

PANORAMA ESTRATÉGICO

Substituições no Futebol

O jogo dentro do jogo: estratégia, timing, leitura tática, gestão do banco e decisão durante a partida.

Roberto Torrecilhas

CoachesMinds.com

A substituição é uma intervenção no sistema

Não é apenas “trocar cansado por fresco”. É alterar relações, ritmos, alturas, duelos, emoções e probabilidades dos próximos minutos.



Ideia-chave: a substituição ideal antecipa o próximo estado do jogo; não apenas corrige o estado atual.

O que a literatura recente sugere

Wittkugel, Memmert & Wunderlich (2022)

Há distância entre o que treinadores dizem preferir e o que fazem; substituições neutras por posição são frequentes, apesar da intenção ofensiva.

Xiao & Zhang (2024)

Nas Copas 2002-2022, a maior parte das trocas ocorre no intervalo e no segundo tempo; placar e fase influenciam o timing.

Wei et al. (2024)

Em Copas e Eurocopas, a regra das cinco substituições aumentou o volume médio de mudanças em aproximadamente 48%.

Amez et al. (2021)

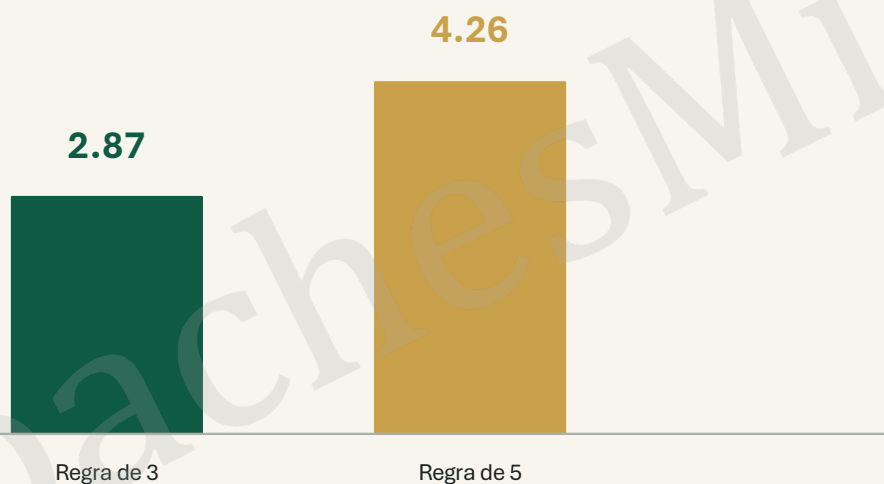
A 1ª e 2ª substituição se associam a maior probabilidade de marcar, com menor clareza nos 3 minutos iniciais pós-troca.

Leitura do autor: os estudos não entregam “receitas de minuto”, mas reforçam que substituições dependem de contexto, placar, fadiga, função e adaptação coletiva.



A regra das cinco mudanças mudou o horizonte decisório

Com cinco substituições e apenas três oportunidades, o treinador ganhou margem para intervir - mas perdeu o luxo de desperdiçar janelas.



+48%
mais substituições
médias

Fonte: Wei et al. (2024): $4,26 \pm 1,07$ substituições com regra de 5 vs $2,87 \pm 0,43$ com regra de 3.

O cenário ideal

Preparado antes. Lido durante. Executado com clareza.
Estabilizado após a entrada.

1. Problema real do jogo

2. Perfil que muda a relação

3. Preserva coerência coletiva

4. Considera estado emocional

5. Antecipa o próximo cenário



Matriz de decisão: sair do impulso e entrar no método

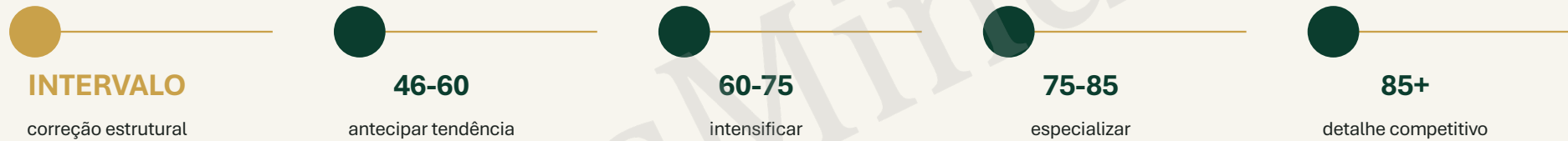
Cada possível troca deve passar por cinco camadas antes de virar ação.

