

CLUBE DE FUTEBOL VASCO DA GAMA

**DOCUMENTO TÉCNICO DE
APOIO AOS TREINADORES DO
FUTEBOL JUVENIL**



Índice

1. ANÁLISE DO JOGO DE FUTEBOL	4
1.1 AS FASES DO JOGO DE FUTEBOL.....	4
1.1.1 <i>O processo ofensivo</i>	4
1.1.1.1 Fases do processo ofensivo	6
1.1.2 <i>O processo defensivo</i>	7
1.1.2.1 Fases do processo defensivo	7
1.2 OS PRINCÍPIOS DO JOGO DE FUTEBOL	9
1.2.1 <i>As bases da construção dos princípios do jogo</i>	9
1.2.2 <i>Princípios gerais do jogo de futebol</i>	10
1.2.3 <i>Princípios específicos do jogo de futebol</i>	11
1.2.3.1 Durante o processo ofensivo.....	11
1.2.3.2 Durante o processo defensivo.....	12
1.3 OS SISTEMAS DE JOGO	14
1.3.1 <i>As Bases da racionalização do espaço de jogo</i>	15
1.3.2 <i>Distribuição das tarefas e missões tácticas dos jogadores</i>	16
1.4 OS MÉTODOS DE JOGO	18
1.4.1 <i>Método de jogo ofensivo</i>	18
1.4.2 <i>Os métodos de jogo defensivo</i>	22
1.4.3 <i>Estabelecimento de Um Ritmo de Jogo Definido</i>	29
1.4.3.1 O Tempo de Jogo.....	30
1.4.3.2 Ritmo de Jogo.....	30
1.5 OS FACTORES DO JOGO DE FUTEBOL	30
1.5.1 <i>Acções Individuais</i>	30
1.5.1.1 <i>Acções Individuais Ofensivas</i>	31
1.5.1.2 <i>Acções individuais defensivas</i>	37
1.5.2 <i>Acções colectivas</i>	37
1.5.2.1 <i>Acções Colectivas Ofensivas</i>	38
2. O JOVEM PRATICANTE	45
4.1.1 <i>Caracterização sumária do desenvolvimento dos jovens dos 8 aos 14 anos</i>	47
4.1.2 <i>Terceira infância - 2º período dos 10/11 aos 12/13 anos (pré-puberdade)</i>	49
4.1.3 <i>Puberdade: 12-13 aos 15 anos</i>	51
3. A ESTRUTURA DO EXERCÍCIO DE TREINO	54
3.1 COMPONENTES DO EXERCÍCIO DE TREINO	55
3.2 A CONSTRUÇÃO DOS EXERCÍCIOS DE TREINO.....	60

4. O ENSINO DO JOGO DE FUTEBOL	65
4.1 <i>A simplificação da estrutura complexa do jogo.....</i>	65
4.1.1 As fases do jogo	66
4.1.2 As formas do jogo.....	67
4.1.3 Os factores do jogo	68
4.2 <i>A lógica didáctica.....</i>	68
4.2.1 <i>A estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol.....</i>	69
4.2.2 <i>A caracterização, organização e complexidade das formas de treino.....</i>	70
5. PRINCÍPIOS DE INTERVENÇÃO NAS DIFERENTES ETAPAS DE FORMAÇÃO.....	75
5.1 FORMAÇÃO / INICIAÇÃO - 8/12 ANOS	75
5.2 PRÉ- ESPECIALIZAÇÃO - 13/14 ANOS.....	76
5.3 APERFEIÇOAMENTO (1ª FASE) - 17/18 ANOS.....	77

1. Análise do Jogo de Futebol

1.1 As fases do jogo de futebol

Caracterizam as duas situações fundamentais do jogo: **Ataque e Defesa**.

O comportamento das duas equipas em confronto directo será sempre determinado pelas relações opostas de ataque/defesa, que caracterizam o jogo. Esses comportamentos serão acções planificadas e coordenadas individual e colectivamente, na tentativa de obtenção de êxito, perante a equipa adversária.

"O aspecto crucial do jogo é, o facto de se ter ou não a posse da bola. A equipa que tem a posse da bola ataca, quando não tem a posse da bola defende. Neste contexto, seja qual for a posição do jogador dentro da equipa este será sempre um potencial atacante ou defesa quando a sua equipa tem ou não a posse da bola" (Hughes, citado por Castelo, 1994).

1.1.1 O processo ofensivo

Segundo Teodorescu (1984) citado por Castelo (1994), o processo ofensivo determina-se "pela equipa que se encontra de posse de bola, com vista à obtenção do golo, sem cometer infrações às leis do jogo". O processo ofensivo é assim uma das fases fundamentais do jogo.

Para a concretização dos objectivos do processo ofensivo e conseqüentemente do próprio jogo torna-se condição fundamental a posse da bola.

1º Objectivo fundamental do processo ofensivo:

Progressão / Finalização

A finalização é o grande objectivo no futebol. Para que ela seja possível é necessário que os jogadores de uma equipa, após a recuperação da posse da bola, progridam para a baliza adversária de uma forma rápida e eficaz, evitando ao máximo a interrupção deste processo.

A concretização destes dois objectivos, levam:

- à contínua instabilidade da equipa adversária.
- à orientação dos comportamentos individuais e colectivos em direcção à baliza adversária.
- obtenção do golo.

2º Objectivo fundamental do processo ofensivo:

Manutenção da posse da bola

Segundo Teodorescu, citado por Castelo (1994), "respeitar este objectivo significa evitar o risco irracional presente em alguns jogadores, através do qual se perde o esforço colectivo de uma forma desnecessária. Se as acções individuais ou as combinações tácticas utilizadas na construção e criação de situações de finalização não resultam, recomenda-se que as mesmas se reiniciem não as transformando numa lotaria". Assim tão importante como criar uma situação de finalização será, por vezes, manter a posse da bola e não a entregar ao adversário através de uma acção precipitada.

O processo ofensivo pressupõe *posse de bola*, daí que, a equipa que tem a bola terá sempre a *vantagem de poder tomar a iniciativa perante o adversário*. Por outro lado *as dificuldades inerentes às acções com bola* constituirão uma *desvantagem* do processo ofensivo.

1.1.1.1 Fases do processo ofensivo

Podemos dizer que o processo ofensivo se inicia antes da recuperação da posse da bola. Para tal é necessário que os jogadores que não intervenham directamente na fase defensiva da equipa, preparem mentalmente a acção ofensiva através da procura de espaços vazios possíveis de ser utilizados.

Por outro lado devem levar os adversários a preocuparem-se mais com a defesa da sua baliza do que com o ataque da baliza adversária.

Logo após a recuperação da posse da bola há uma mudança de atitude por parte de todos os jogadores.

Assim: "Como devemos reagir quando temos a posse da bola?"

Quem: todos os jogadores da equipa.

Quando: no momento imediato à recuperação da bola.

Onde: em qualquer zona do campo.

Como: ocupar espaços apropriados, estabelecer linhas de passe, utilizar mudanças rápidas de ritmo e de direcção." (Castelo, 1994).

Segundo Dietrich, citado por Castelo (1994), o processo ofensivo tem três fases:

1ª Construção do processo ofensivo

Visa acima de tudo transportar a bola para zonas vitais do terreno de jogo.

2ª Criação de situações de finalização

Visa criar a desorganização do adversário na zona predominante de finalização de forma a tornar facilitadas as acções individuais e colectivas que visem a finalização.

3ª Finalização

Acção individual que culmina o trabalho da equipa cujo objectivo é o golo.

1.1.2 O processo defensivo

Segundo Teodorescu (1984) citado por Castelo (1994), "o processo defensivo representa a fase fundamental do jogo, na qual uma equipa luta para entrar na posse da bola, com vista à realização de acções ofensivas, sem cometer infrações e sem permitir que a equipa adversária obtenha golo".

1º Objectivo fundamental do processo defensivo:

Torna-se fundamental evitar que a equipa adversária obtenha o golo.

Defesa da baliza

Deve ser uma prioridade após a perda da posse da bola. A concretização deste objectivo leva a uma maior concentração de jogadores nas zonas, mais comuns de finalização, da sua própria baliza.

2º Objectivo fundamental do processo defensivo:

Recuperação da posse da bola

Tirar a bola ao adversário através de acções defensivas específicas.

A grande *vantagem do processo defensivo* será a *maior simplicidade das acções defensivas*. Por outro lado a *surpresa* criada pelas acções ofensivas adversárias e o *risco de elas poderem terminar* pela obtenção do *golo* é uma grande *desvantagem* do processo defensivo.

1.1.2.1 Fases do processo defensivo

Podemos dizer que o processo defensivo se inicia antes da perda da posse da bola. Para tal é necessário que os jogadores que não intervenham directamente na fase ofensiva da equipa preparem mentalmente a acção defensiva através da procura

dos espaços possíveis de ser utilizados pelo adversário para acções ofensivas, bem como dos adversários encarregues do processo ofensivo.

Logo após a perda da posse da bola há uma mudança de atitude por parte de todos os jogadores.

Assim: "Como devemos reagir quando não temos a posse da bola?"

Quando: no momento imediatamente após a perda da posse da bola.

Quem: todos os jogadores da equipa.

Onde: em qualquer zona do terreno de jogo.

Como: desencadeando acções apropriadas, ocupando lugares e posições apropriadas, anulando espaços e jogadores, com e sem bola."
(Castelo, 1994).

Consideramos três fases para o processo defensivo:

1ª Equilíbrio defensivo

Consegue-se fundamentalmente através da obtenção de superioridade numérica nas zonas vitais do terreno de jogo.

2ª Recuperação defensiva

Visa ocupar no terreno de jogo o dispositivo defensivo previamente preconizado pela equipa.

3ª Defesa propriamente dita

Constitui a fase principal do processo defensivo. Visa recuperar a posse da bola através do dispositivo defensivo preconizado pela equipa e que se baseia em acções de colaboração, organizadas e coordenadas.

1.2 Os princípios do jogo de futebol

"Linguagem comum" a todos os jogadores de uma equipa que os leva a orientar e coordenar as suas acções individuais e colectivas num mesmo sentido, resultando daí, a expressão táctica da equipa.

O rendimento de uma equipa depende do comportamento de todos os jogadores. Tendo em conta que em cada momento do jogo apenas um detém a posse da bola, torna-se fundamental a existência de uma relação correcta entre todos os elementos da equipa de forma a estabelecer um comportamento comum.

Assim, Castelo (1994), realça "a importância de se estabelecer um conjunto de normas básicas de orientação que coordenam as atitudes e comportamentos técnico-tácticos individuais e colectivos dos jogadores, tanto no processo ofensivo como no defensivo".

Estas normas básicas de orientação (princípios do jogo), vão permitir a comunicação dentro da equipa. A comunicação estabelecida dentro da equipa, tendo em conta o momento do jogo; permite canalizar o comportamento de todos os jogadores no mesmo sentido de forma a que cada um saiba aquilo que os seus companheiros vão executar, prevendo assim o desenrolar das situações de jogo, tornando-as imprevisíveis para a equipa adversária.

1.2.1 As bases da construção dos princípios do jogo

Num jogo de futebol encontramos vários tipos de problemas que surgem com o normal desenrolar do próprio jogo. Assim, a construção de princípios de jogo que possibilitem aos jogadores uma rápida resolução desses problemas com elevados níveis de êxito, fundamenta-se a partir de dois factores: 1) a semelhança dos problemas, e 2) a sua relativa estabilidade.

Estes princípios, definidos previamente, derivam fundamentalmente das directrizes dadas pelo treinador e da experiência e maturidade adquiridas pelos jogadores.

"Para jogar correctamente é necessário compreender, para compreender é necessário saber, para compreender e saber é necessário definir princípios de jogo" (Teissie, citado por Castelo, 1994).

1.2.2 Princípios gerais do jogo de futebol

Segundo Castelo (1994), estes princípios "*visam fundamentalmente assegurar as linhas orientadoras básicas que coordenam as atitudes e os comportamentos dos jogadores que não se encontram dentro do centro do jogo (próximo do jogador que tem a posse da bola)*".

Assim, são três os princípios gerais do jogo:

1º Rotura da organização da equipa adversária.

É fundamental que os jogadores coloquem problemas de difícil resolução à equipa adversária levando à criação, ocupação e utilização de espaços livres, de forma a desequilibrar a estrutura do adversário ou a mantê-lo em constante desequilíbrio.

2º Estabilidade da organização da própria equipa

Os jogadores deverão ocupar de uma forma racional o terreno de jogo, tendo em conta as situações momentâneas de jogo evitando a ruptura da equipa, tornando-a num conjunto homogéneo

3º Intervenção no centro do jogo

Todos os jogadores deverão estar preparados para participar activamente no centro do jogo. Quando um jogador intervém no centro do jogo deverá ter a capacidade de alterar o ritmo do próprio jogo, a direcção do ataque ou da defesa bem como procurar o desequilíbrio da equipa adversária em espaços e momentos apropriados.

1.2.3 Princípios específicos do jogo de futebol

Segundo Castelo (1994), estes princípios *visam* fundamentalmente *assegurar as linhas orientadoras básicas que coordenam as atitudes e os comportamentos dos jogadores que se posicionam dentro do centro de jogo.*

Consideramos os seguintes princípios específicos do jogo:

1.2.3.1 Durante o processo ofensivo

Penetração

Progressão no terreno, do jogador com bola, bem como deslocamentos na direção da baliza adversária da maioria dos jogadores da equipa em posse da bola. Visa criar vantagem espacial e numérica que permita a conquista de posições mais ofensivas.

Segundo Castelo (1994), a penetração baseia-se nos seguintes comportamentos:

- ter iniciativa;
- simular a sua verdadeira intenção táctica;
- correcta percepção da situação de jogo;
- esperar pelo momento mais oportuno para desenvolver o ataque;
- variar o ângulo e o momento do ataque;
- orientar os comportamentos técnico-tácticos em direcção à baliza adversária;
- aceleração do processo ofensivo;
- diferentes acções técnico-tácticas que objectivam o princípio da penetração (passe, condução, drible e remate)."

Cobertura ofensiva

As acções dos jogadores com bola são determinantes para uma possível finalização. As acções dos restantes jogadores, realizadas com o objectivo de apoiar e ajudar o companheiro com bola, terão também elas uma enorme importância para a continuação da manutenção da posse da bola, respondendo assim ao mesmo tempo a um dos princípios específicos do ataque.

Segundo Castelo (1994), para que a cobertura ofensiva se torne eficaz devemos considerar três factores:

- a distância entre o jogador de cobertura ofensiva (2º atacante) e o jogador de posse de bola (1º atacante);
- o ângulo estabelecido entre o 1º e o 2º atacante;
- a comunicação (essencialmente verbal) estabelecida entre o 1º e o 2º atacante".

Mobilidade

De todos os princípios de jogo, este é talvez o mais rico ao proporcionar uma grande variedade de acções quando executado com alguma imaginação. Visa principalmente a ruptura e o desequilíbrio da estrutura defensiva adversária através do constante movimento de todos os jogadores no sentido de provocar a superioridade numérica.

Segundo Castelo (1994), a mobilidade visa essencialmente:

- criação de espaços livres;
- desequilibrar o centro do jogo defensivo;
- tornar o jogo ofensivo imprevisível do ponto de vista defensivo;
- assumir outras funções dentro do centro de jogo ofensivo".

1.2.3.2 Durante o processo defensivo

Contenção

O jogador da equipa que perdeu a posse da bola tenta, através da aplicação deste princípio responder e reagir às acções de progressão desenvolvidas pelos jogadores adversários. Visa a paragem do contra-ataque adversário e conseqüente paragem do ataque, bem como criar tempo para a organização defensiva da equipa.

Segundo Castelo (1994), a contenção baseia-se nos seguintes factores e comportamentos técnico-tácticos:

- o jogador deve manter-se entre a bola e a baliza;
- Velocidade e ângulo de aproximação ao adversário;

- posicionamento de base;
- distância entre o defesa e o atacante;
- retardar a acção do atacante de posse de bola;
- observar a bola;
- manter o jogo ofensivo em frente dos defesas;
- determinação".

Cobertura defensiva

Se é evidente, em termos de ataque, a necessidade de apoio ao jogador com bola, por forma a se concretizarem os objectivos do ataque, não deixa, também, de ser evidente, a importância da ajuda e apoio aos jogadores que, sem bola, tentam através da disputa directa com o adversário em posse da bola, efectuar a sua recuperação. Visa fundamentalmente apoiar o companheiro que marca o adversário com bola, bem como evitar a inferioridade numérica.

Segundo Castelo (1994), para que a cobertura defensiva se torne eficaz devemos considerar três factores:

- a distância entre o jogador de cobertura defensiva (2º defesa), e o jogador em contenção (1º defesa);
- o ângulo entre o 1º e o 2º defesa;
- a comunicação estabelecida entre o 1º e o 2º defesa".

Equilíbrio

Visa contrariar todas as acções do ataque que tentam criar o desequilíbrio da estrutura defensiva. O equilíbrio expressa-se pelos seguintes comportamentos: cobertura de espaços e jogadores livres bem como cobertura de eventuais linhas de passe.

Segundo Castelo (1999) o equilíbrio visa essencialmente:

- a estabilidade do centro do jogo defensivo;
- criar situações desfavoráveis aos atacantes;
- tornar o jogo ofensivo previsível do ponto de vista defensivo;

- assumir outras funções dentro do centro de jogo defensivo".

Segundo Queiróz (1986) a estruturação e racionalização das acções colectivas devem ainda fazer-se de forma a:

- No ataque dar maior (largura e profundidade às nossas acções);e
- na defesa retirar amplitude às acções do adversário.

1.3 Os Sistemas de jogo

Castelo (1993) citando Teissie, Teodorescu e Wrzos define sistema de jogo como um dispositivo táctico que “representa o modo de colocação dos jogadores sobre o terreno de jogo. Esta colocação de base fundamental restabelece a ordem e os equilíbrios nas várias zonas do campo, servindo de ponto de partida para os deslocamentos dos jogadores, e para a coordenação das acções individuais e colectivas”

Para o mesmo autor, o sistema de jogo vai ter três objectivos fundamentais:

- **Racionalização do espaço de jogo**, com a distribuição coerente e homogénea dos jogadores de uma equipa pelo terreno de jogo, formando-se assim o sector defensivo, médio e ofensivo.
- **Racionalização das potencialidades individuais dos jogadores**, com a distribuição de tarefas e missões tácticas específicas a cada jogador, tendo em conta os objectivos da equipa e o conhecimento dos adversários.
- **Estabelecimento de normas orientadoras** das atitudes e comportamentos técnico-tácticos individuais e colectivos, seja no processo ofensivo ou defensivo.

Na construção e concepção do sistema de jogo é necessário integrar todos os factores de treino: técnica, táctica, condição física e psicológica. O resultado obtido por uma equipa num jogo, mais do que de um dispositivo táctico, depende da forma como esse dispositivo é aplicado. Um sistema de jogo correcto de nada serve se a condição física dos jogadores não for boa ou se eles não aplicarem correctamente as técnicas no jogo.

Nenhum sistema, por muito bom que seja, permite a ocupação de todo o terreno de jogo. A ocupação do espaço de jogo procura assegurar as disposições básicas dos jogadores dentro da equipa.

Devem existir movimentos compensatórios entre os sectores e os corredores que permitam uma ocupação do espaço de jogo adaptada a qualquer instante às situações de jogo. Numa ocupação correcta têm de ser respeitadas as distâncias entre os jogadores, sendo necessário que se assegurem as ligações em largura e profundidade para dificultar a marcação da equipa adversária e a progressão rápida e segura em direcção à baliza adversária. No processo defensivo, pelo contrário, é necessário assegurar a concentração na zona defensiva, especialmente naquelas zonas onde existe maiores probabilidades de finalização.

1.3.1 As Bases da racionalização do espaço de jogo

O terreno de jogo é normalmente dividido em três *corredores* (direito, esquerdo e central) com o prolongamento das linhas da pequena área, por uma linha imaginária, até se unirem.

Divide-se também normalmente o terreno de jogo em quatro *sectores* através de duas linhas que dividem os dois meios campos em duas partes iguais, formando-se assim o sector defensivo, meio campo defensivo, meio campo ofensivo e sector ofensivo.

O $1/4$ do Campo (zona predominantemente defensiva) é uma zona ocupada predominantemente por jogadores de acção defensiva. É uma zona de frequentes aglomerações de jogadores sendo importante que os defensores sejam eficazes nas suas acções. As acções realizadas pelos defensores nesta zona do campo devem ser calculadas pelo lado da segurança máxima.

O $2/4$ do Campo (sector do meio-campo defensivo) é uma zona onde existe um equilíbrio entre a segurança e o risco sendo muito importante o apoio que é dado ao portador da bola. É também importante que todas as acções evitem a perda da

posse da bola e que se desencadeie um contra-ataque da equipa adversária. Em termos defensivo, é nesta zona que se desencadeiam acções de procura de travar o processo ofensivo ou de retardar a construção deste processo.

O 3/4 do Campo (sector do meio-campo ofensivo) é uma zona onde existe também equilíbrio entre o risco e a segurança. Começam a desencadear as primeiras acções que procuram ultrapassar o processo defensivo adversário.

O 4/4 do Campo (zona predominantemente ofensiva) é uma zona onde culminam as grandes combinações que procuram romper com a organização defensiva adversária. Por ser uma zona de grandes aglomerações de jogadores não devem existir hesitações.

1.3.2 Distribuição das tarefas e missões tácticas dos jogadores

Na colocação da equipa no terreno de jogo considera-se três sectores constituídas por vários jogadores que exercem a sua acção de forma homogénea.

Os jogadores que pertencem aos diferentes sectores da equipa evidenciam missões tácticas específicas e dividem-se em:

- *guarda-redes*, aquele que pode contactar a bola com a mão dentro da sua grande área e é o último jogador a procurar evitar que a bola entre na sua baliza.

- *defesas*, formam o sector mais próximo da sua baliza. Dividem-se em defesas laterais (direito e esquerdo) e centrais.

- *médios*, formam o sector intermédio, em que uns são médios alas (esquerdo e direito) e os outros médios centros. Vão procurar apoiar os defesas na sua missão defensiva e os atacantes na sua missão ofensiva.

- *avançados*, formam o sector atacante tendo como primeira responsabilidade marcar golos.

A actividade real dos jogadores vai ultrapassar as obrigações de cada jogador em cada sector.

Castelo (1993) citando Kacani referiu que os jogadores podem-se dividir em três categorias:

- *jogadores universais*, capazes de cumprir eficazmente tarefas defensivas e ofensivas do jogo.

- *jogadores semi-universais*, capazes de cumprir tarefas de fase defensiva ou ofensiva e conhecem e dominam as funções de uma dessas fases do jogo.

- *especialistas*, capazes de cumprir com eficácia as tarefas de uma fase de jogo, num sector específico da zona ofensiva e defensiva.

O sistema tem de ser flexível na procura da ocupação racional do espaço de jogo apesar de nenhum sistema permitir a ocupação da totalidade do terreno. Esta ocupação racional presente nos sistemas de jogo actuais exprimem uma grande mobilidade e flexibilidade não permitindo aos adversários a possibilidade de ocuparem, criarem e explorarem os espaços mais importantes do jogo.

Quando a bola está em jogo efectuam-se com regularidade de corredor para corredor e sector para sector movimentos compensatórios. É necessário que exista um respeito pelas distâncias entre os jogadores da mesma equipa (não deve ser longa porque aumenta a probabilidade de intercepção dos passes, nem demasiado curta).

Para que o sistema de jogo seja eficaz é importante que os jogadores desenvolvam correctamente a sua acção dentro do campo. Para que os objectivos sejam concretizados atribui-se um estatuto a cada jogador (seja guarda-redes, defesa, médios, avançado, etc.) e uma função táctica específica, que definem os limites de participação de cada jogador na resolução das várias situações de jogo.

É importante que na distribuição das missões tácticas específicas não se limite a criatividade dos jogadores e a sua capacidade individual. Deve-se valorizar as particularidades técnicas, tácticas, físicas e psicológicas e combinar as missões tácticas específicas dos jogadores de forma a tornar a equipa coesa e homogénea.

1.4 Os Métodos de jogo

Segundo Castelo (1993), o método de jogo exprime a forma geral de organização das acções individuais e colectivas dos jogadores, tanto no ataque como na defesa, dentro do "sistema de jogo" previamente estabelecido pela equipa (Castelo 1993).

Objectivos

- Criação de Princípios Directores da forma geral de organização do ataque e da defesa, dentro do sistema de jogo preconizado pela equipa.
- Estabelecimento de um ritmo de jogo definido.
- Estabelecimento de um conjunto de acções individuais e colectivas que constituem a base de adequação da resposta dos jogadores às várias situações de jogo.

O método de jogo procura ter sempre em conta a organização da equipa na criação de situações vantajosas, em termos de número, espaço, e em termos de tempo, no atingir dos objectivos do ataque ou da defesa.

1.4.1 Método de jogo ofensivo

O método de jogo ofensivo é a forma geral de organização das acções dos jogadores no ataque, estabelecendo um conjunto de princípios que visam o melhor aproveitamento possível do processo ofensivo, no sentido de assegurar a progressão/finalização e a manutenção da posse da bola.

Pretende-se com estas formas de organização do ataque:

- a criação de situações vantajosas em termos de tempo, espaço e número;
- a contínua instabilidade da organização da defesa adversária, e por último;

- a execução da maior parte das acções individuais e colectivas, no sentido da baliza adversária ou para as zonas vitais do terreno de jogo.

Contra-Ataque

Caracterizado por:

1. uma rápida transição das atitudes e comportamentos individuais e colectivos, da fase defensiva para a fase ofensiva, logo após a recuperação da posse da bola.
2. uma rápida transição da zona do campo onde se efectua a recuperação da posse de bola, à zona de finalização.
3. simplicidade do processo ofensivo, implicando um reduzido número de jogadores que intervêm directamente sobre a bola, executando comportamentos pelo lado do risco.
4. as respostas tácticas são executadas em condições favoráveis em termos de tempo e espaço.
5. uma elevada cadência de circulação da bola e dos jogadores.
6. devido à velocidade do momento, a defesa adversária não tem hipótese de estabelecer acções defensivas mais estáveis e coesas.
7. a utilização deste método de jogo condiciona a equipa a utilizar métodos defensivos, em que os jogadores se posicionam e concentram próximo da sua própria baliza.

