

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN



MANUAL PARA O
TREINAMENTO INTEGRAL:

**CATEGORIAS
DE BASE**

MANUAL PARA O
TREINAMENTO INTEGRAL:
CATEGORIAS
DE BASE

ÍNDICE

08

INTRODUÇÃO

09

A FORMAÇÃO DE FUTEBOLISTAS SUL AMERICANOS: Um projeto com passado, presente e futuro

Dimensão histórica, cultural e social.
Dimensão psicológica
Dimensão técnica
Dimensão estratégica
Dimensão tática
Dimensão física

129

CURRÍCULO E A FORMAÇÃO DOS FUTEBOLISTAS

A instituição esportiva
A formação integral
A formação esportiva

152

ASPECTOS PEDAGÓGICOS E DIDÁTICOS PARA A INTERVENÇÃO DO FORMADOR ESPORTIVO NO FUTEBOL DE BASE

160

REFERÊNCIAS

Construção coletiva para a elaboração do Manual Para o Treinamento Integral: Categorias de base

Presidente da CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

Secretário-Geral Adjunto / Diretor de Desenvolvimento

Gonzalo Belloso

Conselho Editorial

Francisco Maturana

Gonzalo Belloso

Hugo Tocalli

Reinaldo Rueda

Autores

Carlos Rogério Thiengo

Carlos Alberto Tabarez

Enrique Borrelli

Juan Carlos Merlo

Rodrigo Azevedo Leitão

Israel Teoldo

Próspero Paoli

Editores executivos

Carlos Rogério Thiengo

Clarence Acuña

Luis Fernando Ramírez

Rubén Rossi

Moderador

Maurício Márques

Este manual contempla e inclui jogadores de futebol do sexo masculino e feminino, apesar de só utilizar artigos, substantivos e pronomes no masculino, a fim de simplificar a leitura e evitar a extensão desnecessária do texto.

Mensagem do presidente da CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

Um manual de hoje para garantir o amanhã.

Trabalhar hoje para o amanhã. Esta é a receita, embora óbvia, mas raramente levada além das palavras, que desde que assumimos o compromisso de trabalhar pelo futebol sul-americano desde a presidência da CONMEBOL, temos permanentemente presente.

O dia a dia das competições, alma mater de uma instituição que rege os destinos do futebol, o das tarefas administrativas,

jurídicas ou logísticas, não nos faz perder a perspectiva de uma das maiores preocupações que trouxemos ao chegar à Confederação Sul-Americana de Futebol: atenção especial à formação das futuras estrelas do futebol sul-americano, em todas as suas modalidades e disciplinas.

Assegurar que o celeiro sul-americano continue a fornecer ao mundo do futebol seus melhores expoentes é o grande desafio que temos pela frente todos nós que estamos comprometidos, em qualquer posição, com o presente e o futuro do futebol sul-americano.

Para isso, é fundamental estabelecer parâmetros que ajudem as crianças e adolescentes que buscam um lugar no futuro do futebol de suas nações, de América do Sul e do mundo.

Criar condições para que nossos candidatos a crack tenham as ferramentas necessárias no mundo altamente competitivo de hoje é uma das intenções chave com que trabalhamos na CONMEBOL.

Enquadrado neste objetivo fundamental, este Manual do Futebol de base reúne o conhecimento de grandes formadores juvenis de toda a América do Sul e o disponibiliza para todos os níveis do futebol regional.

A tradição, aquela que mantém imperecível o DNA do futebol sul-americano, e técnicas modernas, aquelas que mostram o caminho atual rumo ao futebol mundial de alta competência, se reúnem neste livro, que completa a Série de Manuais CONMEBOL, obra com a qual trazemos uma contribuição que busca transcender mandatos temporários e fazer parte de um legado da minha Presidência para este esporte que nos une e pelo qual somos apaixonados.

Um manual específico para a formação dos futuros jogadores de futebol de alta competência é o fechamento perfeito para esta coleção temática elaborada pela CONMEBOL.

E é, porque esse futuro está em nossas mãos hoje!

Mensagem do secretário geral adjunto de futebol da CONMEBOL

Gonzalo Belloso

A maior aposta dos Manuais CONMEBOL.

A Diretoria de Desenvolvimento da Confederação Sul-Americana de Futebol apresenta nesta edição o resultado de uma de suas mais valiosas tarefas acadêmicas, realizada com toda a paixão que o futebol desperta em nossa região, com todo o conhecimento dos grandes professores da América do Sul e com a maior esperança de contribuir com uma ferramenta vital para manter vivo o gigantesco e glorioso celeiro do futebol da América do Sul.

Este Manual para o Treinamento integral: Categorias de Base reúne as diferentes perspectivas pedagógicas para que o formador de crianças e adolescentes de cada país possa adaptar esses conhecimentos e trazer suas próprias características demográficas e culturais para o seio de sua instituição esportiva, agregando sua própria história, sua própria identidade, sua própria natureza futebolística.

A missão é tão simples quanto complexa: garantir que o caminho para o surgimento de futuras estrelas sul-americanas do futebol continue e cresça ao longo dos anos.

Para tanto, a CONMEBOL, por meio de sua Diretoria de Desenvolvimento e seu Programa Evolução, convocou o maior número possível de treinadores e formadores de futebol de base de suas Associações Membro.

O resultado é este compêndio, onde nada é deixado ao acaso e onde se estabelecem diretrizes que, temos a certeza, vão servir para conduzir a todos os níveis de ensino e servir de guia na formação de jovens futebolistas nos nossos dez países.

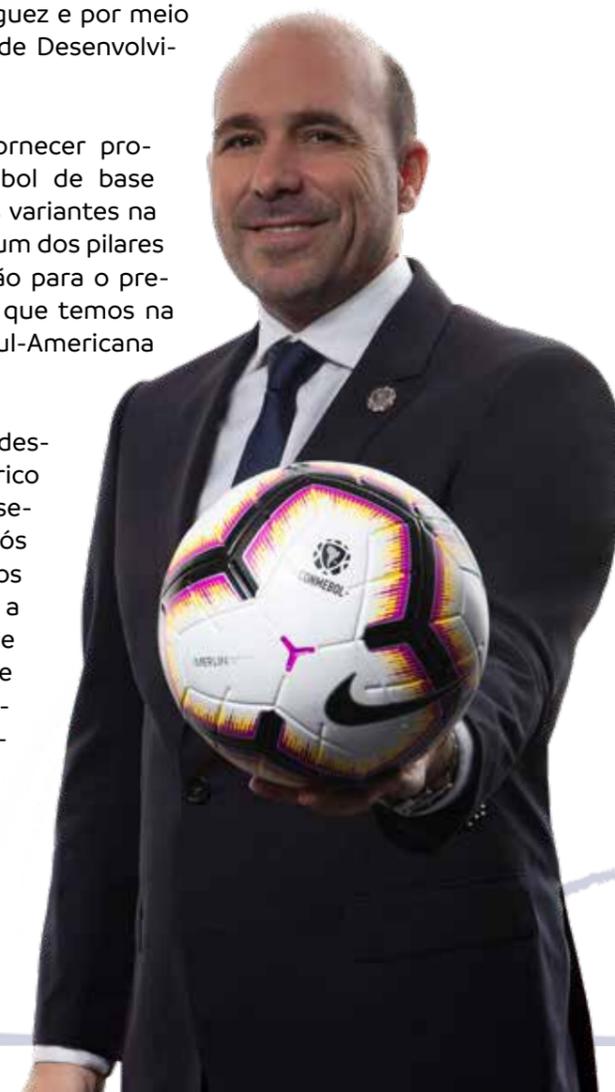
Esta obra é a chave de ouro para fechar a série de obras apresentadas no acervo de Manuais CONMEBOL. Um fechamento digno do compromisso da direção da CONMEBOL, sob a Presidência de Alejandro Domínguez e por meio de sua Diretoria de Desenvolvimento.

Trabalhar para fornecer professores de futebol de base em todas as suas variantes na América do Sul é um dos pilares essenciais da visão para o presente e o futuro que temos na Confederação Sul-Americana de Futebol.

O uso adequado desta obra, com seu rico conteúdo, é o desejo de todos nós que trabalhamos para captar nela a grande variedade de aspectos que devem ser levados em conside-

ração para apoiar a caminhada de milhares de crianças e jovens sul-americanos rumo a uma vida futura como jogador de futebol profissional da alta competência.

É compromisso de todos manter mais atual do que nunca a forma particular e tradicional de ver, compreender e praticar o mais belo dos esportes que temos nós que vivemos nesta gloriosa região do mundo: o território da CONMEBOL.



Introdução

Este Manual de Futebol voltado para as Categorias de Base é fruto da construção coletiva de treinadores de referência e especialistas em ciências do esporte do futebol sul-americano. Uma combinação entre o conhecimento que representa nosso DNA e nossa identidade e o conhecimento científico que dá embasamento à busca do desenvolvimento do talento de nossos jovens jogadores.

O objetivo deste manual é servir de referência teórico e prática para treinadores, gestores e especialistas das categorias de base dos clubes de toda América do Sul, respeitando o contexto das diversas realidades que permeiam nosso futebol.

A partir do conteúdo deste manual, pode-se desenvolver desde uma sessão de treino até o programa plurianual de formação de jovens futebolistas. Respeitando a diversidade do nosso continente, analisa-se diferentes metodologias em uma perspectiva sistêmica e global da formação esportiva, municiando o treinador de diversas ferramentas que lhe permitam construir sua ma-

neira de planejar, executar, avaliar e refletir o treinamento dos nossos futuros craques.

O primeiro capítulo do manual explora inicialmente as dimensões histórica, social e cultural da formação do jovem futebolista. Com aplicações práticas são abordados os cuidados com a rotina de treinamentos, alimentação, relação com a família, escola, sono e amigos. A partir daí no mesmo capítulo 1 são abordados em detalhes as dimensões psicológicas, técnica, estratégica, tática e física. Sempre com diversos exemplos, atividades e sugestões de treinamentos.

No capítulo 2, o exercício proposto é a construção aplicada do currículo de formação do clube, novamente com exemplos práticos de como treinar e o que treinar em cada uma das dimensões abordadas no capítulo 1.

No capítulo 3, a proposta é destacar os aspectos pedagógicos e didáticos que o treinador necessitará para planejar, preparar, executar e avaliar o treinamento. Propõe-se quase um guia para a construção das sessões de treinamento, mas que ao mesmo tempo fornece a flexibilidade necessária para que cada treinador e treinadora desenvolva sua própria maneira e métodos de trabalho.

Boa leitura, boas reflexões e bom treinamento!



A FORMAÇÃO DE
FUTEBOLISTA
SUL-AMERICANOS

Um projeto de passado, presente e futuro

O futebol de base é o momento que as instituições esportivas e os jovens destinam seus esforços na busca para formar ou se tornar futebolistas de alto rendimento, em um processo de longo prazo, que dura aproximadamente sete anos, dos 14 aos 20 anos de idade.

Apesar da formação dos futebolistas não se encerrar no futebol de base, é durante este momento da formação esportiva que prioritariamente os jovens necessitam se desenvolver, para atender as demandas do futebol de alto rendimento. Para isso, se faz necessário a promoção do ensino e treinamento que sejam capazes de abranger os conteúdos relacionados as diferentes dimensões que compõe o rendimento esportivo, como a histórica, social e cultural, psicológica, estratégica, tática, técnica e física.

É importante observar que estas dimensões se manifestam

de forma dinâmica, simultânea e se relacionam de forma complexa, tanto na atuação dos jovens futebolistas, bem como conteúdos destinados a formação dos futebolistas de alto rendimento. Deste modo, a alteração de um dos aspectos relacionados a uma das dimensões também promove modificações nas demais.

Sendo assim, o futebol de base é uma atividade que objetiva preparar os futebolistas para uma carreira esportiva que ocorrerá no **futuro**. Entretanto, se faz necessário o planejamento minucioso das ações no **presente**, especialmente pelo fato que os

jovens estão em um período de crescimento e desenvolvimento, que requer atenção quanto a sua formação pessoal, social e esportiva. Para isso é imperativo que as instituições esportivas conheçam os contextos sociais e culturais que estão inseridas e de onde os seus jovens são oriundos. Além disso, é fundamental que a instituição promotora do futebol de base compreenda o seu **passado**, com objetivo de promover uma formação humana e esportiva que se identifique com as tradições, valores da instituição e da comunidade que a rodeia.



A partir do exposto alguns aspectos, em cada dimensão do rendimento esportivo, são apresentados com o objetivo principal ofertar subsídios para as instituições e os treinadores e demais profissionais, ou melhor, **formadores esportivos**, possam planejar, estruturar e organizar o processo de formação dos jovens, bem como auxiliar na definição dos objetivos e conteúdo para cada momento da formação dos jogadores no futebol de base, de acordo com as suas necessidades e particularidades e, principalmente associar a formação integral e esportiva ao longo do processo de formação dos futebolistas.

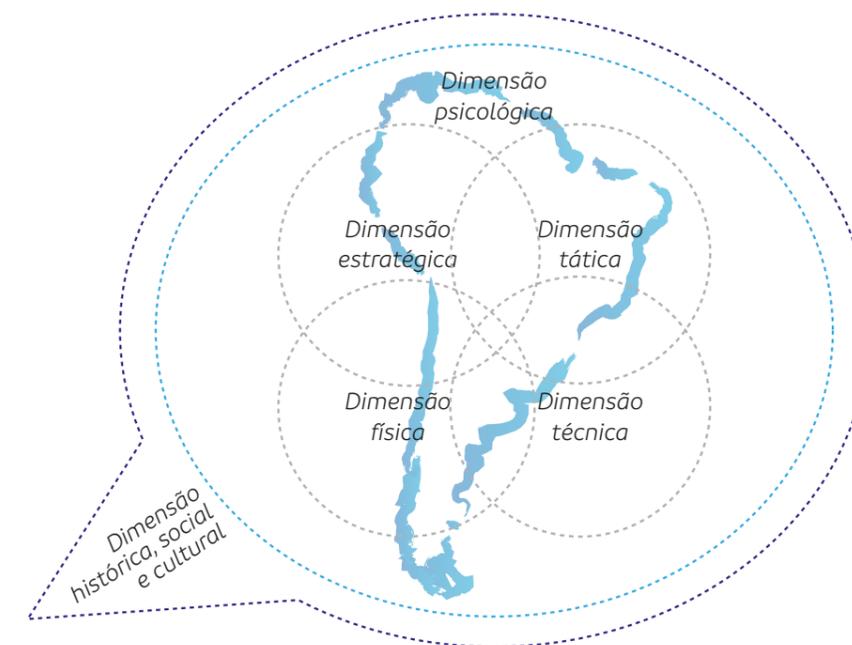


Figura 1: Dimensões componentes do rendimento desportivo – Adaptado de Thiengo. (2019)

Dimensão histórica, social e cultural

A identidade e as tradições do futebol sul-americano são elementos integrantes da dimensão histórica, social e cultural do rendimento esportivo. Estas são construídas ao longo da história da modalidade e se manifestam na organização das instituições esportivas, na atuação das equipes e principalmente, no modo com os jogadores interpretam, ressignificam e constroem a sua forma de jogar, que ao longo do processo de formação se transformam em características dos jogadores, que sintetizam as singularidades de cada país e são reconhecidas mundo afora, tornando-os representantes do nosso continente.

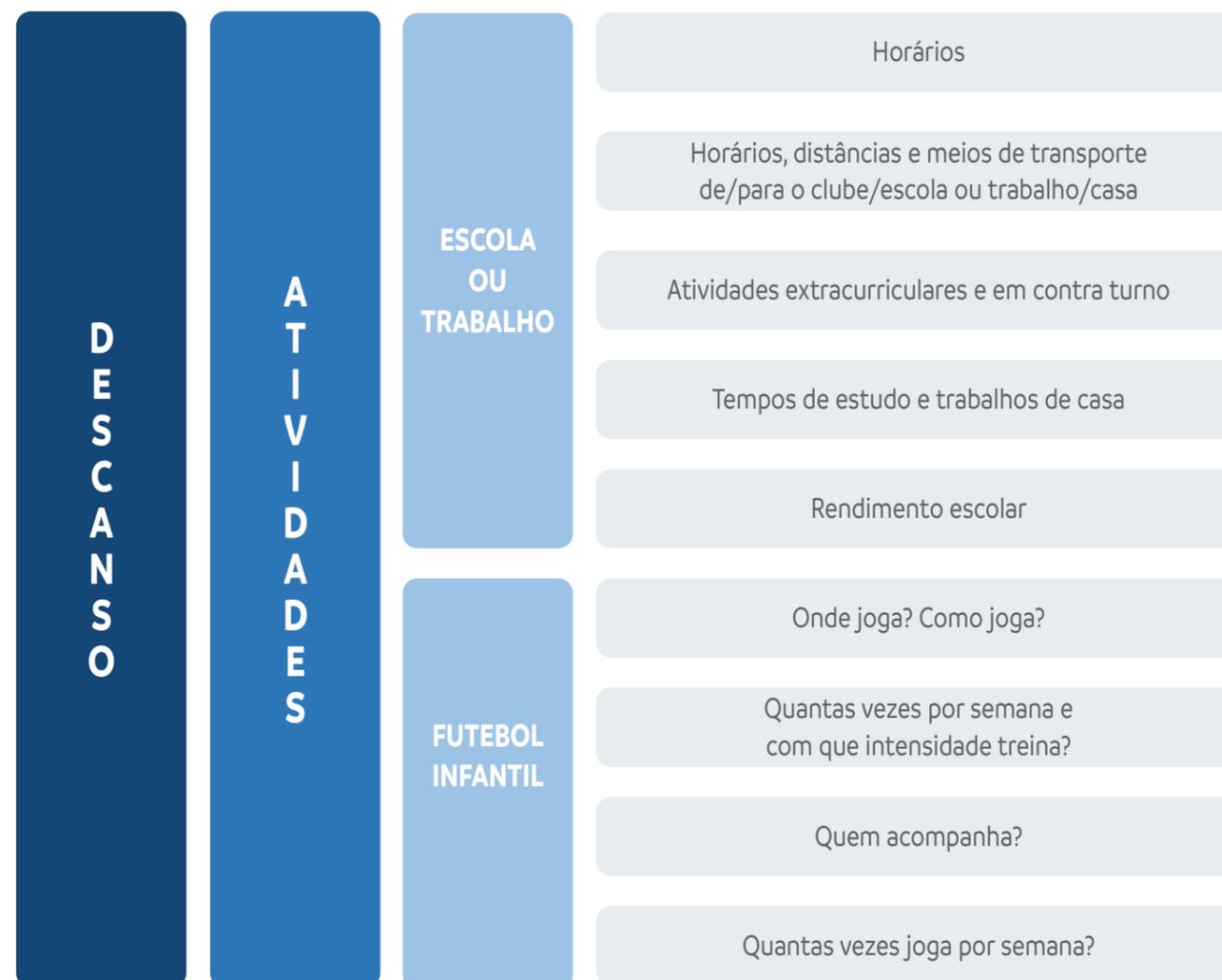
Deste modo, no futebol de base o reconhecimento dos aspectos históricos, sociais e culturais permitem proporcionar uma for-

mação que perpetue a identidade sul-americana, mas que também possibilite a compreensão sobre as condições sociais necessárias para proporcionar o desenvolvimento pessoal e esportivo dos jovens futebolistas.

Ao reconhecer a importância da dimensão histórica, social e cultural para o rendimento esportivo no futebol se impõe aos formadores esportivos o desafio de planejar e ministrar os temas e conteúdo, que objetivamente possam estar presentes nas sessões de treinamento no futebol de base e que possibilitem aos jovens futebolistas aprender, (re)significar, (re)construir e expressar a cultura sul-americana e a sua relação com as referências do futebol de alto rendimento contemporâneo. Diante disso, torna-se relevante que tanto as

instituições como as comissões técnicas reflitam e identifiquem os elementos que ao longo da história do futebol no continente, no país e na instituição contribuíram para a formação da identidade das equipes e dos seus ídolos.

Tais elementos são fulcrais na formação dos jovens futebolistas por estarem presentes memória dos torcedores e produzirem o encantamento, a paixão, o orgulho e o sentimento de representatividade. Para isso é fundamental o conhecimento das condições de descanso, alimentação, assim como o entendimento da relação do entorno familiar, as atividades escolares, o histórico esportivo, entre outras, como pode ser observado nas figuras a seguir.



Quadro 1: Condições de descanso I

DESCANSO	LAZER	AMBIENTE FAMILIAR E SOCIAL Ambiente familiar: Onde vive? Com quem? Como é sua casa? Passam calor/frio? Como é a interação familiar? Se sente seguro dentro de sua casa? Existem problemas familiares, violência, desemprego, doença, problemas financeiros, etc.? Ambiente social: Como é seu bairro? É urbanizado (eletricidade, água, esgoto, asfalto, transporte)? Como é a convivência no bairro? Se sente seguro ao entrar ou sair de casa? Há algum problema na vizinhança? Violência, desemprego, doença, problemas financeiros, etc. Tem amigos na sua vizinhança?
		AMIGOS Tens amigos? Tem diferentes grupos de amigos? Do futebol? Da escola? Do bairro? Sai com os amigos? Se diverte de outra forma que não o futebol: videogames, passeios, etc.?
		SONO Quantas horas por dia dorme? Que qualidade de sono tem? Em que horário? Existe algo em seu ambiente que perturba seu sono? (ruído, luz, frio/calor)

Quadro 2: Condições de descanso II.

ALIMENTAÇÃO	QUANTIDADE E QUALIDADE O que come? Em que quantidade? Come o suficiente/demais? Quantas vezes por dia? Em quais horários? Sua dieta é variada? Come frutas, vegetais, carnes, cereais? Come fast food, doces, refrigerantes, etc.?
	ENTORNO Quem prepara sua comida? Com quem come? Onde come? É um lugar calmo, limpo e com boa temperatura? Quanto tempo come depois de se levantar ou antes de ir para a cama?
	HIDRATAÇÃO Bebe água? Em que quantidade? Em que momento?

Quadro 3 - Condiciones de Alimentación



Na prática! Categoria Sub-15 – Diário, entrevista e redação

Realizada pela assistência social, psicologia, pedagogia e comissão técnica a atividade objetiva conhecer os jogadores e o contexto social de estes são oriundos. A atividade consiste em solicitar que os jogadores escrevam em um diário suas atividades durante um período (de 15 a 20 dias). Na sequência os jogadores poderão escolher um companheiro para realizar uma entrevista sobre o seu cotidiano, família e local de residência. Após realizada a entrevista cada “entrevistador” realizará uma redação sobre o companheiro, que será posteriormente apresentada a comissão técnica e aos companheiros.

Justificativa



Na categoria sub-15 geralmente os jovens estão iniciando as atividades nas equipes sendo importante que a instituição, bem como os companheiros e todos os membros da comissão possam se conhecer de forma aprofundada os jogadores. A atividade também poderá ser repetida por diversos momentos, com a troca dos componentes das duplas.

O diário, entrevista e redação é uma atividade curricular que poderá ser planejada com objetivo de promover a formação integral dos jovens jogadores pelo auxílio a educação formal no incentivo ao desenvolvimento da comunicação escrita.

Vamos praticar!? Disserte sobre as características históricas, sociais e culturais relacionadas da instituição que você atua e/ou pretende atuar.

Tema da redação:

A equipe que me encantou.

Quais as principais características da instituição? Quais a forma de jogar da equipe? Quais as características dos seus jogadores/as? O que foi/é mais importante para seus torcedores/as? Como a cultura da comunidade está/es-teve presente na forma de jogar da equipe?



Dimensão psicológica

A fórmula do Futebol Sul-Americano como norteadora da formação de futebolista de alto rendimento, Futebol Sul-Americano = Talento + Criatividade^{Paixão} [FS = T+C^P], expressa a importância da dimensão psicológica para o futebol praticado no continente e conseqüentemente para a formação dos jovens futebolistas. Pois, junto com o talento, a criatividade e paixão exponencial, são características inegociáveis na América do Sul (CONMEBOL, 2019).

Para além da importância destas duas características, que são aspectos integrantes da dimensão psicológica, esta também se constitui como o “elo” entre a dimensão histórica, social e cul-

tural e as demais dimensões do rendimento esportivo. Pois, é na dimensão psicológica, que a história, a cultura e a identidade de um país, de uma cidade e uma instituição esportiva assumem significados e são ressignificadas, bem como os valores, normas e atitudes são avaliados, mediados e interiorizados na construção da personalidade dos indivíduos.

Sendo assim, a dimensão psicológica é a “tela” para a construção das demais dimensões do rendimento esportivo como a técnica, a estratégica, a tática e física. Ainda, é a dimensão psicológica a responsável por manter as demais dimensões coesas e integradas, para que os jogadores possam aprender, construir sua identida-

de e se expressarem em sua forma de jogar.

Ademais, os jovens ingressam e/ou estão inseridos no futebol de base estão atravessando o período da adolescência, entre 14 e 20 anos, momento que estes experimentam significativas transformações nos aspectos que compõem a dimensão psicológica, com as características psíquicas, cognitivas, emocionais, afetivas, morais, volitivas e comportamentais que os aproximam da idade adulta. Como exemplos podemos mencionar os aspectos cognitivos e morais. Pois, neste momento os jovens se encontram, predominantemente, na etapa de operacionais formais, como proposto por Piaget, sendo

esperado que eles sejam capazes de construir hipóteses, que caso do futebol são fundamentais para a compreensão e aprendizagem dos aspectos relacionados às dimensões estratégica e tática; que podem ser exemplificadas em situações como: se meu companheiro for realizar a abordagem ao adversário de posse da bola, eu necessito ocupar o seu espaço! E, no que se refere ao desenvolvimento moral, no estágio III de acordo com a proposta de Kolberg, onde é esperado que os adolescentes sejam capazes de estabelecer julgamentos a partir de princípios ou valores éticos internos e deste modo sejam capazes de compreender,

discutir temas como fair play, doping, entre outros.

No entanto, é importante destacar que os jovens se diferenciam no momento que atingem os estágios de desenvolvimento dos aspectos que compõem a dimensão psicológica. E que se faz necessário a oferta de suporte para que eles se desenvolvam de forma satisfatória. Além disso, apesar dos adolescentes, em muitos aspectos se aproximaram do desenvolvimento adulto, algumas características e comportamentos desta etapa do desenvolvimento demonstram que eles ainda estão amadurecendo, como por exemplo, encontrar de-

feitos nas pessoas que representam autoridade, indecisão, instabilidade no rendimento etc.

Diante deste cenário, a comissão técnica em conjunto com o psicólogo da equipe - para o aprofundamento na atuação do psicólogo do esporte no futebol consultar o capítulo 4 do Manual Orientador - poderá proceder na avaliação das características e das etapas do desenvolvimento dos jovens e assim definir as competências que necessitam ser desenvolvidas junto aos jovens futebolistas, bem como estabelecer o plano de trabalho tanto para a equipe, como para os jogadores.



Figura 2 - Componentes da dimensão psicológica. Fonte: Barnerat et al. ([2007]), Papalia e Olds (2000), Schmidt e Wrisberg (2017).

Vamos refletir?!

Quais são os aspectos da dimensão psicológica valorizados em seu contexto social?

Em quais etapas do desenvolvimento psíquico, cognitivo, emocional, afetivo, moral, volitivo e comportamental que se encontram os jovens jogadores da sua equipe?

Quais aspectos da dimensão psicológica que se faz necessário desenvolver em sua equipe?

Quais aspectos da dimensão psicológica que se faz necessário desenvolver em seus jogadores?

Todas as capacidades e processos relacionados à dimensão psicológica podem ter a sua intervenção planejada de forma a possibilitar aos adolescentes a participação ativa nas atividades e contribuir na formação integral dos jovens, com a utilização de temas relacionados ao futebol para proporcionar o aprendizado também de assuntos relevantes para o cotidiano dos jovens, bem como a sua carreira profissional, como por exemplo, a escolha do capitão da equipe pode ser uma oportunidade para a discussão de temas como liderança, comunicação, organização política, democracia, entre outros.

Para o êxito do processo de formação dos jovens futebolistas, no que se refere à preparação da dimensão psicológica, é importante destacar que para além de se constituir especificamente como uma dimensão do rendimento esportivo, as diferentes capacidades e aspectos se relacionam intimamente aos saberes atitudinais (saber ser – valores, normas e atitudes), o que possibilita que estes sejam planejados como temas e/ou conteúdos em conjunto com as demais dimensões do rendimento, como exemplo, no ensino e treinamento da dimensão tática, o conteúdo na esfera procedimental (saber fazer)

da tática de grupo (setorial e intersetorial) pode ser também inserido e agregado o conteúdo na esfera atitudinal (saber ser), a confiança nas ações dos companheiros.

Deste modo torna-se necessário que o formador esportivo selecione as capacidades que os jovens futebolistas necessitam ser desenvolvidas na dimensão psicológica, para que seja possível planejar a abordagem destas como conteúdo nas sessões de treinamento, nas atividades realizadas em campo.

NA PRÁTICA!

Categoria Sub-17 – Eleição do Capitão

Realizado pela comissão técnica, pela assistência social e acompanhado por um psicólogo, na atividade objetiva e promover a escolha do capitão da equipe, apresentar o sistema eleitoral e discutir a liberdade, democracia e liderança. Para a realização da atividade primeiramente os jogadores participarão de uma sessão de cinema, com os temas de liderança, política e democra-

cia (sugestão de filmes: Evita e Invictus). Na sequência será discutido com os jovens jogadores o papel do capitão da equipe e os tipos de liderança que os jogadores poderão exercer.

A partir disso, será organizado o processo de eleição do capitão da equipe, onde os jogadores serão responsáveis por organizar o processo de eleitoral e se inscrever como candidatos, fazer a campanha, realizar a votação e apuração do vencedor. O capitão terá tempo de mandato definido (por exemplo: uma competição) pelos jovens futebolistas, que também assumirão o papel de propor as normas e regras (poder legislativo) durante o exercício

da capitania, bem como atuar no julgamento de temas necessário (poder judiciário). Ao final do mandato, caso seja estabelecido pelo “poder legislativo” o capitão eleito poderá ser candidato à reeleição e/ou apresentar a candidatura do seu sucessor.

A Eleição do Capitão é uma atividade curricular que poderá ser planejada com objetivo de promover a formação integral dos jovens jogadores pelo incentivo, reconhecimento e desenvolvimento das competências de liderança e, na educação formal, no conhecimento dos sistemas políticos, eleitorais e de organização social dos países..



Justificativa

Na categoria sub-17 os jovens futebolistas podem ser estimulados ao aprendizado dos diferentes tipos de liderança que poderão exercer, sendo ou não capitão da equipe. Além disso, o momento é propício para auxiliar os jovens jogadores a compreender a importância do sistema eleitoral, que irá começar a fazer parte da vida deles, bem como abrir espaço para a discussão e compreensão sobre organização social e política. A atividade poderá ser realizada em diferentes momentos, de forma a permitir que vários jogadores experimentem a função de capitão.



Na prática!

Objetivos:

Treinar os componentes da tática de grupo (setorial e inter-setorial)

Saber fazer

Praticar as coberturas do setor defensivo e meio de campo durante a fase defensiva.

Saber ser

Confiar no companheiro no suporte as ações defensivas.



Descrição:

No terço final do campo, cinco jogadores de defesa (um goleiro, e quatro defensores) enfrentam seis jogadores de ataque (tres atacantes e tres meio campistas). A atividade se inicia com a posse da bola com a equipe atacante, que procura finalizar na meta. A equipe deve defender a meta e, por intermédio das coberturas oferecer suporte para o defensor mais próximo da bola realizar a ação. Quando a equipe defensora recuperar a bola está deverá atacar as metas pequenas.

Vamos praticar!? Reflita sobre as capacidades da dimensão psicológica (cognitivas, emocionais, afetivas, morais, entre outras) que são valorizadas no seu contexto e aponte quais são necessárias em sua equipe e jogadores da instituição/categoria que atua e/ou pretende atuar.

CONTEXTO

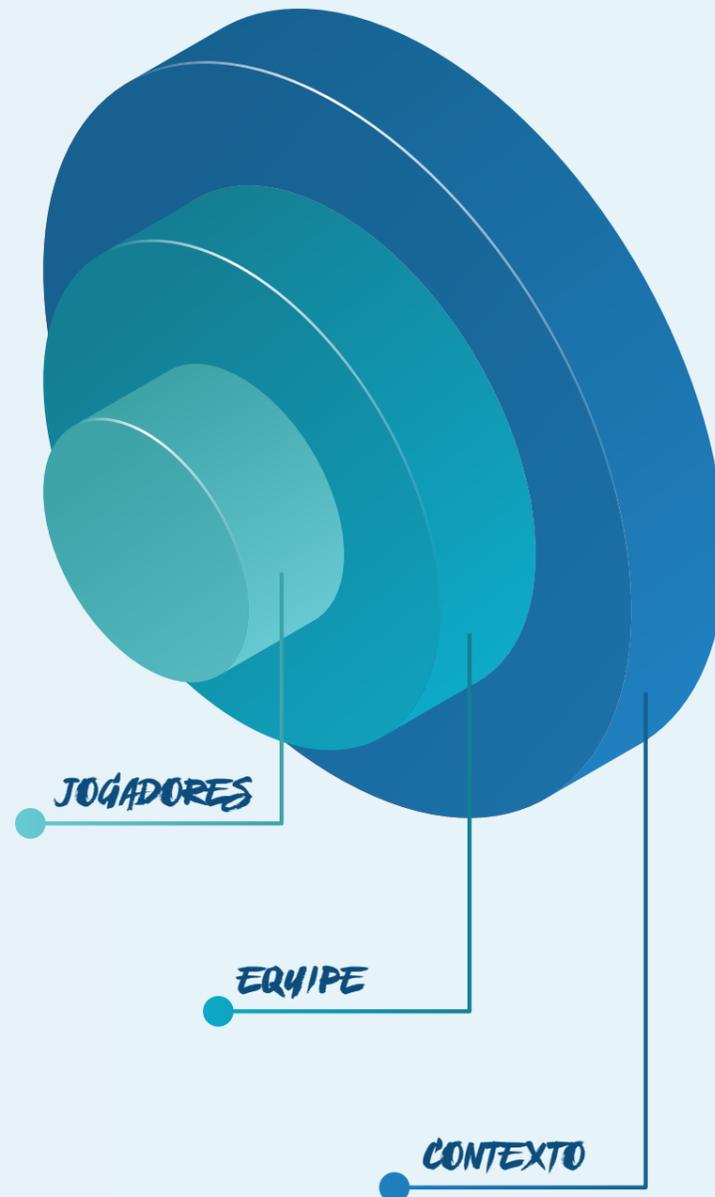
1. Paixão
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

EQUIPE

1. Comunicação
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

JOGADORES

1. Criatividade
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.



Dimensão técnica

A utilização do corpo para a solução dos problemas impostos pelo jogo se constitui na dimensão técnica no futebol. Nesta dimensão temos as técnicas com e sem bola, tanto nas ações ofensiva como as defensivas.

As técnicas com bola compreendem as ações ofensivas como: recepção, passe, condução, chute, cabeceio, drible e proteção da bola, como as ações defensivas, as defesas – goleiros, rebatida e cabeceio. Já, nas técnicas sem bola tanto nas ações ofensivas como defensivas, temos os deslocamentos em diferentes direções e velocidades, giros e saltos. Além destes podemos citar nas ações ofensivas o corta luz, a diagonal, a desmarcação, a finta, a infiltração, o olhar sobre o ombro, a ultrapassagem e o posicionamento corporal.

Já, nas ações defensivas a cobertura, carrinho, marcação, posição de expectativa (goleiro), posição defensiva e a tomada da bola. Mas, é importante destacar que a técnica como uma construção e uma expressão corporal culturalmente estabelecida, o que faz

que ela assuma, desde nomes até significados distintos em diferentes contextos, sendo esta pluralidade e criticidade na utilização do corpo durante a prática do futebol é uma das principais características dos jogadores sul-americanos.

Na competição, como a ação técnica correta está atrelada à eficácia, o resultado dependerá do cenário possível (nesse caso um passe pode ser feito corretamente com o ombro, ponta ou Joelho). Por outro lado, no ensino, o Formador Esportivo deve inculcar apenas as opções adequadas, garantindo que crianças e adolescentes aprendam as cadeias cinéticas corretas para cada técnica esportiva.

Com o apoio de Formadores Esportivos e com o passar do tem-

po, uma boa técnica se torna uma virtude, mas, da mesma forma, o gesto errado se torna um defeito, e uma vez que a ordem neuromuscular é fixada, é muito difícil desfazê-la e corrigi-la após as etapas de ouro de aprendizagem nos estágios juvenis.

Como dado adicional acrescentamos que, para obter respostas favoráveis no ensino de qualquer pessoa, é aconselhável elogiar em público e criticar em privado.

No ensino, devem ser evitados conceitos vagos como “se na finalização a colocação do pé de apoio não estiver correta o chute terá uma falta de direção” e no lugar usar conceitos exemplares “na finalização, o pé de apoio deve estar ligeiramente à frente do pé de chute para evitar que ele feche o movimento para cima fazendo a bola subir consideravelmente”.

