

# CLUBE DE FUTEBOL VASCO DA GAMA



PLANO DE  
DESENVOLVIMENTO  
ESTRATÉGICO:

- PLANO DE TRANSIÇÃO
- PERFIL DE JOGADOR
- PERFIL DE TREINADOR
- MODELO DE JOGO



## ÍNDICE

Índice .....	2
NOTA PRÉVIA.....	6
OS PRINCÍPIOS .....	6
1. A Unidade e Indivisibilidade do Futebol do CFVG .....	7
2. O Alargamento do Sector de Formação até aos 21/22 anos .....	7
3. A Modificação e Optimização do Modelo de Formação do CFVG .....	9
PLANO DE TRANSIÇÃO.....	12
METODOLOGIA DE TREINO .....	12
CAPTAÇÕES.....	12
MONITORIZAR O JOGADOR.....	15
ANÁLISE GRUPAL .....	16
ATLETAS PONTUAIS .....	18
PSICOLOGIA NO FUTEBOL .....	19
EDUCAÇÃO E O PAPEL DA ESCOLA FORMAL NA FORMAÇÃO DO CIDADÃO. ....	21
OS PAIS .....	22
DISPENSAS .....	23
ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO POR GRUPOS DE IDADES/ESCALÕES .....	24
ESTRUTURA ORGANIZACIONAL DO CFVG .....	24
PERFIL DE JOGADOR .....	25
FORMAÇÃO INTELECTUAL E ESCOLAR.....	25
Formação Social, Moral e Carácter: .....	26
Formação Física e Desportiva:.....	27
perfil de treinador de formação .....	30
MODELO DE JOGO .....	35
1. A Definição de Objectivos.....	35

## PLANO DE DESENVOLVIMENTO ESTRATÉGICO

Nível Competitivo-Classificativo .....	35
Nível Qualitativo .....	35
Nível da Formação .....	36
Nível Administrativo-Financeiro .....	36
Nível Social .....	36
2. O Modelo de Jogo .....	37
2.1. Âmbitos .....	37
Âmbito Estrutural .....	37
Âmbito Metodológico.....	38
Âmbito Relacional.....	38
Âmbito Técnico-Tático .....	39
2.2. Características Gerais .....	40
Modelo Defensivo .....	40
Modelo Ofensivo .....	40
2.3. Características Específicas .....	41
3. O Modelo de Jogador .....	42
Guarda-Redes .....	42
Defesas Laterais.....	42
Defesas Centrais .....	42
Médios Defensivos .....	43
Médios Ofensivos .....	43
Pontas-de-Lança .....	43
4. Os Esquemas Táticos.....	44
O Lançamento de Linha Lateral .....	44
O Pontapé de Canto .....	46
Posições a ocupar nos Pontapés de Canto contra a nossa equipa .....	48
Transposição Defesa-Ataque após Pontapé de Canto – Defesa Lateral.....	49

## PLANO DE DESENVOLVIMENTO ESTRATÉGICO

Transposição Defesa-Ataque após Pontapé de Canto – Guarda Redes .....	50
Transposição Defesa-Ataque após Pontapé de Canto – Bola Controlada (CC) .....	51
O Pontapé Livre Indirecto .....	52
O Pontapé Livre Directo .....	53
5. A Transposição Defesa-Ataque – Rotinas de Saída .....	54
6. As Circulações Tácticas .....	58
7. Considerações Finais .....	59
Bibliografia.....	60



## NOTA PRÉVIA

O presente documento resulta de uma recolha realizada ao nível da reflexão alargada e especializada de técnicos que passaram pelo Clube, outros que se mantêm e autores académicos de reconhecido valor científico de diferentes áreas de actividade, bem como da nossa própria experiência pessoal.

Encontra-se assim, dividido em três princípios fundamentais, que passamos a apresentar de seguida.

## OS PRINCÍPIOS

O Plano de Desenvolvimento Estratégico do Clube de Futebol Vasco da Gama (CFVG) equaciona três princípios fundamentais que consubstanciam o seu enquadramento e compreensão:

1. A unidade e indivisibilidade do Futebol do CFVG;
2. O alargamento do Sector de Formação até aos 21/22 anos e;
3. A modificação e optimização do modelo de formação do CFVG.

## 1. A UNIDADE E INDIVISIBILIDADE DO FUTEBOL DO CFVG

O primeiro princípio prende-se com o facto deste documento ser parte integrante de um Plano de Desenvolvimento Estratégico mais vasto de reorganização do Departamento de Futebol do Clube de Futebol Vasco da Gama (Departamento de Formação *versus* Departamento Sénior). Neste contexto, não deverá ser encarado como um fim em si próprio, mas sim, como uma continuidade lógica e de coerência interna dessa mesma reorganização que passa indubitavelmente pela interligação do Sector de Formação e do Sector Sénior.

Com efeito, o factor integração estrutural do Plano de Desenvolvimento Estratégico do Departamento de Futebol do CFVG, abarca um contínuo de ideias, princípios, objectivos, valores e organizações entre o Sector de Formação e o Sector Sénior sendo um factor que expressa, tal como afirma Castelo (1997), a sua **Unidade e Indivisibilidade**.

## 2. O ALARGAMENTO DO SECTOR DE FORMAÇÃO ATÉ AOS 21/22 ANOS

O segundo princípio fundamental do presente Plano de Desenvolvimento Estratégico estabelece a necessidade do alargamento do Sector de Formação até aos 21/22 anos (aliás, defendido nos últimos anos quer a nível da mais alta instância que superintende o Futebol, quer ao nível dos mais reconhecidos técnicos e autores que analisam e debatem esta problemática) sendo uma medida prioritária que deriva essencialmente de duas vertentes fundamentais:

- i. O primeiro consubstancia a necessidade de criar uma zona que Castelo (1997) denomina de integração, por forma a preencher o hiato existente entre o actual término do processo de formação dos jogadores que se verifica por volta dos 18/19 anos e a sua entrada plena no plantel da equipa sénior, ou seja, da equipa principal. Como todos sabemos é



grande a dificuldade destes jogadores que saem do Sector de Formação se afirmarem de imediato na equipa principal, devido a factores de natureza diversificada. Neste contexto, e independentemente das opções tomadas no passado e não sendo este o espaço de avaliação desses percursos parece-nos fundamental não só para o CFVG, mas para os Clubes do nosso Distrito, optar por diferentes percursos alternativos de forma que os jogadores de reconhecida capacidade e de margem de progressão pudessem, na impossibilidade de integrarem a equipa principal, terem um espaço de treino noutros Clubes. Afigura-se assim, como uma das alternativas, a criação de uma equipa “B”, que mantenha a identidade e os valores do Clube de origem protegendo igualmente a continuidade da formação dos jogadores numa orientação uniformizada e racionalizada. Estas equipas seriam constituídas preferencialmente por jogadores até aos 21 anos sendo colocados num espaço competitivo que poderia variar entre a 1ª Divisão e a 2ª Divisão Distrital. Mais ainda seria de todo legítimo, a criação de protocolos com Clubes dentro da mesma área geográfica e com a mesma filosofia (p.e., CD Beja, Moura AC, SC Cuba, etc.), no sentido do intercâmbio de jogadores. A referida equipa “B” interactua com a equipa Principal, podendo: a) colmatar algumas carências de carácter pontual e temporário da equipa Principal; b) ser um espaço de treino e de competição para os jogadores que embora pertencendo à equipa Principal por circunstâncias várias (p.e., lesão, falta de ritmo competitivo, etc.) poderão “rodar “. No entanto e como sabemos, no imediato, este papel pode ser desempenhado ao nível da equipa de juniores “A”;

- ii. Aumentar o período consagrado à formação dos jogadores, tal como em qualquer profissão na nossa Sociedade ao aumentar-se o seu nível de especialidade maior se faz sentir a necessidade de os seus jogadores aumentarem o tempo de aperfeiçoamento e desenvolvimento (Queiroz, 1986; Castelo, 1997) por forma a dotá-los de uma melhor preparação devido aos novos desafios do futebol que se fundamenta essencialmente nos seguintes factos: a) a maior

universalidade/especialização do jogador de futebol. O jogo já há muito que passou da noção estática de “posto”, em que cada jogador evoluía somente em determinada área conduzindo a equipa a uma rígida compartimentação, para um conceito de função táctica que determina amplos limites para que o jogador possa exprimir a sua iniciativa, improvisação, criatividade e autonomia. Neste contexto, os jogadores são capazes de cumprir alternadamente e com a mesma eficiência e eficácia tarefas tanto da fase ofensiva como defensiva do jogo e; b) da dificuldade do CFVG poder competir no mercado Regional na aquisição de jogadores com valores firmados, i.e., com idades compreendidas entre os 23 e os 25 anos que procuram acolhimento noutros Clubes ou Distritos mais fortes económica e competitivamente.

### 3. A MODIFICAÇÃO E OPTIMIZAÇÃO DO MODELO DE FORMAÇÃO DO CFVG

O terceiro princípio a ter em consideração especificamente neste Plano de Desenvolvimento Estratégico do CFVG, é da necessidade de encarar com coragem política uma transformação significativa do que é a actividade habitual deste Sector (Formação). É para nós evidente que o modelo instituído no Clube ao longo dos últimos anos conseguiu resultados importantes.

Com efeito, o que agora preconizamos com a alteração do presente modelo de formação é que os seus resultados sejam mais consistentes em termos quantitativos e qualitativos, ou seja, que as esperanças sejam cada vez mais certas. Todavia, há que ter presente que a cristalização e a eficácia de um qualquer modelo necessita de tempo e de um conjunto de acções pragmáticas que concretizem os objectivos pré-estabelecidos. Neste domínio, os resultados, desta modificação estrutural e funcional do Sector de Formação só serão conseguidos de forma coesa e homogénea a partir de um período de pelo menos quatro anos, a que a maioria dos autores designa de “*Ciclo Olímpico*”.

Há que assumir frontalmente que o Sector de Formação tem como objectivo fundamental a preparação qualitativa e quantitativa de jogadores que possam dar o seu contributo e integrar-se de forma plena no Sector Sénior nomeadamente na Equipa Principal. Deste modo, preconizamos:

- i. Modificar o sistema de Formação no plano funcional e estrutural utilizado ao longo dos últimos anos;
- ii. Optimizar um novo sistema de Formação consubstanciado numa filosofia, em objectivos, valores e uma organização interactuante com estruturas de suporte à actividade a desenvolver;
- iii. Ajustar e adaptar de forma correcta e coerente as exigências do treino, da competição e da evolução do jogo aos níveis de capacidade dos jovens jogadores;
- iv. Investir arduamente na Formação dos jogadores quer no plano individual (treino especializado em função das posições e missões tácticas dentro do sistema de jogo da equipa, salvaguardando os escalões mais baixos) e no plano colectivo (em função do modelo de jogo estabelecido) e;
- v. Integrar de forma plena e sem equívocos os jogadores melhor preparados no plano mental, físico e técnico-táctico.

Assim, o Plano de Desenvolvimento Estratégico do Sector de Formação do CFVG, procura de forma lógica e consciente responder ao desafio de todas estas vertentes não esquecendo que estamos inseridos em diversas Instituições como a Associação de Futebol de Beja e a própria Federação Portuguesa de Futebol, que contém estatutos e regulamentos próprios que é preciso respeitar e forçar a sua alteração se for necessário, e ainda na luta directa com outros Clubes no plano competitivo, no plano da prospecção, etc. Tomando estes factores em consideração a nossa resposta é de “acelerar” o processo de Formação dos jogadores do CFVG, em duas grandes áreas ou

etapas de actividade – a pré-especialização e a especialização. Isto significa, em última análise, colocar as nossas equipas em contextos de treino e competição mais exigentes, mas adaptados e ajustados às condições de rendimento individual e colectivo sem nunca ultrapassar as suas reais possibilidades. Ou seja, o que pretendemos é criar a possibilidade de aquisição acelerada da maturidade técnico-táctica dos jogadores que estarão sempre a competir com adversários com idades superiores. Assim, por exemplo, uma equipa juniores “B” cujo plantel terá jogadores de 15 e 16 anos competirá com jogadores de 16 anos, por sua vez os juniores “A” cujo plantel é maioritariamente composto por jogadores de 17 anos sendo completado por jogadores de 16 e 18 anos (que ainda subsistem dúvidas quanto à sua capacidade competitiva) competirá com adversários de 18 anos. Os jogadores de 18, 19 e alguns de 17 anos estarão competindo num contexto competitivo contra equipas sem limite de idade.

Finalizando o enquadramento deste terceiro princípio, em termos da teoria e metodologia do treino há muito que se provou que níveis de treino e competição com exigências diminutas **provocam erros prejudiciais e a estagnação do rendimento dos jogadores e das equipas**, enquanto que exigências demasiadamente elevadas provocam desmotivação e desinteresse. Pretendemos assim, ajustar correctamente os níveis de treino e de competição às capacidades reais dos jogadores e das equipas, o que significa propor níveis de complexidade e de dificuldade superiores às capacidades destes – sem o qual não poderá haver aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento, mas que continuam adaptados às suas próprias capacidades no plano psicológico, fisiológico, social e técnico-táctico.

## PLANO DE TRANSIÇÃO

### METODOLOGIA DE TREINO

A Metodologia de Treino no Futebol tem como objetivo estudar a aplicação e os efeitos das diversas metodologias de ensino dos desportos coletivos sobre a aquisição e o desempenho das aptidões técnicas e táticas no jogo de futebol. Neste contexto, o foco principal é a pesquisa envolvendo metodologias implícitas e explícitas de aprendizagem.

No treino global duma equipa de futebol todos os sectores, princípios e fundamentos são importantes, tornando-se difícil eleger um deles como o mais marcante, ou imprescindível, ao qual deve ser dada maior importância, no sentido de ser melhor ou mais arduamente trabalhado. Contudo, se tivermos que atribuir uma importância funcional diferenciada ela recairá por certo no apuro técnico-tático por ser o eixo fundamental do jogo e o motor de desempenho essencial da equipa em campo.

### CAPTAÇÕES

Referimo-nos à descoberta de potenciais craques que atualmente não estão envolvidos no desporto em questão. Por causa da popularidade do futebol e do grande número de crianças que participam, a deteção de jogadores não é um grande problema, quando comparado com desportos minoritários. A Identificação de talentos refere-se ao processo de reconhecimento de atuais praticantes com potencial para se tornarem jogadores de elite. Implica prever o desempenho ao longo de vários períodos de tempo, medindo atributos físicos, fisiológicos, psicológicos e sociológicos, bem como habilidades técnicas, isoladamente ou em combinação (Regnier et al., 1993, cit. por Williams & Reilly, 2000).

É feita uma tentativa de combinar uma variedade de características de desempenho, que podem ser de aprendizagem ou de formação inata. Uma questão-chave é saber se o indivíduo tem o potencial de beneficiar de um

programa sistemático de suporte e treino. A Identificação de talentos foi vista como parte do desenvolvimento de talentos que pode ocorrer em várias etapas dentro do processo. O Desenvolvimento de talentos implica que os jogadores sejam fornecidos com um ambiente de aprendizagem adequado para que eles tenham a oportunidade de demonstrar todo o seu potencial.