Aspectos favoráveis

- as características, que se associam a este método de jogo, criam continuamente condições de instabilidade do processo defensivo adversário.
- a eficácia na aplicação do contra-ataque cria na equipa adversária um elevado nível de insegurança.
- provoca um elevado desgaste dos adversários que têm a função de marcar os atacantes que relançam e suportam este método ofensivo.

- cria dificuldades de marcação dos atacantes, uma vez que estes realizam deslocamentos de detrás para a frente da linha da bola
- aumenta a capacidade de iniciativa, improvisação-criatividade dos jogadores.
- criação de grandes dificuldades ao desenvolvimento do processo ofensivo da equipa adversária, após a recuperação da posse da bola, por haver um elevado número de jogadores atrás da linha da bola, mantendo um rígido e eficaz equilíbrio defensivo

Aspectos desfavoráveis

- com a execução rápida deste momento a equipa está sujeita à perda da posse de bola a qualquer momento.
- é um método demasiado individual, o que obriga quase sempre a uma igualdade numérica ou inferioridade numérica.
- organização ofensiva muito menos coesa e permeável, devido a não haver uma mútua cobertura nas situações de jogo.
- um rápido desgaste físico dos jogadores a quem recaem a construção do ataque da equipa, obrigando-os a reagir constantemente às situações de jogo.
- a utilização de métodos defensivos com um elevada concentração de jogadores perto da sua própria baliza determina uma maior perigosidade na recuperação da posse da bola, por parte do adversário e uma diminuição da coesão e homogeneidade da equipa, devido ao estender da equipa em termos de profundidade aquando da aplicação do contra-ataque.

Ataque Rápido

As características deste tipo de acção ofensiva são as mesmas que no contra-ataque, com algumas diferenças, pois que no contra-ataque a equipa que defende ainda não está organizada no sector defensivo e no ataque rápido este sector já está organizado, tendo também as mesmas características quanto a aspectos desfavoráveis.

O Ataque Posicional

Este método de jogo *é caracterizado* pela:

1. elevada elaboração da fase de construção do processo ofensivo.
2. a equipa joga constantemente uma organização que evidencia um bloco homogéneo e compacto, o que pressupõe a utilização de um grande número de jogadores e de acções.
3. as atitudes e os comportamentos dos jogadores nas situações momentâneas de jogo são resolvidas pelo seguro.
4. criação constante de condições mais favoráveis (tempo espaço e número).
5. constante equilíbrio da organização do método ofensivo, devido à utilização de acções de compensação e permutação.
6. possibilita a aplicação de métodos defensivos pressionantes que evidenciam a preocupação da recuperação da posse da bola em zonas longe da sua própria baliza e que diminuem a profundidade do processo ofensivo adversário.

Aspectos favoráveis:

- organização ofensiva reflecte um bloco homogéneo e compacto.
- menor possibilidade de se perder a posse de bola.
- as falhas individuais podem ser prontamente corrigidas.
- melhor e maior divisão dos esforços dos jogadores.
- permite muitas situações de superioridade numérica.
- o tempo desta acção pode levar a equipa adversária a uma crise de raciocínio táctico, levando-a a optar por soluções pelo lado do risco.

Aspectos desfavoráveis:

- a equipa adversária tem tempo suficiente para se organizar na defesa.
- leitura constante das situações de jogo por parte dos atacantes.
- execução constante de acções que visam o reequilíbrio da organização da equipa.
- muitas acções são efectuadas para os lados ou para trás por motivos de segurança.

- processo ofensivo desenrola-se em espaços reduzidos, o que facilita a concentração dos defensores nesses espaços e assim dificultar a progressão do ataque.
- diminui a eficácia do método defensivo se não forem rapidamente corrigidos os possíveis desequilíbrios na organização da equipa, logo após a perda da posse da bola.

1.4.2 Os métodos de jogo defensivo

Forma geral de organização das acções dos jogadores da defesa, estabelecendo um conjunto de princípios que visam a racionalização do processo defensivo, para assegurar a defesa da baliza e a recuperação da posse de bola.

Objectivos

Estes métodos visam assegurar:

- constante estabilidade da organização da defesa.
- criar constantes situações desfavoráveis aos atacantes, em termos de tempo, espaço e número.
- direccionar os comportamentos técnico-tácticos dos atacantes adversários para fora dos caminhos da baliza, ou para espaços de jogo menos perigosos.

Segundo Castelo (1993), o processo defensivo característico das equipas do futebol moderno caracteriza-se por:

- 1) uma grande pressão sobre o adversário de posse da bola obrigando-o a cometer erros;
- 2) aplicação de métodos defensivos pressionantes, que possibilitem uma recuperação mais rápida da bola em zonas mais próximas da baliza adversária, retirando a iniciativa do ataque.

O Método Individual

Caracteriza-se por:

1. lei de um contra um.
2. organização cuja capacidade física é fundamental.
3. cada atacante é marcado por um defesa que o impede de receber a bola, predominando o respeito pelos princípios específicos da contenção.
4. fundamenta-se na igualdade numérica a todo o momento.
5. responsabilidade individual ao mais alto grau.

Aspectos favoráveis:

- anulação de um jogador de grande capacidade técnico-táctica por um jogador de menor capacidade.
- missão facilmente compreendida, pois cada um pode concentrar a sua atenção e esforço num só adversário.
- provoca desgaste aos jogadores sujeitos a este tipo de marcação.
- obtenção de um equilíbrio numérico, em qualquer situação momentânea de jogo.

Aspectos desfavoráveis:

- a falha individual de um defesa pode gerar uma situação difícil e comprometer este método defensivo
- provoca um grande desgaste físico.
- pode-se criar facilmente espaços livres em zonas vitais do terreno de jogo.
- o jogo ofensivo da equipa que preconiza este método defensivo está muito limitado uma vez que depende do seu adversário directo.
- diminui a iniciativa e criatividade do jogador em termos defensivos e ofensivos.
- torna menos coesa e mais permeável a organização defensiva devido ao não cumprimento do princípio da cobertura defensiva, enfraquecendo o espírito de solidariedade entre os jogadores.

O método à zona

Caracteriza-se:

1. pela lei de todos contra um.
2. por cada jogador é responsável por uma certa zona do campo, e intervém sempre que a bola, o adversário de posse de bola ou sem bola aí penetra. Assim, a responsabilidade da defesa está em função da zona e não do adversário.
3. formação de uma primeira linha defensiva perto da bola, simultaneamente organiza-se outra linha defensiva que assegura a cobertura permanente à primeira linha defensiva.
4. por acções colectivas de entreajuda permanentes.
5. pela utilização da chamada defesa em linha tentando tirar partido da lei do fora de jogo.

Aspectos favoráveis:

- a defesa tem a sua acção limitada a um determinado espaço (zona) que lhe é familiar, pois não abandona o seu posto habitual.
- este método permite menor desgaste físico.
- formam-se barreiras defensivas que obrigam os atacantes adversários a jogar para os lados e para trás.
- dificulta a criação de espaços livres, especialmente nas áreas vitais do terreno de jogo.
- as coberturas defensivas facilitam a correção das falhas individuais. O que evidencia um elevado grau de solidariedade entre os jogadores, pois todos se sentem participantes na acção.
- proporciona um melhor aproveitamento das qualidades técnico-tácticas-físicas dos jogadores.

Aspectos desfavoráveis:

- facilidade aos atacantes de evidenciarem uma maior capacidade de iniciativa.

- facilita a superioridade numérica, se se verificar a entrada simultânea de dois ou mais jogadores atacantes na zona de marcação de um defesa.
- é difícil de delimitar, com exactidão, os limites das zonas de marcação em que cada defesa deve actuar e as inibições que advêm desta incerteza.
- este método de jogo não se concretiza se não existir espírito de sacrifício.
- cria insegurança se não existe uma sincronização colectiva.

Método Misto

Caracteriza-se:

1. pela síntese entre os métodos individual e à zona.
2. cada jogador evolui na sua zona e marca o adversário de posse de bola de forma pressionante, mesmo que este progrida para outra zona, só depois deste se desfazer da bola ou outro companheiro assumir as suas funções, é que o defesa poderá voltar para a sua zona de marcação.
3. os outros defesas colocam-se em função da acção do companheiro que marca o adversário de posse de bola e de outro adversário que possa evoluir na sua zona de marcação e que possa dar continuidade ao processo ofensivo adversário, não sendo necessário realizar uma marcação tão rígida como no método à zona.

Aspectos favoráveis:

Para além de alguns já referenciados para o método à zona, os aspectos favoráveis são os seguintes:

- oferece excelente segurança defensiva.
- dificulta a acção dos atacantes na tentativa de criar superioridade numérica.
- permite a possibilidade permanente de execução de compensações e permutações.
- dá oportunidade de o defesa sair da sua zona de marcação, para outra marcando o atacante numa posição vital. Assim, confere-se uma maior iniciativa e criatividade à defesa.

Aspectos desfavoráveis:

- requer uma atenção e leitura constante das situações de jogo e o antecipar as acções dos atacantes.
- requer a necessidade de um grande espírito de solidariedade e alto grau de responsabilidade individual.
- faz com que os defesas, por vezes, necessitam de jogar em zonas pouco habituais.
- pode diminuir a eficácia do método ofensivo da equipa.

Método Zona Pressionante

Caracteriza-se por:

1. pela marcação rigorosa do adversário de posse de bola.
2. cada jogador evolui na sua zona de marcação, mas deverá deslocar-se para outras zonas concentrando-se no espaço de jogo próximo da bola, marcando agressivamente zonas e jogadores adversários que possam dar continuidade ao processo ofensivo.
3. diminui-se a pressão exercida aos atacantes posicionados longe da bola, para que seja possível obter uma maior concentração.
4. toda a organização defensiva se desloca de forma homogénea e concentrada em função do deslocamento da bola.

Aspectos Favoráveis:

- diminuição do espaço de jogo, criando-se as condições mais favoráveis para a recuperação da posse da bola longe da sua própria baliza.
- cria-se continuamente situações de superioridade numérica, nos vários momentos de jogo.
- diminui a iniciativa adversária.
- dá maior possibilidade de a organização defensiva actuar como um bloco homogéneo e compacto.

- cria dificuldades para o ataque adversário criar espaços livres, sobretudo nas zonas à volta da bola e nas zonas vitais do terreno de jogo.
- existe uma cobertura permanente dos comportamentos técnico-tácticos, e uma efectiva solidariedade entre os mesmos.
- eliminação das linhas de passe em direcção à baliza, obrigando os adversários a jogarem para o lado ou para trás.
- o recuo defensivo ocorre apenas em função da progressão do processo ofensivo.
- dá maior oportunidade de os jogadores usarem de maior iniciativa e criatividade.

Aspectos desfavoráveis:

- Dificuldades de estabilização da organização defensiva quando a bola circula rapidamente de um para outro corredor, solicitando jogadores sujeitos a uma menor pressão defensiva.
- requer uma leitura constante de situações momentâneas do jogo e o antecipar das acções dos atacantes.
- com o recuo defensivo feito em função da progressão da bola, cria-se um grande espaço de jogo entre o último defesa e o guarda-redes, que podem ser eficazmente utilizados através de acções de penetração.
- dificuldades em fazer uma transição rápida da defesa para o ataque, logo após a recuperação da posse de bola, devido às grandes concentrações de jogadores em processo ofensivo e defensivo.
- a agressividade das defesas depende e caracteriza-se pelo número de acções e pelo grande espaço defendido.

A *defesa em linha* pretende:

- provocar continuamente situações de fora de jogo à equipa adversária;
- reduzir os espaços de jogo entre os vários sectores da equipa;
- diminuir a profundidade do processo ofensivo;
- defender a baliza o mais longe possível e,
- recuperar a posse de bola o mais perto possível da baliza adversária.

Desvantagens:

- _ dificuldades na realização de coberturas defensivas entre os jogadores;
- _ a falta de entendimento entre os jogadores da última linha defensiva poderá provocar situações difíceis de resolver.

O **libero**; é um jogador colocado atrás da linha defensiva para dar mais profundidade à acção defensiva. Tem como funções a cobertura dos espaços nas costas dos seus companheiros, garantindo assim a sua segurança e homogeneidade.

Vantagens:

- _ existência de um jogador que “sobra” estando assim em condições de fazer cobertura defensiva e/ou as dobras aos seus companheiros; a equipa tem uma maior segurança defensiva permitindo um maior espaço para que os defesas após a recuperação da posse da bola saiam a jogar.

Desvantagens:

- não diminui a profundidade do processo ofensivo adversário, dando-lhe assim mais espaço para jogar; na possibilidade de falhas individuais, poder-se-à criar situações de 2x1 muito próximas da baliza.

Os métodos defensivos podem igualmente articular um jogador à frente da última linha defensiva - o **trinco**, cujas funções são:

- reforçar a marcação e a vigilância da zona central da baliza;
- de equilibrar o método defensivo, ocupando e vigiando espaços de jogo que foram deixados livres pelos seus companheiros da defesa após a recuperação da posse da bola e que se integraram no processo ofensivo da sua equipa.

Segundo Castelo (1993), um dos aspectos chave de qualquer método defensivo é a capacidade da equipa se manter compacta.

Segundo Hughes, citado por Castelo (1993), existem três aspectos fundamentais para a concretização deste objectivo:

- 1) os avançados devem recuperar e exercer pressão desde o momento da perda de posse de bola;
- 2) os jogadores da última linha defensiva, tal como os avançados, devem recuperar exercendo pressão, deslocando-se em direcção à baliza adversária, diminuindo assim a profundidade e mantendo os sectores da equipa mais perto uns dos outros, e
- 3) concentrar o jogo ofensivo num espaço restrito do terreno de jogo, diminuindo o ângulo de passe e tornar o jogo predizível do ponto de vista defensivo.

1.4.3 Estabelecimento de Um Ritmo de Jogo Definido

Cada acção ofensiva varia segundo a situação de jogo. Esta alternância relaciona-se, por um lado com o grau de risco ou de segurança em que as equipas, nesta fase de jogo executam as suas acções técnico-tácticas com o objectivo de chegar ao golo.

“O tempo e o ritmo de jogo dependem e têm mais importância no ataque que na defesa devido à iniciativa determinada pela posse de bola e depende do maior ou menor número de acções individuais ou colectivas (número de jogadores envolvidos), na velocidade de execução destes e da zona do terreno de jogo
“(Castelo 1993).

1.4.3.1 O Tempo de Jogo

É o tempo em que se pretende ter a posse de bola, ou seja referente à construção do processo ofensivo. Pretende-se que este tempo de jogo seja o maior possível dentro do limite do tempo regulamentar de jogo (90, 80 e 70 minutos), e utilizar este tempo para fazer o maior número de acções possíveis, quer colectivas, quer individuais.

1.4.3.2 Ritmo de Jogo

É a capacidade que se pretende ter, de variar a sequência das acções (individuais e colectivas) durante o processo ofensivo. Pretende-se variar a ordem com que são executadas, o espaço necessário e a velocidade de execução.

1.5 Os factores do jogo de futebol

Os factores de jogo vão ser acções adaptadas à resolução das situações de jogo. Vão ser meios aos quais os jogadores, individual ou colectivamente, recorrem na fase de defesa ou do ataque.

Os objectivos dos factores de jogo são os de adequar as respostas dos jogadores às situações momentâneas de jogo em conformidade com os princípios gerais e específicos. Estes factores dividem-se em acções individuais e colectivas ofensivas e defensivas.

1.5.1 Acções Individuais

Vão ser os meios para atingir determinada intenção tática. As acções técnicas deverão ter sempre em conta as situações táticas.

Estas acções individuais dividem-se em ofensivas e defensivas. As ofensivas podem ter por objectivos a conservação/progressão da bola ou a comunicação/finalização. As defensivas visam a recuperação da bola e o consequente interromper do ataque adversário.

1.5.1.1 Acções Individuais Ofensivas

Recepção/Controle de Bola

São as acções de controle e domínio de bola efectuada por um jogador que pode receber a bola de um colega (passe) ou de um adversário (intercepção). Quanto melhor for a recepção, melhores condições de sucesso terão as acções seguintes que o jogador realiza, seja o passe, o drible ou o remate porque uma boa recepção permite que haja mais espaço e tempo para as acções seguintes.

Castelo (1993) citando Hughes considera como elementos essenciais numa boa recepção:

- o deslocamento na direcção da trajectória da bola;
- o decidir antecipadamente a superfície que vai contactar com a bola, e
- a confiança na execução técnica.

Podemos ter três tipos de recepção: *travagem*, *semi-travagem* e *amortecimento*. O primeiro faz com que a velocidade do jogo diminua e os dois últimos não quebram tanto o ritmo do jogo sendo por isso mais utilizados.

Condução da Bola

São as acções em que vai haver um deslocamento controlado da bola no espaço de jogo por parte de um jogador. É uma acção essencial na progressão para a baliza

contrária e na temporização de forma a que os colegas se coloquem em situações mais vantajosas.

É uma acção normalmente realizada com os pés, sendo mais precisa quando realizada com a parte interna do pé, mais rápida quando realizada com o peito do pé e rápida e eficiente quando realizada com a parte externa do pé.

Castelo (1993) citando Hughes refere como elementos fundamentais da condução de bola:

- o contacto com a bola,
- a observação do espaço de jogo em volta,
- decisão antecipada da continuidade ou não da acção e,
- a execução sem hesitações.

Castelo (1993) considera ainda que a condução não deve ser executada quando:

1. há companheiros melhor colocados,
2. não há espaço para se deslocar e,
3. as condições do terreno de jogo são más.

Protecção da Bola

É o comportamento de um atacante de posse de bola na procura de a conservar da intervenção de qualquer adversário. Pode ter, para Castelo (1993), quatro objectivos:

1. temporizar o processo ofensivo;
2. ganhar tempo de jogo procurando reter a bola o máximo de tempo possível;
3. quebrar o ritmo ao adversário, ou
4. provocar infracções às leis de jogo da parte dos adversários em determinadas zonas do campo, ganhando tempo e beneficiando de situações de bola parada.

Para que a protecção seja bem executada é importante que o jogador de posse de bola:

- coloque a mesma longe do adversário,
- coloque o seu corpo entre a bola e o adversário e,
- reaja rapidamente às movimentações do(s) adversário(s).

Drible/Finta

São as acções que visam o ultrapassar, com a bola controlada, o adversário directo.

São acções de grande risco de perda da posse da bola que devem ser utilizadas:

- na procura de ganhar espaços,
- na proximidade da grande área contrária ao tentar ultrapassar um adversário ou,
- quando um companheiro se encontra na posição de fora de jogo.

Quanto mais próximo da baliza adversária for executado o drible menos arriscado e mais compensatória se torna esta acção.

Castelo (1993) citando Hughes considera que o drible é bem executado quando existe:

- controle de bola de forma a que o defesa não possa desarmar,
- engano e desequilíbrio do adversário directo e,
- mudança de velocidade.

Para o mesmo autor o drible é executado tendo em conta cinco elementos:

1. aproximação ao adversário à velocidade máxima e em linha recta;
2. correcta recepção e controle de bola;
3. o enganar e desequilibrar do adversário directo;
4. a mudança de direcção, e
5. a mudança da velocidade.

Simulação

É uma acção individual realizada por qualquer segmento corporal que visa o provocar de um desequilíbrio momentâneo ou o ludibriar do adversário directo com o objectivo de lhe esconder em todos os momentos os seus verdadeiros objectivos.

Passe

É uma acção de comunicação estabelecida entre dois elementos da mesma equipa. É um gesto técnico imprescindível para que os objectivos tácticos do ataque sejam conseguidos.

Castelo (1993) citando Hughes considera que o passe deve ser realizado tendo em conta cinco aspectos tácticos:

1. a posição dos companheiros;
2. a posição dos adversários;
3. a zona do terreno de jogo;
4. o conhecimento da parte do jogador das suas capacidades e os objectivos tácticos momentâneos do jogo.

Deve ainda ser realizado tendo em conta cinco aspectos técnicos:

- a simulação,
- o tipo de passe a realizar;
- o tempo de passe;
- a potência de passe e,
- a precisão do passe

Quanto maior for a superfície de contacto com a bola na execução do passe, maior vai ser a precisão, menor a potência e a distância que a bola vai percorrer. Os passes realizados próximos da baliza contrária têm menores probabilidades de êxito devido ao maior aglomerado de jogadores adversários.

Lançamento da bola pela linha lateral

É um gesto técnico de execução manual da bola por parte de um jogador, realizado quando a bola sai pela linha lateral e foi tocada em último por um jogador da equipa adversária.

Castelo (1993) citando Hughes considera seis aspectos essenciais num lançamento de linha lateral:

1. a execução deve ser rápida;
2. deve ser realizada para um companheiro sem marcação;
3. ser executado em direcção à baliza adversária;
4. execução de forma a que o colega recepcione a bola com facilidade;
5. criação de espaço suficiente para que o lançamento seja eficiente; e
6. entrada rápida no terreno de jogo após o lançamento.

Cabeceamento

É um gesto técnico em que o jogador toca a bola com a cabeça podendo esse contacto ter a finalidade de recepção, passe, remate, condução de bola ou interceptação. Pode ser realizado com a testa (que dá maior precisão) ou os parietais, com ou sem impulsão e com ou sem oposição.

Castelo (1993) citando Hughes considera como essencial no cabeceamento:

- a precisão do contacto (evitar fechar os olhos antes do contacto);
- o atacar a bola (de forma a que se chegue primeiro à bola e se aumente a potência do cabeceamento);
- manter o contacto visual com a bola e ,
- gerar potência pela acção, sem frenagens, do corpo.

Remate

É uma acção técnico-táctica exercida pelo jogador sobre a bola, com o objectivo de a introduzir na baliza adversária.

Castelo (1993) citando Hughes refere que na execução deste gesto técnico é necessário:

- observar a posição do guarda-redes;
- seleccionar a zona da baliza mais vulnerável;
- concentrar na precisão;
- manter a cabeça baixa e fixa na altura do contacto com a bola e,
- contactar a bola no meio.

Os jogadores na zona de remate devem calcular as suas acções pelo lado do risco, não devendo ter medo de falhar.

Castelo (1993) considera que o remate deve acontecer sempre, **excepto** quando:

1. existe um adversário a bloquear a trajectória da bola;
2. a distância da baliza é muito grande existindo poucas hipóteses de êxito ou,
3. quando o ângulo de remate é muito reduzido.

Técnica do Guarda-Redes (Ofensivas)

São as acções técnico-tácticas do guarda-redes durante o processo ofensivo que visam o relançamento do ataque da sua equipa. O guarda-redes é considerado como o primeiro atacante porque muitas vezes é nele que se iniciam os ataques da sua equipa.

Técnica do Guarda-Redes (Defensivas)

São as acções do guarda-redes visando evitar o golo, protegendo a sua baliza, através de acções de bloquear, mergulhar, apanhar ou desviar a bola.

O guarda-redes nas suas acções defensivas tem de acompanhar o processo ofensivo adversário, orientar verbalmente os seus colegas e procurar evitar o golo na sua baliza, uma vez que ele é, em geral, o último obstáculo a ser ultra-passado pelo adversário.

1.5.1.2 Acções individuais defensivas

Desarme

É um gesto técnico executado por um defesa, que procura intervir sobre a bola na luta directa directa com um adversário que detém a posse de bola, respeitando as leis de jogo. O defensor pode recuperar a posse de bola com desarmes frontais ou laterais.

Intercepção

É um gesto técnico em que um jogador se apodera da posse de bola ou a repele quando esta é tocada por um adversário em direcção à sua baliza (intercepção de um remate) ou na direcção de outro adversário (intercepção de passe).

Carga

É uma acção exercida por dois jogadores que procuram levar vantagem um sobre o outro através do contacto físico em zonas do corpo permitidas pela lei. A carga para respeitar a lei terá de ser executada num tempo certo de disputa da bola e de ombro para ombro ou espádua para espádua.

1.5.2 Acções colectivas

Vão ser todas as acções individuais e colectivas desenvolvidas no absoluto respeito pelos princípios gerais e específicos do ataque e defesa, consoante se tratem de acções colectivas ofensivas ou defensivas respectivamente.

Castelo (1993) considera que estas acções podem ter diferentes objectivos:

- umas visam a coerência da movimentação da equipa e a ocupação racional do espaço de jogo, como acontece com os deslocamentos e compensações.

- outros visam a resolução temporária das situações momentâneas de jogo, como acontece com as combinações tácticas, cortinas e écrans e as temporizações.
- outras são as soluções estereotipadas das partes fixas do jogo como acontece com os esquemas tácticos.

1.5.2.1 Acções Colectivas Ofensivas

Deslocamentos ofensivos

São os comportamentos que procuram a cooperação dentro do método ofensivo com o objectivo de equilibrar constantemente a distribuição de forças da equipa nas situações momentâneas de jogo e criar, ocupar e utilizar correctamente o espaço de jogo colocando jogadores livres da marcação do adversário. Estes deslocamentos servem também para controlo do ritmo e tempo do jogo e manter a iniciativa do jogo.

Castelo (1993) citando Teissie e Queiróz divide os deslocamentos quanto à forma em:

- **Directos ou perpendiculares**, em que a trajectória do jogador é perpendicular em relação à linha final do terreno de jogo.
- **Diagonais ou indirectos**, em que a trajectória do deslocamento é diagonal em relação à linha final do terreno de jogo.
- **Paralelos ou simétricos**, em que a trajectória do deslocamento é paralela em relação à linha final do terreno de jogo.
- **Circulares-complexas**, com trajectória não definida, apresentando muitas mudanças de direcção.

