



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO EM FUTEBOL**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA
SÉNIOR FEMININA DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS
DE FERREIRA DURANTE A ÉPOCA 2024/2025**

**Relatório de estágio apresentado a provas públicas para a obtenção do grau
de Mestre em Treino Desportivo em Futebol, orientado pelo Professor Doutor
Filipe Casanova e co-orientado pelo Mestre André Teixeira**

**Amadeu Tiago Aparício Vilela
a22305239**

**Porto
Setembro, 2025**



UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO PORTO
FACULDADE DE DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
MESTRADO EM TREINO DESPORTIVO EM FUTEBOL**

**RELATÓRIO DE ESTÁGIO NA EQUIPA
SÉNIOR FEMININA DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS
DE FERREIRA, DURANTE A ÉPOCA 2024/2025
“VERSÃO FINAL”**

**Relatório de Estágio defendido em provas públicas na Universidade
Lusófona – Centro Universitário do Porto no dia 31/10/2025, perante o júri,
nomeado pelo Despacho de Nomeação N° 480/2025, de 8 de outubro de 2025, com a
seguinte composição:**

Presidente: Professor Doutor Luís Filipe Lemos

Arguente: Professor Doutor José Pedro dos Santos Guimarães

Orientador: Professor Doutor Filipe Luís Martins Casanova

Este trabalho também foi orientado pelo Mestre André Teixeira

Amadeu Tiago Aparício Vilela

a22305239

Porto

Setembro, 2025

AGRADECIMENTOS

Os primeiros mencionados neste capítulo não podiam ser outros que não a minha família. A minha Irmã e os meus pais que sempre me permitiram perseguir os meus objetivos, por mais incomuns que fossem pedindo em troca apenas empenho e responsabilidade.

Ao meu co-orientador, o Mestre André Teixeira e ao professor Filipe Casanova pelo acompanhamento durante este período de estágio e que sempre mostraram disponibilidade para esclarecer qualquer dúvida que apareceu.

Ao meu supervisor, Marco Paiva, que me acompanhou durante esta época.

À Instituição Futebol Clube Paços de Ferreira e às pessoas que o formam, ou formaram, em especial ao Carlos Abreu, Francisco Ferreira, Marco Paiva e José Pinto pessoas com quem trabalhei e, por isso, têm um impacto direto na minha formação como homem e profissional e que criaram um ambiente de trabalho propício ao crescimento.

Aos professores e à Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto, pela partilha de conhecimento e por nos darem as condições de sermos melhores, ensinando-nos e preparando-nos para integrarmos o mercado de trabalho. Por fim, aos momentos de partilha com os meus amigos e colegas que contribuíram para o que sou hoje.

RESUMO

O presente Relatório de Estágio foi elaborado no âmbito da conclusão do Mestrado em Treino Desportivo em Futebol da Universidade Lusófona – Centro Universitário do Porto com o objetivo de descrever e refletir sobre as funções de treinador-estagiário, em particular na organização e no planeamento do processo de preparação desportiva da equipa Sénior Feminina do Futebol Clube Paços de Ferreira, que competiu no Campeonato Nacional III Divisão Feminina. Para além desta função, exerci a função de treinador-adjunto da equipa masculina sub.17 do Futebol Clube Paços de Ferreira que competiu no Campeonato Nacional Sub.17 II Divisão e, a partir de janeiro de 2025, também exerci a função de analista na Equipa Principal do Futebol Clube Paços de Ferreira que competiu na Liga Portugal 2 Meu Super.

Também, e como objetivo específico, definiu-se estudar e analisar as situações de canto ofensivo executados pela equipa sénior feminina do Futebol Clube Paços de Ferreira durante a época 2024/2025. Através da observação dessas partidas e do tratamento quantitativo dos dados, pretendeu-se identificar os padrões de execução, as zonas de finalização visadas, a trajetória dos cruzamentos, o número de jogadoras envolvidas e a eficácia ofensiva consoante o primeiro toque e o resultado da ação. Os principais resultados evidenciaram que os cantos com trajetória aberta geraram mais remates (o ato de conquistar o primeiro toque na bola está fortemente ligado ao sucesso ofensivo). Assim, ficou demonstrado que a trajetória do canto, a zona de finalização e quem conquistou o primeiro toque influenciam diretamente o sucesso da ação ofensiva e o domínio da primeira bola pela equipa atacante, aumentando a probabilidade de finalização.

Assim, e a partir da realização do estágio e respetivo relatório, concluo que a época foi positiva, no qual se verificou evolução individual e coletiva das jogadoras, um forte envolvimento com o clube e, por consequência, adquiri um conjunto de importantes competências, tanto ao nível da gestão de tempo como de responsabilidades técnicas.

Palavras-Chave: Futebol, Estágio, Futebol Feminino, Cantos Ofensivos.

ABSTRACT

This Internship Report was prepared as part of the Master's Degree in Sport Training in Football at Lusófona University – Porto University Center, aimed to describe and reflect on my responsibilities as an intern coach, particularly regarding the organization and training process of the Women's First Team of Futebol Clube Paços de Ferreira, which played in Women National Championship of III Division. Besides this role, I worked as assistant coach in the men's under 17 team of Futebol Clube Paços de Ferreira, which played in U17 National Championship of II Division, and from January 2025 onwards, as First Team Analyst for the Men's First Team, which competed in Liga Portugal 2 Meu Super.

Simultaneously, and as a specific objective, the study focused on analyzing offensive set pieces, particularly corner kicks, executed by the Women's First Team during the 2024/2025 season. Through the observation of these games and quantitative data analysis, the aim was to identify execution patterns, the finishing zones, the crossing trajectories, the number of players involved and how effective the corners were relating them to the first team touching the ball and the action's result. The main results showed that the corners with an open trajectory resulted in more shots (the first touch was highly related to the offensive success). It was showed that trajectory, the finishing zone and who touches the ball first directly influence the success of the offensive action, increasing the probability of shooting.

Therefore, and concerning the internship and its report, I considered that the season was positive, marked by both individual and collective player development, strong engagement with the club, and valuable lessons in time and responsibility management.

Keywords: Football, Internship, Women's Football, Offensive Corners.

LISTA DE ABREVIATURAS

FPF	Federação Portuguesa de Futebol
HxH	Homem a Homem
UEFA	United of European Football Associations
Sub.19	Escalão Sub-19
Sub.18	Escalão Sub-18
Sub.17	Escalão Sub-17
Sub.16	Escalão Sub-16
Sub.15	Escalão Sub-15
Sub.14	Escalão Sub-14
Sub.13	Escalão Sub-13
Sub.12	Escalão Sub-12
Sub.11	Escalão Sub-11
Sub.10	Escalão Sub-10
Sub.9	Escalão Sub-9
Sub.8	Escalão Sub-8
Sub.7	Escalão Sub-7
Sub.19F	Escalão Sub-19 Feminino
Sub.17F	Escalão Sub-17 Feminino
Sub.13F	Escalão Sub-13 Feminino
Sub.11F	Escalão Sub-11 Feminino

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS.....	3
RESUMO	4
ABSTRACT.....	5
LISTA DE ABREVIATURAS.....	6
ÍNDICE.....	7
ÍNDICE DE FIGURAS.....	10
ÍNDICE DE TABELAS.....	12
INTRODUÇÃO.....	13
CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO.....	16
1.1. Enquadramento Histórico.....	17
1.2. Caracterização Geral do Departamento de Futebol do Futebol Clube Paços de Ferreira.....	19
1.3. Missão, Valores e Visão.....	20
1.3.1. Missão.....	20
1.3.2. Visão.....	21
1.3.3. Valores.....	21
1.4. Organograma, Recursos Materiais e Estruturais	22
1.5. Regulamento Interno	24
1.5.1. Regulamento para atletas.....	24
1.5.2. Regulamento para staff.....	25
CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO DA ÉPOCA 2024/2025 NA EQUIPA SÉNIOR FEMININA DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA.....	26
2.1. Caracterização da Equipa Técnica.....	27
2.1.1. Funções e Tarefas do treinador-estagiário:.....	27
2.2. Plantel.....	28
2.3. Objetivos da Época.....	30
2.4. Calendarização	30
2.5. Conceção de Jogo.....	31
2.5.1. Estrutura Tática.....	31

2.5.2.	Organização Ofensiva.....	31
2.5.3.	Transição Defensiva.....	34
2.5.4.	Organização Defensiva.....	36
2.5.5.	Transição Ofensiva.....	39
2.5.6.	Esquemas Táticos.....	40
2.5.6.1.	Esquemas Táticos Ofensivos.....	40
2.5.6.2.	Esquemas Táticos Defensivos.....	41
2.6.	Microciclo Padrão.....	41
CAPÍTULO III – MATRIZ CONCEPTUAL TÉCNICO-CIENTÍFICO: PREDITORES DE SUCESSO DURANTE AS BOLAS PARADAS.....		
3.1.	Bola Parada/Canto Ofensivo.....	44
3.2.	Variáveis no Canto Ofensivo.....	45
3.2.1.	Trajectoria da Bola.....	45
3.2.2.	Número de Jogadores na Área.....	45
3.2.3.	Tipo de Movimento.....	46
3.2.4.	Zonas Preferenciais de Finalização.....	47
3.2.5.	Tipo de Defesa Adversária.....	48
3.2.5.1.	Marcação Zonal.....	49
3.2.5.2.	Marcação Individual.....	49
3.2.5.3.	Marcação Mista.....	50
3.2.6.	Componente Psicológica da Execução.....	50
3.2.7.	Segurança Pós-Perda e Transição.....	52
CAPÍTULO IV – ESTUDO DE CASO TÉCNICO-CIENTÍFICO: CARACTERIZAÇÃO DOS CANTOS OFENSIVOS NA EQUIPA SÉNIOR FEMININA DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS FERREIRA.....		
4.1.	Introdução.....	55
4.2.	Material e métodos.....	56
4.2.1.	Amostra.....	56
4.2.2.	Procedimentos de Recolha e <i>Instrumentarium</i>	56
4.2.3.	Procedimentos Estatísticos.....	57
4.3.	Resultados e Discussão.....	58
4.3.1.	Caracterização dos cantos ofensivos.....	58
4.4.	Conclusões e Considerações Finais.....	60
4.5.	Referências Bibliográficas.....	61

CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS	63
5.1. Reflexão Final	64
CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO.....	66
6.1. Conclusão.....	67
6.2. Perspetivas Futuras	68
BIBLIOGRAFIA.....	69
ANEXOS.....	73

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Organograma Futebol Clube Paços Ferreira.....	22
Figura 2 – Instalações Externas Futebol Clube Paços Ferreira.....	23
Figura 3 - Ginásio.....	23
Figura 4 - Hall Entrada Instalações internas.....	73
Figura 5 - Zona Gabinetes.....	73
Figura 6 - Sala Imprensa.....	74
Figura 7 - Corredor e Espaço de trabalho.....	74
Figura 8 - Balneário nº6.....	75
Figura 9 - Balneário nº6.....	75
Figura 10 - Balneários Árbitros/Treinadores.....	76
Figura 11 - Posto Médico.....	76
Figura 12 - Balneário 5.....	77
Figura 13 - Balneário 5.....	77
Figura 14 - Túnel e Balneários 1,2,3,4.....	78
Figura 15 - Balneário 3.....	78
Figura 16 - Balneário Treinadoras.....	78
Figura 17 - Gabinete Nutrição e Sala Treinadores.....	79
Figura 18 - Lavandaria Formação.....	79
Figura 19 - Arrumos Guarda-Redes.....	80
Figura 20 - Sala Apoio Arrumos.....	80
Figura 21 - Calendário e Resultados.....	81
Figura 22 - Calendário e Resultados.....	81
Figura 23 - Estrutura tática 4x2x3x1.....	82
Figura 24 - Saída Pontapé Baliza Curto.....	82
Figura 25 - Saída Pontapé Baliza Longo.....	82
Figura 26 - Saída Pontapé Baliza Longo fechada.....	83
Figura 27 - Construção a 3.....	83
Figura 28 - Construção a 4.....	83
Figura 29 - Exemplo de um momento em Fase Criação.....	84

Figura 30 - Exemplo posicionamento em Fase Finalização.....	84
Figura 31- Exemplo de comportamento ideal no momento pós perda.....	85
Figura 32 - Estrutura base pressão ao Pontapé Baliza adversário.....	85
Figura 33 - Exemplo posicionamento bloco médio/alto.....	85
Figura 34 - Exemplo posicionamento bloco médio/baixo.....	86
Figura 35 - Exemplo posicionamento bloco baixo.....	86
Figura 36 - Exemplo comportamento ideal após ganho posse bola.....	87
Figura 37 - Posicionamento Livre Lateral.....	87
Figura 38 - Posicionamento Canto Aberto.....	87
Figura 39 - Posicionamento Canto Fechado.....	88
Figura 40 - Posicionamento Canto Defensivo.....	88
Figura 41- Posicionamento Livre Lateral Defensivo.....	89
Figura 42 - Zonas Finalização.....	89

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Caracterização do Departamento de Futebol do Futebol Clube Paços Ferreira.....	20
Tabela 2 - Constituição da Equipa Técnica do escalão sénior feminino do Futebol Clube Paços Ferreira.....	27
Tabela 3 - Lista Jogadoras no Plantel.....	29
Tabela 4 - Microciclo Padrão.....	42
Tabela 5 - Frequência Trajetória Aberta/Fechada.....	89
Tabela 6 - Frequência Zonas Finalização.....	89
Tabela 7 - Frequência Resultado Ação.....	90
Tabela 8 - Frequência 1º Toque na Bola.....	90
Tabela 9 - Frequência Número Jogadores Área.....	90
Tabela 10 - Frequência Número Jogadores Fora Área.....	90
Tabela 11 - Crosstabs Trajetória x Resultado Ação.....	91
Tabela 12 - p value.....	91
Tabela 13 - Crosstabs Trajetória x 1º Toque na Bola.....	91
Tabela 14 - p value.....	92
Tabela 15 - Crosstabs Trajetória x Zona Finalização.....	92
Tabela 16 - p value.....	92
Tabela 17 - Crosstabs Zona Finalização x Resultado Ação.....	93
Tabela 18 - p value.....	93
Tabela 19 - Crosstabs Zona Finalização x 1º toque.....	93
Tabela 20 - p value.....	94
Tabela 21 - Crosstabs 1º toque x Resultado Ação.....	94
Tabela 22 - p value.....	94
Tabela 23 - Crosstabs Número jogadores área x Resultado Ação.....	94
Tabela 24 - p value.....	95
Tabela 25 - Crosstabs Número jogadoras fora área x Resultado Ação.....	95
Tabela 26 - p value.....	95

INTRODUÇÃO

O estágio desenvolvido no âmbito do Mestrado em Treino Desportivo em Futebol, representou uma oportunidade fundamental para aplicar na prática os conhecimentos adquiridos ao longo da formação académica, num contexto real e exigente como é o da competição sénior.

Durante a época 2024/2025, tive a oportunidade de integrar o Futebol Clube Paços de Ferreira, no escalão Sénior Feminino, onde assumi funções como treinador-estagiário e, simultaneamente, como treinador-principal. Esta experiência permitiu-me um contacto direto e permanente com os desafios do treino e da competição, num ambiente que exigiu não só competências técnicas e táticas, mas também uma forte capacidade de adaptação, liderança e gestão humana

O futebol feminino tem registado um crescimento significativo nas últimas décadas, tanto em termos de participação como de visibilidade mediática e investimento estrutural (Williams, 2003; López, 2017). A nível científico, este crescimento tem-se refletido num aumento de estudos que abordam não apenas as componentes físicas e fisiológicas, mas também as ações técnico-táticas e contextuais do jogo feminino (Datson et al., 2014; Gabbett & Mulvey, 2008). Apesar das semelhanças com o futebol masculino, o futebol feminino apresenta características específicas — como diferentes perfis das jogadoras na força, velocidade e ritmo competitivo — que exigem abordagens de treino e análise adaptadas (Andersson et al., 2010).

Em Portugal, a evolução do futebol feminino tem sido notória, isto porque observa-se um aumento de clubes, atletas e competições federadas, impulsionado por estratégias da Federação Portuguesa de Futebol, como o plano “Futebol 2030” (FPF, 2020). A análise de momentos específicos do jogo, como as bolas paradas, tem ganho relevância devido ao seu impacto potencial em jogos equilibrados (López, 2019; Lago-Peñas et al., 2010), sendo crucial adaptá-los às realidades das equipas femininas (Tobar, 2018).

Ademais, a liderança no futebol feminino requer competências técnicas, mas também interpessoais, com sensibilidade para as dinâmicas sociais e culturais envolventes (Vella, Oades & Crowe, 2013). As jogadoras tendem a responder melhor a estilos de liderança participativos e transformacionais, que privilegiam a motivação, a confiança e a construção de ambientes positivos (Sherwin et al., 2017). Em contraste com modelos mais autoritários, a abordagem centrada na atleta tem-se revelado mais eficaz

no contexto feminino (Carter & Bloom, 2009). Apesar da escassa presença de mulheres em cargos de liderança técnica (Norman, 2010), há uma crescente valorização de modelos inclusivos, colaborativos e culturalmente competentes (Walker & Bopp, 2010), reforçando a importância de um modelo de liderança holístico (Tucker Center, 2007; Jowett & Cockerill, 2003).

No caso específico da equipa sénior feminina do Futebol Clube Paços de Ferreira, integrada por jogadoras Sub.19 e Sub.17 a competir no Campeonato Nacional da 3.^a Divisão, a temporada representou uma oportunidade significativa de adaptação competitiva. Esta adaptação é entendida como a capacidade de a jogadora interpretar e responder eficazmente às exigências do jogo, sendo potenciada quando atletas jovens enfrentam adversárias mais experientes ao longo de uma época completa. Para Tobar (2018), este confronto com estímulos complexos e exigentes promove a inteligência tática individual e acelera o processo formativo.

As jogadoras Sub.19, ao defrontarem equipas seniores, enfrentam ritmos competitivos mais altos, maior antecipação tática e maior intensidade emocional (Gledhill et al, 2017). Essa exposição a um nível competitivo superior favorece o desenvolvimento de resiliência e a melhoria da capacidade de tomada de decisão em contexto real (Garganta, 2009). Como destaca Castelo (2010), a autonomia e competência das jogadoras só se desenvolvem quando são confrontadas com desafios reais, que as forcem a sair da sua zona de conforto.

Assim, o presente relatório teve como objetivo geral descrever, refletir e desenvolver um conjunto de competências que estão associadas ao ato de treinar em contexto de estágio. E, também, como objetivo específico definiu-se realizar um estudo de caso técnico-científico para melhor se compreender os comportamentos da equipa sénior feminina do Futebol Clube de Paços de Ferreira durante a marcação das bolas paradas ofensivas na época 2024/2025.