Para tomar boas decisões, antes de qualquer participação específica no jogo, é preciso olhar para o entorno. Mas a partir do momento imediatamente anterior à recepção (ou a fazer um passe, cruzamento, finalização, cabeceio, etc.) até a bola ser lançada, não se deve desviar os olhos da bola. ou seja, do início ao fim da cadeia cinética que corresponde a essa técnica esportiva.

Fazer a bola chegar a um lugar preciso é complexo: a posição gestual inicial do lançador, se a bola vem com efeito, o estado do

campo de jogo, o vento, a força e a altura com que a bola chega, somados aos parâmetros da batida na bola e a conclusão da ação gestual determinam seu destino.

A simplicidade atual de muitos campos de jogo, somada à dinâmica do futebol que se pratica hoje, tornam imprescindível ensinar como estar nos lugares certos na hora certa. A antecipação e a previsão da próxima ação devem ser treinadas e ensinadas cotidianamente. Assim, a qualidade da tomada de decisão, que permitirá ou não a correta continuação do jogo, é um aspecto sempre exclusivo dos jogadores.

O aprimoramento da técnica é o valor supremo. Nenhuma tática é possível sem técnica. Se os jogadores de futebol errassem a bola e não pudessem fazê-la rolar, a tática não existiria. Uma má decisão tática pode ser suplementada por uma boa ação técnica e vice-versa.

A técnica depende da coordenação, e têm seu esplendor entre o final da fase Infantil (12-14 anos) e o início do Juvenil, época em que se exige maior ênfase no seu ensino. A técnica deve ser ensinada sem que se descarte qualquer opção.

Individualmente: como os erros gestuais são inerentes a cada criança, é conveniente fazê-lo inclusive aplaudindo seus erros para estimular as próximas ações, aumentar a autoestima dos meninos e não ferir suas susceptibilidades, ou expô-las na frente de outros colegas, evitando sempre que o trabalho seja chato ou tedioso.



NA PRÁTICA!

Objetivo:

Praticar o drible e a posição/abordagem defensiva (individual).

Descrição:

Jogo de 1 x 1 em um espaço de 10 m. x 5 m. Os jogadores defensores não poderão entrar na área para defender a meta.



Objetivo:

Praticar o drible e a posição/abordagem defensiva (grupo).

Descrição:

Jogo de 3 x 3 - em um espaço de 10 m. x 15 m., onde cada jogador irá atuar dentro do seu corredor com os adversários realizando marcação individual e os companheiros atuando como apoios. Cada gol marcado pela equipe vale um ponto e caso o jogador consiga marcar o gol após realizar um drible ou conquistar a bola do adversário a sua equipe



irá receber 3 pontos. Periodicamente o Formador Esportivo poderá alterar os locais onde os jogadores atuam.

Objetivo:

Praticar o drible e a posição/abordagem defensiva (coletiva).

Descrição:

Jogo de Gol+5 x 5+Gol, em um espaço de 45 m. x 68 m. A equipe que conseguir finalizar na meta adversária após o jogador que realizou a assistência ou finalização ter driblado o adversário, na área destacada do campo, irá receber 5 pontos.





Em grupos pequenos (6-8 crianças), semelhantes em idade, habilidades e problemas, porque em um treinamento com toda a equipe, grandes margens de distração são geradas, diferenças substanciais nos níveis técnicos e tempo de inatividade excessivo entre cada intervenção.

Treinamento em equipe, já que a técnica de grupo associada à tática de equipe gera progresso individual e compromisso coletivo.

De forma teórica (verbal, escrita e com imagens). De forma prática (reproduzindo em campo ações positivas e negativas de aprendizagem e de sessões anteriores).

No ensino de todos os gestos técnicos dados a crianças ou adolescentes, é necessário considerar 3 aspectos prévios:

AS IDADES E HABILIDADES DO GRUPO DE JOGADORES

CAPACIDADES DO GRUPO:

De acordo com a idade, deve-se levar em consideração que em todas as tarefas técnicas o resultado de eficácia não deve atingir os limites, ou seja, o grau de dificuldade sempre oscila entre o acerto e o erro.

A LIGAÇÃO ENTRE O ENSINO PRÁTICO E TEÓRICO

ENSINO PRÁTICO-TEÓRICO:

Por mais óbvio que possa parecer, nos primeiros estágios de aprendizagem (7 +/- 2), o jogo e a parte lúdica devem ser os princípios do treino, tendo como objetivo central o drible, o gol ou a possibilidade de evitá-lo, sem que isso impeça correções e dados concretos (não fechar os olhos no cabeceio, alinhar-se para não bater de bico na finalização.)

A BUSCA POR TREINAMENTOS VIRTUOSOS

ENSINAR A TÉCNICA JOGANDO:

O coração do 'treinamento' Devem ser jogos engenhosos, variados, onde o gol é o protagonista e predominam as tarefas alegres e virtuosas.

NA PRÁTICA!

Categoria Sub-20 – Jogo de Batalha Naval

Realizada pela comissão técnica e análise de desempenho, a atividade objetiva avaliar o rendimento da dimensão técnica dos jogadores em ações defensivas e ofensivas durante a partidas oficiais ao longo da competição.

A atividade consiste em mensurar a quantidade total de uma ação ofensiva e uma ação defensiva do jogador da posição/função que participaram da partida e calcular o percentual de erros e acertos em diferentes momentos e locais do campo. Para isso os jogado-

res da mesma posição/função deverão mensurar o rendimento técnico em determinadas ações. Por exemplo, o grupo zagueiros das equipes poderão contabilizar o número, o percentual de acertos e erros dos passes certos e desarmes a cada 15 minutos e em diferentes regiões do campo dos defensores que atuaram na partida. A comissão técnica e os jogadores poderão atribuir uma escala de pontos para cada ação correta/errada, em cada local do campo e momento do jogo e, deste modo transformar

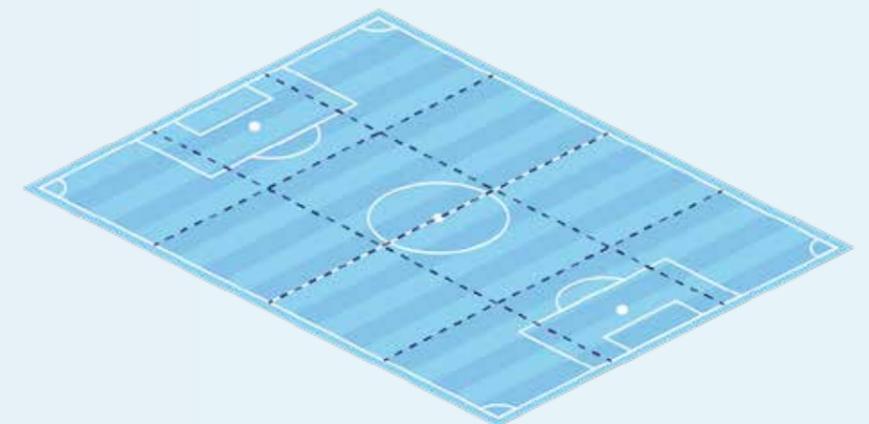
o campo em "oceano", onde cada jogador pode ser associado a um "equipamento militar" e desta forma transformar a avaliação no Jogo de Batalha Naval.

Após o levantamento o grupo de jogadores se reunirão com a comissão técnica e análise de desempenho para apresentar os resultados e discutir os motivos dos acertos e erros e os encaminhamentos para o desenvolvimento individual de cada jogador durante as sessões de treinamento.



Justificativa

Na categoria sub-20 os jovens futebolistas são capazes de se autoavaliarem e compreender eventos capazes de influenciar o rendimento esportivo, bem como compreendam a necessidade do monitoramento do rendimento como ferramenta para o desenvolvimento pessoal. A atividade poderá ser repetida com os jogadores ao longo de todo o campeonato afim de acompanhar o desenvolvimento dos jogadores ao longo da temporada.



O Jogo de Batalha Naval é uma atividade curricular que poderá ser planejada com objetivo de promover a formação integral dos jovens jogadores pelo estí-

mulo a reflexão, autoavaliação e cooperação dos colegas e, na educação formal, no incentivo a formulação hipóteses na explicação dos fatos observados.



Sempre começar com ações simples. Que a criança faça seus primeiros movimentos de forma positiva, sendo parabenizada até no erro, a estimula para as ações posteriores de maior dificuldade, aspecto fundamental do aprendizado. E isso vale para todas as idades. Para um jogador de futebol que faz sua estreia em qualquer categoria, dizer para jogar as primeiras bolas com simplicidade geralmente permite que ele jogue bem e ganhe confiança para depois tentar ações mais complexas.

Você tem que se esforçar para fazer os meninos ansiosos para treinar, divertir-se e aprender deve ser a palavra de ordem. Tarefas e jogos simples e eficazes,

com distâncias ótimas para a aprendizagem e tarefas de cumprimento possível que alternem entre o acerto e o erro, com um grau de dificuldade cada vez maior.

Nas fases juvenis, todas as instruções teóricas devem ser transferíveis para o trabalho de campo e vice-versa. No processo de ensino e aprendizagem, os slogans são palavras-chave que devem permitir aos jogadores, sejam crianças ou adolescentes, compreender com clareza os conceitos expressos para posteriormente poderem ser colocados em prática.

O Formador Esportivo nunca deve se cansar de instruir o gru-

po pelo tempo necessário para atingir a meta de elevar os dirigidos ao mais alto teto natural de compreensão e destreza. E para atingir esse nível máximo de aprendizagem, deve-se ensinar a partir da visão e do conhecimento do aluno. Não da visão e do conhecimento do Formador Esportivo.

E não há ensino transferível se não se promove a identidade da criança, que é quem dá voo à sua criatividade. Ensino e criatividade não são antônimos!

A seguir apresentamos três exemplos de técnicas com bola, com detalhes para o ensino e o treinamento do passe, chute e cruzamento.

O passe

Existem duas opções básicas: o passe no pé e o passe no espaço (filtrado, reto, diagonal ou vertical). Medido em eficácia, o objetivo do passe é entregar a bola ao colega escolhido:

O PRIMEIRO PASSE:

Após a recuperação, um bom primeiro passe pode ser letal ao encontrar o adversário com as linhas abertas.

O ÚLTIMO PASSE:

É a escolha da assistência correta.

MAIS UM PASSE:

Acompanhar a ação, permite que o companheiro de frente para o goleiro faça um passe para o gol de 'porta vazia'.

E para ser eficaz, as diferentes maneiras de fazer o passe devem ser ensinadas:

- ✓ Acerte a bola com o pé firme e bem alinhado.
- ✓ No início do movimento, o peito do pé de apoio deve apontar para o alvo (ou colega receptor).
- ✓ Se um bom passe for sem efeito, uma linha reta pode ser traçada entre o peito do pé de apoio do passador, a trajetória da bola e o companheiro que vai receber.
- ✓ No fechamento desse passe é a face interna do pé de chute que aponta para o parceiro enquanto o peito desse mesmo pé gira naturalmente.

Os passos da corrida antes do passe devem ser curtos, firmes e o pé de apoio deve estar ligeiramente à frente da bola no momento da batida. Sem chegar em cima da bola, quanto mais próximo o pé estiver da bola, mais firme será o passe.





Palavras de ordem para treinar o passe ideal no ensino:

✓ FORTE

Economiza tempo e evita o avanço do rival.

✓ SEM EFEITO

Consegue uma recepção mais fácil do colega.

✓ BOLA RASTEIRA

Também facilita a recepção e dá um andamento mais rápido ao jogo.

✓ COM A BORDA INTERNA

É alcançado abrindo a face do pé de passe no momento anterior ao contato com a bola. A vantagem de acertar com a face interna é que é mais preciso do que com o peito do pé ou face externa, pois é feito com a maior

superfície do pé, evitando assim dar efeito à bola, lembrando que quanto maior a superfície de contato, maior a precisão.

✓ NO PÉ DO COMPANHEIRO

O passe no pé é um conceito a se inculcar no ensino do futebol. Um passe é um desprendimento válido apenas para esportes coletivos. É a antítese do egoísmo. “Estou com a bola e dou-a ao companheiro de equipa que interpreto estar em melhor posição para que seja ele quem decida a próxima ação.”

✓ PASSE NO ESPAÇO

Aqui a gestualidade correta, a força e a precisão do passe tornam-se relevantes.

✓ NA DEFESA E NO MEIO-CAMPO:

A bola deve ser garantida devido ao risco de perda nessas áreas. Subir 2 linhas e descer 1 é uma boa opção. Permite que o 3º jogador receba sempre de frente pro jogo. E o conceito de tocar a bola e avançar em campo para tomar posição e não quebrar as distâncias entre linhas aplica-se rigorosamente.

✓ NO ATAQUE:

Aqui encorajamos crianças e jovens a se arriscarem em passes que podem deixar o receptor de frente para o gol.

Conceitos adicionais

DISSIMULAR O PASSE

Um aspecto a ensinar é que o passe deve ser imprevisível. Para isso, a postura corporal do passador será fundamental. Deve ser o menos anunciado possível. Ao não transmitir sua intenção ao oponente, é mais difícil para ele prever e interceptar.

O PASSE PARA TRÁS

Nasceu com futebol e vai morrer com ele. Trauma das defesas, pois a cada retrocesso após um ataque sempre encontrará o bloco defensivo correndo em direção ao seu gol e o atacante de frente para o para o gol e a bola.

BATIDA NA BOLA

O movimento deve ser sempre finalizado com o pé firme (erro comum em crianças que ao chutar ou passar a bola ‘afrouxam’ o pé, perdendo força no chute ou precisão no passe)

Na prática!

Objetivo:

Praticar o passe de curta e média distância, a posição corporal e a recepção.

Descrição:

Em um espaço de 5 m. x 5 m., quatro jogadores trocam passes contra dois adversários. Após a realização 5 passes os jogadores deverão passar a bolas para os jogadores da mesma equipe localizados no outro espaço de 5 m. x 5 m, localizado a 15 m. de distância. A cada 5 passes realizados entre os jogadores, a equipe recebe um 1 ponto e a cada passe realizado entre os espaços a equipe recebe 3 pontos. Caso os defensores recuperem a posse da bola,



os companheiros que estavam fora, entram no espaço, enquanto os dois últimos jogadores a tocarem na bola deixam o espaço.

Finalização

Curta distância

Por ‘curta distância’ consideramos os chutes feitos preferencialmente de dentro da área, nos últimos 10-15m.

Pode não exigir etapas de corrida anteriores - quando a bola é atingida de uma posição de movimento quase estático - ou a qualquer outra velocidade que o jogador esteja.

Referenciando a finalização na marca do pênalti, estando bem posicionado, costuma impedir o goleiro de intuir qual lado será alvejado, pois pode ser feito com

a face interna, abrindo o pé para procurar o poste esquerdo do goleiro - que permite que a bola se afaste de sua posição - ou fechando-o com efeito em busca do chute cruzado na direção da trave direita.

Ao contrário do que é necessário para um chute de média ou longa distância, é aconselhável que o corpo esteja ligeiramente inclinado para trás no final do movimento do pé da batida, para permitir reduzir o seu percurso e obter a maior precisão possível na finalização.

O chute receberá toda a força que a flexão da perna traz e não irá subir pois o pé entrará em contato com a bola antes de iniciar seu movimento para cima.

Quando a bola está alta, deve ser rebatida em sua descida, e terminar o movimento com os dedos do pé para baixo.

Distância média e longa

Em primeiro lugar, seria necessário diferenciar o chute com o peito do pé dianteiro (usual) e com a ponta (excepcional), onde, para encontrar o gol, o pé – após bater na bola - deve terminar seu percurso no gol, diferente das outras opções (peito do pé interior e exterior e face interior) onde o chute é efetuado procurando direcionar o disparo com efeito e a ponta do pé frequentemente aponta para fora do alvo.

Para que um chute de meia distância seja eficaz, o pé de apoio deve estar ligeiramente à frente da bola.

Se a bola for direcionada diretamente para o gol, a linha da bola

deve ser aberta um pouco antes do lançamento - um destro à direita e um canhoto à esquerda - de modo que o peito do pé de apoio esteja bem alinhado e apontando para o objetivo. Assim, tanto o pé de chute quanto a bola terão grandes chances de terminar no gol.

Às vezes, o jogador de futebol finaliza o chute de meia-distância com o pé de apoio no ar, conseguindo modificar o movimento de subida da perna de chute, evitando que ganhe altura.

Outra técnica é abaixar o tronco no momento da batida, com o mesmo propósito: cortar o movimento de subida da perna que chuta.

O mesmo se no momento do chute o jogador não estiver bem

posicionado ou um oponente interferir na posição corporal do chutador, cortando o movimento da perna anterior, permite que se finalize a trajetória dirigida para o gol.

Finalização de voleio em linha reta ao gol: deve-se evitar chutar com a bola em ascensão, e mesmo na inércia do ponto máximo de elevação. Para que a bola não tome altura excessiva, ela deve ser rebatida na descida da bola, promovendo uma parábola ascendente-descendente que é muito difícil para o goleiro rival.

Finalização em ângulo aberto em relação ao gol: deve haver uma quebra na cintura no momento do tiro para evitar que a perna que chuta se sobreponha à perna de apoio e interfira no final do movimento.

Instruções de batida

Mude o efeito da bola: Dependendo do efeito que a bola tem, para se obter precisão em um chute ele deve ser alterado:

No **centro**, sem controle prévio: Quando um jogador está por fora, em zona de ataque externo no último quadrante, recebe o passe de um companheiro, e deve finalizar sem poder pará-la, caso não se mude o efeito, a bola tenderá a ir para trás do gol, fora do campo.

Em um **rebote** do goleiro ou zagueiro em direção à área central da área: Em um chute que vem após um rebote de bola na área em direção ao atacante que vem em uma corrida de fora da área e pelo meio, se não se altera o efeito chutando com o peito do pé de cima pra baixo, a bola ganhará altura e sairá por cima do gol.

Em um **chutão**, quando um zagueiro abre sua linha e é forçado a se desfazer da bola na faixa lateral: o chute deve ser feito com a face interna até o final da extensão, e se possível com quebra na cintura. Se for atingido com o peito do pé frontal ou externo (três dedos), terá efeito aberto e sairá de campo.

Na prática!

Objetivo:

Treinar a finalização de curta e média distância.

Descrição:

Em um espaço de 20 m. x 10 m. dois jogadores se enfrentam, com suporte de dois jogadores que atuam como coringas, estes por sua vez não podem finalizar na meta. Para cada finalização na meta adversária a equipe recebe 1 ponto, finalização com assistência dos coringas 2 pontos e para cada gol marcado 3 pontos. Periodicamente o Formador Esportivo



altera os jogadores que se enfrentam em busca da realização das finalizações.



Cruzamento

Embora seja indiscutível que existem cruzamentos muito perigosos e outros de pouca importância, não há unanimidade em qualificar o cruzamento como um gesto técnico treinável. Mas, embora não exista essa consideração unânime, aqui tentaremos mostrar quais são os conceitos que fazem as diferenças.

Em geral, um bom cruzamento aéreo é aquele que cai na área. Para isso, a posição gestual do cruzamento requer um corpo equilibrado pelos braços e ligei-

ramente puxado para trás, para que tenha boa altura, com um pé de apoio um pouco mais aberto que no disparo.

Se o cruzamento pegar boa altura inicial é mais difícil de ser bloqueado pelo oponente que tenta evitá-lo, mas também tende a cair na área, tornando-se assim uma ação de alto risco, pois atrás de um zagueiro muito alto que não consegue chegar na altura do cruzamento para afastá-lo, um atacante mais baixo pode acertá-lo um pouco mais atrás.

Se um cruzamento é forte, mas tem pouca altura inicial, ele atinge a área de forma ascendente ou cai 'bobo'. Nesses casos que resultam em uma bola cômoda para o goleiro porque ela tende a 'flutuar' antes de descer, e a dificuldade para a cabeça ofensiva aumenta, e o atacante deve claramente exceder a altura da bola e o defensor para poder cabecear e dar força, enquanto a quem defende pode lhe alcançar com tocá-la com o 'teto' da cabeça para mudar a sua trajetória e evitar uma ação de risco.



Cruzamento longo
Equilíbrio
Corpo para trás



Boa altura
inicial



Um cruzamento
preciso é o pai da
cabeçada ao gol

Cruzamento longo

Assim consideramos aquele executado em altura (não o cruzamento baixo), chutado de 5 a 10 metros para fora da grande área até uma posição próxima à linha lateral.

Feito a partir do último quadrante, ele deve superar em elevação uma primeira linha defensiva na altura da primeira trave, um espaço onde geralmente ganha o rival.

Da mesma forma, o cruzamento deve evitar entrar na pequena área que, em geral, é território confortável para o goleiro.

Pode ser feito:

- a) sem destinatário fixo ou
- b) direcionado a um companheiro/a (este é da maior qualidade, mas o mais difícil).

Os dois locais recomendados para o cruzamento ficar fora do alcance do goleiro/a são a marca de pênalti e a área anexa, e o canto mais afastado da pequena área.

No momento da rebatida, a postura corporal de quem faz o cruzamento deve ser posicionada de

frente para o fundo do campo, em carrera paralela à linha lateral, de forma que quando fizer o cruzamento, o pé que rebate atinja o final de sua extensão tendo assim grandes chances de alcançar a área com 'efeito' e perigo.

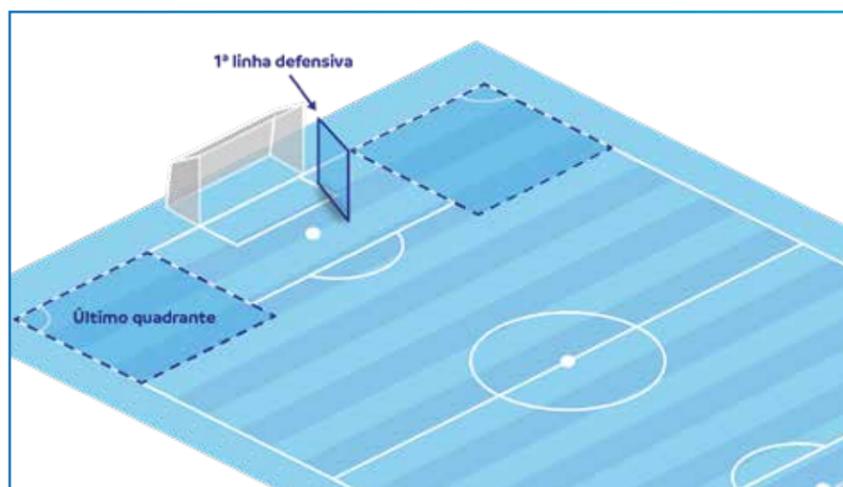
Se, pelo contrário, a posição gestual do chutador que faz o centro for com o corpo orientado diagonalmente ao gol, o cruzamento geralmente perde eficácia, pois forçará o jogador a interromper o movimento e ser muito preciso.



O valor de um cruzamento descendente. 4 azuis mais goleiro defendem contra apenas dois que atacam na pequena área. A bola ultrapassa o defensor mais alto na primeira trave e, atrás, um atacante mais baixo cabeceia cômodo ao gol.

Cruzamento curto

Consideramos assim aquele que é realizado a partir da altura da entrada para a grande área, ou dentro dela. Neste caso, para que a bola alcance uma boa altura inicial e caia em um espaço curto (acima de um defensor e desca na cabeça de um companheiro), deve ser feito com muita flexão de joelhos.



Para que o cruzamento não seja interceptado, deve passar sobre a coxa do pé direito que o defensor vai estender.



Posição do corpo para o fundo do campo. Boa flexão de joelho. Cruzamento curto perigoso.



O joelho do pé de chute longe da bola fará com que a bola se eleve rapidamente.



A dimensão técnica é a responsável por concretizar as intenções dos jogadores no campo, tanto no que se refere a gestão do espaço (dimensão tática) como do plano de jogo (dimensão estratégica).

Tal fato indica que ações que vemos os jogadores realizarem no campo, são técnicas corporais, carregadas de intencionalidade e historicidade (dimensão histórica, social e cultural). Além disso, para a utilização eficiente do seu corpo, os jogadores necessitam dos sistemas energéticos e mecânicos (dimensão física) e de um estado emocional ótimo (dimensão psicológica). Sendo assim, é fundamental que o Formador Esportivo seja capaz de propiciar aos jovens futebolis-

tas, contexto de aprendizagem que proporcionem aos jogadores aprender a utilizar o seu corpo, de forma eficaz e eficiente, dentro do contexto de imprevisibilidade e aleatoriedade do futebol. Deste modo, a compreensão de como a dimensão técnica se relaciona com as demais dimensões é importante para que o processo de ensino e treinamento destas sejam contextualizados ao longo da formação dos jovens futebolistas.

Vamos praticar!? Descreva as técnicas com e sem bola mais utilizadas em cada posição/função e os princípios táticos que estas se relacionam ...

TÉCNICAS COM BOLA					
	Posição/ função	Ações ofensivas	Princípios táticos	Ações defensivas	Princípios táticos
DEFENSORES	Zagueiros	1. 2.		1. 2.	
	Laterais	1. 2.		1. 2.	
MEIO CAMPISTAS	Defensivos	1. 2.		1. 2.	
	Ofensivos	1. 2.		1. 2.	
ATAQUES	Centroavantes	1. 2.		1. 2.	
	Pontas	1. Drible 2.	1. Improviso	1. Cabeceio 2.	1. Fechar linha de passe

Tabela 1 - Técnicas com bola mais utilizadas em cada posição/função.

TÉCNICAS SEM BOLA					
	Posição/ função	Ações ofensivas	Princípios táticos	Ações defensivas	Princípios táticos
DEFENSORES	Zagueiros	1. 2.		1. 2.	
	Laterais	1. 2.		1. 2.	
MEIO CAMPISTAS	Defensivos	1. 2.		1. 2.	
	Ofensivos	1. 2.		1. 2.	
ATAQUES	Centroavantes	1. 2.		1. 2.	
	Pontas	1. Finta 2.	1. Desmarque	1. Posição defensiva 2.	1. Indução

Tabela 2 - Técnicas sem bola mais utilizadas em cada posição/função

Dimensão estratégica

O futebol como uma atividade complexa, aleatória e variável exige dos jogadores a capacidade de planejar as suas ações, tanto as individuais como coletivas, para enfrentar os adversários e as condições diversas e adversas impostas pelas competições, assim como se adaptar adequadamente as modificações que ocorrem constantemente no contexto.

Para isso faz-se necessário que ao longo do processo de formação nas categorias de base, os jogadores aprendam a planejar as soluções para os desafios que enfrentarão dentro de campo, bem como consigam utilizar esta capacidade durante sua carreira profissional e na sua vida cotidiana, nas ações “fora das quatro linhas”.

Sendo assim, o primeiro passo é possibilitar que os jovens futebolistas sejam capazes de reconhecer os recursos que possuem e as possibilidades de intervenção em cada contexto, de forma a desenvolver de forma consciente o pensamento estratégico. Este aprendizado pode ser norteado por temas/questões como:

Quais são as suas virtudes e limitações?

Quais são as virtudes e limitações dos companheiros e adversários?

Quais são as virtudes e limitações da própria equipe e das equipes adversárias?



Quais as influências do tipo do regulamento da competição na forma da equipe atuar?

Como as condições climáticas podem interferir na atuação dos jogadores, (por exemplo: chuva, vento, altitude, entre outros)?

Quais os equipamentos mais apropriados aos diferentes tipos de terreno (por exemplo: altura das travas da chuteira, tipos de palmas de luvas dos goleiros, entre outros)?

NA PRÁTICA!

Categoria Sub-20 - Jogo da espionagem

Realizada pela comissão técnica e análise de desempenho a atividade objetiva discutir o conceito de estratégia, incentivar os jogadores a estudar as equipes adversárias e participar da construção da estratégia da equipe para os jogos na competição.

A atividade consiste em separar os jogadores de acordo com o número de adversários que a equipe irá enfrentar na competição. Por exemplo, caso a equipe participe de um torneio, com 4 equipes por grupo, os jogadores poderão ser divididos em 3 grupos de “espiões”. Cada grupo de “espiões” será responsável por “espionar”

uma equipe adversária, nas respectivas fases e momentos do jogo, apresentar suas virtudes e limitações, bem como preparar sugestões para a equipe. Os grupos serão liderados por um chefe de espionagem, que deverá organizar as tarefas de cada “espião”. Após o período de estudo e preparação, os grupos de “espiões” apresentarão aos colegas e comissão técnica o material produzido. Os “espiões” poderão realizar a exposição utilizando diferentes meios, como material impresso, vídeos, prancheta tática, demonstrações em campo, entre outros. A partir dos apontamentos realizados a comissão

técnica e os jogadores poderão definir a estratégia a ser implementada para a partida contra a equipe “espionada”.

O Jogo da Espionagem é uma atividade curricular que poderá ser planejada com objetivo de promover a formação integral dos jovens jogadores pelo incentivo a participação das decisões do seu grupo social e, na educação formal no incentivo a utilização de método para busca de evidências. A atividade poderá ser implementada com uma sessão de vídeo prévia que explore o tema da estratégia. Sugestão de filme: O jogo da imitação.



Justificativa

Na categoria sub-20 os jovens futebolistas já possuem conhecimento e autonomia para dialogar e participar das decisões da equipe, com a construção dos seus posicionamentos a partir de evidências observadas com métodos. A atividade poderá ser repetida com os jogadores compondo outros grupos e funções.



Mas, para além de conseguir reconhecer os recursos disponíveis, as possibilidades de intervenção e estabelecer o plano de ação é indispensável que os futebolistas possuam a oportunidades de praticar as soluções planejadas de forma a promover a materialização destas no campo de jogo, avaliar a eficácia do plano elaborado, as suas limitações, bem como proporcionar as adequações necessárias.

Objetivo:

Praticar a estratégia defensiva de explorar a área de ação ofensiva mais frágil da equipe adversária, afim de possibilitar a conquista da bola com maior probabilidade de êxito.

Descrição:

No terço ofensivo do campo, dividido em três corredores, uma equipe defensora composta por 1 goleiro e 4 defensores enfrenta 5 atacantes, que simulam as ações do próximo adversário. A atividade tem início com a equipe atacante que deseja finalizar na meta adversária. Caso a equipe defensora conquiste a posse da bola, na área de ação ofensiva, considerada mais frágil da equi-



pe adversária, esta receberá uma pontuação de 5 pontos. Ao retornar a posse da bola a equipe deverá passar com a bola dominada por um dos portais para concluir

a sua ação. A duração da atividade poderá ser determinada por tempo ou até a saída da bola do campo de jogo.

Objetivo:

Aprender a reconhecer e se beneficiar das limitações defensivas dos oponentes.

Descrição:

No espaço de 25 metros x 18 metros com uma meta, um/a atacante enfrenta um defensor e um goleiro com a intenção de finalizar na meta. Entretanto, antes de cada tentativa, o jogador atacante deverá comunicar ao treinador do plano que estabeleceu para superar o oponente. Caso tenha êxito em marcar o gol a partir do plano estabelecido o jogador receberá 5 pontos. Ao conquistar a posse da bola o defensor deve passar com a mesma domina-



da pelo portal para pontuar. A cada rodada deverá ser alterada a composição dos enfrentamen-

tos. vence a competição, o futebolista que acumular o maior número de pontos.

A preparação adequada na dimensão estratégica possibilita aos futebolistas a redução das incertezas durante as partidas e competições, a fim de facilitar a tomada de decisões em momentos de alta demanda cognitiva e emocional. Para isso é necessário que o Formador Esportivo possua um plano para as jogos e competições. Este poderá ser construído em conjunto com a comissão técnica e os jogadores e objetiva

antecipar as prováveis situações que a equipe poderá enfrentar e as possíveis alternativas, como por exemplo, placar adverso, a perda de jogadores por lesão ou expulsão, entre outros, nos diferentes momentos das partidas. O planejamento estratégico também poderá ser realizado com a finalidade de abranger as diferentes fases da competição, bem como toda a temporada. Mas, é importante destacar que

neste caso, o plano necessita de constantes avaliações e reconstruções. Além disso, o desafio da dimensão estratégica no futebol de base consiste em promover uma preparação contextualizada a atividade competitiva, mas que não descaracterize a identidade da equipe e, principalmente, não comprometa o desenvolvimento dos jogadores.



Vamos praticar!? Escreva o plano de jogo para sua equipe na próxima partida

Placar/Situação	N.º de jogadores	1º tempo	2º tempo
Empate	Igualdade		
	Superioridade		
	Inferioridade	Alterar o sistema tático de 1-4-4-2 para 1-4-3-2 e iniciar a marcação na linha de meio campo.	Modificar o sistema tático de 1-4-3-2 para 1-3-3-3 com a substituição do lateral esquerdo por um atacante.
Vitória	Igualdade		
	Superioridade		
	Inferioridade		
Derrota	Igualdade		
	Superioridade		
	Inferioridade		

Tabela 3 - Plano de jogo para sua equipe



Dimensão tática

A tática, de uma forma simples, é a forma como os jogadores gerem através de seus posicionamentos e movimentações o espaço de jogo.

Para orientar todo o comportamento em campo, a tática se baseia no conjunto de princípios que permitem utilizar de forma ótima os próprios meios condicionais, motores e psíquicos, aproveitando os conhecimentos adquiridos em experiências anteriores, na observação, na captação e apreciação da situação de jogo; de forma a oportunizar a decisão mais ajustada face às regras do jogo, às condições externas, e às capacidades, linhas de conduta e forma de jogar do adversário. Nesse âmbito, o comportamento tático em campo vai depender fortemente da capacidade sensório-cognitiva, baseada em processos psicofisiológicos de recepção, transmissão, análise de informações, elaboração de uma resposta até a execução da ação motora específica e compatível com a situação de jogo.

Assim, os processos cognitivos subjacentes à tomada de decisão são considerados requisitos essenciais para a excelência do desempenho esportivo, uma vez

que, durante uma partida surgem inúmeras situações cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser previstas, exigindo uma elevada capacidade de adaptação e de resposta imediata por parte dos jogadores e das equipes. Neste tocante, será de responsabilidade do Formador Esportivo e da sua comissão técnica utilizar e desenvolver da melhor forma possível a tomada de decisão de seus jogadores e equipe, de forma que coletivamente esses comportamentos em campo possam permitir o controle do jogo, a manutenção da posse de bola, as variações na circulação da bola, as alterações de ritmo, do tipo de passe que propiciem romper o equilíbrio da equipe adversária para se chegar mais facilmente ao gol.

Assim, o comportamento dinâmico de uma equipe de futebol é mais do que a soma de variáveis quantitativas e qualitativas dos seus integrantes, é um processo de coordenação inter e intra-pessoal altamente relevante

para a compreensão da eficácia e da dinâmica da equipe no jogo. Esses comportamentos, além de serem aprendidos incidentalmente e à revelia nos jogos/brincadeiras de rua, também são aprendidos, de forma mais organizada e eficaz, nos treinos diários onde as regras de estruturação do jogo estão relacionadas com a lógica da atividade, nomeadamente com a dimensão da área de jogo, com a repartição dos jogadores no terreno, com a distribuição de papéis e alguns preceitos simples de organização que podem permitir a elaboração de estratégias. Neste contexto, a estratégia está mais direcionada aos planos prévios para um determinado confronto, onde a preparação do grupo se baseia em orientações específicas que definem a maneira de jogar de acordo com as normas de conduta do adversário, as condições de jogo e as condições da própria equipe, considerando sempre o conhecimento tático dos jogadores.

A concepção base para a tática de jogo

Os acontecimentos imprevisíveis do jogo de futebol consubstanciados em um sistema dinâmico de interações intra e inter-equipes geram, a priori, problemas de natureza tática aos jogadores, originados a partir das noções de oposição presentes em cada fase de jogo. Essas noções se concretizam de forma tão evidente no jogo de futebol que é possível identificar, em um jogo minimamente organizado, todos os jogadores que compõem as equipes em confronto, mesmo que estes não estejam a utilizar qualquer equipamento que os distingam como camisas, calções, meias, etc.

Essa possibilidade acontece devido às intenções de uma equipe sobrepôr o seu conceito/modele de jogo sobre a outra, onde se observa que comportamentos dos jogadores se mostram congruentes à determinadas situações de jogo e consolidados por princípios que configuram as possíveis ações ofensivas e defensivas da equipe em busca dos objetivos de jogo.

Esses princípios que estão relacionadas com conceitos das linhas de forças ofensivas e defensivas presentes no jogo auxiliam os jogadores e a equipe a obterem o desequilíbrio momentâneo

favorável para o alcance do objetivo do jogo. Uma vez consumada a mentalidade unitária e coletiva do jogo, torna-se fundamental conhecer as relações existentes em todas as ações produzidas pelos jogadores, já que cada uma delas terá obrigatoriamente o destino de interagir com os demais elementos de jogo.

Por esse motivo, perceber as ligações existentes entre ações dos jogadores e as variáveis correlacionadas ao rendimento da equipe é um passo fundamental para se conhecer os fatores que dão equilíbrio às ações ofensivas e defensivas.

