiu um notável palmarés, arrecadando ao longo da sua história 38 títulos do Campeonato Nacional, 26 Taças de Portugal, 9 Supertaças e 7 Taças da Liga; são de notar também os 3 títulos do Campeonato de Portugal, 10 Campeonatos de Lisboa e 18 Taças de Honra. Por último, no panorama internacional arrecadou 1 Taça Latina e 2 Taças dos Clubes Campeões Europeus estas últimas os títulos de maior prestígio do clube (Sport Lisboa e Benfica, s.d.).

No final da época 2024/2025, a formação do SLB alcançou um feito histórico, conquistando os títulos da 1ª Divisão Nacional no escalão Sub.15, Sub.17 e Sub.19, elevando o palmarés para 13 títulos nacionais nos Sub.15, 23 nos Sub.17 e 26 nos Sub.19; também, conta com 1 título da 2ª Divisão Nacional de Iniciados e 1 título da 2ª Divisão Nacional de Juvenis. No panorama internacional conquistou uma FIFA Youth Cup em 1996 e uma UEFA Youth League em 2021/2022. O escalão no qual participo conta com 4 títulos do Campeonato Distrital Sub.16 da AF Lisboa.

O reduto de congregação, vulgo “a Catedral” dos adeptos do SLB, é atualmente o Estádio do Sport Lisboa e Benfica inaugurado a 25 de outubro de 2003 com capacidade para 65.000 adeptos sentados; construído por ocasião do Euro 2004, foi palco de momentos marcantes e de grande relevância não só para o universo benfiquista, mas também para o futebol europeu, recebendo finais de competições entre elas a do Euro 2004 e da Liga dos Campeões nos anos de 2014 e 2020. Para além disso, todo o complexo desportivo foi concebido de forma a condensar a uma grande parte das atividades

desportivas do clube, contando com dois pavilhões, o complexo de piscinas para a prática de várias modalidades (Sport Lisboa e Benfica, s.d.).

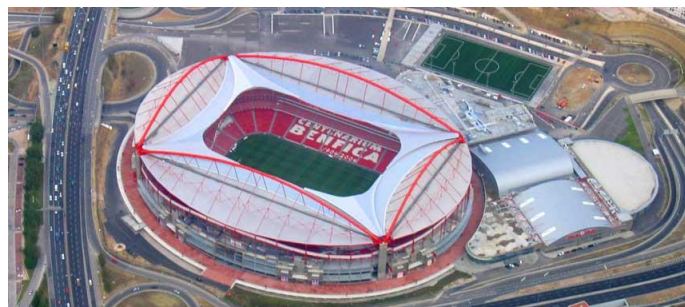


Figura 4. Vista aérea do Estádio do Sport Lisboa e Benfica e do Complexo Desportivo.

1.2 Caracterização dos recursos estruturais e humanos

Localizado no Seixal, o Benfica Campus (BC) é o atual centro de formação e treino do clube e alberga não só os trabalhos da principal do SLB mas é também a casa do futebol de formação desde o escalão de sub.14, albergando vários atletas residentes proporcionando um serviço de excelência na formação multidisciplinar dos atletas não só na sua formação desportiva, mas também na sua formação académica e social. Foi inaugurado a 22 de setembro de 2006 e expandido em 2014 contando com instalações desportivas altamente modernas; 9 campos de futebol 6 dos quais em relva natural e 3 em relva sintética sendo que um deles é o único com medidas reduzidas e coberto e os restantes com as medidas de futebol 11, replicando as dimensões do relvado do Estádio do SLB com 105m de comprimento e 68m de largura, um edifício destinado a albergar os atletas residentes e equipas em estágio, um edifício destinado aos serviços administrativos e departamentos de futebol de formação e futebol profissional e outro edifício destinado ao uso dos órgãos de comunicação social.

Em 2015 recebeu a distinção de Academia do Ano (Sport Lisboa e Benfica, s.d.), este ano o estudo do observatório CIES concluiu que a formação do SLB é a mais valiosa a nível mundial e várias outras distinções a nível internacional; mais, esta estrutura foi fulcral para fornecer as condições ideais para formar talentos como João Félix e Renato Sanches, distinguidos com o prémio “Golden Boy” entre outros de prestígio elevado e também à conquista de importantes títulos no futebol de formação como a UEFA Youth League em 2021/2022 e a Taça Intercontinental Sub. 20 em 2022 (Sport Lisboa e Benfica, s.d.).

Na classificação da certificação de entidades formadoras da FPF para a presente temporada, o SLB foi certificado com 5 estrelas, a classificação máxima.

Sport Lisboa e Benfica	Lisboa	Futebol masculino	5 estrelas
------------------------	--------	-------------------	------------

Figura 5. Deliberação da Federação Portuguesa de Futebol sobre o enquadramento final da entidade formadora Sport Lisboa e Benfica.



Figura 6. Vista aérea do Benfica Campus.

O organograma representado na Figura 6 descreve de uma forma sintética como está organizado o projeto de futebol de formação dentro do BC, no qual me encontro inserido e sobre a alçada dos Responsáveis de Escalão Sub.14 e Sub.15, assim como do departamento de GR do SLB.

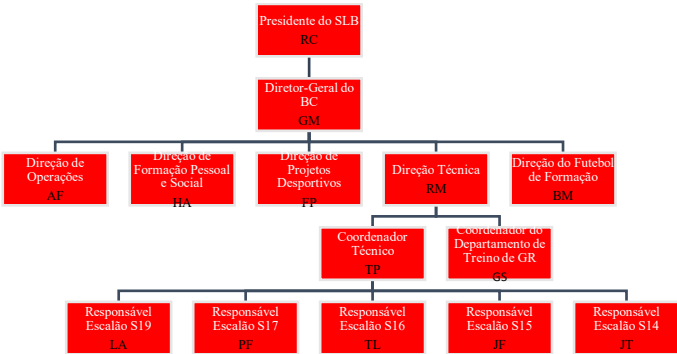


Figura 7. Organograma da estrutura do futebol de formação no Benfica Campus.

1.3. Caracterização geral do projeto de formação

1.3.1 Projeto de Formação Desportiva do Sport Lisboa e Benfica, SAD

O BC é o projeto de formação desportiva dos jovens atletas do SLB através do acesso não só às infraestruturas e metodologia transversal disponível, mas também da

transmissão da mística e valores do clube. No BC preconiza-se uma formação desportiva de elevada qualidade e também o melhor acompanhamento nas vertentes académicas e sociais estando o SLB consciencializado para o seu papel enquanto formador de Homens e Cidadãos após a conclusão do trajeto de cada atleta independentemente da sua duração (Sport Lisboa e Benfica, s.d.).



Figura 8. Missão, Visão e Valores do Benfica Campus.

Os temas do SLB (Figura 8) aparecem sucessivamente expostos nas várias infraestruturas desportivas e corporativas do BC como forma de transmitir e reforçar a missão, visão e valores que todos os envolvidos neste projeto de formação desportiva devem primar por cumprir, promover e preservar. Incidindo nos valores, um conjunto de palavras organizado de uma forma original que em jeito cruzado formam a **MÍSTICA**, palavra que por definição remete para uma ideia ou pensamento; esta que implica a consciência do passado histórico da instituição e um rumo definido de futuro assente nos valores preconizados.

Um dos meios que o SLB dispõe e poderia explorar mais extensivamente é a integração de antigos atletas em funções de grande proximidade aos atletas como já acontece atualmente com António Bastos Lopes, Pedro Valido e José Henrique “Zé Gato”, exemplos de ex-atletas que desempenham funções nas equipas residentes no BC; no futuro, creio que possa ser uma oportunidade a explorar ainda mais por parte da instituição, dado que figuras como estas carregam consigo não só uma identidade histórica, mas também são capazes de oferecer perspetivas únicas acerca de aspetos do jogo derivado da experiência acumulada nos anos de prática de alto nível.

O projeto de formação do SLB é um dos pilares da sua estratégia sendo um dos motores não só do sucesso desportivo, mas também da sustentabilidade financeira do clube, sendo que até à data os jogadores formados no BC já renderam em torno de 500 milhões de euros (Record, 2024). Esta aposta numa formação desportiva de elevada quantidade permite ao mesmo tempo a contenção de custos que seriam mais avultados em transferências e salários de jogadores adquiridos a outros clubes assim como a subida ao plantel principal de jogadores de elevada qualidade já familiarizados com a identidade e mística do SLB, como parte integrante e ativa nos objetivos estabelecidos: ganhar títulos.

1.3.2. Enquadramento Desportivo

Na Tabela 1 aparecem caracterizados os contextos competitivos em que cada equipa disputa a nível nacional; para além destes, cada escalão disputa também ao longo do ano diversos torneios nacionais e internacionais, adequados ao nível competitivo de cada equipa. Assim, ao longo do ano o volume competitivo torna-se o mais elevado possível para cada jogador e em contextos o mais ajustados possível, maximizando o tempo efetivo de prática que é um dos maiores predicados do projeto de formação.

Tabela 1. Enquadramento competitivo das equipas do Sport Lisboa e Benfica.

Departamento Futebol de Formação – Sport Lisboa e Benfica, SAD	
Equipa B – Seniores B	Liga Portugal Meu Super
Equipa Sub.23	Liga Revelação
Sub.19 – Juniores A	Campeonato Nacional Sub.19 I Divisão
Sub.17 – Juvenis A	Campeonato Nacional Sub.17 I Divisão
Sub.16 – Juvenis B	Campeonato Nacional Sub.17 II Divisão
Sub.16 – Juvenis C	Campeonato Distrital de Sub.16
Sub.15 – Iniciados A	Campeonato Nacional Sub.15 I Divisão
Sub.14 – Iniciados B	Campeonato Nacional Sub.15 II Divisão
Sub.14 – Iniciados B	Campeonato Distrital Sub.15 I Divisão

1.4. Regulamento Interno

É constituído por ambos os direitos e deveres que todos os atletas devem aderir, respeitar e cultivar dentro e fora das instalações do SLB.

1.4.1. Direitos

- Ser tratado com respeito e civilidade por todos os responsáveis do clube, funcionários e colegas do clube;
- Aprender os valores e princípios que se constituem como os pilares de formação e educação da cultura do universo SLB, por parte de todos os responsáveis e formadores;
- Receber formação desportiva, de natureza teórica e prática, no âmbito técnico, tático e físico, de acordo com os princípios metodológicos estabelecidos pelo SLB;
- Acompanhamento social e escolar, individualizado ou em grupo;
- Acompanhamento médico-desportivo no clube;
- Usufruir, com responsabilidade, de todos os materiais e equipamentos fornecidos pelo clube;
- Utilizar, dentro das normas estabelecidas, todos os espaços e infraestruturas aos quais têm acesso e permissão.

1.4.2. Deveres

- Manter comportamentos, atitudes e postura com elevado e distinta correção e educação, considerando a responsabilidade de representar o SLB;
- Aplicar-se, diariamente, com ilimitada ambição, empenho e humildade no desenvolvimento das suas qualidades enquanto atleta de futebol e ser humano, em qualquer que seja a atividade em que estão envolvidos;
- Em todas as representações do SLB, exige-se lealdade aos seguintes princípios de referência: Espírito de união; Respeito; Sentido coletivo; Mentalidade vencedora; Solidariedade;
- Os atletas do SLB têm o dever de preservar lealdade ao clube, relacionar-se com toda a estrutura mantendo uma atitude de respeito e cortesia, e cumprir com as obrigações que decorrem das condições do seu contrato, lei ou regulamentos a que estejam sujeitos.

CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO DA EQUIPA SUB.16 DO SPORT LISBOA E BENFICA SAD, NA ÉPOCA 2024/2025

Capítulo II – Plano Funcional de Estágio da equipa Sub.16 do Sport Lisboa e Benfica SAD, na época 2024/2025

2.1 Caracterização da equipa técnica

A equipa técnica dos Sub.16B (Juvenis C) encontra-se caracterizada na Tabela 2, sendo importante realçar que se trata de elementos da equipa técnica Sub.15 (Iniciados A; Tabela 9, Anexo I) com a responsabilidade de garantir a participação no momento competitivo da equipa Sub.16B, cujos jogadores estão distribuídos pelas equipas Sub.16, Sub.15 e Sub.14. Observando a caracterização da equipa técnica de Sub.15 podemos constatar que a multidisciplinaridade é um dos pilares no qual assenta o processo de formação descrito no capítulo anterior e, também, observa-se uma grande disponibilidade de recursos dos vários departamentos que convergem nas equipas técnicas do departamento de formação, o que ajuda a garantir a qualidade deste processo.

Tabela 2. Caracterização da equipa técnica do plantel Sub.16.

STAFF SUB.16 (Juvenis C)	
NOME	FUNÇÃO
AC	Treinador-principal
PSF	Treinador-adjunto
JFG	Treinador de guarda-redes (estagiário)
PMO	Analista (estagiário)
MB	Delegado
AP	Fisioterapeuta
HM	Técnico de equipamentos

Neste contexto, o treinador-principal é o principal condutor do processo competitivo da equipa, no entanto, no contexto do escalão como um todo as suas contribuições alargam-se a coadjuvante do treinador responsável de escalão nas tarefas de conceção e operacionalização do treino. Antes de optar pela carreira de treinador teve uma longa carreira como jogador profissional, tendo sido formado pelo SLB e jogado várias temporadas na Segunda Liga em Portugal. Atualmente, possui o segundo grau de treinador e a licença UEFA-B e frequenta a licenciatura em Educação Física e Desporto.