Importa, por último, referir que o presente relatório de estágio se encontra estruturado em seis capítulos. O Capítulo I dedica-se à descrição e caracterização da entidade desportiva onde decorreu o estágio, o Futebol Clube Paços Ferreira. No Capítulo II, é apresentado o plano funcional delineado para a época, incluindo a descrição do plantel, da equipa técnica e a explicação da metodologia de treino adotada. O Capítulo III corresponde a uma revisão de literatura centrada nos fatores que determinam o sucesso no canto ofensivo. No Capítulo IV, desenvolve-se um estudo técnico-científico cujo objetivo foi identificar padrões no canto ofensivo da equipa onde realizei o estágio. O

Capítulo V contempla uma autoanálise pormenorizada das funções desempenhadas ao longo do estágio, bem como uma reflexão crítica sobre a sua relevância para o desenvolvimento da minha prática profissional. Este capítulo permite consolidar a experiência prática vivida e evidenciar aprendizagens significativas. Por fim, o Capítulo VI apresenta a conclusão geral do relatório, onde se resumem os principais conhecimentos adquiridos e se destacam as reflexões mais marcantes da experiência enquanto treinador-estagiário (e treinador principal), apontando também as perspetivas para o futuro profissional.

O relatório inclui também uma secção de Referências Bibliográficas, composta pelas fontes utilizadas nos capítulos não relacionados com o estudo técnico-científico e uma secção de Anexos.

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

CAPÍTULO I – CARACTERIZAÇÃO DA INSTITUIÇÃO DESPORTIVA DE ACOLHIMENTO

1.1. Enquadramento Histórico

A origem do futebol em Paços de Ferreira remonta à década de 30, quando a modalidade começou a ser praticada pelo Sport Club Pacense, coletividade sediada em Meixomil, uma das freguesias do concelho (Futebol Clube Paços Ferreira, s.d.).

Foram duas décadas de futebol popular e sem expressão oficial, até que uma reorganização competitiva e o aparecimento do velho Campo da Cavada motivou a fundação – em 5 de Abril de 1950 – do Futebol Clube Vasco da Gama, coletividade que está na génese do atual Futebol Clube Paços de Ferreira, designação que o Clube passou a utilizar no começo da temporada 1961/62. Foram questões de ordem estatutária a motivar esta mudança, que coincidiu também com a troca do seu equipamento amarelo para um idêntico ao utilizado pelo Futebol Clube Porto. O primeiro título nacional conseguido foi o da 3ª Divisão, a 14 de Julho de 1974, quando os pacenses invadiram o Estádio Municipal de Leiria e deram o impulso decisivo para a vitória (2-1) sobre o Estrela de Portalegre.

A 15 de Março de 1981, os sócios decidiram mudar as cores oficiais do equipamento que o clube utilizava, que passaram a ser as do concelho – amarelo e verde. Mas o sonho há tanto perseguido da subida à 1ª Divisão Nacional apenas se tornou realidade no final da época 1990/91, quando de forma surpreendente o Futebol Clube Paços de Ferreira se tornou no 1º Campeão do estreante campeonato nacional da Divisão de Honra. E foi com orgulho que durante três temporadas os pacenses jogaram de igual-para-igual com os «grandes» Benfica, Futebol Clube Porto e Sporting. Essa alegria terminou em 1993/94 quando, pela primeira vez em 44 anos de história, o clube conheceu o sabor amargo da descida de divisão.

Um sentimento que seria ultrapassado seis anos mais tarde, na temporada 1999/2000, quando uma recuperação notável no campeonato da II Liga terminou em glória com o título nacional na última jornada da prova. Uma alegria extravagante acompanhou a equipa no decisivo encontro de Chaves e, mais uma vez, os adeptos ajudaram a equipa a fazer história.

Em 2000/2001, de novo do escalão máximo do futebol, o Futebol Clube Paços de Ferreira fez um excelente campeonato e, justamente, afirmou-se como a equipa-sensação

da competição, onde conseguiu vencer os três «grandes». Uma prestação que se repetiu nas duas épocas seguintes, onde conseguiu sempre melhorar os lugares alcançados na agora denominada SuperLiga.

Em 2002/2003 o Clube alcançou um honroso 6º lugar no campeonato e duplicou esse feito inédito, ao atingir as meias-finais da Taça de Portugal, ficando apenas arredado da final por ter perdido por 1-0 na Marinha Grande, frente à União de Leiria.

Despromovido à Liga de Honra no final da época 2003/2004, o Clube soube contornar esse momento menos feliz da sua história e rapidamente preparou o regresso ao campeonato principal do futebol português. Em 2004/2005 o Futebol Clube Paços de Ferreira realizou uma notável campanha na Liga de Honra, que lhe garantiu a inédita subida a cinco jornadas do final da prova.

A marcante presença do Futebol Clube Paços de Ferreira na I Liga continuou nas três épocas seguintes e teve o seu ponto alto com o 6º lugar alcançado na temporada 2006/07, que garantiu ao Clube uma histórica qualificação para a Taça UEFA. A estreia europeia do Futebol Clube Paços de Ferreira teve lugar a 20 de Setembro de 2007, ao receber o AZ Alkmaar (HOL) no Estádio do Bessa, consentindo uma ingloria e injusta derrota (0-1) perante um grande ambiente de fervoroso clubismo. No jogo da 2ª mão, na Holanda, os Castores voltaram a exhibir-se em bom nível e o 0-0 manteve a expectativa até ao final, neste marcante momento para o Clube.

A época 2008/09 ficará para sempre gravada na história no Clube, pois, para além de um tranquilo 10º lugar no campeonato, o Clube alcançou a sonhada presença na Final da Taça de Portugal. A festa teve lugar a 31 de Maio de 2009, no Estádio Nacional do Jamor. O Futebol Clube Paços de Ferreira perdeu a final por 1-0 frente ao Futebol Clube Porto, mas bateu-se galhardamente pelo Troféu, apoiado por dez mil adeptos que pintaram de amarelo o Estádio Nacional.

A presença na final da Taça de Portugal permitiu ao Futebol Clube Paços de Ferreira disputar a Supertaça, frente ao Futebol Clube Porto (derrotado por 2-0) e regressar às competições europeias de futebol, em 2009/10. Os Castores foram a primeira equipa portuguesa a disputar a nova Liga Europa, na qual se estrearam empatando na Moldávia (0-0) frente ao Zimbru Chisinau, equipa que derrotaram (1-0) em Guimarães, conseguindo passar pela primeira vez uma eliminatória europeia. A queda na ronda seguinte frente ao Bnei Yehuda (Israel) não tirou o devido mérito a este novo feito.

A temporada 2010/11 voltou a ser brilhante para o Futebol Clube Paços de Ferreira. Para além do 7º lugar no campeonato, atingiu a final da Taça da Liga, uma das

competições mais importantes do calendário nacional. A equipa pacense defrontou o Sport Lisboa Benfica num grande ambiente festivo que emoldurou o Estádio de Coimbra e, apesar da derrota (2-1), creditou com orgulho mais uma final na sua história.

Mas o melhor estava reservado para a época 2013/2014, quando os Castores conseguiram o incrível feito de atingir a qualificação para a UEFA Champions League após terminarem a Liga num espetacular 3.º lugar, tendo nessa época apenas perdido jogos contra o Futebol Clube Porto e o Sport Lisboa Benfica. Milhares de pacenses invadiram as ruas da cidade, festejando o maior feito do clube, até à data. Apesar de eliminados pelo Zenit S. Petersburgo, os Castores tocaram o Olimpo por mérito próprio!

Desde então seguiram-se três momentos marcantes para a história do clube: a dolorosa descida de 2017/2018; o título de campeão da Liga 2 de 2018/2019, a fantástica campanha de 2020/2021 que culminou com o 5.º lugar e nova qualificação para provas europeias, desta feita para a UEFA Conference League.

Apesar de ter sido a sua quarta qualificação para provas da UEFA, foi a primeira vez que o Paços jogou na sua casa os jogos europeus. A visita dos norte-irlandeses do Larne foi pois, um momento ímpar e histórico na vida do clube. O jogo ficou marcado por uma vitória por 4-0 e permitiu aos Castores avançar para a fase seguinte onde assinaram mais uma página dourada da história do clube: a vitória sobre o Tottenham Hotspurs (1-0).

Toda a informação neste subcapítulo tem como base a informação disponibilizada no site oficial do clube.

1.2. Caracterização Geral do Departamento de Futebol do Futebol clube Paços de Ferreira

O departamento de Futebol do Futebol Clube de Paços de Ferreira encontra-se caracterizado na Tabela 1.

Tabela 1 - Caracterização do Departamento de Futebol do Futebol Clube Paços Ferreira

Escalão	Competição
Equipa A	Liga Portugal Meu Super
Equipa Sénior Feminina	Campeonato Nacional Feminino III Divisão
Sub.19	Campeonato Nacional Sub.19 II Divisão
Sub.18	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Sub.19 I Divisão
Sub.17	Campeonato Nacional Sub.17 II Divisão
Sub.17F	Associação Futebol Porto Liga Futebol 9 Feminino Sub.17
Sub.16	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Sub.17 I Divisão
Sub.15	Campeonato Nacional Sub.15 II Divisão
Sub.15B	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Sub.15 I Divisão
Sub.14	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Sub.15 II Divisão
Sub.13	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Sub.13 I Divisão
Sub.13F	Associação Futebol Porto Liga Futebol 7 Feminino Sub.13
Sub.12	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Futebol 9 Sub.13
Sub.11	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Futebol 9 Sub.12
Sub.11F	Associação Futebol Porto Liga Futebol 5 Feminino Sub.11
Sub.10	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Futebol 7 Sub.11
Sub.9	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Futebol 7 Sub.10
Sub.8	Associação Futebol Porto Campeonato Distrital Futebol 7 Sub.9
Sub.7	LIGA Associação Futebol Porto “Carlos Alberto” Sub.8
Escola Futebol “Os Castorzinhos”	Sem Competição Oficial

1.3. Missão, Visão e Valores

1.3.1. Missão

O Futebol Clube Paços de Ferreira promove a prática desportiva de jovens e adultos, em diferentes modalidades, fornecendo-lhes as melhores condições para a sua evolução como atletas e seres humanos (Futebol Clube Paços Ferreira, s.d.).

O clube atuará de forma socialmente responsável, cumprindo de forma exemplar os seus compromissos, refutando qualquer tipo de discriminação e buscando resultados

que orgulhem os seus funcionários, sócios, adeptos, patrocinadores e a comunidade em que está inserido (Futebol Clube Paços Ferreira, s.d.).

1.3.2. Visão

Ser um dos principais clubes portugueses, através de excecionais performances desportivas e respeito pelo fair-play, por forma a atrair cada vez mais adeptos e parceiros. O clube deverá assumir-se como um dos principais formadores de atletas e seres humanos inculcando-lhe os seus valores e da sua convivência em sociedade (Futebol Clube Paços Ferreira, s.d.).

1.3.3. Valores

Os valores do Futebol Clube Paços de Ferreira assentam na paixão, dedicação e espírito de equipa, promovendo uma cultura de esforço, superação e compromisso com o crescimento coletivo. O respeito e a compreensão orientam todas as relações, dentro e fora do campo. A busca pela excelência é acompanhada por profissionalismo, honestidade e transparência, assegurando um ambiente ético e de confiança. A solidariedade e o sentido de pertença reforçam a coesão e a responsabilidade social, valorizando sempre o trabalho em equipa como pilar do sucesso (Futebol Clube Paços Ferreira, s.d.).

1.4. Organograma, Recursos Materiais e Estruturais

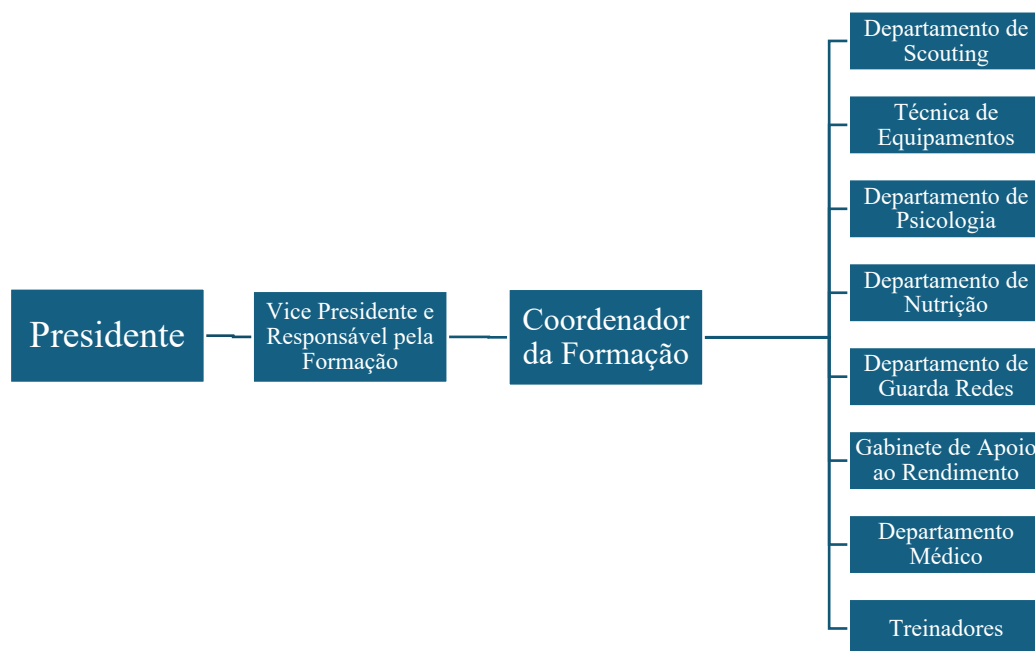


Figura 1 - Organograma do Futebol Clube Paços Ferreira

No topo da liderança do clube esteve o Dr. Paulo Menezes, substituído em março por Rui Abreu, que atualmente preside a direção do clube. O vice-presidente Dr. José Pinto, que faz parte da direção, é o principal responsável pelo departamento de formação.

O coordenador técnico, que supervisiona o quotidiano da vida do clube, e orienta os treinadores de forma a permitir que cumpram as suas funções com sucesso, é o Marco Paiva.

Orientados pelo coordenador e sempre interdependentes, temos diversos departamentos que trabalham em prol do sucesso e rendimento desportivo.

Todas as infraestruturas do clube, tanto da equipa sénior como da formação, estão localizadas ao lado do Estádio Capital do Móvel. O Departamento Sénior tem todas as infraestruturas separadas do Departamento de Formação.

Na área exterior o Futebol Clube Paços Ferreira possui 4 campos. 2 de relva natural e 2 de relva sintética.



Figura 2 - Instalações Externas do Futebol Clube Paços Ferreira

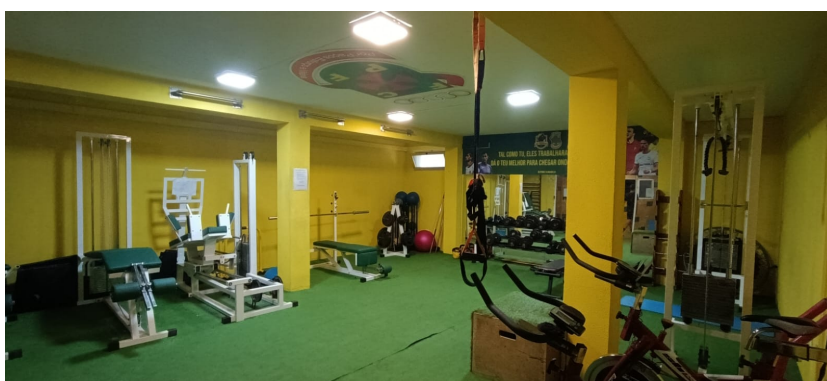


Figura 3 – Ginásio do Futebol Clube Paços de Ferreira

Existem seis balneários para as equipas, dois balneários para treinadores e um para treinadoras, além de um ginásio para o trabalho físico e um posto médico para apoio clínico. O gabinete de nutrição permite o acompanhamento alimentar dos atletas. (Ver Figuras 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16 e 17 nos Anexos)

A sala de treinadores serve para preparação e análise. A lavandaria, a sala de arrumos de material de guarda-redes e a sala de arrumos auxiliar apoiam a logística diária. (Ver figura 18, 19 e 20 nos Anexos)

Estas infraestruturas garantem as condições necessárias ao trabalho diário das equipas e do staff.

O clube dispõe de uma variedade de recursos materiais com o intuito de apoiar os treinadores no seu processo de treino.

A maior parte do material é utilizado por todos os escalões do clube, ainda que haja alguns mais direcionados para os escalões mais velhos e outros para os mais novos.

Para além do material de treino, há também material de multimédia de apoio para os jogos. O clube tem duas câmaras e cinco tripés que são partilhados pelas várias equipas durante o fim de semana.

1.5. Regulamento Interno

1.5.1. Regulamento para atletas

Pontualidade e Presença:

- Estar pronto 5 minutos antes do treino. Avisar o treinador em caso de ausência por lesão, doença ou outro motivo. Jogadores lesionados devem comparecer para tratamento.

Conduta em Jogos:

- Assinar convocatória e seguir instruções. Deslocação em transporte do clube, salvo indicação em contrário. Todos vão ao balneário ao intervalo.

Equipamento Obrigatório:

- Usar equipamento oficial em treinos e jogos. Banhar-se no local com chinelos.

Proibições:

- Uso de joias, acessórios, equipamento de outros clubes.
- Telemóveis ligados em concentrações e refeições.
- Participação em treinos/jogos externos sem autorização.
- Saídas não autorizadas do balneário ou instalações.
- Apostas, álcool, drogas, tabaco.
- Comentários ofensivos nas redes sociais.
- Promoção de outros clubes nas redes ou atividades do clube.

Redes Sociais:

- Responsabilidade pessoal por tudo o que é publicado. Respeito e alinhamento com os valores do clube.

1.5.2. Regulamento para staff

Função e Conduta:

- Cada membro deve respeitar as suas funções, cumprir com os deveres do cargo e apresentar conduta exemplar.

Obrigações:

- Cumprir horários, entregar documentação a tempo, partilhar informação internamente e agir de acordo com a responsabilidade do cargo.

Proibições:

- Uso de telemóvel em treino e concentrações.
- Fornecer dados de atletas a terceiros.
- Participar em atividades externas com atletas sem autorização.
- Apostas, consumo de álcool, tabaco ou drogas.
- Comentários ofensivos ou apoio público a outros clubes.

**CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO DA
ÉPOCA 2024/2025 NA EQUIPA SÉNIOR FEMININA DO
FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA**

CAPÍTULO II – PLANO FUNCIONAL DE ESTÁGIO DA ÉPOCA 2024/2025 NA EQUIPA SÉNIOR FEMININA DO FUTEBOL CLUBE PAÇOS DE FERREIRA

2.1. Caracterização da Equipa Técnica

Para além de todos os Departamentos já anteriormente mencionados, a equipa técnica do escalão sénior feminino foi constituída por 4 elementos, com as funções descritas na Tabela 2.

