O jogo de futebol de alto rendimento está em constante evolução. Entre os fatores que contribuem para a melhoria do jogo estão o aprimoramento das regras e o uso da ciência com aplicação prática; ao contribuir para otimizar o rendimento do jogador e a eficácia das metodologias de treino. Contudo, o fator mais importante é, no nosso entender, a ideia de jogo dos treinadores e, consequentemente, a capacidade de transmissão das mesmas. Importa ressalvar que para a construção de uma identidade coletiva na sua equipa, o treinador deverá estar ciente dos padrões emergentes nas equipas de maior sucesso.

Dentro da globalidade do jogo de futebol pretendemos destacar a eficácia do primeiro e segundo passes após recuperação de bola. A eficácia destas ações é fundamental para o sucesso nos jogos. A título de exemplo, no Mundial de 2016 a eficácia da recuperação da bola no primeiro passe ou na sequência primeiro e segundo passe do adversário foram determinantes para o resultado dos jogos, como se percebe pela diferença entre as equipas qualificadas e as que ficaram pelo caminho.

Estatísticas (em número/em %) Fase de grupos de qualificação e final	Equipas eliminadas nos grupos de qualificação	Equipas qualificadas nos grupos de qualificação	Jogos dos 1/8 de final	Jogos dos 1/4 de final	Jogo da final França-Croácia
Média de intervenção na bola por equipa e por minuto	0.83	0.86	0.86	0.88	1.0
Recuperação ganha no 1º passe	62%	77%	80%	79%	77%
Bola perdida (duelo ou não)	38%	23%	20%	21%	23%
Recuperação ganha nos 1º e 2º passes	45%	53%	62%	64%	68%
Recuperação bola em Zona 1 (defensiva)	46%	43%	43%	32%	46%
Recuperação bola em Zona 2 (média)	47%	49%	49%	58%	46%
Recuperação bola em Zona 3 (de finalização)	6%	8%	8%	11%	7%
1º passe para a frente após recuperação da bola	55%	50%	48%	46%	49%
1º passe lateral após recuperação da bola	27%	31%	34%	30%	36%
1º passe para trás após recuperação da bola	11%	12%	13%	18%	10%
Recuperação da bola seguida de ação individual com bola + 1º passe	7%	9%	8%	6%	5%
Bola perdida TE-TA (por problemas técnicos ou de tomada de decisão)	48%	40%	26%	25%	23%
Bola perdida após duelo com adversário	42%	50%	58%	59%	65%
Bola perdida num pontapé aéreo longo	9%	10%	12%	16%	12%
Remates após jogada de ataque de 5-8 passes	16%	21%	15%	22%	30%
Remates após jogo rápido ou contra-ataque de 1-4 passes	84%	79%	85%	78%	70%

Figura 1: Estatísticas da Ação de Transição da Fase de Grupos à Final (Retirado da Revista FPF 360 Nº 379)

Ao associarmos a eficácia da recuperação da bola logo após a ter perdido (Transição Defensiva) ao resultado do jogo, estamos simultaneamente a elevar a importância do primeiro e segundo passes após a recuperação da bola (Transição Ofensiva) para evitar um desfecho negativo. É no momento da perda da bola que as equipas, regra geral, apresentam-se mais desequilibradas e, por isso, as equipas adversárias procuram explorar esse momento em seu benefício.

Neste artigo pretende-se explicitar de que forma se pode, em treino, melhorar a eficácia das ações realizadas no momento imediatamente após a recuperação da bola – Transição Ofensiva – nomeadamente o primeiro e o segundo passes de modo a que consigamos aproveitar o desequilíbrio adversário sem comprometer o equilíbrio da própria equipa.

O jogo de futebol é algo fluido onde todos os Momentos estão interligados. Para que a equipa consiga estar mais perto do sucesso necessita de ter um pensamento comum para os problemas que o jogo coloca. O passe imediatamente após o ganho da bola e o passe subsequente são ações que acontecerão naturalmente de forma não determinada. Para conferir alguma ordem a estas ações, o treinador deverá treinar princípios de jogo que apresentem possibilidades que, no seu entender, são as mais adequadas para que os jogadores sejam capazes de dar resposta aos problemas do jogo.

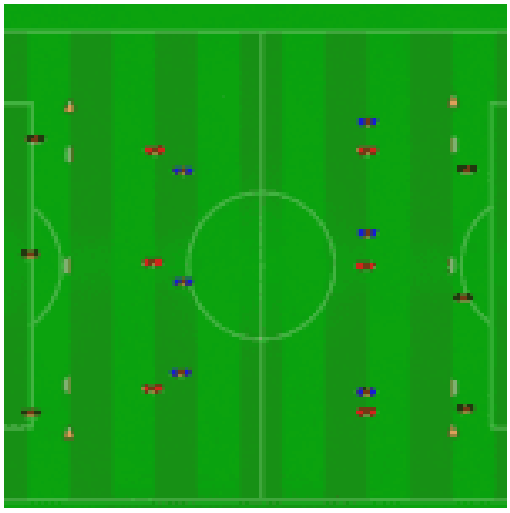
Estes princípios permitem aos jogadores terem uma intenção que pretendem colocar em prática.