Os clubes de futebol desde os regionais até aos grandes da primeira liga regularmente fazem treinos de captação.

As captações são efectuadas através olheiros/observadores, que fazem parte do Gabinete de Recrutamento e que através das indicações emanadas pela Direção, promovem essa procura nas escolas de futebol e nos encontros, jogador que dá nas vistas é convidado para integrar um treino.

São organizados vários convívios e encontros (Torneios de Verão), antes de iniciar a época, durante o verão, os mesmos são publicitados através das redes sociais do CFVG e de panfletos distribuídos nas Escolas, nas Férias Jovens e por todo Concelho, já no decorrer da época, o CFVG participa em todos os convívios e encontros organizados pela Associação Futebol de Beja e/ou por Clubes ou Torneios Particulares.

E com esta participação monitoriza-se vários jogadores, petizes, traquinas e até benjamins, é feita uma primeira abordagem de forma a convidar o jogador que nos interessa a participar nos nossos treinos.

Os clubes atualmente trabalham muito na captação de potenciais talentos, os olheiros tem um papel fundamental nas contratações dos clubes, são pessoas ligadas ao clube, por vezes treinadores, professores, que assistem a jogos, trabalham com crianças de diferentes faixas etárias, a fim de descobrir futuras promessas na modalidade.

O perfil dos olheiros: podem ser profissionais contratados para o efeito, ou pessoas com vínculo ao Clube, que reportam, dão indicações referentes aos potenciais jogadores ao treinador e à direcção.

É essencial que o clube defina elementos chave para sabermos quais as características que podemos identificar nos jogadores (Franks et al., 1999, cit. por Moita, 2008). Segundo Garganta (1995, cit. por Pacheco, 2012), de uma

forma geral, na deteção de talentos é fundamental estar atento a pressupostos que indiquem o talento de um jogador de futebol, que podem ser os seguintes:

- I. Habilidade técnica em velocidade;
- II. Disponibilidade tática;
- III. Eficiência orgânica e muscular:
  - agilidade,
  - velocidade,
  - reação rápida,
  - rápidas mudanças de sentido e direção;
- IV. Valor moral elevado:
  - auto-controlo,
  - coragem,
  - autoconfiança,
  - combatividade,
  - carácter.

A seleção de talentos envolve o processo contínuo de identificação de jogadores, em várias etapas, que demonstram níveis de desempenho, tendo em conta os pré-requisitos para a inclusão numa determinada equipa ou dentro da equipa.

A Seleção envolve a escolha do indivíduo ou grupo de indivíduos mais adequados para realizar a tarefa dentro de um contexto específico (Borms, 1996, cit. por Williams & Reilly).

É particularmente pertinente no futebol, uma vez que apenas 11 jogadores podem ser selecionados para jogar a qualquer momento. A questão da deteção, seleção e promoção de talentos no desporto, de uma forma geral, tanto no aspeto conceitual teórico quanto no metodológico, é uma temática atual e amplamente discutida no mundo inteiro.

## MONITORIZAR O JOGADOR

Um dos fatores responsáveis pelo desenvolvimento de talentos, identificação e selecção, GO Tani (2002) apresenta a habilidade motora como um elemento diferenciador. A ação no desporto é entendida como um comportamento tático (Greco, 2007), uma espécie de ação inteligente que necessita de ser desenvolvida ou aprendida. Nesse processo, são muitos os fatores, das áreas cognitiva, afetiva e psicomotora do comportamento humano que influenciam o desenvolvimento, bem como fatores do indivíduo, do ambiente e da tarefa em si (Gallahue & Ozmun, 2005).

As habilidades técnicas no processo do treino dos jovens, o lado da inteligência e o da técnica devem ser privilegiados, como refere Mesquita (2007) a técnica e a tática devem estar situadas a um só tempo, ou seja, são duas faces da mesma moeda. A natureza aleatória e imprevisível do jogo exige a adoção de uma atitude tática constante. Tal exige, então, que os praticantes possuam uma adequada capacidade de decisão, que decorre duma ajustada leitura do jogo, para poderem materializar a ação através de recursos motores específicos, genericamente designados por técnica (Garganta, 2002). De acordo com Malina et al. (2004), um dos principais componentes envolvidos em atletas jovens num desporto específico é a habilidade técnica. Williams e Reilly (2000) também se referem a este componente, enfatizando que, na maioria dos desportos, futebol incluído, a especialização ou excelência pode ser alcançada através de diferentes combinações de habilidades, sub-habilidades, atributos e capacidades. No caso particular do futebol, a avaliação das competências técnicas adquire particular relevância, considerando que o futebol é um desporto que exige habilidades refinadas de condução, controlo e passe ou remate (Vaeyens et al. 2006).

O atleta participa nos treinos do clube em conjunto com outros atletas também em observação, onde serão analisados aspectos quanto à evolução deste atleta no clube.



Todos os atletas são seleccionados e convidados a participar e a inscreverem-se no Clube.

Nesta fase não há dispensas, todos os atletas serão bem-vindos

Nesta região, por vezes, não existe “matéria-prima”, suficiente para constituir equipas nos diversos escalões, não só pelo facto de existirem poucos atletas, e são vários os motivos identificados, nomeadamente, os encarregados de educação não os incentivarem, ou a prática de outras modalidades, o Clube não dispor de veículos e condutores para efectuar o a recolha e transporte, junto das comunidades mais isoladas, enfim, uma realidade que perdura e irá acentuar-se.

## ANÁLISE GRUPAL

Neste momento o atleta é analisado de forma mais específica pelo treinador e auxiliares, onde serão inseridos numa equipa no devido escalão. Irão treinar e consoante o número de atletas decidir-se-á quantas equipas serão escritas no escalão de formação.

A aprendizagem é muitas vezes formatada, educando o jogador a fazer o que o treinador pede, em vez de estimular a inteligência do jogador para lhe permitir fazer o que ele achar mais correcto. A ausência dessa inteligência de jogo revelar-se-á fundamental para o tal choque na transição.

A formatação a que foi sujeito durante anos diz-lhe que em determinada situação deve agir de forma X, mas quando a redução do espaço e tempo o obriga a pensar de outra forma, a solução não sai. E é então necessário reaprender a jogar.

Horst Wein teve a particularidade de dedicar a sua obra à especificidade do Futebol de Formação. Entre muitas ideias centradas no desenvolvimento da





inteligência tática e da criatividade da criança, salientamos a defesa dos valores do Futebol de Rua, a sua proposta de progressão formativa e competitiva do jovem futebolista, o treino orientado para o jogo, a defesa do protagonismo do jogador no treino e no jogo e a apresentação de problemas e não de soluções pelos treinadores, ao que a Periodização Tática chamou Descoberta Guiada.

Neste enquadramento foi também o criador do jogo reduzido que denominou por Mini-Futebol, jogado originalmente em situação de 3x3 sobre 4 mini-balizas, o qual propunha maior contacto com a bola, permanente participação do jogador no centro de jogo e o conseqüente desenvolvimento da inteligência e lateralidade.

Reconhecendo então que cada clube deverá uniformizar um modelo de jogador e partindo do pressuposto que o ideal será formar jogadores inteligentes que sejam facilmente adaptáveis a vários modelos de jogo, parece que esse objetivo será alcançado mais rapidamente, se os clubes tiverem preocupações em recrutar jogadores cada vez mais cedo e que já possuam características favoráveis para atingir esse modelo.

Todos os atletas, na fase pré-iniciação (petizes e Traquinas), irão participar nos torneios agendados pela Associação de Futebol de Beja e outros organizados por Clubes, no que concerne ao escalão, se o treinador entender que o atleta está apto para ingressar em escalão superior, poderá incluí-lo no mesmo.

Todos os atletas na fase de iniciação (Benjamins e Infantis), cada escalão contempla dois anos, de igual forma, pode o treinador ingressar jogadores no escalão superior.

Todos os atletas na fase de competição (Iniciados e Juvenis), cada escalão contempla dois anos, de igual forma, pode o treinador ingressar jogadores no escalão superior.

Qualquer jogador poderá participar em jogos de escalão superior, se tiver aptidão técnica e física, contudo, poderá jogar cumulativamente no respectivo escalão.

### ATLETAS PONTUAIS

Alguns atletas chegam aos clubes sem a necessidade de passarem por todo o processo de formação, por vários motivos, vinda de outro Clube com outra metodologia, começar a praticar futebol numa fase posterior, problemas de saúde, etc.

Esses atletas serão integrados no respectivo escalão e serão monitorizados especificamente.

Em suma:

- a. Desde cedo, chamar jogadores de escalão inferior para treinar e jogar com jogadores de escalão superior
- b. Implantar um modelo de jogo transversal a todos os escalões de formação, visando a aprendizagem do futebol, por oposição ao resultado imediato.
- c. Consciencializar treinadores e famílias que o Vencer deve ser uma consequência da aprendizagem, por oposição ao “vale tudo” instituído.
- d. O fomentar da inteligência do jogar, por oposição à formatação.
- e. Na transição para sénior, e sobretudo na pré-época, definir exercícios que visem trabalhar a redução do espaço-tempo, partindo do maior para o menor.

- f. Dado o pouco tempo para treinar na maioria dos clubes, não prescindir da bola nos exercícios. Se o tempo é pouco, e se há tanto para trabalhar, é fundamental começar desde o primeiro dia a trabalhar nos princípios que queremos ver instituídos, na lógica de progressão do ponto anterior.
- g. Também nos treinos, inserir os vários jogadores jovens em grupos de jogadores mais experientes. Não só a comunicação será valiosa, mas o facto de não ser e não se sentir saco de boxe para o onze titular, trará adaptação e confiança nele próprio, e até dos outros jogadores no jovem em causa.
- h. Perder (ganhar) o tempo necessário a explicar aos jovens o que é pretendido deles. O que estão a fazer mal. O que estão a fazer bem. Como podem melhorar.
- i. Fomentar a formação do jogador jovem, sobretudo ao nível dos cursos de treinador, de forma que as tendências actuais do Treino sejam melhor compreendidas e aplicadas.

Existem certamente outras ações úteis a esta problemática, e as mesmas deverão ser aplicadas sempre que acharmos que podem ser mais valias, não há verdades universais nem soluções formatadas. O que prevalece e importa é a formação e integração dos jovens no futebol sénior.

## PSICOLOGIA NO FUTEBOL

Tal como os factores físicos, tácticos e técnicos, os factores psicológicos são também um factor de treino. São um factor de treino porque as capacidades psicológicas são treináveis, são passíveis de serem desenvolvidas e otimizadas com o treino adequado, tal como as capacidades físicas, tácticas e técnicas.

A maior distinção entre os factores psicológicos e os restantes está possivelmente relacionada com o facto de só há relativamente pouco tempo se ter atribuído a devida importância àquilo que é a Psicologia do Futebol.

As capacidades psicológicas sempre estiveram presentes no futebol, tanto nos treinadores e jogadores de antigamente como nos da actualidade, e no passado como no presente, quem as domina e treina melhor está mais perto do sucesso e do alcançar dos seus objectivos.

No entanto, só recentemente e mesmo assim, e numa quantidade reduzida, existem clubes, treinadores e jogadores a considerarem o factor psicológico como mais um factor de treino, nem mais nem menos importante do que os restantes.

A importância da Psicologia no Futebol tem vindo a ser consciencializada de uma forma gradual:

- a. já existem clubes e equipas, e felizmente em Portugal não é excepção, com especialistas em treino mental (mental coaches) ou psicólogos nos seus quadros e/ou equipas técnicas;
- b. os cursos de treinadores de futebol da FPF e da UEFA abordam conteúdos relacionados com os factores psicológicos (na disciplina Ciências do Comportamento);
- c. os jogadores já não são avaliados apenas em termos técnicos, físicos ou táticos, mas também mentais e o mesmo se aplica aos treinadores.

O treino dos factores psicológicos baseia-se em aspectos científicos (a psicologia é uma ciência social) e fazem parte dos factores de treino psicológico capacidades como a motivação, confiança, concentração, regulação da activação psicológica, regulação da agressividade, regulação do stress, dinâmica de grupo, coesão de grupo, liderança e comunicação.

A importância dos factores psicológicos é então cada vez mais evidente e tem suscitado um crescente interesse. No entanto convém referir que só será possível obter resultados se este factor for treinado de uma forma integrada com restantes.

O treino, cada jogador e cada equipa devem ser vistos como um todo e o todo é diferente da soma das partes.

### **EDUCAÇÃO E O PAPEL DA ESCOLA FORMAL NA FORMAÇÃO DO CIDADÃO.**

Quando uma criança inicia a sua prática desportiva, num Clube, numa Escola de Futebol é necessário gerir e observar diferentes variáveis durante o seu processo formativo.

Uma delas, de grande importância é o rendimento escolar/académico dos jogadores.

Quer sejam de futebol Infantil, Juvenil ou mesmo Sénior é fundamental que consigam obter um bom aproveitamento escolar durante as várias etapas e consigam futuramente uma formação académica independentemente da sua actividade desportiva.

O jogador de futebol base deve entender que a sua obrigação primária nesta etapa da vida é a formação escolar.

O futebol é um desporto onde se diverte, desfruta, treina, compete e devem ser respeitadas uma série de regras essenciais para que possam praticar um desporto de forma saudável.

Uma formação adequada que lhe permita no futuro saber tomar decisões de uma forma mais madura, autónoma e consistente com as suas opções profissionais para além do mundo do futebol, ou até mesmo dentro desse mundo mas não obrigatoriamente como jogador, em funções como Dirigente, Treinador, Árbitro, Coordenador, Etc.

Os jogadores devem entender que o futebol pode ser um dos caminhos na sua vida, no entanto, o seu futuro depende também em grande parte da sua formação escolar e académica.

Ao estar bem formado, inclusive quando finalizar a sua etapa de jogador, poderá ingressar no mercado laboral com as ferramentas que lhe permitirão triunfar também fora das quatro linhas.

A escola muitas vezes é punitiva, em alguns clubes se o atleta não obtiver bom desempenho e índice de presença nas matérias, ele é retirado dos jogos, o que faz com que o atleta tome repulsa pela escola e professores, gerando desinteresse pela escola.

O CFVG pretende assegurar uma formação desportiva completa que consiga conciliar a escola com a sua actividade desportiva de forma harmoniosa e que o seu desenvolvimento ocorra normalmente e de forma saudável.

A escola não é nem nunca será incompatível com o desenvolvimento do jogador, por esse motivo o futebol não pode servir de desculpa para o insucesso escolar e daí o CFVG reforçar essa mesma importância, estabelecendo protocolos de cooperação com a escola pública.

Este controlo das actividades escolares, pessoais e sociais dos atletas passa pelo Coordenador de Formação e pelo responsável pelo Acompanhamento Escolar.

## OS PAIS

É natural que a visão dos Pais no que concerne ao Desporto em geral, seja estreita na sua amplitude e mais centrada nos seus filhos, tendo dificuldade em analisar o ambiente em que o filho está inserido.

A maioria é participativa e respeitam os ditames dos treinadores e coordenadores no que concerne a comportamentos inadequados, acabam por envolver-se correctamente e de forma positiva, prestando um contributo e auxílio à sua formação desportiva.