Tabela 2 - Constituição da Equipa Técnica do escalão sénior feminino do Futebol Clube Paços Ferreira

Equipa Técnica	
AV	treinador-estagiário (treinador-principal)
BR	treinadora-adjunta
TC	treinador guarda-redes
MC	diretora

2.1.1. Funções e Tarefas do treinador-estagiário

Tendo a função dupla de Treinador-Principal e treinador-estagiário na equipa sénior feminina do Futebol Clube Paços Ferreira, eu assumi as seguintes funções específicas:

Treino:

- Planear e Operacionalizar as Unidades de Treino;
- Definir e Delegar Tarefas dentro da Equipa Técnica;
- Acompanhar as atletas no espaço de Ginásio;
- Garantir que o Espaço do clube era utilizado de maneira correta.

Jogo:

- Responsável por definir e delegar as rotinas de Dia de Jogo.
- Responsável por motivar e focar as atletas para a tarefa.

Complementar ao Treino:

- Responsável por manter a documentação atualizada na plataforma utilizada pelo clube.

Cumprir com as minhas obrigações de Treinador-Adjunto no escalão de Sub.17 Masculino e Analista na Equipa A.

2.2. Plantel

O plantel Sénior Feminino do Futebol Clube Paços de Ferreira foi composto por 23 jogadoras, 20 jogadoras de campo e 3 guarda-redes.

A grande maioria das jogadoras presentes no plantel já estavam no grupo de trabalho, isto porque pertenceram à equipa de Sub.19F. No entanto, entraram 5 novas futebolistas: 1 guarda-redes, 2 jogadoras (oriundas de outros clubes de futebol), 1 jogadora (oriunda de um contexto de futsal) e 1 jogadora promovida da equipa de Sub.15F (Tabela 3).

A equipa foi composta por dois grupos discrepantes de atletas: um primeiro grupo que já pratica futebol desde uma idade mais jovem e um segundo grupo que começou a praticar a modalidade numa fase mais avançada da adolescência. De forma empírica, as atletas do 2º grupo estão em desvantagem em relação ao 1º grupo, visto que elas saltaram fases ótimas para o desenvolvimento de determinadas capacidades, principalmente técnicas.

Tabela 3 - Lista das Jogadoras do Plantel sénior feminino do Futebol Clube Paços de Ferreira

Jogadora	Posição	Ano Nascimento
MT	Guarda-Redes	2007
LS	Guarda-Redes	2006
BR	Guarda-Redes	2009
BM	Defesa Direito	2006
LC	Defesa Direito	2006
MM	Defesa Central	2006
LC	Defesa Central	2007
IM	Defesa Central	2007
LB	Defesa Central	2007
AM	Defesa Esquerdo	2008
TM	Defesa Esquerdo	2007
CM	Média Centro	2007
AC	Média Centro	2008
IJ	Média Centro	2007
IM	Média Centro	2008
JG	Média Centro	2004
MF	Média Ofensiva	2006
LC	Extrema Direita	2009
VR	Extrema Direita	2006
IA	Extrema Esquerda	2007
EG	Extrema Esquerda	2007
IB	Ponta de Lança	2006
MB	Ponta de Lança	2006

O plantel revelou-se reduzido numa fase inicial da época, o que dificultou o desenvolvimento ideal do trabalho. Esta limitação deveu-se, em primeiro lugar, à saída repentina de seis atletas provenientes da equipa sub.15 feminina, que, apesar de se terem comprometido com o Futebol Clube Paços de Ferreira para a nova época, optaram por acompanhar o treinador anterior para outro clube. Posteriormente, uma sequência de lesões, provocadas por choques em jogo e situações imprevistas, afastou várias jogadoras por períodos prolongados, agravando ainda mais a limitação de opções no grupo.

2.3. Objetivos para a Época

O objetivo proposto pelo clube, na forma do coordenador técnico, foi dar continuidade ao projeto presente no futebol feminino iniciado na época anterior, com o intuito de formar a partir deste grupo o 1º plantel sénior feminino do Futebol Clube Paços de Ferreira.

O objetivo a médio/longo prazo de criar o 1º plantel sénior feminino do Futebol Clube Paços de Ferreira antecipou-se para esta época devido à impossibilidade de nos inscrevermos no Campeonato Nacional Sub.19 Feminino II Divisão, intenção inicial aquando do planeamento da temporada, do qual fiz parte, sendo que a alternativa mais viável para estimular o crescimento futebolístico das atletas que encontramos foi avançar com uma equipa sénior a competir no Campeonato Nacional Feminino III Divisão.

Ainda assim, o foco não mudou. Avançamos para um campeonato sénior com a perspetiva de passar um ano em superação, com a mesma lógica que existe nos escalões mais novos e nos escalões de sub.14, sub.16 e sub.18, de competirem num escalão superior, de forma a encontrar dificuldades e problemas que nunca tinham tido o que potenciou que arranjassem soluções que nunca tinham encontrado, chegando ao fim da época jogadoras melhores.

Procuramos com isto:

1. Melhorar a capacidade de decisão nos vários momentos do jogo, criando espaço para o erro e, conseqüentemente, para o crescimento das atletas;
2. Promover uma valorização do Processo antes do Resultado;
3. Consolidar a nossa ideia de jogo;
4. Promover uma ligação ao clube Futebol Clube Paços Ferreira, ao envolver as atletas no quotidiano do clube para além da sua função enquanto atletas.

2.4. Calendarização

Participamos, até dezembro, no Campeonato Nacional Feminino III Divisão num grupo de 6 equipas, jogado a duas voltas, na Taça de Portugal Feminina Generali Tranquilidade, jogada num formato eliminatório, na Taça Nacional de Promoção, grupo de 6 equipas jogado a 2 voltas, a partir de janeiro, na Taça Distrital Feminina Associação Futebol Porto e na Taça Nacional Sub.19 organizada pela Federação Portuguesa Futebol (Figuras 21 e 22 nos Anexos).

2.5. Conceção de Jogo

2.5.1. Estrutura Tática

O clube definiu como modelo padrão para todas as suas equipas a estrutura 1+4+2+3+1, adotado por nós, e como alternativa o 1+4+4+2 e o 1+3+5+2.

Tendo em conta as características do grupo de jogadoras e os objetivos definidos para a época, considerei que o sistema tático 1+4+2+3+1 era o mais adequado para equilibrar as diferentes necessidades da equipa. Esta estrutura permitiu organizar o grupo de forma clara, oferecendo segurança defensiva e, ao mesmo tempo, liberdade nos momentos ofensivos, sobretudo às jogadoras mais criativas. Além de facilitar o rendimento coletivo, foi também uma forma eficaz de apoiar o desenvolvimento individual das atletas, permitindo-lhes experimentar diferentes dinâmicas em várias zonas do campo. Sendo uma estrutura tática simples, mas ao mesmo tempo completa, revelou-se ideal para uma equipa maioritariamente composta por jogadoras em transição da formação para o futebol sénior, funcionando como uma excelente base de introdução ao futebol de 11 (Figura 23 nos Anexos).

2.5.2. Organização Ofensiva

A organização ofensiva da equipa teve como base um modelo de jogo que procurava valorizar a posse e a circulação de bola de forma confortável, mas sempre com uma postura agressiva na procura de espaços dentro da estrutura adversária. O objetivo principal era criar um número elevado de situações de finalização, através da exploração tanto do jogo interior como do jogo exterior.

- **Guarda-redes**
 - A guarda-redes teve um papel ativo na fase ofensiva, funcionando como uma opção constante de passe recuado e contribuindo para o início da construção. Para além de garantir segurança na circulação, foi instruída a variar o ritmo de jogo, acelerando sempre que identificasse espaços na estrutura adversária ou possibilidade de mudar o corredor de jogo. A sua posição acompanhava a subida do bloco, encurtando linhas e obrigando a equipa a manter-se subida no terreno. Na 1.^a fase de construção, assumia-se como mais um elemento ofensivo: "atacamos sempre com +1".

- **Setor Defensivo**

- O setor defensivo tinha como prioridade a gestão da profundidade e a segurança da circulação, ajustando o seu posicionamento para encurtar o bloco ou abrir espaço conforme a necessidade. A circulação da bola era realizada de forma agressiva, com alternância entre jogo curto e longo, procurando diferentes zonas do campo para progredir. As defesas centrais tinham papel fundamental na saída com bola, e as laterais eram incentivados a ter projeção ofensiva, surgindo tanto em envolvimento exterior como em apoio posicional.

- **Setor Médio**

- As médios foram instruídas a criar constantemente linhas de passe, com a premissa de que "todas jogam, todas se mostram". Atuavam em diferentes planos e procuravam explorar os espaços entre setores, tanto pelo interior como através da variação de corredor. A orientação corporal e a capacidade de "olhar para a frente" foram aspetos constantemente trabalhados. Além disso, assumiam funções de equilíbrio posicional, coberturas ofensivas, capacidade de chegada à área e execução de passes de rutura ou remates de meia distância.

- **Setor Avançado**

- O setor mais adiantado era responsável pela ocupação das zonas de finalização, com foco na criação de linhas de passe em apoio e profundidade. As jogadoras foram incentivadas a realizar contra-movimentos que confundissem a linha defensiva adversária e a manter espontaneidade nas ações de finalização.

Saída Pontapé Baliza

A equipa foi treinada para tomar decisões criteriosas na escolha do tipo de saída:

- Saída curta: privilegiada para atrair o adversário e criar superioridades que permitissem progredir no terreno. Era fundamental que esta saída fosse usada com intencionalidade e não como fim em si mesma (Figura 24 nos Anexos).

- Saída média/longa com equipa aberta: utilizada para ultrapassar linhas de pressão e encontrar jogadores em zonas mais adiantadas, aproveitando desorganizações do adversário (Figura 25 nos Anexos).
- Saída longa com equipa fechada: recurso estratégico para momentos específicos, com ênfase na definição clara das zonas de disputa, jogadores de cobertura e movimentos de rutura (Figura 26 nos Anexos).

1ª fase construção

A 1.ª fase de construção foi estruturada de forma a garantir controlo, critério e progressão segura. A construção preferencial processava-se em organização 3+2 ou 2+3, com a guarda-redes a assumir um papel interventivo, funcionando como um elemento extra na criação de superioridade numérica.

O posicionamento das defesas centrais e das médias permitia estabelecer plataformas de apoio e ângulos de passe que facilitavam a progressão com bola. As laterais garantiam largura, oferecendo soluções quer para manter a posse em segurança, quer para acelerar a circulação.

A equipa procurava atrair o bloco adversário e fixar a sua linha defensiva através de um posicionamento alto das jogadoras mais ofensivas. Sempre que a bola se encontrava descoberta, era obrigatória a realização de movimentos de rutura em profundidade, criando incerteza e instabilidade na organização defensiva adversária.

O objetivo era criar espaços entre linhas através de mobilidade coordenada e circulação paciente, mas intencional, até encontrar o momento certo para entrar na estrutura rival e acelerar rumo à fase de criação. A constante leitura do posicionamento do adversário e a adaptação dos posicionamentos ofensivos foram aspetos essenciais para o sucesso desta fase (Figuras 27 e 28 nos Anexos).

Fase Criação

Durante a fase de criação, privilegiou-se a ocupação racional dos diferentes corredores do campo e a capacidade da equipa para jogar entre linhas. Foi promovida uma largura máxima constante, com pelo menos uma jogadora posicionada em cada extremo do campo, de forma a alargar a estrutura adversária e abrir espaços no corredor central.

Procurou-se isolar jogadoras em zonas interiores através da atração da pressão adversária para os corredores laterais, permitindo, posteriormente, variações rápidas de corredor e entradas com qualidade pelo centro. A leitura coletiva das vantagens posicionais, aliada a uma circulação dinâmica e criteriosa, permitiu à equipa alternar entre jogo apoiado e progressão rápida, mantendo sempre a capacidade de conservar a posse em zonas de criação e de preparar com qualidade a entrada em zonas de finalização (Figura 29 nos Anexos).

Fase Finalização

Na fase de finalização, a equipa procurava identificar e reagir rapidamente a estímulos que indicavam a oportunidade de atacar zonas de golo. A organização ofensiva previa uma ocupação eficaz das zonas de finalização, sendo obrigatório garantir presença em três áreas fundamentais: zona frontal, zona recuada e segundo poste. Esta distribuição permitia diversificar os pontos de ataque e dificultar a ação defensiva adversária.

As médias tinham a responsabilidade de acompanhar e integrar os momentos de finalização, garantindo presença numérica e capacidade técnica em zonas de remate. A intencionalidade dos movimentos sem bola era essencial, promovendo ruturas, apoios e variações de profundidade para criar desorganização na linha defensiva adversária.

Do ponto de vista coletivo, a estrutura ofensiva mantinha equilíbrios posicionais bem definidos, normalmente em estruturas como 2+2 ou 3+1, permitindo à equipa estar preparada para reagir à perda e controlar segundas bolas nas imediações da área adversária. Esta presença nas zonas de resgate de posse foi fundamental para prolongar os momentos de ataque e garantir uma pressão imediata à perda (Figura 30 nos Anexos).

2.5.3. Transição Defensiva

A transição defensiva foi entendida como um dos momentos mais críticos do jogo, exigindo uma resposta rápida, coordenada e coletiva por parte de toda a equipa. A prioridade passava por condicionar de imediato a progressão adversária, recuperar rapidamente a organização defensiva e evitar situações de descontrolo após perda da posse (Figura 31 nos Anexos).

- **Guarda-redes**

- A guarda-redes assumiu um papel fundamental no controlo da profundidade defensiva, funcionando como último elemento de segurança sempre que a linha defensiva era ultrapassada. Para além da sua ação técnica, destacou-se pela capacidade de fornecer feedback imediato às colegas, orientando-as na reorganização e no fecho de linhas de passe ao adversário. A sua leitura do jogo e posicionamento eram essenciais para sustentar ataques rápidos e iniciar, se possível, novo momento ofensivo.

- **Setor Defensivo**

- Os jogadores do setor defensivo tinham como primeiro princípio o encurtamento do bloco, procurando reagrupar rapidamente e controlar as referências ofensivas adversárias, com atenção especial às bolas longas nas costas da linha. As coberturas próximas nas situações de duelos individuais foram sistematicamente treinadas, garantindo que, mesmo em inferioridade numérica momentânea, existia capacidade de contenção.
- Este era considerado o “momento de máxima agressividade”, no qual a equipa tinha de mostrar vivacidade, espírito combativo e comunicação constante. O feedback verbal foi, por isso, fortemente incentivado como meio de manter a coesão e a orientação da linha defensiva. A capacidade de sustentar o ataque adversário, mesmo que temporariamente, era vista como essencial para dar tempo à equipa para se reorganizar.

- **Setor Intermédio**

- As médias reagem de forma imediata à perda, pressionando a portadora da bola e os espaços próximos com o intuito de retardar a transição ofensiva adversária. A pressão era acompanhada por coberturas curtas em caso de duelos, permitindo à equipa manter um nível de contenção eficaz.
- Tal como no setor defensivo, este momento exigia uma equipa “viva”, comunicativa e agressiva. Quando a recuperação imediata da posse não era possível, os médios tinham a missão de ajudar no reagrupamento e

reposicionamento da equipa, regressando rapidamente à estrutura base da organização defensiva.

- **Setor Avançado**

- O setor mais adiantado tinha a responsabilidade de iniciar a reação à perda, pressionando de forma imediata a portadora da bola e os espaços de saída mais próximos. A função principal era condicionar a primeira fase da transição ofensiva do adversário, impedindo uma saída limpa ou forçando decisões apressadas.
- Estes jogadores deviam também preocupar-se com o fecho de linhas de passe verticais e com a compactação do bloco ofensivo, ajudando a reduzir o espaço entre setores. Tal como nos restantes setores, o momento era encarado como uma oportunidade para recuperar rapidamente a bola ou, caso tal não fosse possível, iniciar a reorganização defensiva com comunicação, agressividade e sentido coletivo.

2.5.4. Organização Defensiva

A organização defensiva da equipa assentou num modelo coletivo, coordenado e dinâmico, onde todos os setores participavam ativamente na proteção da baliza e no controlo dos espaços. O princípio “todos atacam, todos defendem” guiou o comportamento da equipa nos momentos sem posse, garantindo uma estrutura compacta, solidária e difícil de ultrapassar.

- **Guarda-redes**

- A guarda-redes desempenhava um papel determinante, não apenas na defesa da baliza, mas também na orientação do bloco defensivo. A sua comunicação constante era fundamental para manter a linha defensiva organizada e atenta, especialmente no controlo do espaço nas costas da defesa. Era também a principal responsável pela leitura da profundidade e pela antecipação de bolas longas ou movimentos de rutura adversários.

- **Setor Defensivo**

- O setor defensivo atuava com critérios claros baseados na leitura da posição da bola. Quando a bola estava coberta, havia um maior controlo da profundidade; com bola descoberta, o bloco recuava, retirando espaço nas costas da linha.
- A linha defensiva funcionava preferencialmente em dois planos, mantendo o controlo do fora-de-jogo até à entrada da bola na zona da grande área, onde passava a funcionar num plano único. As relações de cobertura entre os elementos do setor eram fundamentais, bem como a correta orientação corporal nas situações de cruzamento, assegurando linhas de intervenção eficazes e zonas de cobertura bem definidas.

- **Setor Intermédio**

- A função primordial dos médios na organização defensiva era o fecho do espaço interior e o controlo das principais referências de ligação do adversário. Sempre que algum jogador saltava na pressão, os restantes ajustavam rapidamente a sua posição, assegurando coberturas próximas e mantendo a estrutura coesa.
- Com a bola lateralizada, o bloco ajustava-se, concentrando jogadores em dois corredores, com especial atenção ao fecho do quadrante central. Havia ainda uma preocupação clara com a chegada defensiva à área, garantindo presença no espaço frontal à linha defensiva para impedir remates e segundas bolas.

- **Setor Avançado**

- Os jogadores mais avançados tinham como responsabilidade principal orientar o jogo ofensivo do adversário, canalizando-o para zonas menos perigosas e previsíveis. A sua interpretação dos sinais de pressão era essencial para determinar os momentos certos para “acelerar” a ação defensiva.

- Tinham a tarefa de manter a equipa compacta, ligando-se ao setor intermédio e, sempre que necessário, recuando para ajudar em tarefas defensivas. O seu envolvimento constante na fase defensiva era decisivo para um comportamento coletivo eficaz e sólido.

Saída Pontapé Baliza Adversário

Neste momento, a equipa adotava uma postura agressiva e intencional na pressão à saída de bola curta do adversário. O principal objetivo era condicionar a construção desde o início, encaminhando o jogo para um dos corredores laterais e, dessa forma, impedindo a variação rápida para o lado contrário.