- 1 JOGO** Qual problema/oportunidade existe?
- 2 JOGADOR** Quem não sustenta a função?
- 3 EQUIPE** A entrada melhora as relações?
- 4 ADVERSÁRIO** Como ele responderá?
- 5 FUTURO** Como ficaremos em 10-15 min?

Boa pergunta final: esta troca torna a equipe mais capaz de viver os próximos minutos?



Janelas temporais: cada minuto muda o sentido da troca



O erro é usar o tempo como dogma. O minuto ajuda a interpretar a função provável da substituição - mas a decisão nasce do estado do jogo.

Banco funcional

O reserva é uma função potencial dentro do modelo, não apenas uma reposição nominal.

Acelerador

Conector

Pressionador

Defensor de área

Bola parada

Gestor emocional

Planeje o banco por cenários: vencendo, empatando, perdendo; dominando, sofrendo, transicionando, pressionando ou defendendo área.

Placar não decide sozinho - ele muda o risco aceitável

VENCENDO

controlar origem do ataque rival,
preservar ameaça e evitar recuo
passivo

EMPATANDO

identificar se o jogo pede ambição,
paciência ou mudança de ritmo

PERDENDO

antecipar, aumentar ameaça e
proteger transições para não perder
controle

Regra prática: o placar orienta o grau de risco, mas a substituição precisa resolver o comportamento do jogo.

Substituições ofensivas: mais ameaça, não mais caos

Sem profundidade

atacante que ameaça costas

Sem presença na área

9 ou meia que pisa na área

Circulação lenta

conector entre linhas

A mudança ofensiva deve manter sustentação: quem ataca também precisa proteger a perda.

Bloco baixo rival

1v1 + cruzamento + rebote

Pressão alta rival

apoio limpo ou velocidade às costas

Substituições defensivas: proteger sem chamar o adversário

Defender melhor não significa colocar mais defensores. Significa reduzir a origem, a qualidade e a frequência das chances do rival.

Rival cruza muito

altura + proteção do 2º pau

Corredor sofrendo

dobra, lateral/ponta e saída

Equipe longa

volante ou meia de controle

Cartão perigoso

troca preventiva ou cobertura

Pressão final

ganhar 1ª e 2ª bola

A pior proteção é aquela que entrega território, bola e emoção ao rival.

Camada física: fadiga funcional, não só cansaço visível

pressão atrasada

não chega no tempo certo

sprint perdido

não ameaça nem recupera

retorno lento

corredor fica exposto

duelos caído

perde contato e segunda bola

linguagem corporal

sem prontidão para a função

Pergunta central:
“O atleta ainda sustenta a função que o modelo exige?”

Camada emocional e socioafetiva

A substituição comunica: ambição, medo, controle, confiança, punição ou cuidado. O grupo interpreta a troca antes de executar a nova função.

Emocional

confiança, medo no rival, coragem,
ansiedade, tensão do placar

Socioafetiva

conexões ponta-lateral, meia-9, dupla
de volantes, cobertura e proteção
mútua

Comunicação

mensagem curta, missão clara e
preservação do substituído

Uma troca tecnicamente correta pode falhar se entrar com mensagem emocional errada.

Gatilhos táticos: o que o jogo está pedindo?

Microduelo

lateral sofrendo 1v1, volante atrasado, zagueiro exposto

Zona

corredor aberto, entrelinhas livre, área vulnerável

Relação

conexão quebrada ou possibilidade de superioridade

Comportamento

pressão sem tempo, posse sem ameaça, transição sem retorno

Resposta rival

mudança de sistema, banco adversário, cartão, recuo ou pressão

Substituir bem é reconhecer qual relação do jogo precisa ser transformada.