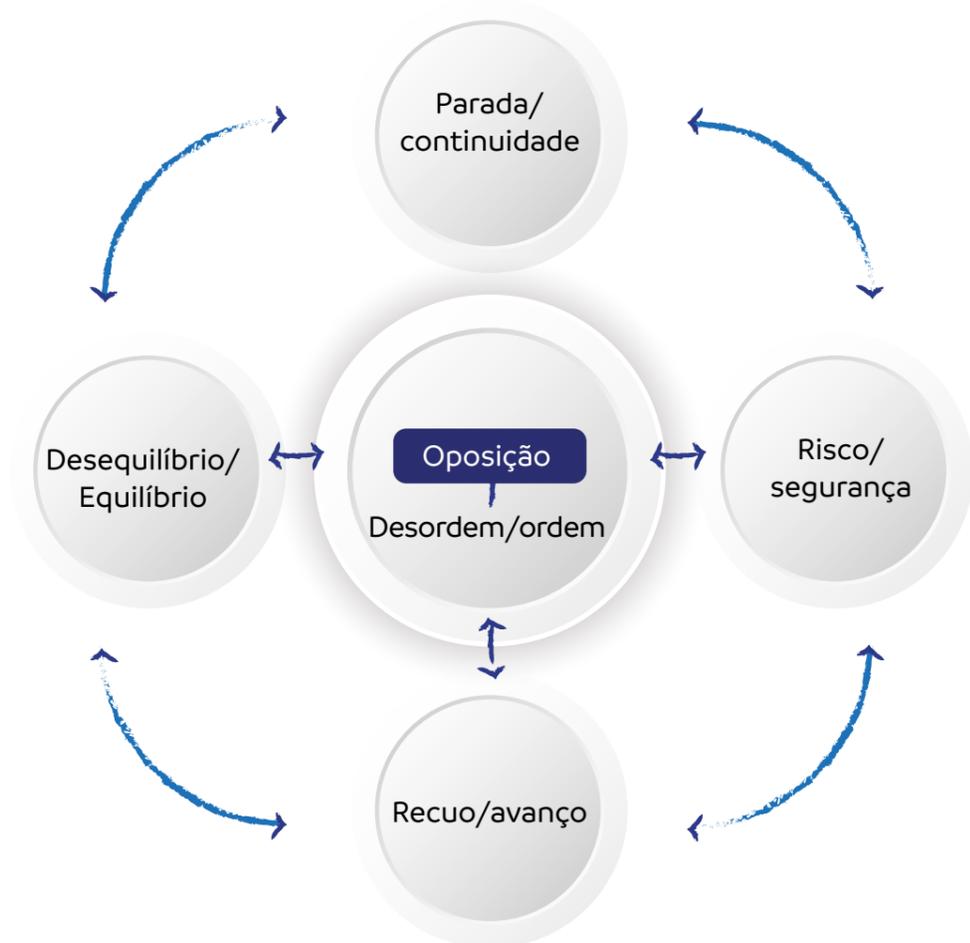


Figura 3 - Conceitos relacionados com a noção de oposição vivenciada em jogo adaptado de GRÉHAIGNE; GODBOUT, 1995

Assim, a seleção e execução da jogada mais adequada para determinada situação de jogo, confere um destaque especial para as ações de movimentação e posicionamento no campo, realizadas sem a posse da bola, pois indicam com clareza a capacidade do jogador para criar e/ou ocupar os espaços livres, jogando em função dos princípios táticos e adequados para o momento.

Isso quer dizer que compreensão e assimilação do jogo sem a bola é tão importante quanto o perfeito domínio das demais ações, porque irá permitir que as ações realizadas pelos jogadores que estão distantes do centro do jogo tenham implicação sobre as ações dos jogadores que se encontram mais próximos da bola.

Isso consiste que o jogo sem bola busque dois objetivos: (i) intervenção do maior número de jogadores no centro de jogo e (ii) possibilidade de através das movimentações pelo campo de jogo chamar a atenção e obrigar os adversários se movimentarem para zonas de menor intervenção no centro de jogo de forma a deixar outros companheiros livres e beneficiar as ações do portador da bola.

Ao ter essa concepção desenvolvida, pode-se afirmar que a tática se relaciona aos fatores espaciais e cognitivos presentes entre a inter e as intra-relações das equipes podendo ser analisada sob a ótica individual ou coletiva. Manifestada sobre a estrutura funcional de jogo que decorre das ações dos jogadores e das equi-

pes em torno da bola, a tática apresenta-se como um produto das decisões tomadas com base no conhecimento de jogo e nos aspectos organizacionais que permitem manipular o ambiente em meio à dinâmica presente nas fases de ataque e defesa.

Nesse sentido, a tática está estreitamente relacionada à concepção unitária da equipe interligada com a compreensão de jogo internalizada pelos jogadores, com o conceito/modelo de jogo concebido para a equipe e com as situações que ocorrem durante uma partida; e se complementa pela capacidade dos jogadores ocuparem e movimentarem-se no espaço de jogo de forma a responder ou a impor questões táticas à equipe adversária.

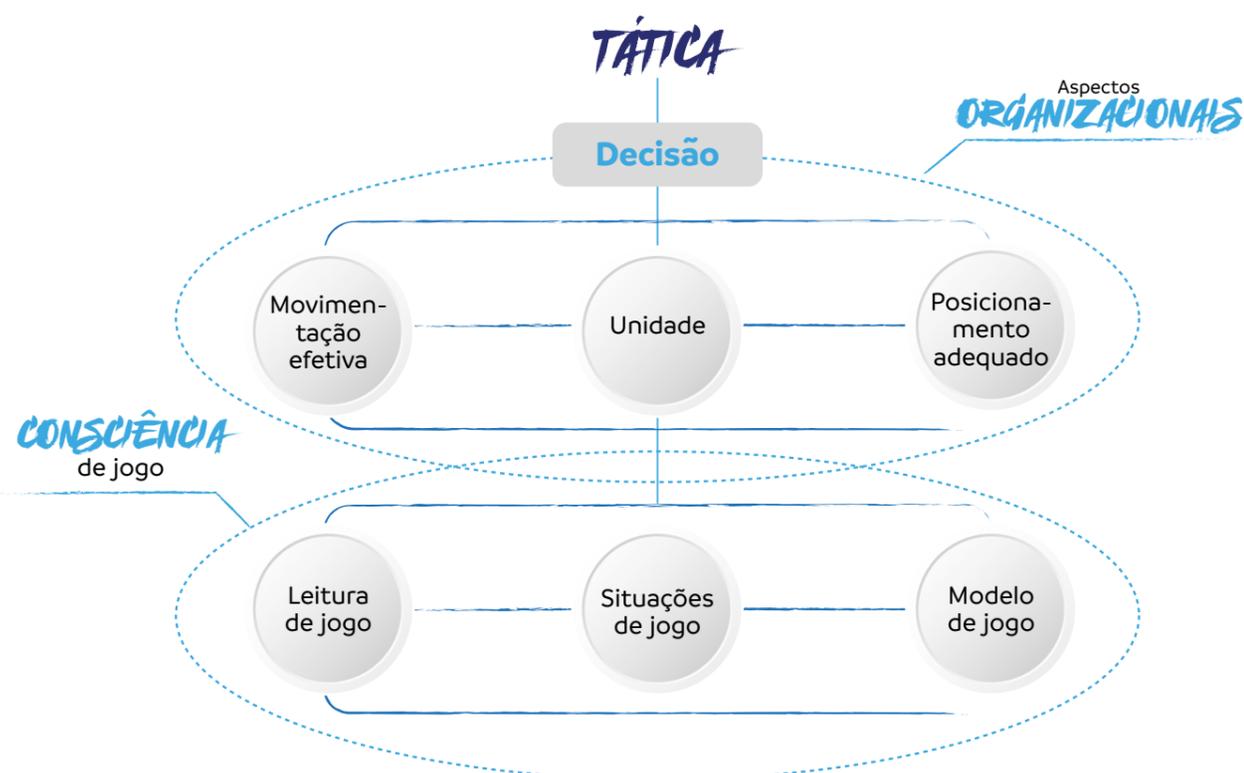


Figura 4 - Componentes da tática, adaptado de TEOLDO; GUILHERME; GARGANTA, 2015



Futebol: um jogo condicionado pelo seu espaço

Estudos descritivos a respeito do jogo de futebol têm mostrado que a maior parte do tempo o jogador e a equipe jogam sem ter a posse da bola. Dos noventa minutos regulamentares da partida, em média, um jogador e uma equipe passam 97% e 50% do tempo sem a bola, respectivamente. Esses dados caracterizam a dinâmica do jogo e, consequentemente, estabelecem exigências sobre os comportamentos da equipe e do jogador que, diante de tanto tempo sem a posse da bola, devem ocupar e movimentar-se no espaço de jogo acordo com a estratégia de jogo, os princípios táticos da equipe e o objetivo no jogo.

Além desses dados, situações de jogo como os contra-ataques, os ataques rápidos, os tiros livres ou lances de bola parada, que possuem maior influência da questão espacial em relação a outras situações ocorridas no jogo, têm sido ao longo do tempo muito decisivos para os resultados finais das partidas.

Em cada uma das situações supracitadas, pode-se observar que a gestão do espaço de jogo é decisiva para o sucesso da ação, como por exemplo em situações de contra-ataques onde a defesa

está desorganizada ou recuperando a posição ideal em campo os atacantes dispõem de um espaço livre de ação; em situações de tiro livre ou de bola parada – faltas, tiros de canto e arremessos laterais – onde o espaço é semi-estruturado, os jogadores dispõem de tempo, tanto para a cobrança quanto para definir o posicionamento da recepção; e nos ataques rápidos caracterizados pelo baixo número de passes, em que a movimentação e o posicionamento são mais importantes que, propriamente, o domínio da bola.

* Tempo de bola em jogo ou tempo útil de jogo (Garganta, 1997)



Organização espacial do futebol e as concepções atitudinais implícitas na sua estrutura

O jogo de futebol é jogado em um retângulo com medidas oficiais que variam entre 45-90 metros de largura e 90-120 metros de comprimento, sendo que as partidas internacionais e oficiais devem seguir a especificação de 64-75 metros de largura e 100-110 metros de comprimento, o que em média representa um campo de jogo de 7.297 metros quadrados (FIFA, 2008).

Devido a sua grande extensão, didaticamente pode-se confe-

rir ao campo de futebol algumas divisões e denominações úteis para orientar os jogadores quanto aos seus posicionamentos e atitudes esperadas em cada um desses espaços, em função do posicionamento da bola e do risco que ela proporciona à baliza. Conforme representado na figura a seguir e com base em algumas orientações de pesquisadores, a divisão do campo de jogo pode ser estabelecido em quatro setores - defensivo, médio defensivo, médio ofensivo e ofensivo - e três

corredores - esquerdo, central e direito - que por sua vez, dão origem a doze zonas, sendo seis em cada metade do campo. A figura mostra também os dois eixos de orientação, o transversal e o longitudinal, que se referem, respectivamente, à largura e à profundidade do campo. Além disso, mostra as linhas diagonais que permitem conjugar a amplitude com a profundidade das movimentações e posicionamentos dos jogadores.

Diante desses dados constata-se que as ações no jogo de futebol estão condicionadas pelo espaço de jogo. Essa concepção é reforçada pelo fato do espaço de jogo também exercer influência sobre outras variáveis importantes como o tempo, a tomada de decisão e a execução do gesto motor, que por sua vez são decisivas não só para a obtenção e manutenção da posse de bola, mas também para o alcance dos objetivos da equipe na partida.

Ao assumir essa concepção, passa-se a entender que a preocupação primária do jogo de futebol centra-se na gestão do espaço de jogo e que, por consequência, se exige do jogador níveis elevados de percepção, e das equipes níveis superiores de organização e aplicação tática.

Como o contato do jogador com a bola não excede 3-4 minutos durante uma partida, obriga-o a passar maior parte do tempo a jogar sem a bola nos pés e a coor-

denar as suas ações em função da movimentação dos outros membros da equipe, da bola e do adversário. No plano individual, a leitura dos espaços de jogo torna-se fundamental para auxiliar o jogador a tomar a decisão acertada e aplicar a técnica mais adequada às exigências da situação.

Já no plano coletivo, a equipe que estiver mais bem organizada e postada no campo de jogo terá melhores condições de conquistar os seus objetivos, uma vez que poderá “manipular” a velocidade e a precisão das ações através de uma melhor gestão do espaço de jogo. Isso significa que a equipe que conseguir coordenar as ações coletivas de gestão dos espaços de jogo poderá reduzir o tempo de (re)ação do jogador(es) ou da equipe adversária em uma determinada situação, implicando que eles joguem em “crise de tempo”, e, portanto, a maior velocidade e menor precisão nas ações. Ao se possuir menor precisão, os índices de erro podem

aumentar e tornar a reconquista da posse de bola mais facilitada.

Em ação subsequente, ao ter a posse de bola, a equipe que conseguir ampliar o espaço de jogo efetivo, terá maior probabilidade de chegar ao seu objetivo e, conseqüentemente, dificultará a tarefa de reconquista da bola pela equipe adversária.

Essa organização e postura dos jogadores e da equipe no campo de jogo se estabelecem em função da dinâmica do jogo, da tática e dos seus princípios de jogo que, por sua vez, possuem uma relação íntima com os processos cognitivos subjacentes aos comportamentos táticos dos jogadores como a percepção e a inteligência de jogo, a recepção e o processamento da informação, a tomada de decisão e o timing da execução motora em resposta ao estímulo percebido e analisado.



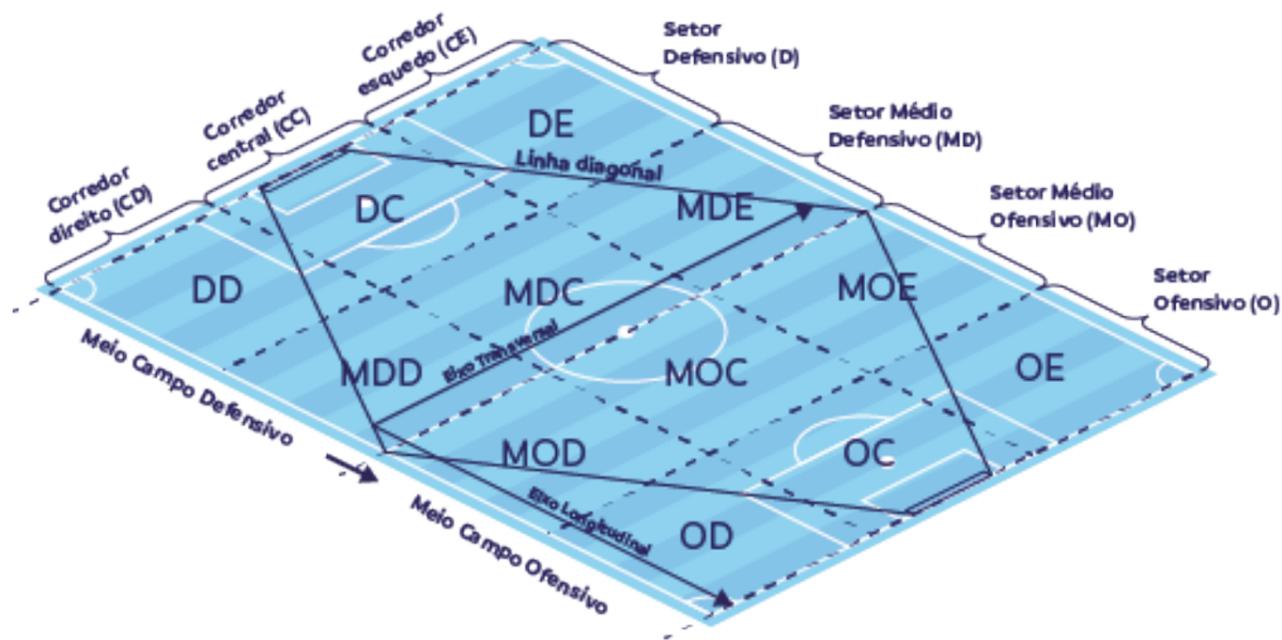


Figura 5 - Campo de futebol dividido por setores e corredores, adaptado de TEOLDO; GUILHERME; GARGANTA, 2015.

Associado a esses espaços didaticamente construídos por linhas imaginárias ao campo de futebol, o posicionamento da bola

configura outras noções espaciais muito importantes como: o “epicentro de jogo”, o “centro de jogo”, a “linha da bola”, a “metade

mais ofensiva do centro de jogo” e a “metade menos ofensiva do centro de jogo”.

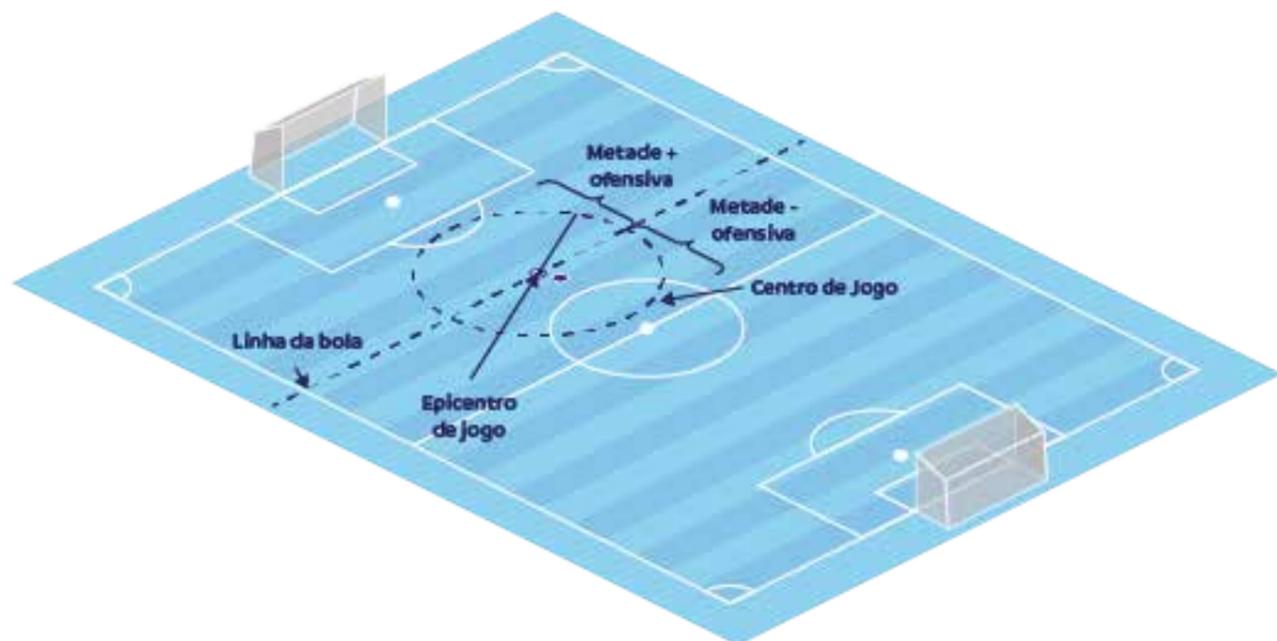


Figura 6 - Representação do centro de jogo e do seu epicentro, adaptado de TEOLDO; GUILHERME; GARGANTA, 2015.

O epicentro de jogo se estabelece pelo local onde a bola se encontra em um determinado instante “T” do jogo, sendo o local onde existe ou deverá existir a maior pressão por parte dos jogadores e a partir de onde a equipe em fase ofensiva poderá causar maiores efeitos deletérios sobre a estrutura defensiva do adversário. A linha da bola é marcada por uma linha transversal que une as duas linhas laterais do campo de jogo, tendo como referência o epicentro de jogo. A partir do epicentro, também se pode definir o “centro de jogo” que se estabelece por um raio de 9,15m e que, por sua vez, pode ser dividido em metade mais ofensiva do centro de jogo, marcada pela linha da bola e o limite mais

ofensivo do centro de jogo, onde se pressupõe maior pressão por parte da equipe adversária porque trata-se de uma área que oferece maior risco à baliza; e na metade menos ofensiva do centro de jogo, onde a pressão adversária ainda é grande, mas é de menor intensidade que na outra metade.

As delimitações fixas do campo de jogo também permitem emitir à noção de risco do espaço em relação a própria baliza, sendo que quando mais próximo da baliza a defender, mais risco ele traduz, e quanto mais perto da baliza a atacar, menos risco ele possui. Em função desse risco

sobressaem algumas concepções atitudinais que servem de orientação para os jogadores à medida que o centro do jogo se desloca para zonas significativas do campo como: segurança (setor defensivo), organização (setores de meio de campo) e iniciativa (setor ofensivo). Essas três concepções atitudinais servem para direcionar os comportamentos dos jogadores enquanto o centro do jogo se desloca pelos setores do campo (ofensivo, médio e defensivo), ajudando os jogadores a direcionar os seus comportamentos em busca de objetivos intercalares que suportam a obtenção de um gol na baliza adversária, ou o seu impedimento na própria baliza.



No setor defensivo do campo de jogo, a concepção de “segurança” reporta-se a noção de que nesse espaço os jogadores devem ter a máxima atenção aos comportamentos que levem riscos à baliza e que devem primar por comportamentos seguros quando possuem a bola; nos dois setores médios do campo a concepção de “organização” refere-se à preparação acautelada da estratégia que visa preparar e equilibrar

a equipe para atingir com mais facilidade o objetivo dos setores subjacentes; e a concepção de “iniciativa”, presente no setor ofensivo, transmite a ideia de que nesse espaço deve haver maior pressão sobre a defesa no sentido de criar rupturas defensivas e oportunidades de finalização.

Na base da configuração espacial de interação das equipes está outro conceito também importante

para a sua compreensão que é o conceito de espaço de jogo efetivo (**EJE**).

O **EJE** é considerado como a superfície poligonal que abarca a disposição de todos os jogadores das duas equipes, tendo em conta os jogadores que se encontram nas partes mais exteriores do seu conjunto, não incluindo o goleiro.

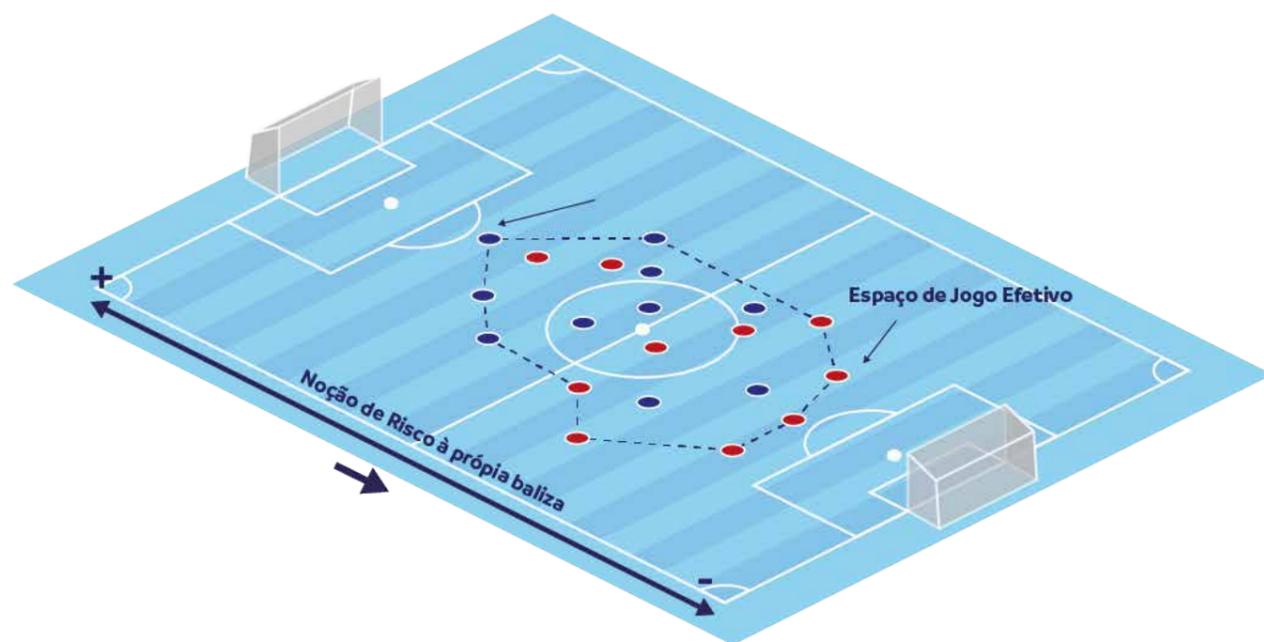


Figura 7 - Representação do espaço de jogo efetivo, adaptado de GARGANTA, 1997.

Adquirindo configurações variadas durante todo o jogo em virtude dos posicionamentos adotados pelos jogadores das duas equipes, o **EJE** também assume diferentes noções de risco à baliza e exige concepções atitudinais dos “jogadores periféricos” à sua figura geométrica. Assim, o jogador posicionado mais de-

fensivamente no **EJE** deve adotar comportamentos de segurança devido o maior risco que o espaço ocupado por ele apresenta a baliza. Por exemplo, o jogador mostrado na figura anterior por uma seta, apesar de estar situado, referenciado na estrutura fixa, no setor médio defensivo que se traduz na concepção de

organização, deve ter a noção, que ele se encontra no espaço de maior risco para a sua equipe, e por disso deve adotar comportamentos de segurança, porque ao perder a bola nesse espaço para um jogador adversário, esse terá ótimas condições de finalizar ou marcar um gol.



Ao estabelecer relações entre conceitos expostos e tomando por base a ligação funcional que os espaços didaticamente divididos possuem entre si, é possível chegar a algumas concepções sobre os espaços de jogo. Assim, pode-se dizer que o corredor central corresponde as áreas mais vitais do campo de jogo, porque favorece a eficácia da finalização através de espaços frontais à baliza, e por permitir condições favoráveis para a distribuição do jogo em qualquer um dos outros dois corredores. Por isso, quando a bola está localizada nesse corredor, os jogadores devem ter atitude e atenção redobrada aos comportamentos tático-técnicos dos adversários.

Os seis espaços que delimitam os setores ligados ao meio campo defensivo representam as áreas onde a marcação ao adversário deve ser intensificada. No setor médio defensivo podem-se ob-

servar as primeiras ações efetivas de marcação da equipe defensora ao portador da bola e aos outros jogadores que apoiam o ataque. Por vezes, ainda nesse espaço acontece uma marcação mais direta e estratégica no sentido de encaminhar as manobras ofensivas adversárias para os corredores laterais do campo e facilitar a recuperação da posse da bola. Entretanto, à medida que o centro do jogo vai se aproximando do setor defensivo, as ações de marcação se tornam mais intensas no sentido de interromper e condicionar as ligações ofensivas adversárias, imprimindo uma maior pressão no local onde a bola se encontra.

No meio campo ofensivo, os espaços delimitados pelos dois setores suportam as ações de organização que visam desequilibrar a estrutura defensiva adversária através de combinações de movimentos, ações técnicas que

conduzam a vantagem espacial e melhores oportunidades de finalização à baliza. No setor médio ofensivo se percebe atitudes diferentes dependendo do tipo de ataque a ser desempenhado pela equipe. No caso do ataque posicional as ações se traduzem no objetivo de ocupar os espaços mais efetivos de forma a manter organização ofensiva e a posse de bola, em busca do melhor momento para avançar pelo espaço adversário. Já no ataque rápido e no contra-ataque as ações são orientadas no sentido longitudinal em busca de se chegar o mais rápido possível ao setor ofensivo. No setor ofensivo, as ações do ataque se convergem para as ações de ruptura da organização defensiva e progressão da bola para espaços que possibilitem o melhor ângulo de finalização.

Os princípios táticos do jogo de Futebol

Os princípios táticos são concepções sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para os problemas advindos da situação de jogo.

Por possuir esse caráter, os princípios devem estar subentendidos e presentes nos comportamentos dos jogadores durante uma partida, pois a aplicação deles propicia atingir objetivos intermediários que suportam a marcação de um gol ou o seu

impedimento. Por isso, quanto mais ajustada e qualificada for a aplicação dos princípios táticos durante o jogo, melhor será o desempenho da equipe ou do jogador no campo de jogo.

Os princípios que se originam de uma construção teórica e se operacionalizam nos comportamentos tático-técnicos dos jogadores têm por característica a consciência dos jogadores sobre eles, a simplicidade de transmissão dos conceitos, a cooperação na planificação, seleção e execução da ação em relação estreita com os mecanismos motores, certo grau de generalização e participação na explicação da ação do jogador.

Para facilitar a transmissão dos princípios por parte dos Formadores Esportivos e a compreensão dos mesmos pelos jogadores, torna-se imprescindível o entendimento da organização e da estrutura destes princípios em categorias. Dentre a literatura disponível, percebe-se certa harmonia das ideias em volta dos constructos teóricos os quais relacionam a organização tática dos jogadores no campo de jogo com base em quatro categorias de princípios: gerais, operacionais, fundamentais e específicos.

A figura seguinte (8) apresenta a proposta do Instrutor da CONMEBOL Israel Teoldo e colaboradores (2009) para três das quatro categorias de princípios táticos.



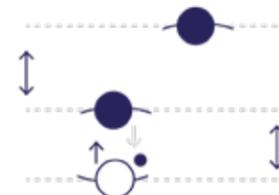
PRINCÍPIOS TÁTICOS FUNDAMENTAIS

ATAQUE

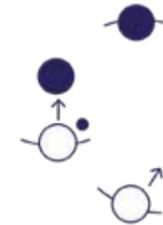
Penetração



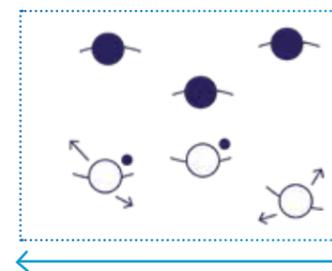
Cobertura ofensiva



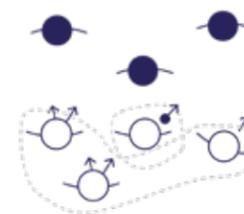
Mobilidade



Espaço



Unidade ofensiva

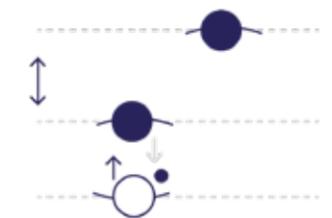


DEFESA

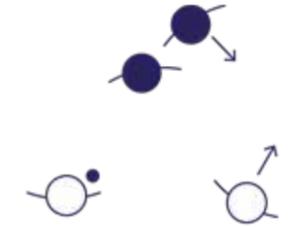
Contenção



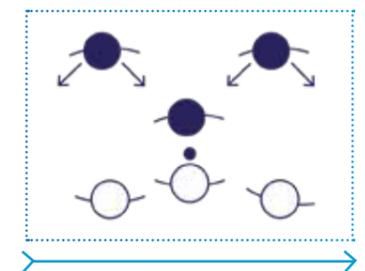
Cobertura defensiva



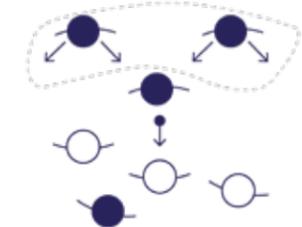
Equilíbrio



Concentração



Unidade defensiva



Legenda: ● Defensor ○ Atacante ○ Atacante com bola

Figura 8 - Representação dos princípios táticos específicos no futebol, adaptado de Garganta e Pinto, 1994.

Nesta organização, destacam-se características importantes para cada categoria de princípios táticos do jogo. **Os princípios gerais** recebem essa denominação pelo fato dos comportamentos a ele relacionados serem comuns às diferentes fases do jogo e às regras de ação presentes em vários esportes coletivos de invasão e às outras categorias de princípios – operacionais, fundamentais e específicos. Assim, as regras de ação destes princípios são pautadas em três conceitos advindos das relações espaciais e numéricas entre os jogadores da equipe e os adversários nas zonas de disputa pela bola; sendo eles:

- ✔ Não permitir a inferioridade numérica.
- ✔ Evitar a igualdade numérica.
- ✔ Procurar criar a superioridade numérica.

Os princípios operacionais se relacionam a conceitos e atitudes pré-definidas e comuns para as duas fases do jogo, sendo na defesa:

- ✔ Anular as situações de finalização.
- ✔ Recuperar a bola.
- ✔ Impedir a progressão do adversário.
- ✔ Proteger a baliza.
- ✔ Reduzir o espaço de jogo adversário.

E no ataque:

- ✔ Conservar a bola.
- ✔ Construir ações ofensivas.
- ✔ Progredir pelo campo de jogo adversário.
- ✔ Criar situações de finalização.
- ✔ Finalizar à baliza adversária.



Já **os princípios fundamentais** representam um conjunto de regras básicas que orientam as ações dos jogadores e da equipe nas duas fases do jogo (defesa e ataque), com o objetivo de desequilibrar a organização da equipe adversária, promover a organização da própria equipe e permitir que os jogadores intervenham de maneira apropriada nos espaços mais críticos do campo, que dizem respeito ao local onde estão a bola e o centro de jogo. Os princípios fundamentais são categorizados por Teoldo e colaboradores (2009) em cinco princípios para cada fase de jogo condizentes com os seus objetivos, sendo na defesa:

- ✔ contenção.
- ✔ Cobertura defensiva.
- ✔ Equilíbrio.
- ✔ Concentração.
- ✔ Unidade defensiva

E, no ataque:

- ✔ Penetração.
- ✔ Mobilidade.
- ✔ Cobertura ofensiva.
- ✔ Espaço.
- ✔ Unidade ofensiva.

Para um aprofundamento sobre os princípios táticos fundamentais e exemplos de atividades relacionadas a eles consultar o Manual Orientador.

A quarta categoria de princípios, refere-se aos **princípios específicos**. Estes princípios, com o próprio nome reporta, advém de uma forma específica de se jogar e conceber o jogo, estando diretamente relacionados com as ideias de jogo do Formador Esportivo e com o conceito/modelo de jogo adotado por uma equipe. Assim, não há contornos definitivos que permitem organizá-los e classificá-los como os demais princípios presentes nas primeiras três categorias.

Uma vez conhecidas estas quatro categorias de princípios o Formador Esportivo deve então organizar os seus conteúdos para o processo de ensino nas diferentes fases de formação dos jovens jogadores. Assim, recomenda-se que os princípios gerais sejam ensinados a partir dos 6/7 anos de idade quando as crianças no seu processo maturacional e de desenvolvimento motor, cognitivo e social, deixam a fase egocêntrica e passam para a uma fase de maior sociabilidade. Como estes princípios têm por base conceitos que necessitam da presença de outras crianças para sua operacionalização e compreensão, seria improdutivo tentar ensiná-los durante a fase egocêntrica da criança.



Aliados aos princípios gerais, os princípios operacionais também devem ser ensinados nos primeiros anos de experimentação esportiva da fase de maior socialização da criança; isto porque as regras de ação presentes nestas duas categorias de princípios são responsáveis por facilitar a compreensão da lógica do jogo.

Por se tratar de regras que utilizam operações concretas, espera-se que através da disseminação e compreensão dos seus conceitos os alunos sejam ca-

pazes de aprender o jogo e desenvolvê-lo em contexto formal e informal.

Na sequência, os princípios fundamentais do jogo devem ser introduzidos no processo de ensino do jogo de futebol. Como estes princípios requerem pensamento abstrato e testagem de hipóteses para o preenchimento de espaço e movimentação em campo, a aprendizagem dos mesmos pode estar completamente consolidada por volta dos 12/13 anos, quando o estágio de

desenvolvimento cognitivo da criança/jovem já estará maduro ou em fase final de maturação.

A partir do domínio dos princípios táticos gerais, operacionais e fundamentais que deve ocorrer predominantemente na fase de iniciação esportiva/futebol infantil, o processo de ensino e treinamento da dimensão tática no futebol de base centra-se no conceito/modelo de jogo e conseqüentemente nos princípios táticos específicos, como será exemplificado a seguir.

Conceito/modelo e concepção de jogo

O conceito/modelo de jogo funciona como referencial que, há um tempo, permite enquadrar e operacionalizar o processo de treino e a competição; ou seja, é aquilo que permite configurar o processo com alguma coerência e, por extensão, é também algo que possibilita um maior ou menor transfere para o jogo que se quer jogar. Assim, o modelo funciona como atrator dos comportamentos/attitudes que, pretende-se, venham a emergir no jogo, mas não os determina quanto à sua sequência nem antecipa as respectivas formas intermédia e final.

Todavia há uma distinção entre “modelo de jogo” e “concepção de

jogo”. O modelo de jogo, também designado por modelo de jogo ideal, consiste num conjunto de referências táticas transversais, que traduzem as tendências do futebol jogado ao mais alto nível. Por seu turno, a concepção de jogo, também denominada de modelo de jogo adaptado, corresponde à forma de conceber um modo de jogar para cada equipe em concreto.

Daqui se depreende que a concepção de jogo é influenciada pelo modelo de jogo ideal e, simultaneamente, condicionada por vários constrangimentos, tais como as características e capacidades dos jogadores, a cultura e a história do clube/cidade/

país, os objetivos delineados para a equipe e para os jogadores, o contexto da competição, as formas como se pretende gerir as fases e os momentos do jogo, os sistemas táticos, os tipo/métodos de ataque e defesa, as condições estruturais disponíveis no clube, etc. Como tal, a concepção de jogo não deixa de ser um modelo.