Em baixo apresentamos alguns exercícios para treinar os princípios mencionados:

Exercício 1

Situação de 6v6+6A com ênfase no passe imediatamente após a recuperação da bola. Neste caso, o objetivo é o passe vertical (para a frente). Por esse motivo uma equipa fica como apoio vertical. As duas equipas que jogam dentro do retângulo devem-se apresentar numa subestrutura que represente parcialmente o dispositivo tático da equipa ou do adversário (se objetivo é criar solução para as dinâmicas do oponente). Como exemplo, uma equipa pode ser composta pelo setor defensivo (dois defesas centrais e dois defesas laterais) e setor ofensivo (dois avançados; se a equipa joga em 1x4x4x2) e a outra equipa pelo setor intermédio e ofensivo (se a equipa joga em 1x4x3x3). Como ambas as equipas dispõe de três apoios verticais e três mini balizas, uma em cada corredor é esperado que no momento em

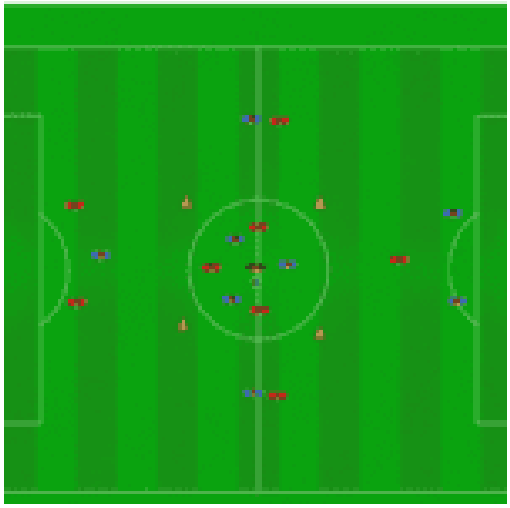
que recuperam a bola procurem imediatamente a profundidade, isto é, o passe vertical para a frente.



Exercício 2

Situação que começa com 3v3 entre os médios no centro de jogo que passa para contra-ataque com Extremos, Avançado e Médio contra dois Defesas Centrais e Guarda-Redes. O objetivo é a ligação entre o os médios e o Avançado (os Defesas deixam o passe entrar no Avançado) e o passe seguinte no último terço do terreno de jogo.

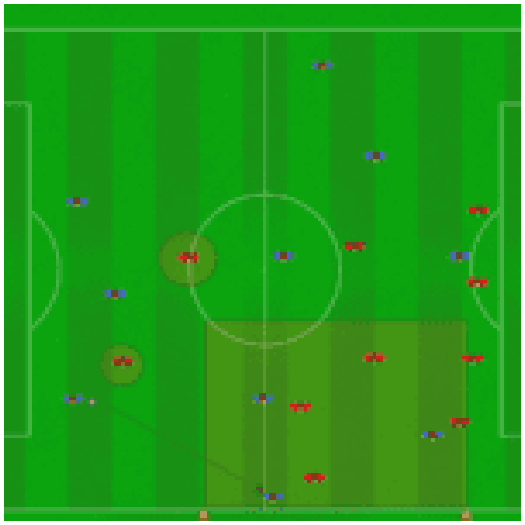
Com este exercício pretende-se que, após 4 passes, os médios liguem em passe com o Avançado. Se os médios da equipa adversária recuperarem a posse de bola, podem jogar imediatamente (primeiro passe) para o Avançado. Ao colocarmos estas condicionantes pretendemos que equipa que está sem posse de bola, no momento em que a recupera, procure imediatamente em passe a ligação com o avançado. A partir deste momento, procura-se aproveitar a vantagem numérica para tomar boas decisões e finalizar com poucas ações (por exemplo, se o avançado decidir rodar e ficar de frente para o jogo, incitamos a que conduza até que fixe o oponente e realize a assistência (segundo passe) para os extremos que atacam a profundidade. A chegada de um médio à zona de remate prevê uma eventual recarga. A ação deve ser rápida e o treinador poderá limitar o tempo para finalizar (de 6 a 10 segundos).



Exercício 3

Nesta situação, em formato e espaço de jogo oficial, pretende-se simular os acontecimentos que levam à recuperação da bola e contra-ataque. Para isso, uma equipa inicia o jogo com construção a 3 (dois defesas centrais e médio centro; enquanto a outra equipa a defender em 1x4x4x2, num bloco intermédio, condiciona o adversário para que o Defesa central com menos capacidade na construção jogue sob pressão no defesa lateral. Neste momento, toda a equipa aciona a pressão na zona criando momentaneamente superioridade numérica com Extremo, Lateral, Médio Interior e o outro Médio na cobertura. Toda a equipa deve bascular para o corredor da bola e o corredor central. Após a recuperação da bola devem realizar um passe vertical no Médio Ofensivo ou no Avançado. Contra-atacam os dois jogadores mencionados mais os dois Extremos, formando-se um 4v(3+GR). Este exercício pode ser realizado em diferentes zonas do terreno de jogo mediante o Modelo de jogo e consequente estratégia para o jogo.

Para perceber se as interações entre os jogadores continuam a ter a mesma intenção, pode-se optar por evoluir desde este exercício para o jogo formal sem regras que limitem a intervenção dos jogadores.



Optámos por apresentar estas 3 situações de treino, mas o que importa realçar é a importância que estas ações (1º e 2º passes), neste momento de jogo (Transição Ofensiva), têm no desenrolar e desfecho do jogo.

Por este motivo, deve ser dada igual importância em treino, de modo a que os jogadores estejam preparados para explorar com eficácia este momento do jogo. Acreditamos que os exercícios aqui descritos representam um bom exemplo para que haja transferência destes comportamentos para o jogo, quer pela densidade que promovem, como pela especificidade e representatividade que contêm.

Co-autor: Francisco Sá

Mestre em Treino de Alto Rendimento Desportivo pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. É, atualmente, treinador adjunto do União da Madeira