O treinador-adjunto administrava em jogo, quando necessário, feedback para os jogadores em campo; na maior parte das vezes em situação de bola parada. Licenciado em Ciências do Desporto e Mestre em Treino Desportivo, é titular do segundo grau de

treinador e licença UEFA-B. Atualmente, é estudante de doutoramento na Faculdade de Motricidade Humana.

O analista estagiário tem como responsabilidade a captura e posterior tratamento de vídeo com as finalidades que a equipa técnica considera relevantes, na maior parte, a elaboração dos compactos, mas não só, também qualquer tratamento de imagens específicas a pedido para posterior análise e reflexão mais bem fundamentada. É licenciado em Ciências do Desporto, equivalente ao primeiro grau de treinador e licença UEFA-C e prosseguiu de imediato os estudos para o Mestrado em Futebol: da formação à alta competição.

Os restantes elementos (fisioterapeuta, secretário técnico e técnico de equipamentos) estão responsáveis por tarefas administrativas ou de outros departamentos cuja exposição não é relevante para este fim.

2.1.1. O Treinador-Estagiário na equipa técnica

A função desempenhada por mim enquanto treinador-estagiário (TE) foi aquela que desempenhei ao longo de toda a minha carreira, a de treinador de guarda-redes (TGR); estando integrado no departamento de treino de GR do SLB, alocado às equipas técnicas de Sub.14 e Sub.15, de forma alternada em períodos de 2/3 microciclos e ao mesmo tempo desempenhando funções na equipa Sub.16B, que como foi mencionado anteriormente encontra-se sob alçada da equipa técnica Sub.15.

Nos dias de treino tive a responsabilidade repartida, com os outros TGR da equipa que integrei, na conceção e operacionalização do treino, em que a conceção geralmente era iniciada pelo TGR responsável e depois completada por mim, se necessário; cada TGR liderava os exercícios por si concebidos. Não só, estive responsável pelo planeamento e operacionalização do trabalho complementar com cada GR, visando o cumprimento do seu plano de desenvolvimento individual. Este foi um trabalho realizado em que sempre que existiu oportunidade de o desenvolver, aproveitei ao máximo os momentos em que no treino integrado havia um ou mais GR em espera em determinado exercício, utilizando esse tempo para realizar exercícios de dominante técnica de cariz analítico. Por último, realizei a recolha de vídeo do treino específico de GR e analisei

determinados exercícios previamente selecionados para uma reflexão mais fundamentada sobre os mesmos, o desempenho dos atletas e a qualidade do processo.

Nos dias de jogo fui responsável por tudo o associado aos GR, desde a ativação pré-jogo e ao intervalo, dar feedbacks ao GR se necessário durante o jogo e, por último, a operacionalização de trabalho compensatório que poderia surgir de duas formas: a primeira num regime normal, em que apenas participava o GR que não jogou e este era administrado no final do jogo ou ao intervalo com os dois GR e caso o jogo estivesse muito desequilibrado e observava-se um número muito reduzido de ações em ambos os GR, ou seja, em que a carga interna do jogo fosse bastante reduzida. Este trabalho compensatório era semelhante ao trabalho complementar ao longo da semana, podendo ser na maior parte das vezes de dominante técnica e natureza analítica, podendo também assumir outros formatos, como por exemplo: exercícios em que existia oposição entre GR (p.e: batalhas de GR) ou situações de jogo (SJ). No pós-jogo fui responsável pelo tratamento das imagens recolhidas para elaborar os compactos das ações dos GR, assim como a elaboração do relatório de jogo.

2.2 Caracterização do plantel

O dado mais importante na caracterização deste plantel é que este não foi fixo, ou seja, a sua composição variou conforme as convocatórias para o momento competitivo e como referido no ponto 2.1, encontrava-se sob a alçada do escalão Sub.15. O plantel foi constituído por jogadores, que por falta de outro momento competitivo ou não convocatória para outros jogos/torneios encontravam espaço para acumular volume competitivo em vez de o prescindir. Este foi um dos predicados da existência desta equipa, que também permitiu que o escalão Sub.15 continuava a ter um número elevado de atletas (que transitavam dos Sub.14) mantendo o número de momentos competitivos. Elegíveis para integrar o plantel estavam 108 atletas dos escalões Sub.14, Sub.15 e Sub.16 e na consulta da Tabela 10 do Anexo I foi possível verificar que 51 destes jogadores integravam pelo menos uma vez o momento competitivo da equipa, o que prova a sua utilidade para vários objetivos, nomeadamente: desde promover a utilização de jogadores não utilizados nas provas principais de cada escalão, à promoção de jogadores a um desafio com uma dificuldade mais adaptada ao seu estado de maturação, que aconteceu com alguns jogadores Sub.14 e Sub.15, isto porque ao apresentarem uma maturação mais

tardia os Campeonatos Nacionais da I e II divisão tornaram-se um desafio demasiado exigente, por conta da dimensão física mais acentuada.

2.3 Processo Competitivo

2.3.1 1ª Fase do Campeonato Distrital de Sub.16

Na temporada 2024/2025 a equipa disputou o Campeonato Distrital de Sub.16, uma competição organizada pela Associação de Futebol de Lisboa (AFL). Esta competição não tem qualquer ligação às competições Sub.17 com sistemas de promoção e despromoção, que por sua vez têm ligação aos Campeonatos Nacionais. Trata-se assim de uma competição “satélite” para os escalões até Sub.16; participaram 36 equipas divididas em 3 séries e o SLB disputou a Série 3 (Tabela 11 do Anexo II).

A primeira fase foi disputada a duas voltas e apenas o primeiro classificado prosseguiu para o Play-Off de Campeão, que é disputado por 3 equipas, também a duas voltas.

No final da primeira volta (Figura 9, Anexo II) o SLB foi líder isolado com 33 pontos, resultado de onze vitórias em onze partidas, a 7 pontos de distância para a equipa em segundo lugar. É importante realçar que, em comparação às restantes equipas, o SLB apresentou um plantel em que a qualidade individual e coletiva foi superior em relação aos seus adversários e na maior parte dos casos esta superioridade foi evidente em vários graus; os exemplos mais evidentes foram os jogos contra o U. Tires (15-0), G.S. Carcavelos (0-14), A.D. Conquistadores (14-2), C.D. Fontainhas (8-0) e Academia Alcoitão (13-1).

Em termos competitivos pode-se considerar as partidas de baixo interesse, vulgo “sem história”; considero essa visão demasiado redutora para 360 minutos de volume de jogo, o qual deve ser encarado como um conjunto de oportunidades de desenvolvimento em torno de outros objetivos complementares, por exemplo: de cariz individual a cada atleta nas dimensões técnica, tática, física e psicológica proporcionando contextos de dificuldade ajustada às suas debilidades que permitam sucesso em determinadas ações que se pretendem desenvolver. Em suma, estes foram jogos em que estes objetivos complementares foram cumpridos.

Na outra face da moeda, os jogos contra E.B. Belém Estádio (1-6) e G.M.D. 9 Abril Trajouce (0-6) apesar de terem sido também vitórias por valores expressivos não foram partidas em que esses objetivos fossem alcançados. Nos jogos menos competitivos, estando o resultado em segundo plano, é importante realçar para os atletas a importância do cumprimento dos princípios a eles transmitidos assim como a definição de objetivos para o jogo que estimulem a concretização dos mesmos; a responsabilidade é imputada tanto aos atletas como à equipas técnica.

Os jogos contra o C.I.F. (1-4) e a E.F.B.O. (4-1) foram desafios mais ajustados onde se enfrentaram questões de natureza defensiva com maior frequência, nomeadamente na transição defensiva. No entanto, a organização ofensiva desenvolveu-se normalmente e frequentemente com o sucesso esperado.

O jogo contra o Malveira da Serra (2-0) constituiu o desafio mais distinto de todos, porque apesar de se apresentar num sistema de 1+5+3+2 como a maior parte das equipas que enfrentámos, ficou demonstrado ser um coletivo com processos defensivos bem assimilados e com uma operacionalização bem sucedida durante a maior parte do encontro, mas ao mesmo tempo não procurando sucesso nas suas ações ofensivas ao defender o empate; o desafio imposto foi a superação de um bloco baixo, compacto e bem organizado que em organização ofensiva provou ser difícil e obrigou a uma circulação rápida da bola e pela procura de rápidas variações do centro do jogo de forma a aproveitar situações de 2 vs 1 em corredor, que permitia desmarcações de rutura para a área ou situações de cruzamento. Nos momentos de transição ofensiva obrigou à rapidez na tomada de decisão e objetividade na procura de situações de finalização. Apesar do primeiro golo só ter sido concretizado para lá dos 80 minutos, foi importante perceber que existiu sucesso frequentemente nas ações da fase ofensiva; alguma ineficácia nos momentos de finalização não permitiram marcar golo mais cedo. Para além de uma componente tático-técnica densa, este jogo teve outro aspeto particular, nomeadamente na dimensão psicológica, na medida em que foi necessária bastante perseverança e capacidade de lidar com a frustração gerada por finalizações infrutíferas e alguns comportamentos antidesportivos. Neste último ponto foi visível que ainda pode ser desenvolvida e foi de suma importância, visto que contextos como estes poderão ser replicados bastantes vezes ao longo do trajeto formativo como atletas do SLB.

Os jogos com o Casa Pia A.C. (0-1, 1-0) foram as partidas onde existiu a maior paridade entre ambas as equipas, impondo a necessidade da gestão de ritmo de jogo adequada, assim como a necessidade de sucesso em ações da fase defensiva e nos esquemas táticos ofensivos e defensivos.

No final da segunda volta (Figura 10, Anexo II) verificaram-se desfechos similares ao final da primeira à exceção de uma derrota com a E.F.B.O. (3-1) numa altura de elevado congestionamento competitivo devido à conjugação com os vários campeonatos disputados, jogos particulares e uma menor disponibilidade física e emocional dos jogadores disponíveis. No entanto, serviu como uma valiosa aprendizagem para os jogadores em matéria dos valores de persistência e resiliência, assim como para o staff em relação à gestão destes momentos da temporada. A equipa do SLB terminou no primeiro lugar da tabela e progrediu para a fase de apuramento de campeão

2.3.2. Apuramento de Campeão do Campeonato Distrital Sub.16

Das três séries da fase regular, os dois primeiros prosseguiram para a fase do apuramento de campeão do campeonato distrital sub.16, sendo que da série em que participamos o Casa Pia A.C. foi a equipa que progrediu a par do SLB, em 2º lugar. Como seria de esperar, existiu uma ligeira subida do nível competitivo e, proporcionalmente, um melhor desempenho por parte dos atletas face à 1ª Fase. A prestação do SLB nesta fase da prova terminou com nove vitórias e um empate, conquistando o primeiro lugar da tabela classificativa (Figura 11, Anexo II).

2.3.3. Procedimentos em dia de jogo

Os jogos realizaram-se por norma aos domingos, em horários variáveis e dependentes da disponibilidade de infraestruturas desportivas, isto porque se submete à prioridade dos jogos de outras competições, deixando em aberto a possibilidade de se realizarem jogos às 10h00, 11h00, 15h00 ou em horários como as 8h45, que implicavam uma gestão mais eficaz do tempo.

Nos jogos em casa foi imposto um horário de concentração no BC de 1h30 antes do apito inicial do jogo para todos os atletas, de forma a se realizarem todos os procedimentos pré-jogo necessários; isto incluiu quaisquer tarefas que os atletas tivessem

de realizar em ginásio, a ingestão de um pequeno lanche composto por peças de fruta e barras de cereais, equiparem-se e a realização da preleção. No pós-jogo foi fornecido um pequeno lanche, composto por proteínas na forma de iogurtes líquidos, hidratos de carbono simples e complexos na forma de frutas, barritas e sandes.

Nos jogos fora de casa primou-se pela eficiência na gestão do tempo, dado que muitas vezes realizámos jogos nos primeiros horários da manhã, o que obrigou a concentrações a janelas de tempo mais apertadas, de forma a não comprometer o sono dos atletas. Dado que os jogos se realizaram em zonas geográficas próximas, os horários de concentração no BC não se afastavam das 2h-2h30 antes do apito inicial do jogo e 2h-1h30 antes no Estádio do SLB para atletas que estivessem mais próximos deste local de concentração, visando a comparência ao campo cerca de 1h antes do início da partida, onde também foi salvaguardado o reforço alimentar pré-jogo. No final do jogo todos os atletas regressavam no autocarro para o local onde se concentraram, salvo exceções em que certos atletas pudessem estar muito próximos do seu local de residência. Os atletas eram responsáveis por todo o material e peças de vestuário e asseguravam-se que este era transportado para o jogo e de volta para o BC.