Quanto ao tipo Castelo (1993) considera que eles podem ser de quatro tipos:

1. **Apoio**, com deslocamentos de aproximação em relação ao companheiro de posse de bola, no cumprimento dos objectivos do ataque. Este deslocamento de

apoio tem como principal objectivo a manutenção da posse de bola e pode ser frontal, lateral ou à rectaguarda.

2. **Progressão**, com deslocamentos de afastamento em relação ao companheiro de posse de bola e em direcção à baliza adversária, no cumprimento dos objectivos do ataque. Estes deslocamentos pretendem que se consiga progredir em direcção da baliza contrária, criando maior instabilidade na defensiva adversária. Estes deslocamentos de progressão podem ser perpendiculares, diagonais ou paralelos.

3. **Rotura**, que pretende a criação de situações favoráveis à finalização, ou de rotura do método defensivo adversário. Os deslocamentos de rotura podem também ser perpendiculares, diagonais ou paralelos.

4. **Equilíbrio**, que se caracterizam por deslocamentos em direcção a espaços vitais, ou a jogadores adversários e visam equilibrar a organização ofensiva da própria equipa em função das situações de jogo.

Compensações/Permutações

São acções que pretendem assegurar a constante ocupação racional do espaço de jogo em função das situações existentes, com a constante repartição equilibrada do esforço dos jogadores e a constante vigilância sobre os adversários que não participam directamente nas tarefas defensivas.

A *compensação* é caracterizada pela ocupação de um espaço de jogo deixado livre por um companheiro, que num certo momento se integrou directamente no processo ofensivo.

A *permutação* caracteriza-se pelo facto de, depois de acção ofensiva terminar, o jogador que foi ajudado deverá retomar o mais rapidamente possível não a sua posição e missão específica de base, mas à posição e missão específica de base do jogador que o ajudou, cumprindo esta função com pleno sentido de responsabilidade.

Objectivos

- ocupação racional do terreno de jogo,
- continua vigilância sobre os adversários,
- repartição equilibrada do esforço dos jogadores

É importante que da parte dos jogadores haja grande sentido colectivo, disciplina, responsabilidade táctica e grande espírito de sacrifício.

Combinações Tácticas

São acções realizadas por dois ou três jogadores onde se procura resolver as situações momentâneas de jogo, criando-se situações mais favoráveis (numéricas, temporais e espaciais) à progressão e finalização.

Estas combinações podem ser de três tipos:

1. **combinações simples** (passa e sai):
 - o portador da bola fixa a acção do adversário directo (penetração);
 - execução de um passe a um companheiro, que executa um deslocamento ofensivo de apoio, seguido de um deslocamento imediato (passar e mover), para um espaço ou posição facilitadora e favorável para receber a bola.
2. **combinações directas** (“tabelinha”):
 - o portador da bola fixa a acção do adversário directo (penetração);
 - execução de um passe a um companheiro que executa um deslocamento ofensivo de apoio seguido de um deslocamento imediato para um espaço ou posição facilitadora e favorável para receber a bola, e
 - devolução da bola ao portador inicial
3. **combinações indirectas** (combinações a 3 jogadores):

- o portador da bola fixa a acção do adversário directo (penetração);
- execução de um passe a um companheiro que executa um deslocamento ofensivo de apoio seguido de um deslocamento imediato para um espaço ou posição facilitadora e favorável para receber a bola, e
- devolução da bola não ao portador inicial mas a um 3º jogador cuja situação favorável resulta de um benefício directo fruto da acção que desencadeou e um benefício indirecto fruto da acção desenvolvida pelo primeiro portador da bola.

Cortinas e Écrans

São combinações tácticas especiais de protecção do comportamento e das intenções tácticas de companheiros, impossibilitando a visão da posição e trajectória da bola. São normalmente utilizadas durante a execução dos esquemas tácticos, com a colocação de um ou mais jogadores em frente à bola para encobrir o marcador da falta e o momento em que a bola parte.

Temporizações

São acções em que pretende-se esperar pelas condições mais favoráveis à progressão e à finalização do ataque, quebrando o ritmo ao adversário, mantendo a iniciativa do jogo, possibilitando mais tempo de recuperação física aos colegas, quebrando o ritmo ao adversário ou mantendo o resultado do jogo.

Esquemas Tácticos

Vão ser soluções estudadas e treinadas para a resolução das situações de bola parada, sejam livres, pontapés de canto e de saída, lançamentos de linha lateral. Pretende-se com estas acções proporcionar condições mais favoráveis ao golo quando a bola está parada. Os jogadores que participam nesta acção têm de conhecer perfeitamente as soluções que vão realizar.

1.5.2.2 Acções Colectivas Defensivas

Deslocamentos Defensivos

Estes comportamentos visam a cooperação nas movimentações da equipa dentro do seu método defensivo, onde os jogadores irão ocupar e vigiar os espaços de jogo vitais à progressão ofensiva do adversária e a marcação dos jogadores posicionados neste espaço. Estes deslocamentos, segundo Castelo (1993), podem procurar a recuperação defensiva ou o manter do equilíbrio defensivo devendo-se iniciar logo após a perda da bola. Procura-se obrigar o adversário de posse de bola a cometer erros e reduzir as possibilidades de êxito do processo ofensivo adversário.

Objectivos

- ocupar, restringir e vigiar de forma eficaz os espaços mais importantes para a progressão do processo ofensivo do adversário;
- marcação dos jogadores posicionados em espaços vitais e que possam dar continuidade ao processo ofensivo do adversário;
- equilibrar ou reequilibrar constante e automaticamente a repartição de forças do método defensivo, consoante as situações do jogo.

Compensações/Desdobramentos

Estas acções visam a constante ocupação racional do espaço de jogo em função da situação de jogo, procuram a marcação do adversário em posse de bola, a criação de superioridade numérica defensiva e o reduzir do espaço de manobra do adversário. É importante que haja um grande sentido colectivo e espírito colectivo para que as compensações sejam realizadas correctamente.

Objectivos

- ocupação racional do terreno de jogo
- marcação do adversário de posse de bola, depois deste ter ultrapassado o seu companheiro (dobra) com o reajustamento automático de todos os companheiros em função da “nova” situação de jogo.

Estes objectivos evidenciam os seguintes aspectos:

- excelente segurança defensiva;
- cria-se sempre superioridade numérica;
- demonstra reciprocidade no trabalho colectivo;
- deixa poucos espaços livres, e
- cria sempre condições desfavoráveis ao prosseguimento do processo ofensivo adversário

Dobras

São combinações tácticas onde existe uma relação entre dois jogadores em que um substitui outro que é ultrapassado na sua acção de contenção. É importante para a realização de uma boa dobra que exista uma boa leitura de jogo e uma movimentação rápida para o centro de jogo (tendo em atenção a velocidade de aproximação e um correcto ângulo de aproximação).

Na execução de uma dobra é essencial:

- reagir rapidamente ao desequilíbrio temporal da organização defensiva, através da marcação rigorosa e pressionante do adversário de posse da bola, fazendo-lhe a contenção com os seguintes objectivos:
 - tentar ganhar, numa primeira fase, o tempo suficiente para que os restantes companheiros reequilibrem colectivamente a organização defensiva,
 - defender a baliza conduzindo o adversário para espaços menos perigosos, e
 - tentar recuperar a posse da bola tirando parte da iniciativa ao adversário.

- Para que estes objectivos sejam alcançados é necessário:
- posicionar-se numa posição de base correcta (apoios equilibrados e que permitam reagir rapidamente)
- observar a bola, concentrando-se apenas nos movimentos desta,
- ser paciente, o decorrer do tempo nestas situações favorece sempre o defesa, e
- ter iniciativa.

Temporizações

Nestas acções procura-se retardar a progressão do processo ofensivo adversário de forma a que se ganhe tempo para que haja uma recolocação dos companheiros dentro do método defensivo. Normalmente as temporizações defensivas acontecem no evitar que a equipa adversária de posse de bola aproveite o desequilíbrio numérico momentâneo em que se encontra a equipa na defesa, através de uma marcação rigorosa ao adversário de posse de bola e a todos os que possam dar continuidade ao processo ofensivo.

Cortinas e Écrans

Nestas secções existe a procura dos jogadores dificultarem a acção dos atacantes dando protecção à sua baliza (com formação de barreiras) ou ao jogador que recuperou a posse de bola, como acontece quando o guarda-redes realiza uma defesa incompleta e o defesa lhe vai dar protecção.

Esquemas Tácticos

São soluções para situações de bola parada em que vai existir uma coordenação das acções individuais e colectivas de vários jogadores com o objectivo de assegurar as melhores condições para a protecção da baliza e a recuperação da posse de bola nas alturas fixas do jogo.

2. O Jovem Praticante

Segundo Gonçalves (1988), o desenvolvimento desportivo do jovem praticante é um processo longo em que se tem de respeitar as etapas do desenvolvimento do indivíduo.

Segundo Bayer (1994), no processo de desenvolvimento uma aquisição nova só se revela possível se o organismo atingiu um nível de desenvolvimento conveniente para que o sujeito possa executar certas condutas.

Bayer (1994), refere ainda que o facto de as condutas não poderem surgir senão num dado momento de evolução, não antes, determina que a aprendizagem não deva ser encarada em qualquer altura. Segundo este autor, rejeitar este princípio essencial e dar ao simples exercício a possibilidade de desembocar em aquisições novas, é para o treinador enfrentar o risco de propor operações ou actividades inacessíveis à criança antes de uma certa idade, sem que tenha maturidade para tal.

“O crescimento e o desenvolvimento do ser humano, a evolução motora, psicológica, afectiva e social das crianças e jovens, desenrolam-se de acordo com etapas e segundo leis biológicas precisas”.

O desenvolvimento motor é determinado por períodos de crescimento que se entendem como o incremento da ossificação do sistema esquelético e a conseqüente limitação da mobilidade corporal; como fases sensíveis no que respeita a determinadas actividades de coordenação (Montessori; Wolenski, 1979) ou como uma série de modificações, entre si, das proporções corporais (Stratz, 1928; Zeller, 1964; Möckelmann, 1975), segundo a valorização de determinadas características.

Segundo Gonçalves (1988), é a caracterização fundamental de cada uma dessas fases que permite apontar as etapas do desenvolvimento do indivíduo e que, no caso da criança e do jovem, genericamente se aceita serem:

- Primeira infância desde o nascimento aos três anos.
- Segunda infância desde os três aos sete anos.
- Terceira infância dos 7/8 anos aos 12/13 anos, compreendendo dois períodos:
 - dos 7-8 anos aos 10-11 anos
 - dos 10/11 anos aos 12/13 anos (*Pré-Puberdade*)
 - Puberdade* - dos 12/13 aos 15 anos.

Gonçalves (1988) considera que com esta caracterização poder-se-à compreender melhor:

- O porquê da aprendizagem não ser um processo linear e que se faz por “saltos”, sendo mais difícil numas idades que noutras).
- As alternâncias que se constataam no crescimento e o desenvolvimento das diferentes estruturas do corpo humano.
- As diferenças de atitude e de comportamento do jovem perante os seus companheiros, e os adultos, compreensão essa que, facilitará a escolha dos meios e das actividades que melhor contributo possam proporcionar a um correcto desenvolvimento do processo de formação do jovem praticante.

As caracterizações que a seguir serão apresentadas pretendem fornecer uma caracterização sumária dos vários traços dominantes na evolução motora, intelectual, psicológica e social das crianças e jovens no período etário referido.

As diferenciações nelas descritas não implicam uma concepção fragmentada da vida destes, tendo sido determinadas somente para que seja possível alcançar o propósito de melhor explicitação do tema em questão.

As idades cronológicas servem de indicadores, mas não servem para caracterizar com exactidão, tendo para tal de se levar em atenção o grau de maturação e a determinação da idade biológica, para se poder apreciar o desenvolvimento pretendido.

4.1.1 Caracterização sumária do desenvolvimento dos jovens dos 8 aos 14 anos

Terceira infância - 1º Período: Dos 7 aos 11 anos.

Desenvolvimento motor:

- Criança extremamente activa e de limites de fixação da atenção curtos.
- Desenvolvimento esquelético estável ou lento.
- Volume de coração mais pequeno que no resto do corpo.
- O esqueleto encontra-se em fase de evolução activa, logo está longe da máxima resistência ao esforço.
 - Possibilidades de força fracas, uma vez que a sua massa muscular representa apenas uma pequena percentagem em relação à totalidade do seu corpo.
 - Tem uma natural avidez pelo exercício como factor de crescimento.
 - Não suporta actividade prolongada em débito de oxigénio.
 - Tempo de reacção é deficiente.
 - Qualidades de coordenação em desenvolvimento.

Todas as actividades com corrida constituem os movimentos elementares destas idades.

Agarrar e arremessar são gestos já mais precisos relativamente às idades anteriores, mas os movimentos fundamentais surgem ainda frequentemente associados a movimentos supérfluos ('parasitas'), inconvenientes para o gesto a realizar.

Desenvolvimento psicológico:

- Criança mais interiorizada em relação aos seus sentimentos.
- Controla melhor as suas reacções emotivas.
- Com o avançar da idade alarga o círculo de ligações com os companheiros. Amizade, no início, instável mudando com frequência de amigo.
 - Mantém o gosto pelo ritmo, imaginação, dramatização e curiosidade e pelo desejo de criar "coisas novas".

Desenvolvimento intelectual:

- A criança apresenta a capacidade de poder realizar acções mentais interiorizadas sem ter que recorrer à manipulação e à presença dos objectos podendo já invocá-los com relativa facilidade através de uma imagem.
- Uma vez liberta dos dados sensoriais e dos aspectos configurativos, a criança pode considerar as situações anteriores em função das situações presentes.

Desenvolvimento social:

- O prestígio do adulto, o “apelo” do mais velho é ainda muito forte o que cria dependência dos julgamentos e das normas mais ditadas por este.
- A interiorização dessas normas, começa a fazer-se sentir e a criança começa a sentir-se culpada ou satisfeita consigo própria, consoante respeita ou não as regras “aprendidas”.
- Manifesta-se de forma exuberante o gosto de agradar e ser bem aceite, pretendendo o reconhecimento das suas proezas entre os seus pares
- A criança dá expressão ao seu comportamento em função da satisfação das suas necessidades pessoais.
- Provoca facilmente lutas e discussões, como forma de afirmação pessoal.
- No final deste período verifica-se um interesse crescente pelo grupo, pelo ‘bando’, cuja importância é fundamental para a criança.
- Assiste-se ao aparecimento do hermetismo grupal completo.
- As actividades colectivas tornam-se do seu agrado.

4.1.2 Terceira infância - 2º período dos 10/11 aos 12/13 anos (pré- puberdade)

Desenvolvimento motor:

- Crescimento harmonioso, em estrutura e peso, caracterizado pela regularidade e em certa medida pelo equilíbrio proporcional entre estes dois parâmetros biométricos.

- Estruturas ligamentares mais firmes mas as extremidades ósseas mantêm-se em crescimento.

- Aumenta a resistência geral ao esforço.

- Melhoria do tempo de reacção.

- Força muscular não acompanha o grau de crescimento e de desenvolvimento geral.

- Tónus da atitude (pouco desenvolvido) obriga a criança a solicitar um esforço estático, importante para manter a atitude postural, o que pode ocasionar atitudes posturais defeituosas.

- A qualidade de coordenação desenvolve-se progressivamente, que permitem à criança uma participação agradável e satisfatória naquilo que, correspondendo à sua avidez pelo movimento, tem para si uma expressão máxima: O jogo.

- Aumenta consideravelmente a amplitude de atenção; a criança pode agora ouvir e seguir mais indicações (sem excessos); fixa mais facilmente.

- Mostra-se disponível e interessada na aprendizagem de novos gestos e movimentos.

- Período em que a actividade nervosa superior, assume relação mais equilibrada, entre os processos de excitação e inibição, facilitando a assimilação dos movimentos.

- Período fundamental para a aprendizagem motora.

Desenvolvimento psicológico:

- A curiosidade sexual é manifesta no que se refere às particularidades anatómicas dos sexos. Falam à vontade de assuntos sexuais entre si, mantendo contudo uma grande reserva na presença do adulto.

- No final deste período etário o aparecimento do fenómeno pubertário e as transformações corporais, tornam o pré-adolescente vulnerável, inseguro, denotando um comportamento instável.

Tudo isso reforça a necessidade de afirmação pessoal expressas de variadas formas e frequentemente através de atitudes de oposição deliberada ao adulto e de comportamentos originais (vestuário, corte de cabelo, linguagem, etc...).

Desenvolvimento intelectual:

- Maior socialização do pensamento o que lhe permite comparar situações diferentes entre si e os 'outros'.

- O pensamento adquire uma mobilidade crescente e a criança pode compreender as situações de uma forma racional, isto é, de acordo as relações objectivas "causa-efeito".

No entanto este processo mantém certas limitações:

- necessidade de recorrer à concretização, à materialização.
- o raciocínio desenvolve-se e exerce-se em função da realidade visível e palpável e não em função de abstrações.

- O exercício das operações mentais, que neste período induz a uma lógica concreta, tem como consequência uma grande curiosidade intelectual e daí a necessidade de explicação dos fenómenos físicos, das reacções humanas, etc...

- Grande interesse por "aprender tudo" nos vários domínios do conhecimento.

Desenvolvimento social:

- O adulto perde o papel preponderante, dando lugar ao “líder”, ao “chefe” do grupo.
- As opiniões dos amigos e companheiros do grupo têm influência dominante no comportamento das crianças.
- A relação de dependência desloca-se da família para o grupo. Este assume uma forma coesa e estruturada com as suas regras próprias.
- Os instintos gregários sobrepõem-se aos individualistas.
- A criança estrutura a sua conduta em função dos interesses e necessidades do grupo de modo a adquirir um lugar determinado no seu seio. Uma vez conseguida essa integração, a criança passa a procurar através da sua conduta valorizar o estatuto do seu grupo.
- Verifica-se um interesse crescente pelas actividades Competitivas e através destas, o respeito pelas regras e normas do grupo.
- Acentua-se o sentido de competição intergrupos, e conseqüentemente o da cooperação intragrupo.

4.1.3 Puberdade: 12-13 aos 15 anos

Desenvolvimento motor:

- O desenvolvimento da estatura é mais acentuado do que o aumento de peso. Dá-se um crescimento acelerado, em especial dos ossos longos, pelo que os braços e as pernas aumentam o seu crescimento antes do tronco.
- É um período de grandes transformações esqueléticas, o que pode tornar a criança “desajeitada”.
- A mobilização e a coordenação muscular aperfeiçoam-se com a maturação do sistema nervoso.

- O despertar da função sexual provoca alterações no funcionamento neuro-vegetativo que tem como consequência uma diminuição acentuada da resistência ao esforço.

- Aumenta o volume cardíaco.

Desenvolvimento psicológico:

- Os valores morais começam a ser discutidos e o exercício da consciência moral autónoma vai sendo cada vez mais provável.

- Cria-se um compromisso, por vezes de difícil conciliação, entre o desejo sexual e o preconceito social.

- Aumenta o interesse pela aparência pessoal.

- Acentuam-se bastante as formas de afirmação pessoal e de exibicionismo iniciadas no período anterior.

- Surgem agora oscilações entre exibicionismo e o pudor, entre a agressividade e a inibição, entre o entusiasmo e a depressão.

- Constata-se uma tendência para a afirmação pessoal através do sucesso, do êxito, em especial na presença de um 'público' do sexo oposto.

- Alguns jovens menos desembaraçados fisicamente reagem mal e desistem com facilidade aos primeiros insucessos ou inêxitos na prática desportiva, o que igualmente pode suceder pela importância excessiva concedida à competição desportiva pelo treinador, pelos pais e pelos próprios companheiros.

Desenvolvimento intelectual:

- Com a consolidação das operações mentais surge a necessidade de organizar de uma forma sistemática e contínua os conhecimentos que adquire.

- O pensamento vai-se libertando dos domínios do real e do concreto para aceder ao universo do possível e do abstracto.

- O raciocínio pode agora fazer deduções e induções sobre simples formulações verbais.

Desenvolvimento social:

- As atitudes e valores são criados e reforçados pelo grupo. O jovem manifesta para com este uma lealdade muito acentuada.

- Manifesta-se uma preferência acentuada pela criação de amizades do sexo oposto.

- Revela-se a grande admiração pelo herói, pelo ídolo, pelo modelo (desportivo ou não) onde o jovem se projecta.

- Não tolera um controlo muito apertado do adulto. Se este não se realiza discretamente e de forma equilibrada, são previsíveis reacções de oposição.

- Interesse acentuado pela aventura e descoberta.

3. A estrutura do exercício de treino

Para melhor compreendermos a estrutura do exercício de treino, vamos analisar as seguintes questões:

- Quais os objectivos que queremos alcançar?

Para podermos estabelecer objectivos, é fundamental termos conhecimento do nível actual de prestação dos praticantes ou das equipas, bem como das consequências resultantes da elevação desse nível de rendimento. Analisar o passado e prever o futuro.

- Que conteúdos técnicos, táticos, físicos, etc. se pretende aprender ou aperfeiçoar?

Depois de definidos os objectivos, é necessário estabelecer quais os conteúdos necessários a concretização desses mesmos objectivos. Segundo Castelo (1994), "o conteúdo diz respeito à totalidade dos elementos técnicos, táticos, físicos individuais (passe, remate, drible, etc.), e colectivos (combinações táticas, deslocamentos ofensivos e defensivos, etc.), expressos ou não com oposição do adversário, com vista a atingir o melhoramento dos praticantes num momento particular da competição.

- Quais as formas de organização, dos conteúdos estabelecidos que devemos utilizar para a concretização dos objectivos previstos?

Um exercício com os mesmos conteúdos, pode originar diferentes adaptações, consoante a organização desses mesmos conteúdos. A forma de organização dos conteúdos deverá respeitar sempre os princípios pedagógicos e metodológicos do treino.

- Que nível de performance se deve observar para que o exercício tenha atingido o objectivo pretendido?

O nível de performance é nada mais, nada menos que os resultados obtidos pelos praticantes ou pelas equipas após a realização dos exercícios de treino pré-

definidos. A comparação destes resultados com os objectivos pretendidos permite-nos obter o grau de eficácia dos exercícios realizados. Esta comparação torna-se fundamental para uma possível modificação dos exercícios de treino, da sua organização tendo sempre como pano de fundo a elevação do rendimento desportivo dos praticantes e das equipas.

3.1 Componentes do exercício de treino

No Plano Fisiológico

A aplicação de estímulos origina uma desorganização do organismo e diminuição progressiva das capacidades. Durante ou após o esforço à uma regeneração que leva o indivíduo a ultrapassar o seu nível inicial (fase de super-compensação).

Segundo Castelo (1994) é muito importante que os exercícios de treino sejam correctamente escolhidos de forma a que atinjam os objectivos pretendidos para cada nível de aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento dos praticantes.

Assim, refere este autor, na escolha dos exercícios temos de ter em atenção a sua duração, volume, intensidade, densidade e frequência.

A *duração* vai ser o tempo que o exercício actua sobre o organismo sem pausas.

A *intensidade* é a quantidade de trabalho realizado numa unidade de tempo, sendo avaliado a partir da percentagem de frequência cardíaca esperada em relação à frequência cardíaca máxima.

A *densidade* é a relação entre a carga e o repouso (entre exercício e recuperação), podendo-se utilizar para a recuperação pausas completas ou incompletas e activas ou passivas.

A *frequência* é o número de repetições de exercícios ou séries deles.

Segundo Castelo (1994) é muito importante a relação entre volume e intensidade. Quando se quer aumentar uma carga de treino, primeiro aumenta-se o volume que provoca logo uma imediata melhoria do rendimento. Quanto maior a intensidade, duração e densidade, menor terá de ser a frequência.

No plano técnico-tático

Castelo (1994) citando vários autores considera existirem 3 invariantes fundamentais: o número, o espaço e o tempo.

O **número** é muito importante num exercício porque quando diminuimos o número de praticantes envolvidos num exercício aumentamos a possibilidade de estes serem solicitados e conseqüentemente a possibilidade de desenvolverem os aspectos técnico-táticos individuais e colectivos.

A diminuição do **espaço** aumenta a dificuldade do exercício porque os praticantes têm menos tempo para analisar as situações e executar as acções correspondentes à sua solução, dando-se um aumento da velocidade e ritmo de execução das acções individuais e colectivas.

A invariante **tempo** liga-se à do espaço, sendo quanto maior uma maior a outra. O tempo deve ser suficiente para permitir ao jogador reflectir a situação.

Da conjugação das 3 invariantes atrás referidas surge uma quarta que é a da **complexidade** que é alterada com a alteração de uma das outras. Esta complexidade deve ser analisada no domínio da velocidade de execução e no domínio do esforço.

Princípios Metodológicos

Princípio da relação óptima entre o exercício e o repouso

Segundo Castelo (1994) esta relação deverá ser orientada pelos princípios biológicos, perspectivando o treino numa alternância entre carga (esforço) e descanso (recuperação). Surgem-nos duas questões importantes:

- A determinação do exercício óptimo:

A determinação do estado das estruturas do praticante são um factor decisivo na solução e aplicação do exercício óptimo. Com isto, "Quanto maior as componentes do exercício de treino se aproximam do valor óptimo relativo à capacidade do praticante no momento da carga, melhor se processa a adaptação".

- A determinação do momento óptimo de aplicação de um novo exercício:

O tempo de recuperação entre a aplicação das cargas de treino é determinada pelos processos de fadiga e a recuperação das capacidades funcionais do organismo. A aplicação de cargas em intervalos óptimos, provoca a melhoria progressiva das potencialidades do praticante.

Princípio da continuidade da aplicação do exercício de treino

Segundo Castelo (1994) este princípio diz-nos que os exercícios de treino devem ser aplicados regularmente, não deverá haver quebras de continuidade. As interrupções do processo de treino levam a um retrocesso de capacidades de rendimento. Para que haja um processo contínuo é necessário que a nova sessão de treino seja aplicada quando ainda não desapareceu o efeito da sessão anterior, sempre que possível no período de supercompensação, em que as capacidades funcionais estão aumentadas.