Todavia, trata-se de um modelo situado, e, como tal, adaptado e ajustado a condições particulares. O conceito/modelo de jogo é o balizador da identidade da equipe e o norteador da construção do processo de treinamento.



NA PRÁTICA!

Categoria Sub-17 – Copa América de Futebol ou Copa Libertadores da América (e-Games)

Promovida pela comissão técnica, análise de desempenho e pedagogia a atividade objetiva possibilitar o aprendizado dos termos: fases e momentos do jogo, conceito/modelo de jogo e princípios táticos específicos, para os jovens jogadores.

A atividade consiste em promover um campeonato de futebol de e-Games, no qual os jogadores organizados em grupos de 3-4 jovens poderão escolher as seleções e/ou clubes, os quais deverão atuar virtualmente com as características similares das equipes reais. Para isso os participantes da competição deverão

pesquisar as equipes quanto a sua forma de jogar, o elenco de jogadores, a história da instituição e do local as quais são originárias. Os jovens futebolistas também serão os responsáveis pela organização do campeonato, com a elaboração do regulamento da competição, o calendário das partidas, o período de preparação e de amistosos, a premiação e apresentação das equipes. Assim como deverão compor o quadro de profissionais que atuam como imprensa (narradores, comentaristas, repórteres, entre outros). Para o êxito da atividade é imperativo que a comissão técnica, análise de desempenho e pedagogia auxiliem os jovens futebolistas com o oferecimento de subsídios para

a compreensão dos conceitos e orientação as fontes de informações.

A Copa América de Futebol ou Copa Libertadores da América (e-Games) é uma atividade curricular que poderá ser planejada com objetivo de promover a formação integral dos jovens jogadores no que tange ao conhecimento sobre o mercado de trabalho no futebol, organização de eventos e regulamentos competitivos e, na educação formal, no conhecimento dos países e cidades das quais as equipes são oriundas, no que se refere aos aspectos geográficos, climáticos, populacionais, históricos, culturais, entre outros.



Justificativa

Na categoria sub-17 os jovens futebolistas poderão ser estimulados ao aprendizado dos conteúdos conceituais relacionados a dimensão tática, como fases e momentos de jogo, conceito/modelo de jogo, princípios táticos específicos, entre outros, com o estabelecimento da relação destes com o a tradição esportiva das instituições e dos contextos socioculturais que estão inseridas.



Princípios táticos específicos

Os princípios táticos específicos pautam-se em características singulares de um conceito/modelo de jogo e que determinam a forma de uma equipe jogar.

Eles recebem esta denominação pelo fato de serem específicos a um conceito/modelo de jogo e, por consequência, ajudarem na orientação e sincronização dos comportamentos de todos os jogadores em campo. Estes princípios (macroprincípios – relacionados a tática coletiva) podem se dividir em sub-princípio (relacionados a tática de grupo) e sub-sub-princípio (relacionados a tática individual).

A seguir são apresentados, alguns princípios táticos específicos, em função das fases (ofensiva e defensiva) e momentos de jogo (organização ofensiva/defensiva e transição ofensiva/defensiva) utilizados no futebol de base do Clube de Regatas Vasco da Gama – Rio de Janeiro – Brasil.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



MOMENTO DE ORGANIZAÇÃO OFENSIVA		
MACROPRINCÍPIO	ETAPA	SUB PRINCÍPIO
PRESERVAR E VALORIZAR A POSSE DE BOLA	CONSTRUÇÃO	Bom equilíbrio posicional
		Superioridade no setor da bola
		Mudança rápida de setor da bola
		Goleiro com bom jogo com os pés
		Saída em 3
		Jogo apoiado desde a construção
	CRIAÇÃO	Contra-pressing
		Campo-grande
		Unidade Ofensiva
		Homem livre
		3º homem / Jogo entre linhas
		Trocas posicionais
	CONCLUSÃO	Laterais e pontas em linhas diferentes
		Aproximação para criar espaços
		Criar situações de 1x1
		Finalização de média e longa distância
		Ocupar áreas de finalização privilegiadas
		Cruzar e lançar em condições favoráveis
Expectativa constante de finalização		



TRANSIÇÃO DEFESA ATaque OFENSIVA

MOMENTO DE TRANSIÇÃO OFENSIVA		
MACROPRINCÍPIO	ETAPA	SUB PRINCÍPIO
MANTER A POSSE DE DA BOLA E TIRAR PROVEITO DA DESORGANIZAÇÃO ADVERSÁRIA	RETIRADA DE PRESSÃO	Mudança rápida de atitude
		Diminuir a pressão no setor de bola
		Mudança rápida de setor da bola
	VERTICALIZAÇÃO	Superioridade à frente da linha de bola
		Ocupar rapidamente todos os corredores
		Homem livre
		Homem e zonas de referência

Tabela 4- Momento de organização e transição ofensiva

TRANSIÇÃO ATaque - DEFESA DEFENSIVA

MOMENTO DE TRANSIÇÃO DEFENSIVA		
MACROPRINCÍPIO	ETAPA	SUB PRINCÍPIO
RECUPERAÇÃO IMEDIATA DE BOLA E REORGANIZAÇÃO DA EQUIPE	PRESSÃO	Mudança rápida de atitude
		Pressão imediata ao portador e ao espaço
		Evitar ser adiantado
	REORGANIZAÇÃO	Fechar a equipe com linhas em profundidade
		Fechar os espaços dentro do bloco
		Evitar infiltrações na última linha

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



MOMENTO DE ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA		
MACROPRINCÍPIO	ETAPA	SUB PRINCÍPIO
DEFENDER POR ZONA COM REFERÊNCIAS DE PRESSÃO	EVITAR CONSTRUÇÃO	Progredir após a saída de bola
		Induzir e pressionar o jogo pelas laterais
		Mudança rápida de setor da bola
		Dividir a atenção entre a bola e o campo de jogo
	EVITAR A CRIAÇÃO	Formação de linhas de marcação
		Evitar construções no interior do bloco defensivo
		Compactação entre as linhas
		Oscilação equilibrada
	EVITAR A FINALIZAÇÃO	Progredir para reduzir os espaços de jogo
		Manter a formação da última linha
		Pressionar o portador da bola com cobertura
		Ocupar previamente as zonas de finalização
Ganhar as bolas em disputa		



Tabela 5 - Momento de organização e transição defensiva



Fase ofensiva

Organização ofensiva

Momento em que a equipe possui a posse da bola, tendo como objetivo desequilibrar a defesa adversária, além de preparar e criar situações ofensivas de forma a marcar gols. Nesta fase de jogo temos como princípio: Conservar e valorizar a posse da bola. Gerar constantes desequilíbrios na defesa adversária a fim de aproveitar os espaços para progredir no campo de jogo até criar situações de conclusão da jogada. É subdividido em três etapas: construção, criação e conclusão.

Construção:

Etapa que tem como objetivo progredir no campo de jogo, superando as linhas defensivas adversárias, normalmente iniciada quando a bola se encontra no meio campo defensivo da equipe e antes da primeira linha adversária.

Subprincípios utilizados neste momento do jogo:

Bom equilíbrio posicional:

Jogadores posicionados de forma a ocupar todos os setores do campo defensivo, em toda sua largura e profundidade, a fim de ganhar o máximo de espaço para progressão da bola, e nos corredores centrais, a fim de facilitar a formação de linhas de passe, no centro do jogo e fora do mesmo, para circulação da bola.

Superioridade no setor da bola:

Movimentação rápida dos jogadores próximos ao setor da bola com a intenção de se desmarcar e aproximar do portador da bola, em diferentes linhas de passe, evitando a pressão ao mesmo e ao setor que ocupa.

Mudança rápida do setor da bola:

Criação de linhas de passe fora do centro de jogo acelerando a bola

do setor mais pressionado para o de menor pressão, facilitando a progressão no campo de jogo e a criação de superioridade numérica ofensiva.

Saída em três:

Criação de superioridade na primeira linha a fim de facilitar a circulação da bola e qualificar o processo de construção do jogo. Poderá ser feita com a subida de um dos laterais e equilibrar a linha com a basculação dos outros três jogadores da linha (zagueiros e lateral oposto) ou com o recuo de um volante que ofereça qualidade no processo de construção da equipe.

Goleiro com bom jogo com os pés:

O goleiro deve ser capaz de participar do jogo como mais um jogador de linha a fim de facilitar

a movimentação da bola de um lado para o outro, além de mudar o centro do jogo para um setor de menor pressão.

Jogar apoiado desde a fase de construção:

Valorizar o jogo curto desde o campo defensivo, aumentando a segurança nesta fase, evitando colocar a bola em disputa.

Contra-pressing:

Criar alternativa para retirada da bola da zona de pressão através de uma bola alongada, seja uma inversão de jogo ou uma ligação direta, a fim de inibir ações de *pressing* posteriores, da equipe adversária.





Criação:

Etapa que tem como objetivo facilitar as possibilidades de desequilíbrios para a criação de situações de finalização, normalmente iniciada quando a maior parte da equipe se encontra no campo de jogo ofensivo e/ou dentro do bloco defensivo adversário.

Subprincípios utilizados neste momento do jogo:

Campo grande:

Assegurar sempre dois jogadores em máxima amplitude do campo (laterais ou extremos) e pelo menos um em máxima profundidade possível (atacante central, meia ou pontas/extremos) a fim de aumentar ao máximo o espaço de jogo à frente da linha da bola, facilitando as comunicações pelo campo de ataque.

Unidade ofensiva:

Avanço dos jogadores que se encontram atrás da linha da bola de modo a formar um bloco unitário para diminuir os espaços entre as linhas, facilitando o ganho das bolas rebatidas ou divididas e diminuindo o risco de proporcionar contra-ataques à equipe adversária.

Progredir para atrair (jogador livre):

Progredir em posse de bola, sempre que tiver espaço, a fim de atrair um adversário e abrir espaços na defesa para algum companheiro receber a bola livre de marcação.

Jogo entrelinhas (3º jogador):

Estando com a posse da bola (1º jogador) após a execução de um passe para o companheiro (2º

jogador), os jogadores próximos ao setor deste segundo jogador deverão se apresentar de forma a proporcionar diversas linhas de passe para recepção do passe escorado (3º jogador). Essas linhas de passe, do 2º e 3º jogadores, deverão ser criadas, preferencialmente, nos espaços entre as linhas de marcação da equipe adversária a fim de desequilibrar seu bloco defensivo e criar superioridade em setores favoráveis para criação de situações de progressão e finalização.

Trocas posicionais:

Devem existir trocas posicionais sem perda de funcionalidade, principalmente entre os jogadores mais avançados a fim de proporcionar desequilíbrios na defesa adversária, auxiliando na progressão da bola em direção à baliza e facilitando na criação de situações de finalização.

Laterais e pontas/extremos em diferentes linhas:

Estes jogadores devem se manter em diferentes linhas a fim de facilitar a comunicação entre eles e os demais atletas no centro de jogo (tabelas, triangulações, ultrapassagens, etc.) e assegurar máxima amplitude à equipe.

Linhas de passe em diversos setores:

Organizar-se de forma a criar linhas de passe dentro e fora do centro de jogo (triângulos, losangos e diagonais) a fim de aumentar e facilitar as comunicações dentro do bloco defensivo adversário, aumentando o número de desequilíbrios na defesa e facilitando a manutenção da posse de bola.

Aproximação dos avançados para criar espaços na linha defensiva adversária:

O jogador avançado deve aproximar ao jogador da bola quando o mesmo estiver em seu setor, a fim de apoiá-lo (criar linha de passe e superioridade no local) e criar espaços nas costas da linha defensiva.

Criar situações de 1 vs 1:

Atrair a equipe adversária para um lado do campo, mantendo um jogador em amplitude máxima no lado oposto, e através de uma inversão de bola ou circulação de bola em velocidade, permitir que o jogador oposto receba a bola em condições de usar o 1x1 em segurança com a equipe adversária em desequilíbrio.

Conclusão:

Etapa que tem como objetivo a ocupação dos espaços relevantes para o remate, a última ação para deixar o jogador em condições de finalizar a jogada, normalmente acontece no terço ofensivo do campo.

Subprincípios utilizados neste momento do jogo:

Finalizar de média e longa distância:

Estimular o jogador a identificar as melhores situações para executar uma finalização de média em longa distância com segurança e ou surpreendendo o adversário.

Ocupação das zonas privilegiadas de finalização:

Os jogadores devem ocupar ao máximo os setores na área (primeira trave, segunda trave, centro da área, entrada da área, etc.) ou se direcionarem aos espaços nas costas da linha defensiva

para poder oportunizar as possibilidades de criação e receber a bola em boas condições para definir a jogada.

Cruzamentos e lançamentos em condições propícias:

Os jogadores que executarão o "último passe" devem ter capacidade de ler as movimentações dos companheiros que se encontram ou se direcionam às zonas de finalização e optar pela melhor solução para o momento (bola longa, curta, rasteira, alta, primeira trave, segunda trave, etc.). Caso ninguém esteja em

condições propícias de finalização a bola deverá ser trabalhada novamente até encontrar espaços para definição da jogada e até que os companheiros se coloquem em condições propícias de finalização.

Expectativa constante de finalização:

Os jogadores em condições de finalizar a jogada deverão estar preparados técnica e mentalmente para qualquer oportunidade de finalização a baliza, desta forma com possibilidade de finalização precisa.



Transição ofensiva

Esse momento se caracteriza pelos comportamentos que a equipe deve ter durante os segundos imediatos à recuperação da bola, com intuito de aproveitar a desorganização momentânea da equipe adversária. Neste momento do jogo temos como princípio: Manter a posse da bola e aproveitar a desorganização adversária. Afastar a bola do setor de pressão e aproveitar o momento de desequilíbrio do adversário para progredir no campo de jogo e criar oportunidades de conclusão da jogada.

Retirada da pressão:

Etapa que tem como objetivo garantir em definitivo a posse da bola de forma a retirá-la da pressão, diminuindo os riscos de perdê-la.

Subprincípios utilizados neste momento do jogo:

Mudança rápida de atitude mental:

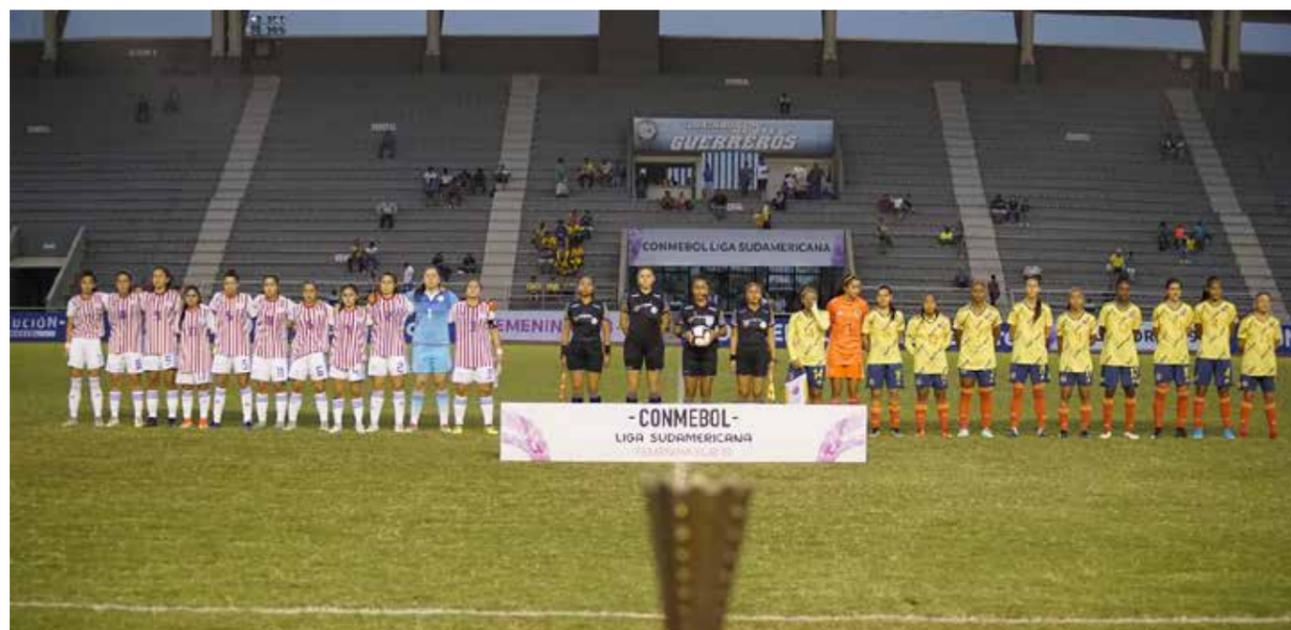
Os jogadores devem ser capazes de mudar rapidamente a atitude, de defensor/a para atacante, a fim de reagir o mais rápido possível à recuperação da bola.

Diminuir a pressão no setor da bola:

Os jogadores mais próximos do centro de jogo devem apoiar o portador/a da bola a fim de diminuir a pressão no setor, proporcionando linhas de passe.

Mudança rápida do setor da bola:

Após a recuperação da bola os jogadores devem criar linhas de passe em vários setores, facilitando a mudança do setor da bola, a fim de assegurar a manutenção da posse da bola.



Verticalização:

Etapa que tem como objetivo aproveitar os espaços causados pela desorganização adversária a fim de progredir rapidamente com a bola e criar oportunidades de gol.

Subprincípios utilizados neste momento do jogo:

Superioridade a frente da linha da bola:

Após retirar a bola da zona de pressão os jogadores devem, de maneira organizada, passar a linha da bola com velocidade, a fim de aproveitar os espaços gerados pela desorganização adversária, criando superioridade numérica no ataque facilitando a criação de situações de finalização.

Ocupar rapidamente todos os corredores do jogo:

Após a recuperação da bola os jogadores devem ocupar rapidamente todos os corredores do jogo a fim de aumentar nosso campo de jogo, facilitando a rápida progressão da bola.

Progredir para atrair (jogador livre):

O portador da bola quando com espaço e sem oposição adversária deve progredir com a bola a fim de

atrair adversários a abrir espaços para passar a bola a um companheiro livre de marcação.

Jogador de referência e zonas de referências:

A equipe deve ter jogadores e/ou zona (s) de referência a fim de proporcionar um ataque rápido e direcionado, facilitando a criação de jogadas e a tomada de decisão do portador da bola. Essas referências devem existir em todos os corredores do jogo a fim de aumentar as oportunidades de jogadas aumentando a imprevisibilidade do ataque. Ex.: Fazer a bola chegar ao centroavante localizado no corredor central com o máximo de profundidade, ou direcionar o ataque para as zonas laterais atrás dos defensores daquele setor.

Na prática!

Objetivo:

Treinar os princípios de conservar e valorizar a posse da bola (organização ofensiva) e recuperação imediata da bola (transição defensiva).

Descrição:

Em meio campo 6+Gol enfrentam 6+Gol. A bola inicia-se com o goleiro da equipe que ataca a meta posicionada na linha de meta. No momento que a equipe atacante perder a posse da bola (transição defensiva), esta deverá pressionar imediatamente a equipe adversária para recuperar a posse da bola. Para cada gol marcado as equipes somam um ponto no placar.



Caso a equipe recupere a bola no mesmo setor que a perdeu receberá um ponto e se a sequência da ação findar em finalização na meta adversária ou golo, a equipe receberá dois ou três pontos respectivamente.



Fase defensiva

Organização defensiva

Momento em que a equipe está sem a posse da bola, tendo como objetivo impedir que o adversário desequilibre o bloco defensivo e criar situações ofensivas de forma a marcar gols. Neste momento do jogo temos como princípio: Defender por zona com referências de pressão. Induzir o adversário para setores específicos do campo e pressioná-lo, a partir de determinada zona de marcação, com intensidade e agressividade para recuperar a bola o mais rápido possível a fim de não ser atacado pelo adversário e sempre estar a atacar.

Impedir construção:

Etapa que tem como objetivo impedir a progressão do adversário no campo de jogo não permitindo a ruptura das nossas linhas de marcação. Geralmente ocorre no momento em que a equipe está marcando nas zonas 1 e 2.

Subprincípios utilizados neste momento do jogo:

Avançar após a saída de bola:

Na saída de bola a equipe deve se posicionar na segunda zona de marcação e com as linhas compactas, deixando espaço para que o adversário execute uma saída curta, próxima à área a fim de forçar a reposição longe do nosso campo defensivo e tentar roubar a bola o mais próximo do gol adversário possível

Induzir e pressionar o jogo pelas laterais:

Os jogadores devem fechar todos os espaços no corredor central, forçando o adversário a jogar pelas laterais para depois pressioná-lo de forma intensa, criando superioridade numérica e forçando o erro adversário. Assim o jogo se passará por um setor de menor perigo e com menos opções para criação das jogadas, facilitando a recuperação da bola.

Dividir atenção entre bola e o campo de jogo:

Os atletas devem ser capazes de difundir sua atenção na bola, adversários e companheiros, ou seja, em todo campo de jogo, a fim de melhorar sua tomada de decisão e facilitar o seu posicionamento e de toda a equipe.

Formação de linhas de marcação:

A equipe deve se posicionar em várias linhas de marcação, em profundidade e em largura, a fim de proporcionar pressões, coberturas defensivas e compensações constantemente.



Impedir criação:

Etapa que tem como objetivo dificultar a manifestação de meios que favoreçam possibilidades de desequilíbrios no bloco defensivo. Geralmente ocorre no momento em que a equipe está marcando na zona 3 e/ou dentro de nosso bloco defensivo.

Subprincípios utilizados neste momento do jogo:

Evitar relações pelo interior do bloco defensivo (impedir jogo entrelinhas):

A equipe deve reduzir todos os espaços no interior do bloco defensivo, tanto em largura como em profundidade, impedindo que o adversário penetre no bloco defensivo, evitando desestabilizar e desequilibrar o sistema de defesa.

Compactação entre as linhas:

As linhas devem permanecer sempre próximas a fim de diminuir o espaço de jogo adversário para falharem em suas ações ofensivas (passe, recepção, condução, drible, etc.).

Basculação equilibrada:

A equipe deve sempre tentar criar superioridade defensiva no setor da bola sem abrir espaços entre as linhas. Para isso, quando

a bola estiver em um dos corredores laterais, o bloco defensivo deve se deslocar em direção ao setor da bola, permanecendo alguns no corredor central (deve-se ter como referência o eixo central do campo de jogo) a fim de proporcionar equilíbrio e não perder a compactação da equipe.

Avançar para reduzir os espaços de jogo adversário (bola coberta ou em disputa):

A equipe deve avançar no campo adversário sempre que possível a fim de reduzir os espaços de jogo adversário e manter o centro de jogo longe da nossa baliza. As principais situações de avanço são:

A) quando os jogadores afastam a bola para longe da nossa baliza (rebatida, cabeceio defensivo).
B) quando a equipe adversária passa a bola para trás.

C) quando o portador/a da bola está pressionado e de costas para o bloco defensivo.

Os jogadores devem avançar sempre em velocidade e focados na bola até o momento em que o adversário esteja com a bola em segurança ou na eminência de um passe longo ou devolução de bola longa.

Manter a formação da última linha defensiva em profundidade (bola descoberta):

Os jogadores da última linha devem recuar em sincronia, mantendo a linha defensiva compacta, a fim de acompanhar as possíveis infiltrações de atacantes que procuram espaços atrás dos defensores.



Impedir conclusão:

Etapa que tem como objetivo proteger os espaços significativos de finalização. Geralmente ocorre quando a equipe está marcando na zona 4.

Subprincípios utilizados neste momento do jogo:

Pressionar o portador da bola com cobertura defensiva em três ou dois:

Quando um jogador adversário se aproxima da linha defensiva formada por quatro ou três jogadores, o defensor que se encontra no setor do atacante deve avançar em direção ao portador da bola de forma a exercer uma contenção (pressão), evitando a progressão e finalização do jogador com a bola, enquanto os de-

mais atletas da linha dão-lhe cobertura defensiva, criando uma linha com três ou dois jogadores, respectivamente, para não permitir que o companheiro seja ultrapassado.

Ocupar previamente as zonas privilegiadas de finalização:

Evitar a ocupação dos espaços mais vantajosos para finalização por parte dos adversários, ocupando-os previamente, não

permitindo a ele a criação de situações claras de gol.

Ganhar as bolas em disputa (1ª e 2ª bola):

Os jogadores devem apresentar atitude para vencer os duelos das bolas em disputa, bem como, o segundo momento após a disputa da jogada, a fim de evitar que o adversário tenha mais oportunidades de ataque.



Transição defensiva

Esse momento se caracteriza pelos comportamentos que a equipe deve ter durante os segundos imediatos à perda da bola, com intuito de não permitir que o adversário aproveite a desorganização momentânea da equipe. Neste momento do jogo temos como princípio: Recuperação imediata da bola e reorganização da equipe.

Pressão (*pressing*):

Etapa que tem como objetivo diminuir ao máximo os espaços no centro de jogo do adversário e em torno dele a fim de recuperar rapidamente a posse da bola e/ou não o deixar progredir com a mesma, além de ganhar tempo no processo de reorganização da equipe.

Subprincípios utilizados neste momento do jogo:

Rápida mudança de atitude mental:

Os jogadores devem ser capazes de mudar rapidamente a atitude, de atacante para defensor, a fim de reagir o mais rápido possível à perda da bola.

Pressão imediata ao portador da bola e aos espaços no centro do jogo:

Os jogadores próximos ao setor de perda da bola devem exercer uma pressão imediata ao portador da bola e aos potenciais receptores neste setor a fim de criar o máximo de dificuldade à equipe adver-

sária, forçando-a à perda da bola, além de ganhar tempo para a reorganização da nossa equipe.

Evitar ser ultrapassado:

Todos os jogadores devem ter responsabilidade defensiva e dominar o 1x1 defensivo a fim de evitar ao máximo ser ultrapassado para que a equipe não fique em inferioridade ou igualdade numérica no setor da bola.

Reorganização:

Etapa que tem como objetivo recuperar a formação defensiva o mais rapidamente possível a fim de diminuir os espaços dentro do bloco defensivo e não permitir que o adversário aproveite uma eventual desorganização defensiva e crie situações de contra-ataque.

Subprincípios utilizados neste momento do Jogo:

Fechar a equipe criando linhas em profundidade:

Todos os jogadores, após a perda da bola, devem ajudar defensivamente (ação coletiva) de forma a criar linhas de marcação em profundidade, principalmente no corredor entre a bola e o gol, passando rapidamente a linha da bola a fim de proporcionar apoios defensivos a todos os colegas da equipe e proteger o gol.

Fechar os espaços no interior do bloco defensivo:

Os defensores devem diminuir os espaços de jogo no interior do bloco defensivo a fim de obrigar os adversários a jogar a bola para trás ou para as extremidades, evitando a superação dos defensores/as que pressionam o portador da bola e os espaços próximos à bola.

Evitar infiltrações atrás da última linha defensiva (temporização/bola descoberta):

Os jogadores da última linha defensiva devem dar prioridade à profundidade defensiva em vez de forçar o impedimento adversário a fim de evitar infiltrações em espaços de alto risco à nossa equipe.

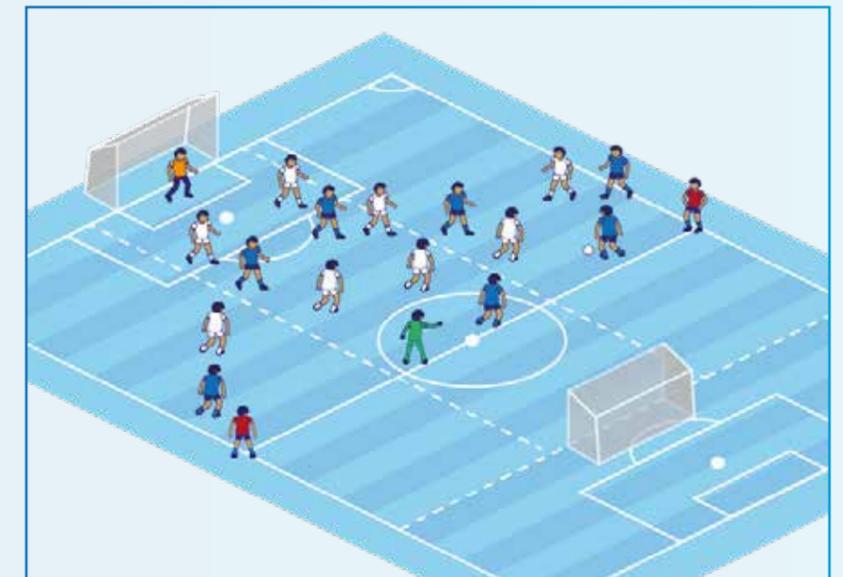
Na prática!

Objetivo:

Treinar o princípio da defesa por zona com referências de pressão, na fase de impedir o avanço (organização defensiva) e saída da zona de pressão e verticalização (transição ofensiva).

Descrição:

Em dois terços do campo, 8 + goleiro enfrentam 8 (+2 coringas) + goleiro. A bola começa com o goleiro da equipe que ataca o gol posicionado na linha de meta. No momento em que a equipe defensora conquistar a posse de bola (transição ofensiva), deve atacar o gol adversário com o menor número de passes possíveis, podendo nesse momento ativar os "coringas". Para cada gol marcado, as



equipes marcam um ponto no placar. Se ao final da transição ofensiva houver finalização na meta adversária com a ação que ocorrer a partir da troca de corredores, a equipe também marcará um ponto e, se a finalização resultar em um gol, a equipe será premiada dois pontos.

O treinamento do sistema tático: o exemplo do 1-4-3-1-2

É um sistema muito utilizado no futebol de base já que a sua flexibilidade lhe permite defender e atacar com muitos jogadores em zonas de ataque ou defesa. Quando abundam jogadores com boa técnica, este sistema permite aos jogadores em desen-

volvimento mostrarem as suas qualidades de forma livre.

Este sistema permite avançar a função de outro volante criativo para a figura do "10".

Configuração



Quadro 4 - Configuração do sistema tático.

Armação do sistema

Começar com as linhas de quatro, primeiro colocando os dois zagueiros para que se movam nas zonas defensivas perto de sua própria área.

Cobertura, líbero, stopper, marcação na zona são trabalhados. A prioridade é defender toda a grande área, para que ninguém possa entrar facilmente naquela região.



Na prática!

Exercício do "fantasma" em linha defensiva

Descrição:

O Formador Esportivo se moverá de um lado ao outro do campo com uma bola, em um determinado momento ele para e posiciona seus zagueiros nos lugares certos de acordo com onde a bola estiver. Primeiro você trabalha da direita para a esquerda, depois da esquerda para a direita; mais tarde para a frente e para trás. É essencial parar e corrigir continuamente as posições. Pode ser repetido quantas vezes forem necessárias até atingir o movimento que o Formador Esportivo deseja. Logo se agrega um lateral na direita, e se repete a mesma dinâmica, este lateral deve cuidar o setor que vai desde a linha lateral até a grande área até o próprio lateral, e fechar as costas do zagueiro direito quando a bola vier do outro lado. Devemos sempre dar nosso critério posicional. Posteriormente, adiciona-se o lateral esquerdo com as mesmas responsabilidades da direita e a mesma dinâmica de acomodação. Repetimos, corrigimos e continuamos o treinamento até automatizá-lo. Esta tarefa



é chamada de "Fantasma". Em seguida, colocamos o volante central e repetimos os exercícios, depois o volante à direita e depois o volante à esquerda. Desta forma, nosso sistema defensivo fica operacional, pois cada jogador saberá sua localização no campo de jogo, dependendo de onde a bola estiver em posse de um adversário. Para terminar, acrescentamos o enganche (meia-atacante), dando-lhe a única missão de, ao defender, cobrir apenas o volante central oposto e os dois atacantes. Cada Formador

Esportivo terá sua própria maneira de recuar seus três jogadores atacantes.

Fantasma:

Uma ação de simulação realizada pelo Formador Esportivo com seus jogadores é chamada de fantasma, como se estivessem jogando. O objetivo é fazer correções táticas à equipe de acordo com a localização da bola em posse do rival. Pode ser feito pelas linhas (defesa, meio-campo, atacante) ou em geral com toda a equipe.



Da mesma forma, os exercícios aplicáveis a cada linha são:

1.	GOLEIRO <ul style="list-style-type: none"> Somente técnica e com a bola: Posicionamento dentro do gol, técnica de queda, Coordenação, retenção de bolas, acompanhamento do corpo em frente à finalização entre todos.
4.	DEFENSORES <ul style="list-style-type: none"> Marcação, cabeceio, saídas coordenadas, cobertura, revezamentos, técnica individual e, fundamentalmente, 1 vs 1, 2 vs 2, 3 vs 3, 4 vs 4.
3.	VOLANTES <ul style="list-style-type: none"> Marcação, revezamentos, controle de bola, passos, jogo aéreo, recuperação de bola, recuperação de zona, técnica individual para posterior desenvolvimento do jogo ofensivo.
1.	MEIA DE CRIAÇÃO <ul style="list-style-type: none"> Passe, recepção, finalização, técnica individual, mobilidade, precisão.
2.	ATACANTES <ul style="list-style-type: none"> Jogo aéreo, finalização, definição, mobilidade, técnica individual.

Quadro 5 - Exercícios aplicáveis a cada linha

Aspectos defensivos

1.	GOLEIRO <ul style="list-style-type: none"> Ordenação e posicionamento da defesa Antecipação em caso de posição avançada
4.	DEFENSORES <ul style="list-style-type: none"> Procurar a posição avançada do rival, mantendo a linha defensiva em ordem. O jogador livre, como o resto da defesa, irá se deslocar em direção à área de ataque dos rivais. O lado oposto equilibrará a linha.
3.	VOLANTES <ul style="list-style-type: none"> Estarão localizados de acordo com a posição do Meia-Lateral, desde que não haja marcação na zona. Eles vão contar com o apoio de meio-campistas e atacantes.
1.	ATACANTES <ul style="list-style-type: none"> Serão os primeiros a controlar o ataque da defesa rival, com pouco desgaste físico. Dependendo da posição dos meias-atacantes, eles atuarão nas laterais ou no centro.
2.	

Quadro 6 - Exercícios aplicáveis a cada linha – Aspectos defensivos

Aspectos ofensivos

1.	GOLEIRO <ul style="list-style-type: none"> É o primeiro a iniciar os ataques da melhor maneira possível. Grande concentração para interceptar e atuar fora do gol.
4.	DEFENSORES <ul style="list-style-type: none"> Devem se esticar para agir na zona Pelo menos 1 jogador deve se juntar ao ataque para surpreender e desequilibrar.
3.	VOLANTES <ul style="list-style-type: none"> Podem surpreender por trás caso o desmarque de ruptura seja trabalhado. Colaboram no aprofundamento do ataque pelas laterais e pelo centro na construção do ataque.
1.	ATACANTES <ul style="list-style-type: none"> Mobilidade constante para abrir a defesa rival e facilitar a entrada para a conversão do gol.
2.	

Quadro 7 - Exercícios aplicáveis a cada linha – Aspectos ofensivos



CARACTERÍSTICAS DOS JOGADORES			
Dimensões	Zagueiros	Laterais	Volantes centrais
Tática	<p>Na defesa marcam os atacantes que se deslocam pelo setor central do campo.</p> <p>Bola parada: devem estar emparelhados(as) com os adversários mais altos e fortes.</p> <p>Na defesa em zonas: alternam o papel do Libero</p> <p>No ataque: acompanham a ultrapassagem da linha defensiva e são importantes nas jogadas aéreas sobre a área rival.</p>	<p>Na defesa: marcam os atacantes que se movem pelas laterais. Geralmente participam das barreiras abrindo-as. Guardam o primeiro pau nos escanteios ou nas cobranças de lateral perto da linha de gol. Se seu alvo de marcação estiver com outro zagueiro, esperam o(a) volante ou lateral do rival.</p> <p>No ataque: cooperam na saída com o(a) goleiro(a) e podem desequilibrar com suas projeções na lateral como atacante, finalizando no gol ou lançando ao centro.</p>	<p>O meio-campista central proporciona equilíbrio defensivo e é o eixo inicial da progressão ofensiva. O jogo progressivo da equipe depende em grande parte da sua capacidade de roubar a bola e passar, a tal ponto que os volantes centrais são divididos entre aqueles que desarmam e passam bem e os que não o fazem. Os que entregam bem o fazem porque têm boa técnica e inteligência ou porque conhecem suas limitações e tocam rápido e curto.</p>
Técnica	Desarme, cabeceio, jogo aéreo, segurança de entrega, voleios de rejeição (chutão) seguros e rápidos.	Quite, centro, seguridad en la entrega, rechazo expeditivo y seguro.	Quite, pase corto y seguro.
Física	Altura, corpulência, velocidade e velocidade.	Velocidade e resistência para suportar os movimentos contínuos e intensos nas laterais.	Resistência para suportar movimentos contínuos e intensos.
Psicológica	Atenção e concentração, antecipação mental, tolerância à adversidade.	Atenção e concentração contínuas, antecipação mental, tolerância à adversidade.	É o cérebro da equipe, portanto deve ter grande capacidade e organização mental.