2.3.4. O aquecimento de jogo

O aquecimento para o jogo assume uma grande importância nos procedimentos que antecedem no jogo, na medida em que é a altura em que os sistemas fisiológicos são ativados e preparados para o jogo, assim como a reprodução de ações motoras tático-técnicas que os GR necessitam de executar em jogo. O aquecimento deve basear-se na especificidade das ações do GR, procurando reproduzi-las com um grau de dificuldade aproximado àquele encontrado no jogo para uma adequada preparação do jogo (Obetko et al., 2020). Mais, deve seguir uma lógica de progressão, de ações simples para complexas, aplicação de técnicas ou segmentos de técnicas em contextos fechados, até às situações de jogo com vista à preparação técnica específica e da introdução dos acoplamentos percetivos que se encontram em jogo (Otte et al., 2020).

O aquecimento dos GR iniciava tipicamente 45 a 50 minutos antes do início da partida e terminava quando estes integravam o aquecimento da equipa nas situações de finalização entre 15 e 10 minutos antes e foi geralmente constituído por esta ordem:

- Situação de controlo da profundidade, em comprimento reduzido e progredindo para dimensões reais; promovendo uma boa posição base, trocas de apoios, ajustes e deslocamentos, ações de saída e disputa de bola com o GR suplente e bons contactos com a bola;
- Circulações de bola a curta, média e longa distância sem oposição e só se existir um quarto membro neste aquecimento, introduzir ligeira oposição;
- Introdução da defesa da baliza através da repetição de técnicas base em contexto isolado, progredindo para as quedas e para situações de defesa da baliza em vários contextos de jogo e distâncias, com condução de bola;
- Cruzamentos em várias zonas com amplitude e profundidade em que após receção, o GR efetuava distribuição com a mão ou com o pé;
- Duelos de 1 contra GR em que as técnicas deste momento eram aplicadas em contexto isolado em três ou quatro repetições.

No regresso após o intervalo também se realizava uma pequena ativação de dominante técnica para preparar o recomeço da partida.

2.3.5. Treino compensatório

De forma a garantir que todos os GR presentes estivessem expostos a um nível semelhante de carga interna era realizado um treino compensatório com o GR que não jogou (ou que jogou pouco tempo) e sempre no final do jogo, de dominante técnica, de intensidade elevada e curta duração, não ultrapassando os 15 minutos totais; se possível, era concebido a forma de ir ao encontro do plano de desenvolvimento individual do GR. Devido ao contexto de baixa dificuldade do campeonato, ambos os GR acabavam por somar poucas ações na grande maioria das partidas e ambos realizavam este treino compensatório, por vezes até durante o intervalo ou até inserido e adaptado no aquecimento quando se previa que o jogo não iria ter um volume de ações significativo, proporcionando mais uma oportunidade de prática.

2.4. Objetivos para a época desportiva 2024/2025

A continuação do trajeto formativo para a etapa em que estes atletas se encontram foca-se no desenvolvimento das suas competências tático-técnicas, físicas e psicológicas adaptadas ao seu estado de maturação visando a continuidade do seu desenvolvimento.

Um dos objetivos operacionais, a promoção de atletas para equipas e contextos mais desafiantes, foi simultaneamente considerado um indicador do sucesso e da qualidade do processo formativo do SLB.

Por último, um dos predicados do processo de formação do SLB é “Formar a Ganhar”, o que não implica a procura da vitória sem olhar a meios, mas a visão da vitória como um dos meios para atingir o fim: o formar o jogador à Benfica, como descrito no primeiro capítulo. Isto pressupõe que o clube se propusesse à vitória em qualquer competição onde estivesse inserido e o contexto onde a atividade era exercida não seria exceção.

2.5. Modelo de jogo

Nos JDC o desempenho é determinado pela componente coletiva e nessa dimensão surgem problemas complexos e variáveis, aos quais é exigida dos atletas uma adequada perceção do meio envolvente para responder adequadamente (Casanova, 2012). A dimensão tática assume desta forma grande preponderância porque esta resposta exige a todos os elementos do sistema equipa respostas síncronas às quais se podem atribuir a perceção adequada referida anteriormente como a fase *a priori*, e *a posteriori* uma adequada interação de todas as outras dimensões do desempenho (física, técnica e psicológica (Martins & Pinheiro, 2010). A um processo de formação devidamente consolidado é exigida a modelação do treino, do jogador individual e do jogo; este último tópico composto por um conjunto de fatores, regras de ação que guiam o coletivo de forma a este poder responder aos problemas complexos do jogo nas dimensões tempo, espaço e tarefa de forma coerente e condizente com a identidade da equipa (Oliveira & Tavares, 1996).

2.5.1. Sistema tático

A organização estrutural base da equipa centra-se no sistema 1+4+3+3 (Figura 12, Anexo III), que se alarga a todas as equipas de formação do SLB. Este sistema tático é

dotado acima de tudo de grande versatilidade e pode ser considerado uma base sobre a qual se adquirem e dominam comportamentos táticos e que mais tarde os mesmos podem ser transferidos para outros sistemas derivados deste.

Este sistema prima pela envolvimento sinérgica de todos os seus integrantes, comportamentos funcionais variados com espaço para a expressão individual e também fluidez estrutural, em que todos os setores participam em todas os momentos e submomentos do jogo e facilmente podem adaptar-se de forma a procurar vantagens necessárias para responder aos problemas imediatos do jogo (Wilson, 2013).

2.5.2. Momento da Organização Ofensiva

O momento de organização ofensiva inicia após a recuperação da posse de bola e tem como último objetivo a finalização ou progressão até o anterior ser possível. Quando não é possível no imediato, procura-se a manutenção da posse de bola até que o seja, sendo este um meio e não um fim na procura pela desorganização e exploração de desequilíbrios do adversário (Quina, 1999). O método de jogo preterido é o ataque posicional, priorizando a gestão do ritmo do jogo e manutenção da posse de bola com comportamentos táticos seguros, mas objetivos, procurando criar desequilíbrios na defesa adversário e nesses momentos ser acutilantes nas ações ofensivas.

2.5.2.1. Submomento da Construção Ofensiva

A equipa organiza-se estruturalmente e é o submomento em que existe a participação da maior parte dos jogadores; o setor defensivo procura amplitude através dos DC e os DL fornecem apoio junto da linha lateral enquanto os MC fornecem linhas de passe interior. O GR encontra-se sempre disponível fornecendo coberturas ofensivas que o permitam procurar alternativas variando o centro do jogo ou fazer o passe vertical quebrando a primeira linha de pressão adversária e ligar com os MC (Figura 13, Anexo III).

No pontapé de baliza aplicam-se os mesmos princípios, iniciando a bola do GR, salvo se existir uma pressão adversária demasiado forte na qual o risco seja demasiado elevado; nesse momento, a equipa compacta e o GR bate o pontapé de baliza longo.

2.5.2.2. Submomento da Criação de situações de finalização

Neste submomento existe uma sobrecarga de jogadores no meio-campo adversário e os EXT fecham para criar situações de superioridade numérica no corredor central e incerteza na linha defensiva adversária. Ao mesmo tempo o MD oferece linha de passe caso seja necessário variar o centro de jogo e nesse momento, o DL contrário progride no terreno para aproveitar espaço no corredor e criar situações de superioridade numérica com o EXT que avançou para dentro (Figura 14, Anexo III).

2.5.2.3. Submomento da Finalização

Através das várias ações de suporte procura-se colocar a bola em jogadores que através de desmarcações de rotura estão em zona de finalização. A concentração de um número elevado de jogadores na área de grande penalidade permite que a probabilidade de existir uma finalização após um cruzamento seja favorável.

2.5.3. Momento da Organização Defensiva

Após a perda da posse de bola são levados a cabo ações tático-técnicas cujo objetivo último é a defesa da baliza e, sempre que possível e o mais próximo da baliza adversária, a recuperação da posse de bola; objetivos estes que terão tanto mais sucesso quanto a sinergia das ações de cada jogador envolvido (Quina, 1999). O método defensivo utilizado é a zona pressionante, caracterizada por uma marcação agressiva ao portador da bola e um deslocamento síncrono conforme a movimentação da bola, concentrando-se na zona onde esta se encontra e progressivamente condicionar os jogadores envolventes que possam dar continuidade ao processo ofensivo adversário (Quina, 1999).

2.5.3.1. Submomento do equilíbrio defensivo

Na defesa da construção do processo ofensivo adversário, o setor defensivo incluindo o GR posicionam-se alto no terreno de jogo, ajustando a profundidade conforme indicadores estabelecidos, a bola estar coberta pela pressão ou descoberta estando sempre que possível subidos no terreno de jogo para garantir uma unidade defensiva compacta e alta. Os setores médios e avançados posicionam-se subidos, os últimos o mais próximo possível da área adversária para desempenharem o papel de primeiros defesas e recuperar a posse de bola o mais perto da baliza adversária possível (Figura 15, Anexo III).

2.5.3.2. Submomento da Recuperação defensiva

Neste momento existe o recuo devido ao sucesso da ação ofensiva adversária (Quina, 1999) em que é estabelecida a procura por situações de superioridade numérica através da concentração de jogadores na zona da bola cumprindo com os princípios defensivos (contenção, cobertura, equilíbrio) com via a forçar o adversário a recuar ou perder a posse de bola (Figura 16, Anexos III).

2.5.3.3. Submomento da Defesa propriamente dita

Os jogadores recuperam e formam a unidade defensiva, protegendo zonas de finalização e impedindo situações onde esta seja criada, impedindo inferioridade numérica para condicionar cruzamentos, passes entre a linha defensiva, procurar anular situações de vantagem adversária sejam numéricas, físicas ou qualitativas assim como evitar situações de bola descoberta e desta forma recuperar a posse de bola ou afastar o perigo.

2.5.4. Momento da Transição Ofensiva

Em momentos de transição ofensiva primamos por utilizar o método de jogo de contra-ataque; após a recuperação da posse de bola retirá-la de zonas de pressão e com recurso a passes verticais explorar os desequilíbrios defensivos existentes. Ao mesmo tempo, os setores devem subir e procurar afunilar no corredor central, criando situações de superioridade numérica, fornecendo linhas de passe o mais alto possível e próximo da baliza para finalizar com poucos toques.

2.5.5. Momento da Transição defensiva

Em transição defensiva o objetivo urgente é reequilibrar a equipa para entrar em processo defensivo, efetuar a contenção e formar cobertura e equilíbrio para o mais cedo possível impedir a progressão adversária.

2.5.6. Esquemas Táticos Ofensivos

Contemplam-se nestas ações tático-técnicas os pontapés de baliza, lançamentos de linha lateral, pontapés de saída, pontapés de grande penalidade, livres diretos e indiretos e pontapés de canto. Encontram-se definidos os pontapés livres diretos e indiretos, frontais e laterais assim como os pontapés de canto, curtos e longos conforme o pé do batedor.

Por razões de confidencialidade, não foi permitido expor as disposições dos esquemas táticos ofensivos.

2.5.7. Esquemas Táticos Defensivos

Contemplam-se nestas ações tático-técnicas os pontapés de baliza, lançamentos de linha lateral, pontapés de saída, pontapés de grande penalidade, livres diretos e indiretos e pontapés de canto.

Encontram-se definidos os pontapés livres diretos e indiretos, frontais e laterais assim como os pontapés de canto, curtos e longos conforme o pé do marcador.

Por razões de confidencialidade, não foi permitido expor as disposições dos esquemas táticos ofensivos.

2.6. Modelo de treino – Microciclo padrão

Como referido anteriormente, num processo de formação a longo prazo é exigida também a modelação do treino. Esta implica a criação de um plano desde as etapas iniciais até ao fim do trajeto formativo de todos os atletas e deve ser coerente, ou seja, que do início ao fim tenha uma progressão lógica em todas as etapas para todos os atletas e que os intervenientes (atletas, treinadores, dirigentes, pais) tenham paciência e confiança no mesmo, contando que o ritmo de desenvolvimento de cada atleta é assíncrono e que neste não existirão somente progressos, mas também alturas de retrocesso (Cachulo, 2020).

No trajeto formativo do GR, pela particularidade da posição, é lógico que este deve ter um currículo que tenha em conta a especificidade da posição e os desafios que se impõem em cada etapa; estruturando-o para que o GR conclua o seu trajeto formativo dotado de conhecimentos que o tornem um pleno participante do jogo em todas as suas fases, não cingindo o currículo a conceções mecanicistas que apenas dotam o jogador de conhecimento técnico, mas de conhecimento em todas as dimensões do jogo (Cachulo, 2020).

Ao longo de todo o microciclo foram exercitados todos os momentos específicos do jogo em contextos de maior e menor complexidade e em cada treino procurou-se a oportunidade do desenvolvimento individual em cada GR, acrescentando o tempo de

prática administrado no treino complementar e de acordo com as necessidades de cada um.

2.6.1. Segunda-feira (dia+1)

Embora haja perspectivas de que é mais oportuno treinar no dia a seguir ao jogo para otimizar os processos de recuperação, nesta etapa de formação a dimensão psicológica assumiu maior preponderância e, como tal, neste dia era dada a folga. O treino compensatório após o jogo foi uma das estratégias para mitigar os efeitos de pouca carga no dia de jogo e no dia a seguir ao jogo.