Com este direcionamento, procurávamos estreitar o espaço de ação do adversário e forçá-lo a tomar decisões sob pressão, aumentando a probabilidade de erro. Era essencial vencer os duelos individuais e garantir que as jogadoras das zonas mais recuadas se comportavam de forma simples e eficaz nas ações defensivas, sobretudo nas bolas divididas e nos duelos 1x1 (Figura 32 nos Anexos).

1ª fase construção adversária

A prioridade era manter o bloco compacto, com boas relações de cobertura entre setores e entre jogadores da mesma linha. O lado contrário à bola era responsável por fechar corredores e quadrantes, evitando variações rápidas ou mudanças inesperadas de corredor. Havia especial atenção à negação de espaços aos médios adversários, e o pressing era realizado com agressividade e critério, não permitindo que o adversário tivesse bola descoberta (Figura 33 nos Anexos).

Fase Criação Adversária

Nesta fase, era essencial perceber eventuais desequilíbrios e retirar profundidade sempre que necessário. A capacidade de reajustar rapidamente o posicionamento da equipa era determinante para que as posições base defensivas fossem retomadas sem comprometer o equilíbrio coletivo.

A entrada dos médios adversários em zonas centrais era sistematicamente vigiada, e as coberturas eram feitas com base em referenciais de defesa à zona, garantindo que o bloco se mantinha sólido e coordenado (Figura 34 nos Anexos).

Fase Finalização Adversária

Neste momento, as jogadoras defensivas tinham de reconhecer o timing certo para entrar em marcações individuais (HxH) com intensidade e determinação. As zonas de finalização eram ocupadas com rigor — zona frontal, segunda bola e segundo poste —, assegurando um controlo total do espaço defensivo.

Ao mesmo tempo, as jogadoras do lado da bola deviam manter a referência ofensiva que poderia dar origem a uma transição, garantindo uma eventual saída rápida em caso de recuperação (Figura 35 nos Anexos).

2.5.5. Transição Ofensiva

O momento de transição ofensiva foi trabalhado com o objetivo de tirar partido imediato da recuperação da bola, seja para explorar o adversário desorganizado em Contra-Ataque, seja para reorganizar em posse e entrar em Organização Ofensiva, consoante o contexto do jogo (Figura 36 nos Anexos).

- **Guarda-redes**
 - A guarda-redes teve um papel fundamental na gestão da transição ofensiva, oferecendo uma opção de passe recuada segura e sendo responsável por avaliar rapidamente se existia possibilidade de ligação curta ou longa que permitisse lançar de imediato um contra-ataque. Em situações onde a equipa não reunia condições para uma transição acelerada, era incentivado a optar por reiniciar o jogo com critério, promovendo a reorganização ofensiva da equipa, com foco numa estrutura posicional equilibrada.
- **Setor Defensivo**
 - Após recuperação de bola, as jogadoras do setor defensivo tinham como missão criar linhas de passe seguras, permitindo a retirada imediata da bola da zona de pressão. Em situações em que a transição ocorria no último terço defensivo, era essencial identificar e procurar uma referência ofensiva para ligar com rapidez ao setor mais adiantado. A decisão entre acelerar o jogo ou promover uma reorganização era tomada em função do número de jogadoras disponíveis e da estrutura do adversário. As defesas

centrais, em particular, deviam abrir rapidamente o seu posicionamento, garantindo largura e ângulos de apoio.

- **Setor Intermédio**

- As médias desempenhavam um papel essencial no apoio à saída da zona de pressão, sendo responsáveis por oferecer linhas de passe constantes e por tomar decisões rápidas sobre a viabilidade de acelerar o jogo ou garantir posse com critério. Sempre que se conseguia ligar com uma referência ofensiva, as médias procuravam aproximar-se rapidamente, oferecendo apoio frontal e aumentando a presença da equipa no contra-ataque.

- **Setor Avançado**

- O setor mais adiantado tinha como função, após a perda da bola e respetiva recuperação pela equipa, servir de referência ofensiva inicial e, de seguida, esticar o jogo, alargando o campo e obrigando o adversário a recuar rapidamente e a ocupar maiores espaços defensivos. A capacidade de criar linhas de passe imediatas e de manter-se disponível para dar continuidade à jogada ofensiva foi um fator determinante para o sucesso deste momento.

2.5.6. Esquemas Táticos

2.5.6.1. Esquemas Táticos Ofensivos

Os esquemas táticos ofensivos foram trabalhados como momentos estratégicos determinantes, nos quais a equipa procurava criar situações claras de finalização e demonstrar personalidade competitiva (Figuras 37, 38 e 39 nos Anexos).

- As jogadoras responsáveis pela execução destes momentos foram orientadas a abordar cada ação com serenidade, concentração e confiança, conscientes do impacto que uma boa decisão técnica pode ter no desenrolar do jogo.
- Estes momentos foram vividos com máxima ambição e energia, encarando-os como oportunidades claras de golo, e procurando sempre transmitir ao adversário uma sensação de força, convicção e superioridade.

- Em situações em que a jogada não resultasse diretamente em finalização, a equipa estava preparada para garantir o reequilíbrio imediato, adotando máxima segurança e simplicidade, de modo a prevenir eventuais transições ofensivas do adversário.

2.5.6.2. Esquemas Táticos Defensivos

Os esquemas táticos defensivos foram abordados com foco na reação imediata, ocupação rápida dos espaços e intensidade competitiva máxima, entendendo estes momentos como oportunidades não só para evitar o golo adversário, mas também para relançar a equipa em transição (Figuras 40 e 41 nos Anexos).

- A equipa foi treinada para assumir rapidamente os posicionamentos definidos pela equipa técnica, assegurando uma organização eficiente e funcional para responder às diferentes variantes ofensivas do adversário.
- O conceito de "equipa viva e em alerta" foi amplamente reforçado — todos os elementos deviam estar com olhos na bola, atentos a possíveis execuções rápidas e prontos para ajustar o seu comportamento de forma imediata.
- Encaravam-se estes momentos como "momentos de máxima agressividade", em que o feedback verbal e a comunicação coletiva eram fundamentais para garantir organização, coordenação e capacidade de resposta.
- Foi cultivado um espírito de conquista coletivo, com o princípio claro de que: "Só há uma bola e sou eu/somos nós que a vamos ganhar." Esta mentalidade foi transversal à abordagem defensiva em bola parada, incentivando a competitividade, o foco e a superação individual e coletiva.

2.6. Microciclo Padrão

A estrutura do microciclo semanal foi desenhada de forma a garantir equilíbrio entre os conteúdos técnico-táticos e os princípios fisiológicos predominantes, tendo sempre em conta o bem-estar e rendimento das jogadoras. Trabalhámos num regime de três sessões semanais (Tabela 4).

Tabela 4 - Microciclo Padrão

Dom	2ªF	3ªF	4ªF	5ªF	6ªF	Sáb	Dom
Jogo	Folga	Treino (1/2 Sintético)	Folga	Treino (1/2 Sintético)	Treino (Sintético o 5)	Folga	Jogo

Terça-feira — Tensão / Recuperação

Primeira sessão após o jogo, com objetivos centrados na **recuperação física e ativação progressiva**. Este treino assumia um carácter predominantemente técnico-tático, com **exercícios de baixa duração e intensidade controlada**.

Dentro dos aspetos **técnico-táticos**, era o momento que procurávamos dar estímulos de relações setoriais (e.g., linha defensiva) ou grupais (e.g., relação Extrema-Lateral), procurando trabalhar com relações numéricas reduzidas (Tobar, 2018).

Quinta-feira — Duração

Sessão com maior carga física e densidade de trabalho. Direcionada para a **exploração da resistência específica e da organização tática coletiva em contextos prolongados**, simulando sequências contínuas de jogo.

Eram privilegiadas tarefas coletivas abordando tanto a **organização ofensiva e defensiva**, como os momentos de **transição**. A complexidade das tarefas permitia a adaptação fisiológica à fadiga e a consolidação dos comportamentos coletivos sob esforço prolongado (Tobar, 2018).

Sexta-feira — Velocidade

Última sessão antes do jogo, com conteúdos de **alta intensidade e curta duração**, orientada para o **reforço dos padrões de jogo e a ativação neuromuscular**.

Incluía tarefas com **ritmo elevado, foco em velocidade de execução, reação e tomada de decisão rápida**. A sessão incluía de exercícios de **finalização**, mantendo o grupo num estado de prontidão competitiva (Tobar, 2018).

Na fase final de jogos oficiais, devido à grande densidade competitiva (11 jogos em 5 semanas), todas as sessões de treino tiveram um foco de recuperação, onde, acima de tudo, procurámos que as atletas estivessem o mais prontas, dentro do possível, para o próximo jogo e, naturalmente, tentando diminuir ao máximo a probabilidade de lesão.

**CAPÍTULO III – MATRIZ CONCETUAL TÉCNICO-CIENTÍFICO:
PREDITORES DE SUCESSO DURANTE AS BOLAS PARADAS**

CAPÍTULO III – MATRIZ CONCEPTUAL TÉCNICO-CIENTÍFICO: PREDITORES DE SUCESSO DURANTE AS BOLAS PARADAS

3.1. Bola parada/Canto ofensivo

No futebol contemporâneo, os “momentos” de bola parada tornaram-se elementos fundamentais na estratégia de jogo, contribuindo significativamente para o sucesso ofensivo das equipas. Entre essas ações coletivas complexas, os cantos ofensivos ocupam um lugar de destaque, representando frequentemente oportunidades claras de finalização e, em muitos casos, de golo. Estima-se que entre 20% a 35% dos golos em competições profissionais derivem de situações de bola parada (Carling et al., 2005; Casal et al., 2015).

O aumento do rigor defensivo, especialmente com a utilização de blocos baixos e estruturas compactas, dificulta a criação de espaços em ataque posicional (Forcher et al, 2023). Assim, os lances de bola parada assumem-se como momentos estratégicos, nos quais a preparação técnico-tática, a análise do adversário e a eficácia da execução são determinantes (Borrie, et al, 2002).

A execução eficaz de um canto ofensivo envolve vários componentes interdependentes, tais como: a qualidade do cruzamento, a movimentação coordenada dos jogadores, a ocupação de zonas-chave dentro da área, o aproveitamento de segundas bolas e o timing da ação (Lago-Peñas et al., 2011; Yiannakos & Armatas, 2006). Além disso, fatores psicológicos como a concentração e a agressividade contribuem para o sucesso desta ação coletiva complexa.

Do ponto de vista metodológico, a abordagem ao treino das bolas paradas deve ser sistemática e orientada por dados objetivos, procurando replicar os contextos reais de jogo. Isso inclui o desenvolvimento de rotinas específicas, análise vídeo, variação de estratégias e feedback direcionado (Mallo et al., 2014).

Portanto, torna-se essencial uma abordagem integrada, que una a prática e a investigação científica. Não obstante, os principais fatores determinantes da eficácia nos cantos ofensivos, parecem oferecer suporte à planificação, observação e intervenção no treino e na competição.

Os cantos ofensivos, quando trabalhados de forma integrada e baseada em evidência científica, podem ser uma fonte decisiva de golos. A sua eficácia depende da qualidade da execução, da estratégia coletiva, do conhecimento do adversário e da preparação tática e emocional dos jogadores. A abordagem a este momento do jogo deve

ser sistemática, contextualizada e ambiciosa, encarando cada canto como uma oportunidade real de marcar.

3.2. Variáveis no Canto Ofensivo

3.2.1. Trajetória da Bola

A trajetória do cruzamento executado num canto ofensivo tem um impacto direto no tipo de finalização que pode ser realizada, na zona atingida e na dificuldade imposta ao guarda-redes e aos defensores. Escolher entre uma trajetória aberta, fechada ou curta é uma decisão estratégica que deve considerar o perfil do executante, a marcação do adversário e as zonas preferenciais a atacar (Plakias et al, 2025).

Trajectoria Fechada:

- Executado por um jogador com o pé oposto ao lado do canto (ex: pé direito do lado esquerdo).
- Trajetória curva para dentro, mais próxima do guarda-redes.
- Potencial para desvio rápido, remate direto ou confusão na zona do guarda-redes.

Trajectoria Aberta:

- Executado por um jogador com o pé do mesmo lado do canto (ex: pé direito do lado direito).
- Bola afasta-se da baliza, permitindo ângulos de remate mais limpos e espaço para ataque à bola em movimento.

Trajectoria curta:

- Ou passes curtos para iniciar combinações.
- Frequentemente utilizados para surpreender a organização defensiva adversária.

3.2.2. Número de Jogadores na Área

Carling et al. (2021) analisaram jogos de alto rendimento e concluíram que a presença de 4 a 6 jogadores na área é a mais eficaz, sendo considerado como o número ideal 5 jogadores (bem distribuídos).

O estudo realçou que a eficácia ofensiva aumenta quando as zonas críticas são ocupadas:

- Primeiro poste;
- Zona de penálti;
- Segundo poste;
- Zona de bloqueio/interferência;
- Zona de ressalto (frontal à área ou ligeiramente recuada).

Castellano et al. (2019) identificaram que cantos com maior ocupação das zonas interiores da área, sem sobrelotação, geram mais remates enquadrados e maior taxa de concretização. Inclusivamente, a presença de menos de 3 jogadores na área reduz a ameaça ofensiva, enquanto mais de 6 pode comprometer o equilíbrio defensivo em caso de transição.

3.2.3. Tipo de Movimento

Os movimentos executados pelos jogadores ofensivos na marcação dos cantos são um dos principais fatores que determinam o sucesso ou insucesso da ação. Deixou de fazer sentido posicionar jogadores “estáticos” a aguardar a bola, isto porque a eficácia está nos movimentos coordenados, cronometrados e taticamente dirigidos, que visam quebrar a organização defensiva adversária, gerar espaço livre e potenciar zonas de finalização (Ric et al, 2017).

Estudos como os de Lago-Peñas et al. (2017) e Pereira et al. (2022) demonstram que equipas que incorporam rotinas de movimentação ofensiva têm maior taxa de remate e eficácia na finalização em cantos.

Movimentos Dinâmicos

São ações contínuas dos jogadores que entram na área em velocidade a partir de fora ou de zonas mais recuadas, com o objetivo de **atacar a bola em movimento**.

Vantagens:

- Mais difícil de marcar (especialmente contramarcação zonal).
- Gera impulsão natural para cabeceamento.
- Cria incerteza nos defensores sobre timing de marcação.

Contramovimentos

São mudanças rápidas de direção, normalmente antecedidas por um movimento “falso” para atrair o marcador e gerar espaço.

Vantagens:

- Muito eficaz contramarcação homem-a-homem.
- Provoca desequilíbrio defensivo e hesitação.
- Gera espaço em zonas críticas da área.

Movimentos de Arrastamento

Feitos por jogadores que não têm como objetivo imediato finalizar, mas sim **arrastar marcadores para fora das zonas de finalização**.

Vantagens:

- Liberta espaço para outros colegas.
- Essencial para manipular marcações mistas ou zonais.

Bloqueios

Movimentos (legais) de contacto ou obstrução para criar rotas de desmarcação para colegas de equipa.

Vantagens:

- Muito eficaz contramarcação individual.
- Garante criação de espaço em zonas específicas.

3.2.4. Zonas Preferenciais de Finalização

De acordo com estudos de Castellano et al. (2019) e López-Cózar et al. (2020), a área pode ser dividida em zonas específicas com diferentes níveis de eficácia ofensiva. As principais zonas preferenciais são:

- **Zona frontal à baliza, entre marca de penálti e pequena área:** É uma das zonas mais produtivas. Os remates nesta área são mais difíceis de defender devido à proximidade com a baliza e ao ângulo favorável.
- **Segundo poste (traseira da pequena área, lado oposto ao cruzamento):** Favorece desmarcações invisíveis, sobretudo quando a defesa utiliza marcação

zonal. É uma zona frequentemente esquecida pela linha defensiva, o que permite finalizações menos pressionadas.

- **Primeiro poste:** Útil para desviar a bola e criar situações de golo direto ou provocar um ressalto perigoso. Exige temporização e agressividade na chegada.
- **Zona de recarga (segunda linha, fora da área):** Frequentemente ocupada para remates de ressaca ou controlo de segundas bolas, especialmente contra defesas que defendem em bloco baixo.

Estudos como os de Casal et al. (2015) e Zhou et al. (2020) mostram que:

- A **zona frontal à baliza, entre marca de penálti e pequena área** tem a maior taxa de conversão quando o rematador está enquadrado e recebe a bola com trajetória média (nem muito elevada nem rente ao chão).
- A **zona do segundo poste** é mais eficaz quando os cruzamentos são tensos e colocados entre os 6-9 metros da baliza, aproveitando a movimentação no lado cego da defesa.
- Os cantos curtos e recuados têm eficácia reduzida quando não há preparação para remate de média distância ou mudança do centro de jogo.

No Mundial de 2018, segundo o FIFA Technical Report, 57% dos golos provenientes de canto resultaram de bolas colocadas no segundo poste ou na zona frontal, confirmando estas como zonas de alto rendimento.

3.2.5. Tipo de Defesa Adversária

O tipo de marcação defensiva utilizada pelo adversário em cantos ofensivos é um dos fatores mais determinantes na escolha da estratégia ofensiva. Compreender como o adversário organiza a sua linha defensiva permite otimizar os movimentos, a colocação da bola e a designação de funções ofensivas (Casanova & Pacheco, 2020).

Existem três tipos de marcação nos Cantos Defensivos (Plakias et al, 2025):

- Mista
- Individual
- Zonal

Cada uma apresenta vantagens e fragilidades que podem e devem ser exploradas ofensivamente.

3.2.5.1. Marcação Zonal

Na marcação zonal, os jogadores ocupam zonas específicas dentro da área, independentemente do movimento dos atacantes.

Vantagens para a defesa:

- Organização espacial e controlo de zonas perigosas.
- Redução do risco de cruzamentos surpresa ou perda de referências por trocas de marcação.

Fragilidades:

- Falta de pressão direta sobre jogadores em movimento.
- Dificuldade em lidar com bloqueios e movimentos coordenados.
- Espaços entre zonas podem ser explorados por desmarcações rápidas.

Como explorar:

- Usar movimentações coordenadas para ocupar as “zonas mortas” (entre zonas).
- Criar sobrecargas em zonas específicas para obrigar à desorganização da estrutura zonal.
- Cruzamentos para o segundo poste são especialmente eficazes, pois muitas vezes há falta de cobertura (Zhou et al., 2020).

3.2.5.2. Marcação Individual

Cada defesa tem a responsabilidade de seguir um jogador ofensivo específico.

Vantagens para a defesa:

- Pressão constante sobre o adversário.
- Dificulta liberdade de movimentos aos avançados.

Fragilidades:

- Facilmente desorganizada por bloqueios ou trocas rápidas de direção.
- Requer grande capacidade de concentração e agressividade individual.
- Alto risco de penalizações se o defensor perder o tempo de entrada.