A sua interacção é essencial na formação de personalidade do jovem, seja desportivamente ou socialmente, daí ter que colaborar de forma positiva, o treino e a competição e percebendo que cada criança é diferente biologicamente e psicologicamente, existindo diferentes ritmos de aprendizagem e maturação diferenciado.

A atitude certa passará sempre por não criar expectativas exageradas quando surgem bons resultados e a não desvalorização nem comparação

quando os resultados, por diversos motivos, surgem menos bons, podendo ter uma intervenção pedagógica primária relevante de compreensão e consequente aprendizagem.

## DISPENSAS

Vários são os momentos de dispensa nos clubes, desde o início do processo até os últimos anos nas bases dos clubes.

O número de atletas que conseguem atingir o objetivo de profissionalização é cada vez menor.

Num Clube onde a matéria-prima é escassa não se dispensam jogadores, é permitido o treino com outros escalões no sentido de fomentar a continuação da prática desportiva.

Quando não existe escalão no Clube, são estabelecidos protocolos com clubes vizinhos no sentido de continuar a desenvolver o atleta.

Quando o jogador é inapto, procura-se uma solução num clube menos exigente e que responda à expectativa e interesse de ambos.

O jogador considerado inapto poderá ser reencaminhado para outro tipo de desporto, consoante as opções disponíveis no concelho

Quando existe jogadores em excesso, procura-se criar outras equipas do mesmo escalão, equipas B, Sub23.

O período mais crítico de um jogador de futebol é, sem dúvida, a subida de escalão de júnior para sénior, quando este tem aproximadamente 18 anos, começa a pensar naquilo que poderá ser a "porta de entrada" para o futebol.

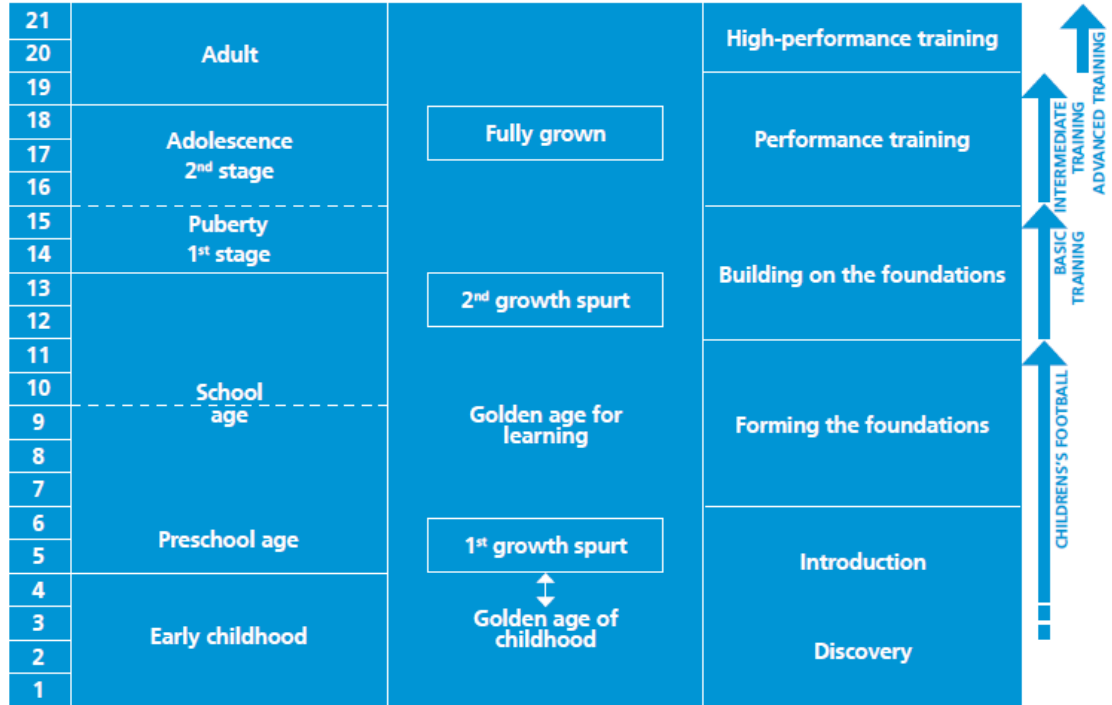
Esta fase é demarcada pelo facto do jogador deixar de jogar numa faixa etária e passar a jogar num escalão sem limite de idade, que tem um conjunto de dificuldades específicas quem põem à prova o equilíbrio do jogador.

É também um tempo de decisões importantes, nomeadamente, no âmbito escolar/académico, bem como nas relações familiares ou amorosas.



**ETAPAS DE DESENVOLVIMENTO POR GRUPOS DE IDADES/ESCALÕES**

The stages of development

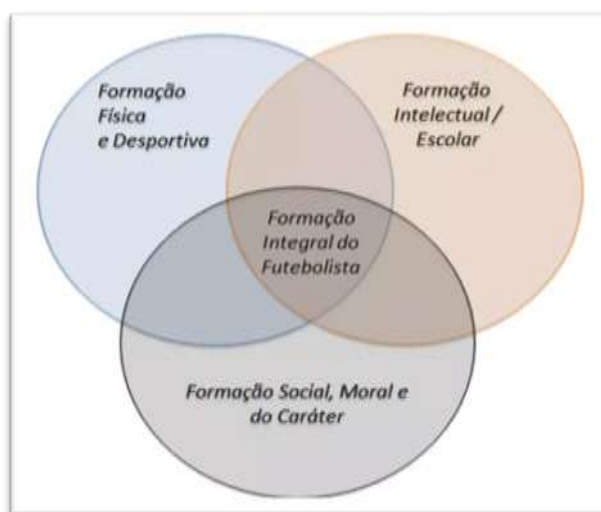


**ESTRUTURA ORGANIZACIONAL DO CFVG**



## PERFIL DE JOGADOR

No Futebol de Formação aquilo que deverá ser o foco de intervenção e conteúdos concretos de quem trabalha na formação é percebermos qual o principal objetivo do futebol de formação. Tal como indica o nome e tendo em conta que estamos a falar de futebol e de formação, teremos que afirmar que o principal objetivo é a formação de futebolistas na sua plenitude, nomeadamente as competências técnicas, táticas, físicas, psicológicas e sociais. A formação de um futebolista deverá ser integral, considerando que nem todos os atletas de formação se tornarão atletas no futebol sénior, aspeto ao qual é impossível fugir. Desta forma consideramos que a formação integral de um futebolista está na virtude do desenvolvimento da formação em três grandes vetores:



- 1- **Formação Intelectual/Escolar;**
- 2- **Formação Social, Moral e Caráter;**
- 3- **Formação Física e Desportiva**

### FORMAÇÃO INTELECTUAL E ESCOLAR

Relativamente a este eixo é fundamental a ligação a estabelecer entre escola e clube. Um clube de futebol deverá ter a preocupação em que os seus atletas tenham a capacidade de conciliar futebol com escola. Sem abdicar de nenhum deles, deverão existir intervenientes num clube de futebol que ajudem os atletas a organizarem o seu tempo junto dos pais e junto das pessoas que tutelam o seu desempenho nas escolas. Neste âmbito a comunicação é

fundamental. A grande importância da Formação Intelectual/Escolar para o futuro dos atletas tem a ver com dar aos atletas ferramentas para poderem seguir uma vida fora da carreira do futebol e dar aos atletas ferramentas a serem utilizadas no dia em que a carreira de futebolista terminar.

### FORMAÇÃO SOCIAL, MORAL E CARÁTER:

Na Formação Social, Moral e do Caráter é importante se definir qual a linha a seguir. Perceber quais os valores que o futebol e a sociedade valorizam, sendo que os jogadores no futuro serão parte integrante de uma sociedade exigente e muito competitiva. Percebermos que há valores que não poderemos deixar de lado na formação de um atleta, nomeadamente o companheirismo, desportivismo, fair-play, amizade, competitividade, ambição assim como não podemos esquecer também os valores que suportam uma sociedade, tais como, respeito, humildade, partilha, educação, disciplina, tudo assente numa base de regras a cumprir. Para que isto seja possível há dois pontos muito importantes a investir:

- **Ética dos Treinadores:** O clube aqui segue normas de comportamento e de “saber estar”. É necessário deixar de valorizar os resultados desportivos na formação, usando-os como meios de formação dos atletas e das equipas e não como fins. As regras e as lições de moral que poderemos dar aos jogadores podem vir a ser mais importantes para a sua formação do que a vitória num jogo.

- **Ética dos Pais:** O clube tem a preocupação de fazer essa gestão quando se justifica nomeadamente nos comportamentos mais desajustados e quando interfere



diretamente com o desenvolvimento harmonioso e integral da criança. Apesar da intensa exposição destas situações quer em artigos, redes sociais e nos media, elas continuam a existir e daí se justificar, cada vez mais, que os clubes tenham pessoas especialistas a lidar com esta temática.

### FORMAÇÃO FÍSICA E DESPORTIVA:

Por fim, o ponto da Formação Física e Desportiva. O aspeto fundamental nesta área é definir o conjunto de conteúdos e competências que deveremos ensinar aos nossos atletas nos respetivos escalões. Este conjunto de competências, por um lado deverá ser bem definido e restrito para os atletas aprenderem o modelo de jogo que se pretende para o clube. Por outro lado, este modelo deverá ser alargado o suficiente para criarmos jogadores com capacidade de adaptação a diversos contextos, com armas para poderem jogar de várias formas diferentes e com um desenvolvimento atlético geral que lhe permita suportar as exigências físicas e mentais da competição e do futebol federado.



De acordo com o esquema apresentado (componentes da formação física e desportiva de um jogador de futebol), este eixo da formação do jogador de futebol tem uma grande componente central: Princípios do Modelo de Jogo. O jogo é o centro de tudo, não é mais importante que as qualidades técnicas, físicas, psicológicas,

porém estas qualidades fazem sentido apenas dentro daquilo que é o modelo de jogo, o futebol coletivo.

Numa lógica de formação, e tendo em conta o futebol sénior que é caracterizado por um clima de incerteza acentuada (constantes mudanças de treinador, várias formas de jogar, jogadores trocam de clubes constantemente), penso que este modelo de jogo deverá ser aberto e apresentar múltiplas soluções aos atletas. Ou seja, não deverá ser aprendido apenas um sistema e a forma de jogar deverá ter alguma variabilidade, deverá ser dada ênfase a vários microprincípios que estejam ligados e que sejam a forma de chegar aos mesmos macroprincípios de formas diferentes e recorrendo diferentes ferramentas.

As ações técnicas individuais e a criatividade deverão ter uma grande incidência na aprendizagem nos escalões mais baixos e deverá ter uma componente geral numa fase inicial e, mais à frente, começam a fazer sentido apenas em ligação com os princípios do modelo de jogo.

Passando para os princípios gerais (procurar superioridades numérica, evitar inferioridade numérica e recusar a inferioridade numérica) e específicos (contenção, penetração, cobertura ofensiva e defensiva, mobilidade, equilíbrio, concentração, e espaço), estes servem como a base para dar sentido ao jogo de futebol e assumem especial relevância na formação do jogador. Sem eles dificilmente o atleta compreenderá o jogo e conseguirá adquirir os princípios específicos do modelo de jogo com os quais estão constantemente em estreita ligação.

É preocupação do clube desenvolver as capacidades psicológicas pois estas são o suporte emocional que um indivíduo necessita desenvolver para poder chegar cada vez mais longe e suportar as exigências da alta competição. Os atletas têm um perfil psicológico variado, contudo existem capacidades que devem ser comuns como a capacidade de trabalho, a ambição e a competitividade. As ações técnico-táticas coletivas são também desenvolvidas dentro daquilo que é o modelo de jogo, havendo uma estreita relação entre si. Por fim o desenvolvimento das capacidades físicas como a resistência, força,

velocidade, coordenação e flexibilidade que têm sempre associada uma expressão fisiológica, devem ser desenvolvidas de uma forma transversal ao longo do percurso de formação do jovem.

As idades sensíveis para desenvolvimento de cada capacidade devem ser respeitadas sob consequência de se perder a janela temporal de podermos dar alguns recursos aos atletas.

Existe também uma componente de desenvolvimento motor harmonioso com o objetivo de prevenção de lesões associado a estas capacidades físicas, para além do objetivo de melhoria do rendimento desportivo.

Em suma, a formação é um processo de vários anos onde a palavra continuidade deverá estar sempre presente. Contudo, o processo de formação não deve ser igual em todos os escalões. Deve antes ser complementar e deve-se completar de forma complexa, em que os conteúdos de um escalão servem de base para os conteúdos dos escalões seguintes.

**O Clube de Futebol Vasco da Gama, adopta as indicações consagradas pela Federação Portuguesa de Futebol no que concerne às etapas de desenvolvimento dos jogadores de futebol, através da Estrutura Técnica Nacional de Formação S15-S20.**

## PERFIL DE TREINADOR DE FORMAÇÃO

O treinador de futebol de formação é cada vez mais um tema de debate na nossa sociedade. Muitas são as questões que se levantam na hora de falar sobre este tema. Que treinador? Quem deve ser o treinador de futebol de formação? Alguém com formação superior? Um ex-praticante? Que formação para os treinadores de futebol jovem?

Sobre estas questões, julgo ser mais uma questão de paixão e competência do que propriamente de formação superior ou de experiência na modalidade. Penso até que as duas se complementam no exercício das funções de treinador de futebol de formação.

**O ideal do perfil de treinadores de jovens:** estudo de caso da Associação Académica de Coimbra - Organismo Autónomo de Futebol Este estudo tem como objectivo conhecer o ideal de perfil do bom treinador de jovens, do ponto de vista dos jovens atletas, seus pais, e dos próprios treinadores, segundo as diferenças socioculturais. *“Depois de elaborada a problemática em estudo, com base nos contributos de vários autores, e definido o objecto de estudo e as hipóteses de investigação, construímos três inquéritos por questionário, aplicado a 155 jovens atletas dos escalões de formação da Associação Académica de Coimbra – Organismo Autónomo de Futebol (AAC – OAF), 150 pais ou figura masculina correspondente, 149 mães ou figura feminina correspondente, e a 12 treinadores dos mesmos escalões de formação.*

*Após a análise da informação obtida nos inquéritos sociográficos, e posterior tratamento em SPSS, concluímos que os jovens dão maior relevância às características do ethos (carácter), como ‘ser justo’ e ‘ser exigente’, sendo que pais e treinadores consideram mais importantes as ‘competências educacionais’ e a ‘responsabilidade’ dos treinadores, independentemente das diferenças socioculturais, ainda que aconteça sobretudo nas famílias com maiores habilitações culturais, com ligeira vantagem nas mães do que nos pais,*

*e nestas, sobretudo nas mais jovens, indo ao encontro do sugerido numa das hipóteses. Concluímos ainda que existe maior discrepância nas respostas dos familiares com menores habilitações literárias. As principais conclusões deste estudo vão de encontro ao defendido pela maioria dos autores referidos no Capítulo I, que referem que o treinador de jovens não deve procurar apenas os êxitos desportivos, mas sim olhar para os jovens numa perspectiva holística, integrando-os socialmente e preparando-os para a vida extra-desportiva.”*

O papel do treinador não é totalmente consensual. Ou seja, existem opiniões diferentes sobre a quantidade e que tipos de tarefas lhe cabem. O que parece unânime é que ser treinador não é fácil. Mas se estiverem integrados num Corpo Técnico que funcione, que seja organizado e coordenado, que tenha uma filosofia, um objetivo bem definido, tudo será menos difícil e mais apaixonante.