2.6.2. Terça-feira (dia-5)

Neste treino a importância da recuperação foi diminuída e após um dia de folga considerou-se que estava bastante próxima da total para os GR que tiveram mais minutos. Este dia era efetuada a reflexão dos jogos do fim-de-semana, sendo que existia sempre uma carga emocional acrescida e recorreu-se a exercícios onde se proporcionava um maior número de repetições em contextos de menor complexidade.

2.6.3. Quarta-feira (dia-4)

Era o dia mais exigente em termos de carga, em que muitas vezes aplicaram-se treinos de força explosiva, com recurso a circuitos motores com muitos saltos. Também, verifica-se o aumento da complexidade dos exercícios de treino e a inserção de situações mais abertas.

2.6.4. Quinta-feira (dia-3)

Neste dia continuava-se o aumento gradual da complexidade, com a introdução de situações de jogo e situações competitivas, exercícios onde o GR tivesse um tempo maior de atividade e estimula-se a sua resistência específica (Cachulo, 2020).

2.6.5. Sexta-feira (dia-2)

Era o dia em que existia menor volume de treino disponível para exercitar com os GR porque eles eram requisitados para integrar o treino muito cedo. Também, se procurou

proporcionar tanto exercícios com dominante técnica assim como dominante tática, sendo a técnica a primeira prioridade em caso de indisponibilidade temporal.

2.6.6. Sábado (dia-1)

Dia de folga, com vista à recuperação física e mental.

2.6.7. Jogo (dia 0)

Momento de maior carga física e emocional para o atleta, a conclusão lógica de todo o trajeto semanal. A aplicação prática dos conteúdos abordados durante a semana em contexto competitivo. Também, um dos momentos de avaliação e reflexão do microciclo.

CAPÍTULO III – ESTUDO TÉCNICO-CIENTÍFICO: A TAXA DE SUCESSO DAS AÇÕES DEFENSIVAS DE UM GUARDA-REDES DE FUTEBOL JOVEM EM DOIS MOMENTOS TEMPORAIS DISTINTOS- ESTUDO DE CASO

Capítulo III – Estudo Técnico-Científico: A taxa de sucesso das ações defensivas de um guarda-redes de futebol jovem em dois momentos temporais distintos – Estudo de caso

3.1 Introdução

A característica que mais distingue a posição de GR das restantes são as exigências singulares que lhe são impostas pelo jogo, que por sua vez requerem o uso de “ferramentas” completamente distintas dos restantes jogadores para a resolução das mesmas, como por exemplo: o recurso da utilização das mãos em ações tático-técnicas ofensivas e defensivas. Assim, o treino específico de GR pretende replicar estas solicitações e consideram-se como as principais prioridades no desenvolvimento de competências técnicas suportadas pelas capacidades fisiológicas e mecânicas específicas, assim como pelas competências psicológicas e decisórias (Bastias, Otte, Vaughan, Swainston & O’Sullivan, 2024). Apesar desta última ser vista como uma das componentes prioritárias no treino de GR, isto porque a tomada de decisão contempla o desenvolvimento da técnica em contextos mais complexos, instáveis e representativos (Casanova, 2012; Otte et al., 2020).

Na conceção de uma unidade de treino ou qualquer ciclo de treinos, as ferramentas e estratégias utilizadas estão intimamente relacionadas e dependentes das crenças sobre os mecanismos de aprendizagem dos treinadores que as aplicam. É, portanto, necessário que os mesmos estejam munidos de conhecimento científico que fundamentem a sua prática (Alali, Carson & Collins, 2024). Decompondo uma sessão de treino para o GR, com uma duração de 60 minutos, observa-se que a sessão de treino é comumente composta por uma ativação inicial (implementação de exercícios de dominante física, como por exemplo: exercícios de coordenação motora, podendo aqui já ser incluídos elementos técnicos), seguido por exercícios de dominante técnica, com elevado número de repetições e com o objetivo de preparar e desenvolver a técnica específica de natureza determinística e, por fim, nos últimos 20 a 25 minutos, seguem-se os exercícios de natureza complexa e aberta, em que se introduz conteúdos relacionados à tomada de decisão e mais representativos de situações específicas do jogo (Otte et al., 2020). No

entanto, pode-se considerar que em alguns casos, ou contextos, as práticas de treino não são coerentes com os objetivos a que se propõem.

Para qualquer programa de treino poder ser cumprido na sua plenitude deve ser afastada qualquer visão que privilegie alguma das dimensões do treino em detrimento das restantes, pelo que a valorização excessiva da dimensão técnica é inadequada não só devido ao maior volume atribuído em relação aos restantes conteúdos de treino, mas também por princípio metodológico. A conceção mecanicista do desenvolvimento técnico levou a que o treino se caracterizasse pela repetição exaustiva de padrões motores isolados das componentes dinâmicas do jogo que lhes confere significado.

Apesar da importância do domínio das habilidades técnicas específicas à posição de GR, estas devem ser desenvolvidas acoplando elementos do jogo que lhes conferem significado, o que culminará na aquisição do padrão motor e do quando e porquê o utilizar (Mesquita, 2009). Os cenários criados deverão ser dinâmicos e variáveis porque o jogo assim o exige e, naturalmente, os praticantes cometerão mais erros, o que constitui novos desafios para o treinador na tarefa de criação e modelação do exercício, assim como na instrução porque afasta o treinador do feedback estritamente prescritivo e aproxima a intervenção da natureza interrogativa. A instrução de natureza interrogativa induz aos agentes do sistema de aprendizagem uma reflexão permanente não só acerca das soluções adotadas, mas também sobre as informações captadas durante o processo, integrando assim as capacidades percetivas e de tomada de decisão no desenvolvimento da técnica (Mesquita, 2009).

Para que o treino alcance o objetivo de aquisição e transferência das habilidades específicas para o jogo, ele deve estar estruturado não só para a resolução dos problemas que possa apresentar, mas também para a exploração das múltiplas formas de o fazer. A criação destes cenários não exclui a prática isolada e sem oposição como estratégia didática, mas também explora o espectro adequado de execução motora numa ótica de exploração entre o atleta e o ambiente para atingir os objetivos específicos (Otte, Millar & Klatt, 2021).

Concomitantemente, a introdução de oposição no treino torna o ambiente ainda mais dinâmico porque os atletas encontram-se em constante interação e ajuste conforme o comportamento dos outros atletas no sistema, agindo sobre ele (Parry, Myszk, Yearby, O'Sullivan & Otte, 2025). O papel de cada GR e TGR é alargado na medida em que são

agentes ativos no ambiente de treino e as suas interações aumentarão a variabilidade no cenário, ao mesmo tempo que proporcionam um ambiente representativo do jogo, fator que aumentará conforme o aumento de atletas e treinadores dentro deste sistema, assim como a complexidade da tarefa (Bastias et al., 2024). Aliás, o alargamento do número de GR em cada equipa representa uma oportunidade de proporcionar estes cenários, o que causa uma comprovada subida no desempenho competitivo (Bastias et al., 2024).

No que se refere à dimensão desportiva, o objetivo do processo formativo de cada atleta será de estarem prontos para as exigências da equipa principal do clube. Para isso, é preciso que este trajeto tenha exigências e solicitações correspondentes às que lhes são projetadas pelos departamentos de formação aquando da entrada no contexto sénior. Segundo Liu, Ruano e Peñas (2015), o GR de equipas de alto nível competitivo concretizam menos ações ofensivas e defensivas devido à menor exposição de ações ofensivas adversárias, no entanto, e em comparação com equipas de nível alto ou intermédio, o número de defesas é maior quando enfrentam equipas de nível competitivo baixo. Assim, parece ser necessário que GR possua um perfil capaz de responder às solicitações intermitentes, muitas vezes com grandes intervalos de tempo entre ações e em valor absoluto, e capazes de manter uma elevada taxa de sucesso.

Atendendo ao estudo realizado por Santos (2021) em equipas de formação de elevado nível competitivo, verificou-se que as ações defensivas mais frequentes do GR foram as realizadas em situação de defesa do espaço (DE), seguido de ações de defesa da baliza (DB). Isto porque o método de jogo ataque posicional colocava a linha defensiva longe da baliza, exigindo ao GR um domínio elevado dos fatores de rendimento associados a este momento, assim como um bom entrosamento com o resto da equipa. Também, Berto e Magalhães (2017) verificaram que as ações defensivas de DB e DE foram significativamente menos frequentes do que as ações ofensivas e que estas solicitações variaram conforme as exigências da partida, mais concretamente de acordo com o nível competitivo do adversário.

Assim, e até ao momento, os dados obtidos parecem ser bastante úteis para a modelação não só do treino, mas também de programas de formação, permitindo assinalar e priorizar os conteúdos de treino para cada etapa de formação (Ajamil, Navascués, Idiakez, Arguilaga, Cadirat, 2018). Isto significa que na construção de qualquer programa de treino é necessária a formulação dos objetivos gerais e específicos e das escalas

temporal e procedimental dos meios de treino propostos. Além disso, e por consequência dos constrangimentos temporais, é necessária a hierarquização das competências a desenvolver em função da importância atribuída à posição de GR. Inclusivamente, esta tem sido uma questão levantada pela comunidade com maior preponderância para a evolução da função de GR.

Sendo assim, a atribuição do volume de treino específico a cada conteúdo deve ter uma atenta ponderação estratégica para que contemple todas as novas funções do GR, sem que descure, como é óbvio, as funções basilares do GR.

O aumento da frequência do treino dos momentos defensivos estipulado no início do ano pelo departamento de GR do SLB proporcionou a oportunidade de realizar este estudo, tendo-se definido como objetivo analisar as ações técnicas defensivas dos GR durante as temporadas 2023/2024 e 2024/2025.

3.2 Materiais e Métodos

3.2.1. Amostra

Na base do estudo esteve a observação direta das ações da fase defensiva do GR da equipa Sub.17 do SLB nas temporadas 2023/2024 e 2024/2025. Para esta observação foram utilizados os vídeos-resumo posicional de todos os jogos da temporada anterior e da presente temporada, dos quais constam as ações defensivas mais relevantes de cada jogo. Assim, foram totalizadas 116 ações defensivas em 2023/2024 e 248 em 2024/2025, o que perfaz um total de 364 ações defensivas dos GRs. Para que os atletas fossem incluídos no estudo, definiu-se como critério: o GR faz parte dos quadros do clube e participou nas épocas 2023/2024 e 2024/2025. Apenas um GR foi excluído da amostra por não cumprir com o critério de inclusão, sendo que no final foram considerados 3 GRs para o estudo.

3.2.2. Instrumentos

Para agregar os vários vídeos que compuseram a amostra foi utilizado o software Windows Movie Maker, a codificação de todas as ações foi efetuada no Microsoft Excel e a realização dos procedimentos estatísticos no software JASP versão 0.18.3.0.

3.2.3 Procedimentos de recolha

As ações foram categorizadas com recurso ao sistema de observação desenvolvido por Santos et al., 2021 (Tabela 7, Anexo IV), mas para o presente estudo só foram incluídas as ações defensivas. A categorização do sucesso da ação (Tabela 8, Anexo IV) não constava deste sistema de observação e teve de ser concebida e, de seguida, validada por dois treinadores de GR, com mais de cinco anos de experiência.

Foram realizadas duas observações com o espaço temporal de um mês e a consistência intra-observador foi testada pelo alfa de Cronbach (Casanova, 2012). Os indicadores avaliados apresentaram um grau elevado de consistência, a saber: a Forma de Intervenção ($\alpha = 0,995$), a Ação Técnica ($\alpha = 0,981$), a Forma de Execução ($\alpha = 0,948$) e o Sucesso ($\alpha = 0,968$).

3.2.4. Procedimentos Estatísticos

Em primeiro lugar, foram obtidas as frequências de todos os indicadores observados em cada temporada e testada a sua normalidade através do teste Shapiro-Wilk. Verificando a normalidade na distribuição das amostras de todos os parâmetros avaliados, utilizou-se o teste- t para medidas repetidas para comparar os diversos indicadores utilizados nas ações defensivas dos GRs entre cada temporada. O nível de significância estatístico utilizado foi de 0,05.

3.3. Resultados e Discussão

Os resultados obtidos relativamente ao perfil de intervenção no processo defensivo dos GRs em ambas as épocas encontram-se descritos na Tabela 3.

Tabela 3. Valores totais obtidos e respetivas percentagens das formas de intervenção do guarda-redes, nas épocas 23/24 e 24/25.

ÉPOCA	FI	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
23/24	SB	30	25.9	25.9	25.9
	CR	17	14.7	14.7	40.5
	DB	47	40.5	40.5	81.0
	ETD	22	19.0	19.0	100.0
	Ausentes	0	0.0		
	Total	116	100.0		
24/25	SB	85	34.3	34.3	34.3
	CR	36	14.5	14.5	48.8
	DB	76	30.6	30.6	79.4
	ETD	51	20.6	20.6	100.0
	Ausentes	0	0.0		
	Total	248	100.0		

* SB: Saída de Baliza; CR: Cruzamento; DB: Defesa da baliza; ETD: Esquema Tático Defensivo

A partir dos resultados obtidos, e à semelhança do estudo realizado por Santos et al. (2021), verificou-se um conjunto de tendências similares entre as temporadas desportivas, com uma maior frequência comportamental do GR em intervir nas ações de saída da baliza (SB) e de defesa da baliza (DB). Em ambas as temporadas, a intervenção no cruzamento (CR) e nos esquemas táticos defensivos (ETD) somam mais de 30% de todas as intervenções.