Tabela 6 - Características dos jogadores

CARACTERÍSTICAS DOS JOGADORES			
Dimensões	Volantes externos	Meia de criação	Atacantes
Tática	Os meio-campistas externos proporcionam equilíbrio defensivo/ofensivo mantendo distâncias adequadas entre todas as linhas, procurando sempre dar amplitude ao jogo. A natureza e a capacidade de progressão da equipe são amplamente baseadas nas características desses(as) dois jogadores(as).	O meia de criação ou enganche é o elemento central na construção do ataque, pois atrai o jogo sobre si e dirige e apoia o jogo ofensivo das duas pontas, a partir da profundidade de seu espaço de jogo atrás dos atacantes.	Os atacantes são os(as) primeiros(as) responsáveis por definir o fluxo de chances gerado pelo jogo da equipe. Eles são julgados por seu maior ou menor sucesso em face da meta. Sua área de participação normalmente é a área rival e seu entorno, ou seja, a área de finalização.
Técnica	Drible, passe curto e longo, chute	Drible, passe curto e longo seguro e preciso, finalização.	Predominam fintas, ginga e truques, mas também dribles, finalizações e cabeceios.
Física	Resistência para suportar movimentos contínuos e intensos.	Agilidade e velocidade	Corpulência, agilidade e velocidade.
Psicológica	Atenção e concentração permanentes, antecipação mental.	Criatividade intermitente, atenção e concentração, antecipação mental.	Determinação, criatividade, antecipação mental.

Alguns movimentos característicos dos jogadores no sistema 1-4-3-1-2

Movimentos dos zagueiros

Ordenam o posicionamento dos zagueiros e do volante central.

O zagueiro de trás, de acordo com a orientação da jogada, comanda a linha defensiva.

O zagueiro posicionado mais atrás dá cobertura e sua posição varia de acordo com a posição da bola e dos adversários em relação ao gol.

Realizam a saída de bola jogando com o lateral de seu lado, de maneira segura.

Em viradas de jogo, a distância correta entre zagueiros e laterais deve ser mantida.

As tarefas gerais na defesa são:

Lançamento longo do goleiro rival: bola dividida

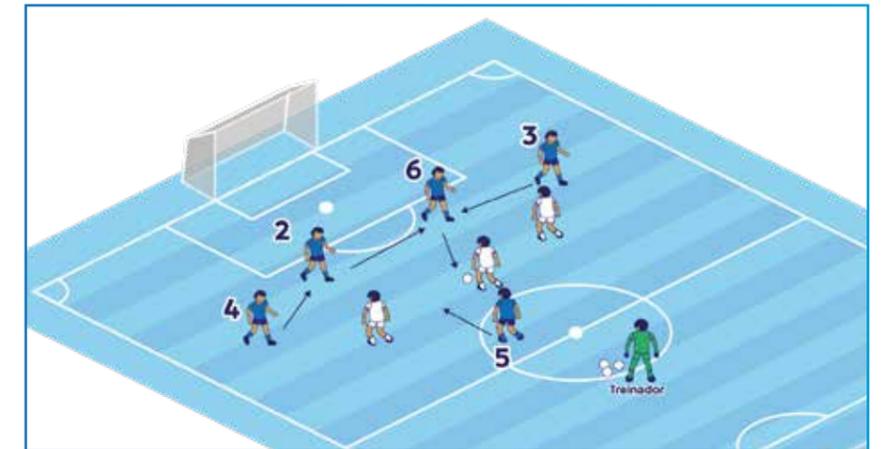
Um zagueiro central com o respectivo lateral, o outro zagueiro executa a cobertura de 3 ou 4 metros do colega diagonalmente em direção ao gol. Os laterais fecham em direção à linha média.



O oponente joga com um único zagueiro principal

As linhas são avançadas para reduzir o espaço entre elas. Você pode alternar a marcação desde que haja uma boa comunicação entre os jogadores da equipe. Você precisa ser muito cuidadoso e confiante ao fazer alterações. Se o atacante se mover na lateral, existem duas possibilidades:

- Marcar o lateral dessa faixa e o zagueiro ao seu lado cumpre a função de jogador livre.
- Marque o zagueiro naquele lado e o outro zagueiro cumprirá a função de um jogador livre.



Em ambos os casos, os possíveis pontos de entrada do rival das

linhas traseiras devem ser levados em consideração.

Ataque do oponente em igualdade numérica

Defenda pelo menos 5 metros fora da área sem reduzir excessivamente as distâncias com os atacantes para evitar chutes de fora. Descida temporizada com orientação corporal adequada atendendo às possíveis faixas de passe. O goleiro deve estar atento a possíveis passes profundos.

Ataque do rival em superioridade numérica

Recuar a uma distância não inferior a 5 metros da linha de frente da área, encontrando-se no centro de maneira temporizada, para dar ao resto da equipe tempo para se reposicionar defensivamente e dar apoio. Levar o jogo para o lado mais favorável com base na localização de seus próprios jogadores.

O portador da bola no meio com um lateral

O zagueiro mais próximo avança com o lateral e o outro zagueiro realiza a cobertura. Feche diagonalmente em direção ao gol dos dois laterais. O meio-campista central marca o portador da bola.



Movimentos dos laterais

A saída de bola deve começar pelos laterais, os passes para os zagueiros devem ser feitos diagonalmente para trás.

É essencial que o lateral tenha boa comunicação com o zagueiro e o volante lateral do seu lado.

O lateral que se fecha em direção ao eixo longitudinal não deve ficar mais recuado do que o zagueiro, exceto quando for cobrir ou atuar como líbero.

Quando o ataque vem da banda oposta à sua, deve fechar para dentro, comunicando ao volante do seu lado, a necessidade de recuar para fechar.

Nunca executar passes horizontais, pois se o ponta oposto interceptar o passe, poderá furar a linha.

No ataque, as tarefas gerais são:

Saídas ofensivas

De preferência, sair pelas laterais com o suporte de segurança do lateral. Se for decidido sair pelo centro triangulando com o volante central e o lateral, deve-se ter certeza que a interceptação pelo rival é muito difícil e se existe a possibilidade de o volante central sair pela lateral.

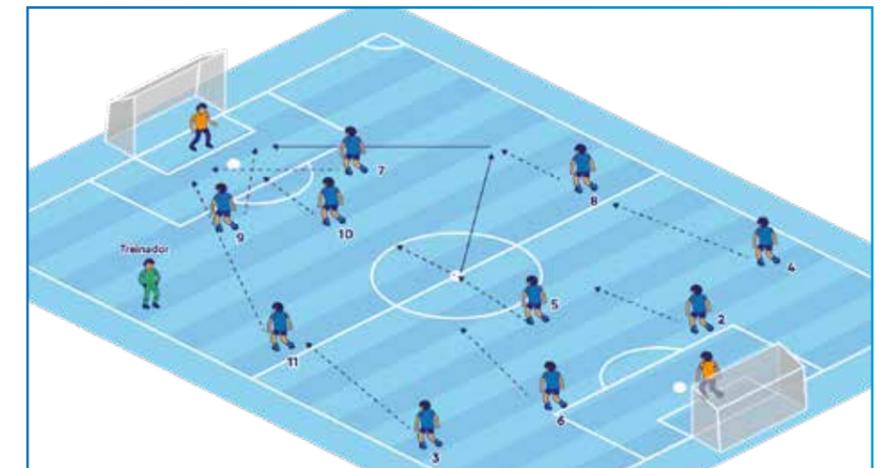
Passes entre os zagueiros e laterais

Devem ser realizados sempre na diagonal oferecendo segurança. A diagonal estará para trás se houver um adversário e para a frente se não houver. Sempre oferecer amplitude.



Ataque próprio na lateral e o oponente deixa um ponta

O zagueiro no lado do ataque avança sobre o ponta. O outro zagueiro atua como líbero. O lateral do lado atacante apoia por trás. O outro lateral se move para frente e fecha para dentro.



Defesa em zonas

Ocorre quando o atacante é impedido de sair para os lados e o faz pelo meio onde há apoio dos zagueiros. O risco é que se o atacante tiver muita qualidade e velocidade, sua posição central ficará mais perto do gol do que se ele transbordar na lateral.

Também ocorre quando o atacante é impedido de passar pelo centro e o faz na lateral. O risco que se corre é de que a linha defensiva pode ser sobrecarregada com um único passe.

Líbero y stopper

É melhor ter certeza de que o atacante não entre pelo centro, pois, ainda que infiltre pela lateral, a posição e orientação do líbero permitem uma boa cobertura.

No ataque, as tarefas gerais são:

1. Os laterais devem executar apoios claros em amplitude (abrir o campo de jogo).
2. Subidas na lateral sem excesso e de surpresa.
3. Quando um lateral sobe, o outro permanece e fecha em direção ao eixo longitudinal.
4. Apoios claros evitando intercepções.
5. Em bola parada, se os dois centrais vão para a área, um lateral marca o ponta rival e o outro executa a cobrança de falta.
6. Revezamentos ofensivos e defensivos com o volante ao seu lado, alternando esforços.
7. Com o apoio do meia central, misturar ações de apoio, tabelas e subidas na lateral buscando superioridade sobre o rival.
8. Os passes para zagueiros sempre na diagonal para trás e até na vertical se houver rivais nas proximidades.
9. O lateral apoia o volante lateralmente por trás ou lateralmente e às vezes por dentro, dependendo da situação. Os apoios são sempre de segurança, exceto no setor de finalização, onde mais riscos podem ser assumidos.
10. Se apenas um zagueiro sobe, um dos laterais vigia seu setor, o outro zagueiro atua como líbero e o outro lateral avança levemente e se fecha em direção ao eixo longitudinal em busca de possíveis rebotes ou áreas intermediárias entre as zonas de geração e defesa.

Movimentos do volante central

Deve se posicionar em frente aos zagueiros, colocando-se entre eles e a bola.

Zagueiros indicam sua posição.

Cobre os volantes externos e eventualmente os zagueiros dependendo da situação e da velocidade do jogo.

Deve manter o equilíbrio posicional entre muitos fatores: a bola, seu dono, adversários, gols, companheiros de equipe, etc.

A inclinação total em direção à lateral deixa sua área desprotegida. É preferível fazê-lo para áreas intermediárias com mais possibilidades de saída.

Exemplo do volante central em equilíbrio posicional





Movimentos do meia de criação

As tarefas gerais na defesa são

Equilibra a distância entre os outros volantes e os atacantes.

Nas retiradas defensivas, deve assumir uma posição de contenção para ficar ao lado do volante central.

Cobre os laterais e eventualmente os volantes centrais, dependendo da situação e da velocidade de jogo.

Quando o volante externo empurra, deve-se posicionar próximo a ele, ligeiramente orientado para a área de jogo para cobrir ou atacar em caso de roubo da bola.

Se necessário, fará revezamentos e jogadas com o volante central e os volantes externos.

Tarefas gerais no ataque

Desmarques de apoio e de ruptura que permitem gerar e finalizar o ataque.

Exemplo de meia de criação em desmarque e ruptura

É necessário:

- Bom toque e precisão com a bola já que a área de jogo exige um alto nível técnico.
- Cálculo de forma e tempo para fazer o último passe.
- Dar amplitude e abrir bem a lateral para chegar às posições de finalização quando o jogo assim o exigir.



Movimentos dos volantes externos

As tarefas gerais na defesa são:

Quando um volante externo pressiona seu oponente na lateral, o outro volante externo fecha-se para dentro na altura aproximada do volante central, a uma distância que permita cobrir o enganche (meia de criação) e até mesmo o volante central. Para evitar ser pego pelas costas numa mudança de posse, ir ao ataque num contra-ataque em caso de roubo da bola.





Movimentos dos atacantes

As tarefas gerais na defesa são:

São os primeiros defensores da equipe. A sua posição no campo de jogo marca a situação defensiva do mesmo.

Bola por trás:

O ponta onde a jogada ocorre está localizado ligeiramente lateralmente em direção a essa área enquanto o outro ponta o apoia ou reforça.

Mudanças na área de jogo irão determinar as mudanças de posição dos atacantes.

Bola pela frente:

Ambos os pontas devem ser mantidos próximos o suficiente, em uma ligeira diagonal entre eles para cobrir um ao outro e recuperar a bola em caso de perda.

As tarefas gerais no ataque são:

Criar espaços quer para o companheiro que chega por trás com a bola, quer para a receber aberta.

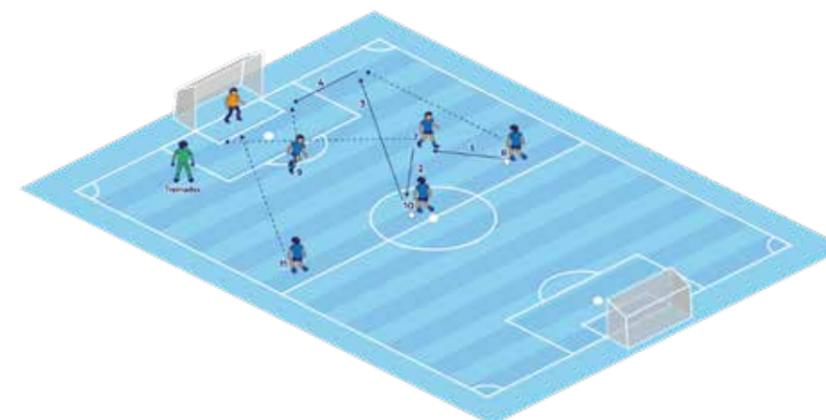
Facilitar a saída dos companheiros com a bola, procurando apoios curtos, tocando e quicando, jogando permanentemente em movimento, procurando diferentes posições.

Seus deslocamentos devem ser coordenados entre si. Quem vai para o primeiro pau entra rapidamente e com resolução e quem vai para o segundo pau cobre a área da varredura por meio de um movimento circular.

No meio, entrar na zona de finalização, antecipando o zagueiro rival na recepção da bola.

Para ganhar a posição na corrida, antes da possível chegada da bola às alas através de passes longos, o ponta que estiver mais próximo da lateral deve executá-lo, enquanto o outro ponta se aproxima para apoiá-lo.

Se a bola passar pela lateral com um ala ou meia-atacante, o ponta mais próximo do adversário inicia um movimento de desmarque de apoio ou de ruptura para que o outro ponta tenha mais tempo e espaço para escolher a melhor solução (finalizar ou cruzar) dando ao meia-atacante ou outro volante opções de chegada à posição de finalização.



NA PRÁTICA!

Exercícios para treinar o sistema tático 1-4-3-1-2

Exercício específico para zagueiros

Descrição:

Dentro da área, são feitos dois quadrados, na divisa dos dois é colocado um poste, cone ou outro objeto. Se for da altura de um jogador, melhor. Fora da área, é montada uma linha de Zagueiros, que devem correr até a última linha do segundo quadrado em velocidade máxima e deverão retornar e se antecipar ao poste, cone ou objeto e executar um chute em direção ao quadrante do meio-campo. No mesmo momento em que o zagueiro inicia a tarefa, um jogador do lado da área lança um passe para outro



companheiro, que dará um passe forte para onde está o cone, poste ou objeto.

O exercício é feito uma vez para cada lado.
Duração: 15'. Pausa ativa.

Exercício para o volante central e para os atacantes (1 vs. 1)

Descrição:

Um quadrado de 20 metros é montado. O volante central se posiciona no campo rival para recuperar a bola e retirá-la do quadrado. Se o volante recupera a bola, o atacante perde a opção de chutar ao gol. Uma fila é formada em frente ao círculo central, que entrará no quadrado para jogar 1 vs 1, uma vez superado o volante (se conseguir), o jogador que entrou faz uma tabela com um dos atacantes que estão ao lado e bate pro gol. Depois de finalizar, os atacantes giram. Os volantes



centrais serão 2, eles se repetirão 4 vezes antes de girar entre si.

Duração: 15'. Pausa ativa.

Exercícios para treinar os sistema tatico 1-4-3-1-2

Exercício específico para o volante de criação

Descrição:

As bolas são lançadas de todos os ângulos, uma de cada vez, para que o volante de criação, que deve sempre voltar ao ponto de partida, dar apenas um toque e finalizar. Este exercício é feito para que o meia de criação se acostume a chegar à zona de definição e aprimore seu chute. Uma série de 20' é realizada onde lançadores giram. Pausa ativa.



Exercício específico para atacantes

Descrição:

Um atacante fica na meia lua e vai em busca de um passe que o outro atacante lhe dá, faz a finta e vai em busca do centro (as bolas do lado de fora só podem ser finalizadas no ar). Então procurará o passe do volante cuja trajetória da bola vai para o lado esquerdo do volante, para que este gire e bata de primeira, com a perna esquerda. Em seguida, executar a mesma ação com o outro volante e finalizar com a perna direita. Terminar o exercício recebendo e passando em profundidade e indo para o centro para definir de



cabeça. Uma vez finalizada a execução dessas 4 bolas, os jogadores giram e outro atacante vem

realizar a tarefa.
Duração 20'. Pausa ativa.



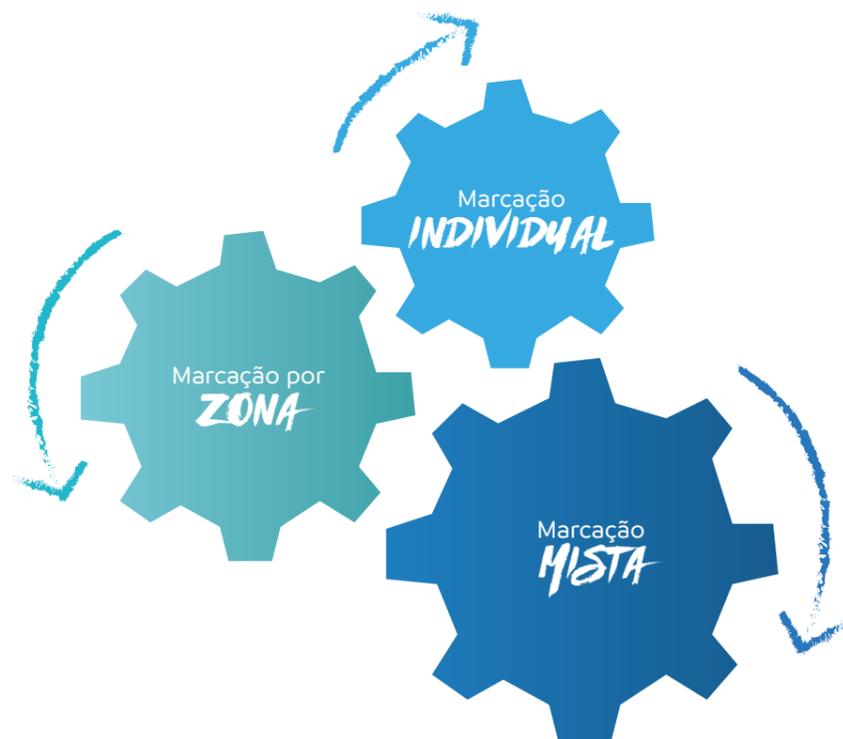
Tipos/métodos/sistemas de defesa

Ações realizadas por jogadores de uma equipe sobre seus adversários quando estes estão com a posse de bola. Seu objetivo é recuperar a posse dela, dificultar a progressão e evitar a finalização do oponente.

Existem 3 tipos de marcação:

A intervenção do jogador que marca depende da posição da bola em relação a si mesmo, a seu próprio gol, à sua trajetória e à sua velocidade; mas também a posição dos rivais em relação à bola e vice-versa.

A orientação será marcada pela evolução da bola, sua trajetória, velocidade e distância do gol.



MARCAÇÃO INDIVIDUAL

privilegia o jogador, esteja ele ou não com a posse de bola.

Ação de responsabilidade individual que envolve acompanhar de perto o jogador rival designado, a fim de evitar que receba a bola. Se conseguirmos arrancar-lhe a bola, iniciamos um contra-ataque.

Para tal, é necessário que a intervenção seja firme, que a distância entre o jogador que marca e a sua "presa" seja encurtada à medida que se aproxima do gol do marcador.

A vantagem de exercer uma marcação pessoal é que o adversário sente a pressão permanente de não conseguir receber a bola com facilidade.

Entre os inconvenientes podemos apontar o risco de erro individual, diminuir a iniciativa de jogo, a possibilidade de arrastar o defensor para posições inusitadas e limitar o jogo ofensivo dos defensores.

A sua aplicação pura é difícil, pois não permite que ninguém vá livremente para a zona de ataque ou para a bola.

MARCAÇÃO POR ZONA

privilegia a bola.

Essa marcação é feita por setores e não pelos movimentos do oponente. Cada jogador tem uma área de responsabilidade e passa por ela, sabendo que deve produzir o contato.

É a marcação mais utilizada no futebol de base, com exceção da marcação de bola parada, onde é utilizada a marcação mista.

MARCAÇÃO MISTA

Combinação dos sistemas anteriores onde, com a bola parada, alguns jogadores ficam de pé livremente e sem marcações, esperando a cobrança, cobrindo áreas de ataque direto à bola, enquanto o resto dos jogadores fazem 1 vs 1.

É a forma de noção de marcação que mais se ensina na base.





Tipos/métodos/sistemas de ataque

ATAQUE POSICIONAL OU COMBINADO

Consiste no tipo de ataque que a equipe utiliza de uma elevada elaboração e um grande numero de jogadores na fase ofensiva, buscando a segurança, a criação das condições mais favoráveis e a ocupação racional do espaço durante as ações ofensivas

ATAQUE RÁPIDO

Realizado no momento da organização ofensiva, neste tipo de ataque a equipe procura chegar na meta adversária o mais rápido possível, com a otimização da na relação tempo/ espaço, elevação do ritmo de decisão/ação, utilização dos jogadores melhores posicionados e simplicidade das ações ofensivas

ATAQUE DIRETO OU LIGAÇÃO DIRETA

Consiste no tipode ataque que a equipe realiza com a menor quantidade de passes possíveis, geralmente com passes longos dos jogadores do setor defensivo para os jogadores do setor ofensivo

CONTRA ATAQUE

É o tipo de ataque realizado no momento da transição ofensiva, no qual a equipe procura chegar na meta adversária, com a maior brevidade de tempo possível, de forma a aproveitar que a mesma não organize o sistema defensivo. Para isso faz uso das decisões e ações rápidas, de um número restrito de jogadores que estejam melhores posicioados

Diferenças entre a marcação da zona e a marcação individual

MARCAÇÃO POR ZONAS

- ✓ Maior eficácia já que a marcação é coletiva, em contraposição à individual.
- ✓ Mais alternativas de ataque.
- ✓ Facilidade de cobertura e antecipação.
- ✓ Menor influência do rival, possível 2 vs. 1
- ✓ Facilidade de contra-ataque
- ✓ Maior dificuldade e tempo para entender e treinar o funcionamento.
- ✓ Menos agressividade.

MARCAÇÃO INDIVIDUAL

- ✗ Menor eficácia na marcação por ser apenas individual.
- ✗ Menos alternativas de ataque.
- ✗ Dificuldade para realizar coberturas e antecipações.
- ✗ Organização baseada no rival.
- ✗ A proximidade do rival dificulta o passe.
- ✗ Fácil compreensão e treinamento.
- ✗ Maior agressividade.

Quadro 8 - Tipos/métodos/sistemas de ataque. Extraído e adaptado de Garganta, 1997; Mombaerts, 1998; Gomes, Souza, 2008; Castelo, 2009; Thiengo, 2020.

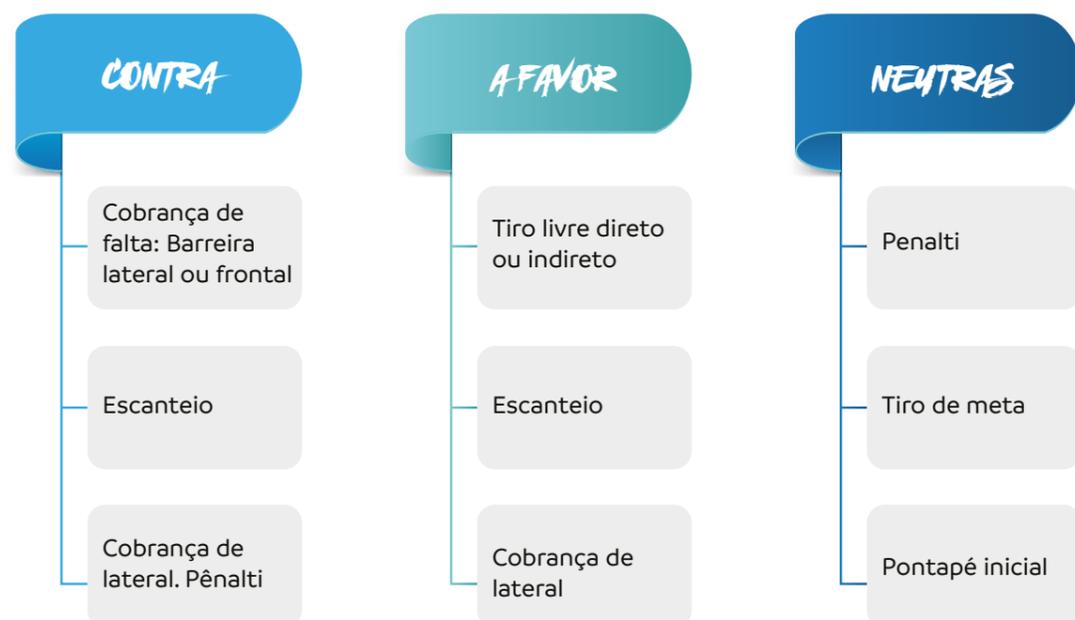


Bola parada

As jogadas de bola parada fazem referência ao início ou reinício do jogo, estando a bola estática.

As jogadas ensaiadas são ferramentas legítimas, permitidas pelos regulamentos, que permitem neutralizar um ataque rival e também chegar ao gol rival de forma eficaz.

No futebol de base, levando em consideração as características de desenvolvimento físico e mental dos jogadores, treinaremos:



Contra

Cobrança de falta: barreira lateral ou frontal

Barreira:

Treinamento de 1 ou mais homens/mulheres localizados a 9,15m da bola parada, interpondo-se entre esta e o próprio gol com o fim de o defender. Esta barreira não pode se mover até que o oponente execute a cobrança.

① BARREIRA LATERAL

É armada quando a cobrança for executada de áreas diagonais à área e são perigosas devido à sua proximidade da mesma.

Armar a barreira (fase elástica da bola)

Pode ser formado como um único jogador que se coloca como referência e atinge até 3 jogadores, conforme aumenta o perigo para proteger o gol.

Quando o cobrador tem a perna dominante igual ao lado da defesa onde foi cometida a falta (cobrador canhoto por falta cometida à esquerda da defesa e vice-versa), a barreira se forma com menos jogadores devido ao ângulo que somente permite a cobrança na forma de cruzamento.

Quando o arremessador tem como perna dominante aquela do lado oposto ao lado da defesa onde foi cometida a falta (cobrador destro por falta cometida à esquerda da defesa e vice-versa), a barreira é formada por mais jogadores, já que o ângulo da cobrança permite que a cobrança seja executada na forma de um cruzamento ou chute ao gol.

Marcação tática dentro da área (fase dinâmica da bola)

Existem 3 possibilidades:

- Marcação individual: é a mais utilizada por ser a mais fácil de treinar. Na nossa opinião é arriscado, porque cada jogador é o responsável por um adversário e, se perder o duelo, corre-se o risco de gol
- Marcação em zona: requer muita atenção e senso de direção em proporção às possibilidades dos jogadores de futebol infantil.
- Marcação mista: é a forma mais utilizada e recomendada. 1 ou mais jogadores livres são colocados na zona e o resto marca individualmente.

Deve haver sempre 1 jogador na área da primeira trave, onde o goleiro tem pouco acesso, para evitar que a bola caia na área de perigo. Podemos usar 1 ou mais jogadores livres que vão direto para a bola, sem marcação fixa.





2 BARREIRA FRONTAL

É armada quando as cobranças são executadas desde zonas paralelas à área e são perigosos devido a sua acessibilidade ao gol.

Armar a barreira (fase estática da bola) para chutes livres longe da área:

Colocamos o jogador que também é referência próximo à área, do lado em que a falta foi cometida. Os outros jogadores da barreira são colocados ao seu lado, um por um. Se for um tiro livre do meio do campo, o jogador livre fica na posição mais fraca defensivamente. A posição tática do goleiro é essencial e é treinada especificamente.

Armar a barreira (fase estática da bola) para cobranças perto da área:

O goleiro é responsável por configurar essa barreira. O número de jogadores a serem usados vai depender do ângulo de onde vem a bola, geralmente são 5, mas pode ser entre 3 e 6 jogadores. Os jogadores devem ser altos, os mais altos devem ser os 3 jogadores que ocupam o centro da barreira.

Para cobrir o flanco externo, o primeiro jogador fica posicionado um jogador e meio além da trave escolhida para armar a barreira.

O goleiro é o responsável pela trave mais afastado da posição da bola, e é onde deve se posicionar.



Marcação tática dentro da área (fase dinâmica da bola)

Existem 3 possibilidades:

- Marcação individual: é a mais utilizada por ser a mais fácil de treinar. Na nossa opinião é arriscado, porque cada jogador é o responsável pela sua marcação e, se perder o duelo, corre o risco de sofrer gol.
- Marcação por zonas: requer muita atenção e senso de direção em proporção às capacidades dos jogadores de futebol infantil.
- Marcação mista: é a marca mais utilizada e recomendada. 1 ou mais jogadores livres são colocados na área e o resto marca individualmente.

Deve haver sempre 1 jogador na área do primeiro pau, onde o goleiro tem pouco acesso, para evitar que a bola caia na área de perigo. Podemos usar 1 ou mais jogadores livres que vão direto para a bola, sem marcação fixa.



A favor

Tiro livre direto / indireto – Cobrança de falta

Chute em direção ao gol rival no qual uma barreira formada por jogadores rivais é interposta. A orientação e formação da dita barreira dependerão do local, frontal ou lateral, de onde for executado a cobrança. Esta barreira não será capaz de se mover até que o jogador execute a cobrança em questão.

Existem 2 tipos de tiro livre:

- ✓ Tiro livre direto: o jogador que executa a cobrança pode chutar direto para o gol.
- ✓ Tiro livre indireto: o jogador que o executa é obrigado a passar a bola a um companheiro de equipe, que frequentemente tentará lançá-la em direção ao gol rival.

Arremesso de lateral

Início da jogada, após a saída da bola de campo, que consiste no lançamento da bola por um jogador com as mãos, de fora do campo de jogo, para um companheiro de equipe.

Neutras

Pênalti

Lançamento da bola pelo adversário, da marca do pênalti, localizada a 11 metros da linha do gol, onde fica de frente apenas para o goleiro, que não pode se mover até que o adversário tenha chutado a bola.

Tiro de meta

Ação realizada pelo goleiro com suas mãos ou pés para colocar a bola de volta em jogo quando a equipe adversária remove a bola do campo de jogo ou nosso goleiro a agarra.

Pontapé inicial

Ação que ocorre no ponto central do campo de jogo para iniciar o jogo, no início de cada tempo ou após um gol.

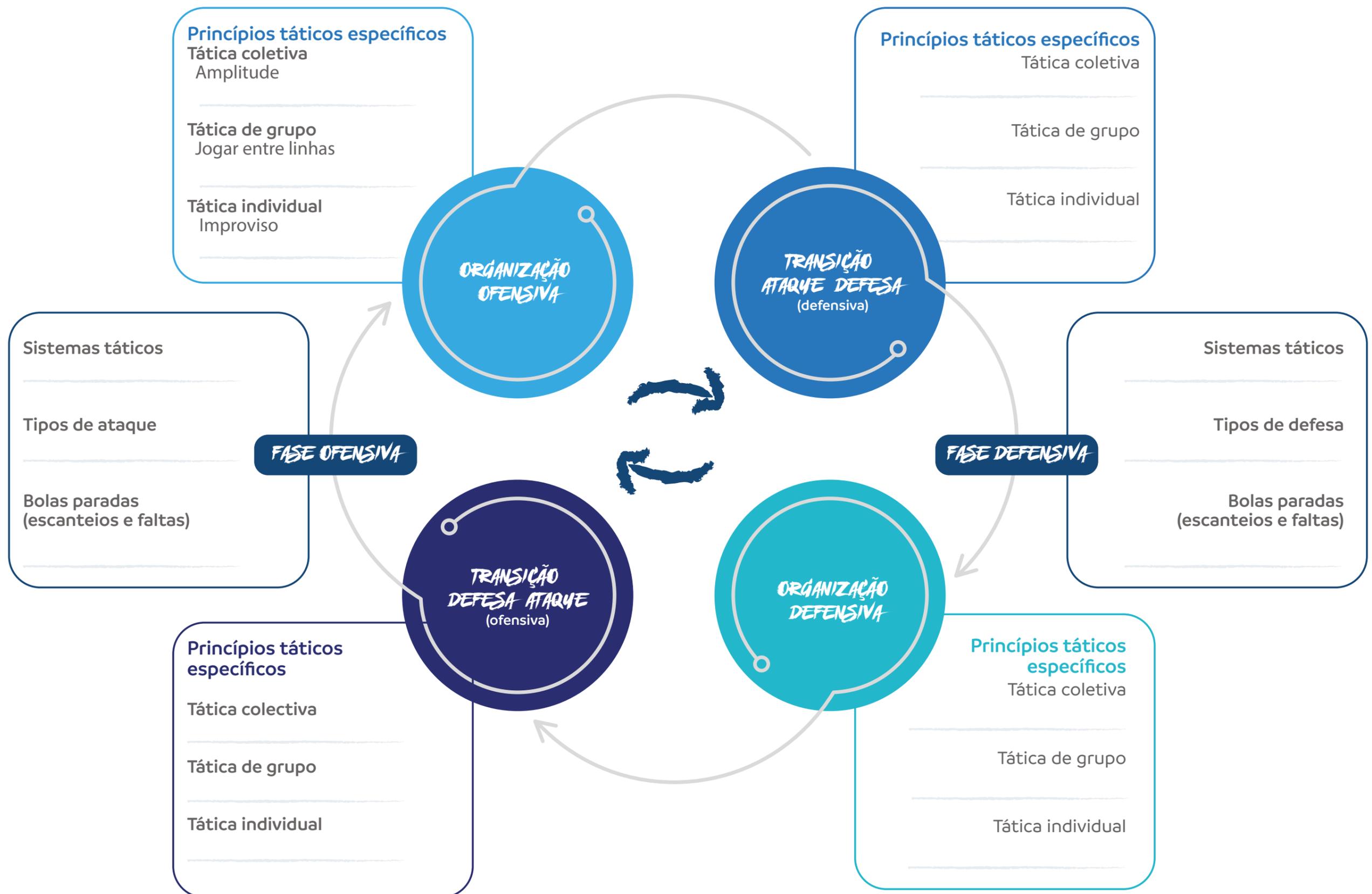
Escanteio

Cobrança a favor da nossa equipe que é feito do ângulo do campo mais próximo do gol rival.

Isso pode ser feito por:

- ✓ Escanteio curto: passar a bola para um companheiro de equipe que está a menos de 9,15 m de distância
- ✓ Cruzamento: lançar a bola na área para que um companheiro de equipe tente fazer o gol.
- ✓ Gol olímpico: quando o jogador que cobra o escanteio consegue fazer um gol sem a intervenção de outros jogadores. A mesma tática é usada para os dois lados da mesma forma.

Vamos praticar!? Escreva as ideias do seu conceito/modelo jogo para sua equipe ...



Dimensão física

A dimensão física relaciona-se com os aspectos biológicos (antropométricos, físicos, fisiológicos, nutricionais, energéticos, biomecânicos, entre outros) dos jovens futebolistas.

A dimensão física é a responsável pela concretização e sustentação dos movimentos que os jogadores realizam no futebol, especialmente no que se refere às capacidades físicas e suas diferentes manifestações, que também são denominadas de capacidade motoras ou capacidades condicionais, bem como os sistemas

de fornecimento de energia (ver Manual Orientador), as respostas fisiológicas e os ajustes do organismo dos indivíduos aos estímulos e as cargas de treinamento e competição, etc.

Além disso, no futebol de base, a dimensão física assume uma maior complexidade em

decorrência dos aspectos relacionados ao crescimento e desenvolvimento humano, que promovem alterações estruturais e funcionais substanciais nos jovens, no momento que estes ingressam e estão inseridos no processo de formação com o objetivo de se tornarem futebolistas de alto rendimento.



Aspectos gerais do crescimento e desenvolvimento humano

Durante a infância e adolescência ocorrem alterações na estrutura e funcionamento no corpo humano em decorrência dos processos de crescimento e desenvolvimento. Esses processos apresentam diferenças no ritmo de ocorrência entre os diferentes sistemas orgânicos, entre os sexos, bem como entre os indivíduos.

Ao longo do crescimento e desenvolvimento humano existem momentos de intensificação destes processos, que se tornam marcos importantes para a compreensão das diferenças dos estágios maturacionais dos indivíduos, como na passagem da

infância para adolescência, no momento conhecido como puberdade. Na tabela a seguir são apresentadas a sequência usual de transformações morfológicas e fisiológicas que ocorrem no período e se relacionam com as características sexuais primárias e secundárias dos indivíduos, que indicam, quanto às crianças e jovens estão amadurecidos no processo de desenvolvimento.