Como explorar:

- Utilizar bloqueios legais para libertar rematadores.
- Trocar de posição no momento do cruzamento para gerar confusão.
- Explorar jogadores ofensivos com melhor capacidade física e impulsão para ganhar duelos.

3.2.5.3. Marcação Mista

Combina marcação zonal (geralmente em zonas críticas) com marcação individual (em avançados de referência).

Vantagens para a defesa:

- Tenta combinar o controlo espacial da marcação zonal com o controlo individual sobre jogadores perigosos.

Fragilidades:

- Requer elevado grau de coordenação coletiva.
- Maior propensão ao erro quando há cruzamentos rápidos ou jogadas combinadas.
- Vulnerável quando os jogadores trocam entre zonas e marcações.

Como explorar:

- Forçar trocas de marcação entre zonas e homens para gerar desorganização.
- Usar movimentos cruzados e desmarcações para confundir o sistema misto.
- Enviar a bola para zonas dúbias de marcação entre zonas/homens.

3.2.6. Componente Psicológica da Execução

As bolas paradas, especialmente os cantos ofensivos, são momentos de paragem no jogo, onde a execução depende fortemente de precisão técnica, tomada de decisão e controlo emocional. A pressão sentida nestes momentos — seja por causa do resultado, do ambiente ou da importância da jogada — exige que os jogadores envolvidos tenham estabilidade mental, concentração e confiança.

Ao contrário das ações em jogo corrido, onde o ritmo dita decisões rápidas e automáticas, nos cantos há tempo para pensar, e isso pode ser tanto uma vantagem como um desafio psicológico.

Assim, destaca-se alguns estudos que corrobora a gestão da pressão e ansiedade competitiva, da concentração e atenção, da confiança e autoeficácia, das rotinas e automatismos e da tomada de decisão sob pressão:

Gestão da pressão e Ansiedade competitiva

- Segundo Weinberg e Gould (2015), atletas que treinam estratégias de controlo emocional (como respiração, visualização e rotinas pré-execução) lidam melhor com o stress competitivo.
- Situações de canto perto do fim de um jogo equilibrado amplificam a pressão, podendo levar a erros na execução se não houver autorregulação emocional.

Concentração e Atenção

- A capacidade de manter o foco atencional na tarefa específica — seja cruzar a bola ou atacar uma zona — é determinante.
- Quiet Eye Training (Vickers, 2007) demonstra que jogadores experientes mantêm fixação visual estável nos pontos de execução antes do movimento, o que aumenta a precisão.

Confiança e Autoeficácia

- Jogadores que acreditam nas suas capacidades (autoeficácia elevada) têm melhor desempenho em tarefas sob pressão.
- Bandura (1997) destaca que a repetição bem-sucedida de tarefas específicas em treino é um dos fatores mais influentes no desenvolvimento da autoeficácia.

Rotinas e Automatismos

- Rotinas pré-execução (rituais psicológicos) ajudam a manter consistência e foco.
- Estas rotinas podem ser individuais (ajustar meias, respiração, palavra-chave) ou coletivas (sinais entre executante e finalizadores).
- Estudos de Jackson e Baker (2001) mostram que rotinas consistentes aumentam significativamente o desempenho em tarefas de precisão.

Tomada de Decisão Sob Pressão

- A pressão psicológica pode afetar a clareza na decisão: onde cruzar, quando iniciar o movimento, a quem servir.
- Jogadores com maior experiência e treino específico sob cenários de pressão tendem a tomar decisões mais eficazes.

3.2.7. Segurança Pós-Perda e Transição

A fase imediatamente a seguir a uma bola parada ofensiva mal sucedida é crítica. A equipa que estava a atacar encontra-se, muitas vezes, desorganizada e com vários jogadores concentrados na área adversária, o que pode originar transições rápidas do adversário. Esta vulnerabilidade estrutural é reconhecida como um dos momentos de maior risco no futebol moderno, especialmente face à crescente eficácia das equipas em ataque rápido e contra-ataque (Wallace et al., 2018).

Estudos recentes demonstram que uma percentagem significativa de golos em contra-ataque tem origem em situações de bola parada ofensiva falhadas (Tenga et al., 2010; González-Rodenas et al., 2015). Essas situações tendem a ser perigosas quando:

- a equipa atacante não tem jogadores adequadamente posicionados para contenção imediata;
- não há uma estrutura definida para recuperação da posse;
- existe desorganização no regresso defensivo.

Segundo o relatório técnico da FIFA (2022), muitas seleções passaram a investir mais no "equilíbrio estrutural pós-bola parada" como parte integrante do treino tático, reconhecendo a importância de um plano defensivo sólido durante e após o momento ofensivo.

Cobertura estrutural: É recomendável manter entre dois a três jogadores fora da área (à entrada e nos flancos), com funções específicas de (Plakias et al, 2025):

- recuperar segundas bolas,
- prevenir saídas rápidas adversárias,
- reorganizar o bloco defensivo em caso de perda.

Transição defensiva imediata: Os jogadores devem estar preparados mental e fisicamente para reagir à perda da posse (princípio de "reação à perda"). Treinar essa transição em contexto de bola parada é essencial para desenvolver automatismos.

Leitura do risco: Nem todos os cantos ou bolas paradas devem ter o mesmo número de jogadores na área. Dependendo do resultado do jogo, do momento e da capacidade de transição do adversário, a equipa pode optar por ser mais conservadora ou mais agressiva.

Função do guarda-redes: O posicionamento do guarda-redes deve antecipar a possibilidade de transição, colocando-se de forma a controlar bolas longas ou lançamentos rápidos que explorem o espaço deixado atrás da linha defensiva.

Perfil dos jogadores fora da área: Idealmente, os jogadores designados para a cobertura devem possuir:

- leitura tática apurada,
- velocidade de reação e deslocamento,
- capacidade de comunicação.

**CAPÍTULO IV – ESTUDO DE CASO TÉCNICO-
CIENTÍFICO: CARACTERIZAÇÃO DOS CANTOS
OFENSIVOS NA EQUIPA SÉNIOR FEMININA DO
FUTEBOL CLUBE PAÇOS FERREIRA**

CAPÍTULO IV – ESTUDO DE CASO TÉCNICO-CIENTÍFICO:

Caracterização dos Cantos ofensivos na equipa sénior feminina do Futebol Clube Paços Ferreira

4.1. Introdução

No futebol as bolas paradas têm-se afirmado como momentos-chave na dinâmica competitiva moderna, sendo responsáveis por uma parcela significativa dos golos marcados em competições profissionais (Wallace et al., 2018). Dentro deste universo, os cantos ofensivos surgem como uma oportunidade estratégica de elevada relevância. Nestes cenários, onde a criação de situações de golo em jogo corrido tende a ser mais escassa devido à organização defensiva das equipas, a eficácia nas bolas paradas pode representar um fator diferenciador (Gómez et al., 2014).

Diversos estudos têm demonstrado que uma percentagem não negligenciável dos golos marcados em jogos profissionais advém de situações de canto, oscilando entre 15% e 25%, consoante o contexto competitivo (Carling et al., 2021; Taylor et al., 2019). Estes dados reforçam a importância de uma abordagem sistematizada e cientificamente fundamentada do treino e da análise das ações provenientes dos cantos ofensivos. A compreensão de variáveis como a trajetória da bola, o número e posicionamento de jogadores na área, os tipos de movimento ofensivo, a reação adversária à marcação e a organização pós-perda tornou-se essencial para maximizar a eficácia neste tipo de lance (Lago-Peñas et al., 2017; Castellano et al., 2019).

Este capítulo centra-se na investigação dos padrões táticos mais eficazes, a sua frequência de uso, os momentos de sucesso, bem como o alinhamento com as melhores práticas identificadas na literatura. Pretende-se, com isto, fornecer um corpo de conhecimento aplicável a treinadores, analistas e praticantes que atuam neste patamar competitivo, valorizando não apenas a prática empírica, mas também a sustentação científica que deve orientar a preparação para este tipo de lance.

No futebol feminino, esta importância é igualmente evidente, sendo reconhecido que as equipas mais bem organizadas e eficazes nas situações de bola parada conseguem retirar vantagens significativas no plano ofensivo e defensivo (Andersson, Krusturp, & Randers, 2020). Estudos recentes apontam para uma crescente eficiência nas bolas paradas no futebol feminino, refletindo o aumento da qualidade tática e da preparação específica nesta vertente do jogo (Höög & Johansson, 2021). A especificidade

morfológica, o ritmo e o tempo de reação característicos do futebol feminino obrigam a um planeamento ajustado destas situações, tornando essencial a identificação de padrões, zonas de finalização mais eficazes e comportamentos dominantes nos duelos aéreos. Portanto, compreender como as equipas femininas utilizam as bolas paradas, particularmente os cantos, pode oferecer informação valiosa para otimizar o treino e melhorar a eficácia ofensiva nestes momentos.

Desta forma, o presente estudo teve como objetivo caracterizar os cantos ofensivos da equipa sénior feminina do Futebol Clube Paços Ferreira e perceber quais são as variáveis mais preponderantes neste momento do jogo.

4.2. Material e Métodos

4.2.1. Amostra

A amostra do estudo foi composta por um total de 9 cantos ofensivos, recolhidos durante a época 2024/2025 da equipa feminina do Futebol Clube de Paços de Ferreira, que competiu na 3ª Divisão Nacional Feminina. Foram considerados para análise todos os cantos ofensivos documentados em vídeo, abrangendo apenas 3 jogos disputados, independentemente do resultado, contexto ou jornada.

Esta definição de amostra permitiu garantir a análise de ações de bola parada com caráter ofensivo efetivo.

4.2.2. Procedimentos de recolha e *Instrumentarium*

A recolha dos dados foi realizada através da análise de vídeo, com imagens recolhidas durante os 3 jogos, com foco exclusivo nas situações de bola parada provenientes dos pontapés de canto ofensivos.

Também, esta recolha e análise dos dados foi realizada com o recurso a instrumentos tecnológicos de observação sistemática e registo quantitativo. Os principais instrumentos utilizados foram:

- Grelha de Observação Adaptada: Desenvolvida a partir de modelos validados na literatura (e.g., Barreira et al., 2014; Casal et al., 2015), esta grelha foi ajustada para as necessidades específicas do estudo. Incluiu variáveis como:
- Tipo de trajetória (Fechada, Aberta);

- Número de jogadores na área;
- Tipo de marcação defensiva (individual, zonal, mista);
- Zona de finalização visada (Zona Guarda-Redes, Curto, 1º Poste, 2º Poste, Zona Central, Entrada Área);
- Resultado da ação (Remate, Remate após desvio, Golo, Golo após desvio, Alívio defensivo, Desvio, Remate após 2ª bola, Golo após 2ª bola, Mão Guarda-Redes, Batido para fora);
- Nº Jogadores fora área.

4.2.3. Procedimentos Estatísticos

A análise dos dados foi conduzida segundo os seguintes procedimentos metodológicos:

1. Recolha de dados:

- Observação de cada jogo, identificando todas as situações de Canto Ofensivo.
- Cada lance foi analisado individualmente com base na grelha de observação, garantindo consistência na codificação das variáveis.

2. Codificação e registo:

- As variáveis foram preenchidas numa base de dados em Microsoft Excel, utilizando um código único para cada lance;

3. Análise quantitativa:

- Após a codificação, os dados foram transferidos para o software PSPP, um software de análise estatística bastante semelhante ao SPSS, com o objetivo de produzir estatísticas descritivas (média e desvio-padrão, frequências absolutas e percentagem);
- A análise focou-se na frequência e distribuição das variáveis.

4. Interpretação contextualizada:

- Os dados foram interpretados à luz da literatura existente.

4.3. Resultados e Discussão

4.3.1. Caracterização dos cantos ofensivos

A análise dos cantos ofensivos da equipa sénior feminina do Futebol Clube Paços de Ferreira evidenciou que a maioria dos cantos ofensivos foi executada com trajetória aberta, representando 66,7% do total, enquanto a trajetória fechada correspondeu a 33,3%. Este padrão indica uma maior utilização de cruzamentos que se afastam da baliza, procurando zonas mais centrais de finalização.

A análise do resultado da ação mostrou que os cantos abertos estiveram mais associados a remates (33,3%), ao invés dos fechados que revelaram maior incidência de alívios defensivos (66,7%). Estes dados sugerem que a trajetória do canto condiciona de forma clara o tipo de desfecho, estando em linha com investigações anteriores que destacam o impacto da direção e do efeito da bola na eficácia das bolas paradas (Taylor et al., 2019).

Quanto às zonas de finalização visadas, o primeiro poste e a zona central foram as opções mais comuns (44,4%), seguidas pela saída curta (11,1%), confirmando a relevância das zonas próximas da baliza como espaços prioritários de ataque (Castellano et al., 2019). Relativamente ao desfecho das ações, verificou-se que 55,6% terminaram em alívio defensivo, 22,2% em remate direto e 22,2% em bolas batidas para fora. Em 55,6% dos casos foi a defesa a conquistar o primeiro toque, reforçando o papel decisivo do domínio defensivo inicial (Lago-Peñas et al., 2010). A configuração ofensiva demonstrou ainda uma presença consistente de 4 a 6 jogadoras na área, refletindo uma aposta na densidade ofensiva, enquanto fora da área o posicionamento variou entre 3 e 5 jogadoras, mostrando equilíbrio estratégico.

Adicionalmente, observou-se que as trajetórias dos cantos abertos geraram maior percentagem de remates (33,3%) e menos alívios defensivos (50%) face aos cantos fechados, que resultaram em 0% de remates e 66,7% de alívios. Este padrão sugere que os cantos abertos potenciam mais ações ofensivas eficazes (Taylor et al., 2019). Nos cantos abertos, a equipa atacante conquistou o primeiro toque em 33,3% das situações, enquanto a defesa manteve predominância (50%); já nos fechados, o domínio defensivo foi ainda mais acentuado (66,7%). Assim, embora a defesa controle a maioria dos lances

em ambos os casos, os cantos abertos parecem favorecer movimentos ofensivos de antecipação (Lago-Peñas et al., 2010).

Os dados obtidos da trajetória e da zona de finalização evidenciaram que os cantos abertos foram preferencialmente direcionados para a zona central (66,7%), seguidos do 1.º poste e da zona curta (16,7% cada). Em contrapartida, os cantos fechados concentraram-se exclusivamente no 1.º poste (100%). Estes resultados indicam abordagens distintas: os cantos abertos privilegiam zonas centrais, mais afastadas da baliza, enquanto os fechados são utilizados para ataques rápidos ao primeiro poste (López, 2019). A zona central destacou-se ainda como a mais produtiva em termos ofensivos, gerando 50% de remates, ao passo que o 1.º poste e a zona curta resultaram sobretudo em situações de insucesso, como alívios defensivos ou bolas para fora. Estes dados reforçam a importância estratégica da zona central na criação de oportunidades de finalização (Castellano et al., 2019).

A análise da disputa da primeira bola evidenciou que na zona central a divisão foi equilibrada, com 50% dos primeiros toques ganhos pela equipa atacante e 50% pela defensiva. Já no 1.º poste e na zona curta, a defesa dominou claramente a primeira bola (50–100%). Este padrão sugere que a zona central oferece maiores probabilidades de sucesso ofensivo, enquanto zonas mais próximas da baliza são fortemente controladas pela defesa (López, 2019). A relação entre o primeiro toque e o resultado da ação confirmou esta tendência: sempre que a equipa atacante conquistou a primeira bola, 100% das jogadas resultaram em remate direto; quando a defesa ganhou o primeiro toque, 100% terminaram em alívio defensivo. Assim, o domínio da primeira bola revelou-se determinante para o sucesso ou insucesso do canto ofensivo (Lago-Peñas et al., 2010).

Por fim, verificou-se que a presença de 4 ou 5 jogadoras na área associou-se a um maior equilíbrio ofensivo, permitindo entre 25% e 50% de remates, enquanto a utilização de 6 jogadoras resultou em maior número de alívios defensivos (66,7%). Estes resultados sugerem que o número ideal de jogadoras na área se situa entre 4 e 5, garantindo presença ofensiva sem comprometer equilíbrios defensivos. Assim, mais do que a quantidade de jogadoras, destaca-se a importância da qualidade dos movimentos e da ocupação eficaz das zonas de finalização (Castellano et al., 2019).

4.4. Conclusões e Considerações Finais

O presente estudo permitiu compreender com maior profundidade a caracterização das dinâmicas nos cantos ofensivos da equipa sénior feminina do Futebol Clube Paços Ferreira. A análise pode indicar que a trajetória da bola, a zona visada para finalização, o número de jogadoras envolvidas e, sobretudo, quem conquista o primeiro toque, podem influenciar fortemente o desfecho da ação.

Adicionalmente, constatou-se que os cantos com trajetória aberta foram os que proporcionaram um maior número de remates, enquanto os cantos com trajetória fechada apresentaram maior eficácia em termos de concretização. Também, a zona central surgiu como uma das áreas mais promissoras para finalização, ao passo que o primeiro poste e a zona curta foram os espaços defensivos fortemente controlados. Já, quando a equipa atacante conquistou o primeiro toque, as probabilidades de criar remate ou golo aumentaram, reforçando a importância de se preparar movimentos coordenados para esse efeito.

A nível estrutural, a presença de quatro a cinco jogadoras na área revelou-se equilibrada para gerar ações ofensivas sem comprometer a segurança defensiva.

Assim, este estudo, ainda que com uma amostra limitada, oferece contributos relevantes para o planeamento estratégico do momento de bola parada ofensiva no futebol feminino. Como linhas investigativas futuras, propõe-se:

- Aumentar a amostra para avaliar melhor o impacto destes fatores nos diferentes desfechos;
- Realizar comparações entre os contextos financeiros dos campeonatos em disputa (amador vs. profissional);
- Realizar comparações entre escalões (formação vs. seniores) ou entre géneros (feminino vs. masculino);
- Investigar a influência da fadiga acumulada ou do contexto competitivo (resultado do jogo, tempo de jogo) nas decisões tomadas e eficácia dos cantos.

Estas perspetivas permitirão enriquecer a compreensão do momento de bola parada ofensiva e adaptar com maior precisão os treinos e estratégias ao contexto competitivo de cada equipa.