Tabela 4. Frequência das ações técnicas, por cada época desportiva analisada.

Frequências para Ações Técnicas					
ÉPOCA	AT	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
23/24	1x1	2	1.7	1.7	1.7
	AF	4	3.4	3.4	5.2
	1X1R	14	12.1	12.1	17.2
	DE	21	18.1	18.1	35.3
	RA	16	13.8	13.8	49.1
	DSO	5	4.3	4.3	53.4
	IR	5	4.3	4.3	57.8
	BQ	7	6.0	6.0	63.8
	EC	11	9.5	9.5	73.3
	RQLR	6	5.2	5.2	78.4
	DQLR	14	12.1	12.1	90.5
	RQLA	1	0.9	0.9	91.4
	DQLA	8	6.9	6.9	98.3
	DS	2	1.7	1.7	100.0
	Ausentes	0	0.0		
	Total	116	100.0		
24/25	1x1	2	0.8	0.8	0.8
	AF	15	6.0	6.0	6.9
	1X1R	21	8.5	8.5	15.3
	DE	59	23.8	23.8	39.1
	RA	41	16.5	16.5	55.6
	DSO	13	5.2	5.2	60.9
	IR	7	2.8	2.8	63.7
	BQ	6	2.4	2.4	66.1
	EC	25	10.1	10.1	76.2
	RQLR	8	3.2	3.2	79.4
	DQLR	27	10.9	10.9	90.3
	RQLA	4	1.6	1.6	91.9
	DQLA	15	6.0	6.0	98.0
	DS	5	2.0	2.0	100.0
	Ausentes	0	0.0		
	Total	248	100.0		

À semelhança do verificado nos dados globais das intervenções, observou-se uma maior frequência das ações associadas a SB, em particular a DE. No momento de CR, as técnicas RA e DSO revelaram uma relação hierárquica, sendo que a RA foi três vezes mais frequente do que a DSO, quando analisadas as duas épocas desportivas (Tabela 4).

Relativamente às ações de DB, as técnicas EC e DQLR apresentaram as maiores taxas de ocorrência. Por outro lado, técnicas de RQLR e RQLA registaram menor frequência (Tabela 4). Este resultado poderá estar associado à menor exigência contextual em que estas ações ocorreram, bem como a uma gestão de risco mais conservadora por parte do GR, favorecendo a opção pelo desvio como decisão técnica mais adequada.

Estes resultados aparentam estar em concordância com os relatados por Santos et al. (2022) que apontam para uma grande preponderância das ações de defesa da baliza e saída da baliza na intervenção de GR de contextos de futebol de formação de elite.

Tabela 5. Frequência do Sucesso (SU) na ação defensiva, por cada uma das épocas analisadas

Frequências para Sucesso					
ÉPOCA	SU	Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem cumulativa
23/24	Sucesso	81	69.8	69.8	69.8
	Insucesso	35	30.2	30.2	100.0
	Ausentes	0	0.0		
	Total	116	100.0		
24/25	Sucesso	173	69.8	69.8	69.8
	Insucesso	75	30.2	30.2	100.0
	Ausentes	0	0.0		
	Total	248	100.0		

A Tabela 5 fornece-nos uma análise comparativa acerca do desempenho ao longo de ambas as temporadas. Os valores percentuais da taxa de sucesso encontrados foram similares nas duas temporadas, no entanto, os valores absolutos são mais elevados. Apesar do igual valor relativo, este assenta em valores absolutos mais elevados e num contexto competitivo exigente, o que pode evidenciar que a estratégia de aumentar a frequência do treino das ações defensivas foi a adequada.

Tabela 6. Valores médios ($m \pm Dp$) obtidos no indicador Sucesso (SU) entre as duas temporadas analisadas.

Época	N	SU ($m \pm Dp$)	p
23/24	116	1.3 $\pm$ 0.5	0.5
24/25	248	1.3 $\pm$ 0.5	

A partir dos resultados obtidos verificou-se que não existe diferença significativa na taxa de sucesso das ações entre as duas temporadas, confirmando assim a estratégia aplicada no reforço do treino das ações defensivas dos GRs foi bem-sucedida.

Tabela 7. Valores médios ($m \pm Dp$) obtidos nos indicadores Forma de Intervenção (FI), Ação Técnica (AT) e Forma de Execução (FE) entre as duas temporadas analisadas.

Indicadores	Época desportiva		p
	23/24	24/25	
FI	$2,526 \pm 1,075$	$2,375 \pm 1,156$	0.2
AT	$6,845 \pm 3,478$	$6,556 \pm 3,448$	0.6
FE	$1,983 \pm 1,426$	$2,210 \pm 1,552$	0.1

Também, e a partir dos valores obtidos da FI, AT e FE durante as duas temporadas, verificou-se a não existência de significado estatístico (Tabela 7). Assim sendo, o perfil de intervenção no processo defensivo não apresentou diferenças significativas entre as temporadas.

3.4 Conclusões

Em suma, e através deste estudo verifica-se que o perfil de intervenção defensiva do GR mantém-se idêntico, tanto na transição do escalão de Sub.16 para Sub.17 como na transição da 2ª para a 1ª Divisão do Campeonato Nacional de Sub.17.

Os resultados obtidos não apontaram diferenças significativas relativamente à taxa de sucesso em cada temporada, o que pode significar que a estratégia didática de aumentar a frequência de treino específico associado aos momentos do processo defensivo foi bem-sucedida, considerando o aumento da dificuldade do contexto competitivo.

Assim, e como proposta metodológica no treino de GR, sugere-se cada vez mais o aumento da frequência de treino específico associado aos momentos do processo defensivo.

3.5. Limitações

A principal limitação do estudo apresenta-se pelo reduzido número de sujeitos analisados, em parte devido ao facto de a transição dos atletas de época para época não ser regular. Também, o instrumento utilizado não possibilitou hierarquizar as ações por grau de dificuldade, o que pode associar-se a um viés na análise do sucesso das ações defensivas.

3.6 Considerações Práticas

Um dos maiores constrangimentos no treino específico de GR é a disponibilidade de recursos temporais para o executar. Tendo em conta esta premissa, os responsáveis pela sua concretização devem ser cirúrgicos nos recursos alocados para cada conteúdo de treino e rigorosos no controlo e avaliação do processo de treino. Inclusivamente, e para se definir corretamente o perfil defensivo do GR, recomenda-se a replicação deste estudo não só a várias etapas, mas ao longo de várias temporadas.

A aplicação deste estudo ao longo do tempo (longitudinal) poderá fornecer dados importantes sobre o desempenho dos atletas que transitam entre etapas de formação, na comparação do desempenho entre diferentes gerações e sobre eventuais alterações nas tendências do jogo ao longo de cada etapa e de cada temporada.

Referências

- Ajamil, D. L., Navascués, J. C., Idiakez, J. A., Arguilaga, T. A., & Cadirat, J. B. (2018). Análisis de la eficacia del portero de fútbol cadete (14 a 16 años). *Apunts, Educacion Fisica y Deportes*, 34(131), 60-79. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/1).131.05
- Alali, N., Carson, H., & Collins, D. (2024). A Pragmatic Approach to Skill Acquisition for Physical Education: Considering Cognitive and Ecological Dynamics Perspectives. *Quest*, 76(2), 227-246. doi:10.1080/00336297.2023.2298931
- Altavilla, G. (2023). Analysis and comparison of the goalkeeper's role in past and modern soccer: a pilot study. *Journal of Physical Education and Sport*, 23(3), 564-568. doi:10.7752/jpes.2023.03070
- Bastias, E., Otte, F., Vaughan, J., Swainston, S., & O'Sullivan, M. (2024). An ecological approach for skill development and performance in soccer goalkeeper training: Empirical evidence and coaching applications. *Journal of Sports Sciences*, 1-12, 43(1),. doi:10.1080/02640414.2024.2306449
- Berto, E., & Magalhães, F. (2017). Quantitative analysis of the football goalkeeper's actions. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9(34), 273-281.
- Casanova, F. (2012). A Propósito da Importância da Excelência Decisional do Futebolista. In Casanova, F. & Macedo, N. Mestrado em Futebol: Compilação dos melhores textos das grandes referências do Futebol nacional (pp.173-176) Publisher: J. Ferraz Editions
- Casanova, F. (2012). Perceptual-cognitive behavior in soccer players: Response to prolonged intermittent exercise. Tese de doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para a obtenção do grau de Doutor, orientada por Júlio Garganta, Porto
- Liu, H., Ruano, M. Á., & Peñas, C. L. (2015). Match performance profiles of goalkeepers of elite football teams. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10(4), 669-682. doi:10.1260/1747-9541.10.4.669

- Martins, F., & Pinheiro, V. (2010). A dimensão tática no treino desportivo. *Revista de Desporto e Actividade Física*, 3(2).
- Mesquita, I. (2009). O ensino e treino da técnica nos jogos desportivos. In A. Rosado, & I. Mesquita. *Pedagogia do Desporto* (pp.165-182). Lisboa: Edições FMH.
- Oliveira, J., & Tavares, F. (1996). *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*. Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Desporto.
- Otte, F., Davids, K., Millar, S.-K., & Klatt, S. (2021). Understanding How Athletes Learn: Concepts, Skill Training Integrating Theory and Practice from Perspective an Ecological. *Applied Coaching Research Journal*, 7, 22-33.
- Otte, F., Millar, S., & Klatt, S. (2020). Ready to perform? A qualitative-analytic investigation into professional football goalkeepers' match warm-ups. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 324-336 doi: 10.1177/1747954120909956
- Otte, F., Millar, S.-K., & Klatt, S. (2020). How does the modern football goalkeeper train?– An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *Journal of Sports Science*, 38(11), 1465-1473. doi: 10.1080/02640414.2019.1643202
- Parry, T., Myszka, S., Yearby, T., O'Sullivan, M., & Otte, F. (2025). The value of opposed and unopposed practice : An ecological dynamics rationale for skill development. *Quest*, 77(1), 88-100. doi: 10.1080/00336297.2024.2420759
- Perea-Arroniz, M., Calleja-Gonzalez, J., Zabala-Lili, J., & Zubillaga, A. (2023). The soccer goalkeeper profile: bibliographic review. *The Physician and sportsmedicine*, 51(3), 193-202. doi:10.1080/00913847.2022.2040889
- Santos, F., Bernardo, B., Rodrigues, B., Ferreira, B., Pereira, C., Ferreira, C., . . . Espada, M. (2021). Observational analysis of the young soccer goalkeeper actions. *Cuadernos de Psicologia del Deporte*, 21(3), 32-47. doi:10.6018/cpd.468651
- Santos, J., Sousa, P. M., Pinheiro, V., & Santos, F. J. (2022). Analysis of offensive and defensive actions of young soccer goalkeepers. *Human Movement*, 23(1), 18-27. doi:10.5114/hm.2021.104183

Silva, H., Nakamura, F., Bajanca, C., Otte, F., Pinho, G., Moreno-Pérez, V., & Marcelino, R. (2024). Goalkeeper horizontal accelerations and decelerations during soccer training: varying exercises could be the best option. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(3), 711-719. doi:10.7752/jpes.2024.03084

Soto-Fernández, A., Camerino, O., Iglesias, X., Anguera, M., & Castañer, M. (2022). LINCE PLUS software for systematic observational studies in sports and health. *Behavior Research Methods*, 54(3), 1263-1271. doi:10.3758/s13428-021-01642-1

CAPÍTULO IV – CONSIDERAÇÕES FINAIS

Capítulo IV – Considerações Finais

4.1 Reflexão sobre o processo de estágio

Um dos objetivos estabelecidos por mim para este ano de estágio foi o de poder envolver-me nos processos de um departamento de treino de GR de elite; por isso, propus-me ao SLB que, prontamente, me acolheu e proporcionou as melhores condições para exercer a minha atividade no BC.

Ao longo do ano surgiram várias oportunidades, isto porque para além das minhas funções técnicas nas equipas Sub.14, Sub.15, Sub.16B, foi-me possível envolver nos restantes escalões, nomeadamente da transição para o futebol profissional (à exceção da equipa B e equipa A) e no polo do Estádio Universitário de Lisboa (EUL). Experiências como estas permitiram-me ter uma compreensão mais abrangente da estrutura desportiva, não só metodológicas como, também, na variada interação com um número maior de treinadores e TGR. Não obstante, e o mais importante de todo este processo de treinador-estagiário foi uma transmissão dos valores e *ethos* de uma instituição do prestígio histórico do SLB, o que não seria possível se me tivesse cingido ao meu contexto original.