Este conhecimento é de fundamental importância para o Formador Esportivo pelo fato de que as diferenças maturacionais interferem de forma substancial nas diferentes manifestações do rendimento esportivo, especial-

mente na dimensão física e consequentemente na capacidade de aprendizagem das crianças e jovens e de suportarem os estímulos e as cargas de treinamento. Pois, a compreensão do momento do desenvolvimento que se encontram os jovens jogadores (pré-puberdade, puberdade ou pós-puberdade) possibilita o oferecimento de estímulos adequados à capacidade individual. Haja visto que as atividades, quanto ao seu volume, duração, intensidade, densidade e orientação, devem assumir objetivos e características distintas nos diferentes momentos do desenvolvimento.

Idade inicial	Características femininas	Características masculinas	Idade da manifestação
7 – 13	Crescimento dos seios	Crescimento testículos e saco escrotal	10 – 13,5
7 – 14	Crescimento dos pelo pubianos	Crescimento dos pelo pubianos	10 – 15
9,5 – 14,5	Crescimento corporal	Crescimento corporal	10,5 – 16
10 – 16,5	Menarca	Crescimento pênis, próstata e vesículas seminais	11 – 14,5
Cerca de dois anos após aparecimento dos pêlos pubianos	Pêlos nas axilas	Mudança na voz	Aproximadamente mesma época de crescimento do pênis
Aproximadamente mesma época que pêlos pubianos	Maior produção das glândulas sebáceas e sudoríparas (o que pode levar a acne)	Primeira ejaculação de sêmen	Cerca de um ano após o início do crescimento do pênis
		Pêlos faciais e axiliares	Cerca de dois anos após aparecimento dos pêlos pubianos
		Maior produção das glândulas sebáceas e sudoríparas (o que pode levar a acne)	Aproximadamente mesma época de crescimento dos pêlos axiliares

Tabela 7 - Sequência de modificações fisiológicas na adolescência (Extraído e adaptado de Papalia e Olds, 2000).

Como observado, um dos eventos relacionados ao crescimento e desenvolvimento humano que permite conhecer o momento que se encontram os indivíduos e ocorre durante a puberdade é o pico da velocidade do crescimento (PVC). Este evento, associado a outras alterações indicam que os indivíduos estão atravessando a

puberdade, ou seja, estão deixando a infância em direção a adolescência.

Atualmente é possível prever a ocorrência do PVC por intermédio da avaliação da maturação somática. Uma avaliação simples e não invasiva que permite por meio de uma equação (uma des-

tinada ao sexo masculino e outra ao sexo feminino), a predição ou a avaliação da ocorrência do evento entre os jovens jogadores, a partir de informações como a idade, a estatura total, estatura tronco-encefálica, comprimento das pernas e massa corporal.

NA PRÁTICA!

Avaliação da maturação somática

Equações preditivas do PVC propostas por Mirwald et al. (2002)

SEXO MASCULINO

$$PVC = -9.236 + 0.0002708 \times (CMI \times ETC) - 0.001663 \times (I \times CMI) + 0.007216 \times (I \times ETC) + 0.02292 \times MC/EST$$

SEXO FEMININO

$$PVC = -9.376 + 0.0001882 \times (CMI \times ETC) + 0.0022 \times (I \times CMI) + 0.005841 \times (I \times ETC) - 0.002658 \times (I \times MC) + 0.07693 \times (MC/ET)$$

PVC - Pico da velocidade do crescimento

I - Idade (anos)

EST - Estatura total (cm)

ETC - Estatura tronco-encefálica (cm)

CMI - Comprimento dos membros inferiores (cm)

MC - Massa corporal (kg)

As equações resultam em informações que permitem averiguar o estágio de maturação biológicos dos jovens, estão antes, durante ou após o período de ocorrência do PVC e, desta forma possibilitar uma intervenção mais adequada quanto ao planejamento dos estímulos destinados a formação dos jogadores

Exemplos de cálculo de PVC:

Jovem Jogador

I - Idade (anos) - 14,8

EST - Estatura total (cm) - 178

ETC - Estatura tronco-encefálica (cm) - 89

CMI - Comprimento dos membros inferiores (cm) - 89

MC - Massa corporal (kg) - 67,7

$PVC = -9,236 + 0,0002708 \times (89+89) - 0,001663 \times (14,8 \times 89) + 0,007216 \times (14,8 \times 89) + 0,02292 \times (67,7/14,8)$
PVC - Pico da velocidade do crescimento = -1,8 anos, ou seja, no momento da avaliação, o jogador está a aproximadamente 1 ano e 10 meses do pico de velocidade de crescimento. Portanto, o jogador tende a obter seu PVC ao redor dos 16.5 anos (16 anos e seis meses de idade).

Jovem Jogadora

I - Idade (anos) - 13,4

EST - Estatura total (cm) - 161

ETC - Estatura tronco-encefálica (cm) - 79

CMI - Comprimento dos membros inferiores (cm) - 82

MC - Massa corporal (kg) - 47,0

PVC - Pico da velocidade de crescimento

$$PVC = -9.376 + 0.0001882 \times (82 \times 79) + 0.0022 \times (13,4 \times 82) + 0.005841 \times (13,4 \times 79) - 0.002658 \times (13,4 \times 47,0) + 0.07693 \times (47,0/161)$$

PVC - Pico da velocidade de crescimento = -1,2 anos, ou seja, no momento da avaliação, a jogadora está a aproximadamente 1 ano e três meses do pico de velocidade do crescimento. Portanto, a jogadora tende a obter seu PVC ao redor dos 14.6 anos (14 anos e sete meses de idade).

Antes da puberdade o treinamento dos jovens futebolistas deve possuir variabilidade de movimentos, com enfoque nas capacidades coordenativas e na dimensão técnica, com a presença da bola na grande parte dos momentos da sessão de treinamento. Apenas ao final da puberdade deve-se introduzir estímulos destinados ao treinamento destinado aos aspectos aeróbio e anaeróbio, da velocidade e da força muscular. Cabe destacar que o treinamento das manifestações da força deve ser realizado de modo funcional e com a utilização do peso corporal. Além disso, após a puberdade é o

momento que deve ser inserido o treinamento de força básico, com a utilização de equipamento de musculação e pesos livres.

Ainda nesta direção, Cometti (2006) destaca a puberdade especialmente o momento da ocorrência do pico da velocidade do crescimento (PVC), como sendo o marco fundamental para o início do treinamento de força nos jovens futebolistas, que deve ocorrer um ano após esse evento nos garotos e após seis meses de sua ocorrência nas garotas, com a utilização do meio agachamento e os saltos como meios para

o desenvolvimento da força dos membros inferiores, os exercícios abdominais e as flexões de braço e os arremessos com medicine balls como exercícios de fortalecimentos dos membros superiores. Além disso, o autor reforça a necessidade do treinamento da dimensão física enfatizar o desenvolvimento da velocidade de deslocamento, especialmente aos 13 e aos 17 anos quando ocorre seu incremento de forma mais pronunciada nos jovens futebolistas inseridos no processo de formação e, das manifestações da força.



As demandas físicas do futebol de base

Para além do conhecimento das características do crescimento e desenvolvimento dos jovens durante o período que estes estão inseridos no futebol de base é imperativo que os Formadores Esportivos também conheçam as características das demandas físicas que são impostas aos jogadores durante a competição nas diferentes categorias, de forma que a preparação dos jogadores seja capaz de atender as necessidades relacionadas a dimensão física.

A seguir são apresentadas informações acerca dos tipos deslocamentos realizados por jovens garotos futebolistas pertencentes ao futebol de base (Sub-15, Sub-17 e Sub-20) de uma equipe de série A do futebol brasileiro, com os valores absolutos e relativos dos deslocamentos realizados com e sem bola, além da velocidade média.

Categoria	Sub-15	Sub-17	Sub-20
Velocidade média (m./min.)	118	105	109
Distância total percorrida (m. - %)	7077 - 100	8639 - 100	9810 - 100
Caminhada (m. - %)	2335 - 33	3024 - 35	3139 - 32
Corrida lenta (m. - %)	3397 - 48	3801 - 44	4513 - 46
Corrida em velocidade máxima (m. - %)	283 - 4	518 - 6	589 - 6
Movimentos laterais (m. - %)	354 - 5	432 - 5	589 - 6
Caminhada para trás (m. - %)	283 - 4	246 - 4	392 - 4
Corrida para trás (m. - %)	142 - 2	173 - 2	294 - 3
Corrida lenta com bola (m. - %)	212 - 3	259 - 3	294 - 3
Corrida em velocidade máxima com bola (m. - %)	28 - 0,4	86 - 0,1	98 - 0,1

Tabela 8 - Tipos de deslocamento no futebol masculino de base. Fonte: Pereira da Silva, Kirkendall e De Barros Leite Neto (2007) e Vieira et al. (2019)

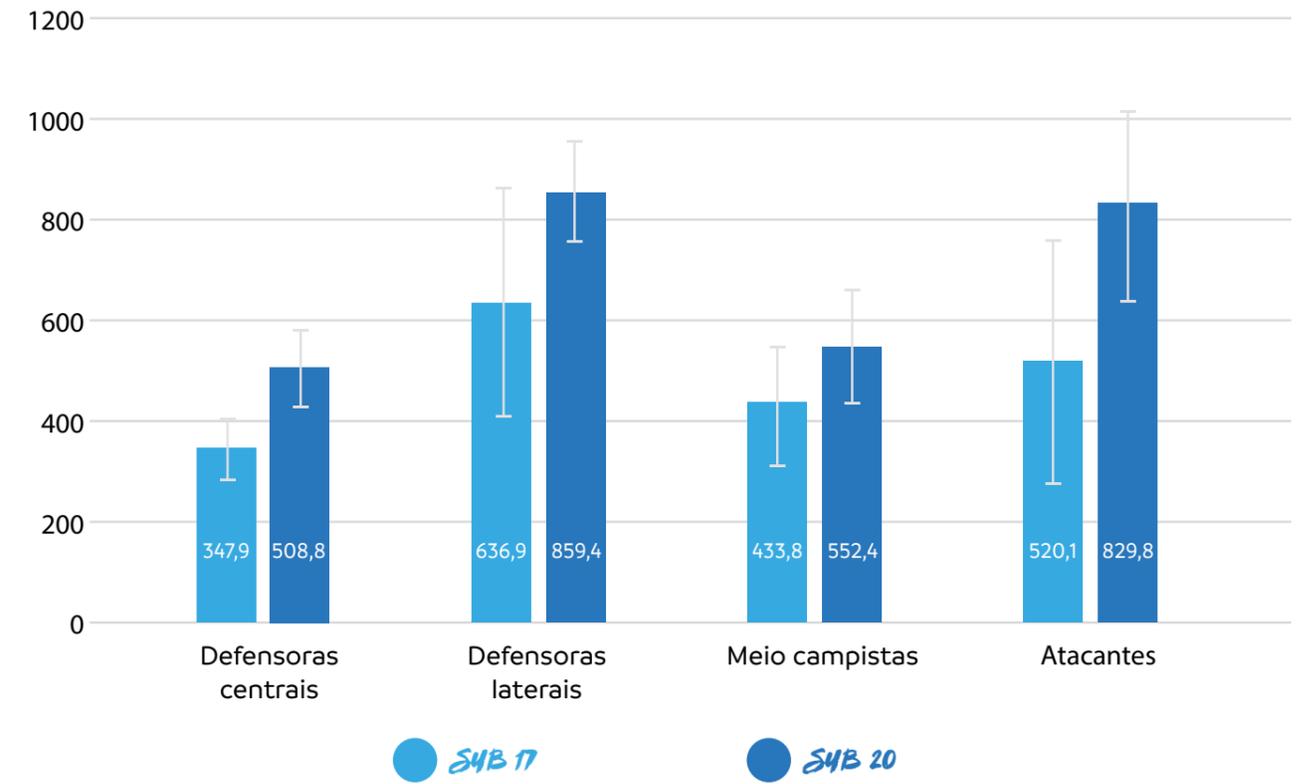


Figura 10 - Corridas em alta intensidade no futebol feminino de base por posição. Fonte: Ramos et al. (2017).

Já os gráficos expostos na sequência, são de informações relacionadas a distância total percorrida, corridas em alta intensidade e corridas em velocidade máxima de jogadoras das seleções brasileiras Sub-17 e Sub-20.

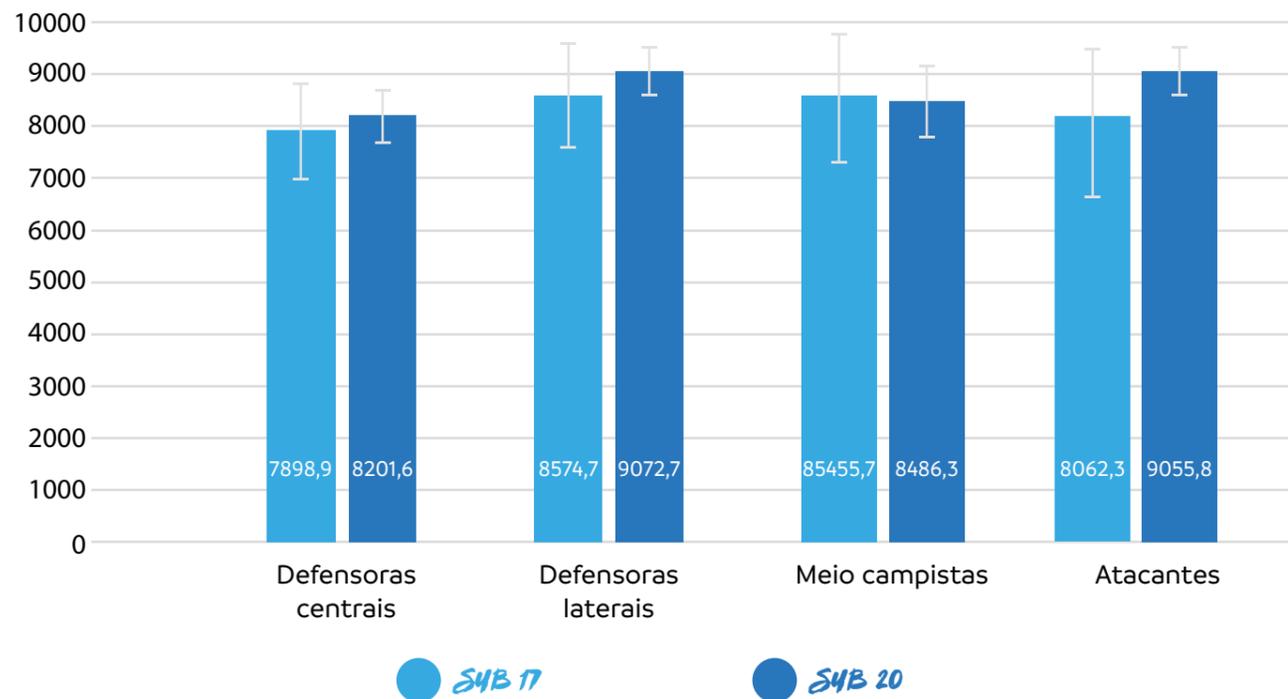


Figura 9 - Distância total percorrida no futebol feminino de base por posição. Fonte: Ramos et al. (2017).

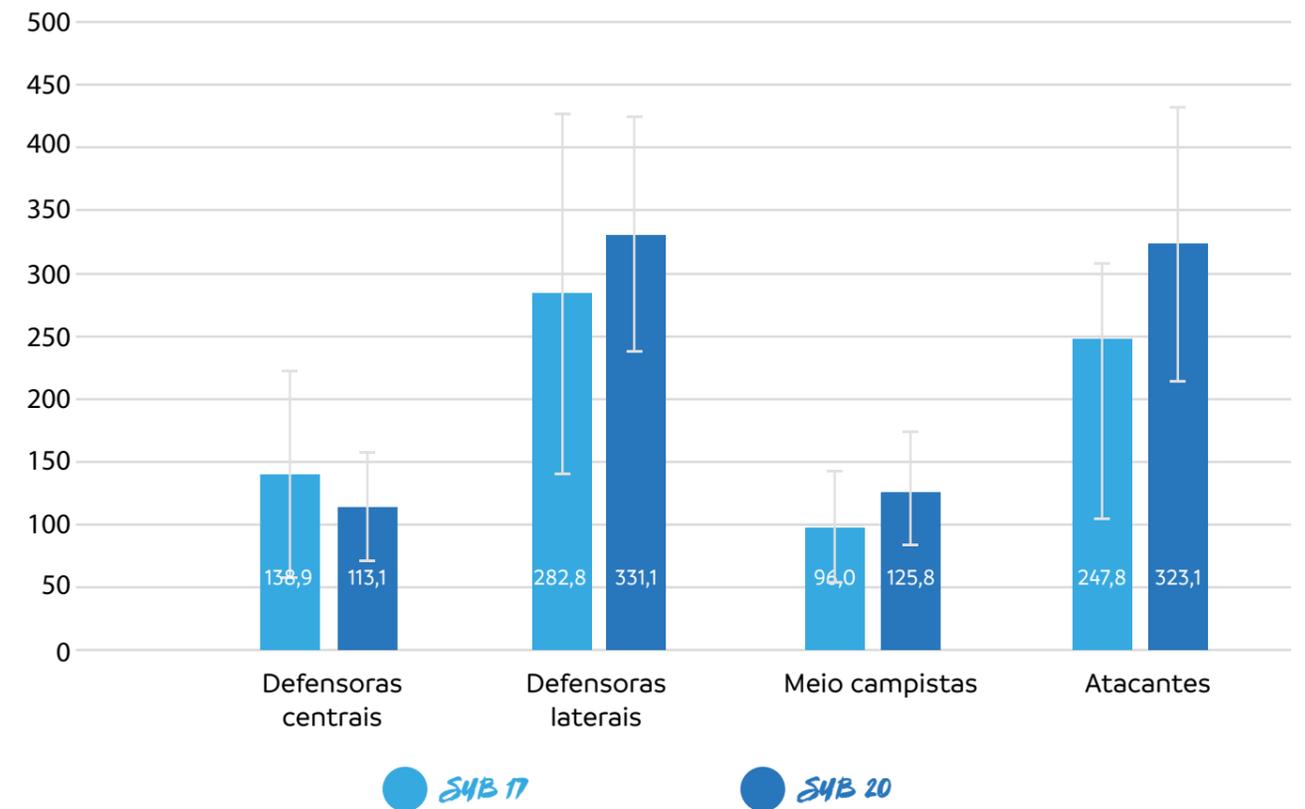


Figura 11 - Corridas em velocidade máxima no futebol feminino de base por posição. Fonte: Ramos et al. (2017).

Os exemplos apresentados, a partir de investigações científicas realizadas com futebolistas sul-americanos, são exemplos das demandas físicas do futebol de base e podem ser utilizados como parâmetros a avaliação e organização do processo de treinamento. Entretanto é importante que os Formadores Esportivos conheçam os indicadores da sua realidade ou próximos a ela, que permitam a prescrição dos estí-

mulos de treinamento de forma ajustada as necessidades dos seus jogadores.

Atualmente, como o desenvolvimento tecnológico, especialmente as ferramentas que possibilitam a mensuração dos deslocamentos no futebol é crescente o número de informações, bem como o número de publicações científicas acerca das demandas sobre as distâncias percorridas e os tipos

de deslocamento no futebol de base. Deste modo, o acesso as bases de dados como Google Scholar, Lilacs, Scielo e Sport Discuss permitem a consulta e o acesso as recentes publicações científicas sobre o tema, que podem ser encontradas com a pesquisa realizada a partir da as palavras chaves: *soccer, young players, match running e physiologic demands*.



Capacidades físicas/motoras/condicionais

Os tipos de deslocamentos e movimentos no futebol são complexos e diversos, estes se relacionam aos sistemas de fornecimento de energia, aos substratos energéticos, aos aspectos mecânicos e as capacidades físicas/motoras/condicionais, estas por sua vez devem ser desenvolvidas no futebol de base, de forma a preparar o jovem futebolista para sua atividade profissional.

As capacidades físicas/motoras/condicionais podem ser clas-

sificadas em funcionais e neuromusculares. As capacidades classificadas como funcionais são aquelas onde predominam os fatores metabólicos, ou seja, aquelas que são determinadas pelos processos que conduzem à obtenção e transformação de energia. Dentro deste grupo, encontram-se a resistência aeróbia, a resistência aeróbia e anaeróbia e a resistência de velocidade/força. Já, as capacidades motoras consideradas como neuromusculares são aquelas que apresen-

tam o predomínio dos fatores neurais e musculares, ou seja, aquelas determinadas essencialmente pelos componentes onde predominam os processos de condução nervosa. Neste grupo temos a força máxima e explosiva, a agilidade e a velocidade de deslocamento. Sendo este segundo grupo relacionado com os deslocamentos de máxima intensidade, que são determinantes para o sucesso no futebol de alto rendimento.



CAPACIDADES FÍSICAS/ MOTORAS/CONDICIONAIS	FUNCIONAIS				NEURAIS		
	Resistência aeróbia		Resistencia aeróbica-anaeróbica		Resistência de velocidade e resistência de força	Velocidade, agilidade, força máxima e força explosiva	
Sistema energético predominante	Aeróbio		Aeróbio-Anaeróbio		Anaeróbio		
					Lático		Alático
Objetivos	Resistência elementar Aeróbio puro. Regeneração / oxigenação. Capilarização	Resistência básica Capacidade aeróbia	Resistência específica Potência aeróbia (PA) (Aeróbio-anaeróbio) Limite do limiar anaeróbio	Máxima potência aeróbia (MAP) (aeróbia - anaeróbia) Início da produção do lactato /Débito	Tolerância ao lactato. (com produção lactato) Débito de O ₂	Resistência de velocidade (com produção de lactato)	Velocidade pura (sem produção de lactato)
Sustrato	Majoritariamente de gorduras Poucos carboidratos Consumo de O ₂	Majoritariamente de gorduras. Levemente mais carboidratos Consumo de O ₂	Porção igual entre lipídios e carboidratos Consumo de O ₂	Majoritariamente de carboidratos Débito de O ₂	Carboidratos ATP-CP	ATP-CP / após depleção carboidratos	ATP-CP
Intensidade (% da FCM)	55 % - 70 %	70 % - 80 %	80 % - 90 %	90 % - 95 %	95 % - 100 %	95 % - 100 % da velocidade máxima	100 % da velocidade máxima
Volume	20 - 60 minutos	15 - 50 minutos	12- 45 minutos	10 - 25 minutos	8 - 10 minutos	600 m - 1200 m	300 m - 600 m
Duração do esforço	Entre 15 e 20 minutos	Entre 10 e 15 minutos	4 - 12 minutos	20 segundos - 4 minutos	30 s - 1 min e 30 s - 2 min	8 - 30 segundos	menos do que 7 segundos
Repetições			2 - 5	3 - 6	3 - 5	3 - 5	4 - 8
Séries	1 - 3	2 - 4	2 - 3	2 - 4	1- 2	2 - 4	3 - 5
Período de repouso	Ativo Retorno da FC para 120 b.p.m.	Ativo Retorno da FC para 120 b.p.m.	Ativo / semi-ativo 1:2 / 1:3 (frequência de trabalho e repouso) FC entre 120-130	Ativo / semi-ativo 1:2 - 1:3 FC entre 130-140	Passivo / semi-ativo 1:1 - 1:3 Entre séries: 10 segundos	Ativo / semi-ativo. 1:3 - 1:6 Entre as séries: 8 - 10 segundos	Passivo / semi-ativo. Retorno da FC a 110/100 1:10 - 1:20 (1 - 3 minutos) Entre séries: 5-6 / 6-10 segundos

Tabela 9 - Parâmetros para o treinamento das capacidades físicas/motoras/condicionais. Extraído e adaptado de Barnerat ([2007?]) com a inserção de informações de Gomes e Souza (2008).



NA PRÁTICA!

Objetivo:

Treinar a resistência aeróbia

Descrição:

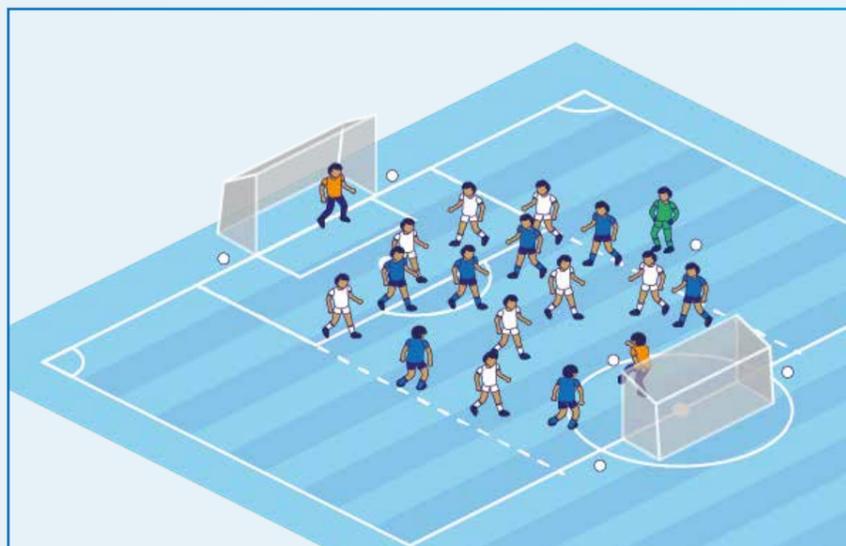
Duas equipes se enfrentam com a finalidade de atacar a meta adversária. A cada finalização realizada com êxito a equipe terá um tiro livre direto a seu favor. A finalização vale 1 ponto, o gol marcado 2 pontos e o gol na cobrança do tiro livre 3 pontos. Vence a equipe que acumular o maior número de pontos.

Número de jogadores:

Goleiro + 8 x Goleiro + 8

Tamanho do campo:

52 m x 40 m.



Número de séries: 2

Tipo da pausa: ativa

Duração das séries: 10 minutos

Objetivo:

Treinar a resistência aeróbia-anaeróbia

Descrição:

As equipes se enfrentam com o objetivo de atacar a meta adversária. A finalização vale 1 ponto e o gol marcado 2 pontos. Para a finalização ser válida todos os jogadores deverão estar a frente da linha de meio campo. A bola deverá ser reposta em jogo imediatamente a sua saída do campo. Vence a equipe que acumular o maior número de pontos.

Número de jogadores:

Goleiro + 3 x Goleiro + 3

Tamanho do campo:

52 m x 30 m.

Número de séries:



Número de repetições: 3

Duração das repetições: 3 minutos

Duração da pausa entre as repetições: 6 minutos

Tipo da pausa: semi-ativa

Duração das séries: 6 minutos

Objetivo:

Treinar a resistência de velocidade

Descrição:

Dois jogadores se enfrentam com a finalidade de marcar o gol na meta adversária. A bola será reposta pelo formador imediatamente ao deixar o campo de jogo para um dos jogadores. Vence quem marcar o maior número de gols no tempo determinado.

Número de jogadores:

Goleiro + 1 x Goleiro + 1

Tamanho do campo:

35 m x 18 m.

Número de séries:

Número de repetições: 3



Duração das repetições: 1 minuto

Duração da pausa entre as repetições: 1 minuto

Duração da pausa entre as séries: 10 segundos.

Tipo da pausa: semi-ativo

Objetivo:

Treinar a força explosiva dos membros inferiores

Descrição:

Após a realização dos unipodais, os jogadores se enfrentarão no tempo e espaço determinado, com os atacantes procurando finalizar na meta. A finalização e o desarme valem 1 ponto e o gol marcado 2 pontos. A cada repetição os jogadores trocam de função e a perna que realizam os saltos. Vence os duelos os jogadores que acumulem a maior quantidade de pontos.

Número de jogadores:

Goleiro + 1 x 1

Tamanho do campo:

15 m x 15 m.



Número de séries: 2

Número de repetições: 4

Duração das repetições: 10 segundos

Duração da pausa entre as repetições: 1 min. y 40 seg.

Duração da pausa entre as séries: 6 minutos.

Tipo da pausa: passiva



Vamos refletir?!

A INTERVENÇÃO E O FORMADOR ESPORTIVO

Diversos são os fatores que contribuem para que os conteúdos de uma sessão de treino sejam melhor absorvidos, aprendidos pelos jogadores.

O resultado é mais, ou menos efetivo se todo o ambiente de treino estiver mais predisposto a contribuir para que os objetivos do treinamento sejam alcançados.

Sob esse aspecto uma das variáveis mais importantes, que não pode ser negligenciada, é a abordagem e o tipo de intervenção

proposta pelo Formador Esportivo na condução do treino.

Quanto mais conectada a intervenção estiver com o tipo de estímulo proposto pelas atividades e exercícios do treino, maiores os ganhos.

Por isso é necessário entender que de acordo com o ambiente, cultura, faixa etária dos jogadores, modelo de jogo do clube, a maneira de intervir do Formador Esportivo tanto nos treinos quanto nos jogos pode gerar respostas fisiológicas, cognitivas e

emocionais totalmente distintas daquelas, caso não houvesse intervenção (ou caso houvesse intervenção diferente daquela em curso).

A ação do Formador Esportivo, na abordagem e na intervenção durante treinos e durante os jogos é uma ação pedagógica, que pode contribuir ou dificultar a efetividade do método, porque ela é também de certa forma uma modulação da carga de treinamento, e logo das respostas e reações dos jogadores. Pense nisso!

A magnitude da carga e o treino

A ideia de carga no treinamento desportivo sempre se relacionou com a de uma medida quantitativa de trabalho realizado no treino.

Destacamos aqui, porém o fato de que sob o ponto de vista da complexidade que envolve o desempenho desportivo no futebol é necessário que entendamos o conceito de carga de uma forma mais ampla e aplicada – porque

ela está totalmente relacionada aquilo que se quer ensinar e desenvolver no treino de jogadores de futebol.

Então além do nível de especificidade, “mais geral, menos específico, mais específico” que já tratamos nesse capítulo, é preciso compreender também que a carga de treinamento precisa ser adequada como estímulo aqueles jogadores submetidos a ela.

Ou seja, não se pode utilizar o mesmo tipo de carga a indivíduos com níveis diferentes de desenvolvimento.

Tanto no futebol de base ou no de alto rendimento a adequação da carga é de fundamental importância para que se consiga alcançar os objetivos desejados.



Quadro 9 - Carga de treinamento

CARGA DE TREINAMENTO

Conteúdo da carga:

- ✔ **Nível de especificidade:** quanto mais próxima da realidade presente no campo de jogo, mais específica é a carga. Quanto mais distante, e menos relacionada com o jogo em si, mais geral é a carga.
- ✔ **Potencial de treinamento:** o quanto a carga tem condição de gerar o efeito desejado, e logo a resposta desejada no jogador de futebol.

Organização da carga:

- ✔ **Distribuição:** como a carga deve ser inserida ao longo do tempo; de um exercício, sessão de treino, semanas, meses, anos, etc. para garantir melhor efeito e desenvolvimento dos jogadores submetidos a ela.
- ✔ **Interconexão:** como as cargas devem ser organizadas para que a carga anterior potencialize a próxima, ao longo dos próximos exercícios, sessões, semanas, meses, ano, etc. de maneira que uma carga potencialize o efeito de sua posterior e esta, a de sua anterior.

Uma inadequação da mesma pode gerar ou um desperdício de tempo útil com estímulos de treino que não propiciam novos desafios e novas aprendizagens – passam inócuos; ou acarretar em desmotivação, evasão da prática e até lesões se forem modulados para um nível muito superior aquele em que o participante possa se adaptar, encontrar respostas orgânicas, gerar soluções, aprender.

E é claro que em se tratando o futebol de um desporto coletivo, é preciso também compreender que o potencial de treinamento da carga e dos indivíduos submetidos a ela, de uma mesma categoria ou faixa etária é um “espaço” (e não uma linha); ou seja, uma faixa “limite” com variação para mais e para menos.

Isso é demasiadamente importante de se saber porque mesmo

jogadores pertencentes a mesma faixa etária poderão apresentar respostas diferentes a um mesmo tipo de estímulo, e, portanto, em todo exercício, sessão de treino e processo de longo prazo é preciso clareza a esse respeito para que correções sejam realizadas de imediato no próprio treino.

A carga de treino, dentro da complexidade do jogo de futebol é então mais do que uma medida quantitativa de trabalho, porque representa também um conteúdo que não é só físico, ou só técnico ou só tático, etc. É físico-técnico-tático-estratégico-psicológico-etc. ao mesmo tempo e o tempo todo.

Claro. Quando se está exposta a magnitude da carga temos que pensar no volume, intensidade, densidade e na sua duração, e isso se parece altamente quantitativo.

Realmente esses são aspectos quantificáveis e quantitativos da carga.

Mas eles também carregam a ideia de algo complexo, que remete a aprendizagem de conteúdos e ao desenvolvimento integral dos jogadores de futebol nos treinos.

A aquisição de comportamentos de jogo, individuais e/ou coletivos é resultado, nos treinos, de uma carga que vai gerar respostas de curto, médio e longo prazos que é ao mesmo tempo física, técnica, tática, mental; fisiológica, bioquímica, cognitiva, emocional, etc.

Para tanto é necessária a compreensão de quais os efeitos que a carga de treino pode gerar em cada dimensão da complexidade sistêmica do organismo humano.



Monitoramento e controle dos efeitos e da carga de treinamento

Todo o efeito do treinamento está baseado nas mudanças que ele traz ao organismo dos jogadores e, cada alteração é especificamente dependente da natureza do estímulo oferecido e seus parâmetros, como: volume, intensidade, duração, frequência, etc. As mudanças no organismo servem como base para o controle da eficácia do treinamento, sendo essas respostas específicas, permitindo uma avaliação dos efeitos de um exercício ou de um programa de treinamento.

Neste sentido, a utilização de testes de controle e monitoramento permite verificar os efeitos resultantes das cargas de treinamento, que ocorrem de forma imediata (aguda) e acumulativos (crônica), sendo estes de natureza externa ou interna. Os testes de controle destinados a averiguar as modificações no desempenho, em testes de campo, em situações próximas às que ocorrem na competição, como por exemplo: altura do salto, velocidade dos deslocamentos, entre outros, são considerados testes para avaliações de marcadores externos do desempenho

esportivo. Enquanto, os testes de controle dos marcadores internos são aqueles voltados principalmente à mensuração dos parâmetros fisiológicos como por exemplo, a mensuração da frequência cardíaca, dinâmica da alteração de diferentes marcadores bioquímicos, entre outros. Os testes de destinados a mensuração dos marcadores internos são realizados principalmente em condições laboratoriais. Os testes de controle dos efeitos preparação dos jogadores deve considerar a organização em longo prazo da preparação esportiva, sendo necessário a adequação de avaliações que correspondam aos tipos de conteúdos e estímulos ministrados.

Os testes de controle, tanto dos marcadores internos quanto externos, são utilizados para mensurar e avaliar os resultados promovidos pelas cargas de treinamento oferecidas aos jogadores, sendo estes voltados ao entendimento do “produto” do treinamento, ou seja, se refere aos ajustes morfológicos, funcionais, psicológicos, entre outros. Neste sentido, Braz, Spigolon e

Borin (2009) sugerem uma bateria de testes para avaliação e monitoramento das capacidades físicas/motoras/condicionais, especificamente para futebolistas, que envolvem testes para mensuração dos marcadores externos das capacidades físicas/motoras/condicionais relacionadas ação dos jogadores.

No entanto, vale ressaltar que os processo de avaliação dos aspectos relacionados a dimensão física, para além de contribuir com o monitoramento e controle dos efeitos do treinamento e do rendimento esportivo também podem ser utilizados no processo de formação dos jovens futebolistas em sua formação integral, com a transformação das avaliações/testes em tarefas que transcendam apenas a coleta de informação e sejam capazes de propiciar o aprendizado aos jovens, em diferentes dimensões do rendimento esportivo e esferas do conhecimento, como pode ser observado na sessão: Na prática – Jogos Olímpicos Futebolísticos.

CARGA DE TREINAMENTO

Magnitude da carga:

- ✓ **Volume:** sob o ponto de vista da complexidade do jogo de futebol, o volume da carga diz respeito à frequência dos diversos eventos (físicos, táticos, técnicos, mentais, etc.) ao longo das sessões de treino.
- ✓ **Intensidade:** sob o ponto de vista da complexidade do futebol, a intensidade da carga pode se relacionar com o quanto as ações exigem dos jogadores expostos a ela e o quanto eles se aproximam do máximo relativo que a atividade possibilitaria, e o quanto foi necessário de mobilização interna para chegar ao desempenho alcançado. A intensidade da carga pode estar relacionada por exemplo aos níveis de concentração necessários para cumprir

uma tarefa, a pressão de tempo e espaço para sua realização ou então demandas físicas diversas.

- ✓ **Densidade:** sob o ponto de vista da complexidade do futebol, a densidade está relacionada à relação entre os esforços, eventos, tarefas, ações, decisões, etc. de uma sessão e o tempo e volume total disponível nas atividades de treino para a realização das mesmas. Em outras palavras, o quanto de determinada situação planejada ocupa com relação ao tempo total disponível para todas as atividades.

- ✓ **Duração:** é o tempo delineado para a realização das atividades e exposição ao treino.