Continuidade significa repetição sistemática, pois a repetição é essencial para que os efeitos de treino não se percam.

Princípio da Progressividade do Exercício de Treino

Para que não haja uma estagnação da carga de treino, que significa a estagnação dos resultados, segundo Harre, citado por Castelo (1996), deve haver uma prescrição de exercícios mais complexos e intensos imediatamente após uma supercompensação.

As unidades de treino podem ser aumentadas:

- Pelo aumento de volume da unidade de treino (duração, repetições dos exercícios, sessões).
- Pelo aumento da intensidade da carga (aumento da velocidade de execução, menor tempo de pausa).
- Pelo aumento da complexidade ou da dificuldade dos exercícios.

Princípio da ciclicidade da carga de treino

O aumento das capacidades funcionais do praticante, que leva ao melhoramento do seu rendimento, refere Castelo (1994), tem um carácter cíclico (alternância), assim como a estrutura dos exercícios. Daí depender do planeamento do treino.

A utilização racional dos meios e métodos de treino, segundo Matveiev (1977), é determinada pela sua efectivação no momento adequado dentro da estrutura dos ciclos de treino.

Princípio da Individualização do Exercício de Treino

Segundo Castelo (1994) cada indivíduo possui características biológicas e psicológicas específicas, logo cada praticante reage e adapta-se de forma diferente a exercícios semelhantes. O que nos leva a ter em conta que modificações dos gestos (afinamento técnico do gesto) e do resultado desportivo (eficácia e rendimento do gesto técnico) e nas adaptações orgânicas que o exercício de treino tem influências na adaptação do praticante à actividade que exerce e que cada praticante é diferente, logo terá de existir uma individualização na aplicação do treino.

Princípios Pedagógicos

Princípio da actividade consciente

Segundo Castelo (1994) Pretende-se com o exercício de treino (objectivo) criar praticantes, capazes de solucionar problemas do jogo, de uma forma autónoma, consciente e criativa. Isto pressupõe a compreensão clara dos objectivos a atingir e da avaliação dos resultados. Daí as intervenções do treinador, antes, durante e depois do exercício de treino serem uma via para a actividade consciente dos praticantes.

Princípio da Sistematização

Para a aquisição de uma capacidade é, refere Castelo (1994), necessário os praticantes passarem por um conjunto de etapas resultantes da aplicação de um conjunto de exercícios de treino aplicados de uma forma sistematizada e integrada. Para se atingir o objectivo dever-se-à estabelecer um processo de progressão pedagógica.

Princípio da actividade apreensível

O exercício estabelece-se do simples para o complexo, do conhecido para o desconhecido, do pouco para o muito e do concreto para o abstracto.

Princípio da estabilidade e desenvolvimento das capacidades do praticante

Segundo Castelo (1994) para que o exercício de treino seja conseguido é importante que os praticantes passem por um ciclo de aquisições, estabilizações e desenvolvimento, sem os quais a evolução da capacidade será irremediavelmente equacionada. Surgem-nos portanto dois factores importantes; o *treino* e a *competição* sistemática (estimulação) e o outro é a *avaliação* e *controlo* frequentes, que poderá levar a modificação dos métodos e conteúdos do exercício de treino.

3.2 A construção dos exercícios de treino

Queiroz (1986), citando Worhtington refere que "é necessário que o treinador saiba organizar os seus próprios exercícios em função dos problemas que se lhe deparam, sendo fundamental a compreensão e o domínio dos critérios de organização dos exercícios no processo de treino".

Segundo Castelo (1994) "nem todos os exercícios são iguais, isto é, nem todos provocam os mesmos efeitos e nem todos têm a mesma eficácia em função dos objectivos que se pretendem atingir". Assim, torna-se importante e pertinente, referenciar quais os elementos que assumem particular importância na eficácia dos exercícios de treino.

Na perspectiva de Castelo (1994), são quatro os aspectos importantes para a eficácia do exercício de treino:

1. a preocupação da unidade do exercício de treino;
2. selecção correcta do exercício de treino;
3. correcção, adequada, do exercício de treino e,
4. motivação correcta para o exercício de treino.

1 - Preocupação da Unidade do Exercício de Treino

Esta preocupação deve ser entendida, refere Castelo (1994), sob três vertentes:

1. As diferentes actividades que estão contidas nos exercícios de treino, devem ser devidamente coordenadas de forma a constituírem um todo.
2. Os exercícios de treino devem ser dirigidos aos praticantes, nomeadamente às suas características, particularidades e capacidades;
3. Direcção dos exercícios de treino à equipa. Castelo (1994) sobre esta vertente refere que partindo-se de uma concepção dever-se-à procurar atingir um modelo de

jogo que constitua um conjunto de características fundamentais que definem a expressão táctica da equipa.

2 - Seleccionar Correctamente o Exercício de treino

Segundo Castelo (1994), nem todo e qualquer exercício se traduz na melhoria do rendimento desportivo dos praticantes. Este autor refere ainda que no caso dos praticantes em formação, exercícios mal seleccionados e repetidos sistematicamente, irão comprometer a assimilação de novos conteúdos da modalidade em questão.

Esta realidade salienta a necessidade premente, como refere Castelo (1994), de se proceder à selecção e organização dos exercícios de treino que responda madequadamente às exigências de uma determinada situação, seja ela de aprendizagem, de aperfeiçoamento ou de desenvolvimento.

Harre (1981), citado por Castelo (1994), refere que " os exercícios são o meio mais importante para a elevação dos rendimentos desportivos. Estes têm de corresponder às metas e tarefas do processo de treino e não devem ser elegidos e aplicados sem ordem".

Segundo Castelo (1994), "a sucessão dos exercícios de treino devem ser contruídas, orientadas e organizadas de forma a que os praticantes possam aplicar as experiências das suas aprendizagens, aperfeiçoamentos e desenvolvimentos anteriores". Não havendo, acrescenta o autor, diferenças significativas, entre um exercício e o exercício seguinte.

Para Castelo (1994) "a manipulação dos níveis de complexidade e de dificuldade e o seu ajustamento ao nível das capacidades do(s) praticante(s), representa a condição essencial para uma aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento eficientes". Isto porque, como refere o autor "uma incorrecta manipulação destes factores pode provocar erros prejudiciais e estagnação do rendimento do(s)

praticante(s) (exercícios de elevada complexidade e dificuldade) ou a desmotivação e desinteresse (exercícios de complexidade e dificuldade reduzida).

Um nível de complexidade de um exercício deriva das condições estabelecidas pelo contexto em que os praticantes irão estar inseridos, como a existência ou não de companheiro (cooperação) ou adversário (oposição), as dimensões do espaço de jogo (reduzido ou não), as condicionantes às leis do jogo e em relação à forma de relacionar com a bola (utilização ou não do pé dominante) e ao número de contactos permitidos, com a bola.

O grau de dificuldade dos exercícios de treino, podem ser determinados, refere Castelo (1994), através da:

- i) prestação obtida na execução dos diferentes exercícios a partir de um leque alargado de praticantes;
- ii) diversidade e grau de recursos técnico-tácticos que os diferentes praticantes utilizam na realização dos diferentes exercícios.

3 - Corrigir Correctamente o Exercício de Treino

Castelo (1994) considera que "qualquer exercício, mesmo que tenha passado por um correcto processo de selecção, só poderá ser considerado meio de treino efectivo, capaz de cumprir o objectivo que o determina, se fôr explicado, corrigido e apreendido convenientemente, de forma a que a execução dos elementos que o constituem e em função da variabilidade da situação, decorram em conformidade com os objectivos pré-estabelecidos".

Segundo Castelo (1994) "para se corrigir correctamente o exercício de treino é necessário que a intervenção do treinador assente nos seguintes pressupostos:

- 1) **conhecer a modalidade**, a personalidade dos praticantes e a forma como estes melhor aprendem e evoluem;

2) **conhecer**, com profundidade, **os objectivos a atingir** *com o exercício* seleccionado e os conteúdos utilizados para os atingir, bem como as diferentes hipóteses de manipulação das suas componentes de forma a estabelecer diferentes respostas perante o problema posto;

3) Fazer ver aos praticantes que é o treinador que dirige o treino, o que significa que eles deverão cumprir escrupulosamente os objectivos, os conteúdos e as instruções estabelecidas;

4) Despertar nos praticantes a importância e as vantagens, a curto e a longo prazo, de uma execução correcta, consciente e ao mesmo tempo criativa;

5) Intervir sem demoras e de forma consciente, aquando da correcção do exercício de treino, isto sempre que estes estejam a ser postos em causa os seus objectivos fundamentais.

Esta intervenção deve ser caracterizada pelo evidenciar dos aspectos negativos da execução, de forma a que o praticante possa melhorá-los e por outro lado e ao mesmo tempo, valorização dos aspectos positivos, no sentido de motivar os praticantes a reforçá-los.

Castelo (1994) acrescenta ainda que no momento em que os aspectos referentes à correcção do exercício se encontrem assimilados, os praticantes têm a possibilidade de o realizarem sem intervenção directa de treinador. Esta circunstância permite, segundo este autor, o estabelecer das condições (em termos do espaço e do tempo) para que os praticantes possam exprimir a sua própria criatividade e improvisação.

4 - Motivar Correctamente Para o Exercício de treino

Segundo Castelo (1994), "a motivação faz interferir um elemento fundamental: a atitude do praticante face aos objectivos e conteúdos do exercício de treino".

Manter um elevado nível de motivação é, segundo Castelo (1994), um dos factores fundamentais à construção das bases de eficácia do exercício de treino. Esta importância da motivação implica, para este autor, a necessidade de se estabelecer condicionantes no domínio técnico, tático ou psicológico, no seleccionar dos exercícios de forma a que os praticantes os executem com elevados graus de motivação.

Castelo (1994) considera ainda que "uma correcta motivação dos praticantes para a execução dos exercícios de treino passa fundamentalmente por:

1. Ajustar a dificuldade e a complexidade do exercício às capacidades dos praticantes;
2. Seleccionar exercícios que transmitam aos praticantes que os mesmos são importantes para a melhoria do seu nível de capacidades;
3. Utilizar uma variedade de exercícios de treino, ou então, uma variedade de manipulações das condicionantes dos exercícios, onde possam mesmo ser os atletas a escolherem as condicionantes dos exercícios.
4. Organizar os exercícios de forma a englobar todos os praticantes, para que o grupo esteja sempre em actividade, porque longos períodos de espera e paragem diminuem a motivação, logo o interesse pela actividade;
5. Evitar dar continuamente instruções quer seja as que impliquem a interrupção do exercício de treino, quer as instruções em simultâneo com a execução do mesmo. O praticante deve absorver toda a sua atenção ao exercício pelo que não devem ocupar parte deste a prestar atenção às instruções do treinador;
6. Utilizar, na organização dos exercícios de treino: o divertimento e a competição.

4. O Ensino do Jogo de Futebol

Segundo Araújo (1995), a abordagem do ensino e da preparação dos jovens evoluiu no sentido de tomar como preocupação base o incentivo à auto-preparação e responsabilização, motivando-os para a procura individual e colectiva do saber e respectivo aperfeiçoamento pessoal.

Araújo (1995), refere que a situação real de jogo, passou a constituir, para os treinadores primeiro tema de ensino, centrando-se a sua preocupação nos jovens e na sua evolução e não propriamente no “programa de gestos” a serem ensinados.

Araújo (1995), refere ainda que mais importante que começar por ensinar o “como” dos gestos básicos do jogo, importa conseguir que o jovens comecem por identificar “quando” utilizá-los, para em seguida poderem aprender e automatizar as respectivas execuções de modo conforme com as exigências da situação real de jogo, não só a nível da presença constante dos adversários, como também da necessária velocidade de reacção e execução.

4.1 A simplificação da estrutura complexa do jogo

Segundo Cunha e Neves (1982), a simplificação da estrutura complexa do jogo é um passo fundamental para o estabelecimento de um ensino do jogo de futebol, onde, para além da soma dos seus factores, o futebol se constitui como um todo indivisível.

Segundo Queiroz (1986), o futebol é algo mais do que o conjunto dos seus factores e estes não se poderão separar uns dos outros. Importa portanto, refere este autor, respeitando a sua globalidade, sistematizar antes esse jogo, simplificando a sua estrutura complexa de forma a estabelecer as suas fases elementares como temas principais do treino que reflectidas no seu ensino, determinarão o percurso de formação bem como as etapas metodológicas fundamentais sempre de acordo com a complexidade do jogo, e assim determinar:

1. As acções fundamentais do jogo como conteúdos do processo de treino;
2. As formas fundamentais ou elementares do jogo como meios e ponto de partida da aprendizagem e aperfeiçoamento.

Segundo Queiroz (1986) a simplificação da estrutura complexa do jogo é um método de análise que consiste em reduzir a complexidade da estrutura do jogo a níveis que, embora mais simples, não lhe disvirtue a sua natureza fundamental.

Partindo da relação que se estabelece entre o ataque e a defesa, esta perspectiva, refere Queiroz (1986), estuda o jogo como um fenómeno global, ou seja, que estabelece como princípio fundamental a indivisibilidade das componentes do jogo, tem como objectivo caracterizar os diferentes níveis de complexidade da estrutura de jogo, mantendo contudo a sua conexão interna fundamental, com base em três variáveis:

- 1) as **fases**, situações fundamentais do jogo ;
- 2) as **formas**, estruturas de complexidade do jogo;
- 3) os **factores**, as acções individuais e colectivas do jogo.

4.1.1 As fases do jogo

Dietrich, citado por Queiroz (1986), considera serem o ataque e a defesa de base interdependentes e indissoluvelmente ligadas uma à outra. No jogo podemos observar, segundo a concepção de Dietrich, citado por Queiroz (1986) três fases fundamentais, assim caracterizadas:

Fase I - Aquela que traduz a acção ofensiva mais evidente - marcar um golo, e, em simultâneo a defesa da baliza. No treino, a esta fase correspondem todas as 'formas de jogo' que se caracterizam por uma situação de ataque, sem oposição, sobre uma baliza.

Fase II - Em que uma equipa organiza a sua defesa no sentido de cobrir a sua baliza, estará ao mesmo tempo a impedir o adversário de conseguir oportunidades de marcar. O adversário procura, por seu lado, alcançar situações favoráveis para finalizar. No treino, a esta fase correspondem todas as formas de jogo que se caracterizam por uma situação de ataque, com oposição, sobre uma baliza.

Fase III - Quando a equipa que defende recupera a posse da bola, desenvolve, por seu lado, um ataque sobre a baliza adversária, sofrendo desde o seu início a oposição da equipa adversária. No treino, a esta fase correspondem todas as formas de jogo que se caracterizam por uma situação de ataque, com oposição, sobre duas balizas, ou seja, o próprio jogo na sua estrutura global fundamental.

Queiroz (1986), de acordo com vários autores, propõe a seguinte sistematização no que respeita às situações (fases) fundamentais do jogo:

4.1.2 As formas do jogo

Ao observarmos um jogo de futebol entre crianças, realizando-o estas pela primeira vez, verificamos que praticamente todas elas se precipitam sobre a bola, tentando adquirir a sua posse. No entanto, à medida que analisamos o jogo em escalões etários mais idosos e em níveis competitivos mais exigentes, deparamos com uma estrutura e organização do jogo mais elaborada e mais racional. Poderíamos afirmar que o jogo apresentava uma outra forma.

Segundo Teodorescu (1984) a **forma do jogo**, representa a estrutura organizadora da actividade dos jogadores nas diversas fases, ao mesmo tempo que aplicam os princípios e utilizam os factores.

Segundo Claudino (1988), uma primeira conclusão que se retira da definição de Teodorescu é que as formas de jogo terão sempre de ser analisadas de uma forma integrada com as fases do jogo, os princípios e os factores. Pode-se assim, atribuir

às fases do ataque e da defesa uma forma característica de cada uma dessas fases e que poderá ser designada por **Forma I, Forma II, Forma III.**

Segundo Claudino (1988), é considerável a importância desta nova forma de simplificação da estrutura complexa do jogo. Na realidade, o conhecimento das formas características por que passam as fases do ataque e a defesa, assume um relevo não só para a compreensão do desenvolvimento do jogo, mas sobretudo para o transfer possível de realizar em termos de exercícios de treino.

4.1.3 Os factores do jogo

Teodorescu, citado por Claudino (1988), considera que os factores do jogo “os meios de base pelos quais os jogadores actuam nas fases do ataque ou da defesa, aplicando simultaneamente os princípios do jogo”.

Os factores do jogo englobam um grande número de acções individuais e colectivas cuja abordagem já foi feita anteriormente neste documento.

4.2 A lógica didáctica

Segundo Queiroz (1986), para que a lógica didáctica tenha coerência e racionalidade (identidade e especificidade), ou seja para que se correlacione com a lógica interna do jogo, é necessário que os meios de treino utilizados confrontem o praticante e a equipa com os aspectos fundamentais que caracterizam a lógica interna do jogo.

Neste sentido, Queiroz (1986), refere que no domínio dos “meios”, importa, que se respeitem os seguintes princípios:

- a *estrutura e organização fundamental dos exercícios* devem estar *de acordo com* aquelas definidas na estrutura de complexidade do *jogo*.
- a *progressão pedagógica* deve estar de acordo com a *dinâmica evolutiva* do próprio jogo.

- as fases do jogo constituem em si mesmas os objectivos didácticos (temas) fundamentais, expressos sob a forma de tarefas (intenções de natureza estratégica).

- os factores (comportamentos), expressos no jogo sob a forma de acções técnicas e táticas, constituem os conteúdos do processo de treino e são definidos através de modelos de eficácia superior.

4.2.1 A estrutura e organização dos exercícios de treino em futebol

Queiroz (1986), tem em consideração, no domínio específico do treino do futebol os seguintes tipos de exercícios:

1 Os exercícios fundamentais; formas de jogo que incluem a finalização como estrutura elementar fundamental; ou seja, são todos os exercícios em que a finalização (obtenção de um golo) representa a meta fundamental a atingir:

Forma fundamental I - Ataque sem oposição sobre uma baliza.

Forma fundamental II - Ataque contra defesa sobre uma baliza.

Forma fundamental III - Ataque contra defesa sobre duas balizas.

2 Os exercícios complementares, todos aqueles em que, qualquer que seja a forma, estrutura e a organização da actividade, não incluem como estrutura de base fundamental a *finalização*; estes podem ser ainda caracterizados pelas *formas integradas*, incluindo elementos de dois ou mais factores de preparação e *formas separadas*, que incluem elementos de um só factor de preparação e se desenvolvem fora das condições de jogo.

Segundo Queiroz (1986), os exercícios complementares devem ser colocados no treino entre os exercícios fundamentais, designadamente durante as pausas do treino, ou podem em certos momentos de preparação do jogador (ou equipa) visando o desenvolvimento e aperfeiçoamento de certos factores específicos

determinantes do rendimento, só possíveis com a utilização de exercícios especificamente estruturados e organizados para o efeito.

Contudo Queiroz (1986) faz a seguinte ressalva "estes exercícios só devem ser utilizados quando e se o jogador perceber o verdadeiro sentido, significado e necessidade de tais exercícios, sobretudo quando estiverem em causa aspectos que se relacionem com a fase da aprendizagem".

4.2.2 A caracterização, organização e complexidade das formas de treino

Segundo Ferreira e Queiroz (1982), a ressonância funcional no organismo depende não só da intensidade imposta pela actividade motora, bem como, do carácter das situações definidas no treino e suas condições, cabendo destacar particularmente, a *complexidade das acções técnico-tácticas*.

Por exemplo, o jogo com balizas aumenta, segundo Ferreira e Queiroz (1982), a complexidade das acções técnico-tácticas influenciando na tensão emocional dos jogadores, reflectindo-se na grandeza da carga.

No processo de formação do praticante de futebol o domínio da variável da *complexidade das acções técnico-tácticas*, assume particular evidência sobretudo porque o grau de complexidade das acções técnico-tácticas joga um papel fundamental na selecção dos métodos e meios e na criação de situações efectivas de aprendizagem e aperfeiçoamento

Uma vez que "só uma situação correcta sob o ponto de vista estrutural e temporal dá lugar a uma aprendizagem estável e duradoura com vista a um aperfeiçoamento que possibilite altos desempenhos". Ganha relevância, segundo Ferreira e Queiroz (1982), a caracterização, organização e complexidade das formas de treino, no

universo das variáveis que orientam todo o processo de treino, da formação à alta competição.

Ferreira e Queiroz (1982), propõem o seguinte percurso da formação do praticante de futebol da formação à alta competição.

A lógica do percursos assenta num percurso que se inicia de um grau de menor complexidade (grau 1) até a um grau de maior complexidade (grau 8). Este percurso parte do particular e do artifício (grau 1), para o todo e para o real (grau 8).

Grau 1

Criação de exercícios artificiais de treino, complementares, retirados das situações reais de jogo. Usam-se formas dinâmicas e/ou adinâmicas, sem oposição, individuais ou colectivas (2,3)

Ex:

- circuitos técnicos de várias estações (diferente técnicas)
- parados com uma bola (individual)
- exercícios combinados (2 e 1 bola, 3 e 1 bola; parados, em círculo...)
- trabalho em sequências definidas
- utilização de todas as superfícies de contacto - treino na parede (domínio, familiarização)
- idêntico mas definindo a superfície a utilizar, isto é definir a técnica.

Nota: 'limitar 'áreas de actuação' desde que se verifique uma boa apropriação da técnica treinada

Grau 2

Formas recreativas utilizando-se "jogos tradicionais ou outras modalidades desportivas, introduzindo-se condicionantes técnicas do futebol, conjunto de exercícios os quais se incluem nos chamados "complementares".

Ex:

- ténis - futebol
- volei - futebol (pé)

Nota: sem oposição

Grau 3

Formas de treino que se realizam com oposição e têm já objectivos tácticos, o que obriga à utilização de “técnicas combinadas”

A organização dos exercícios no treino deve:

- aproximar-se das acções reais de jogo, com o técnico a intervir na correção dos erros individuais.
- dar oportunidade à repetição
- permitir a liberdade de escolha de técnicas adequadas à situação
- definir tarefas (ofensivas ou defensivas)
- limitar áreas de actuação
- conter a definição de objectivos finais (só golos de cabeça, muitos passes, remates de áreas definidas, oposição passiva dos defensores, oposição activa sem desarme,...)
- conter as leis de jogo (permissão de suprimir as leis de jogo, por vezes, de acordo com os objectivos do exercício.

Grau 4

Realiza-se com oposição e em situações próximas das reais de jogo, envolvendo ainda poucos jogadores. Permite aos jogadores uma “leitura” do jogo e uma selecção das soluções técnicas a utilizar.

Quase idêntico ao grau anterior, apresenta como diferença principal o desenvolvimento da técnica dando prioridade à tarefa ou função de um jogador (ex: libero, médio). O técnico dá prioridade ao trabalho de um jogador no grupo e a como os outros devem actuar em função desse jogador. Esta situação não contém características específicas totais.

Grau 5

O objectivo é o treino de grupos de jogadores em oposição, reproduzindo-se situações ou fases do jogo nos limites e áreas específicas onde normalmente decorrem as acções objectivadas. O técnico dá atenção prioritária às acções colectivas (sectores), em função de dispositivos estabelecidos ou das alternativas possíveis adequadas.

Grau 6

Situações de treino que permitem a utilização das técnicas específicas um maior número de vezes, dado o número reduzido de jogadores. Na organização destas situações, podem ser utilizadas algumas condicionantes pedagógicas.

Grau 7

Pretende aproximar-se do clima de competição, respeitando a duração, a intensidade e as acções técnico-tácticas desejáveis de acordo com os objectivos estratégicos globais da equipa. O técnico deve corrigir e repetir fases do jogo para melhor apreensão. É importante não intervir com muita frequência, deixando os jogadores a liberdade de pensar e jogar:

- providenciar a melhor organização global possível
- escolha de uma método de jogo global (ofensivo-defensivo)
- providenciar a organização e o método de jogo específico.
- avaliação dos comportamentos técnico-tácticos dos jogadores em função das situações reais de jogo.

Ex: Jogo 11x11

Grau 8

Análise, avaliação e correção do treino.

A predominância das acções treino nas etapas de formação do jovem praticante

ETAPAS	Grau de complexidade das acções							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Formação-iniciação	♣	♣	♣	□	□	∨	λ	♣
Pré-especialização	∨	∨	∨	♣	□	∨	λ	♣
Especialização	□	□	∨		♣		∨	
Aperfeiçoamento (1ª fase)	□	□	λ	λ	♣	λ	λ	♣
Aperfeiçoamento (alto rendimento)	□	□	∨	♣	♣	♣	λ	♣

Adaptado de Ferreira e Queiroz (1986)

Legenda:

- ♣ - Dominante
- λ - Muito importante
- ∨ - Importante
- - Secundário

5. Princípios de intervenção nas diferentes etapas de formação.

5.1 Formação / Iniciação - 8/12 anos

Princípios

Segundo Ferreira (1983):

1. O treino não deve constituir uma forma de obter rendimentos máximos imediatos, rejeitando-se a utilização de programas específicos e unilaterais.
2. Respeito pelas leis do crescimento e desenvolvimento da criança.
3. utilização predominante da metodologia global - jogo - e constante análise sobre os comportamentos observados.
4. Definição da lateralidade - desenvolvimento do lado fraco e aperfeiçoamento do lado forte.
 - _ Coordenação da programação dos treinos, dirigidos aos quadros competitivos, sem carácter condicionante. Planificação dos treinos de acordo com:
 - Níveis de aptidão a atingir
 - Resposta às necessidades da competição
 - _ Distribuição dos programas de treino em função dos níveis de evolução a cumprir, em:
 1. Ciclos mensais
 2. Ciclos anuais
5. Grau de complexidade reduzida e número elevado de repetições dos exercícios técnico-tácticos.
6. Intensidade baixa e execução correcta dos exercícios técnicos.
7. Apropriação consciente das acções tácticas.
8. Trabalho com grupos pequenos em espaços largos.