A existência de um departamento especializado implica que os seus membros estejam capacitados para exercer uma função especializada, nomeadamente a de TGR. Atualmente, não existindo em Portugal a possibilidade de frequentar os cursos UEFA Goalkeeping para a generalidade dos TGR, obrigando a que os interessados frequentem cursos dispendiosos e de vagas extremamente limitadas em federações de futebol estrangeiras. A função formadora de uma academia como o BC, não só para os jogadores, mas, também, para os seus recursos humanos torna-se ainda mais importante no departamento de TGR como forma de colmatar a escassez de formação formal. Um dos pilares do departamento foi o desenvolvimento de cada treinador e foi concretizado ao longo de toda a época desportiva através de vários momentos direcionados à elaboração de trabalhos sobre várias temáticas, onde cada TGR estava encarregue de realizar pesquisa de forma independente e apresentar as suas ideias ao resto do departamento; a nível pessoal, esta foi uma das formas mais eficazes de concretizar este objetivo e de aproximar e criar sinergias entre o BC e o polo EUL.

Para além disso, proporcionaram-se ainda várias oportunidades para mentorias formais e informais entre TGR de cada escalão, havendo liberdade para os mesmos

circularem entre o BC e o EUL e aproximar as distâncias entre treinadores e, ao mesmo tempo, acrescentar qualidade ao processo de treino de cada um.

Devido a ter estado em contextos favoráveis anteriores a este, auxiliou-me bastante na rápida integração funcional isto porque já tive contacto com a maior parte das ferramentas utilizadas dentro do departamento de TGR e que o SLB disponibilizava para realizar o treino/jogo pedido. No entanto, o que destaca o SLB dos restantes clubes é a forma como todos os elementos de cada equipa técnica têm a capacidade de se complementarem e potenciarem o trabalho de todos, com recurso à perícia individual de cada treinador, sendo que estas sinergias revertem ultimamente para cada jogador. O coletivo é maior do que a soma das partes.

O ponto anterior só é possível porque para além de cada elemento possuir competências especializadas mutuamente complementares, o ambiente é extremamente propício a formar relações interpessoais bastante positivas. Assim sendo, o SLB torna-se uma “escola” de treinadores e, também, de vida.

Considero assim que os meus objetivos de natureza pessoal e profissional foram cumpridos. A interação e reflexão com todo o *staff* das várias áreas e equipas técnicas proporcionou-me uma transmissão de conhecimento bastante rica, assim como todas as oportunidades de mentoria informal foram de extrema importância na aquisição de conhecimento prático e na reflexão sobre as minhas ideias e procedimentos e como os posso melhorar.

Em relação ao estudo técnico-científico, a temática abordada é atualmente considerada na evolução do papel do GR no futebol moderno e na necessidade do seu trajeto formativo ser o mais exigente e competente possível. Assim, é natural que este processo seja reformulado para colmatar “falhas” detetadas e que possam surgir reajustes no modelo de treino (e.g., distribuição igualitária do tempo de treino para todos os conteúdos; conteúdos selecionados estrategicamente) para que no final do trajeto formativo o GR esteja o mais alinhado possível com o pretendido. Sendo assim, o aumento da frequência de treino dos momentos associados ao processo defensivo pode ser considerado uma decisão adequada para a etapa de formação dos GRs.

No início do meu percurso no SLB um dos avisos que me foram prestados foi a indicação de que, conceitualmente, o processo de formação é pensado de uma forma distinta dos outros contextos em Portugal; o fator que mais se destaca é o foco no

desenvolvimento do pé não-preferido em todos os jogadores e o foco na técnica individual. Pessoalmente, acredito que o desenvolvimento do jogador deve ser global e a primazia de uma dimensão ao invés de outras não é a premissa correta num processo de formação.

No entanto, não é isso que se verifica no SLB, pelo contrário, citando um dos treinadores principais “Marcar um jogador que só tenha um pé é mais fácil. É meio jogador”; ao longo do ano tive o privilégio de assistir ao desenvolvimento dos atletas e atesto que desta forma, é um desenvolvimento de liberdade para superação individual e coletiva.

O processo de formação do SLB é uma proposta ousada e com perspetiva para o desenvolvimento do jogador do “futebol futuro”, fornecendo dentro de campo o máximo de ferramentas possível para cumprir o seu propósito (não me referindo a tarefas tático-técnicas, mas à sua expressão criativa) e fora de campo desenvolvendo-o como ser humano, em que o “produto final” seja um jogador pensante, crítico, virtuoso no seu artifício e uma pessoa ativa na sociedade e com um olhar crítico sobre a mesma, não podendo um existir sem o outro.

Termino o estágio com o sentimento de dever cumprido e satisfeito por ter cumprido os objetivos individuais aos quais me propus. A instituição SLB refinou o meu olhar, sentido crítico sobre os vários assuntos que envolvem o futebol e a sociedade atual tendo este ano sido uma mais-valia a nível profissional e pessoal.

Para o futuro, perspetivo o mais cedo possível a inscrição nos cursos UEFA Goalkeeping. O futuro do treino de GR passa pela certificação do conhecimento de todos os que desejam ser profissionais na área, sendo este um dos fatores de exclusão na candidatura a vários contextos profissionais dentro e fora de Portugal. Até ser possível matricular-me num curso dessa tipologia, continuarei a formar-me como Homem e treinador, procurando os conhecimentos atuais na área do Futebol e mais, procurando a partilha informal com outros profissionais na minha área de perícia.

Referências Bibliográficas

- Ajamil, D. L., Navascués, J. C., Idiakez, J. A., Arguilaga, T. A., & Cadirat, J. B. (2018). Análisis de la eficacia del portero de fútbol cadete (14 a 16 años). *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 34(131) 60-79. doi:10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/1).131.05
- Alali, N., Carson, H., & Collins, D. (2024). A Pragmatic Approach to Skill Acquisition for Physical Education: Considering Cognitive and Ecological Dynamics Perspectives. *Quest*, 76(2), 227-246. doi:10.1080/00336297.2023.2298931
- Altavilla, G. (2023). Analysis and comparison of the goalkeeper's role in past and modern soccer: a pilot study. *Journal of Physical Education and Sport*, 23, 564-568. doi:10.7752/jpes.2023.03070
- Bastias, E., Otte, F., Vaughan, J., Swainston, S., & O'Sullivan, M. (2024). An ecological approach for skill development and performance in soccer goalkeeper training: Empirical evidence and coaching applications. *Journal of Sports Sciences*, 43(1), 1-12. doi:10.1080/02640414.2024.2306449
- Berto, E., & Magalhães, F. (2017). Quantitative analysis of the football goalkeeper's actions. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, 9, 273-281.
- Cachulo, E. (2020). *Percepção dos Treinadores de Elite Nacional sobre Treino e Formação de Guarda-Redes de Futebol*. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Casanova, F. (2012). A Propósito da Importância da Excelência Decisional do Futebolista. In Casanova, F. & Macedo, N. Mestrado em Futebol: Compilação dos melhores textos das grandes referências do Futebol nacional (pp.173-176) Publisher: J. Ferraz Editions
- Casanova, F. (2012). Perceptual-cognitive behavior in soccer players: Response to prolonged intermittent exercise. Tese de doutoramento apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto para a obtenção do grau de Doutor, orientada por Júlio Garganta, Porto

- Liu, H., Ruano, M. Á., & Peñas, C. L. (2015). Match performance profiles of goalkeepers of elite football teams. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 10(4), 669-682. doi:10.1260/1747-9541.10.4.669
- Lusa/Diário de Notícias (2022). Benfica chega aos 300 mil sócios. Ativos são 267 mil. *Diário de Notícias*. Obtido de <https://www.dn.pt/desporto/benfica-chega-aos-300-mil-socios-ativos-sao-267-mil-15116993.html/>
- Martins, F., & Pinheiro, V. (2010). A dimensão tática no treino desportivo. *Revista de Desporto e Actividade Física*, 3(2).
- Mesquita, I. (2009). O ensino e treino da técnica nos jogos desportivos. Em A. Rosado, & I. Mesquita, *Pedagogia do Desporto* (165-182). Edições FMH.
- Obetko, M., Peracek, P., Mikulic, M., & Babic, M. (2020). Effect of selected types of warm-up on disjunctive reaction time of soccer. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(4), 1903-1908. doi:10.7752
- Oliveira, J., & Tavares, F. (1996). *Estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos*. Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Desporto.
- Otte, F., Davids, K., Millar, S.-K., & Klatt, S. (2021). Understanding How Athletes Learn: Concepts, Skill Training Integrating Theory and Practice from Perspective an Ecological. *Applied Coaching Research Journal*, 7, 22-33.
- Otte, F., Millar, S., & Klatt, S. (2020). Ready to perform? A qualitative-analytic investigation into professional football goalkeepers' match warm-ups. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 15(3), 324-336, doi: 10.1177/1747954120909956
- Otte, F., Millar, S.-K., & Klatt, S. (2020). How does the modern football goalkeeper train?— An exploration of expert goalkeeper coaches' skill training approaches. *Journal of Sports Science*, 38(11-12), 1465-1473. doi: 10.1080/02640414.2019.1643202
- Parry, T., Myszka, S., Yearby, T., O'Sullivan, M., & Otte, F. (2025). The value of opposed and unopposed practice : An ecological dynamics rationale for skill development. *Quest*, 77(sup1), 1-21. doi: 10.1080/00336297.2024.2420759

- Perea-Arroniz, M., Calleja-Gonzalez, J., Zabala-Lili, J., & Zubillaga, A. (2023). The soccer goalkeeper profile: bibliographic review. *The Physician and sportsmedicine*, 51(3), 193-202. doi:10.1080/00913847.2022.2040889
- Quina, J. d. (1999). *Futebol: Referências para a organização do jogo*. Bragança: Instituto Politécnico de Bragança.
- Record (2024). Benfica tem a academia mais lucrativa do Mundo: as vendas do Seixal que renderam 516 M€. In *www.record.pt*. Acedido em 5 novembro de 2024, em <https://www.record.pt/multimedia/videos/detalhe/benfica-tem-a-academia-mais-lucrativa-do-mundo-as-vendasdo-seixal-que-renderam-516-m>
- Santos, F., Bernardo, B., Rodrigues, B., Ferreira, B., Pereira, C., Ferreira, C., . . . Espada, M. (2021). Observational analysis of the young soccer goalkeeper actions. *Cuadernos de Psicologia del Deporte*, 21, 32-47. doi:10.6018/cpd.468651
- Santos, J., Sousa, P. M., Pinheiro, V., & Santos, F. J. (2022). Analysis of offensive and defensive actions of young soccer goalkeepers. *Human Movement*, 23(1), 18-27. doi:10.5114/hm.2021.104183
- Silva, H., Nakamura, F., Bajanca, C., Otte, F., Pinho, G., Moreno-Pérez, V., & Marcelino, R. (2024). Goalkeeper horizontal accelerations and decelerations during soccer training: varying exercises could be the best option. *Journal of Physical Education and Sport*, 24, 711-719. doi:10.7752/jpes.2024.03084
- Simões, A. (2010). Ocuparam a sede do partido de Franco quando mataram o Rei e lá nasceu o SL Benfica. In *A Bola*. Obtido em novembro de 2024, de <https://web.archive.org/web/20100416160107/http://www.abola.pt/nnh/ver.aspx?id=201044>
- Soto-Fernández, A., Camerino, O., Iglesias, X., Anguera, M., & Castañer, M. (2022). LINCE PLUS software for systematic observational studies in sports and health. *Behavior Research Methods*, 54(3), 1263-1271. doi:10.3758/s13428-021-01642-1
- Sport Lisboa e Benfica (2011). *Sport Lisboa e Benfica* in *www.slbenfica.pt*. Acedido em 25 de novembro de 2024 em: <https://web.archive.org/web/20120111191457/http://www.slbenfica.pt/pt-pt/slb/hist%C3%B3ria/funda%C3%A7%C3%A3o.aspx>

Sport Lisboa e Benfica (s.d.). *Bem-vindos ao Benfica Campus*. Acedido em 25 novembro de 2024, em: <https://www.slbenfica.pt/pt-pt/futebol-formacao/formacao/bem-vindo>

Sport Lisboa e Benfica (s.d.). *Benfica Campus*. Obtido em novembro de 2024, de Web site do Sport Lisboa e Benfica: <https://www.slbenfica.pt/pt-pt/instituicao/instalacoes/benfica-campus>

Sport Lisboa e Benfica (s.d.). *Benfica Campus - Dados e factos*. Obtido em novembro de 2024, de Web site do Sport Lisboa e Benfica: <https://www.slbenfica.pt/pt-pt/futebol-formacao/formacao/sobre>

Sport Lisboa e Benfica (s.d.). *Instalações*. Obtido de Web site do Sport Lisboa e Benfica: <https://www.slbenfica.pt/pt-pt/instituicao/instalacoes>

Sport Lisboa e Benfica (s.d.). *Sport Lisboa e Benfica*. Obtido em 2024, de Web site do Sport Lisboa e Benfica: <https://www.slbenfica.pt/pt-pt/instituicao/clube/palmares>

Wilson, J. (2013). *Inverting the pyramid - The History of Soccer Tactics*. The Orion Publishing Group.