4.5. Referências Bibliográficas

- Andersson, H. Å., Krustup, P., & Randers, M. B. (2020). Match activities and physiological demands of top-class soccer refereeing in relation to gender and competitive level. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(2), 392–400.
- Barreira, D., Garganta, J., Castellano, J., & Anguera, M. T. (2014). Soccer attacking patterns of play in UEFA Champions League: A sequence analysis. *Revista de Psicología del Deporte*, 23(1), 139–146.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2021). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge.
- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, A., Mari, F. J., & Losada, J. L. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430–451.
- Casanova, F., & Pacheco, R.P. (2020). *O Léxico do Futebol Português*. Edições Universitárias Lusófonas, em parceria com a Federação Portuguesa de Futebol e a Portugal Football School. Lisboa, Portugal. ISBN: 978-989-757-132-9.
- Castellano, J., Blanco-Villaseñor, A., & Álvarez, D. (2019). Contextual variables and time-motion analysis in soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 39(5), 374–380.
- Castellano, J., Casamichana, D., & Lago, C. (2019). The use of match statistics that discriminate between successful and unsuccessful soccer teams. *Journal of Human Kinetics*, 31(1), 137–147.
- Gómez, M. A., Lago, C., & Pollard, R. (2014). *Situational variables*. In T. Reilly & M. Williams (Eds.), *Science and Soccer* (pp. 259–275). Routledge.
- Höög, J., & Johansson, A. (2021). Set pieces in elite women's football: A notational analysis of FIFA Women's World Cup 2019. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 21(3), 419–433.
- Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A., & Gómez, M. (2010). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(2), 288–293.
- Lago-Peñas, C., Gómez-Ruano, M., & Yang, G. (2017). Styles of play in professional football: An approach of the Chinese Soccer Super League. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(6), 1073–1084.

López, M. J. (2019). Soccer analytics: Uncovering the hidden dynamics of the game. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 15(1), 1–15.

Taylor, J. B., Mellalieu, S. D., James, N., & Shearer, D. A. (2019). The influence of match location, quality of opposition, and match status on technical performance in professional association football. *Journal of Sports Sciences*, 36(10), 1073–1079.

Wallace, J. L., Norton, K. I., & Minto, J. (2018). Evolution of World Cup soccer final games 1966–2014: Game structure, tempo and ball possession. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(2), 133–138.

CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

CAPÍTULO V – CONSIDERAÇÕES FINAIS

5.1. Reflexão Final

O período de estágio, ainda que formalmente iniciado a 19 de agosto de 2024 e terminado a 26 de junho de 2025, teve um início indireto no final da época anterior, fruto da continuidade no mesmo grupo de trabalho. Esta transição, pela primeira vez na minha carreira, permitiu-me vivenciar o desafio de dar seguimento a um projeto técnico-tático com um mesmo grupo de atletas ao longo de duas épocas consecutivas. Este fator revelou-se particularmente enriquecedor, uma vez que me confrontou com um novo conjunto de desafios, nomeadamente a necessidade de gerir a continuidade do processo, a evolução individual das jogadoras e as inevitáveis alterações estruturais típicas de qualquer nova época.

O maior desafio, identificado ainda antes do início formal da época, foi a transição definitiva para o Futebol 11, com todas as exigências táticas e físicas associadas. Esta transição tornou-se ainda mais complexa devido a condicionantes externas que surgiram no planeamento inicial. A saída inesperada de várias jogadoras que inicialmente fariam parte do plantel, aliada à impossibilidade de participação no Campeonato Nacional Feminino Sub.19 II Divisão, obrigou-nos a reformular todo o enquadramento competitivo, acabando por disputar o Campeonato Nacional da III Divisão, com a necessidade acrescida de incorporar atletas seniores para completar o grupo de trabalho. Esta realidade criou um contexto exigente em termos de gestão de grupo e adaptação estratégica, sobretudo ao nível do modelo de jogo e das dinâmicas individuais e coletivas.

Refletindo sobre o processo, reconheço que a forma de estar no final da época anterior, numa fase sem competição, mas com manutenção de treinos regulares, acabou por condicionar o arranque da nova época. A curta distância temporal entre as duas épocas gerou uma continuidade emocional que dificultou, no início da temporada, a implementação de novas rotinas e uma maior absorção dos conteúdos, particularmente no que diz respeito às novas exigências do Futebol 11.

As dificuldades sentidas no início da época foram, também, potenciadas pela limitação de recursos na equipa técnica. A ausência de um corpo técnico mais alargado obrigou a uma distribuição mais abrangente de responsabilidades, mas, ainda assim, permitiu-me ganhar competências acrescidas na gestão de grupo e no planeamento do

treino, nomeadamente na adaptação dos princípios fundamentais do jogo às características do plantel disponível.

Ao longo da época, foi particularmente gratificante observar a evolução sustentada da equipa, potenciada pelo elevado número de jogos disputados e pelo contínuo reforço de estímulos orientados para a autonomia na tomada de decisão. Esta evolução refletiu-se não apenas na melhoria da qualidade individual, mas também numa maior consistência coletiva na aplicação dos princípios do modelo de jogo.

Do ponto de vista pessoal e profissional, considero que este estágio representou uma fase determinante no meu crescimento enquanto treinador. Enfrentei dificuldades inesperadas, fui forçado a adaptar processos em tempo real e, acima de tudo, pude confirmar que a formação vai muito além dos resultados imediatos, residindo essencialmente na capacidade de promover autonomia, tomada de decisão e evolução contínua das jogadoras. A construção de um caminho de crescimento sustentado, com a valorização das decisões tomadas dentro de campo pelas próprias atletas, foi, sem dúvida, o principal marco deste percurso.

CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO

CAPÍTULO VI – CONCLUSÃO

6.1. Conclusão

A época desportiva 2024/2025, tendo em conta os objetivos delineados no início da temporada, pode ser considerada um sucesso. Conseguimos promover um desenvolvimento significativo das jogadoras a nível individual, tendo ficado evidente que a melhoria individual se refletiu diretamente no fortalecimento do coletivo, uma vez que jogadoras mais competentes constroem melhores relações dentro de campo, potenciando uma equipa mais coesa e eficaz.

Para além do crescimento desportivo, foi notória uma evolução fora do campo, com um envolvimento muito positivo das atletas na vida quotidiana do clube. Um dos aspetos mais relevantes foi a participação ativa em diferentes áreas estruturais do Futebol Clube Paços de Ferreira: seis atletas integraram a Escola de Futebol “Os Castorzinhos” enquanto treinadoras e outras três realizaram estágios em departamentos distintos do clube, como a lavandaria, loja oficial e gabinetes administrativos. Esta ligação contribuiu para uma maior identificação com o clube, reforçando o sentimento de pertença e responsabilidade.

Inclusivamente, o meu percurso nas duas últimas épocas, que considero inseparáveis, criou em mim um enorme orgulho pelo papel que desempenhei na estruturação e consolidação do projeto do Futebol Feminino no Futebol Clube Paços de Ferreira, contribuindo ativamente para o seu crescimento sustentado.

Esta temporada foi, também, desafiante do ponto de vista pessoal, pois testei os meus próprios limites em termos de carga de trabalho e gestão de responsabilidades. Para além das funções de treinador principal no escalão sénior feminino, acumulei funções como treinador-adjunto da equipa sub.17 masculina e, a partir de janeiro, como analista da equipa sénior masculina. A conciliação destas tarefas exigiu uma elevada capacidade de organização, resultando frequentemente em dias de trabalho prolongados, superiores a 16 horas. Reconheço que a multiplicidade de funções teve impacto na minha capacidade de estar a 100% em cada contexto, mas também me permitiu cumprir com todas as responsabilidades a que me comprometi no início da época.

Esta experiência proporcionou-me uma aprendizagem muito relevante: a importância da gestão equilibrada do tempo, da definição clara de prioridades e da valorização do descanso enquanto parte essencial do desempenho profissional e pessoal.

Por último, e de acordo com o estudo técnico-científico realizado, concluiu-se que a trajetória aberta aumenta a probabilidade de remate, e, acima de tudo, demonstrou-se a importância do primeiro toque para que a ação resulte em finalização.

Terminei este ciclo mais consciente dos meus limites, mas também mais capaz de os gerir de forma inteligente, com o objetivo de manter um desempenho de qualidade em todas as funções que venha a desempenhar.

6.2. Perspetivas Futuras

No futuro, pretendo dar continuidade a um processo de aprendizagem constante, aproveitando cada momento de trabalho como uma oportunidade para adquirir novos conhecimentos e evoluir enquanto treinador, sempre com o objetivo de me aproximar da excelência. Em termos de formação desportiva, tenciono prosseguir a progressão nos níveis de treinador, com a obtenção das certificações UEFA-A e, posteriormente, UEFA-PRO, de forma a estar devidamente preparado para abraçar novas oportunidades profissionais que possam surgir.

É, também, minha intenção dar seguimento à experiência enriquecedora na equipa técnica da equipa sénior do Futebol Clube Paços de Ferreira, aproveitando a oportunidade única de trabalhar num contexto profissional, em contacto direto com atletas de alto rendimento, o que representa um estímulo constante para o meu crescimento técnico e metodológico.

Paralelamente, pretendo investir no desenvolvimento de competências linguísticas, nomeadamente através da aprendizagem de francês e alemão, por considerar que o domínio de diferentes idiomas é cada vez mais uma ferramenta essencial para alargar horizontes e potenciar a comunicação no contexto futebolístico internacional.

BIBLIOGRAFIA

- Andersson, H., Karlsen, A., Blomhoff, R., Raastad, T., & Kadi, F. (2010). Elite female soccer players: Effects of training on muscle strength, sprint characteristics and $\dot{V}O_2\text{max}$. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 273–282.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Borrie, A., Jonsson, G. K., & Magnusson, M. S. (2002). Temporal pattern analysis and its applicability in sport: an explanation and exemplar data. *Journal of Sports Sciences*, 20(10), 845–852.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2005). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge.
- Carling, C., Williams, A. M., & Reilly, T. (2021). *Handbook of soccer match analysis: A systematic approach to improving performance*. Routledge.
- Carter, A., & Bloom, G. A. (2009). Coaching knowledge and success: Going beyond athletic experiences. *Journal of Sport Behavior*, 32(4), 419–437.
- Casal, C. A., Maneiro, R., Ardá, A., Mari, F. J., & Losada, J. L. (2015). Analysis of corner kick success in elite football. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 15(2), 430–451.
- Casanova, F., & Pacheco, R.P. (2020). *O Léxico do Futebol Português*. Edições Universitárias Lusófonas, em parceria com a Federação Portuguesa de Futebol e a Portugal Football School. Lisboa, Portugal. ISBN: 978-989-757-132-9.
- Castellano, J., Blanco-Villaseñor, A., & Álvarez, D. (2019). Contextual variables and time-motion analysis in soccer. *International Journal of Sports Medicine*, 39(5), 374–380.
- Castelo, J. (2010). *O ensino do jogo: entre a reprodução e a criação*. Edições Afrontamento.
- Datson, N., Hulton, A., Andersson, H., Lewis, T., Weston, M., Drust, B., & Gregson, W. (2014). Applied physiology of female soccer: An update. *Sports Medicine*, 44(9), 1225–1240.
- Federação Portuguesa de Futebol (2020). *Plano Estratégico Futebol 2030*. Retirado de: <https://futebol2030.fpf.pt>
- FIFA (2018). *FIFA World Cup Russia 2018™ Technical Report*. Fédération Internationale de Football Association.

FIFA (2022). *FIFA World Cup Qatar 2022™ Technical Report*. Fédération Internationale de Football Association.

Forcher, M., Wäsche, H., Woll, A., & Woll, A. (2023). Is a compact organization important for defensive success in elite soccer? – Analysis based on player tracking data. *International Journal of Sports Science and Coaching*

Futebol Clube Paços de Ferreira. (s.d.). *História – Futebol Clube Paços de Ferreira*. <https://www.fcpf.pt/historia-futebol-clube-pacos-de-ferreira>

Futebol Clube Paços de Ferreira. (s.d.). *Missão, visão e valores*. <https://www.fcpf.pt/missao-visao-e-valores/>

Gabbett, T., & Mulvey, M. (2008). Time-motion analysis of small-sided training games and competition in elite women soccer players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 22(2), 543–552.

Garganta, J. (2009). O treino das capacidades decisórias em futebol. *Revista Treino Desportivo*, 22(5/6), 10–17.

Gledhill, A., Harwood, C., & Forsdyke, D. (2017). Psychosocial factors associated with talent development in football: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 93–112.

González-Rodenas, J., López-Bondia, I., Calabuig, F., Pérez-Turpin, J. A., & Aranda, R. (2015). Association between ball possession and effectiveness in men's and women's football. *Journal of Human Kinetics*, 49, 251–259.

Jackson, R. C., & Baker, J. S. (2001). Routines and performance under pressure. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13(1), 46–60.

Jowett, S., & Cockerill, I. M. (2003). Olympic medalists' perspective of the athlete–coach relationship. *Psychology of Sport and Exercise*, 4(4), 313–331.

Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A., & Gómez, M. (2010). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. *Journal of Sports Science and Medicine*, 9(2), 288–293.

Lago-Peñas, C., Lago-Ballesteros, J., Dellal, A., & Gómez, M. (2011). Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. *Journal of Sports Science and Medicine*, 10(2), 364–371.

Lago-Peñas, C., Gómez-Ruano, M. A., Megías-Navarro, D., & Pollard, R. (2017). Home advantage in football: Examining the effect of scoring first on match outcome in the five major European leagues. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 17(2), 161–170.

- López-Cózar, C., Morante, J. C., & Hernández-Mendo, A. (2020). Offensive efficiency of corner kicks in football. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 289–301.
- López, R. (2019). Corner kicks in women's elite football: Analysis and implications. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 19(5), 678–693.
- López, M. (2017). El fútbol femenino: Crecimiento, desafíos y perspectivas. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 417, 35–48.
- Mallo, J., González, P., Veiga, S., & Navarro, E. (2014). Tactical demands of a ball possession game in training in elite soccer. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 9(3), 437–444.
- Norman, L. (2010). Feeling second best: Elite women coaches' experiences. *Sociology of Sport Journal*, 27(1), 89–104.
- Pereira, A., Mil-Homens, P., & Marcelino, R. (2022). Corner kick effectiveness in elite soccer: An analysis of attacking strategies and defensive responses. *Journal of Sports Sciences*, 40(3), 328–337.
- Plakias, S., Armatas, V., & Giakas, G. (2025). Inswing or Outswing Corner Kicks? A Meta-Analysis of Offensive Outcomes in Professional Soccer. *Journal of Coaching and Sports Science*, 4(2), 47-57.
- Plakias, S., Armatas, V., & Giakas, G. (2025). Technical-Tactical Analysis of Corner Kicks in Male Soccer: A Systematic Review. *Applied Sciences*, 15(9), 4984.
- Ric, A., Torrents, C., Gonçalves, B., Torres-Ronda, L., & Sampaio, J. (2017). Dynamics of tactical behaviour in association football when manipulating players' space of interaction. *PLoS ONE*, 12(7): e0180773.
- Sherwin, I., Campbell, M. J., & MacIntyre, T. E. (2017). Talent development and retention in women's football: The role of sport psychology. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(2), 103–117.
- Tenga, A., Holme, I., Ronglan, L. T., & Bahr, R. (2010). Effect of playing tactics on goal scoring in Norwegian professional soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(3), 237–244.
- Tobar, J. B. (2018). *Periodização Tática*. Lisboa: Prime Books.
- Vella, S. A., Oades, L. G., & Crowe, T. P. (2013). The relationship between coach leadership, the coach–athlete relationship, team success, and the positive developmental experiences of adolescent soccer players. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 18(5), 549–561.
- Vickers, J. N. (2007). *Perception, cognition, and decision training: The quiet eye in action*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Wallace, J. L., Norton, K. I., & Olds, T. S. (2018). Time-motion analysis of elite women's soccer during international matches. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 21(3), 248–253.

Walker, N. A., & Bopp, T. (2010). The underrepresentation of women in the male-dominated sport workplace: Perspectives of female coaches. *Journal of Workplace Rights*, 15(1), 47–64.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of Sport and Exercise Psychology* (6th ed.). Human Kinetics.

Williams, J. (2003). *A game for rough girls?: A history of women's football in Britain*. Routledge.

Yiannakos, A., & Armatas, V. (2006). Evaluation of goal scoring patterns in European Championship in Portugal 2004. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 6(1), 178–188.

Zhou, C., Cui, Y., Liu, Y., & Gómez, M. A. (2020). Defensive set-piece strategies in elite football: Analysis of corner kick defending performance. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 20(6), 944–956.