5.2 Pré- especialização - 13/14 anos

Princípios

Segundo Ferreira (1983):

1. O treino não deve constituir uma forma de obter rendimentos máximos imediatos, rejeitando-se a utilização de programas específicos e unilaterais.
2. Respeito pelas leis do crescimento e desenvolvimento da criança.
3. Utilização predominante de uma intervenção que apele à razão e compreensão das situações.
4. Desenvolvimento do lado fraco e aperfeiçoamento do lado forte.
5. Coordenação da programação dos treinos, atendendo aos quadros competitivos organizados.
 - _ Planificação dos treinos de acordo com:
 - Níveis de aptidão a atingir
 - Resposta às necessidades da competição
 - _ Distribuição dos programas de treino em função dos níveis de evolução a cumprir, em:
 1. Ciclos mensais
 2. Ciclos anuais
6. Graus de complexidade superiores à etapa anterior e número elevado de repetições dos exercícios técnico-tácticos.
7. Intensidade moderada pelo aumento progressivo da velocidade na execução das acções técnico-tácticas individuais e colectivas.
8. Trabalho com grupos pequenos e diminuição progressiva do espaço.
 - _ Situações reduzidas (acções com oposição).
9. Acções técnico-tácticas combinadas (acções com e sem oposição).

5.3 Aperfeiçoamento (1ª fase) - 17/18 anos

Princípios

Segundo Ferreira (1983):

1. A preparação técnico-táctica aponta para a obtenção de rendimentos altos a médio prazo, com base em treinos cada vez mais específicos.

2. Intervenção que apele à razão e compreensão.

- . trabalho individual dos pontos fortes, com maiores exigências de rendimento. Melhoria da parte fraca.

3. Coordenação dos programas de treino em função dos quadros competitivos - periodização - dos níveis de aptidão a atingir e dos graus de rendimento observados em competição.

. Distribuição dos programas de treino em função da etapa seguinte a cumprir, em:

1. Ciclos mensais
2. Ciclos anuais

4. Exercícios de complexidade superior devido à sua estrutura (formas) e maior velocidade de execução.

5. Diminuição do número de repetições e aumento da intensidade dos exercícios

6. Treino específico das técnicas apropriadas às tarefas e funções tácticas a desempenhar em jogo.

7. Trabalho com grupos pequenos e médios com alternância dos espaços (maiores e menores).

8. Situações reduzidas (acções individuais e colectivas com oposição).

9. Situações reduzidas (acções individuais e colectivas de natureza específica - sectores do campo e da equipa).

10. aumento de velocidade de execução das acções individuais e colectivas nas situações reais de jogo - resposta técnico-táctica a novos perfis de jogo

CADERNO DE EXERCÍCIOS

MODELO DE JOGO

(OFENSIVO / DEFENSIVO)

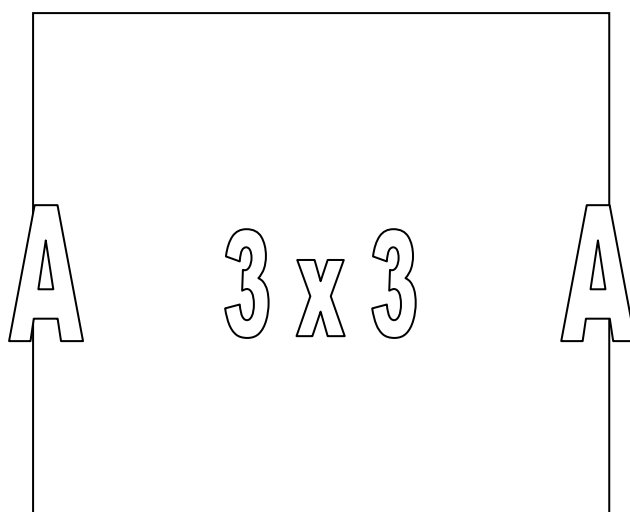
**1.
Quadrado com apoios**

**EXERCÍCIO
COMPLEMENTAR**

Manutenção da posse da bola;
(Processo Defensivo*)

**Objectivos Fundamentais a colocar nas
variantes:**

- Princípios do jogo (ofensivos e defensivos);
Melhorar a precisão do passe, do controlo da bola, dos apoios e as desmarcações;
- Orientação do ataque;
- Correcta orientação defensiva;
- Pressão, Marcação;
- Basculações;
- Mudanças de direcção;
- Alternância entre passes curtos e longos;
- Situações de 1X1;
- Combinações directas (tabelas) e indirectas
- Sob vários espaços alternadamente



* Pode fazer alusão ao processo ofensivo, na vertente circulação da bola

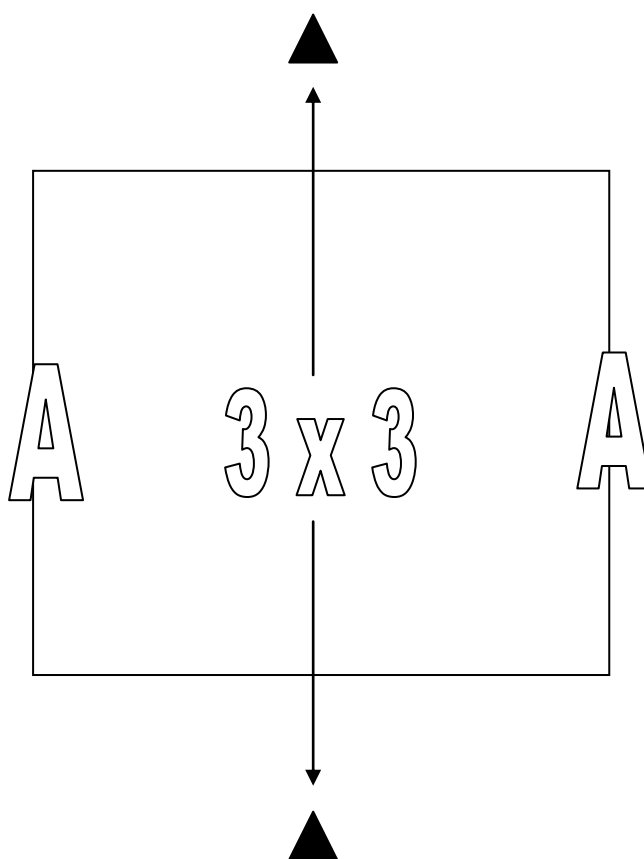
2.
Quadrado
+ 4 cones para sprint
EXERCÍCIO
COMPLEMENTAR

Jogo combinado:
manutenção da posse da bola
+ trabalho e melhoria da
condição física

(Processo Defensivo*)

Objectivos Fundamentais a colocar nas variantes:

- Princípios do jogo (ofensivos e defensivos);
- Melhorar a precisão e qualidade do passe e do controlo da bola;
- Apoios e desmarcações;
- Concentração no desenvolvimento do jogo ofensivo;
- Reintegração rápida no centro do jogo;
- Trabalho da condição física
- Pressão “inteligente” sobre os jogadores em sprint, Marcação;
- Situações de 1X1;
- Combinações directas (tabelas) e indirectas
- Sobre vários espaços alternadamente



* Pode fazer alusão ao processo ofensivo, na vertente circulação da bola

3.

**Quadrado para trabalho de
passe e conservação da posse
da bola**

**EXERCÍCIO
COMPLEMENTAR**

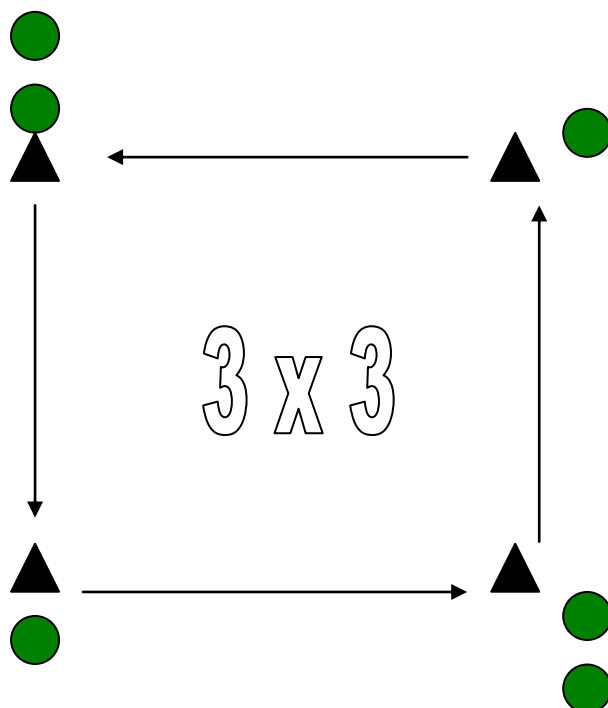
Circulação da bola à volta do
quadrado com apoios e constantes
desmarcações

(Processo Defensivo*)

Objectivos Fundamentais a colocar nas
variantes:

- Qualidade e precisão do passe;
- Deslocamentos com visão do centro do jogo –
bola;
- “Comunicação” entre jogadores
- Sobre vários espaços alternadamente

Nota: 3 x 3 ao estímulo



* Pode fazer alusão ao processo ofensivo, na vertente circulação da bola

4.

**Exercício de passe curto - longo
(recepção) + Resistência Aeróbia**

**EXERCÍCIO
COMPLEMENTAR**

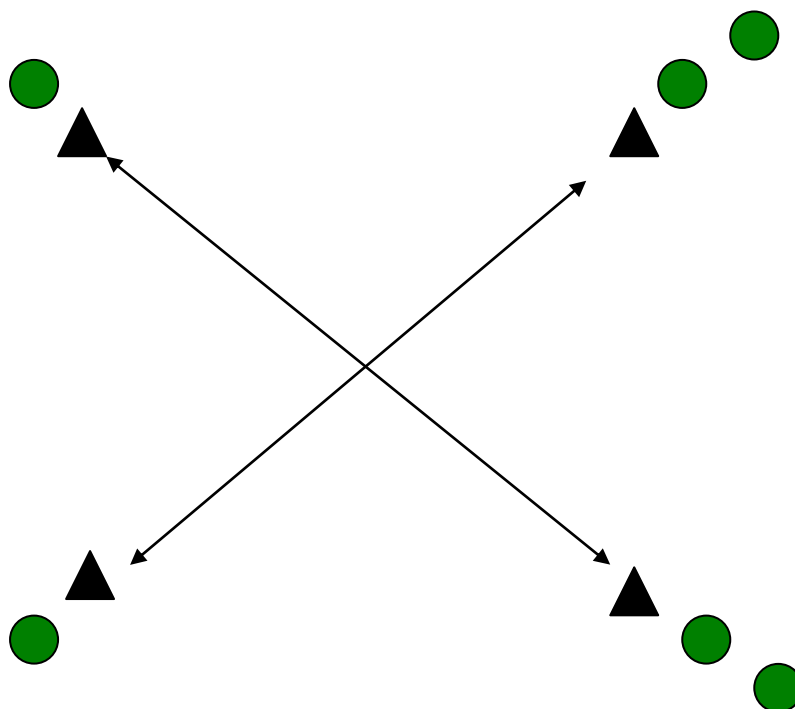
Circulação da bola na diagonal do
quadrado com deslocamentos à volta do
mesmo quadrado

(Processo Ofensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas
variantes:

- Qualidade e precisão do passe;
- Trabalho da condição física
(resistência aeróbia e específica);

Nota: Ao estímulo, deslocamento em torno do quadrado



5.

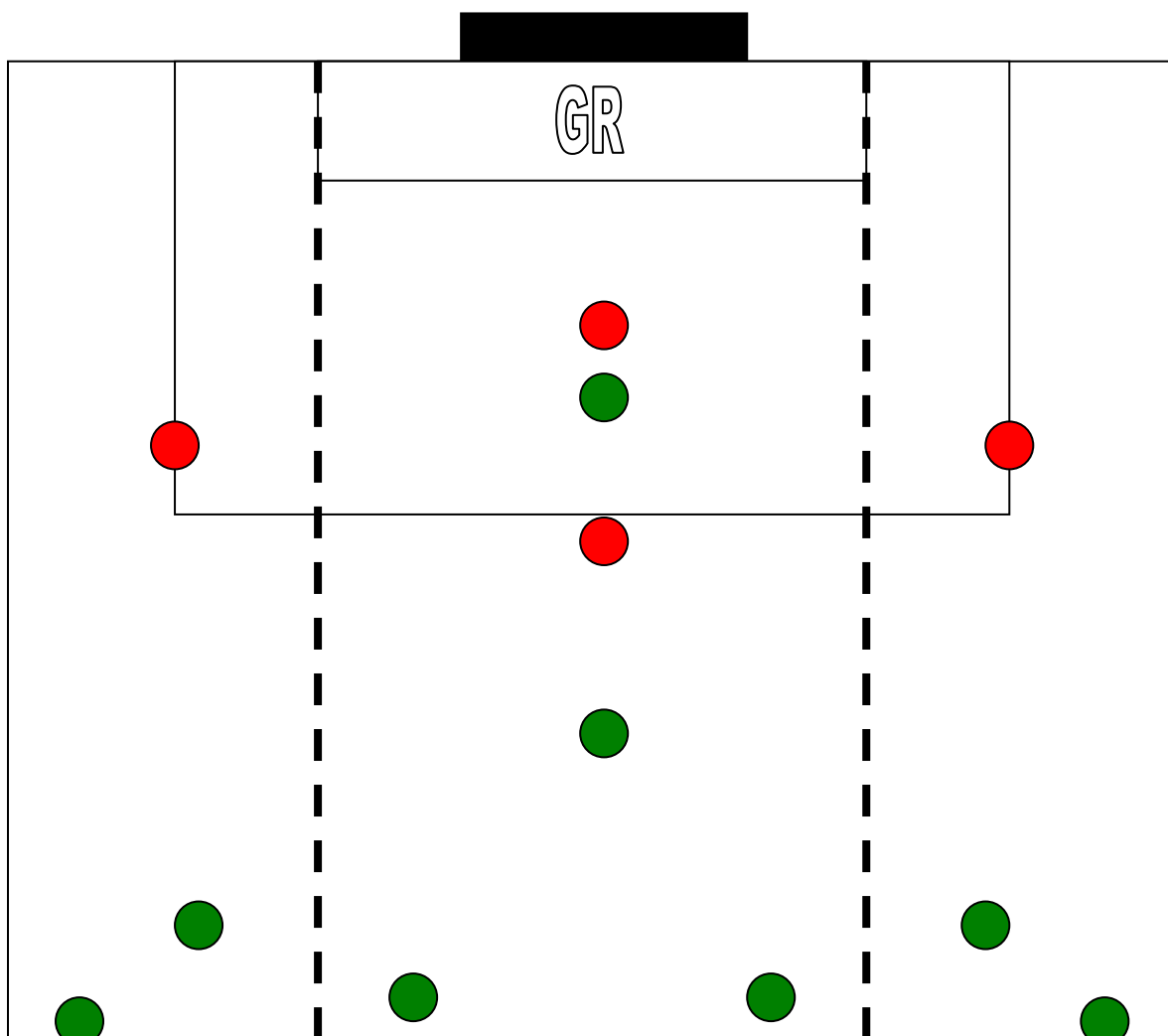
**Exercício aplicado em Jogo de
passe e remate
EXERCÍCIO
FUNDAMENTAL**

Deslocamento da bola dos
corredores para a faixa central,
através de combinações directas e
indirectas com progressão e
finalização

(Processo Ofensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas
variantes:

- Racionalização do espaço de jogo (corredores e sectores);
- Qualidade e precisão do passe;
- 1º princípio do ataque e da defesa (penetração e contenção);
- Finalização após progressão;
- Concentração no desenvolvimento do processo ofensivo;
- Combinações directas (tabelas) e indirectas
- Trabalho de GR
- Ocupação dos corredores alternadamente
- Ocupação dos corredores em simultâneo



**6.
As 6 balizas**

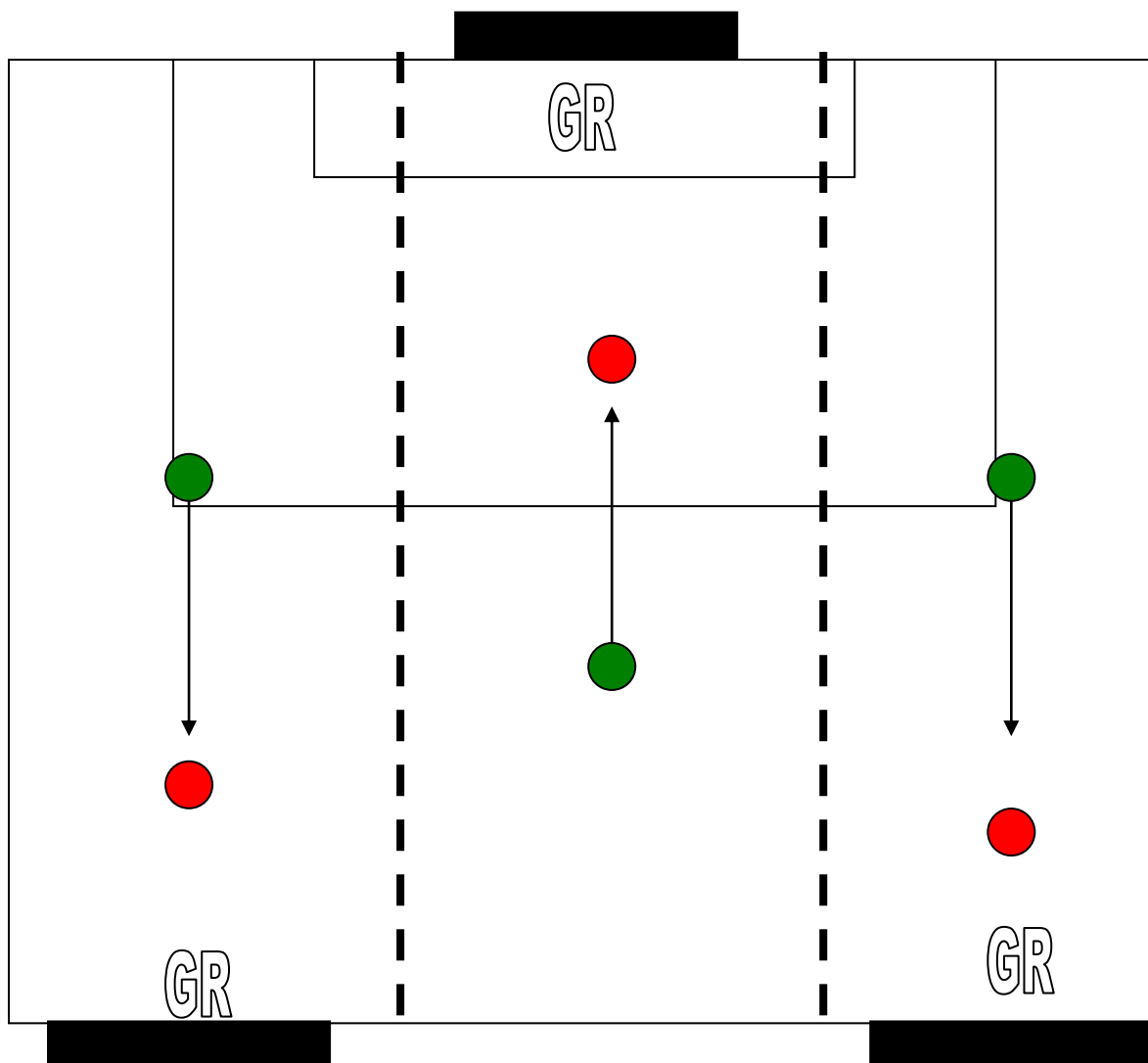
**EXERCÍCIO
COMPLEMENTAR /
FUNDAMENTAL**

Melhoria do jogo de equipa e do
1X1

(Processo Ofensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas
variantes:

- Situações de 1X1;
- Condução de bola e progressão no terreno;
- 3º Princípio do jogo (mobilidade e equilíbrio);
Melhorar a precisão do passe, do controlo da bola;
- Desmarcações (apoio e ruptura), fintas e simulações;
- Pressão defensiva e Marcação;
- Orientação defensiva e ofensiva;
- Mudanças de direcção;
- Alternância entre passes curtos e longos;
- Combinações directas (tabelas) e indirectas
- Sobre 2 a 3 balizas alternadamente



**7.
Manutenção Individual e
Colectiva da Posse da Bola**

EXERCÍCIO
COMPLEMENTAR /
FUNDAMENTAL

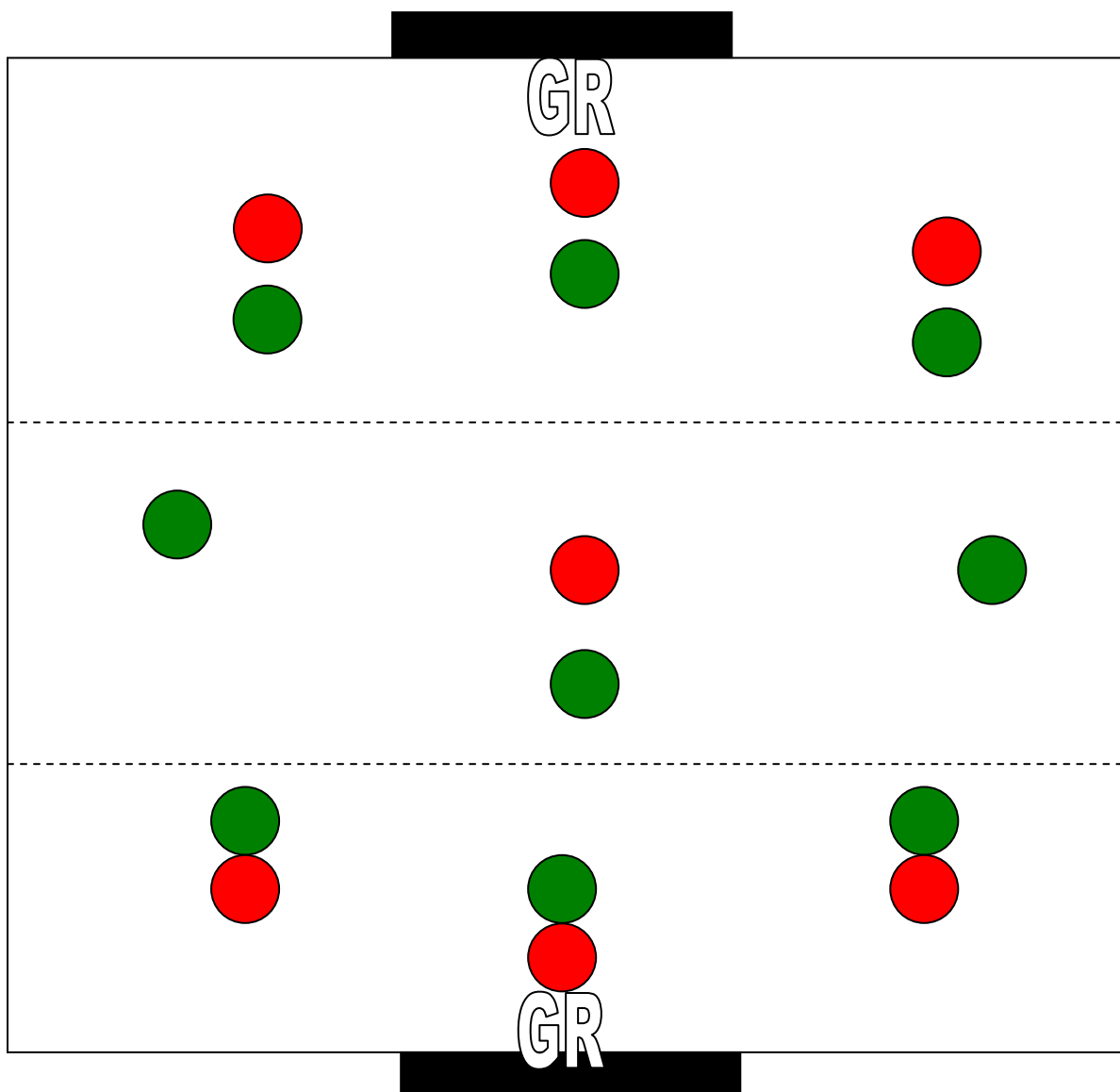
Construção de Jogadas
Ofensivas;

Situações de circulações
táticas em ataque.

(Processo Ofensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas variantes:

- Manutenção da posse da bola;
- Racionalização do espaço de jogo (corredores e sectores);
- Construção e organização do jogo ofensivo;
- Percepção da posição dos companheiros, adversários e baliza;
- Orientação do ataque;
- Profundidade e Largura do Jogo;
- Recuperação e "Pressing" defensivo;
- Princípios do jogo (ofensivos e defensivos);
- Selecção e trabalho do método de jogo ofensivo e defensivo escolhido para o microciclo
- Apenas sobre 1 baliza / 2 balizas
- Defesa da baliza e transposição Defesa-Ataque



8.