ANEXO I

Tabela 8. Caracterização do staff da equipa Sub.15 com realce nos membros alocados à equipa S.16B

STAFF SUB.15	
NOME	FUNÇÃO
JF	Responsável do escalão/ Treinador-principal
AC	Treinador-principal
PSF	Treinador-adjunto
PL	Treinador-adjunto
JG	Fisiologista
JP	Analista
PMO	Analista (estagiário)
DE	Treinador de guarda-redes
JFG	Treinador de guarda-redes (estagiário)
HR	Secretário técnico
AP	Fisioterapeuta
PSS	Psicólogo
JMP	Nutricionista
HM	Técnico de equipamentos

Tabela 9. Caracterização do plantel Sub.16B

PLANTEL SUB.16B				
ID	Posição	Data de Nascimento	Nacionalidade	Escalão
J1	GR	06.03.2009	Portuguesa	Sub.16
J2	GR	11.01.2010	Brasileira	Sub.15
J3	GR	08.11.2011	Portuguesa	Sub.14
J4	GR	03.05.2011	Portuguesa	Sub.14
J5	GR	08.03.2011	Croata/Neozelandesa	Sub.14
J6	GR	09.07.2010	Portuguesa	Sub.15
J7	GR	09.08.2010	Portuguesa	Sub.15
J8	GR	06.01.2009	Portuguesa	Sub.16
J9	DEF/DC	29.04.2010	Portuguesa	Sub.15
J10	DEF	31.05.2010	Portuguesa	Sub.15
J11	DEF/DD	19.02.2010	Portuguesa	Sub.15
J12	DEF	19.03.2009	Brasileira	Sub.16
J13	DEF	15.01.2010	Portuguesa	Sub.15
J13	DEF	28.09.2010	Portuguesa	Sub.15
J14	DEF/DC	22.04.2009	Portuguesa	Sub.16
J15	DEF	03.04.2009	Portuguesa	Sub.16
J16	DEF/DE	19.07.2009	Portuguesa	Sub.16
J17	DEF	12.02.2010	Portuguesa	Sub.15
J18	DEF	01.07.2010	Portuguesa	Sub.15
J19	DEF/DC	16.07.2009	Portuguesa	Sub.16
J20	DEF	14.09.2010	Portuguesa	Sub.15
J21	DEF/DC	15.05.2010	Portuguesa	Sub.15
J22	DEF/DC	02.03.2009	Portuguesa	Sub.16

J23	DEF/DC	13.01.2010	Portuguesa	Sub.15
J24	DEF/DC	30.01.2009	Portuguesa	Sub.16
J25	DEF/DE	31.08.2010	Portuguesa	Sub.15
J26	MED	09.04.2010	Portuguesa	Sub.15
J27	MED	14.03.2010	Portuguesa	Sub.15
J28	MED	24.03.2010	Cazaque	Sub.15
J29	MED	02.05.2010	Portuguesa	Sub.15
J30	MED	31.05.2010	Portuguesa	Sub.15
J31	MED	25.02.2011	Portuguesa	Sub.14
J32	MED	23.04.2010	Portuguesa	Sub.15
J33	MED	07.03.2011	Portuguesa	Sub.14
J34	MED	11.03.2009	Portuguesa	Sub.16
J35	MED	25.02.2009	Portuguesa	Sub.16
J36	MED	29.06.2010	Portuguesa	Sub.15
J37	MED	30.09.2009	Portuguesa	Sub.16
J38	AVA	10.06.2010	Portuguesa	Sub.15
J39	AVA	04.02.2010	Portuguesa	Sub.15
J40	AVA	26.03.2010	Portuguesa	Sub.15
J41	AVA	25.09.2010	Portuguesa	Sub.15
J42	AVA	16.01.2009	Portuguesa	Sub.16
J43	AVA	16.01.2009	Portuguesa	Sub.16
J44	AVA	12.12.2011	Portuguesa	Sub.14
J45	AVA	07.05.2009	Portuguesa	Sub.16
J46	AVA	11.03.2010	Portuguesa	Sub.15
J47	AVA	02.01.2010	Portuguesa	Sub.15
J48	AVA	16.01.2010	Portuguesa	Sub.15
J49	AVA	06.01.2010	Angolana	Sub.15
J50	AVA	04.06.2009	Portuguesa	Sub.16
J51	AVA	08.11.2010	Portuguesa/Brasileira	Sub.15

ANEXO II

Tabela 10. Série 3 do Campeonato Distrital Sub.16

EQUIPAS										
S.L. Benfica										
E.F. Os Belenenses Oeiras										
Casa Pia A.C.										
Club Internacional de Foot-Ball										
G.D. Malveira da Serra										
G.S. Carcavelos										
E.F. Belém Estádio										
A.D. Conquistadores										
C.D. Fontainhas										
U. Tires										
Academia Alcoitão										
G.M.D. 9 Abril Trajouce										
		P	J	V	E	D	GM	GS	DG	
1	 Benfica	33	11	11	0	0	84	6	+78	
2	 EFBO	26	11	8	2	1	54	10	+44	
3	 Casa Pia AC	23	11	7	2	2	62	9	+53	
4	 CIF	22	11	7	1	3	40	15	+25	
5	 Malveira da Serra	19	11	6	1	4	54	29	+25	
6	 Carcavelos	19	11	6	1	4	41	36	+5	
7	 EF Belém Estádio Restelo	18	11	6	0	5	32	35	-3	
8	 AD Conquistadores	13	11	4	1	6	30	42	-12	
9	 Cd Fontainhas	9	11	3	0	8	13	49	-36	
10	 U. Tires	6	11	2	0	9	18	61	-43	
11	 Academia Alcoitão	4	11	1	1	9	8	70	-62	
12	 9 Abril Trajouce	1	11	0	1	10	5	79	-74	

Figura 9. Tabela Classificativa da série 3 do C.D. S.16 no final da 1ª volta

V	2025-03-23	11:00	(F)		Academia Alcoitão	0-11
V	2025-03-16	10:00	(C)		Casa Pia AC	1-0
V	2025-03-09	08:45	(F)		Malveira da Serra	1-6
V	2025-02-23	10:00	(C)		9 Abril Trajouce	6-0
V	2025-02-16	11:00	(F)		Cd Fontainhas	1-16
V	2025-02-09	10:00	(C)		EF Belém Estádio Restelo	5-0
V	2025-02-02	08:45	(F)		AD Conquistadores	1-9
D	2025-01-25	11:00	(F)		EFBO	3-1
V	2025-01-19	10:00	(C)		Carcavelos	3-1
V	2025-01-12	08:45	(F)		U. Tires	0-6
V	2025-01-05	15:00	(C)		CIF	6-0
V	2024-12-15	10:00	(C)		Academia Alcoitão	13-1
V	2024-12-08	08:45	(F)		Casa Pia AC	0-1
V	2024-12-01	10:00	(C)		Malveira da Serra	2-0
V	2024-11-24	11:00	(F)		9 Abril Trajouce	0-6
V	2024-11-17	09:30	(C)		Cd Fontainhas	8-0
V	2024-11-10	08:45	(F)		EF Belém Estádio Restelo	1-6
V	2024-11-03	10:00	(C)		AD Conquistadores	11-2
V	2024-10-27	11:00	(C)		EFBO	4-1
V	2024-10-20	14:00	(F)		Carcavelos	0-14
V	2024-10-13	11:00	(C)		U. Tires	15-0
V	2024-10-06	09:00	(F)		CIF	1-4

Figura 10. Jogos da 1ª Fase do Campeonato Distrital de Sub.16

		P	J	V	E	D	GM	GS	DG
1	 Benfica	28	10	9	1	0	59	9	+50
2	 Casa Pia AC	19	10	6	1	3	27	18	+9
3	 Est. Amadora	18	10	6	0	4	27	20	+7
4	 CD Belas	15	10	5	0	5	24	25	-1
5	 CAC	7	10	2	1	7	8	40	-32
6	 At. Malveira	1	10	0	1	9	12	45	-33

Figura 11. Classificação final do Apuramento de Campeão do Campeonato Distrital de Sub.16