Quando estamos a falar de futebol de formação, referimo-nos a algo de extrema importância. Estamos a falar do futuro de uma modalidade e de parte do futuro de uma sociedade. Daí a importância do treinador nesta etapa de formação dos jovens.

O treinador de futebol de formação deve, ser alguém com uma grande sensibilidade para perceber o que o jovem precisa, onde o pode ajudar e, sobretudo, ter a capacidade para não ser apenas um treinador de futebol, ser um amigo, um familiar, um conselheiro.

É ser uma referência para o jovem e ajudá-lo a ser melhor, não só como jogador, mas também como homem.

Penso que o treinador deve receber na sua formação, que o habilita para treinar, uma formação multidisciplinar. A psicologia, a pedagogia, a fisiologia e a nutrição são algumas das áreas disciplinares, para além das que abordam o jogo propriamente dito, que na minha opinião devem fazer parte desta formação.



O treinador de formação não deve, limitar-se, por exemplo, a afixar uma convocatória no balneário e não dar uma satisfação aos atletas não convocados. É óbvio que o treinador não pode convocar todos, mas também estou certo de que é completamente diferente para o atleta receber umas palavras de incentivo do treinador e perceber que este, apesar de não o convocar, está atento ao seu trabalho diário.

Para se ser treinador de futebol de formação é necessária uma grande paixão pelo que se faz, ter gosto pelo ensino, ter prazer em fazer evoluir os jovens atletas, não basta ter boas ideias ou ter treinos muito “elaborados”, se não conseguirmos chegar ao lado afetivo do jovem praticante. É importante que o treinador perceba que, antes de um atleta, está um ser humano e que é fundamental chegar até ele, trazer a sua atenção ao treino/ao jogo.

O prazer em jogar futebol e a paixão pelo jogo devem ser desenvolvidos em todos os momentos. O treinador tem que ser o primeiro a promover este prazer em jogar futebol e tem, ainda, que entender que as suas atitudes podem influenciar essa paixão do jovem praticante.

O treinador deve conceder tempo de jogo a todos os atletas convocados ainda que mais ou menos tempo. É uma gestão sua, que deve ser feita com bom senso.

A conduta do treinador na relação com os árbitros, treinadores adversários e outros intervenientes deve, também, ser feita de forma cuidadosa, com uma linguagem correta, respeitosa e sempre numa linha de que um jogo de futebol não é uma guerra.

A vontade de ganhar deve estar sempre presente, mas enquanto formador, não pode pedir aos jovens que vençam a qualquer preço. Deve inculcar-lhes um espírito ambicioso, de querer ser melhor do que o adversário, de luta constante pelos objetivos da equipa, mas que isso seja possível sem atropelar ninguém.

O adversário também tem mérito, o adversário também trabalha diariamente para ser forte. Se ganhou hoje, devem parabeniza-lo e trabalhar arduamente para o vencer na próxima vez que o defrontar. A mensagem que o treinador vai passando é extremamente importante, é mais poderosa do que a de outra pessoa qualquer.

A intervenção do treinador no treino é uma das chaves do sucesso. Não é o que deixa fazer tudo o que os jovens querem que é o melhor treinador, assim como aquele que é rígido ao máximo no cumprimento dos seus planos pouco motivadores também não o é.

A planificação de um treino de jovens deve ter sempre em conta o carácter lúdico, principalmente nas idades mais baixas, onde a recriação é fundamental.

A relação com a bola deve ser o ponto de partida para tudo o resto. O jovem tem que se familiarizar com a bola, controlá-la como um membro do seu corpo e não “ser mais rápido do que a bola” ou “controlar o jogo sem a bola”.

As pausas devem ser muito curtas e evitadas ao máximo. O treino tem que ser, essencialmente, um momento de prática, de repetição, de vivência e não de longas palestras ou de filas de espera. A emissão de feedbacks positivos deve ser constante, e os negativos não devem ser muito utilizados pelo treinador.

A qualidade da execução deve ser uma preocupação constante.

Na relação dos treinadores com os pais dos atletas, o clube terá necessariamente que ter um papel primário nesta “relação”, vincando bem no início de cada época como esta pode decorrer.

A relação terá que ser apenas profissional e tem, forçosamente, que ser igual para com todos os pais da equipa.

Os pais dos atletas, são peças chave no futebol de formação. Têm um papel muito importante e, como tal, o treinador tem que usar isso para enriquecer o seu trabalho. Em primeiro lugar, uma relação de tensão entre o treinador e o pai de um atleta fragiliza, em grande parte dos casos, a relação do treinador com o atleta. Em segundo lugar, se os parâmetros da relação forem bem definidos de início, e se o treinador tiver capacidade para os cumprir escrupulosamente, esta pode ser vantajosa para todas as partes (entenda-se clube, pais, treinador, equipa). Em terceiro lugar, o treinador tem que entender que o pai (sendo uma pessoa educada e respeitadora) tem o direito de conversar com o treinador sobre o seu filho, ainda que eu defenda que esta conversa deve ser sempre presenciada por um elemento da Direção do clube.

A comunicação entre Treinador e o responsável do atleta deve existir, até para tentar perceber um momento menos bom do atleta.

**Aos Treinadores de Futebol de Formação:**

*“Põe quanto és no mínimo que fizeres”, transmitam a paixão aos jovens, dediquem-se a eles e lembrem-se sempre que, mesmo que não saia dali um futebolista, terá forçosamente que sair um Homem, que um dia vos orgulhará.*

## MODELO DE JOGO

### 1. A DEFINIÇÃO DE OBJECTIVOS

Estando o presente documento inserido num plano de formação, organização e reestruturação da equipa, é claro que os principais objectivos do mesmo se prendem com a aprendizagem dos conteúdos a abordar/aplicar em prática, dos aspectos estruturais e modelares. Podemos assim, definir os nossos objectivos em cinco níveis:

#### NÍVEL COMPETITIVO-CLASSIFICATIVO

Com a definição deste nível de objectivos, não queremos dizer que apenas nos preocupamos com a classificação final a atingir. É obvio que a vitória a todo o custo está fora de questão, até porque esta depende de inúmeras variáveis que nós treinadores e atletas não conseguimos manipular, mas como pano de fundo, poderemos lançar como meta uma melhor classificação do que a alcançada na época transacta. Com base no estudo retrospectivo, é apontada para esta época, pelo menos a manutenção no Campeonato de Portugal.

#### NÍVEL QUALITATIVO

Este ponto refere-se à qualidade e ao jogo atractivo que a nossa equipa pode e deverá desenvolver ao longo da consecução deste projecto. Deve ainda ser tido em linha de conta o Modelo de Jogo preconizado. Não nos poderemos esquecer também dos objectivos parciais a atingir (golos marcados, golos sofridos, relação vitórias-derrotas, etc.)

## NÍVEL DA FORMAÇÃO

Os custos que as equipas seniores comportam em vencimentos são por demais evidentes e, constituem sem dúvida uma das principais causas do endividamento dos clubes. Este terceiro objectivo pretende de algum modo contrariar esta tendência e colocar, até ao final da aplicação deste projecto, uma percentagem de atletas da “*cantera*”, que oscilará entre os 20 a 40 %. Aqui, podemos desde já avançar que cinco dos atletas que constituem o plantel júnior, já se encontram referenciados para o plantel sénior desta época.

## NÍVEL ADMINISTRATIVO-FINANCEIRO

Apesar, de no início da época, a Direcção do CFVG e o seu Departamento de Futebol, terem em conjunto, planeado uma época, em termos financeiros, sem entrar em “loucuras”, surgem sempre contrariedades momentâneas, às quais é preciso fazer face.

Neste sentido, as implicações para o plantel, serão diminutas, se tivermos em conta os pontos anteriores e procurarmos realmente colocá-los em prática.

## NÍVEL SOCIAL

Na tentativa de fazer chegar de novo o clube à vila e vice-versa, torna-se necessário um contacto directo e muito próximo com a população em geral, no sentido de expor todo o trabalho que se pretende desenvolver.

Fundamental neste ponto é a ligação, hospitalidade e espírito aberto e de entreaajuda dos denominados jogadores da terra, no sentido, de mais facilmente “ambientar” os jogadores que chegam ao clube pela primeira vez, e de lhes transmitir o mais rapidamente possível a “filosofia adoptada”.

Pretendemos aqui, elaborar um quadro ou mapa semanal que divulgue toda a actividade do clube, ao nível de treinos e competições, das Escolas aos Seniores, e que sejam colocados em locais estratégicos da vila.

## 2. O MODELO DE JOGO

### 2.1. ÂMBITOS

Tentar-se-á, com alguma preocupação que os jogadores interiorizem um conjunto de conceitos que definirão o modelo organizacional do jogo como um sistema de interligações entre vários âmbitos perfeitamente integrados, ou seja, que entendam o jogo como um todo e não como apenas o somatório das suas componentes em separado, já que em cada situação de jogo elas estarão todas presentes com diferente predominância.

#### ÂMBITO ESTRUTURAL

Na sua concepção estática a equipa apresentará o sistema de jogo base 4:3:3, cujas missões tácticas específicas dos centrais (de marcação e libero), dos laterais, do trinco, dos médios centro, dos médios ala/extremos e do avançado (ponta de lança) definirão a sua forma dinâmica, para além do guarda-redes. Pretende-se conseguir uma ligação óptima entre a largura e profundidade dos sectores e corredores, em que cada zona deverá estar preenchida, pelo menos, por um jogador, dando-se predominância à boa marcação defensiva e ao meio campo, no sentido de uma transição rápida e sustentada para o ataque, não permitindo grandes soluções ao adversário. Este sistema permitirá, na sua forma dinâmica, desdobrar-se facilmente na situação de perda de posse de bola num 4:5:1 (mais defensivo) ou 4:4:2 (mais ofensivo). Nas descuramos a possibilidade da adopção ainda do sistema 3:5:2 e de que as funções, em todos os sistemas adoptados passarão para além do

guarda-redes, por e defesas laterais, 2 defesas centrais, 1 a 2 médios mais posicionais, 2 a 1 médios organizadores, 2 médios ala e um ponta-de-lança.

Nesta linha, ao longo da época as potenciais características de cada jogador serão vocacionadas para uma posição/missão mais especializada, no entanto, com excepção dos guarda-redes, esta especialização não será total, mantendo-se uma perspectiva de universalidade que permitirá aos jogadores uma maior capacidade de adaptação. Assim, o plantel, com cerca de 22 jogadores, a ser constituído, apenas apresentará como jogadores específicos os guarda-redes, que deverão ser entre 2 a 3.

#### ÂMBITO METODOLÓGICO

O modelo de jogo adoptado comportará como métodos ofensivos de base o ataque rápido, planeado e o contra-ataque, já que como método defensivo de base será imposta a defesa mista (zona pressionante no sector intermédio e marcação individual no sector defensivo). Assim, a equipa deverá demonstrar quer com posse de bola, quer sem posse de bola, uma postura e organização táctica intencional, no sentido de impor um ritmo de jogo variável que desequilibre a estrutura defensiva/ofensiva adversária, ou seja, o adormecimento da equipa adversária seguida de um aumento de velocidade de execução ou de deslocamento.

A defesa à zona e o ataque organizado serão métodos abordados como situações de recurso, quer para resolver situações difíceis criadas pelos adversários, quer para atacar quando em posse de bola com espaços livres.

#### ÂMBITO RELACIONAL

Tendo sempre como objectivo o desenvolvimento de uma linguagem comum entre a equipa técnica e os atletas, o âmbito relacional revela-se como um dos aspectos fundamentais na organização da planificação.

Os jogadores deverão ter uma noção específica das fases do jogo (Ataque - quando em posse de bola; Defesa – sem posse de bola), conseguindo interpretar os esquemas de organização fundamentais quando em ataque (construção, criação e finalização) e quando em situação defensiva (equilíbrio defensivo, recuperação defensiva e defesa propriamente dita).

Todos os jogadores deverão tornar como automatismo as tarefas de cooperação/oposição, tendo em conta o centro de jogo, inerentes aos princípios de jogo de penetração/contenção, cobertura ofensiva/defensiva e mobilidade/equilíbrio, resolvendo situações de 2x2, 3x3 e 4x4, bem como as restantes em superioridade numérica (2x1, 3x2 e 4x3), surgindo, desta forma uma linguagem tática comum. Pretende-se uma equipa que consiga trocar a bola e manter intencionalmente a posse de bola com facilidade.

Serão também, considerados os pressupostos de deslocamento e de posicionamento dos jogadores fora do centro de jogo no sentido de aclarar as intenções táticas e de variar com eficácia o próprio centro de jogo, no sentido do desequilíbrio do adversário.

#### ÂMBITO TÉCNICO-TÁCTICO

A preocupação neste âmbito centra-se na necessidade de formar os jogadores na sua componente técnico-táctica, contando desenvolver a velocidade de execução, a eficácia da execução e a adequação das execuções a cada situação de jogo, na tentativa de o simplificar. Será incentivada a criatividade/capacidade de improvisação dos jogadores, no sentido das suas acções individuais adquirirem um carácter intencional de criação de superioridade numérica ou espácio-temporal, desde que realizadas em zonas do terreno que não ponham em risco a sua baliza e se criem sempre em situações de segurança, com base nos princípios do jogo atrás referidos.

Em termos de esquemas táticos (situações de bola parada – cantos, livres e lançamentos de linha lateral) serão estudadas 3 jogadas para cada situação, tendo em conta as capacidades de aprendizagem dos jogadores.



Serão ainda definidas alguns tipos fundamentais de circulação táctica, como forma de resolução das situações de transposição defesa-ataque ( aqui apresentamos 4 rotinas de saída), desde o guarda-redes até às situações de finalização em ataque, bem como uma circulação táctica ofensiva específica após canto da equipa adversária.

## 2.2. CARACTERÍSTICAS GERAIS

### MODELO DEFENSIVO

- (i) Defesa alta pressionante (atrás da linha da bola)
- (ii) Recuperação da bola entre o SMO e o SMD
- (iii) Procura da superioridade numérica
- (iv) Permutas, compensações e desdobramentos
- (v) Retirar por completo a iniciativa ao adversário.
- (vi) Velocidade e agressividade no 1x1;
- (vii) Combatividade e entreajuda.

### MODELO OFENSIVO

- (i) Ataque pelos corredores laterais – com superioridade numérica (joga a 2 e a 3), fazendo a bola entrar nas zonas vitais de finalização através de “overlaps” e cruzamentos;
- (ii) Ataque pelo corredor central – com combinações tácticas simples, directas (1 e 2) e indirectas, realizando diagonais curtas e médias;
- (iii) Ligações/relacionamento entre jogadores;
- (iv) Futebol objectivo e directo;
- (v) Qualidade e precisão no passe e remate;
- (vi) Circulação da bola ao 1º, 2º toque;
- (vii) Mobilidade constante no ataque (sucessivas trocas de posição e criação de linhas de passe), aplicando movimento de ruptura – para o golo e movimento de apoio – para a bola.