Lançamento do Ataque – Ataque pelas alas

**EXERCÍCIO
FUNDAMENTAL**

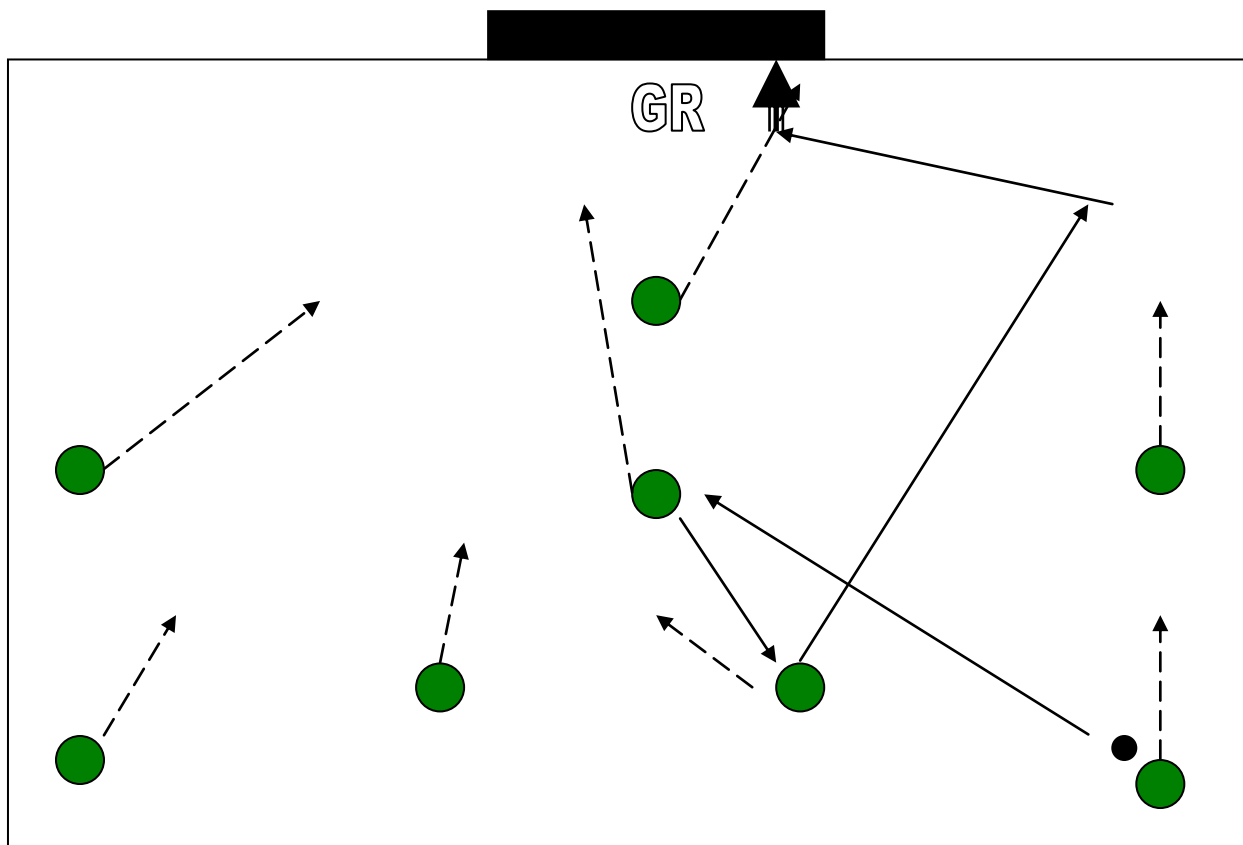
Construção de Jogadas Ofensivas;

Situações de circulações tácticas em ataque.

(Processo Ofensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas
variantes:

- Manutenção da posse da bola;
- Construção e organização do jogo ofensivo;
- Orientação do ataque;
- Profundidade e Largura do Jogo;
- Racionalização do espaço de jogo (corredores e sectores);
- Princípios do jogo (ofensivos e defensivos);
- Selecção e trabalho do método de jogo ofensivo e defensivo escolhido para o microciclo;
- Desmarcações de ruptura e (Diagonais/Indirectas e Circulares/Complexas);
- Finalização após cruzamento;
- Finalização efectiva do ataque
- Aplicação das restantes rotinas
- Ver modelo de jogo (circulações tácticas)
- Número e forma



9.

Exercício de Passe com passe para Ponta-Lança e Extremo com apoio dos centro-campistas

EXERCÍCIO FUNDAMENTAL

Construção de Jogadas Ofensivas;

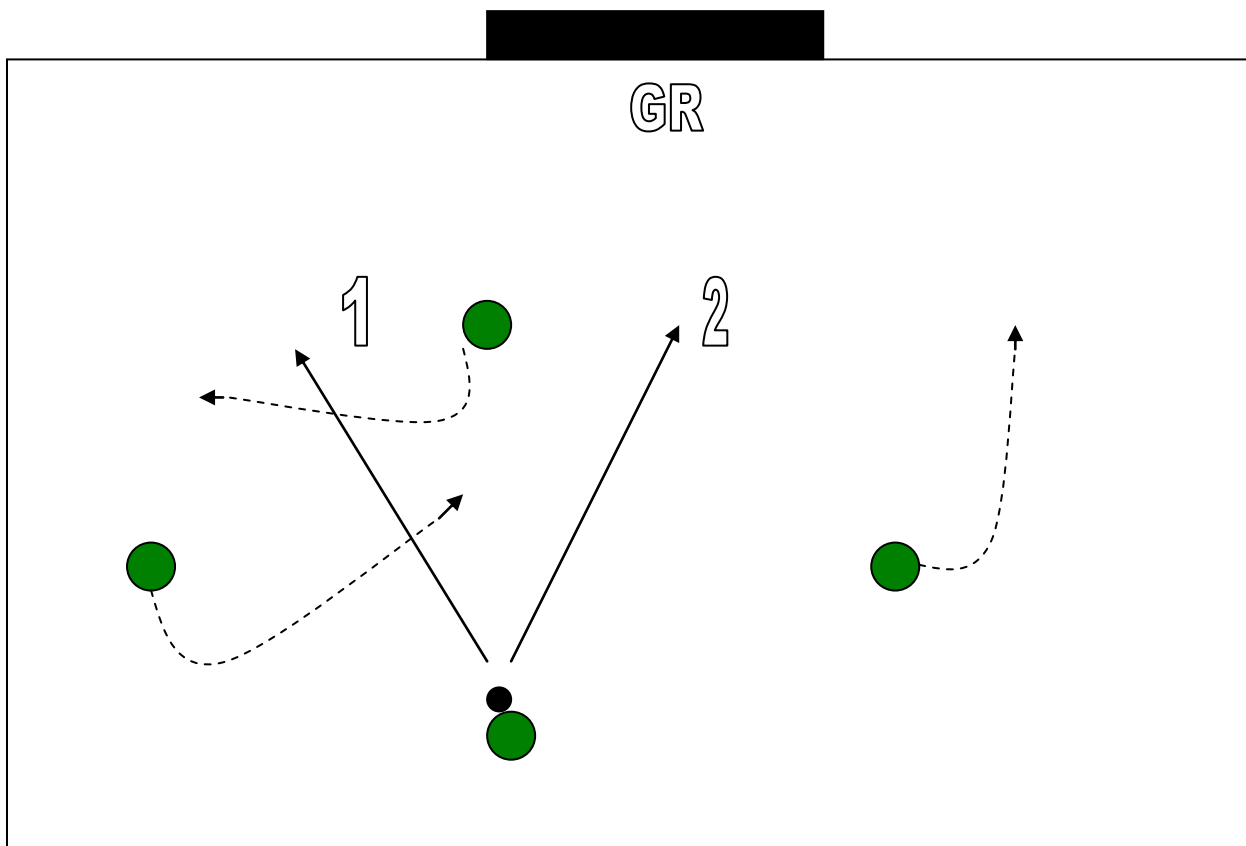
Situações de circulações tácticas em ataque;

Combinações tácticas entre centro-campistas, ponta-lança e extremos

(Processo Ofensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas variantes:

- Construção e organização do jogo ofensivo;
- Racionalização do espaço de jogo (corredores e sectores);
- Circulações tácticas de ataque;
- Precisão do passe e manutenção da posse da bola;
- Largura do Jogo;
- Princípios do jogo ofensivos;
- Desmarcações de apoio e de ruptura;
- Finalização após cruzamento;
- Finalização efectiva do ataque;
- Movimentações específicas dos jogadores em questão
- Número e Forma
- Ver Modelo de Jogo (circulações Tácticas)



10.
Ataque pelas alas
(posse de bola)

EXERCÍCIO
FUNDAMENTAL

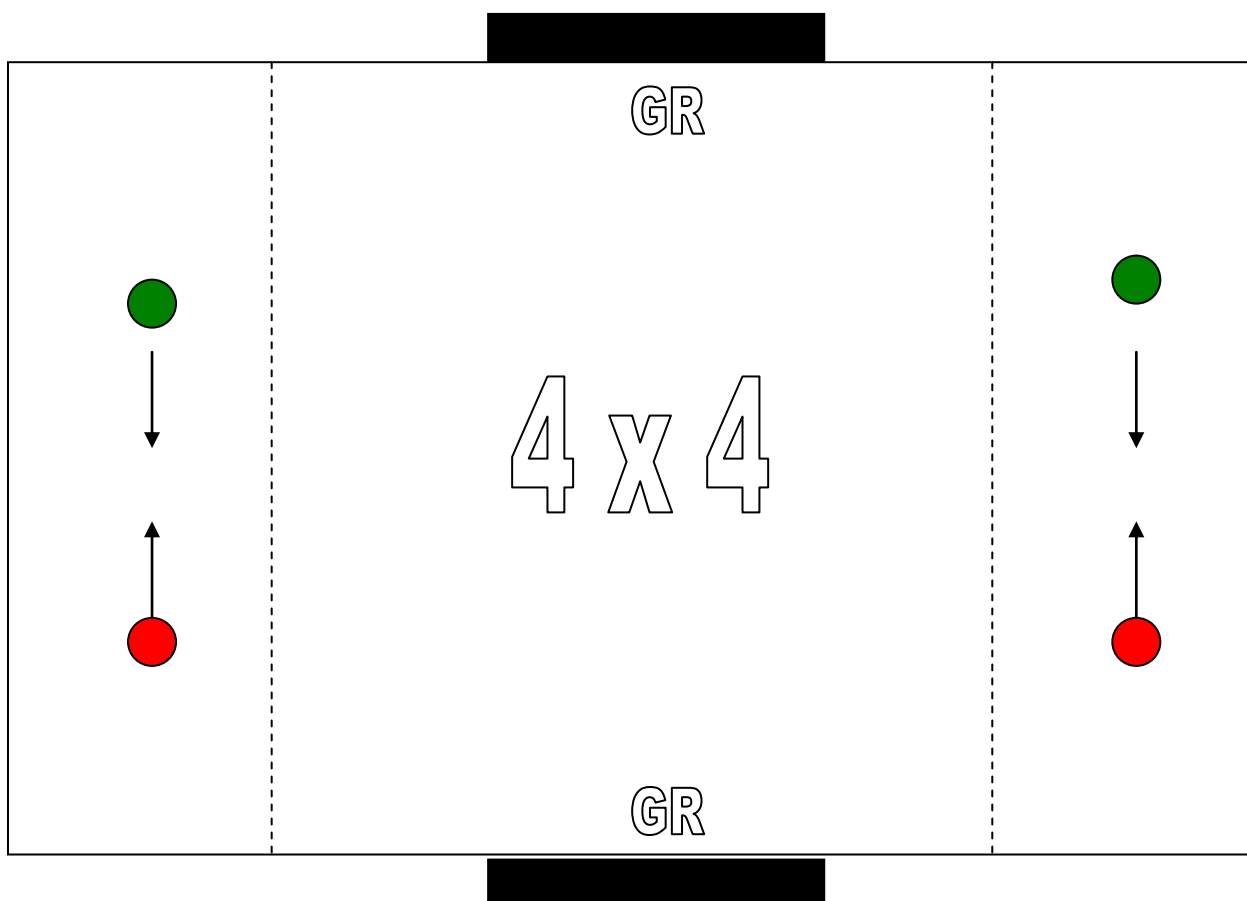
Construção de Jogadas Ofensivas;

Jogo 4 X 4 com 4 jogadores em zona livre para desenvolver o ataque pelas alas

(Processo Ofensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas variantes:

- Construção e organização do jogo ofensivo;
- Circulações tácticas de ataque;
- Racionalização do espaço de jogo (corredores e sectores);
- Precisão do passe e manutenção da posse da bola;
- Precisão do passe para golo (cruzamento);
- Largura do Jogo;
- Princípios do jogo ofensivos e defensivos;
- Desmarcações de apoio;
- Combinações directas (tabelas) e indirectas – jogadas rápidas a um toque;
- Situações 1X1;
- Finalização após cruzamento;
- Finalização efectiva do ataque
- Número, Espaço, Tempo
- Limitar o número de toque



11.

**Ataque e defesa formada por
linha de 3 homens
(construção do ataque)**

**EXERCÍCIO
FUNDAMENTAL**

Recuperação Defensiva;
Pressão e Marcação;

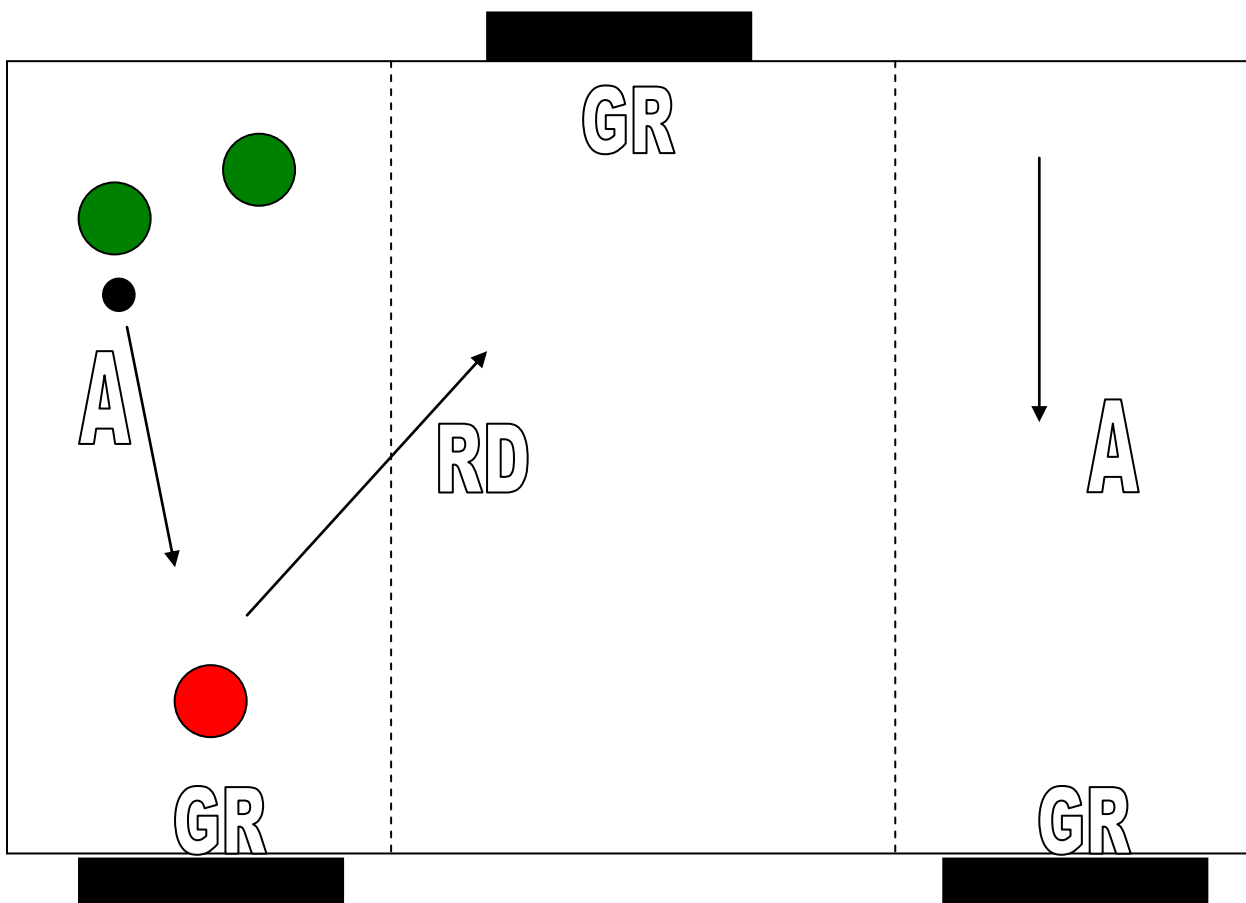
Construção de Jogadas
Ofensivas;

Organização do ataque no
meio-campo defensivo (contra-
ataque / ataque rápido)

(Processo Ofensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas variantes:

- Construção e organização do jogo ofensivo;
- Racionalização do espaço de jogo (corredores e sectores);
- Organização do ataque no meio-campo defensivo;
- Circulações tácticas de ataque;
- Qualidade e precisão do passe, manutenção da posse da bola;
- Precisão do passe para golo (cruzamento);
- Profundidade e Largura do Jogo;
- Desmarcações de apoio e ruptura;
- Combinações directas (tabelas) e indirectas;
- Situações 1X1;
- Princípios do jogo ofensivos e defensivos;
- Recuperação Defensiva; Pressão e Marcação;
- Finalização após cruzamento;
- Finalização efectiva do ataque
- Sobre duas a três balizas
- Número, Espaço, Forma



12.

Construção do jogo a partir da zona defensiva

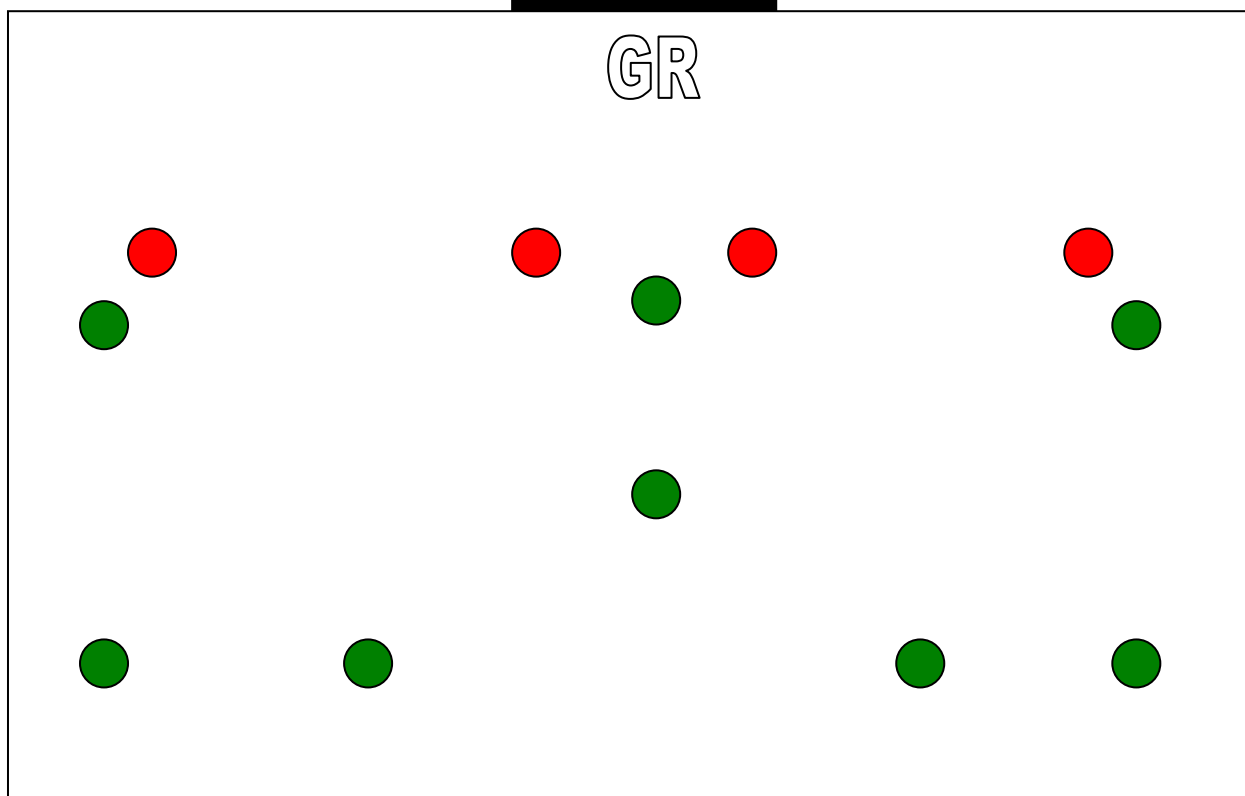
EXERCÍCIO FUNDAMENTAL

Construção de Jogadas Ofensivas;
(Processo Ofensivo)
Exercício por Sectores

Exercício de Jogo 7X7
(4 defesas X 3 atacantes)
Limitado por Zonas –
ofensiva e defensiva

Objectivos Fundamentais a colocar nas variantes:

- Construção e organização do jogo ofensivo;
- Obrigação de construção na defensiva (3 passes);
- Organização do ataque a partir do meio-campo defensivo;
- Racionalização do espaço de jogo (corredores e sectores);
- Circulações tácticas de ataque;
- Qualidade e precisão do passe, manutenção da posse da bola;
- Precisão do passe para golo (cruzamento);
- Profundidade e Largura do Jogo;
- Desmarcações de apoio e ruptura;
- Combinações directas (tabelas) e indirectas;
- Situações 1X1;
- Princípios do jogo ofensivos e defensivos;
- Recuperação Defensiva; Pressão e Marcação;
- Finalização após cruzamento;
- Finalização efectiva do ataque;
- Lado da bola e lado contrário
- Lado aberto, lado fechado
- Ataque em inferioridade numérica



**13.
Jogo por Zonas**

**EXERCÍCIO
FUNDAMENTAL**

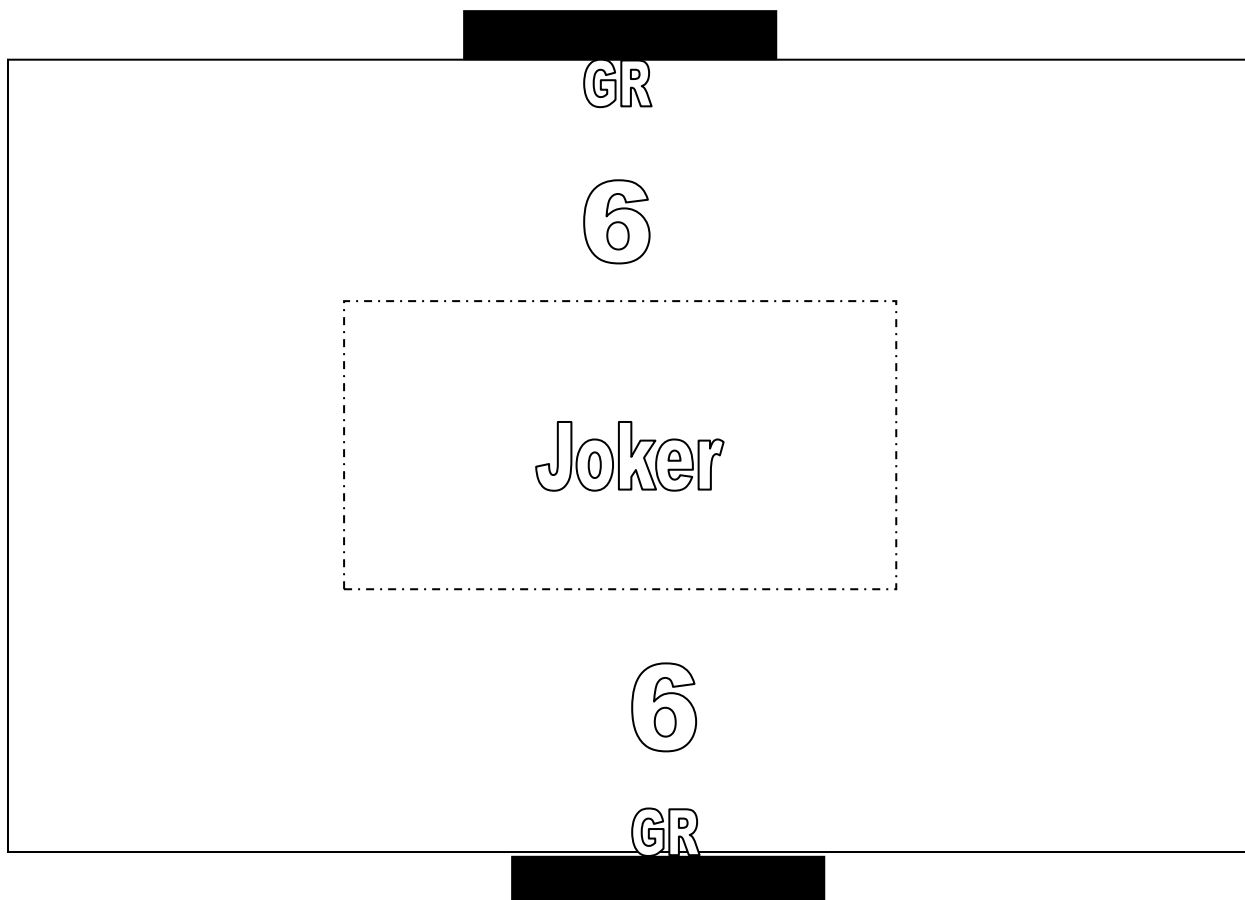
Transição defesa/ataque;

Jogo por Sectores

Limitado por 3 Zonas –
Ofensiva, defensiva
e meio-campo c/ Jokers

Objectivos Fundamentais a colocar nas variantes:

- Racionalização do espaço de jogo (corredores e sectores);
- Organização do ataque a partir no meio-campo defensivo;
- Manutenção da posse de bola com Criação de jogadas ofensivas / Recuperação da posse da bola com Recuperação defensiva
- Circulações tácticas de ataque;
- Combinações simples, directas (tabelas) e indirectas;
- Situações 1X1;
- Princípios do jogo ofensivos e defensivos;
- Recuperação Defensiva / Defesa Propriamente Dita, Pressão e Marcação;
- Finalização após cruzamento;
- Finalização efectiva do ataque;
- Limitação (condicionamento) de zonas



**14.
Combinações Táticas**

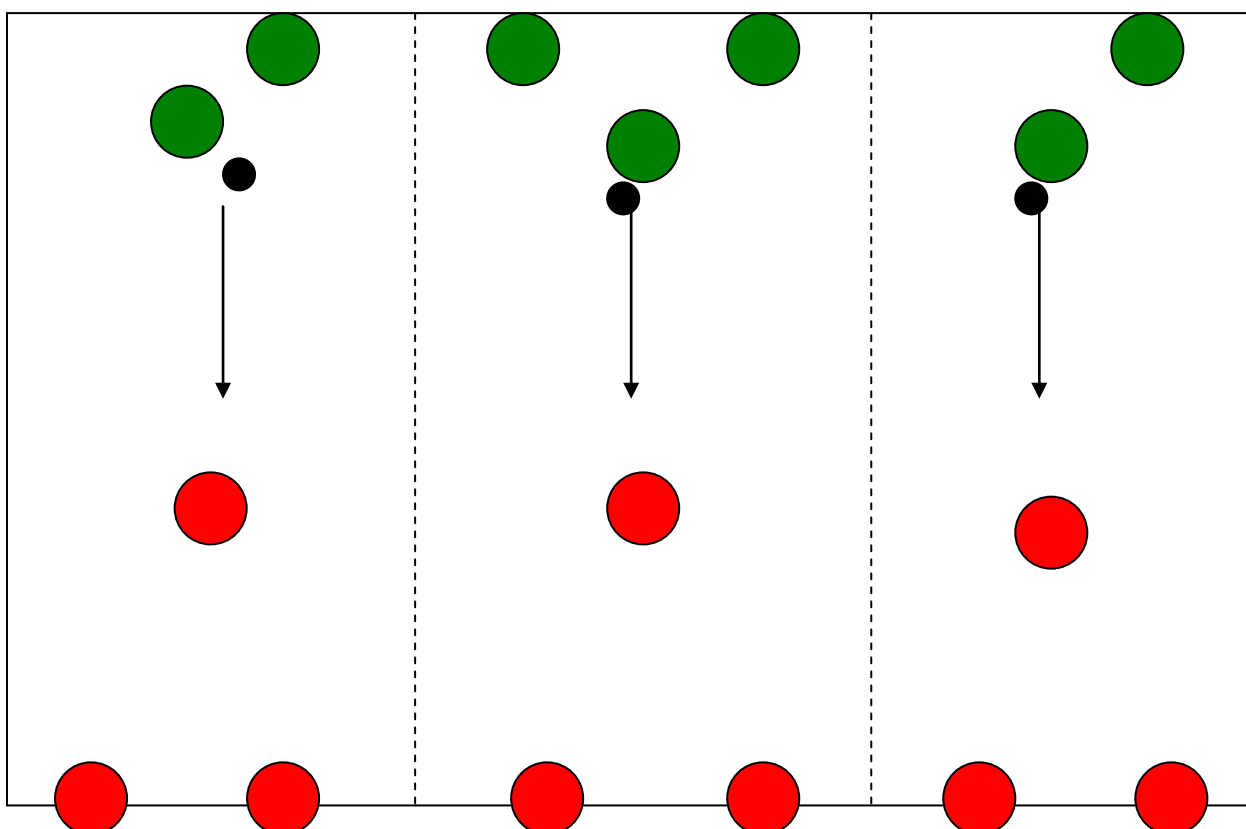
**EXERCÍCIO
COMPLEMENTAR**

Exercício específico de trabalho das combinações táticas SIMPLES, DIRECTAS E INDIRECTAS

(Processo Ofensivo / Defensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas variantes:

- Combinações directas (tabelas) e indirectas;
- Qualidade e precisão do passe;
- Desmarcações;
- Deslocamentos Ofensivos;
- Concentração e percepção dos movimentos dos colegas de equipa;
- “Comunicação” entre jogadores
- Número, Espaço e Forma



15.