CAPACIDADE FÍSICAS/ MOTORAS/ CONDICIONAIS	FUNCIONAIS				NEURALES		
	Resistência Aeróbia	Resistência de velocidade	Velocidade de deslocamento		Agilidade	Força explosiva	
						Elástica	Contrátil
Sistema energético predominante	Aeróbico	Anaeróbico láctico	Anaeróbio alático				
Teste	YIRT – Yoyo Intermittent Recovery Test	RAST test	10 m e 30 m	20m lançado	Zig-zag test	CMJ – Counter Movement Jump	SJ – Squat Jump
Descrição do teste	Corridas de 40 metros, em um percurso de vai e vem. Entre cada corrida de há 10 s. de pausa. O tempo entre as corridas, bem como a velocidade são estabelecidas e incrementada progressivamente por sinais sonoros até a falha por duas vezes consecutivas do jogador acompanhar o sinal sonoro ou exaustão.	Seis corridas de 35m., em máxima velocidade, com intervalo passivo de 10 s. entre cada corrida. A partir dos tempos de deslocamento de cada corrida calcula-se a potência anaeróbia máxima, média, mínima e o índice de fadiga dos jogadores.	Corrida em velocidade máxima, com o jogador partindo em pé e parado na linha inicial do percurso de 30m. Os tempos de deslocamento dos jogadores são mensuradas na distância de 10m e 30m.	Corrida de 20m. em velocidade máxima, precedida de uma corrida de 30m. sem tempo determinado.	Corrida de 20m., em velocidade máxima com mudança de direção, onde o jogador, a cada 5m. muda de direção realizando três giros de 100 graus.	Saltos verticais	
Autor do teste	Bangsbo (1996)	Zacharogiannis et al. (2004)	Svensson e Drust (2005)	Little e Willians (2005)		Bosco (2007)	
						Partindo da posição ereta e braços ao longo do corpo, o jogador realiza uma breve flexão dos joelhos e tronco, em seguida o salto com o auxílio dos braços.	Partindo com as mãos na cintura e joelhos flexionados em 90 graus por um período de 2 a 3s, o jogador realiza o salto.

Tabela 10 - Bateria de testes para avaliação e monitoramento das capacidades físicas/motoras/condicionais de futebolistas sugerida por Braz, Spigolon e Borin. Fonte: Gomes e Souza (2008) e Braz, Spigolon e Borin (2009).

NA PRÁTICA!

Categoria Sub-15 – Jogos Olímpicos Futebolísticos

Realizada pela comissão técnica, departamento de fisiologia do exercício e departamento médico, a atividade objetiva avaliar o rendimento da dimensão física dos jogadores nas capacidades relacionadas as manifestações da força, velocidade e resistência.

A atividade consiste em promover a avaliação das capacidades físicas dos jovens futebolistas por intermédio da mensuração do rendimento das diferentes manifestações da força, velocidade e resistência. Para a sua realização os jogadores serão separados em grupos, sendo que cada indivíduo realizará os testes de velocidade de deslocamen-

to (corrida de 10 m., 20 m. e 30 m.), força explosiva de membros inferiores (Squat Jump e Counter Movement Jump), agilidade (Zig-zag test), resistência de velocidade (Rast Test) e resistência aeróbia e anaeróbia (Yo-yo Intermittent Recovery Test - Nivel 1). Apesar das avaliações serem realizadas individualmente, os resultados serão contabilizados em grupo, ou seja, os valores individuais serão somados aos demais membros da equipe e será considerado o campeão o grupo que tiver o melhor desempenho nas diferentes avaliações. Por exemplo, na avaliação dos saltos vence o grupo de jogadores que apresentar a maior distância quando somados apenas os melhores saltos de cada jogador.

Em conjunto com os membros da comissão técnica, os jovens futebolistas serão responsáveis pela montagem/desmontagem dos espaços para as avaliações, a anotação e auditoria dos resultados, o auxílio aos colegas durante

a avaliação com o oferecimento de hidratação, alimentação e incentivo aos colegas. Para isso é importante que os futebolistas recebam instruções prévias sobre os objetivos das avaliações, sua organização e, o funcionamento do corpo humano durante a realização das atividades. Os jogadores campeões/campeãs dos Jogos Olímpicos Futebolísticos poderão desfrutar como premiação, de um maior tempo em campo na próxima partida amistosa da equipe.

Os Jogos Olímpicos Futebolísticos é uma atividade curricular que poderá ser planejada com objetivo de promover a formação integral dos jovens jogadores pelo reconhecimento das suas capacidades e limites individuais e, na educação formal, no conhecimento sobre o funcionamento dos diferentes sistemas do corpo humano na realização de exercícios físicos.



Justificativa

Na categoria sub-15 os jovens futebolistas devem ser estimulados a compreender o funcionamento do seu organismo frente a estímulos de diferentes tipos. Além disso, é importante que os jogadores compreendam a importância das avaliações relacionadas a dimensão física e a necessidade do empenho máximo em sua realização. A atividade poderá ser repetida com os jogadores ao longo de todo do ano afim de acompanhar o desenvolvimento dos jogadores.



Além da avaliação dos efeitos dos estímulos do treinamento, o monitoramento e o controle do “processo” de treinamento também são fundamentais para o sucesso no alcance dos objetivos estabelecidos, ou seja, a quantificação das cargas ministradas (aspectos externos da carga) ou como estas são percebidas pelos jogadores (aspectos internos da carga) são indispensáveis para o entendimento dos ajustes que estas promovem nos jogadores. Pois, o monitoramento e controle do treinamento além de promover a otimização do desempenho atlético, também contribui para a minimização do risco da sobrecarga de treinamento. Haja visto que pode existir diferenças entre os aspectos externos e internos

da carga, sendo desta forma importante o monitoramento e o controle da carga programada e da efetivamente realizada.

Entretanto, a quantificação da carga de treinamento nos esportes de natureza intermitente, como o futebol, que envolvem diversos tipos de ação, como atividades acíclicas, acelerações e mudanças de direção e treinamentos que envolvam exercícios de alta intensidade são difíceis de controlar, apesar do recente desenvolvimento de tecnologias que são capazes de monitorar em tempo real tanto os marcadores internos (frequência cardíaca - frequencímetros), como externo (tipos e quantidade de deslocamentos – GPS), mas que

ainda não são acessíveis a todos os profissionais.

Deste modo, com o objetivo de apresentar uma solução para o problema do monitoramento e controle da carga de treinamento, Foster (1998) desenvolveu uma metodologia para a estimativa dos aspectos internos da carga, tanto diária como semanal. Para isso, o autor utiliza uma adaptação da escala de percepção subjetiva do esforço (CR-10), elaborada por Borg (1982), que possibilita a avaliação da intensidade global da sessão de treinamento e posteriormente o cálculo da carga percebida, forma individual, pelos jogadores.

NA PRÁTICA!

Monitoramento e controle da carga de treinamento

Ao final da sessão de treinamento, o jogador indica na escala o valor correspondente à intensidade do treinamento por ele percebido. Este valor é multiplicado pelo tempo da sessão do treinamento em minutos, resultando no valor da carga interna em unidades arbitrárias. A partir dos valores referentes à carga interna diária é possível calcular a carga semanal e a média das cargas. Dividindo-se o valor médio das cargas pelo desvio padrão, temos o índice de variação das

cargas de treinamento na semana, ou seja, a “monotonia”. Além deste, é possível obter o “strain”, ou seja, o índice que representa o que essa carga demanda do organismo do atleta. O strain é calculado multiplicando a carga semanal pela monotonia.

A monotonia e o strain são indicadores que se associam a queda na atividade do sistema imunológico, que por ser provocada por uma carga de treinamento percebida acima do recomendado.

Classificação	Descrição
0	Repouso
1	Muito, muito fácil
2	Fácil
3	Moderado
4	Pouco forte
5	Forte
6	-
7	Muito forte
8	-
9	-
10	Máximo

Vamos praticar!? Apresente e/ou pesquise as características e os tipos de deslocamentos realizados pelos jogadores das diferentes categorias e posições.

Categoria: sub-15

Posição:

Faixas de velocidade	
Velocidade (km/h)	3.1 – 8*
Distância (m)	388 – 432*
Duração (segundos)	-
Frequência (número de eventos)	-
Densidade (relação atividade-pausa)	-
Sistemas energéticos predominantes	Aeróbico**
Capacidades física predominantes	Resistência aeróbia**
Movimentos predominantes	Andar, corridas lentas e moderadas
Técnicas relacionadas aos movimentos	Posição de expectativa e defensiva, recepção e passe

Tabla 11 - Características e os tipos de deslocamentos realizados pelos jogadores das diferentes categorias e posições. *Vieira et al. (2019) ** Gomes e Souza (2008)



2
CURRÍCULO E A
FORMAÇÃO DOS
FUTEBOLISTAS

Conforme observado neste manual, o futebol de base de alto rendimento contemporâneo requer habilidades em diferentes dimensões do rendimento esportivo. Esse fato exige que essas habilidades sejam aprendidas e desenvolvidas ao longo do treinamento dos jogadores em um processo planejado e sistematizado de longo prazo. Como sua duração é de aproximadamente 14 ou 15 anos (dos 6 aos 20 anos), ocorre em duas etapas: iniciação esportiva (dos 6 aos 13 anos) e, principalmente, na especialização

esportiva (dos 14 aos 20 anos) ou futebol de base.

Além disso, o processo de formação de jogadores é complexo, visto que ocorre em etapas da vida humana que se caracterizam por constantes transformações físicas, psicológicas e sociais dos indivíduos, e requer atenção à formação integral e esportiva dos jovens que estão inseridos e visam atuar no futebol de base de alto rendimento.

Diante disso, é imprescindível

que as instituições responsáveis pelos jovens inseridos no futebol de base definam claramente as diretrizes que nortearão a formação de seus jogadores, para isso é necessária a presença de um currículo que promova a formação de seus jogadores de forma sistemática e intencional. Em nosso caso, o currículo é de extrema importância no desenvolvimento do futebol no continente, promovendo o aprimoramento definitivo na formação esportiva dos jogadores.



Características gerais do currículo de formação de jogadores

Segundo a Unesco, o currículo inclui a descrição das justificativas, objetivos, métodos e meios pelos quais o aluno é o instrumento fundamental para uma aprendizagem de qualidade.

Além disso, é importante destacar que o currículo é baseado nas realidades históricas, sociais, linguísticas, políticas, econômicas,

religiosas, geográficas e culturais de um país ou local que orientam e especificam as ações de todo um sistema educacional, com a articulação das ações pedagógicas e administrativas. Portanto, o primeiro passo na criação de um currículo para a formação de jogadores de futebol de base é garantir que ele esteja em conformidade com a Declaração dos Direitos da Criança e a Convenção sobre os Direitos da Criança (1989) até a idade de 18 anos, além de respeitar a legislação desportiva internacional e nacional para que os jogadores tenham os seus direitos garantidos.

O currículo também deve estar alinhado com as diretrizes propostas pelos órgãos reguladores do esporte nos níveis global (FIFA), continental (CONMEBOL), nacional e regional (confederações e federações), de forma a garantir que a formação dos jogadores esteja em sintonia com o contexto desportivo internacional e nacional, podendo assim tirar proveito das tendências e boas práticas adotadas pelas melhores instituições em todo o mundo, bem como promover formações que permitam a empregabilidade de jovens de ambos os sexos no futebol contemporâneo.

Na elaboração do currículo de formação de jogadores de futebol de base, é necessário conhecer o sistema de competição da modalidade, bem como os critérios objetivos de referência nas diferentes dimensões do rendimento desportivo: histórica, social e cultural; psicológico, estratégico, tático, técnico e físico, de forma que seja possível avaliar o rendimento dos jogadores e o processo de treinamento proposto.

Com base nas premissas apresentadas, sugere-se que o

currículo leve em consideração as características da instituição esportiva proponente e as referências para a formação integral e esportiva de jogadores de futebol, bem como outras que a instituição e seus profissionais considerem importantes para a formação de jovens.

Ressalta-se que no Manual Orientador foram discutidos os elementos sugeridos para o currículo e apresentadas as diretrizes para o acesso aos recursos do Programa Evolução.

A seguir, são recomendados elementos para auxiliar a instituição na construção do currículo, com exemplos do contexto do futebol de base.

É importante destacar que os seguintes conteúdos não compõem um currículo por si só, mas são ideias para materializar sua construção.



ALINHAMENTO COM AS DIRETRIZES PARA A FORMAÇÃO DE JOGADORES /JOGADORAS DE FUTEBOL DE ALTO RENDIMENTO A NÍVEL MUNDIAL, CONTINENTAL, NACIONAL E REGIONAL

Preservação dos direitos da criança e do adolescente e respeito à legislação, objetivos, diretrizes, estratégias, formação de corpo técnico, legislação, sistema de competição e pontos de referência para o rendimento esportivo.

Instituição Esportiva

- Valores - Missão - Visão do futuro
- Objetivos a curto, médio e longo prazo.
- Recursos estruturais, materiais, humanos e financeiros.
- Áreas de conhecimento de apoio à formação de jogadores/jogadoras de alto rendimento (administrativo, financeiro, marketing, saúde, educacional, jurídico, entre outros).
- Organograma - cargos e funções
- Apoio à inovação, à tecnologia e ao desenvolvimento.
- Relacionamento com a comunidade.

Formação integral

- Educação formal - escolarização.
- Educação transversal - questões relacionadas à profissão: doping, arbitragem, imprensa, planejamento de carreira e pós-carreira, uso de mídia digital, transferências, etc.
- Orientação para familiares e intermediários.

Formação esportiva

- Etapa - Fases - Objetivos
- Número de jogadores/jogadoras
- Tempo disponível
- Perfil dos egressos
- Conteúdo:
 - Dimensões históricas, sociais, culturais, psicológicas, estratégicas, táticas, técnicas e físicas.
 - Esferas conceituais, atitudinais e procedimentais.
- Métodos e meios de ensino e formação.
- Atividades de exemplo.
- Sistema de competição.
- Sistema de avaliação de rendimento esportivo e preparação esportiva.

Figura 12 - Diretrizes para o desenvolvimento do currículo destinado ao futebol das categorias de base (adaptado de Thiengo, 2019)

A instituição desportiva

Valores, missão, visão da instituição



Valores

São os princípios não negociáveis da instituição

Formação integral dos futebolistas, promoção do talento, incentivo a criatividade e preservação da paixão ao futebol sul-americano.



Missão

O motivo ou motivação para a existência da instituição

Promover o futebol de alto rendimento identificado com os aspectos históricos, culturais e sociais da América do Sul.



Visão de Futuro

Como a instituição deseja ser reconhecida

Tornar-se reconhecida mundialmente como a melhor instituição sul-americana na formação do futebolistas de alto rendimento.

Objetivos da instituição

Objetivos de curto prazo

Até 1 ano

Possibilitar as condições para um jogador seja convocado para seleção nacional em cada uma das categorias de base (Sub-15, Sub-17 e Sub-20).

Objetivos de médio prazo

Até 3 anos

Inserir anualmente todos os jogadores da categoria sub-20, com idades limitadas, no mercado de trabalho, sendo ao menos três jogadores na equipe principal da instituição.

Objetivos de longo prazo

Mais de 3 anos

Possuir um jogador formado na instituição, entre os dez melhores jovens futebolistas, com idade até 23 anos.

Recursos estruturais, materiais, humanos e financeiros



Áreas de conhecimento (formação multidisciplinar) que apoiam o processo de formação de jogadores

Administrativa

- ✓ Recursos humanos
- ✓ Financeiro
- ✓ Jurídico
- ✓ Comunicação
- ✓ Etc.

Saúde

- ✓ Medicina
- ✓ Fisioterapia
- ✓ Nutrição
- ✓ Odontologia
- ✓ Etc.

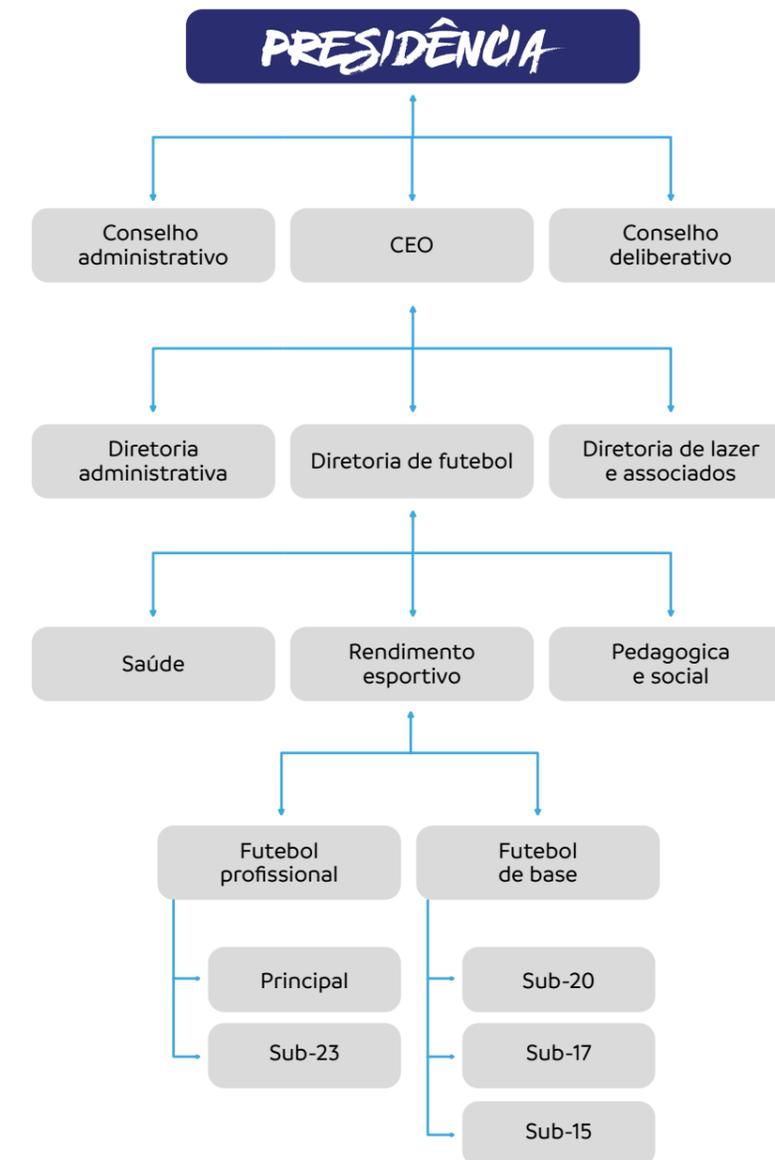
Rendimento esportivo

- ✓ Comissões técnicas
- ✓ Análise de rendimento
- ✓ Estatística
- ✓ Etc.

Pedagógica e social

- ✓ Pedagogia (professores de apoio)
- ✓ Assitência social
- ✓ Psicologia
- ✓ Etc.

Organograma institucional



Posições e funções

Formação, habilidades (conceituais: saber sobre; procedimentais: saber fazer; e atitudinais: saber ser), responsabilidades, carga horária, remuneração, critérios de avaliação do sistema de promoção e qualificação.

Função: Treinador de categoria sub-17.

Carga de trabalho: 44h/semana

Formación: Licencia B, competências

Remuneração: XXX, XX dólares/mês.

Conceitual: dominar os princípios metodológicos dos métodos de treinamento planejados

– Procedimental: saber realizar avaliações objetivas do rendimento, etc;

– Atitudinal: atuar como formador esportivo

Crterios de avaliação e promoção

Concluir a Licença A, dominar uma língua estrangeira, atingir 70% das metas de promoção dos jogadores do seu time para uma categoria posterior e obter 50% das metas esportivas da equipe para o ano.

Responsabilidades: Planejar, ensinar e avaliar a preparação e a atividade competitiva da equipe Sub-17; Auxiliar o treinador da equipe Sub-20.



Apoio à inovação, tecnologia e desenvolvimento institucional

Inovação e tecnologia

- Convênios com universidades para desenvolvimento de pesquisas aplicadas
- Parcerias com empresas de tecnologia para testes de equipamentos
- Relacionamento com as federações para a disponibilidade de formação aos profissionais
- Entre outros

Desenvolvimento institucional

- Programa de lixo reciclável
- Utilização de energia solar
- Aproveitamento de águas pluviais
- Entre outros

Relacionamento com a comunidade

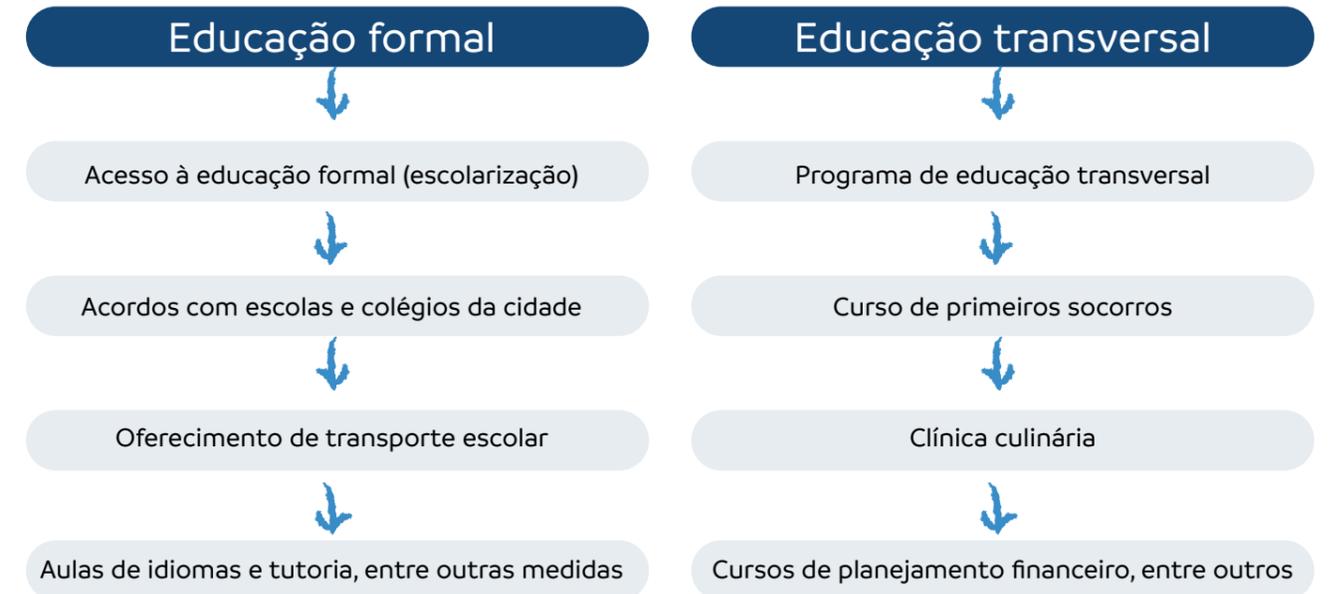
Comunicação institucional (contínua, formal e informal)

- Mídias sociais
- Campanhas promocionais
- Visita de mascotes
- Site para as categorias de base
- Entre outros

Ações institucionais

- Visitas às escolas do bairro/cidade
- Recebimento de visitantes à instituição
- Escola de futebol infantil licenciada
- Promoção de atividades esportivas e sociais para a comunidade
- Entre outros

Formação integral





Formação desportiva

Etapas, fases, categorias e objetivos gerais

Etapa - Especialização em Esportes

Fase inicial Categoria Sub-15	Fase intermediária Categoria sub-17	Fase final Categoria Sub-20
Apresentação aos jovens do futebol como profissão	Preparação dos jovens para o futebol de alto rendimento	Inserção dos jovens no futebol profissional nacional e internacional

Número de jogadores por categoria:

Sub-15

22 jogadores

- ☑ Defensores
 - Goleiros - 2
 - Laterais - 4
 - Zagueiros - 4
- ☑ Meio campistas
 - Defensivos - 3
 - Ofensivos - 3
- ☑ Atacantes
 - Centroavantes - 2
 - Pontas - 4

Sub-17

22 jogadores

- ☑ Defensores
 - Goleiros - 2
 - Laterais - 4
 - Zagueiros - 4
- ☑ Meio campistas
 - Defensivos - 3
 - Ofensivos - 3
- ☑ Atacantes
 - Centroavantes - 2
 - Pontas - 4

Sub-20

33 jogadores

- ☑ Defensores
 - Goleiros - 3
 - Laterais - 6
 - Zagueiros - 6
- ☑ Meio campistas
 - Defensivos - 4
 - Ofensivos - 5
- ☑ Atacantes
 - Centroavantes - 3
 - Pontas - 6

Perfil do graduado

Futebolistas capazes de atuar no futebol de alto rendimento internacional, com paixão e criatividade, que sejam identificados e representantes da tradição e cultura futebolística sul-americana, bem como como agentes de promoção do desenvolvimento humano durante e após a carreira profissional.



Tempo disponível

Para a estimativa do tempo disponível para a formação esportiva dos jovens futebolistas é necessário considerar a rotina diária (refeições, sono, descanso e lazer), o tempo de deslocamento (casa-escola, casa-instituição esportiva), as necessidades relacionadas a formação integral, como as atividades escolares (aulas,

tarefas e atividades complementares) e a formação transversal oferecida pela instituição (programas, cursos, aulas, projetos, entre outros).

Além disso, deve-se considerar a disponibilidade dos recursos estruturais, materiais e humanos disponíveis pela instituição, a fim

de averiguar a possibilidade de utilização. Esta avaliação é fundamental para a definição do tempo disponível, que por sua vez condiciona o quantidade, extensão e profundidade dos temas e conteúdos seleccionados para a formação dos futebolistas.

Exemplo de tempo disponível destinado a formação esportiva dos jovens futebolistas

Categoria		Sub-15	Sub-17	Sub-20	
Microciclos por temporada		40	44	48	
Sessões por microciclo		5	6	7	
Duração das sessões - minuto		70	80	90	
Anos na categoria		2	2	3	
Tempo total disponível	Categoria	minutos	28.000	42.240	90.720
		horas	467	704	1.512
	Especialização esportiva	minutos	160.960		
		horas	2.683		

Dimensões do desempenho esportivo, esferas de conhecimento, meios e métodos

Dimensões de rendimento esportivo

A formação desportiva dos jogadores inseridos no futebol de base se concretizará com os conteúdos ministrados nas diferentes dimensões do rendimento desportivo distribuídas pelas diferentes fases/categorias do processo de formação.

Dimensão histórica, social e cultural

- História da instituição
- Remuneração de jogadores(as) de futebol
- Legislação e mecanismos de transferência, etc.

Dimensão psicológica

- Autoconhecimento
- Controle de ansiedade
- Concentração, etc.

Dimensão estratégica

- Ação com vantagem no placar
- Plano de ataque com placar adverso
- Plano de jogo para competições eliminatórias, com jogos em casa e fora, etc.

Dimensão tática

- Princípios táticos específicos
- Conceito/modelo de jogo
- Design de jogos, etc.

Dimensão técnica

- Técnicas com bola (passe, condução, finalização, etc.)
- Técnicas sem bola (movimentos, saltos, giros, etc.)

Dimensão física

- Sistemas de fornecimento de energia (aeróbio e anaeróbio)
- Capacidades físicas (manifestações da força, manifestações da velocidade), etc.



Esferas de conhecimento

Independentemente da dimensão do rendimento esportivo, o currículo deve permitir que os conteúdos sejam desenvolvidos nas esferas conceitual (saber sobre), procedimental (saber fazer) e atitudinal (saber ser).

Conceitual (saber sobre)

Saber como definir marcação
Saber explicar a regra do impedimento
Saber conceituar um ataque rápido, etc.

Procedimental (saber fazer)

Saber finalizar com ambos os pés
Saber fazer marcação por zonas
Saber como alimentar-se adequadamente, etc.

Atitudinal (saber ser)

Saber como agir com fair play
Ser dedicado
Ser corajoso, etc.

Exemplos de organização dos temas e conteúdos nas diferentes dimensões do rendimento esportivo e esferas do conhecimento

Dimensões do rendimento	Esferas do conhecimento	Sub-15	Sub-17	Sub-20
Histórica, social e cultural	Saber sobre	As características do futebol Sul-Americano	As particularidades do futebol praticado em diferentes países da América do Sul	O papel do/da futebolista Sul-Americano no futebol mundial
	Saber fazer	A preservação da identidade do futebol praticado na América do Sul	A promoção da cultura futebolística nacional	A representação do futebol Sul-Americano no planeta
	Saber ser	Apaixonado pelo futebol	Identificado com sua origem	Referência para outros/outras jovens futebolistas
Psicológica	Saber sobre	Organização pessoal	Empatia e ajuda mútua	Comunicação e linguagem
	Saber fazer	As atividades com dedicação e empenho	O futebol com lealdade e companherismo	Liderança junto aos companheiros/ras
	Saber ser	Entusiasmado com o aprendizado	Respeitoso com a diversidade	Autoconfiante frente as adversidades
Estratégica	Saber sobre	Campo de jogo, riscos e possibilidades	Virtudes e limitações dos tipos de ataque e defesa	Regulamento das competições
	Saber fazer	Planos para ação individual	Planos para ação grupal	Planos para ação coletiva
	Saber ser	Responsável nas ações pessoais	Disponível para auxiliar os companheiros	Capaz de lidar com os desafios impostos pela competição
Técnica	Saber sobre	Posicionamento corporal no campo	Associação entre a técnica e a tática	Eficácia e eficiência
	Saber fazer	Técnicas com e sem bola em vantagem contextual	Técnicas com e sem bola em equilíbrio contextual	Técnicas com e sem bola em desvantagem contextual
	Saber ser	Criativo na realização dos movimentos	Solidário com os companheiros	Determinados nas ações individuais
Física	Saber sobre	Funcionamento do corpo humano	Exigências físicas do futebol de alto rendimento	Longevidade esportiva
	Saber fazer	Movimentos necessários para desenvolver a condição atlética	Os movimentos com especificidade mecânica e fisiológica da posição/função	Os movimentos em regime de fadiga
	Saber ser	Consciente das sensações corporais	Disciplinado na preparação	Atento aos limites do corpo

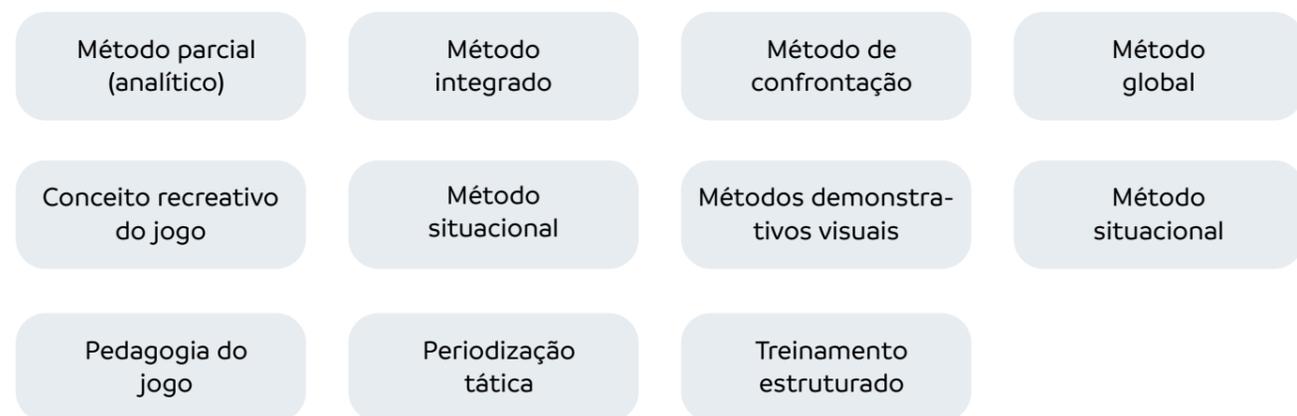
Tabela 13 - Dimensões do rendimento esportivo e esferas do conhecimento

Meios e métodos de ensino e treinamento

Para a escolha dos métodos a serem utilizados e o aproveitamento destes de forma otimizada, faz necessário a compreensão do potencial que cada método apresenta, em atender aos objetivos estabelecidos e as características do processo de formação proposto.

Para isso, é imperativo que profissionais possuam domínio operacional dos métodos adotados e os

resultados que estes são capazes de proporcionar, bem como o entendimento das suas finalidades e os contextos que foram desenvolvidos, assim como as concepções teóricas que os sustentam. A partir da seleção dos métodos torna-se possível a construção dos exercícios (meios) que atentam aos objetivos propostos. Para aprofundamento nos métodos de ensino e treinamento sugerimos a consulta do capítulo 4 do Manual Orientador.



Exemplo de microciclo e sessão de treinamento para futebol de base

A partir da compreensão da natureza do rendimento esportivo no futebol, onde as dimensões histórica, social, cultural, psicológica, estratégica, tática, técnica e física se relacionam de forma complexa, dinâmica e simultânea, que somadas as constantes alterações no crescimento e desenvolvimento dos futebolistas nas categorias de base exigem dos Formadores Esportivos a capacidade de considerar estas características, nos diferentes momentos da intervenção profissional (planejamento, preparação, execução e avaliação), de forma a proporcionar uma formação que seja capaz de atender as necessidades dos jovens futebolistas e as demandas do futebol de alto rendimento.

Para isso se faz necessário que a conduta prospectiva dos Formadores Esportivos se concretize em ações presentes nos microciclos (semanas) e sessões de treinamento, que sejam capazes de articular os objetivos, os conteúdos relacionados as diferentes dimensões do rendimento esportivo, as características e necessidades dos jogadores e os compromissos relacionados a formação integral e esportiva.

Neste sentido, é imperativo que na construção dos microciclos e sessões de treinamento, primeiramente seja garantido aos jogadores o tempo necessário as atividades pessoais (alimentação, higiene pessoal, descanso, lazer e relacionamento social), bem como para a educação formal.

A partir destas definições deve ser estabelecido os objetivos gerais relacionados a formação esportiva e educação transversal no microciclo, as atividades a serem realizadas e suas características (data, horário, duração e local) e os objetivos gerais das sessões de treinamento, que por sua vez orientarão a construção dos objetivos específicos.

A construção das sessões de treinamento será aprofundada no capítulo Aspectos pedagógicos e didáticos para a intervenção do Formador Esportivo no futebol de base.



Exemplo de microciclo de treinamento

Equipe: Confederação Sul-Americana de Futebol (Conmebol)

Período: 14 a 20/10/2021

Categoria: Sub-17

Objetivos gerais do microciclo: Preparar a seleção de jovens sul-americanos para partida amistosa, promover a importância do protagonismo juvenil internacionalmente e discutir e promover as particularidades do futebol praticado em diferentes países da América do Sul.

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
N. da sessão:	1	2	3	4	5	6	7
Data:	18/10/2021	19/10/2021	20/10/2021	21/10/2021	22/10/2021	23/10/2021	24/10/2021
Horário:	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	16:00	12:00
Local:	Campo de treinamento CONMEBOL	Campo de treinamento CONMEBOL	Campo de treinamento CONMEBOL	Campo de treinamento CONMEBOL	Campo de treinamento CONMEBOL	Estádio Nueva Olla - Assunção	Sede da CONMEBOL - Assunção
Duração:	80 min	80 min	80 min	80 min	80 min	120 min	180 min
Actividade:	Sessão de treinamento	Sessão de treinamento	Sessão de treinamento	Sessão de treinamento	Sessão de treinamento	Amistoso Sub-17 Seleção Sul-Americana x Seleção Mundial	Almoço
Objetivos gerais das sessões de treinamento e atividades:	Introduzir os princípios táticos da organização ofensiva e defensiva.	Treinar a organização ofensiva e a transição defensiva	Praticar organização ofensiva e bola parada ofensiva	Treinar a organização defensiva e a transição ofensiva.	Praticar a organização defensiva e treinar a bola parada defensiva.	Praticar a organização defensiva e treinar a bola parada defensiva.	Propiciar a confraternização dos jogadores e promover a apresentação de projetos de desenvolvimento liderados por jovens sul-americanos

Tabela 14 - Microciclo de treinamento

Exemplo de plano da sessão de treinamento

Equipo: CONMEBOL

Categoria: Sub-17

N.º de jogadores: 23

N. da sessão: 2

Data: 19/10/2021

Horário/duração: 16:00 / 80 min

Local: Campo de Treinamento

CONMEBOL

Objetivos específicos da sessão

• **Procedimentais (saber fazer):** treinar a construção do ataque e a recuperação da posse de bola, de forma intersetorial, no campo ofensivo (dimensão tática). Promover o treinamento da resistência aeróbia-anaeróbia e a resistência de velocidade (dimensão física).

• **Conceituais (saber sobre):** discutir as diferenças entre formas de atacar e recuperar a posse da bola de acordo os países e as instituições de origem dos jogadores (dimensão histórica, cultural e social).

• **Atitudinais (saber ser):** atuar com respeito a diversidade e assumir o protagonismo das ações em campo (dimensão psicológica).



PARTE INICIAL – 20 MIN

Atividade 1 – 5 vs. 5

2 espaços de 34 m. largura x 25 m. comprimento - 2 repetições de 4 minutos - 1 minutos de intervalo entre as repetições, com a realização de exercícios de alongamentos dinâmicos. Em cada espaço 2 equipes de 5 jogadores se enfrentam para atacar as duas metas adversárias. Os goleiros realizam atividades específicas de defesa.