- (viii) Criatividade, velocidade e agressividade no 1x1;
- (ix) Espaço à criatividade (capacidade na tomada de decisão e na escolha das acções técnico-tácticas a utilizar)

### 2.3. CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS

#### Sector Defensivo

- (i) Prioridade em “sair a jogar”
- (ii) Centrais a englobar o processo ofensivo (utilização da marcação à zona e individual – libero ou não)
- (iii) Laterais ofensivos (marcação à zona)

#### Sector Médio Defensivo

- (i) Cobertura defensiva às subidas dos médios ala, centrais e laterais
- (ii) Paragem do ataque adversário (dar tempo para à recuperação e reorganização defensiva)
- (iii) Iniciar (reiniciar) a transposição defesa-ataque.

#### Sector Médio Ofensivo

- (i) Grande mobilidade (criação e ocupação de espaços, de linhas de passe, passe para finalização, finalização)
- (ii) Paragem do ataque
- (iii) Recuperação defensiva (trocas, permutas e desdobramentos)

#### Sector Ofensivo

- (i) Grande mobilidade (criação e ocupação de espaços, de linhas de passe, passe para finalização, finalização)
- (ii) Paragem do ataque
- (iii) Recuperação defensiva (trocas, permutas e desdobramentos)
- (iv) Cortinas (jogo com os médios de costas para a baliza).

### 3. O MODELO DE JOGADOR

#### GUARDA-REDES

- (i) Voz de comando
- (ii) Boa leitura de jogo (comunicação com a equipa – mais sector defensivo)
- (iii) Lançar AR ou CA
- (iv) Boa colocação dentro e fora dos postes

#### DEFESAS LATERAIS

- (i) “Combativos” ofensiva e defensivamente
- (ii) Capacidade de repetidas vezes subir pelo seu corredor
- (iii) Boa recuperação defensiva
- (iv) Fortes no 1x1

#### DEFESAS CENTRAIS

- (i) “Combativos” a atacar e a defender
- (ii) Boa capacidade de impulsão (bom jogo de cabeça)
- (iii) Boa capacidade para lançar o CA
- (iv) Fortes no 1x1 (a defender)

### MÉDIOS DEFENSIVOS

- (i) “Combativos” ofensiva e defensivamente
- (ii) Boa colocação no terreno de jogo – ocupação racional do espaço de jogo (sentido posicional)
- (iii) Boa capacidade para lançar AR e CA
- (iv) Boa capacidade de recuperação da bola e de efectuar a transposição defesa-ataque
- (v) Fortes no 1x1 (com e sem bola)
- (vi) Capacidade de suportar e realizar esforços intensos repetidamente

### MÉDIOS OFENSIVOS

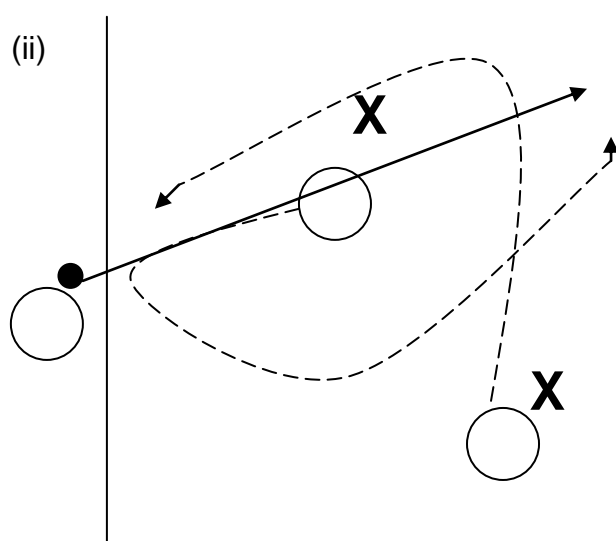
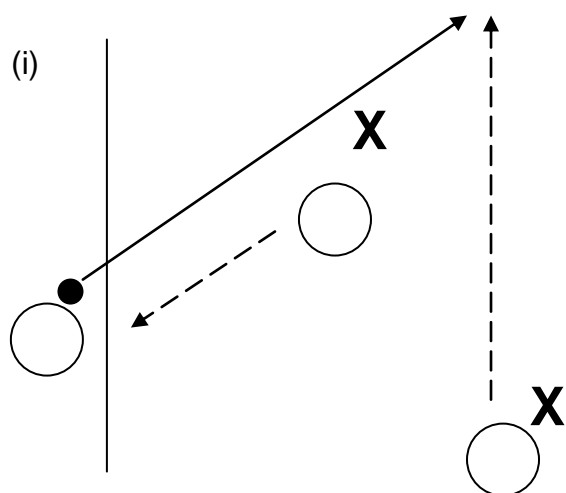
- (i) “Combativos” ofensiva e defensivamente
- (ii) Boa capacidade de recuperação da bola e de efectuar a transposição defesa-ataque
- (iii) Fortes no 1x1 (com e sem bola)
- (iv) Boa leitura de jogo
- (v) Grande capacidade de resistir a esforços intensos e repetidos de duração variável

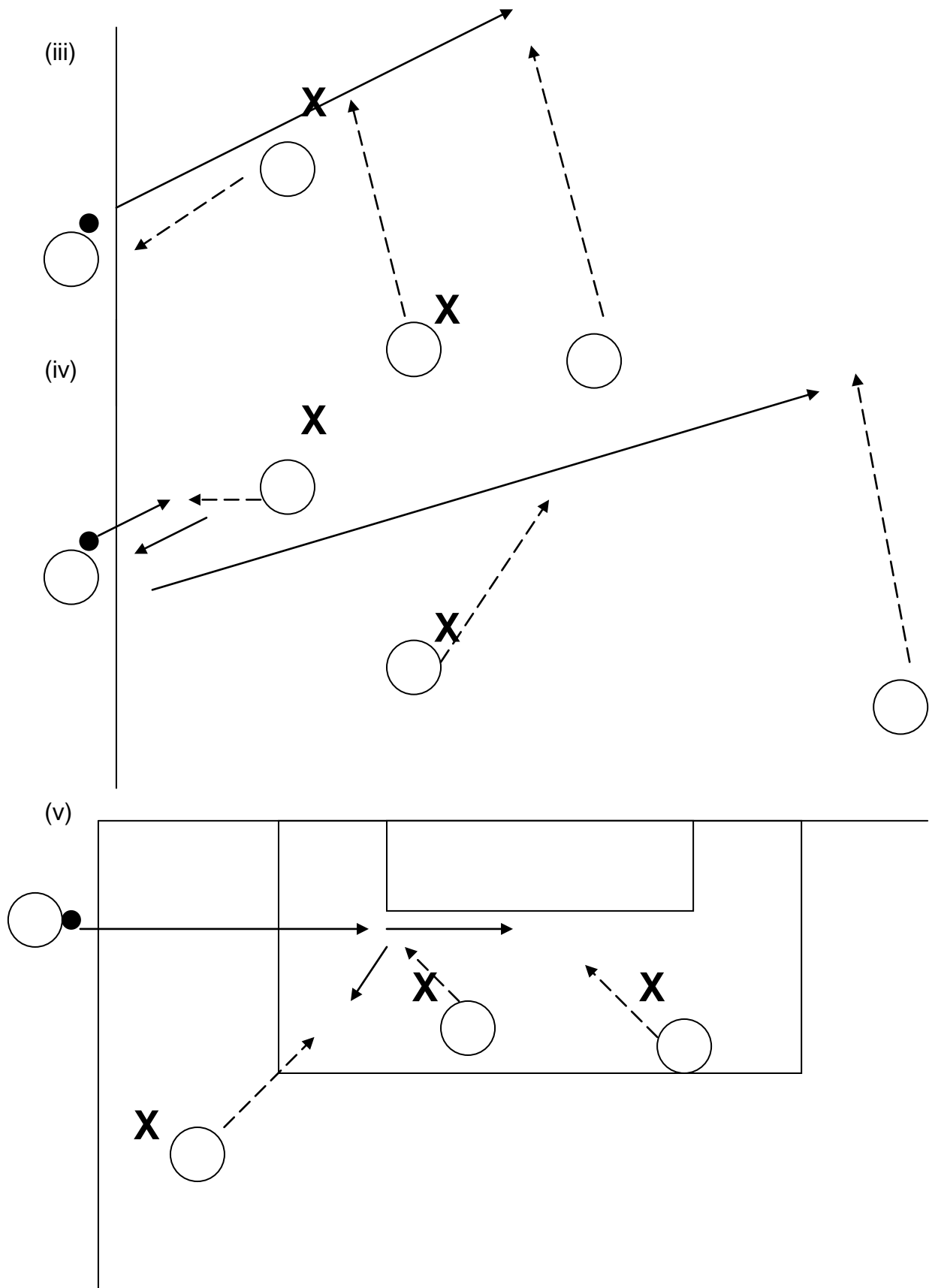
### PONTAS-DE-LANÇA

- (i) “Combativos” ofensiva e defensivamente
- (ii) Boa capacidade de criação e ocupação de espaços livres (mobilidade)
- (iii) Fortes no 1x1
- (iv) Grande sentido de finalização (alto índice de eficácia)
- (v) Grande capacidade de realizar acções explosivas
- (vi) Boa capacidade de recuperação da bola (paragem do ataque).

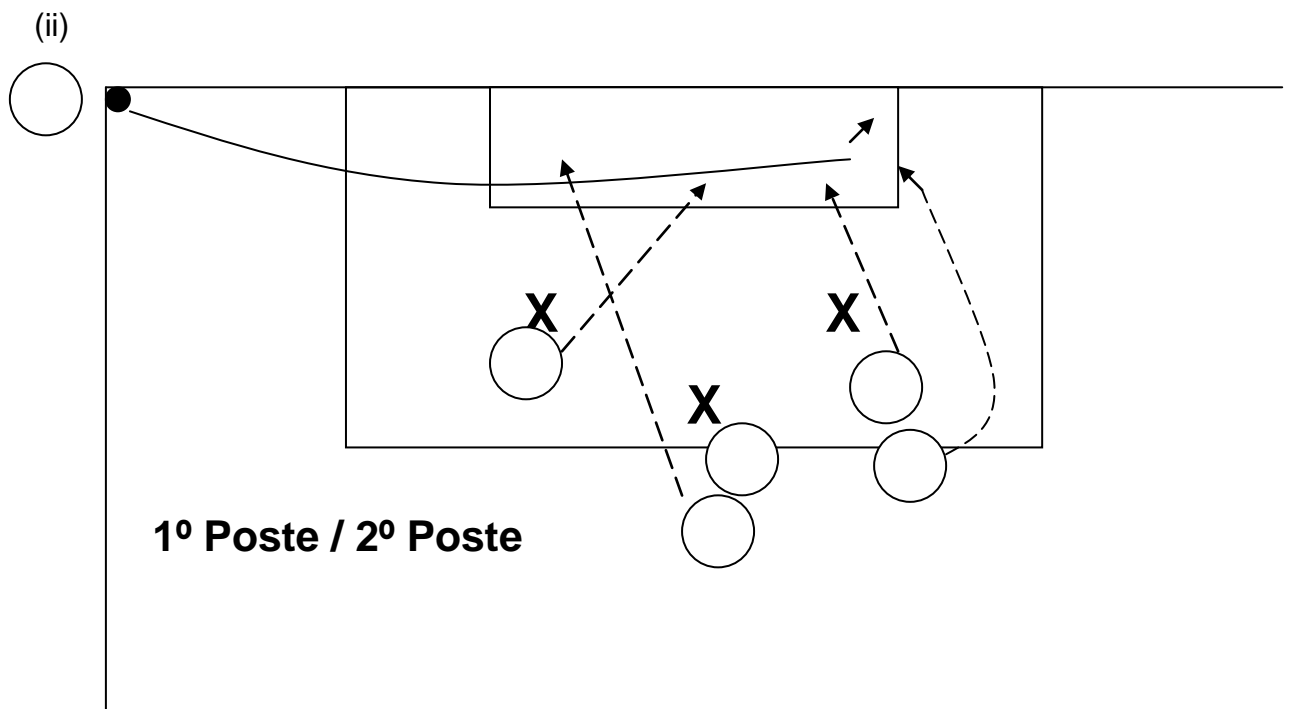
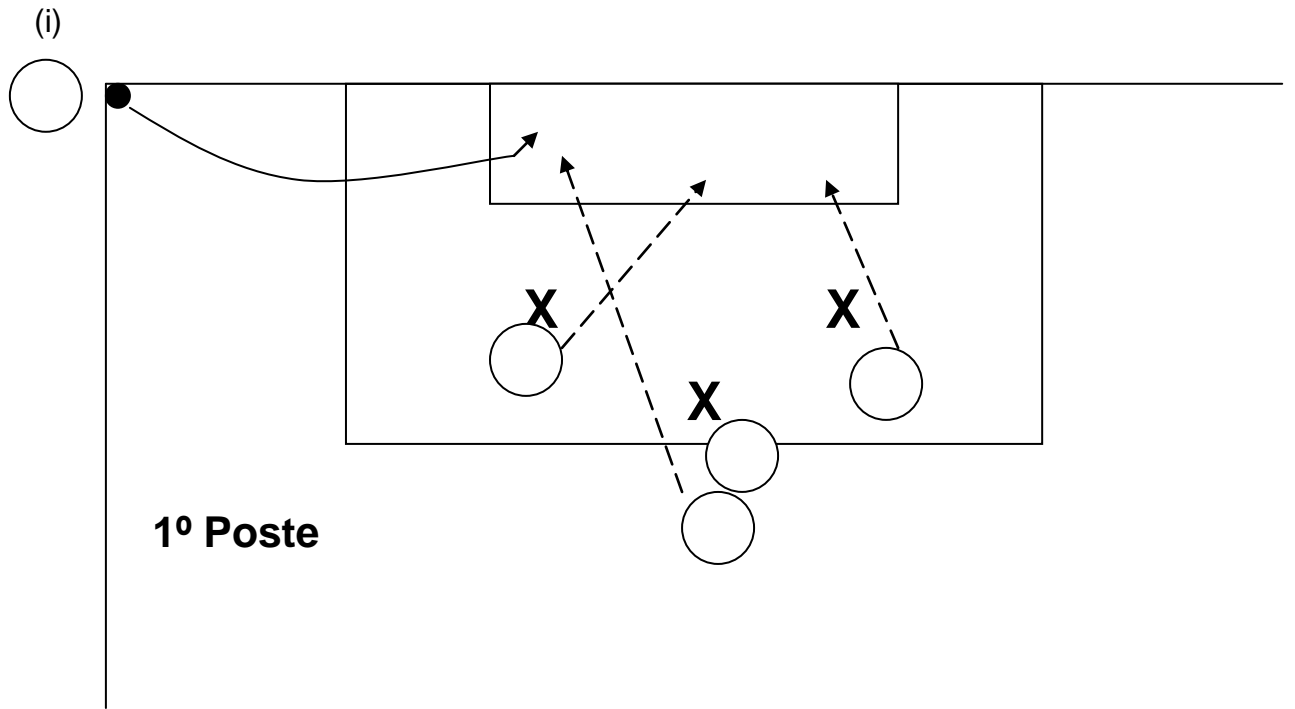
#### 4. OS ESQUEMAS TÁCTICOS