ANEXO III

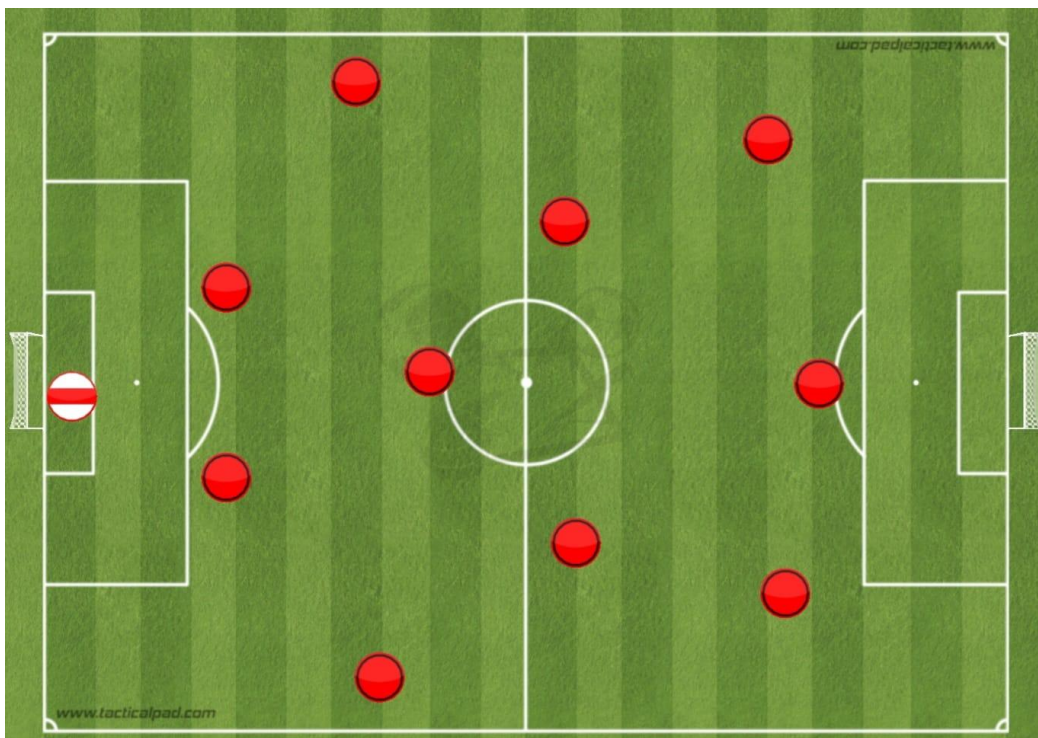


Figura 12. Sistema tático utilizado pela equipa Sub.16B do SLB

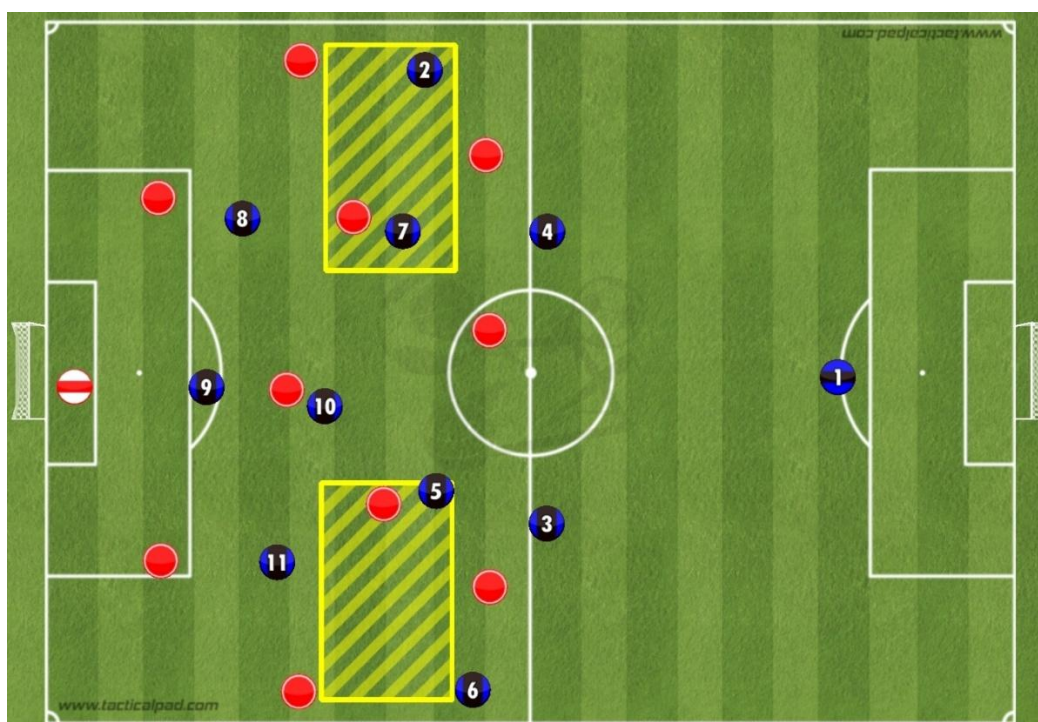


Figura 13. Submomento da Construção Ofensiva

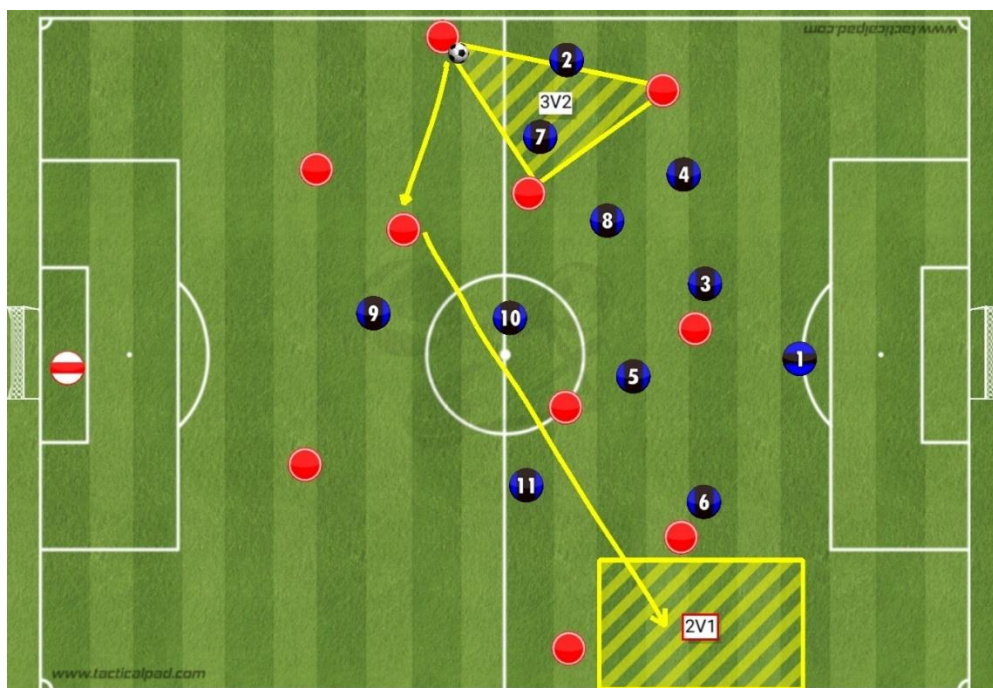


Figura 14. Submomento da Criação de situações de finalização

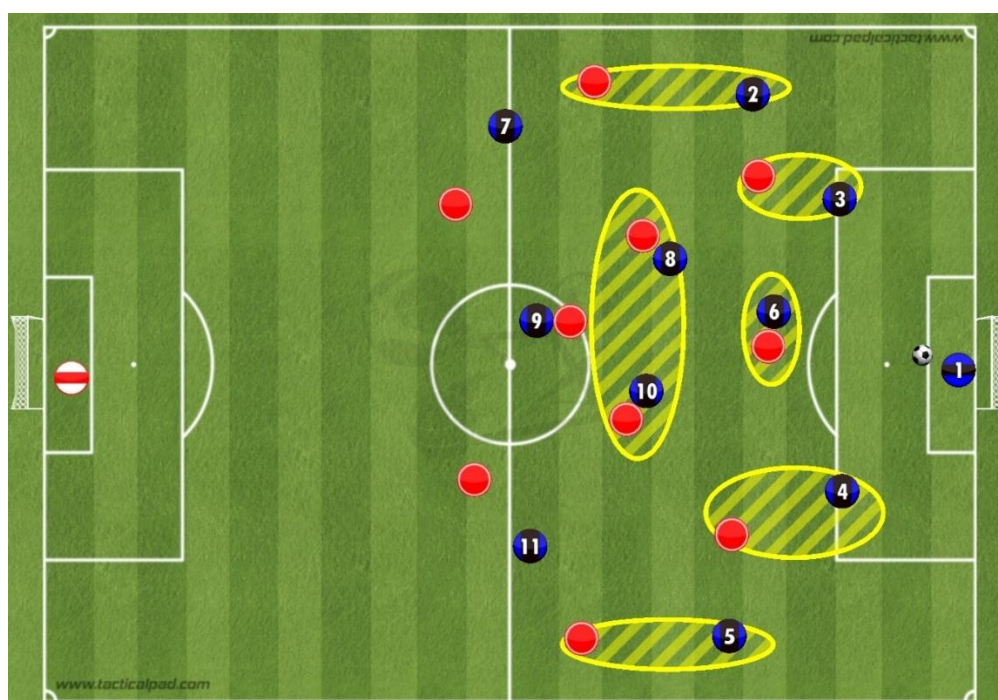


Figura 15. Submomento do equilíbrio defensivo

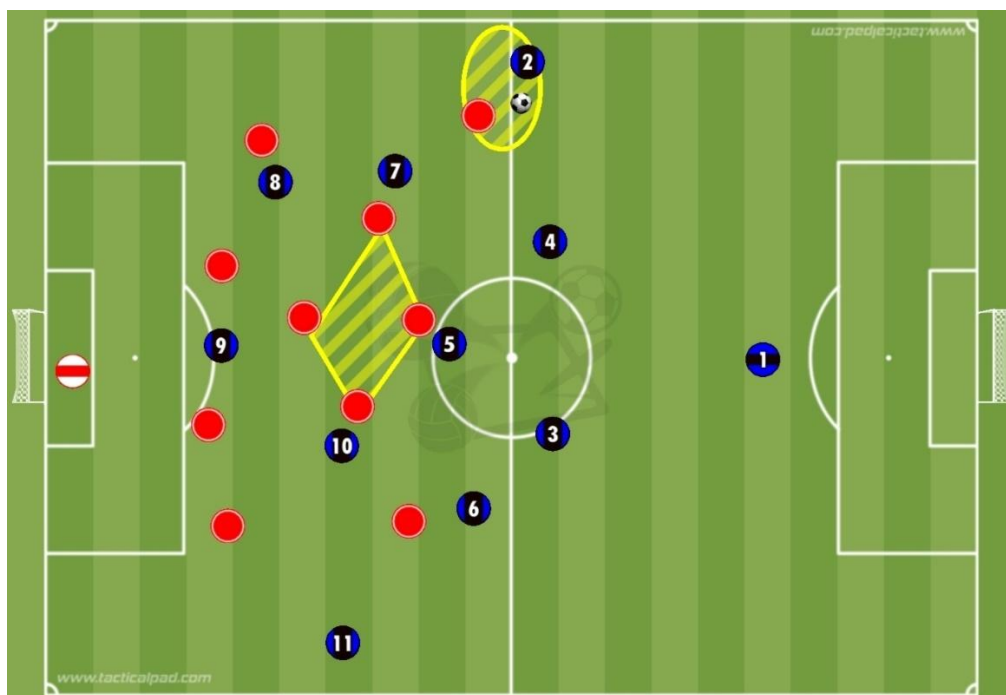


Figura 16. Submomento do equilíbrio defensivo

ANEXO IV

Tabela 11. Sistema de observação das ações técnica e táticas defensivas dos GR

Critério	Categoria	Código	Definição
Forma de intervenção	Saídas da Baliza	SB	Momento do jogo em que o GR sai da baliza, dentro ou fora da área para intercetar a bola ou defrontar adversário, por exemplo para defender uma situação de 1x1
	Cruzamento	CR	Momento do jogo em que o GR interceta um cruzamento(bola vinda do corredor lateral) de trajetória aérea ou rasteira
	Defesa da Baliza	DB	Momento do jogo em que o GR defende a sua baliza(permanecendo na sua zona de baliza), após remate do adversário
	Esquema tático	ETD	Momento do jogo a partir de livre, penákti ou canto
Ação técnica	1x1 dividido	1x1	Momento em que o adversário e o GR chegam ao mesmo tempo à bola e o lance é ganho pelo GR através da técnica da parede ou corpo grande
	Ataque frontal	AF	Momento em que o GR chega à bola antes do adversário atacando a bola em deslize frontal

	1x1 remate	1X1R	Momento em que o avançado chega 1º que o GR e numa situação de 1x1 remata à baliza
	Defesa do Espaço	DE	Ação em que o GR sai da sua baliza para intercetar ou rececionar uma bola colocada nas costas da defesa através de um passe da equipa adversária. O GR pode fazer esta ação dentro ou fora da grande área
	Receção Alta	RA	Técnica em que o GR interceta um cruzamento aéreo agarrando a bola no ponto mais alto, após um salto vertical
	Desvio a soco	DSO	Técnica que o GR utiliza para intercetar um cruzamento de trajetória aérea socando a bola a 1 ou 2 mãos
	Intersecção rasteira	IR	Técnica que o GR utiliza para intercetar um cruzamento de trajetória rasteira ou a meia altura
	Bloqueio	BQ	Técnica em que o GR agarra a bola após um remate a média altura
	Encaixe	EC	Técnica em que o GR agarra a bola após um remate rasteiro ou picado
	Receção queda lateral rasteira	RQLR	Técnica em que o GR faz uma queda lateral rasteira agarrando a bola após um remate do adversário
	Desvio queda lateral rasteira	DQLR	Técnica em que o GR faz uma queda lateral rasteira desviando a bola para o lado após um remate do adversário

	Receção queda lateral alta	RQLA	Técnica em que o GR faz uma queda lateral a meia altura/alta e agarra a bola após remate do adversário
	Desvio queda lateral alta	DQLA	Técnica em que o GR faz uma queda lateral a meia altura/alta e desvia a bola para o lado após remate do adversário
	Desvio superior	DS	Técnica que o GR utiliza para desviar a bola com uma ou duas mãos por cima da barra após remate do adversário

Formas de execução da ação técnica	2 mãos	2M	O GR realiza o gesto técnico utilizando as duas mãos
	1 mão	1M	O GR realiza o gesto técnico utilizando apenas 1 mão
	Cabeça	CA	O GR realiza o gesto técnico utilizando a cabeça
	Pés	P	O Gr realiza o gesto técnico utilizando os pés
	Peito	PE	O GR realiza o gesto técnico utilizando o peito
	Punhos	PU	O GR realiza o gesto técnico utilizando os punhos
Zonas do campo final ação	Zonas do campo	1,2,3,4,5,6,7,8,9,	Zona do campo onde o GR realiza a sua ação

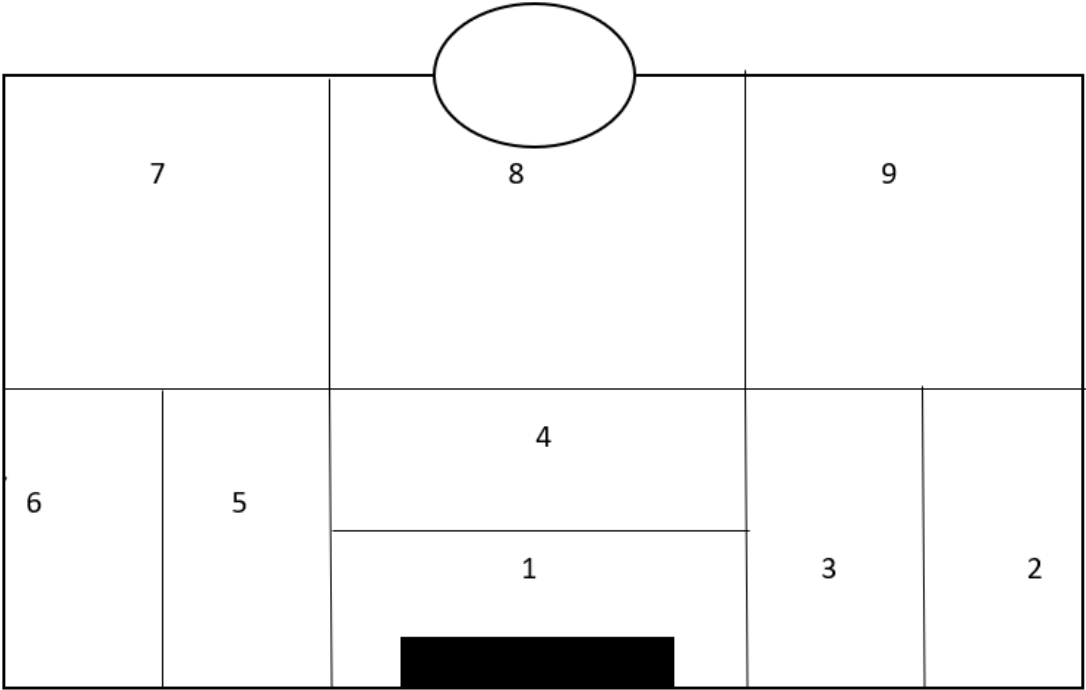


Figura 17. Campograma

Tabela 12. Categorização do sucesso na ação defensiva

Sucesso na ação defensiva	
Sim	O GR foi capaz de: 1 – Recuperar, em segurança, a posse de bola 2 – Defender a baliza/espaco com recurso a desvio da bola para zona afastada da baliza e com menor probabilidade de finalização bem-sucedida 3 – Iniciar a transição ofensiva
Não	Finda a ação defensiva, o desfecho foi: 1 – Golo 2 – Após defesa da baliza/espaco com recurso a desvio, a bola ficou em zona próxima da baliza ou de finalização com grande probabilidade de golo

ANEXO V

Forma de intervenção

Descritivas

Tabela 13. Análise descritiva para os parâmetros Forma de Intervenção, Ação Técnica e Forma de Execução

Descritivas					
	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
FI_E1	116	2.5	1.1	1.0×10^{-1}	0.4
FI_E2	248	2.4	1.2	7.3×10^{-2}	0.5
AT_E1	116	6.8	3.5	0.3	0.5
AT_E2	248	6.6	3.4	0.2	0.5
FE_E1	116	2.0	1.4	0.1	0.7
FE_E2	248	2.3	1.6	0.1	0.7