ANEXOS



Figura 4 - Hall Entrada Instalações internas



Figura 5 - Zona Gabinetes



Figura 6 - Sala Imprensa



Figura 7 - Corredor e Espaço de trabalho



Figura 8 - Balneário n.º6



Figura 9 - Balneário n.º6



Figura 10 - Balneários Árbitros/Treinadores



Figura 11 - Posto Médico



Figura 12 - Balneário 5

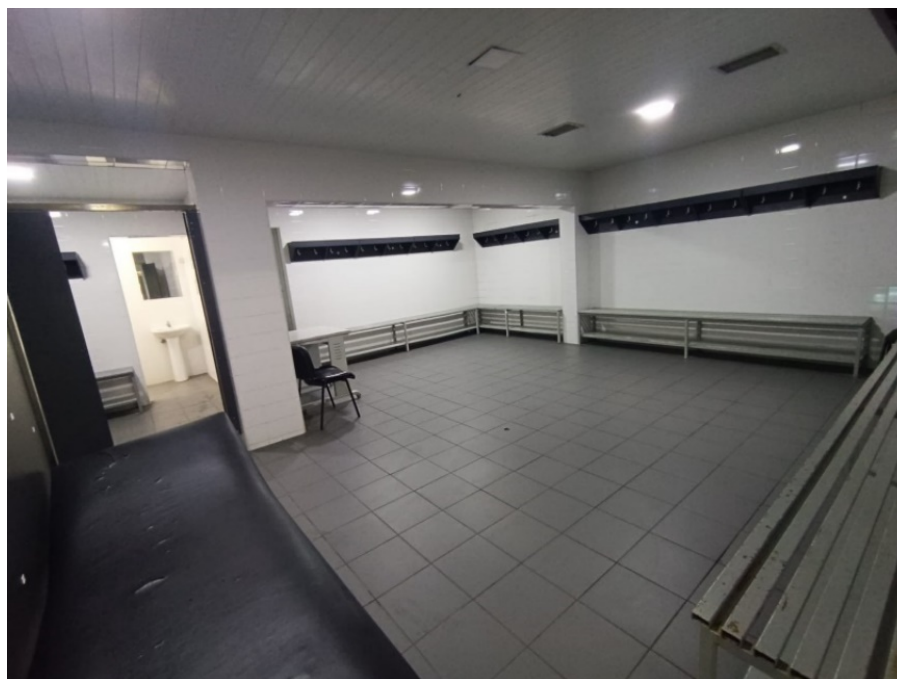


Figura 13 - Balneário 5

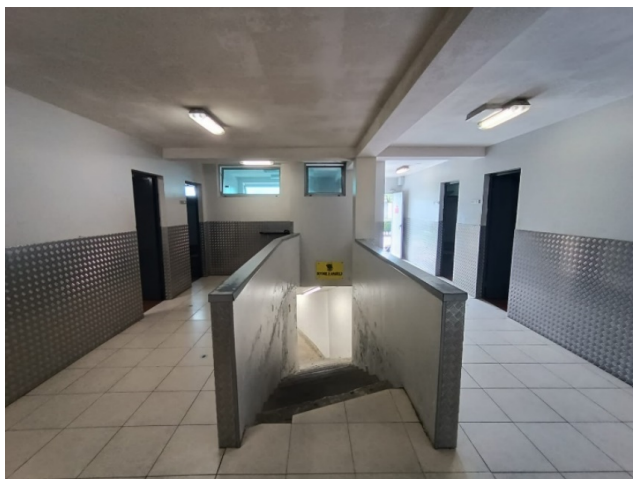


Figura 14 - Túnel e Balneários 1,2,3,4



Figura 15 - Balneário 3



Figura 16 - Balneário Treinadoras



Figura 17 - Gabinete Nutrição e Sala Treinadores



Figura 18 - Lavandaria Formação



Figura 19 - Arrumos Guarda-Redes



Figura 20 - Sala Apoio Arrumos

Amadeu Vilela | Relatório de Estágio na equipa Sénior Feminina – Época 2024/2025













































D	2025-03-29	16:00	(F)		Folgosa da Maia	1-0		Taça Promoção Feminino 1F SC 24/25
D	2025-03-16	15:00	(C)		Castêlo da Maia	0-2		Taça Promoção Feminino 1F SC 24/25
D	2025-03-09	15:00	(F)		Romariz Lousada B	1-0		Taça Promoção Feminino 1F SC 24/25
D	2025-03-04	18:00	(F)		Varzim	4-1		AF Porto Taça Feminina 2024/2025
V	2025-03-02	15:00	(C)		FC São Romão	2-1		Taça Promoção Feminino 1F SC 24/25
D	2025-02-23	15:00	(C)		AD Marco 09	1-2		AF Porto Taça Feminina 2024/2025
V	2025-02-16	20:30	(F)		FC São Romão	DA		AF Porto Taça Feminina 2024/2025
V	2025-02-13	20:30	(C)		Romariz Lousada B	2-0		Taça Promoção Feminino 1F SC 24/25
V	2025-02-09	15:00	(C)		Nogueirense FC	5-0		Taça Promoção Feminino 1F SC 24/25
V	2025-02-02	15:00	(C)		Folgosa da Maia	10-1		Taça Promoção Feminino 1F SC 24/25
D	2025-01-26	15:00	(F)		Castêlo da Maia	3-0		Taça Promoção Feminino 1F SC 24/25
V	2025-01-11	19:30	(F)		FC São Romão	2-6		Taça Promoção Feminino 1F SC 24/25
E	2025-01-05	17:30	(F)		Nogueirense FC	1-1		Taça Promoção Feminino 1F SC 24/25
V	2024-12-22	15:00	(F)		FC São Romão	2-9		III Divisão Nacional Feminino 1ª Fase 24/25
D	2024-12-15	15:00	(C)		Abambres	1-8		III Divisão Nacional Feminino 1ª Fase 24/25
D	2024-12-08	15:00	(C)		Moreirense	2-5		III Divisão Nacional Feminino 1ª Fase 24/25
D	2024-12-01	15:00	(C)		Valadares Gaia	0-26		AF Porto Taça Feminina 2024/2025
D	2024-11-24	15:00	(F)		UDS Roriz	3-1		III Divisão Nacional Feminino 1ª Fase 24/25
D	2024-11-17	15:00	(F)		AD Várzea FC	7-0		III Divisão Nacional Feminino 1ª Fase 24/25
V	2024-11-03	15:00	(C)		FC São Romão	4-2		III Divisão Nacional Feminino 1ª Fase 24/25
D	2024-10-26	15:00	(F)		Abambres	3-0		III Divisão Nacional Feminino 1ª Fase 24/25
D	2024-10-13	15:00	(C)		UDS Roriz	0-3		III Divisão Nacional Feminino 1ª Fase 24/25
V	2024-10-06	15:00	(C)		AD Várzea FC	4-2		III Divisão Nacional Feminino 1ª Fase 24/25
D	2024-09-29	15:00	(F)		Moreirense	9-1		III Divisão Nacional Feminino 1ª Fase 24/25
D	2024-09-08	16:00	(F)		Leixões	11-1		Taça Portugal Feminina 24/25

Figura 21 - Calendário e Resultados

V	2025-03-27	20:30	(C)		FC Porto	3-0		Taça Nacional Juniores Feminino 1ªF SC 24/25
V	2025-03-24	20:00	(F)		Clip Teams AD	4-5		Taça Nacional Juniores Feminino 1ªF SC 24/25
V	2025-03-11	20:30	(C)		Leixões	2-1		Taça Nacional Juniores Feminino 1ªF SC 24/25
D	2025-03-08	15:00	(F)		Valadares Gaia	11-0		Taça Nacional Juniores Feminino 1ªF SC 24/25
E	2025-02-26	20:30	(F)		GD Aldeia Nova	3-3		Taça Nacional Juniores Feminino 1ªF SC 24/25