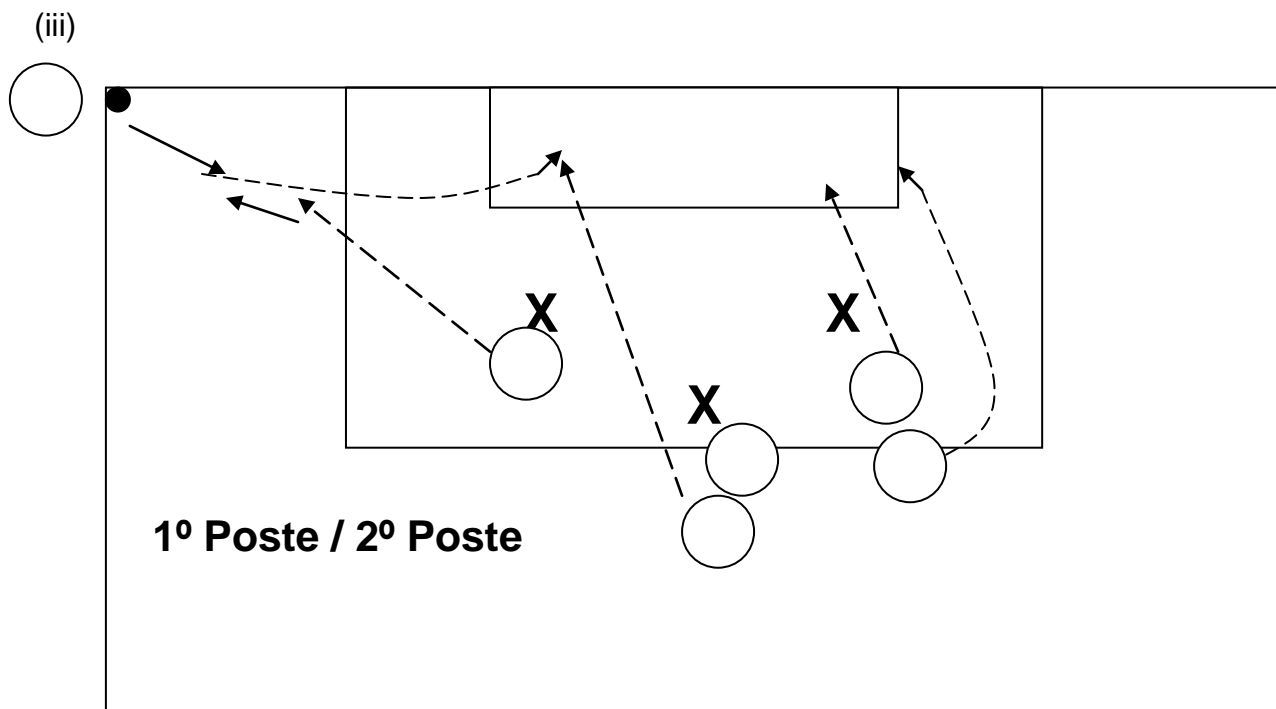
##### O LANÇAMENTO DE LINHA LATERAL





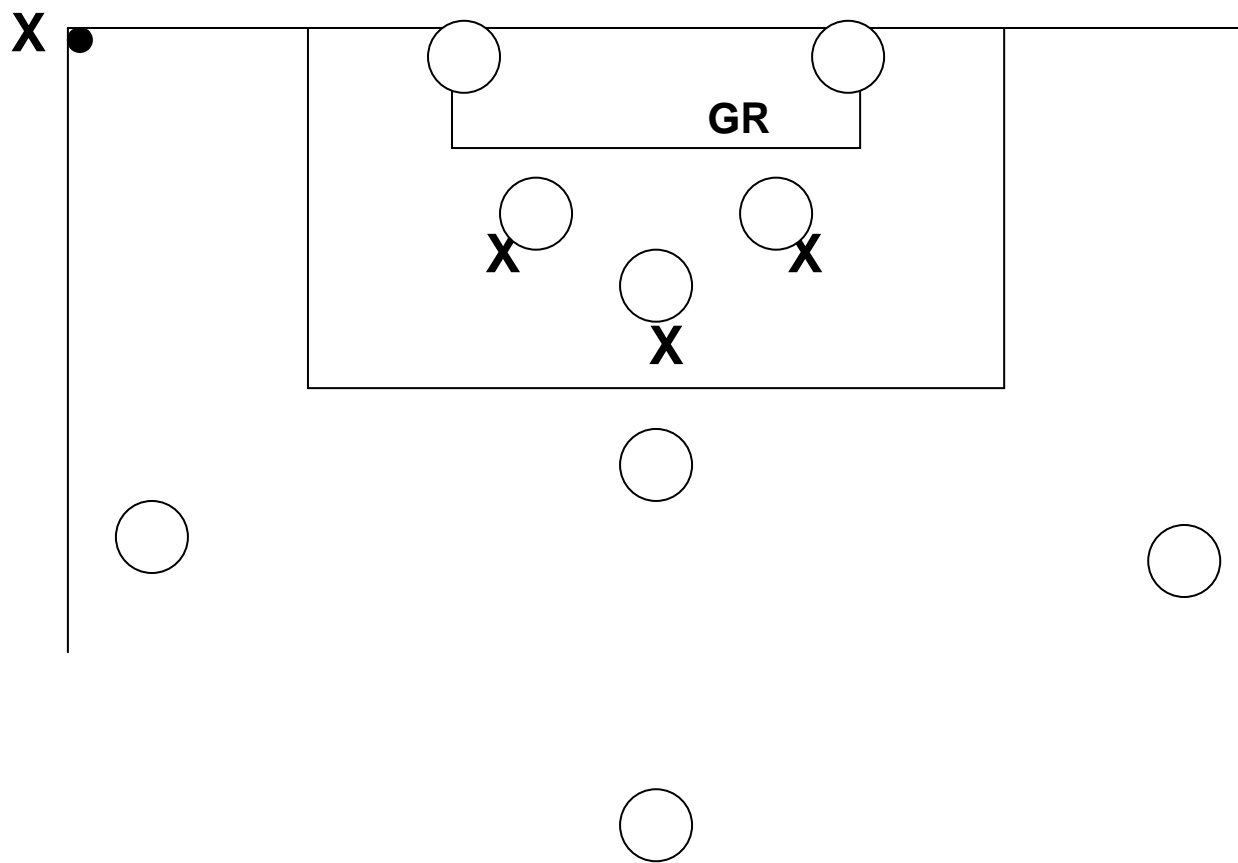
O PONTAPÉ DE CANTO



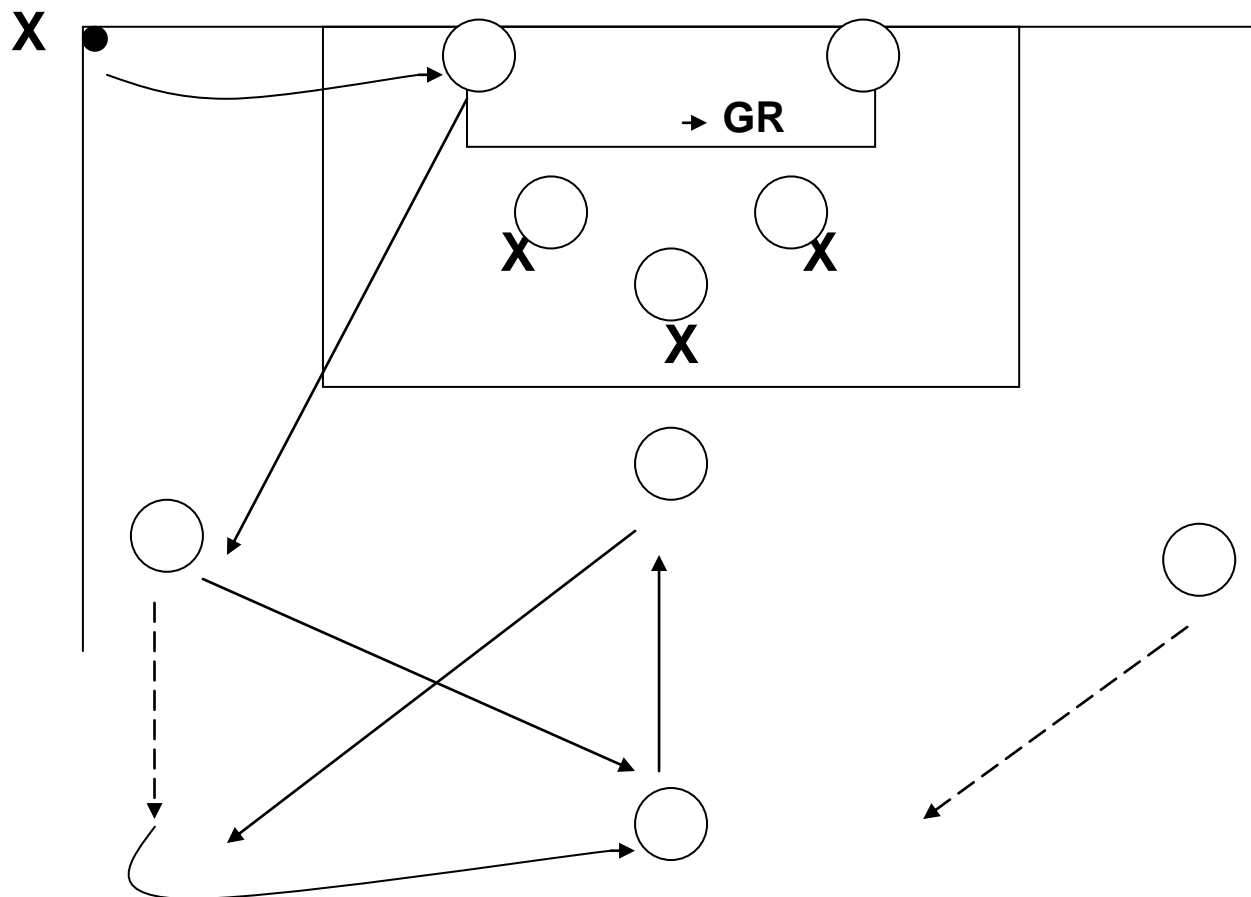




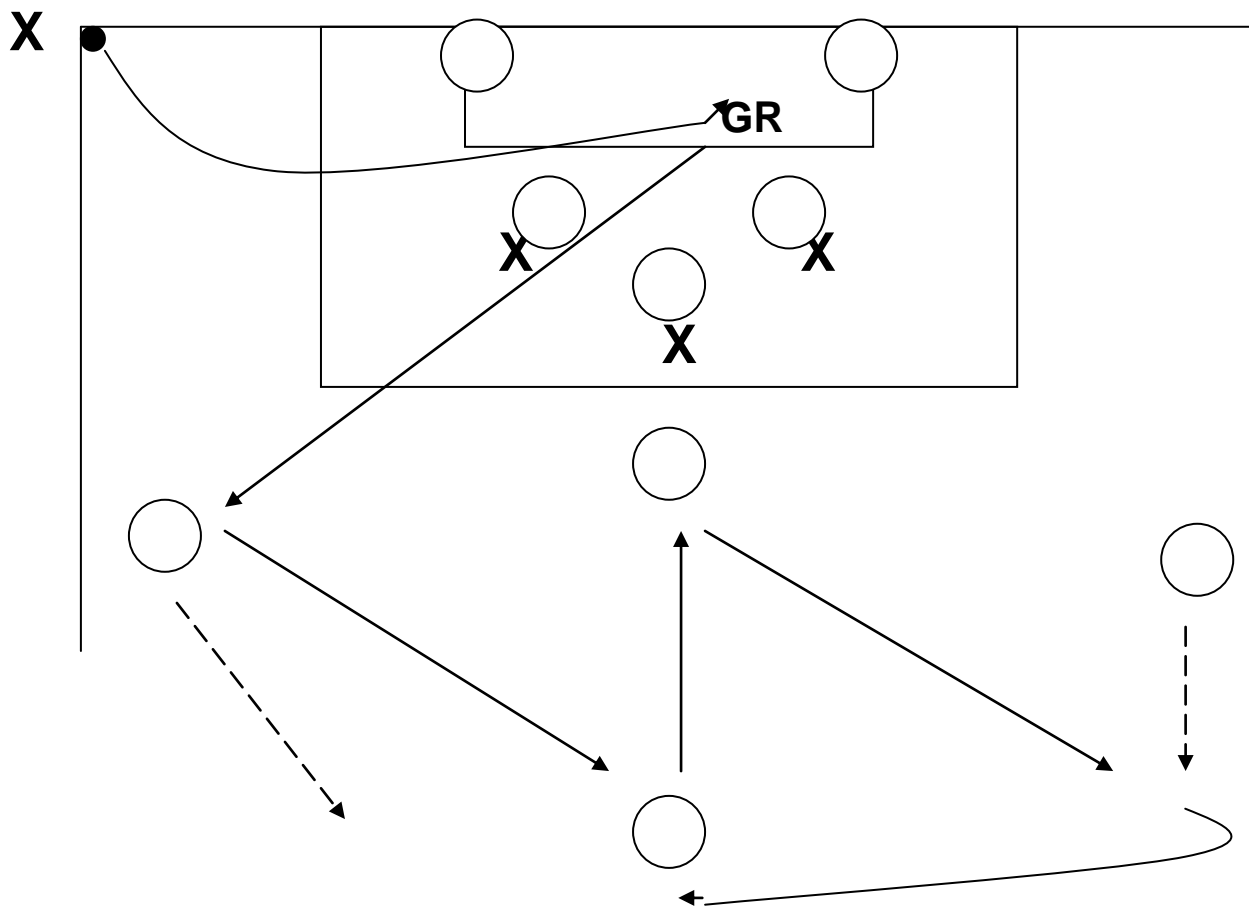
POSIÇÕES A OCUPAR NOS PONTAPÉS DE CANTO CONTRA A NOSSA EQUIPA



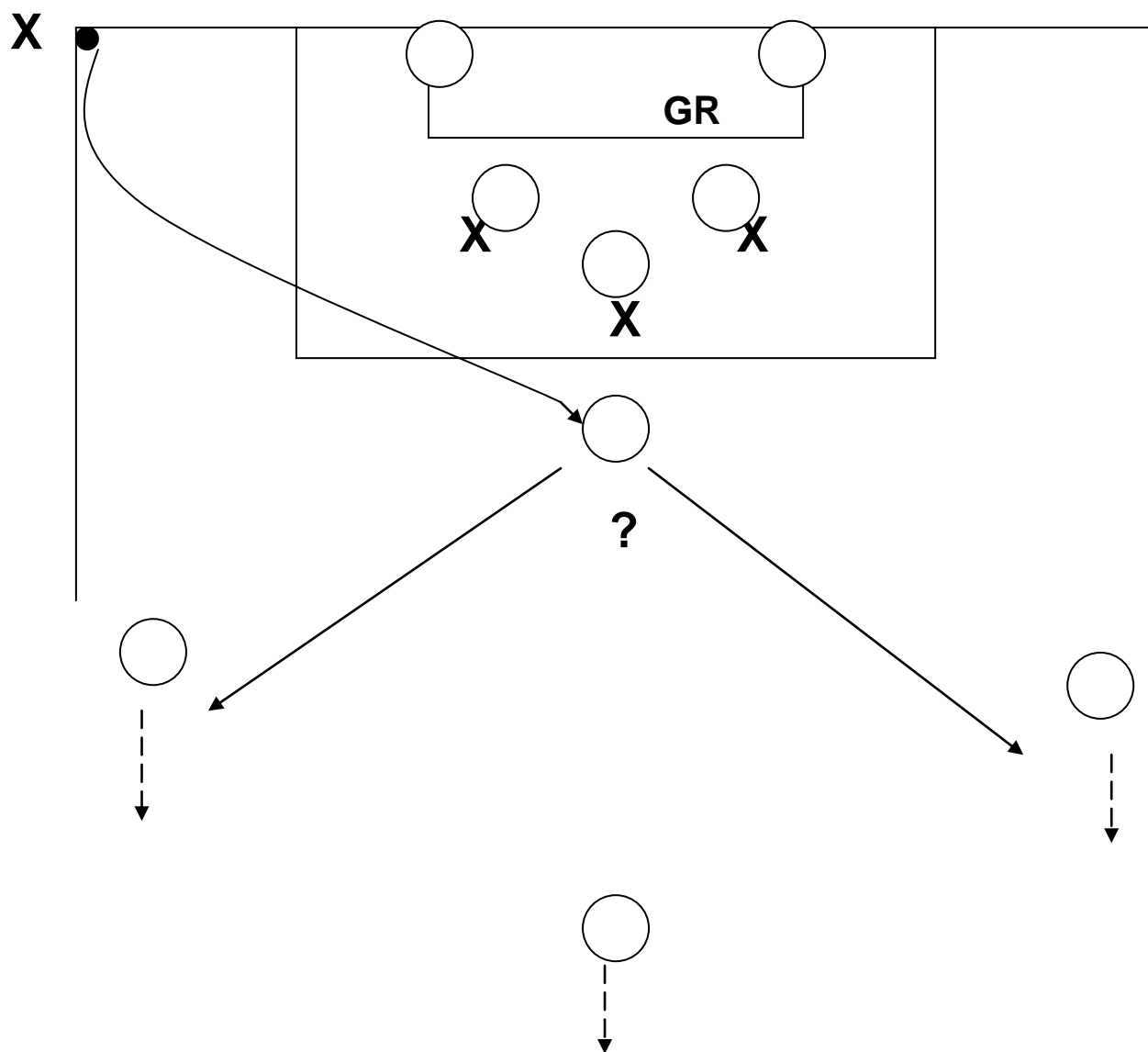
TRANSPOSIÇÃO DEFESA-ATAQUE APÓS PONTAPÉ DE CANTO – DEFESA LATERAL