Atividade 2 – 5 vs. 5 + 5 vs. 5

espaços de 34 m. largura x 25 m. comprimento - 2 repetições de 4 minutos - 1 minutos de intervalo entre as repetições, com a realização de exercícios de alongamentos dinâmicos. Em um dos espaços 2 equipes de 5 jogadores se enfrentam, entretanto quando a equipe defensora conquistar a posse da bola, esta deverá passar a mesma para os demais componentes que estão localizados no outro espaço, para que estes possam atacar a equipe adversária. Os goleiros realizam atividades específicas de defesa.



Questões para os jogadores

Qual a forma de atacar utilizada em seu país/instituição?

Qual a forma de recuperar a bola utilizada em seu país/instituição?

PARTE PRINCIPAL – 50 MIN

Atividade 3 – 8 vs. 7 + Gol

Espaço: 68 m. largura x 45 m. comprimento - 3 repetições de 5 min. – 2 min. de intervalo entre as repetições. A atividade inicia-se com a equipe de 8 jogadores, que deverá atacar a meta adversária em até 30 seg. (finalização na meta - 1 ponto /gol marcado - 3 pontos). Caso o tempo de ataque seja ultrapassado ou a bola saia do campo de jogo (laterais, tiro de meta e escanteios) o Formador Esportivo irá oferecer uma bola a equipe que estava defendendo ou no momento que a equipe defensora conquiste a posse da bola, esta deverá passar com ela dominada pelos portais (laterais - 1 ponto / central - 3 pontos).



Atividade 4 – 8 vs. 8 + Gol

Idem a Atividade 3 – exceto alteração no número de jogadores da equipe defensora e, no momento que a equipe atacante e perder a posse da bola, o último jogador a tocar na bola não poderá mais participar da atividade.

4 minutos de intervalo para hidratação e *feedbacks* ao final das atividades.



Questões para os jogadores

Qual a melhor forma de atacar que podemos utilizar em igualdade e superioridade e numérica?

Qual a melhor forma de recuperar a bola em superioridade, igualdade e inferioridade numérica?

PARTE FINAL – 10 MIN

Atividade 5 - 8 vs. 6+Gol – 5 minutos

Idem a Atividade 3 – exceto alteração no número de jogadores da equipe defensora.

Conversa final – 5 minutos

Avaliação da sessão junto aos jogadores.

*Promover o revezamento entre os jogadores que participam das atividades.



Questões para os jogadores

Qual foi a melhor forma para atacar e recuperar a bola que praticamos durante a sessão?

Palavras chaves: à combinar com os jogadores.

Materiais

10 bolas, 10 coletes, 13 pratos demarcatórios, 16 cones e 6 estacas.

**Observações: as questões objetivam promover a reflexão acerca das dimensões histórica, social, cultural e psicológica.

Avaliação da sessão de treinamento

A sessão atendeu aos objetivos propostos

1

Muito insatisfatória

2

3

4

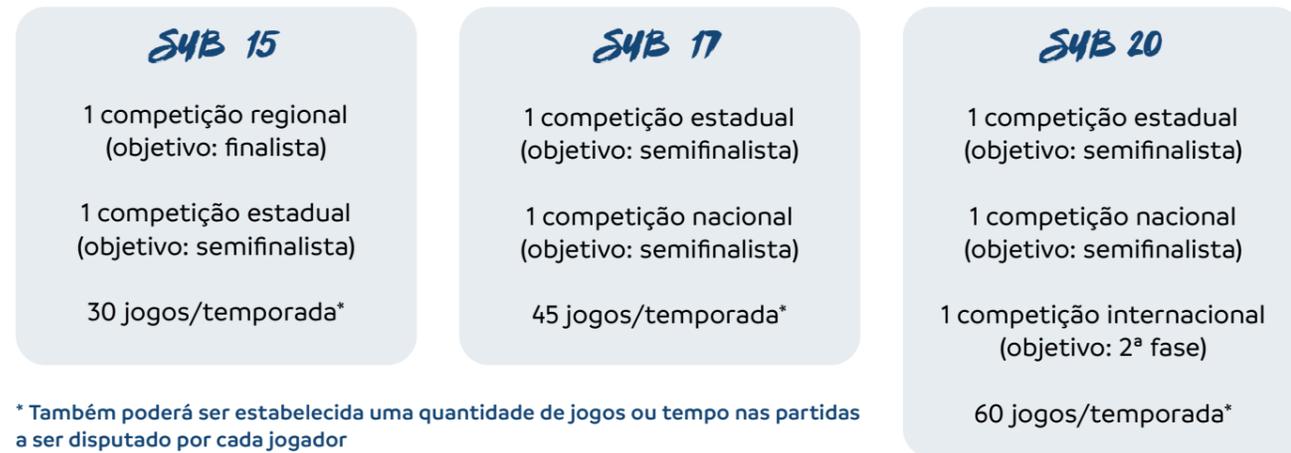
5

Muito satisfatória

Considerações sobre a sessão de treinamento:

Sistema de competição

Número, tipo, duração, grau de dificuldade (regional, nacional e internacional) e objetivos da atividade competitiva.



Sistema de avaliação do rendimento esportivo

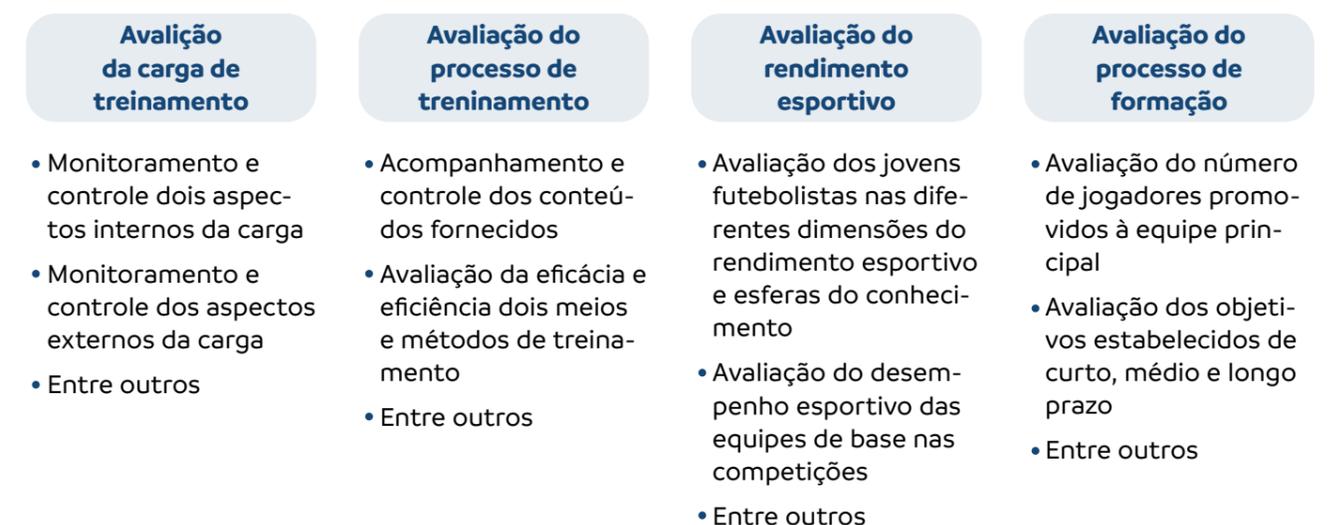
Avaliação do rendimento esportivo



Quadro 13 - Avaliação do rendimento esportivo



Sistema de avaliação da preparação esportiva





3 ASPECTOS PEDAGÓGICOS E DIDÁTICOS PARA A INTERVENÇÃO DO FORMADOR ESPORTIVO NO FUTEBOL DE BASE

Do ponto de vista pedagógico e didático, a atividade do Formador Esportivo que atua no futebol de base requer que eles atuem no planejamento, na preparação/organização, na execução e na avaliação das sessões de treinamento e nos jogos.

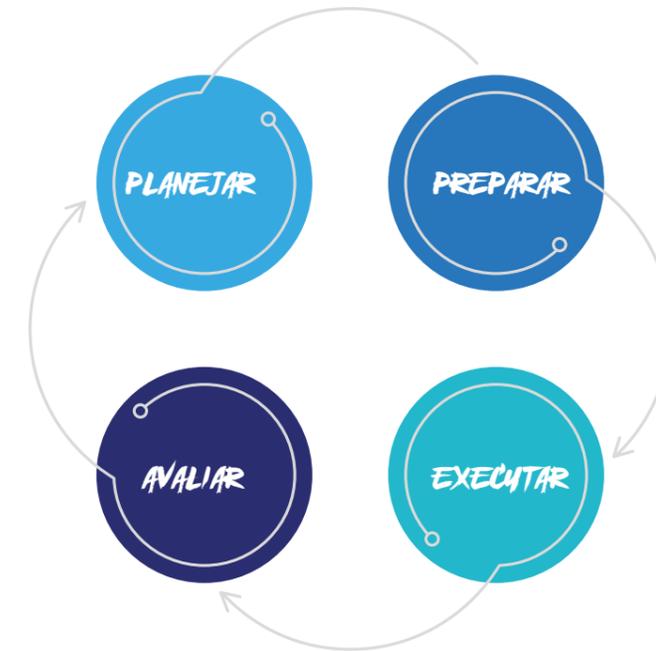


Figura 14 - Ciclo das ações pedagógicas e didáticas do Formador Esportivo no futebol de base

No que se refere aos aspectos pedagógicos, o planejamento dos microciclos e das sessões de treinamento exigem que os Formadores Esportivos tenham atenção em alguns aspectos para o ensino e/ou treinamento, entre estes se destacam a definição com clareza e assertividade dos objetivos para a sessão de treinamento e a coerência entre os objetivos propostos e os conteúdos a serem desenvolvidos, com seus respectivos meios e métodos de ensino e treinamento.

Para isso, no momento do planejamento dos microciclos e sessões de treinamento faz-se necessário que o Formador Esportivo “responda” algumas perguntas, pois estas poderão auxiliá-lo, na concretização dos itens fundamentais dos planos de ensino e treinamento dos jovens futebolistas.

A primeira pergunta se refere ao **que** ensinar/treinar. Esta se relaciona com a definição dos objetivos da sessão do treinamento, ou seja, a meta de ensino e/ou aprendizagem e/ou treinamento definidas para um microciclo ou uma sessão de treinamento especificamente. A definição clara, assertiva e específica dos objetivos é fundamental para o sucesso da sessão de treinamento. Haja visto que a partir dos objetivos serão construídos as atividades e os critérios de avaliação a serem adotados. Deste modo, a definição dos objetivos deve ser a mais detalhada possível, de forma a contemplar as diferentes esferas do conhecimento (conceitual - saber sobre, procedimental - saber fazer, atitudinal - saber ser) e a dimensões do rendimento esportivo.

Neste sentido, a segunda questão contribuiu de maneira significativa na definição dos objetivos da sessão. Esta remete ao **porquê** ensinar/treinar determinados aspectos. Tal questão motiva-se nas recomendações apresentadas pelo currículo da instituição e/ou nas necessidades da própria equipe e/ou jogadores, ou seja, a resposta a esta questão é a justificativa para a escolha de determinados objetivos e emerge no momento da avaliação das sessões e do rendimento dos jogadores, que ocorre de forma contínua, no ciclo de ações do Formador Esportivo de planejar, organizar, executar e avaliar. Apesar do relevo desta questão para nortear a elaboração do planejamento, este item não necessita aparecer no plano das sessões de treinamento.

Já, a terceira pergunta é o **como** ensinar/treinar. Esta se relaciona a escolha dos conteúdos da sessão, como seus respectivos meios e métodos de ensino/treinamento. É a resposta a esta questão que permite garantir a coerência entre os objetivos propostos e as atividades realizadas. Para isso, faz-se necessário que os Formadores Esportivos dominem os diferentes meios e métodos de treinamentos, suas potencialidades e limitações, de forma que seja possível a seleção daqueles que sejam capazes de oferecer as melhores oportunidades de aprendizado para os jovens futebolistas.

Após eleitos os conteúdos para o ensino e treinamento dos futebolistas, faz-se necessário de-

finir em qual momento da sessão de treinamento (parte inicial, principal ou final) é o mais adequado para a inserção das atividades propostas. Sendo assim, a resposta a questão de **quando** é o melhor momento para a realização das atividades assume neste momento papel primordial. Pois, a ordenação das atividades deve-se levar em consideração os objetivos da sessão, as características das tarefas como nível de dificuldade e complexidade, o nível de conhecimentos dos jogadores, com também as exigências cognitivas, fisiológicas e mecânicas das atividades. Pois, como exemplo, a realização de atividades com predomínio da solicitação do metabolismo anaeróbio alático pode ter sua realização comprometida, caso

sejam realizadas após, as atividades relacionadas predominantemente ao metabolismo anaeróbio láctico.

Após serem “respondidas” a questões anteriores, a pergunta que emerge é o **quanto** ensinar/treinar, seja em relação a tempo total das sessões de treinamento, das suas partes ou das atividades. Além disso, é fundamental destacar que o quanto ensinar/treinar está fortemente relacionado a dimensão física do rendimento esportivo. Pois, a duração de um estímulo é condicionada pela natureza da sua realização, com por exemplo, estímulos de alta intensidade que envolvam de forma predominante fontes anaeróbias aláticas, são de curta duração e requerem pausas lon-



gas para sua repetição. Na sequência, deve-se estabelecer **onde** serão realizadas as atividades, que pode ser compreendido tanto nos locais que serão realizadas as sessões, como campo, sala de reuniões, academia de ginástica, bem como os locais dentro do campo onde serão realizadas as atividades. Haja visto que a realização de atividades similares em regiões diferentes do campo, exigem responsabilidades e ações diferentes dos jogadores, como por exemplo: a troca de passes no terço defensivo

do campo requer competências distintas de uma troca de passes realizada no terço ofensivo.

Por fim temos o **quem**, ou seja, as pessoas que irão participar das atividades, sendo estes os membros da comissão técnica responsáveis por ministrar o conteúdo, bem como os jogadores que participarão da atividade. Pois, em muitos momentos se faz necessário separar o elenco em pequenos grupos ou até mesmo ofertar o treinamento de forma individual. Desta forma é importante

determinar os responsáveis pelas ações a serem realizadas e os jogadores participantes.

Mas, não apenas as questões relacionadas ao conteúdo da sessão deverão ser abordadas na etapa de planejamento da sessão de treinamento, mas também a comunicação com os jovens futebolistas deverá ser programada, com por exemplo, os momentos de pausa para indagações, reflexões, correções, elogios, entre outros, bem com a utilização de **palavras-chaves** para facilitar a comunicação.

QUESTÕES	ITENS DO PLANO	
O QUE	Objetivos	Meta de ensino e/ou aprendizagem e/ou treinamento
POR QUE	Justificativa	Currículo e/ou necessidades individuais e coletivas.
COMO	Conteúdos	Meios e métodos de ensino e treinamento.
QUANDO	Momento	Posição da atividade na sessão
QUANTO	Volume	Tempo da sessão ou tempo/número de atividades/estímulos
ONDE	Local no campo	Setores, corredores, zonas, áreas, etc.
QUEM	Pessoas responsáveis	Os membros da comissão técnica responsáveis por ministrar os conteúdos e os jogadores que irão realizar as atividades

Tabela 15 - Questões e itens para a auxiliar na elaboração do plano das sessões de treinamento.

No que tange aos aspectos didáticos da intervenção do Formador Esportivo é imperativo que eles preparem com antecedência as sessões de treinamento, com a seleção e organização dos **materiais/equipamentos** necessários, a preparação dos **locais/ espaços** onde as atividades serão realizadas, a organização da ação dos membros da **comissão técnica** durante a sessão, o posicionamento dos recursos destinados a **hidratação e alimentação** dos futebolistas. Todas estas medidas visam otimizar a utilização do

tempo disponível para as sessões e promover um ambiente mais adequado para o aprendiz.

Além disso, no que se refere ao momento da realização da sessão de treinamento, o **posicionamento** dos Formadores Esportivos em campo; o momento, a forma e a quantidade de **informação** a ser ofertada aos futebolistas; bem como, a **linguagem** verbal, corporal e facial são fundamentais para o êxito na comunicação durante a realização das atividades.

E, a última etapa do ciclo de ações pedagógicas do Formador Esportivo se refere a avaliação do processo de **ensino/treinamento** e da **aprendizagem** dos futebolistas. Para isso, algumas indagações poderão ser realizadas após as sessões ou ciclos de treinamento, afim promover/guiar o processo de avaliação tanto do ensino/treinamento, quanto do aprendiz. No que se refere ao ensino/treinamento, podemos citar:

Os objetivos planejados estavam de acordo com as necessidades dos futebolistas?

Os conteúdos planejados foram capazes de proporcionar o ensino/treinamento aos futebolistas?

A organização da sessão foi capaz otimizar a sua execução?

Quais as alterações poderão realizadas para melhorar a sessão de treinamento propostas?

No que se refere a aprendizagem dos futebolistas, as questões que podem ser realizadas são:

Os futebolistas compreenderam os objetivos propostos para a sessão?

Os futebolistas foram capazes de executar as atividades propostas?

A realização das atividades pelos/pelas futebolistas ocorreu dentro do esperado para a sessão?

Além disso, a adoção de equipamentos, testes e escalas padronizadas poderão auxiliar tanto a realização da avaliação do processo de ensino/treinamento quanto da aprendizagem dos jogadores.

Planejamento	Preparação	Execução	Avaliação
O que?	Materiais/equipamentos Locais/Espaços Comissão Técnica Hidratação e alimentação	Posicionamento Informação Linguagem	Ensino/treinamento Aprendizado (individual, grupo e coletivo)
Por que?			
Como?			
Quando?			
Quanto?			
Onde?			
Quem?			

Tabela 16 - Aspectos relacionados as diferentes etapas do ciclo das ações pedagógicas e didáticas do Formador Esportivo no futebol de base

Promoção da participação ativa dos jovens futebolistas em todas as etapas da sessão de treinamento.

É importante destacar que promover a participação dos futebolistas, seja nos momentos de planejamento, preparação/organização ou de avaliação das sessões de treinamento é um poderoso instrumento didático para o aprendizado e desenvolvimento dos jovens.

Pois, a participação deles nas diferentes etapas relacionados ao processo de treinamento possibilita a criação de vínculos entre os Formadores Esportivos e os jovens, a investigação e definição assertiva das necessidades dos jogadores, bem como dos objetivos das sessões. Além disso, permite o desenvolvimento de sentimento de pertencimento e atribuição de maior significado pelos futebolistas ao processo de ensino/treinamento, bem como a promoção de valores como comprometimento, da criticidade, da

autoestima e da autonomia dos jogadores.

Esta participação poder ser realizada por intermédio de análises de vídeos da equipe em treinamento e jogos, discussões em pequenos grupos e/ou coletiva sobre a estratégia e o rendimento da equipe, a realização de tarefas individuais e coletivas, aulas expositivas, produção de material didático, seminários, entre outras atividades.

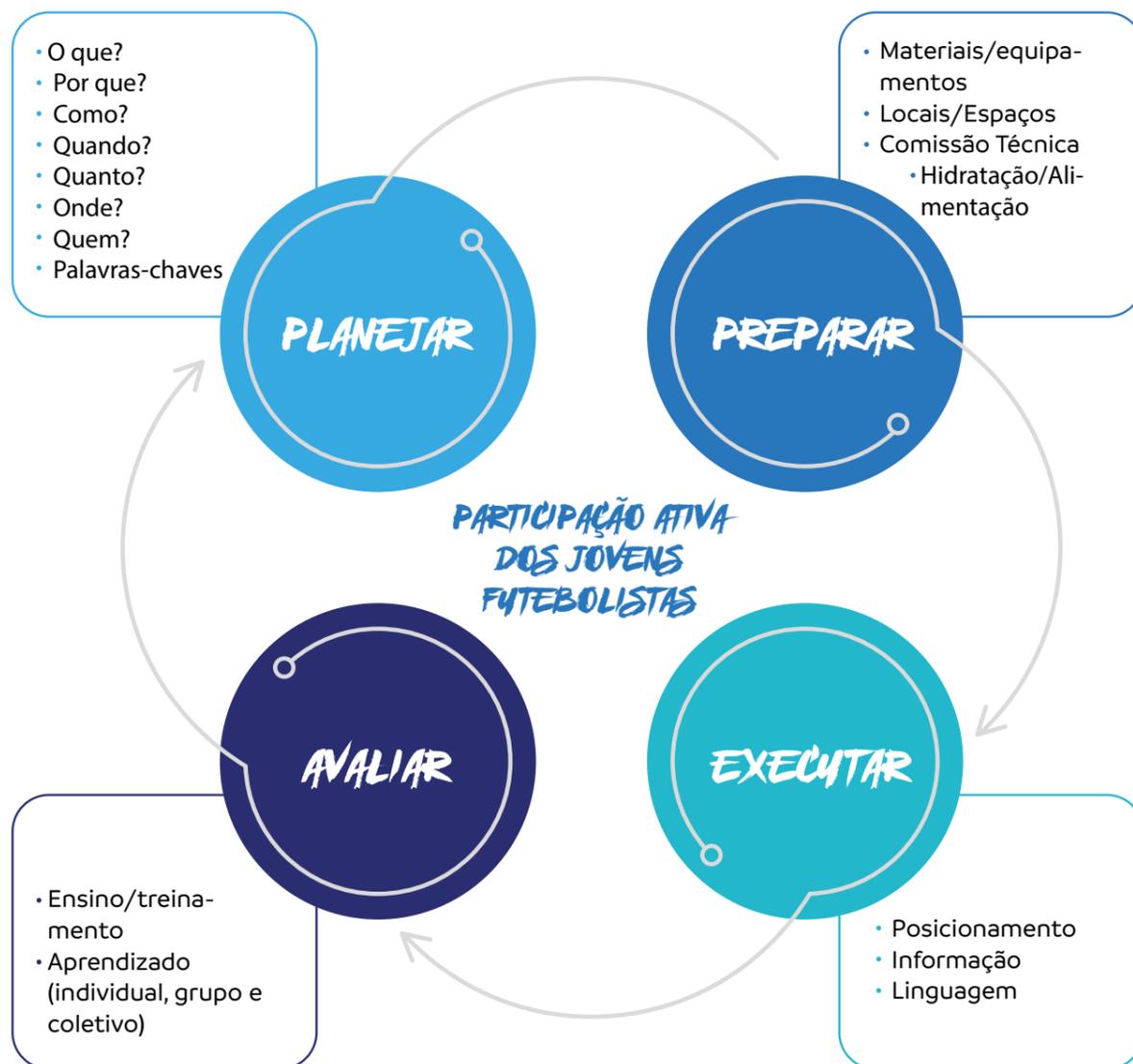


Figura 15 - Ciclo das ações pedagógicas e didáticas do Formador Esportivo no futebol de base.

NA PRÁTICA!

Construa o plano da próxima sessão de treinamento da sua equipe...

Equipe:	Data:	Objetivos:
Categoria:	Horário/duração:	
N. de jogadores:	Local:	
N. da sessão:		

PARTE INICIAL

PARTE PRINCIPAL

PARTE FINAL

Palavras chaves:

Materiais:



REFERÊNCIAS 4

Bibliografia

- BANGSBO, J. Desenvolvimento físico e treino de jovens jogadores. In: BANGSBO, J. O treino aeróbio e anaeróbio no futebol. Funchal: Sports Science, 2009. p. 35- 54.
- BANGSBO, J. Yo-Yo Test. Copenhagen: HO Storm, 1996.
- BANGSBO, J. Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2008.
- BARNERAT, T. et al. Manual de Dirección Técnica (FIFA Coaching). [S. l.]: [s. n], [2007].
- BENÉZÉT, J. M.; HASLER, H. Fútbol juvenil. Berneck: FIFA, [s. n], [2017].
- BIZZOCCHI, C. E. Planejamento em esportes coletivos. In: ROSE JÚNIOR, D. Modalidades esportivas coletivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006. cap. 8, p. 90-112.
- BORIN, J. P.; GOMES, A. C.; LEITE, G. S. Preparação desportiva: aspectos do controle da carga de treinamento nos jogos coletivos. Revista de Educação Física/UEM. v. 18, n. 1, p. 97-105, 1. sem. 2007.
- BOSCO, C. A força muscular: aspectos fisiológicos e aplicações práticas. São Paulo: Phorte, 2007.
- BRAZ, T. V.; SPIGOLON, L.; BORIN, J. P. Proposta de bateria de testes para monitoramento das capacidades motoras em futebolistas. Revista da Educação Física/UEM. v. 20, n. 4, p. 569-575, 4. trim. 2009
- CASTELO, J. F. F. Futebol: organização dinâmica do jogo. 3. ed. Lisboa: Centro de estudos de futebol Universidade Lusófona Faculdade de Educação Física e Desporto de Humanidades e Tecnologias. 2009.e-book.
- CASTELO, J. Futebol a organização do jogo: como entender a organização dinâmica de uma equipa de futebol e a partir desta compreensão como melhorar o rendimento e a direcção dos jogadores e da equipa. Castelo J, editor. Lisboa: FMH Edições; 1996. 541 p.
- CASTELO, J. Futebol. Modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: Universidade Técnica de Lisboa; 1994.
- COMETTI, G. Fútbol: la preparación física en el fútbol. 2ª edição. Editorial Paidotribo: Barcelona, 2006.
- CONFEDERAÇÃO SUL-AMERICANA DE FUTEBOL. Diretoria de desenvolvimento. Estratégias para seleções de base da Conmebol. Luque, 2019.
- ENSUM, J.; TAYLOR, S.; WILLIAMS, M. A quantitative analysis of attacking set plays. Insight. 2002;4(5):42-6.
- FIFA. Laws of the Game 2008/2009. Zurich: Fédération Internationale de Football Association; 2008.
- FOSTER, C. Monitoring training in athletes with reference to overtraining syndrome. Medicine and Science in Sports and Exercise. v. 30, n. 7, p. 1164-1168, 1998.

- GALLAHUE, D. L.; OZMUN J, C. Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults. 4ª ed. Boston: McGraw-Hill; 1998.
- GARGANTA, J. Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter)acção, para um futebol com pés... e cabeça. In: DUARTE, A. (editor). O contexto da decisão - a acção tática do desporto. 1. Lisboa: Visão e Contextos Lda; 2005. p. 179-90
- GARGANTA, J. Futebol e ciência. Ciência e Futebol. Revista Digital Educación Física y Deportes [Internet]. 2001 08-01-08; año 7(40). Available from: <http://www.efdeportes.com/>.
- GARGANTA, J. Modelação tática do jogo de futebol – estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. [Doutorado]. Porto: Júlio Garganta; 1997.
- GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In: Graça, A.; OLIVEIRA, J. (ed.). O ensino dos jogos desportivos. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. 3. 3ª ed. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Rainho & Neves Lda; 1998. p. 11-26
- GARGANTA, J.; PINTO, J. O ensino do futebol. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (editores). O ensino dos jogos desportivos. Centro de Estudos dos Jogos Desportivos; 1994. p. 97-137.
- GODIK, M. A., POPOV, A.V. La preparación del futbolista. Barcelona: Editorial Paidotribo, 2005.
- GOMES, A. C.; SOUZA, J. Futebol: treinamento desportivo de alto rendimento. Porto Alegre: Artmed, 2008. 254 p.
- GRÉHAIGNE, J. F.; GODBOUT, P. Tactical Knowledge in Team Sports from a Constructivist and Cognitive Perspective. Quest. 1995;47(4):490-505.
- GUDIÉL, L. Simulação de movimentos sísmicos considerando o mecanismo de ruptura da falha causativa do terremoto. Porto Alegre: Luis Gudiel; 2000
- HAINAUT, K.; BENOIT, J. Enseignement des pratiques physiques spécifiques: le football moderne - tactique-technique-lois du jeu. Bruxelas: Presses Universitaires de Bruxelles; 1979.
- HUGHES, C. The football association book of soccer-tactics and skills. 4ª ed. Harpenden: British Broadcasting Corporation and Macdonald Queen Anne Press; 1994.
- IMPELLIZZERI, F. M. et al. Use of RPE-Based training load in soccer. Medicine and science in sport and exercise. v. 36, n. 6, p. 1042-1047, 2004.
- JONNAERT, P.; ETTAYEBI, M.; DEFISE, R. Currículo e competências. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- LEITÃO, R. A. A A sobrecarga no treinamento através de jogos. Universidade do Futebol. 2009. Disponível em: <https://campus.universidadedofutebol.com.br/a-sobrecarga-no-treinamento-atraves-de-jogos/>
- LEITÃO, R. A. A. O jogo de futebol: investigação de sua estrutura, de seus modelos e da inteligência de jogo, do ponto de vista da complexidade. Campinas, 2009. 230 f. Tese (Doutorado em Educação Física). xFaculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.
- LEITÃO, R. A. A. O treinamento técnico: da técnica ao jogador ou do jogador à técnica? Universidade do Futebol. 2010. Disponível em: <https://campus.universidadedofutebol.com.br/o-treinamento-tecnico-da-tecnica-ao-jogador-ou-do-jogador-a-tecnica/>
- LEITÃO, R. A. A. A preparação desportiva do futebolista e a complexidade: treinamento físico, tático, técnico, psicológico e sócio-cultural, integrado. Universidade do Futebol. 2010. Disponível em: <https://campus.universidadedofutebol.com.br/a-preparacao-desportiva-do-futebolista-e-a-complexidade-treinamento-fisico-tatico-tecnico-psicologico-e-socio-cultural-integrado/>
- LITTLE, T.; WILLIAMS, A. G. Specificity of acceleration, maximum speed, and agility in professional soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, Champaign, no. 19, p. 76-78, 2005.
- MATVÉIEV, L. P. Fundamento do treino desportivo. Lisboa: Livros Horizonte, 1986.
- MAUSS, M. Sociologia e antropologia. São Paulo: Cosac Naify, 2003.
- MIRWALD R. L. et al. An assessment of maturity from anthropometric measurements. Med Sci Sports Exerc. 2002 Apr;34(4):689-94. doi: 10.1097/00005768-200204000-00020. PMID: 11932580.
- MOMBARTS, E. Fútbol: entrenamiento y rendimiento colectivo. Barcelona: Editorial Hispano Europea, 1998.
- MORALES, S. El entrenamiento en el fútbol enfocado desde el Paradigma de la Complejidad. McSports. 2018
- OLIVEIRA, P. R. A adequação do controle do processo de preparação do desportista de alto desempenho as características do modelo de estruturação do treinamento. Revista Brasileira de Educação Física e Esportes. São Paulo, v. 20, p. 177-80, set. 2006. Suplemento n. 5.
- PAPALIA, D. E.; OLDS, S. W. Desenvolvimento humano. 7. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2000.
- PEREIRA DA SILVA, N.; KIRKENDALL, D. T.; DE BARROS LEITE NETO, T. Movement patterns in elite Brazilian youth soccer. J Sports Med Phys Fit. 2007;47(3):270–5.
- PIAGET, J. A representação do espaço na criança. Porto Alegre: Artes Médicas; 1993. 11-59 p.
- PIAGET, J. Development and Learning. Journal of Research in Science Teaching. 1964;2(3):176
- PINTO, J.; GARGANTA, J. Contributo da modelação da competição e do treino para a evolução do nível do jogo no futebol. In: OLIVEIRA, J.; TAVARES, F. (editores). Estratégia e tática no jogos desportivos colectivos. Centro de estudos dos jogos desportivos. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Tip. Minerva; 1996. p. 83-94.
- QUEIROZ, C. M. Para uma teoria de ensino/treino do futebol. Ludens. 1983;8(1):25-44.
- RAB, J. Analysis of the '98 World Cup. In: KORMELINK, H.; SEEVERENS, T. (editors). Match analysis and game preparation. Pennsylvania: Reedswain Inc.; 1999. p. 83-100.
- RAMOS, G. P. et al. Activity profiles in U17, U20 and senior womenes Brazilian National soccer teams during international competitions. Journal of Strength and Conditioning Research, v. 31, p. 1, 2017.
- REPRESENTAÇÃO DE EDUCAÇÃO DA UNESCO NO BRASIL. Glossário de terminologia curricular. Tradução de Rita Brossard. Brasília: Unidade de Comunicação, Informação Pública e Publicações da Representação da UNESCO no Brasil, 2016.
- ROWBOTTOM, D. Periodização do exercício. In: BARROS NETO, T. L. (Coord.). A ciência do exercício e dos esportes. Porto Alegre: Artmed, 2003. cap. 34. p. 531 – 544.

- SCHMIDT, R. A.; WRISBERG, C. A. Aprendizagem e performance motora: uma abordagem da aprendizagem baseada no problema. 2. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2001. 340 p.
- SVENSSON, M.; DRUST, B. Testing soccer players. Journal of Sports Science, London, no. 23, p. 601-618, 2005.
- TAYLOR, S.; ENSUM, J.; WILLIAMS, M. A quantitative analysis of goals scored. Insight. 2002;4(5):28-31.
- TEOLDO, I.; GARGANTA, J.; GRECO, P.; MESQUITA, I. Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. Motriz, v.15, n.3, p.657-668. 2009.
- TEOLDO, I.; GUILHERME, J.; GARGANTA J. Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes. Curitiba: Appris, 2015.
- THIENGO, C. R. Glossário do futebol brasileiro: termos e conceitos relacionados às dimensões técnica e tática. 2. ed. Rio de Janeiro, 2020. 66 p. E-book.
- THIENGO, C. R. O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso. 2019. 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.
- VIEIRA, L. H. P. et al. Match Running Performance in Young Soccer Players: a systematic review. Sports Medicine, [S.L.], v. 49, n. 2, p. 289-318, 22 jan. 2019. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s40279-018-01048-8>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30671900/>. Acesso em: 26 dez. 2020.
- VIRU, A.; VIRU M. Natureza dos efeitos do treinamento. In: BARROS NETO, T. L. (Coord.). A ciência do exercício e dos esportes. Porto Alegre: Artmed, 2003. cap. 6. p. 89 – 119.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.
- WEINECK, J. Fútbol total: Entrenamiento físico del futbolista. Editorial Paidotribo, 2019
- WILLIAMS, A; REILLY, T. Talent identification and development in soccer. Journal of Sport Sciences. 2000;18:657-67.
- WORTHINGTON, E. Learning & teaching soccer skills. Califórnia: Hal Leighton Printing Company; 1974.
- ZABALA, A. A prática educativa: como ensinar. Porto Alegre: Editora Artes Médicas Sul Ltda., 1998.
- ZACHAROGIANNIS, E. et al. An evaluation of tests of anaerobic power and capacity. Medicine Science and Sports Exercise, Madison, no. 36, p. 116, 2004.

Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução

- ✓ RECURSOS HUMANOS PARA A GESTÃO TÉCNICA DO DPTO. DE SELEÇÕES JUVENIS
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.1 e 10.2
Projeto Específico de Assistência para Uso Operacional e Projeto Específico de Apoio a Seleções Juvenis
- ✓ INFRAESTRUTURA E EQUIPAMENTO TECNOLÓGICO
Regulamento para o Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 9
- ✓ INTERAÇÃO E RELACIONAMENTO COM CLUBES
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.4
- ✓ A COMPETIÇÃO COMO ELEMENTO DE FORMAÇÃO ESSENCIAL
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.2 e 10.3
Calendário esportivo, competência CONMEBOL e FIFA
- ✓ SISTEMA DE SELEÇÃO DE TALENTOS PARA AS SELEÇÕES JUVENIS
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.1
Projeto Específico de Assistência para Uso Operacional e Projeto Específico de Apoio a Seleções Juvenis
- ✓ INTERRELAÇÃO NO PROJETO INTEGRAL COM A SELEÇÃO DE MAIORES
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 9





CONMEBOL
DIRETORIA DE DESENVOLVIMENTO - 2020
EVOLUÇÃO É CONMEBOL

Publicação Oficial da Diretoria de
Desenvolvimento da Confederação Sul-
Americana de Futebol (CONMEBOL)

PRESIDENTE:

Alejandro Domínguez Wilson Smith

SECRETÁRIO-GERAL:

José Astigarraga

SECRETARIA GERAL ADJUNTA/DIRECTORA

JURÍDICA:

Montserrat Jiménez

SECRETÁRIO-GERAL ADJUNTO/DIRECTOR
DE DESENVOLVIMENTO:

Gonzalo Belloso

EDIÇÃO:

Confederação Sul-Americana de Futebol
(CONMEBOL).

Autopista Silvio Pettrossi y
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay

Tel: +595-21/5172000

www.conmebol.com

REVISÃO DE CONTEÚDO:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

FOTOGRAFIA:

CONMEBOL e Associações Membro da
CONMEBOL

DESENHO GRÁFICO E LAYOUT:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

IMPRESSÃO:

AGR S.A. Servicios Gráficos

Julho - 2021

Direitos autorais:

Confederação Sul-Americana de Futebol
(CONMEBOL)

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN



[@EvolucionConmebol](#)



[@evolucionconmebol](#)



[@EvolucionCSF](#)