Mudanças duplas e triplas: potência com risco

Com três oportunidades, agrupar decisões é inevitável. A troca múltipla precisa ter lógica conjunta, não virar troca em massa.

Dupla conectada

mudar duas relações que dependem uma da outra

Tripla de impacto

virar ritmo, estrutura ou energia imediatamente

Escalonada

preservar estabilidade e intensificar aos poucos

Risco principal: muitos jogadores entram, mas as referências coletivas não entram junto.

Os 3 primeiros minutos

A entrada precisa de adaptação à intensidade e ao novo desenho coletivo.

Primeira pressão

Primeira cobertura

Primeira bola parada

Primeira saída/apoio

Primeira mensagem do capitão

Missão curta + referência clara = entrada mais rápida no jogo.

Bola parada e minutos finais

Nos minutos finais, uma substituição pode valer por uma cobrança, um duelo aéreo, um bloqueio, um pênalti ou uma falta evitada.

Ataque

cobrador, alvo, bloqueador,
rebote

Defesa

altura, zona crítica, 2º pau,
segunda bola

Pênaltis

qualidade técnica + estado
emocional

Tempo

entrada sem quebrar foco ou
gerar confusão

Pergunta: a próxima bola parada pode decidir o jogo? Então a substituição precisa considerar isso.

Fluxo de informação no banco

O treinador não precisa de excesso de dados: precisa de informação que explique o comportamento.

Observação: o que está acontecendo

Interpretação: por que acontece

Decisão: que intervenção muda o jogo

Protocolo operacional de substituições



O método reduz ruído sob pressão. A decisão continua humana, mas nasce melhor informada.

Como avaliar se a troca funcionou

3 min

adaptação e organização

Controle territorial

Sustentação pós-perda

5 min

energia, função e primeiros duelos

Qualidade das chances

Ritmo emocional

15 min

tendência do jogo

Duelos-chave

Coerência do modelo

Pós-jogo

intenção x efeito

Erros comuns que empobrecem as substituições

Trocar por nome

sem função definida

Atacar sem sustentação

caos e transição contra

Baixar demais

entregar território e emoção

Guardar por medo

intervir tarde demais

Quebrar relações

perder conexões fortes

Ignorar mensagem

troca vira punição ou recuo

Toda substituição precisa ter uma intenção : “vamos mudar isto para gerar aquilo”.

Ficha prática para dia de jogo

Use este modelo como checklist de comissão técnica.

Cenário	Jogador/Perfil	Minuto provável	Missão
Vencendo			
Empatando			
Perdendo			
Cartão/risco			
Bola parada			
Penais/prorrogação			

Processos: A ficha dá clareza para decidir rápido quando o jogo acelera.

Princípios finais

Substituir o comportamento, não apenas o jogador.

Planejar cenários antes do jogo.

Mudar sem romper a identidade coletiva.

Proteger os 3 primeiros minutos pós-entrada.

Avaliar intenção, efeito e tendência - não só resultado.

A troca perfeita não muda apenas nomes. Ela abre novas possibilidades para a equipe.



Referências selecionadas

- Amez, S.; Neyt, B.; Van Nuffel, F.; Baert, S. (2021). The right man in the right place? Substitutions and goal-scoring in soccer. *Psychology of Sport and Exercise*. DOI: 10.1016/j.psychsport.2021.101898.
- Wei, X.; Shu, Y.; Liu, J.; Chmura, P.; Randers, M. B.; Krustup, P. (2024). Analysing substitutions in recent World Cups and European Championships in male and female elite football. *Biology of Sport*.
- Wittkugel, J.; Memmert, D.; Wunderlich, F. (2022). Substitutions in football - what coaches think and what coaches do. *Journal of Sports Sciences*, 40(15), 1668-1677. DOI: 10.1080/02640414.2022.2099177.
- Xiao, Z.; Zhang, H. (2024). More substitutions changed team substitution strategy? An analysis of the FIFA World Cup 2002-2022. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*. DOI: 10.1186/s13102-024-00956-9.
- IFAB. Law 3 - The Players: substitution rules and opportunities.

Por: Roberto Torrecilhas