TRANSPOSIÇÃO DEFESA-ATAQUE APÓS PONTAPÉ DE CANTO – GUARDA REDES

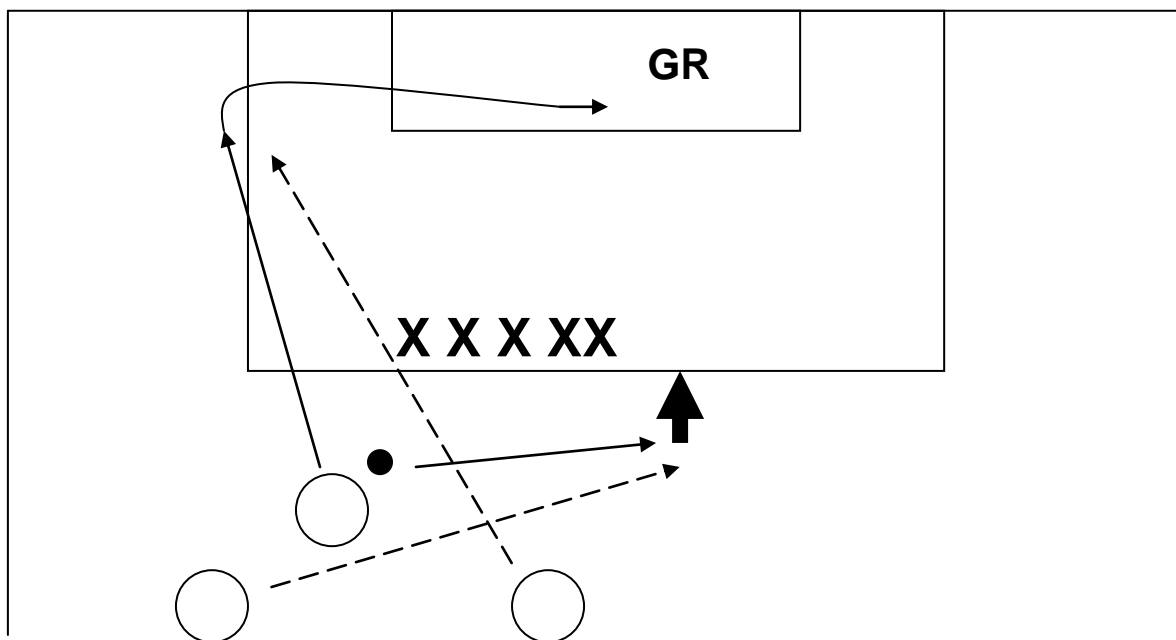


TRANSPOSIÇÃO DEFESA-ATAQUE APÓS PONTAPÉ DE CANTO – BOLA CONTROLADA (CC)

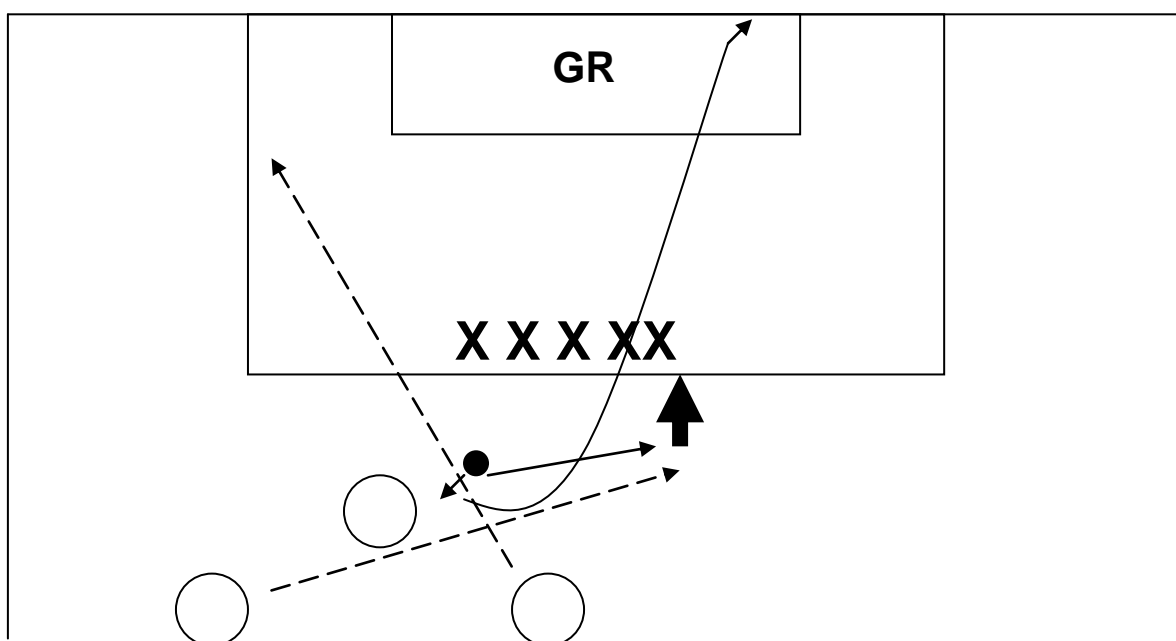


O PONTAPÉ LIVRE INDIRECTO

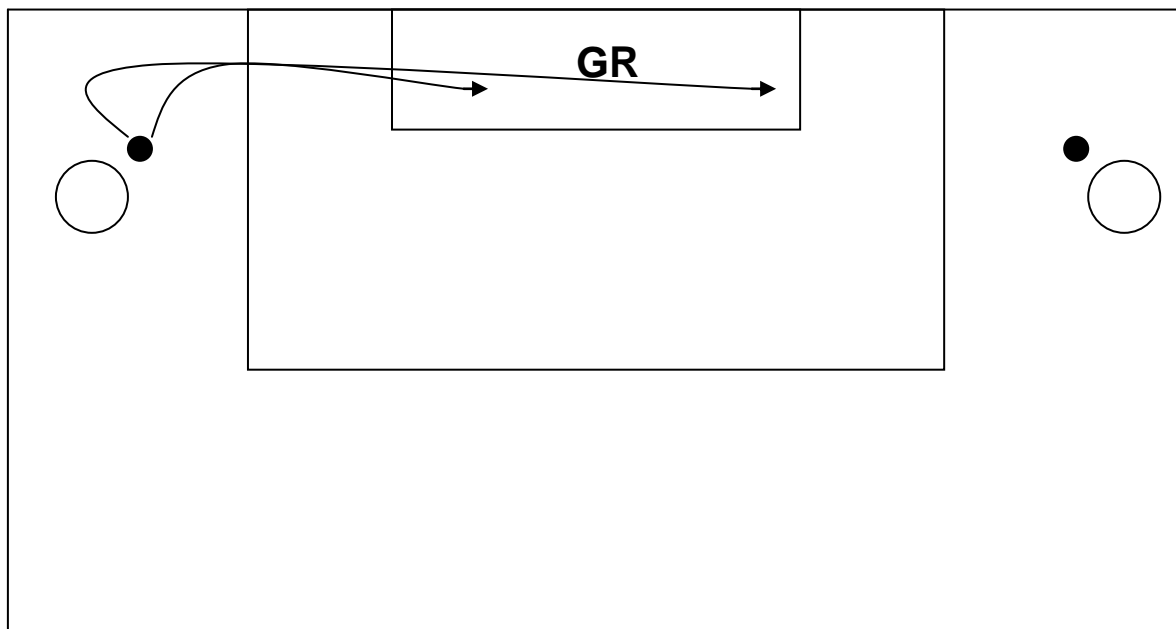
(i) Esquerda / Direira



(ii) Frontal

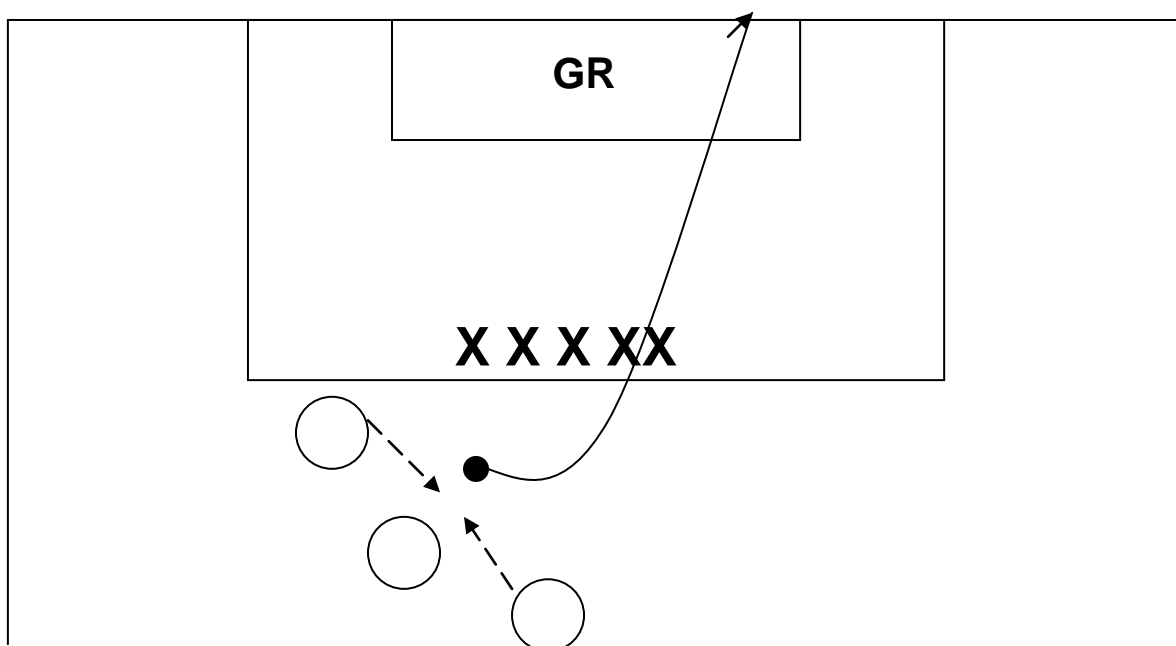


(iii) Esquerda / Direita (Movimentações iguais aos pontapés de canto)