Figura 22 - Calendário e Resultados

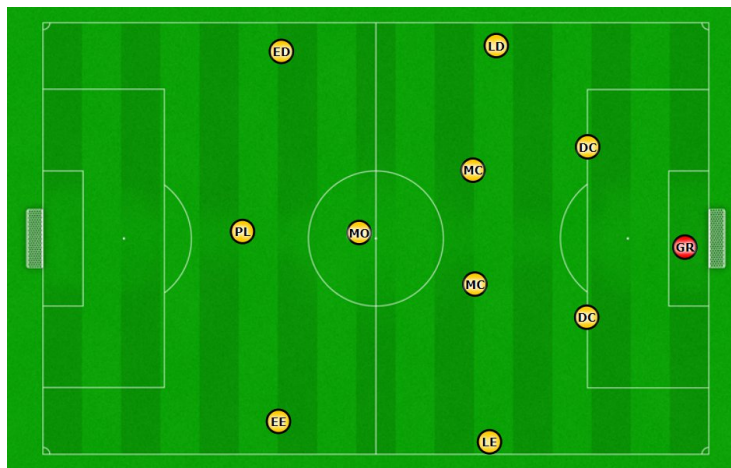


Figura 23 - Estrutura tática 4x2x3x1

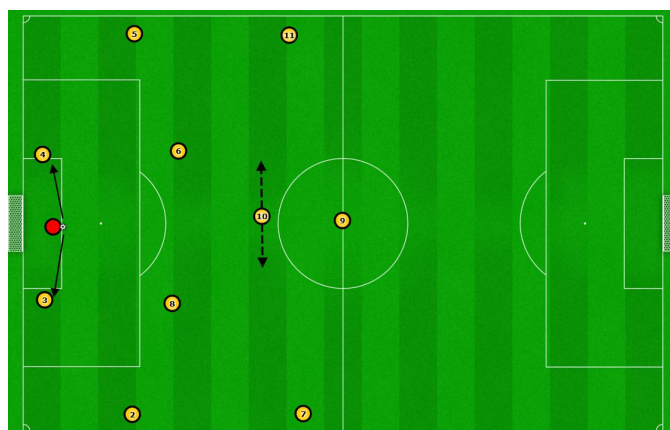


Figura 24 - Saída Pontapé Baliza Curto

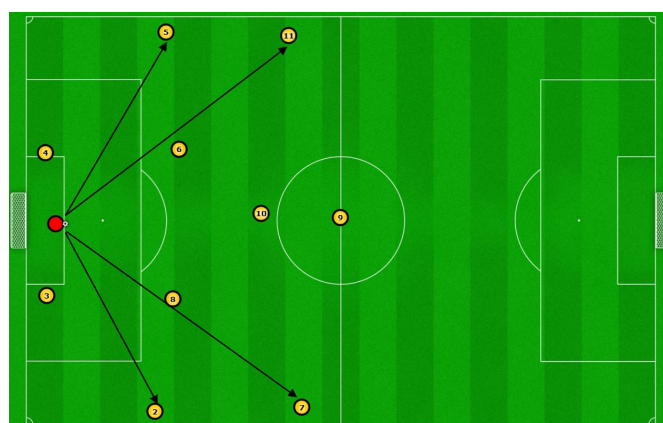


Figura 25 - Saída Pontapé Baliza Longo

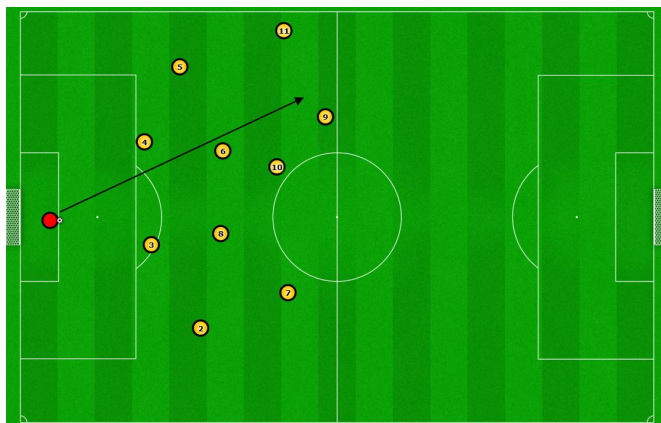


Figura 26 - Saída Pontapé Baliza Longo fechada

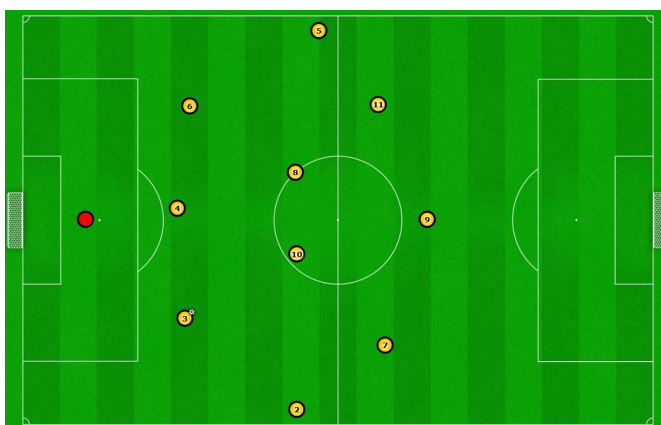


Figura 27 - Construção a 3

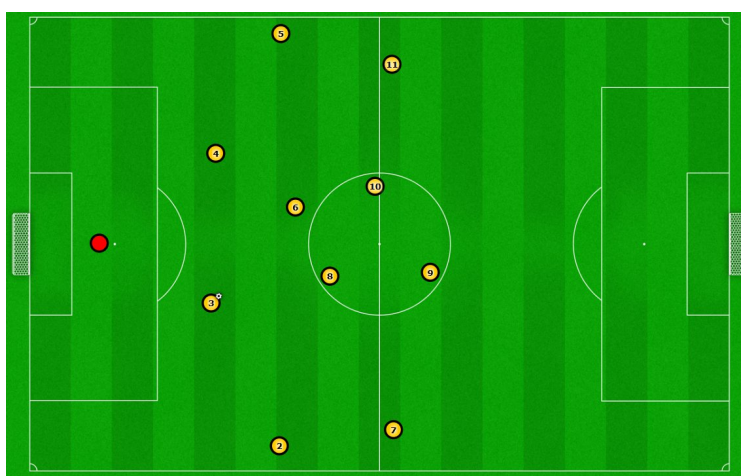


Figura 28 - Construção a 4

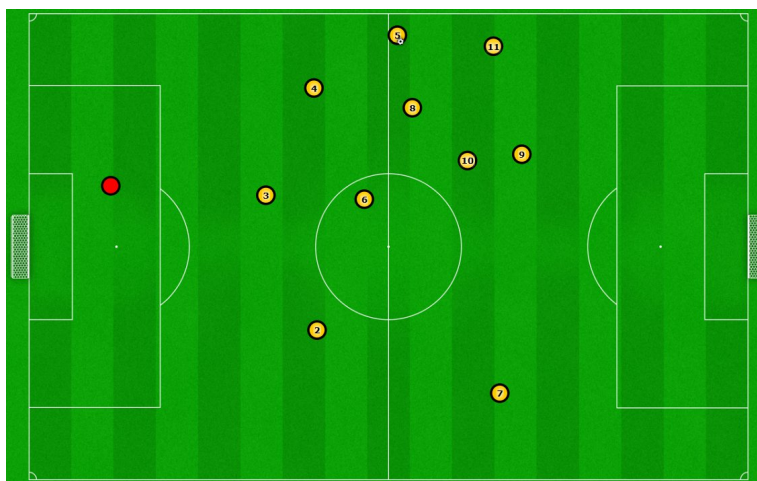


Figura 29 - Exemplo de um momento em Fase Criação

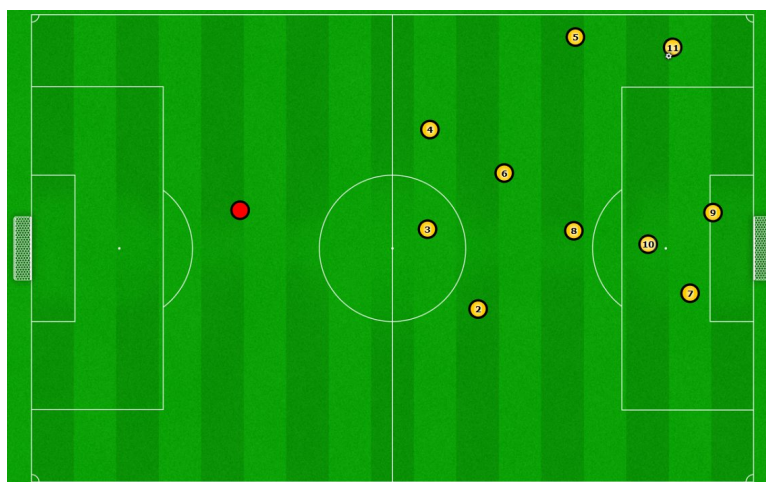


Figura 30 - Exemplo posicionamento em Fase Finalização

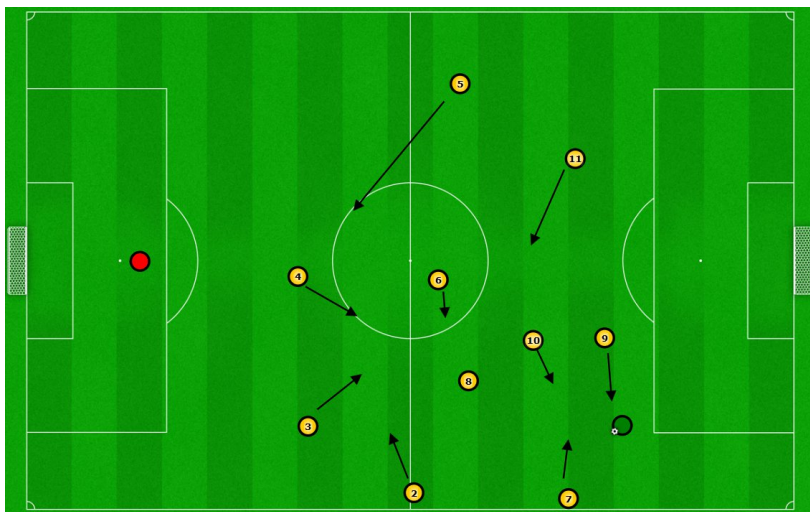


Figura 31 - Exemplo de comportamento ideal no momento pós perda

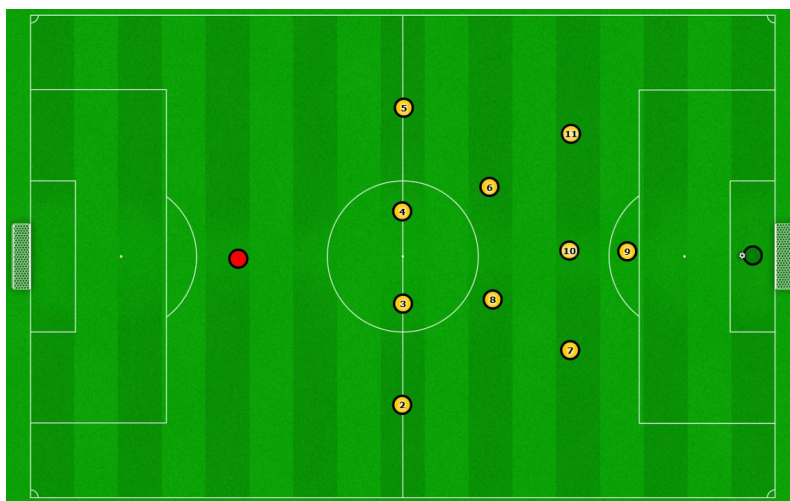


Figura 32 - Estrutura base pressão ao Pontapé Baliza adversário

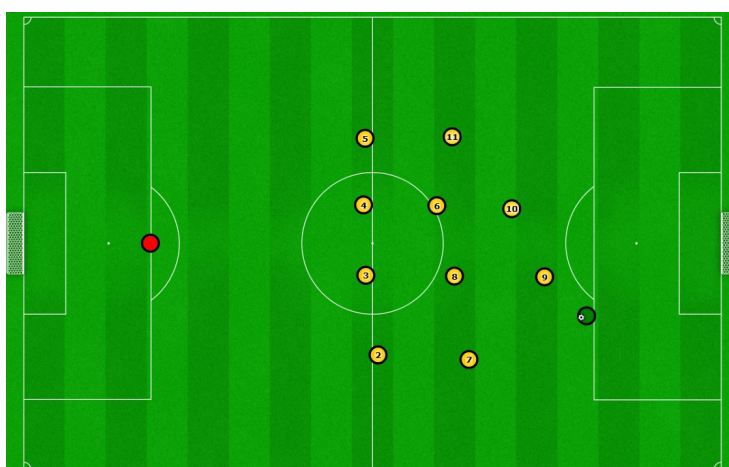


Figura 33 - Exemplo posicionamento bloco médio/alto

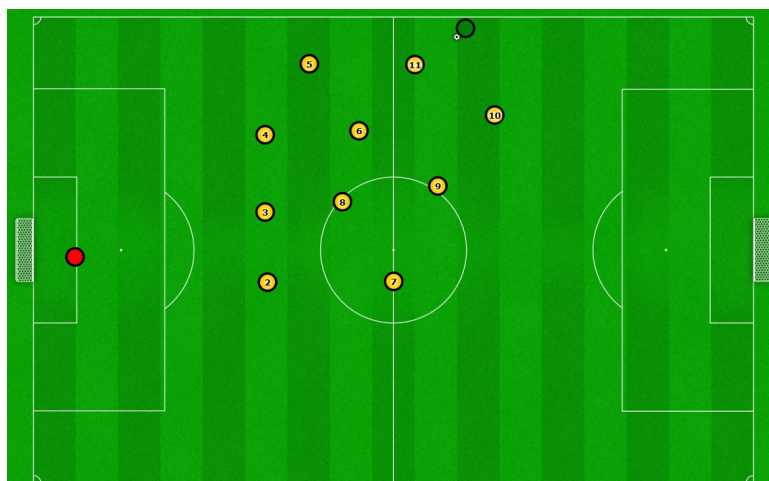


Figura 34 - Exemplo posicionamento bloco médio/baixo

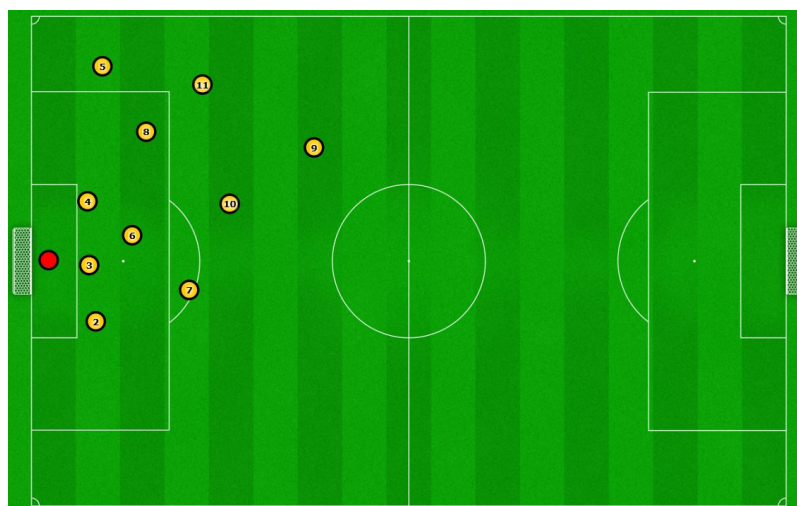


Figura 35 - Exemplo posicionamento bloco baixo

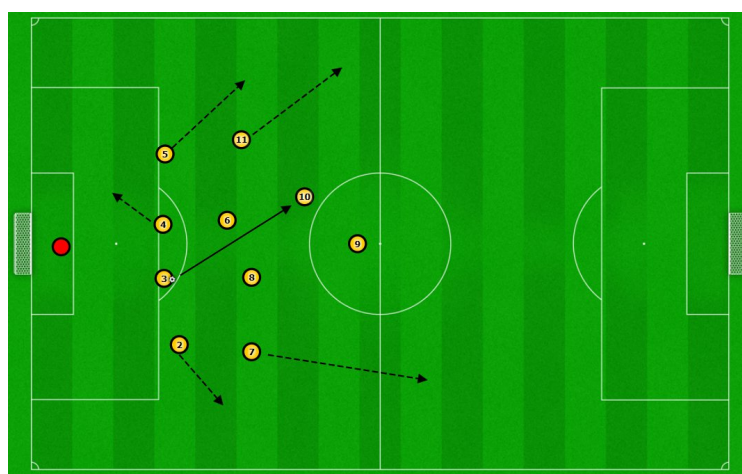


Figura 36 - Exemplo comportamento ideal após ganho posse bola

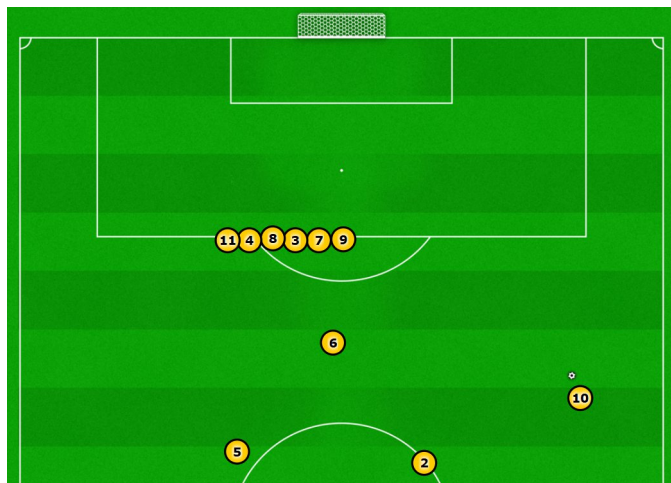


Figura 37 - Posicionamento Livre Lateral

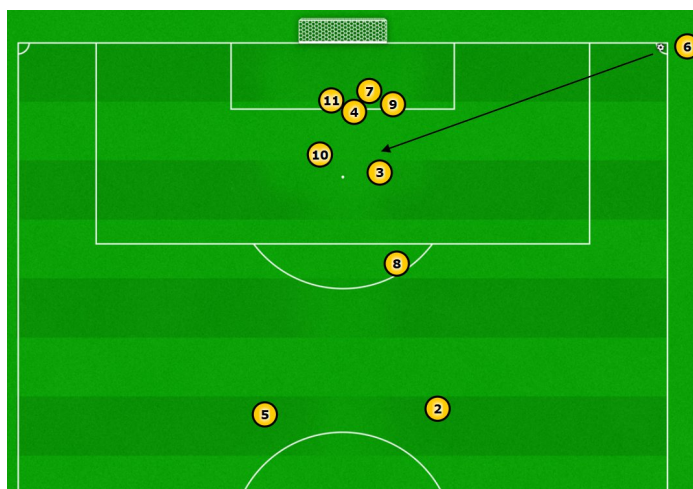


Figura 38 - Posicionamento Canto Aberto

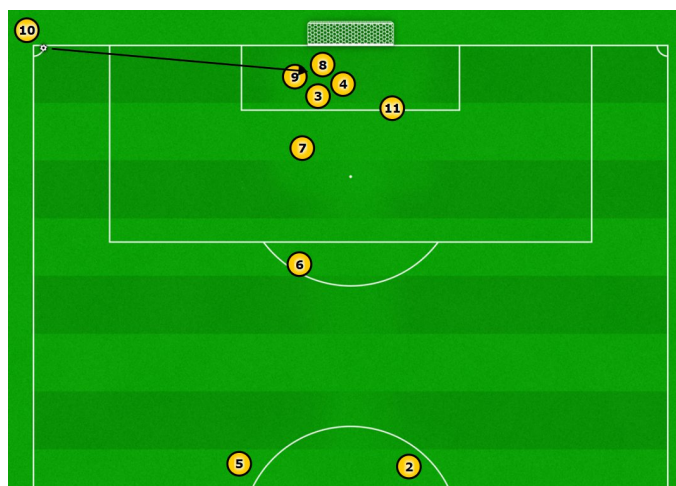


Figura 39 - Posicionamento Canto Fechado

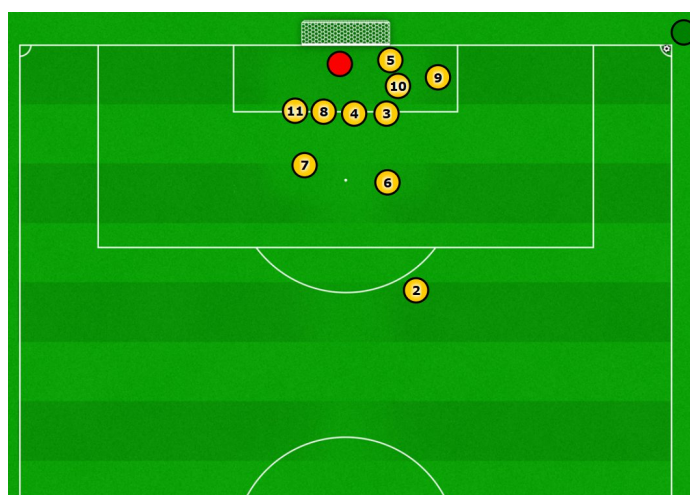


Figura 40 - Posicionamento Canto Defensivo

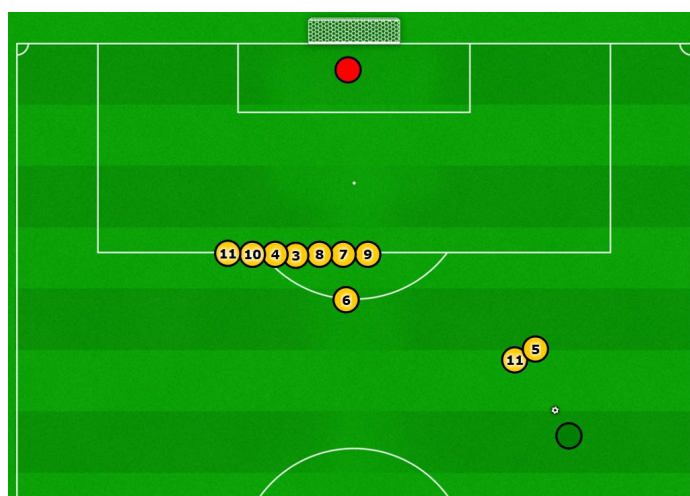


Figura 41 - Posicionamento Livre Lateral Defensivo

Trajectoria

	Frequency	Percent	Valid Percent-	Cumulative Percent
Valid aberta	6	66,7%	66,7%	66,7%
fechada	3	33,3%	33,3%	100,0%
Total	9	100,0%		

Tabela 5 - Frequência Trajetória Aberta/Fechada



Figura 42 - Zonas Finalização

Zona_Finalização

	Frequency	Percent	Valid Percent-	Cumulative Percent
Valid 1º Poste	4	44,4%	44,4%	44,4%
Curto	1	11,1%	11,1%	55,6%
Zona Central	4	44,4%	44,4%	100,0%
Total	9	100,0%		

Tabela 6 - Frequência Zonas Finalização

Res._Ação

	Frequency	Percent	Valid Percent-	Cumulative Percent
Valid Alívio defensivo	5	55,6%	55,6%	55,6%
Batido para fora	2	22,2%	22,2%	77,8%
Remate	2	22,2%	22,2%	100,0%
Total	9	100,0%		

Tabela 7 - Frequência Resultado Ação

Quem toca 1º

	Frequency	Percent	Valid Percent-	Cumulative Percent
Valid	2	22,2%	22,2%	22,2%
Ata	2	22,2%	22,2%	44,4%
Def	5	55,6%	55,6%	100,0%
Total	9	100,0%		

Tabela 8 - Frequência 1º Toque na Bola

Nº_Jog._Área

	Frequency	Percent	Valid Percent-	Cumulative Percent
Valid 4	4	44,4%	44,4%	44,4%
5	2	22,2%	22,2%	66,7%
6	3	33,3%	33,3%	100,0%
Total	9	100,0%		

Tabela 9 - Frequência Número Jogadores Área

Nº_Jog._fora_área

	Frequency	Percent	Valid Percent-	Cumulative Percent
Valid 3	3	33,3%	33,3%	33,3%
4	3	33,3%	33,3%	66,7%
5	3	33,3%	33,3%	100,0%
Total	9	100,0%		

Tabela 10 - Frequência Número Jogadores Fora Área

Trajatória × Res._Ação

		Res._Ação			Total
		Alvío defensivo-	Batido para fora	Remate	
Trajetória aberta	Count	3	1	2	6
	Row %	50,0%	16,7%	33,3%	100,0%
	Column %	60,0%	50,0%	100,0%	66,7%
	Total %	33,3%	11,1%	22,2%	66,7%
fechada	Count	2	1	0	3
	Row %	66,7%	33,3%	,0%	100,0%
	Column %	40,0%	50,0%	,0%	33,3%
	Total %	22,2%	11,1%	,0%	33,3%
Total	Count	5	2	2	9
	Row %	55,6%	22,2%	22,2%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	55,6%	22,2%	22,2%	100,0%

Tabela 11 - Crosstabs Trajetória x Resultado Ação

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	1,35	2	,509
Likelihood Ratio	1,95	2	,376
N of Valid Cases	9		

Tabela 12 - p value

Trajatória × Quem_toca_1º

		Quem_toca_1º			Total
		Ata	Def		
Trajetória aberta	Count	1	2	3	6
	Row %	16,7%	33,3%	50,0%	100,0%
	Column %	50,0%	100,0%	60,0%	66,7%
	Total %	11,1%	22,2%	33,3%	66,7%
Trajetória fechada	Count	1	0	2	3
	Row %	33,3%	,0%	66,7%	100,0%
	Column %	50,0%	,0%	40,0%	33,3%
	Total %	11,1%	,0%	22,2%	33,3%
Total	Count	2	2	5	9
	Row %	22,2%	22,2%	55,6%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	22,2%	22,2%	55,6%	100,0%

Tabela 13 - Crosstabs Trajetória x 1º Toque na Bola

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	1,35	2	,509
Likelihood Ratio	1,95	2	,376
N of Valid Cases	9		

Tabela 14 - p value

Trajatória × Zona_Finalização

		Zona_Finalização			Total
		1º Poste	Curto	Zona Central	
Trajetória aberta	Count	1	1	4	6
	Row %	16,7%	16,7%	66,7%	100,0%
	Column %	25,0%	100,0%	100,0%	66,7%
	Total %	11,1%	11,1%	44,4%	66,7%
fechada	Count	3	0	0	3
	Row %	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	Column %	75,0%	,0%	,0%	33,3%
	Total %	33,3%	,0%	,0%	33,3%
Total	Count	4	1	4	9
	Row %	44,4%	11,1%	44,4%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	44,4%	11,1%	44,4%	100,0%

Tabela 15 - Crosstabs Trajetória x Zona Finalização

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	5,63	2	,060
Likelihood Ratio	6,96	2	,031
N of Valid Cases	9		

Tabela 16 - p value

Zona_Finalização × Res._Ação

		Res._Ação			Total
		Alívio defensivo-	Batido para fora	Remate	
Zona_Finalizaçã 1º Poste	Count	2	2	0	4
	Row %	50,0%	50,0%	,0%	100,0%
	Column %	40,0%	100,0%	,0%	44,4%
	Total %	22,2%	22,2%	,0%	44,4%
Curto	Count	1	0	0	1
	Row %	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	Column %	20,0%	,0%	,0%	11,1%
	Total %	11,1%	,0%	,0%	11,1%
Zona Central	Count	2	0	2	4
	Row %	50,0%	,0%	50,0%	100,0%
	Column %	40,0%	,0%	100,0%	44,4%
	Total %	22,2%	,0%	22,2%	44,4%
Total	Count	5	2	2	9
	Row %	55,6%	22,2%	22,2%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	55,6%	22,2%	22,2%	100,0%

Tabela 17 - Crosstabs Zona Finalização x Resultado Ação

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	5,40	4	,249
Likelihood Ratio	6,82	4	,146
N of Valid Cases	9		

Tabela 18 - p value

Zona_Finalização × Quem_toca_1º

		Quem_toca_1º			Total
			Ata	Def	
Zona_Finalizaçã 1º Poste	Count	2	0	2	4
	Row %	50,0%	,0%	50,0%	100,0%
	Column %	100,0%	,0%	40,0%	44,4%
	Total %	22,2%	,0%	22,2%	44,4%
Curto	Count	0	0	1	1
	Row %	,0%	,0%	100,0%	100,0%
	Column %	,0%	,0%	20,0%	11,1%
	Total %	,0%	,0%	11,1%	11,1%
Zona Central	Count	0	2	2	4
	Row %	,0%	50,0%	50,0%	100,0%
	Column %	,0%	100,0%	40,0%	44,4%
	Total %	,0%	22,2%	22,2%	44,4%
Total	Count	2	2	5	9
	Row %	22,2%	22,2%	55,6%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	22,2%	22,2%	55,6%	100,0%

Tabela 19 - Crosstabs Zona Finalização x 1º toque

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	5,40	4	,249
Likelihood Ratio	6,82	4	,146
N of Valid Cases	9		

Tabela 20 - p value

Quem_toca_1º × Res._Ação

		Res._Ação			Total
		Alívio defensivo-	Batido para fora	Remate	
Quem_toca_1º	Count	0	2	0	2
	Row %	,0%	100,0%	,0%	100,0%
	Column %	,0%	100,0%	,0%	22,2%
	Total %	,0%	22,2%	,0%	22,2%
Ata	Count	0	0	2	2
	Row %	,0%	,0%	100,0%	100,0%
	Column %	,0%	,0%	100,0%	22,2%
	Total %	,0%	,0%	22,2%	22,2%
Def	Count	5	0	0	5
	Row %	100,0%	,0%	,0%	100,0%
	Column %	100,0%	,0%	,0%	55,6%
	Total %	55,6%	,0%	,0%	55,6%
Total	Count	5	2	2	9
	Row %	55,6%	22,2%	22,2%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	55,6%	22,2%	22,2%	100,0%

Tabela 21 - Crosstabs 1º toque x Resultado Ação

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	18,00	4	,001
Likelihood Ratio	17,91	4	,001
N of Valid Cases	9		

Tabela 22 - p value

Nº Jog. Área × Res._Ação

		Res._Ação			Total
		Alívio defensivo-	Batido para fora	Remate	
Nº Jog. Área 4	Count	2	1	1	4
	Row %	50,0%	25,0%	25,0%	100,0%
	Column %	40,0%	50,0%	50,0%	44,4%
	Total %	22,2%	11,1%	11,1%	44,4%
5	Count	1	0	1	2
	Row %	50,0%	,0%	50,0%	100,0%
	Column %	20,0%	,0%	50,0%	22,2%
	Total %	11,1%	,0%	11,1%	22,2%
6	Count	2	1	0	3
	Row %	66,7%	33,3%	,0%	100,0%
	Column %	40,0%	50,0%	,0%	33,3%
	Total %	22,2%	11,1%	,0%	33,3%
Total	Count	5	2	2	9
	Row %	55,6%	22,2%	22,2%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	55,6%	22,2%	22,2%	100,0%

Tabela 23 - Crosstabs Número jogadores área x Resultado Ação

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	2,10	4	,717
Likelihood Ratio	3,00	4	,558
N of Valid Cases	9		

Tabela 24 - p value

Nº Jog. fora área × Res. Ação

		Res. Ação			Total
		Alívio defensivo-	Batido para fora	Remate	
Nº Jog. fora á 3	Count	2	1	0	3
	Row %	66,7%	33,3%	,0%	100,0%
	Column %	40,0%	50,0%	,0%	33,3%
	Total %	22,2%	11,1%	,0%	33,3%
4	Count	2	0	1	3
	Row %	66,7%	,0%	33,3%	100,0%
	Column %	40,0%	,0%	50,0%	33,3%
	Total %	22,2%	,0%	11,1%	33,3%
5	Count	1	1	1	3
	Row %	33,3%	33,3%	33,3%	100,0%
	Column %	20,0%	50,0%	50,0%	33,3%
	Total %	11,1%	11,1%	11,1%	33,3%
Total	Count	5	2	2	9
	Row %	55,6%	22,2%	22,2%	100,0%
	Column %	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%
	Total %	55,6%	22,2%	22,2%	100,0%

Tabela 25 - Crosstabs Número jogadoras fora área x Resultado Ação

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Sig. (2-tailed)
Pearson Chi-Square	2,40	4	,663
Likelihood Ratio	3,68	4	,451
N of Valid Cases	9		

Tabela 26 - p value