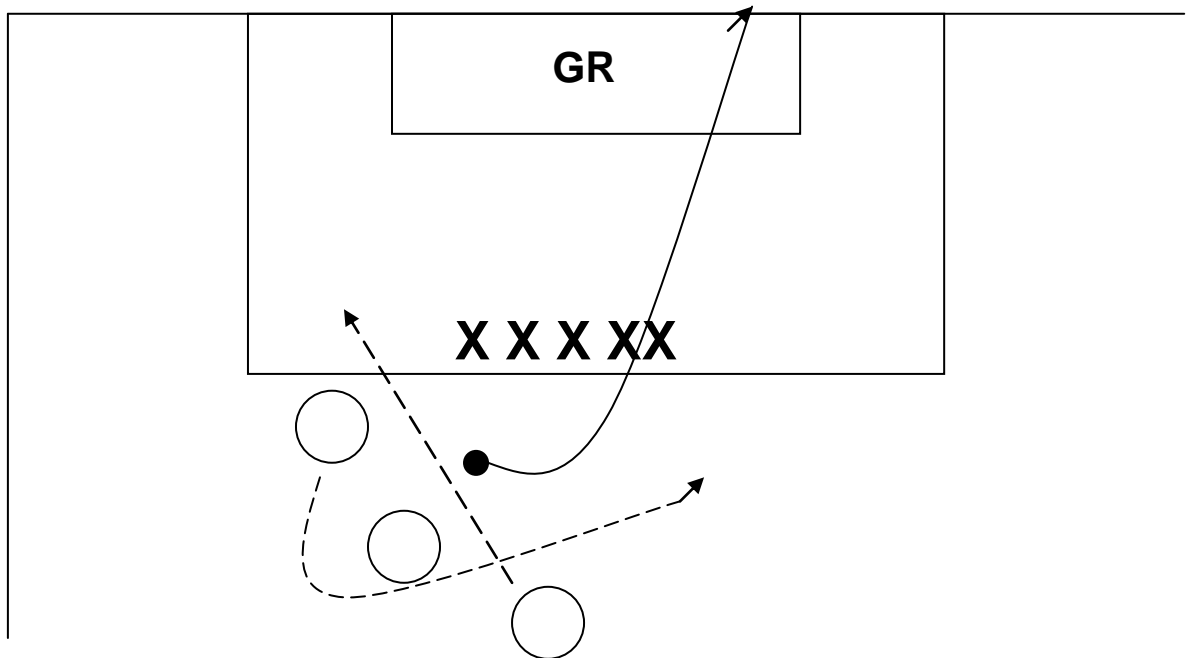


O PONTAPÉ LIVRE DIRECTO

(i) Esquerda / Direita / Central

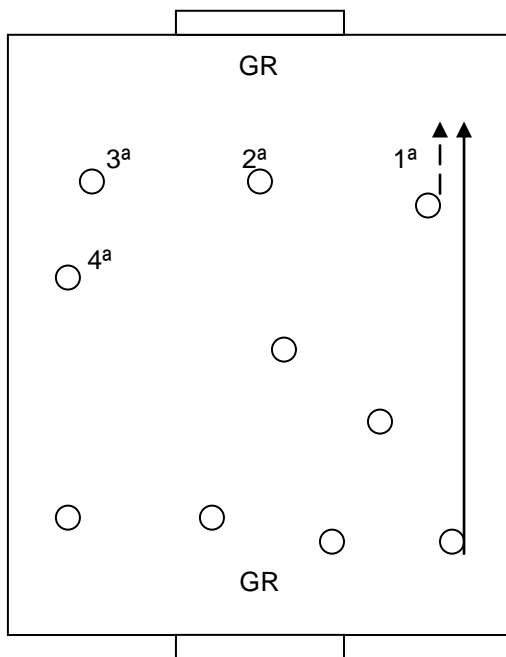


(ii) Esquerda / Direita / Central



**5. A TRANSPOSIÇÃO DEFESA-ATAQUE – ROTINAS DE SAÍDA**

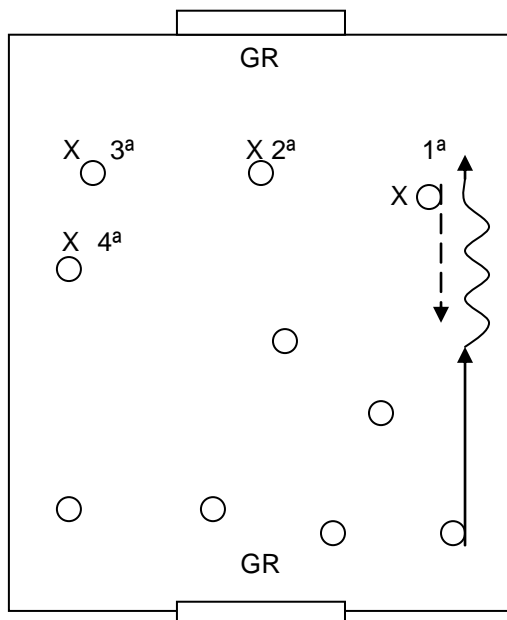
(i)



**SAÍDA 1 –**

A ação inicia-se neste caso no lateral direito, que deverá colocar a bola na 1ª hipótese (médio ala), que procura a linha para cruzar, onde surge o ponta-de-lança no 1º poste, e o devido acompanhamento e posicionamento junto da zona de finalização, dos restantes avançados.

(ii)



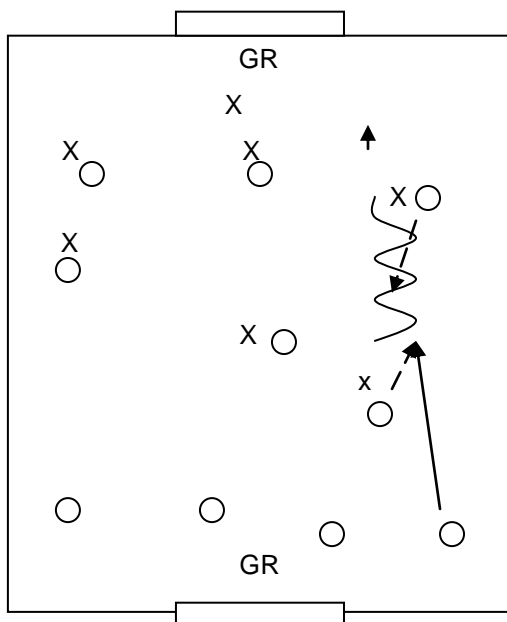
## SAÍDA 2 –

A acção inicia-se de novo num dos laterais, que executa agora um passe para um companheiro que possa criar uma situação de 1x1, para através de finta ou drible se dirija para a baliza ou consiga chegar à linha final para cruzar. No nosso exemplo, a 1ª hipótese continua a ser o médio ala.

Os movimentos de aproximação à baliza, para a finalização e acompanhamento do ataque, por parte de todos, são idênticos à 1ª saída.



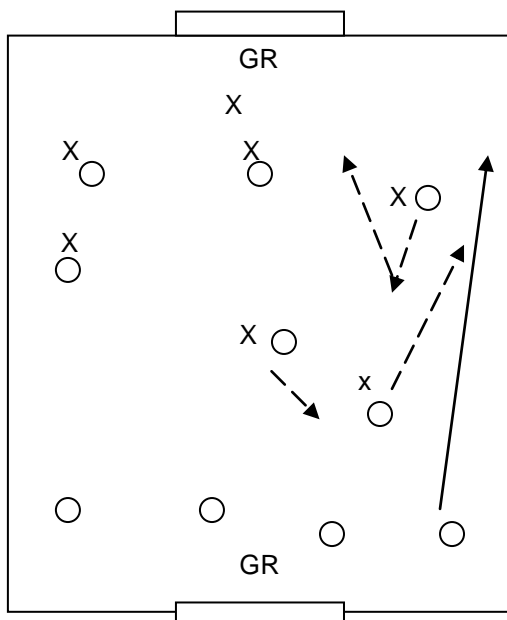
(iii – a)



### SAÍDA 3 –

A acção inicia-se ainda num dos corredores laterais. O médio ala do lado da bola, sofre uma marcação rigorosa por parte do adversário directo e é obrigado a flectir para o corredor central. Nesse instante, o médio centro mais próximo da bola, desmarca-se sobre esse corredor tentando receber a bola e ganhar vantagem sobre o seu adversário directo. De seguida tudo se processa como anteriormente.

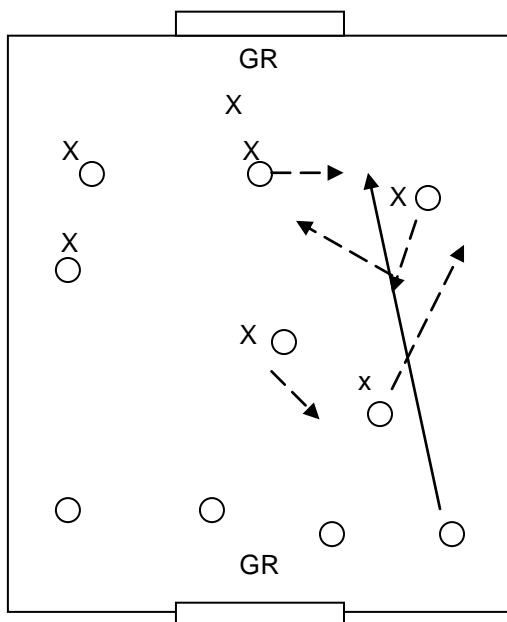
(iii – b)



### SAÍDA 4 –

Apenas difere da anterior, na medida em que, agora, a bola é colocada junto à linha lateral.

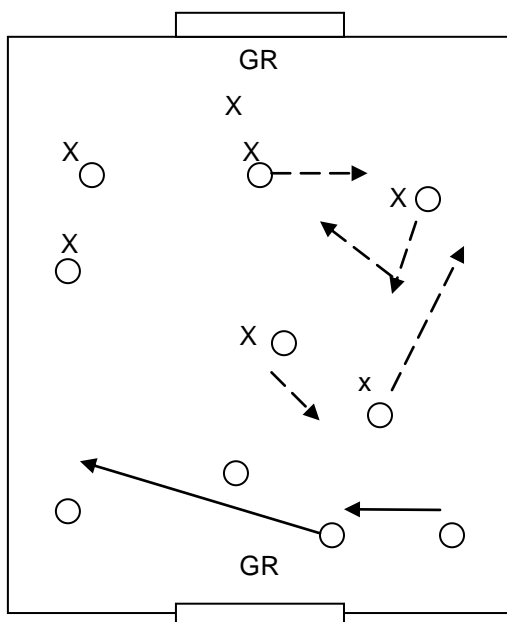
(iv)



### SAÍDA 5 –

Na medida em que agora, a bola, não pode ser entregue em nenhuma das duas hipóteses anteriores, cabe agora ao ponta-de-lança, realizar uma desmarcação na tentativa de receber a bola.

(v)

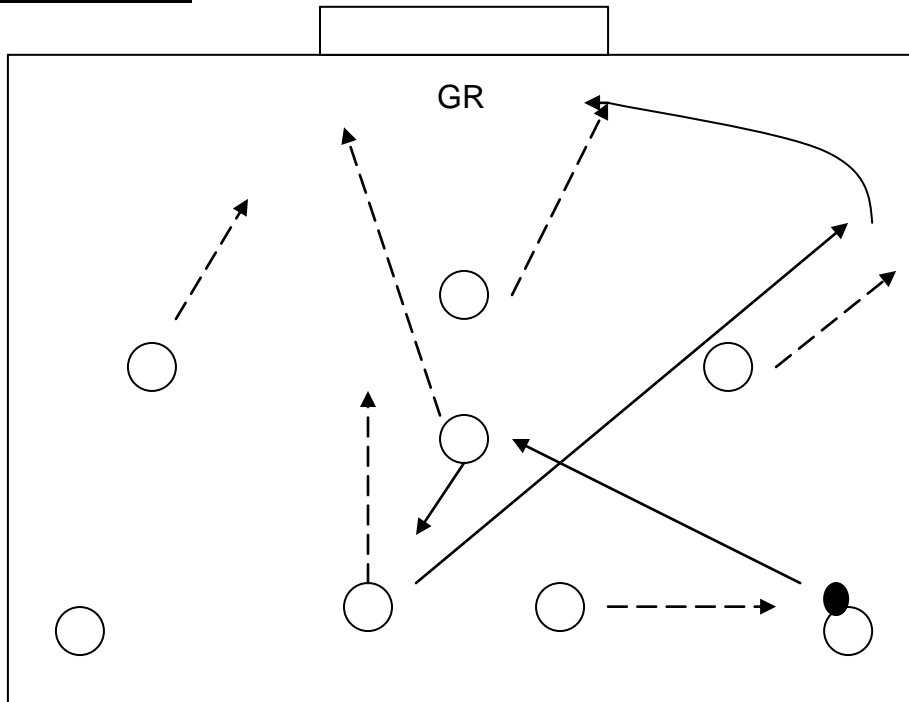


### SAÍDA 6 –

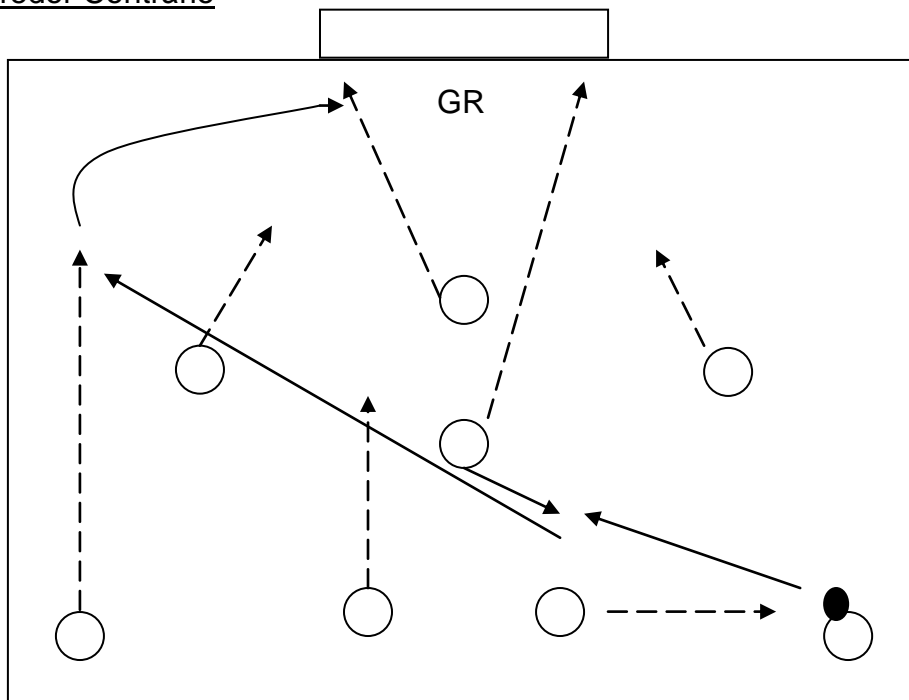
Quando todos os caminhos estão tapados, a melhor solução é a tentativa de criar desequilíbrios sobre o corredor contrário, e aí é aconselhado a circulação de bola em velocidade.

## 6. AS CIRCULAÇÕES TÁTICAS

### 1. Corredor da Bola



### 2. Corredor Contrário



## 7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

É natural que um projecto desta natureza não pode nem ficará concluído numa primeira instância, até porque se tivéssemos sempre uma segunda oportunidade para repetir tudo o que fazemos, alteraríamos sempre alguma coisa. Assim, a sua principal função é sem dúvida a de lançar o debate entre aqueles que agora o abraçam e dele participam e constituir um bom instrumento de trabalho (dados sobre o que foi feito), para aqueles que o seguirem, o consigam melhorarem.

Deste modo, apresentamos de seguida alguns pontos para a sua consecução prática:

1. Reunião de início de época entre o Coordenador, Secretário Técnico e os Delegados das equipas.
2. Reunião de início de época entre o Coordenador e os Treinadores (equipas técnicas).
3. Reuniões semanais (espaço para debate) entre os treinadores dos vários escalões e o coordenador.
4. Atribuição de um número a cada um dos atletas dos vários escalões e respectiva marcação dos equipamentos de treino.
5. Uniformização do material, equipamento de treino e competição por cada escalão – inventário do material.
6. Uniformização dos quadros com a informação a afixar nos balneários e gabinete.
7. Criação de uma base de dados de todos os atletas.
8. Criação de pastas/dossiês por escalão, coordenação, delegados, projectos, contendo informação específica.
9. Criação de um dossier de treinador uniformizado.

## **BIBLIOGRAFIA**

**Este Documento foi elaborado e compilado pelo Vice- Presidente Fernando Carapinha, através de uma pesquisa efetuada às Bibliografias dos autores mencionados, obras académicas publicadas, também com o contributo técnico do Treinador Luís Tasquinha e documentação desenvolvida pelo Treinador Pedro Caixinha, aquando da sua passagem pelo CFVG.**