**Jogo com apoios para
Combinações Táticas**

**EXERCÍCIO
FUNDAMENTAL**

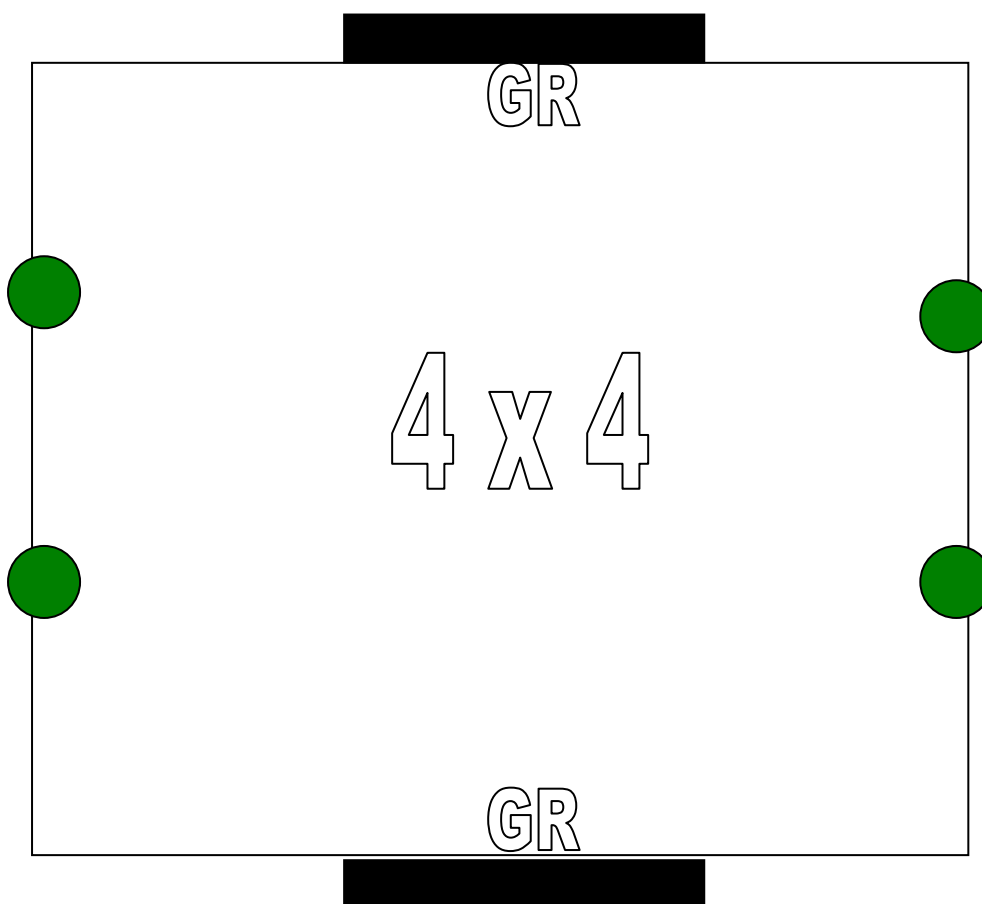
Exercício de trabalho de
combinações táticas DIRECTAS

Jogo 4 X 4 com 4 Neutros na
linha de fundo

(Processo Ofensivo / Defensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas
variantes:

- Combinações directas (tabelas) e indirectas;
- Qualidade e precisão do passe;
- Desmarcações de apoio e de ruptura (Diagonais/Indirectas e Circulares/Complexas);
- Concentração e percepção dos movimentos dos colegas de equipa;
- “Comunicação” entre jogadores;
- Racionalização do espaço de jogo (corredores e sectores);
- Manutenção da posse da bola;
- Construção e organização do jogo ofensivo;
- Recuperação defensiva e Defesa propriamente dita;
- Profundidade e Largura do Jogo;
- Princípios do jogo (ofensivos e defensivos);
- Finalização após cruzamento;
- Finalização efectiva do ataque
- Trabalho de GR



16.
Quadrado COM zona central –
Exercícios de Finalização

EXERCÍCIO
FUNDAMENTAL

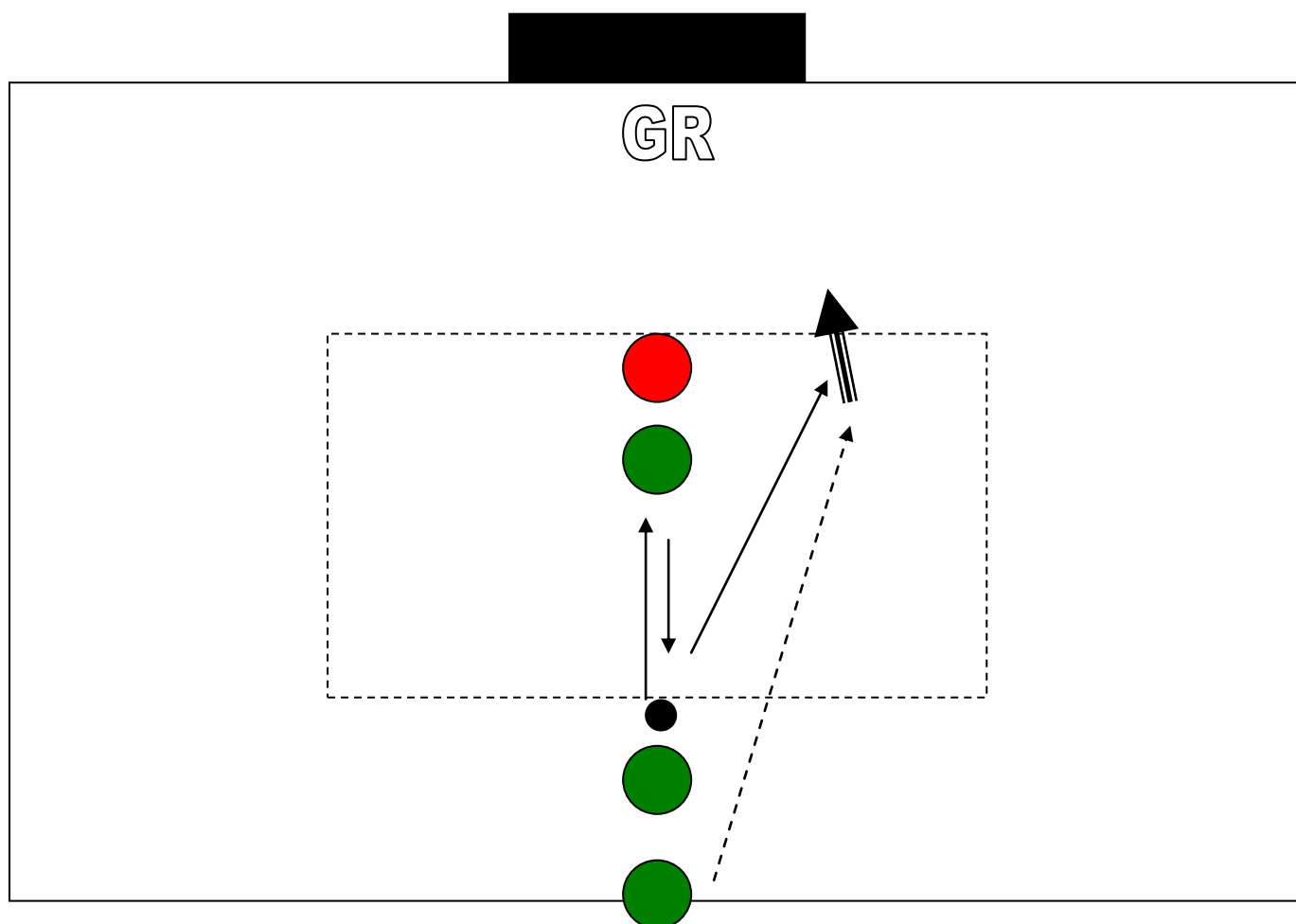
Exercícios claros de definição da
Finalização;
FASE I e FASE II;

Jogos de Remate

(Processo Ofensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas variantes:

- Finalização;
- Finalização efectiva do ataque;
- Técnicas de Remate;
- Precisão do passe para golo;
- Controlo da Bola;
- Qualidade e Precisão do Remate c/ e s/ pressão;
- Acções Individuais de Ataque: Drible, Finta e Simulação (execução em velocidade);
- Acções Individuais de Defesa: Desarme e Intercepção;
- Desmarcações de apoio e de ruptura;
- Combinações simples, directas (tabelas) e indirectas – jogadas rápidas a um/dois toques;
- Situações 1X1;
- Situações 2X1;
- Criação de espaços para o jogador com bola, através de desdobramentos e cortinas;
- Finalização após cruzamento;
- Técnica de GR;
- Trabalho de GR
- Vários ângulos de remate



17.
2 Quadrados SEM zona central –
Exercício de Finalização

EXERCÍCIO
FUNDAMENTAL

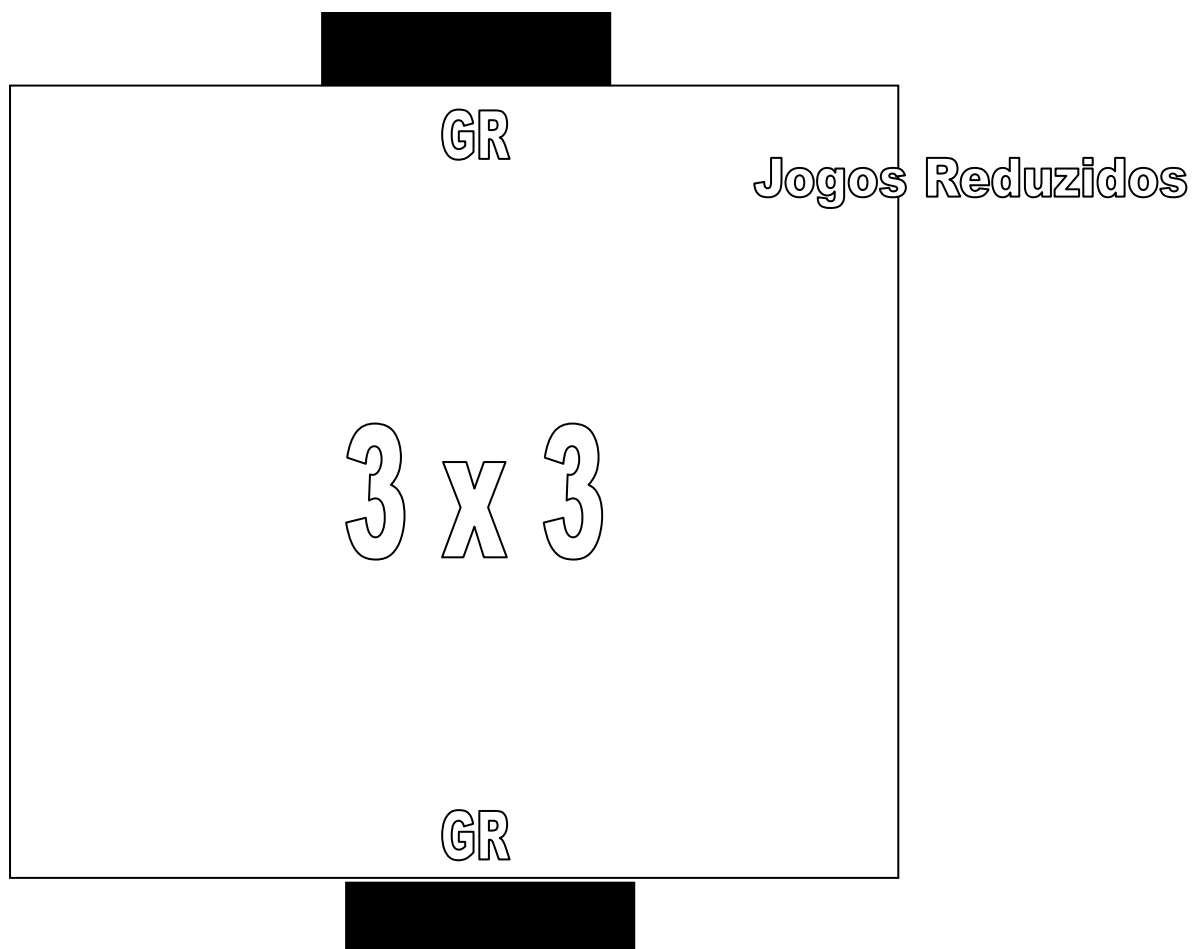
Jogo Reduzido 4 X 4
(GR+3+1 X 1+3+GR)
FASE III;

Remate de meia-distância

(Processo Ofensivo – Processo
Defensivo)

Objectivos Fundamentais a colocar nas
variantes:

- Finalização longe da baliza;
- Finalização efectiva do ataque;
- Técnicas de Remate;
- Controlo da Bola;
- Qualidade e Precisão do Remate c/ e s/ pressão;
- Acções Individuais de Ataque: Drible, Finta e Simulação (execução em velocidade);
- Acções Individuais de Defesa: Desarme e Intercepção;
- Situações 1X1;
- Combinações Directas e Indirectas;
- Princípios da Defesa (contenção, cobertura e equilíbrio);
- Técnica de GR;
- Trabalho de GR
- Número, Espaço, Forma



18.

**Remate e Afastamento de Cabeça –
Exercício de finalização em jogo
aéreo ou remate de meia-distância**

EXERCÍCIO
FUNDAMENTAL

Finalização de Cabeça

Jogo Reduzido 3 X 3 no centro da
área

(equipa “rematadora” no apoio à
entrada da área)

(equipa “centradora” a trabalhar os
cruzamentos)

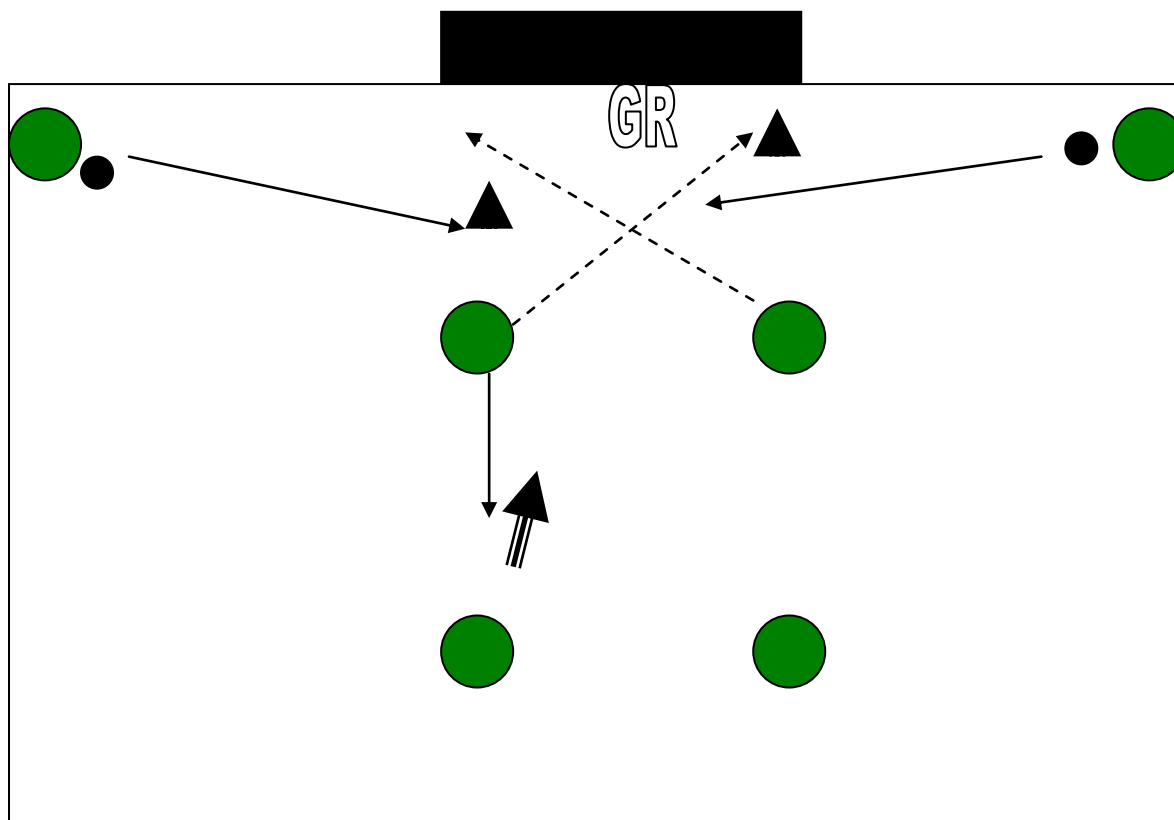
Remate de Cabeça

Afastamento da bola da área de
Cabeça

Remate de meia-distância

Objectivos Fundamentais a colocar nas
variantes:

- Finalização efectiva do ataque;
- Técnicas de Remate em jogo aéreo;
- Remate de cabeça (apoio no solo);
- Qualidade e Precisão do Remate de cabeça c/ e s/ pressão;
- Situações 1X1 em duelo aéreo;
- Colocação e intervenção no centro do jogo;
- Colocação e Marcação aos Atacantes;
- “Pressing” sobre a equipa “rematadora” após o afastamento da bola da área;
- Racionalização do espaço do jogo (corredores);
- Organização do ataque pelas alas;
- Passe para golo (cruzamento);
- Finalização longe da baliza;
- Técnica de GR;
- Trabalho de GR
- Número e Forma



19.
Esquemas Táticos
Ofensivos

EXERCÍCIOS
FUNDAMENTAIS

Exercícios de trabalho dos
Esquemas Táticos Ofensivos
Pré-Definidos

Objectivos Fundamentais:

- Pontapés de Saída (2 esquemas);
- Pontapés de Baliza (2 esquemas);
- Pontapés de Canto (3 esquemas);
- Livres Directos;
- Livres Indirectos (3 esquemas);
- Lançamentos de Bola pela Linha Lateral (3 esquemas);
- Saída em Contra-Ataque após pontapé de canto do adversário
- Trabalho integrado (ofensivamente/defensivamente)
- Ver Modelo de Jogo (Esquemas Táticos)

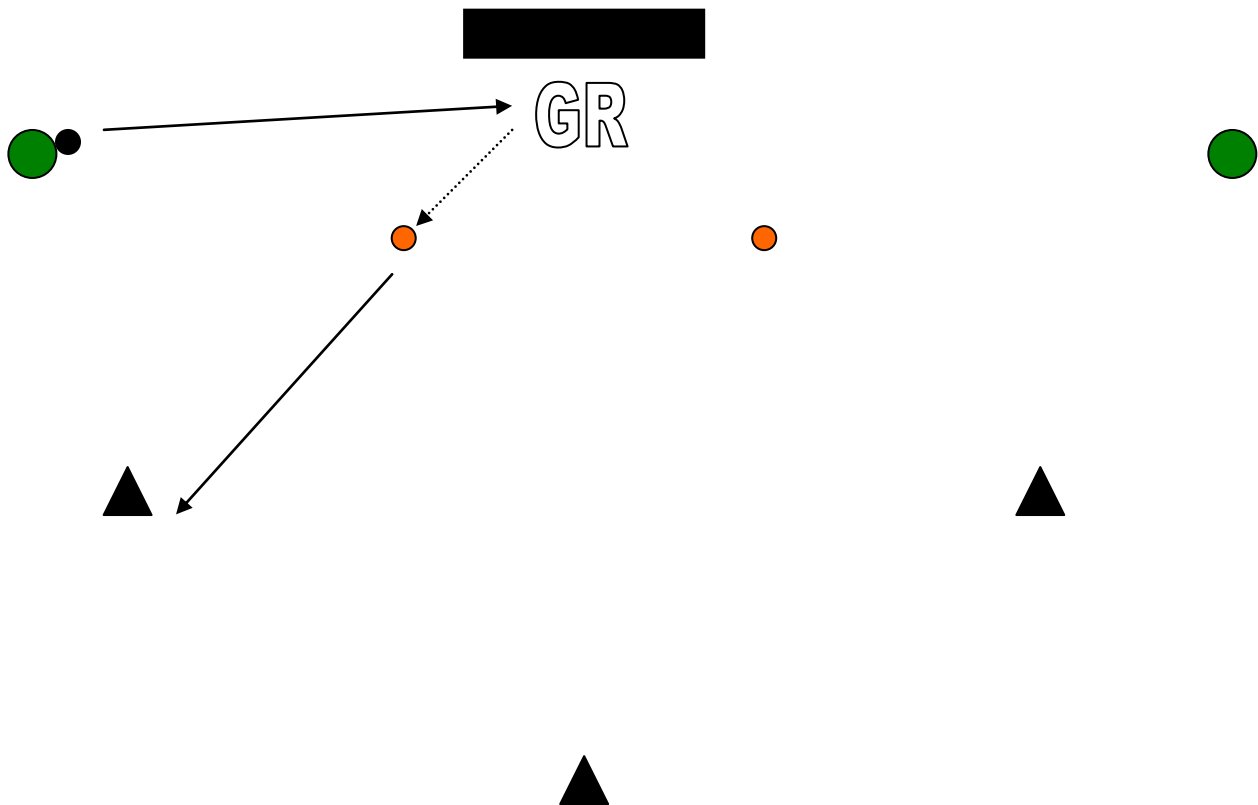
CADERNO DE EXERCÍCIOS

O GUARDA-REDES

Tema: Lançamento com a mão (Processo Ofensivo)

Objectivo: Colocação da bola em posições mais ofensivas

Organização:



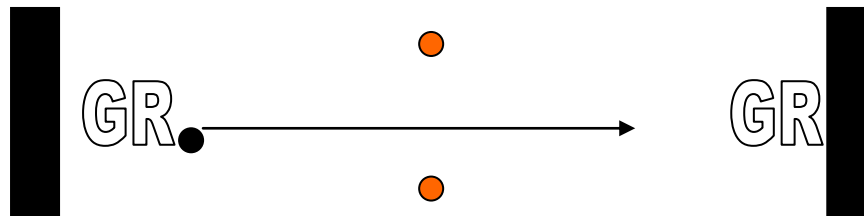
Progressões:

- a) 2 a 2 frente a frente (várias alturas)
- b) Sem bola medicinal
- c) Com bola medicinal (diferentes estímulos)
- d) Com inclusão dos defesas laterais (CL)

Tema: Lançamento com o pé (Processo Ofensivo) 1

Objectivo: Colocação da bola em posições mais ofensivas / Controlo e Domínio da bola

Organização:



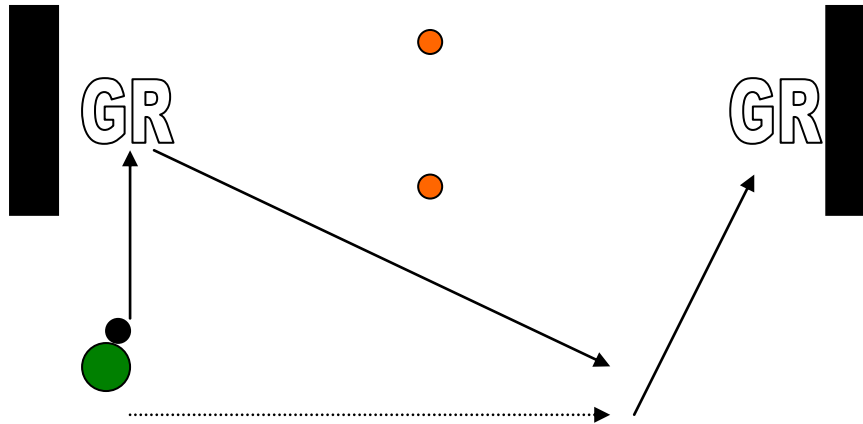
Progressões:

- a) 2 a 2 frente a frente (várias alturas)
- b) Com condução de bola e lançamento com a mão
- c) Com bola medicinal (diferentes estímulos)
- d) Colocação da bola após estímulo

Tema: Lançamento com o pé (Processo Ofensivo) 2

Objectivo: Colocação da bola em posições mais ofensivas / Controlo e Domínio da bola

Organização:



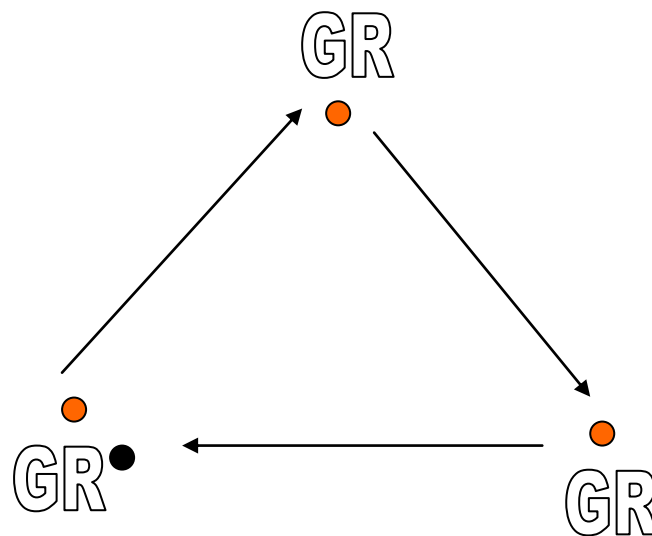
Progressões:

- a) Devolução da bola para o corredor contrário
- b) Inclusão dos PL

Tema: Manuseamento da Bola 1 (Processo Defensivo)

Objectivo: Relação Eu-Bola

Organização:



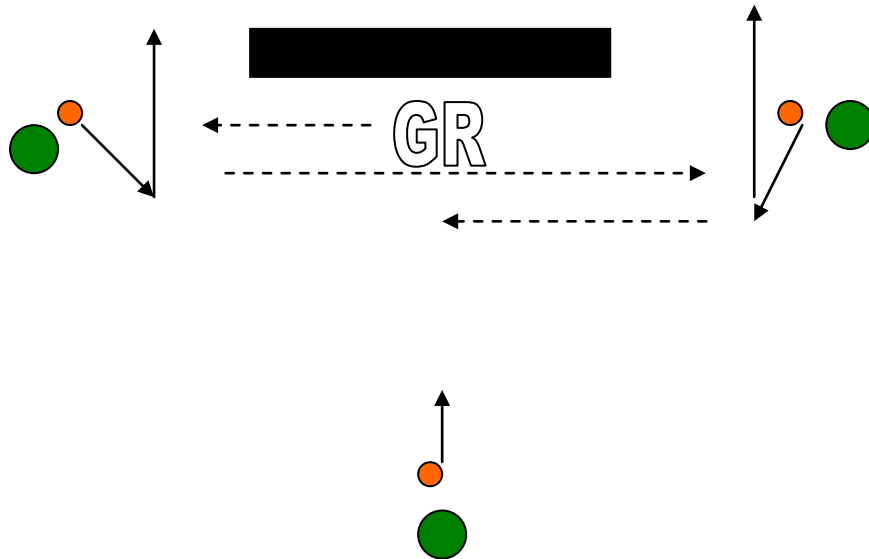
Progressões:

- a) Individual (várias alturas / tipos de ressaltos)
- b) Em movimento
- c) Com várias configurações
- d) Com movimentos específicos (finalização)

Tema: Manuseamento da Bola 2 (Processo Defensivo)

Objectivo: Manipulação da Bola

Organização:



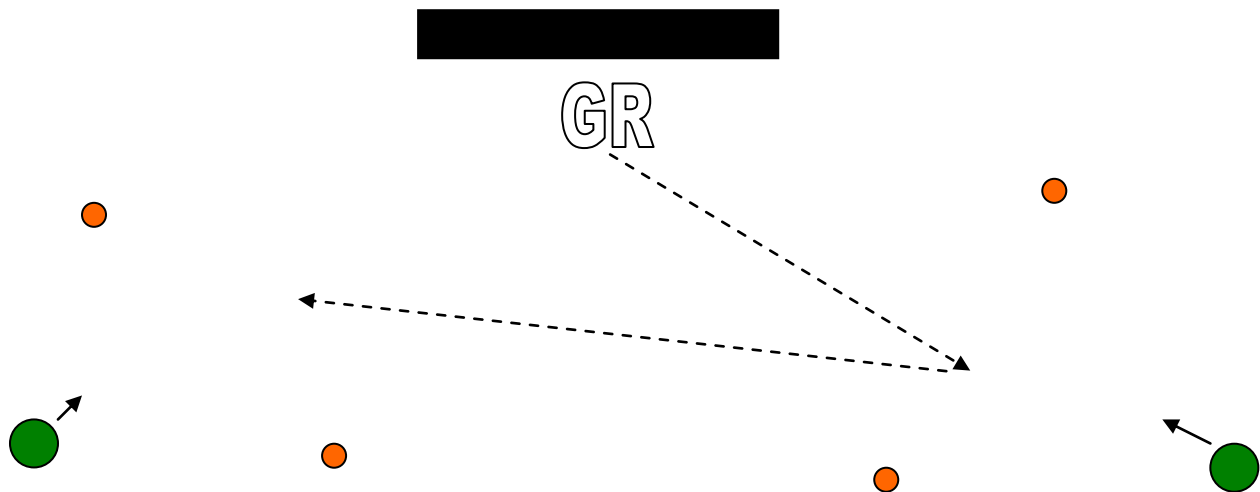
Progressões:

- Sobre as 3 bolas + trajectória aérea
- Apenas 1 ressalto no solo (1 metro)
- Igual ao anterior com finalização

Tema: Manuseamento da Bola 3 (Processo Defensivo)

Objectivo: Manipulação da Bola

Organização:



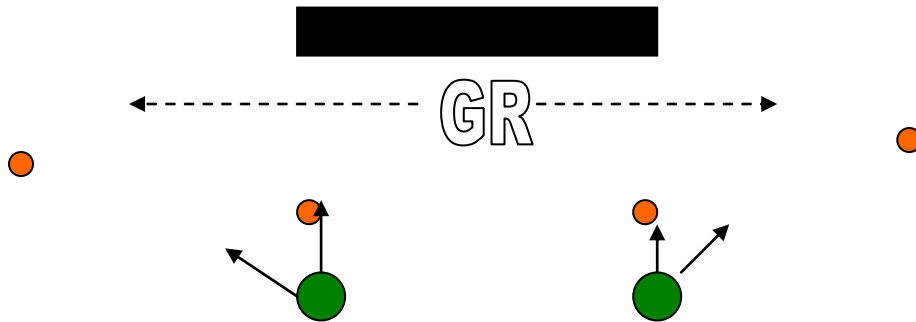
Progressões:

- a) Coordenação / Agilidade
- b) Coordenação / Agilidade + Barreiras

Tema: Dentro dos Postes 1 (Processo Defensivo)

Objectivo: Colocação / Manipulação

Organização:



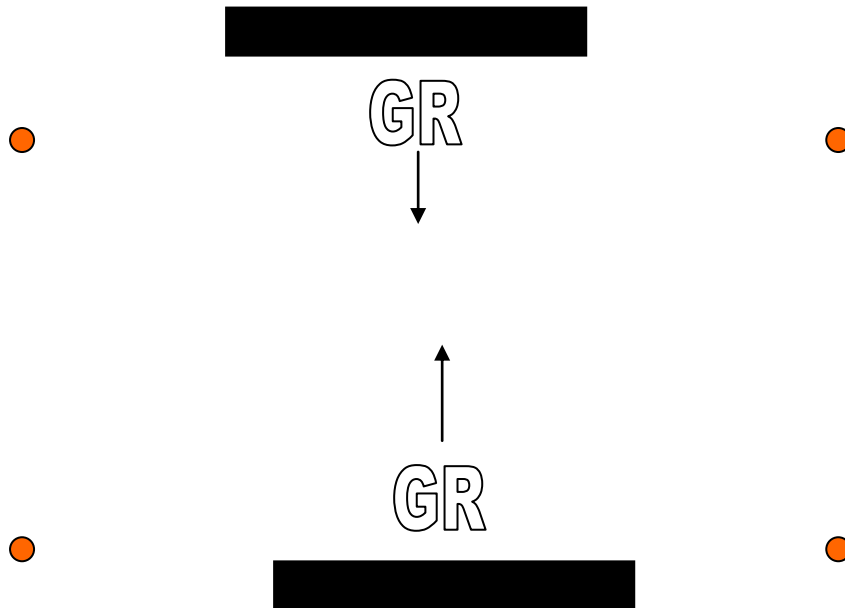
Progressões:

- a) Diferentes alturas e ressaltos
- b) Diferentes Posições de Partida
- c) Diferentes Alvos

Tema: Dentro dos Postes 2 (Processo Defensivo)

Objectivo: Colocação / Manipulação

Organização:



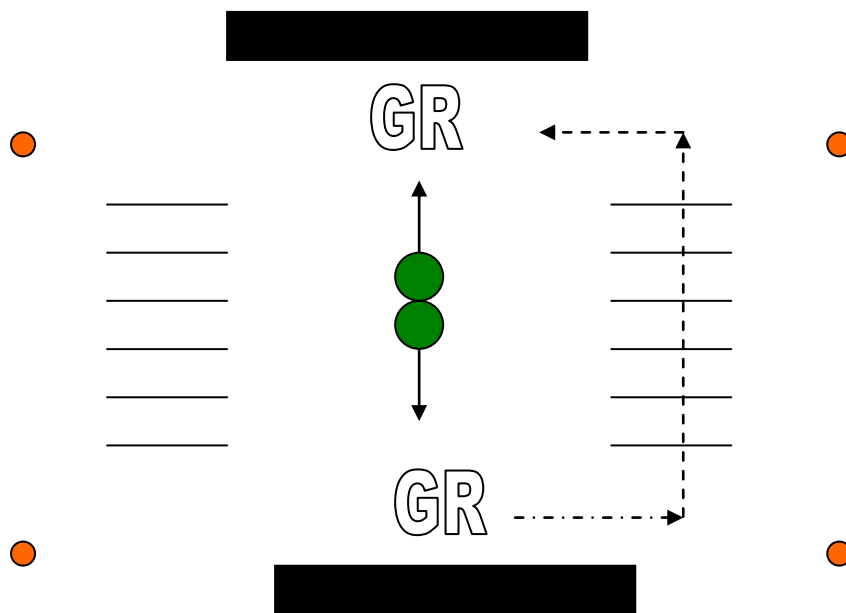
Progressões:

- a) Colocação da bola apenas para um dos lados
- b) Ao estímulo (bolas laterais e traseiras)
- c) Ao estímulo (bolas indefinidas)

Tema: Dentro dos Postes 3 (Processo Defensivo)

Objectivo: Colocação / Manipulação

Organização:



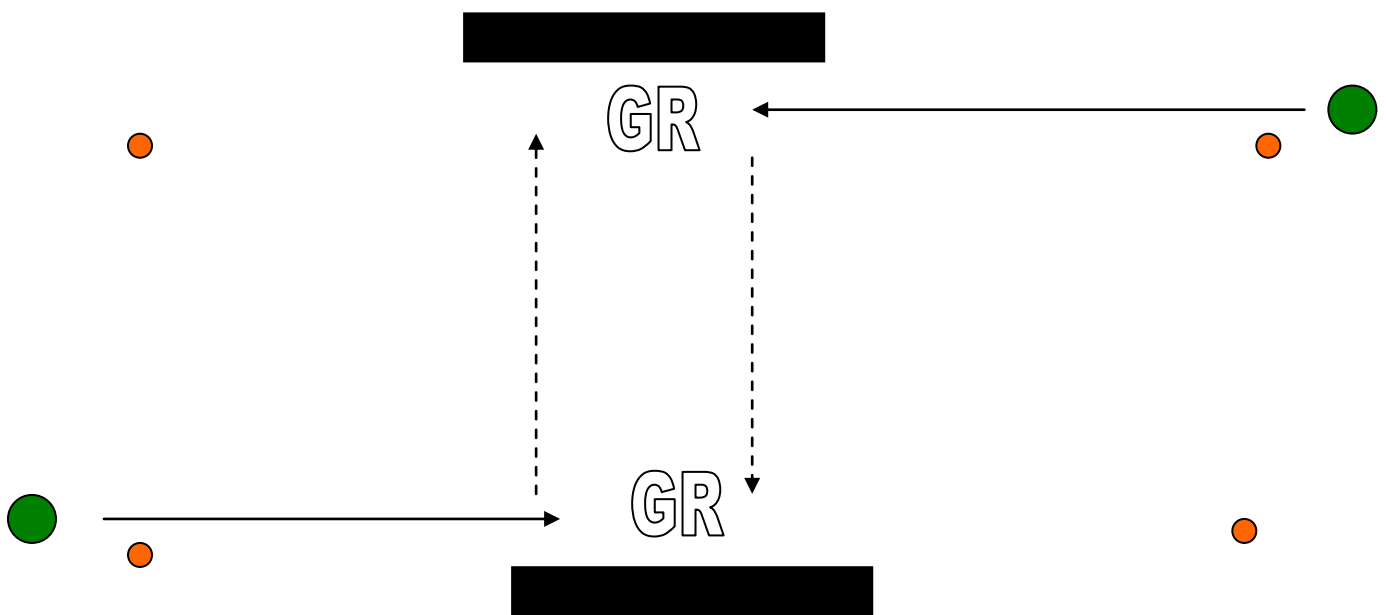
Progressões:

- a) Colocação de barreiras
- b) Após realização de flexões braços
- c) Apoio facial + colocação na baliza

Tema: Fora dos Postes 1 (Processo Defensivo)

Objectivo: Intercepção da Bola

Organização:



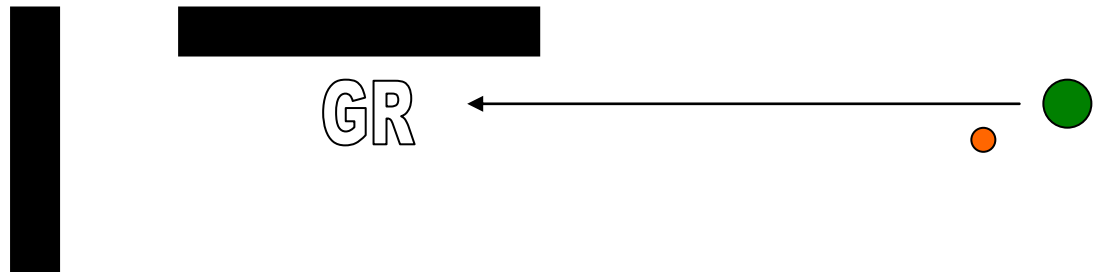
Progressões:

- a) Cruzamento + remate
- b) Remate (ângulo reduzido) + cruzamento + remate
- c) 1º Poste / 2º Poste
- d) Diferentes alturas e intensidades

Tema: Fora dos Postes 2 (Processo Defensivo)

Objectivo: Intercepção da Bola

Organização:



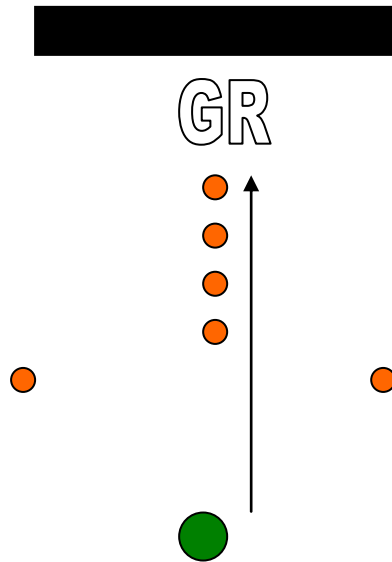
Progressões:

- a) 1º Poste / 2º Poste (individual)
- b) Cruzamento + remate (estimulo)
- c) Cruzamento + remate + cruzamento

Tema: Fora dos Postes 3 (Processo Defensivo)

Objectivo: Intercepção da Bola

Organização:



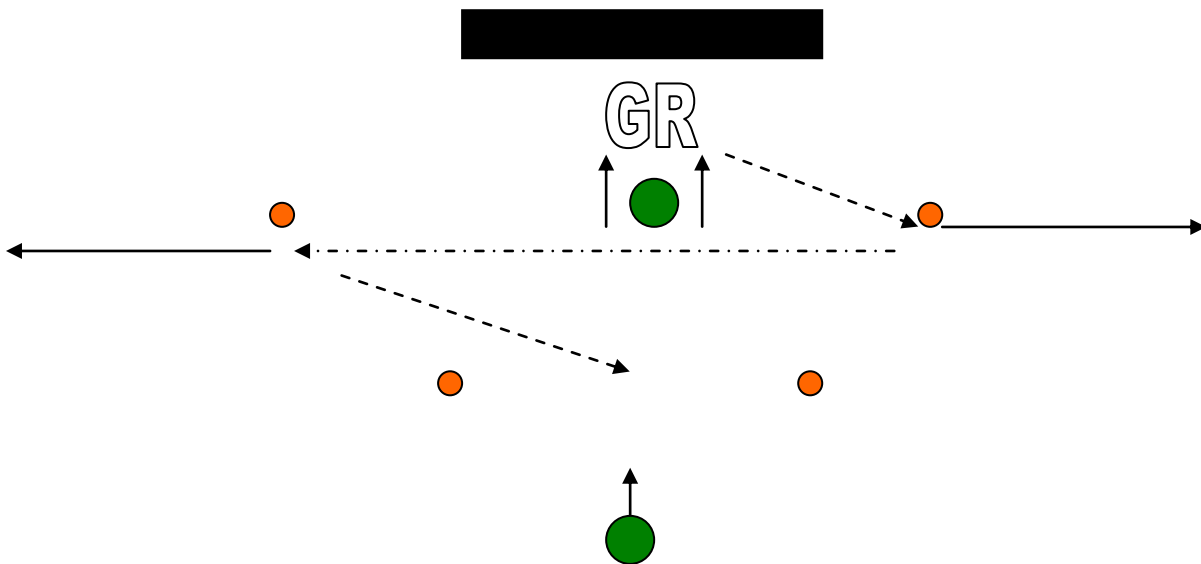
Progressões:

- a) Com balizas laterais
- b) Com barreiras (agilidade)
- c) Com 2 balizas

Tema: Ligações 1

Objectivo: Melhoria da coordenação óculo-manual

Organização:



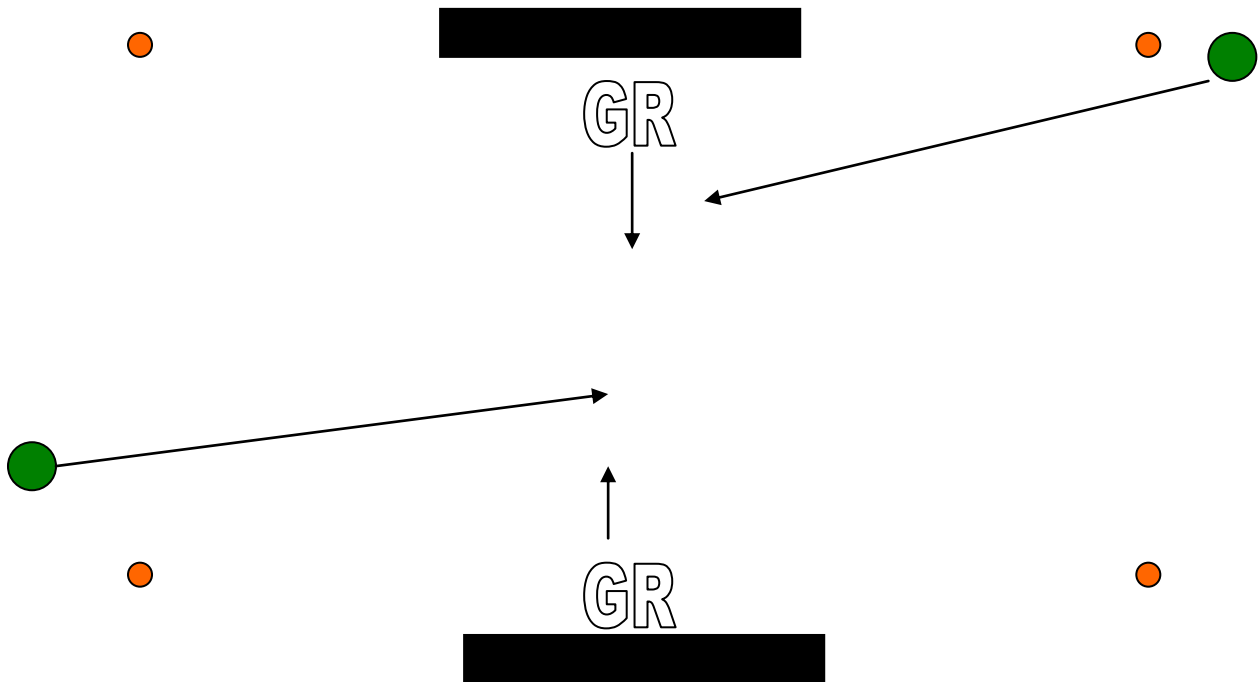
Progressões:

- a) 1 lado de cada vez
- b) 2 lados em simultâneo

Tema: Ligações 2

Objectivo: Melhoria do jogo fora/dentro dos postes

Organização:



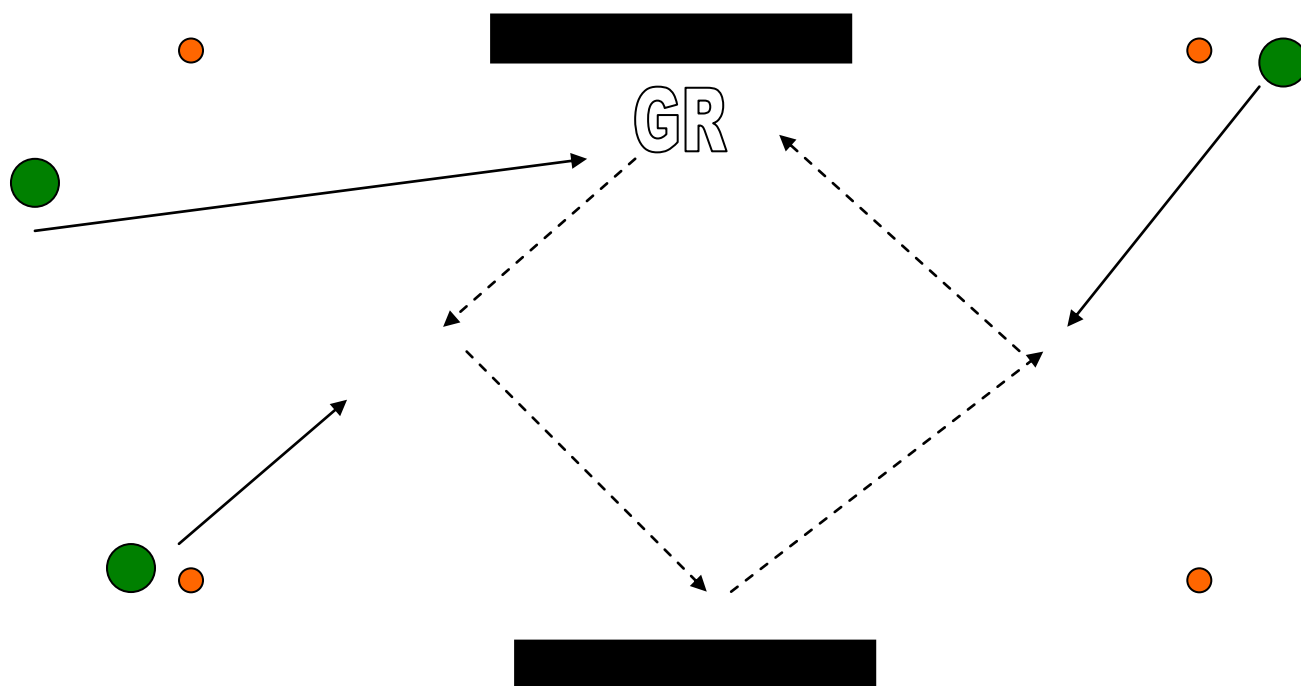
Progressões:

- a) N.º de Rep. + Cruzamento
- b) Cruzamento ao estímulo

Tema: Ligações 3

Objectivo: Saída solo + cruzamento + remate

Organização:



Progressões:

- a) N.º de Rep. + Cruzamento (4 + 2)
- b) Saída + remate + cruzamento (1 + 1 + 1)

Tema: Sessão 1 (exemplo)

Objectivo: Manuseamento da bola, dentro e fora dos postes em regime de Fexp

Organização:

Aquecimento

- Corrida sobre a GA
- Mobilização Segmentar
- Manuseamento da bola (diversas posições e alturas)
- Bolas tensas (várias alturas e ressaltos)
- Quedas

1. Reacção ao estímulo (no local)

- a) directo
- b) com ressalto
- c) com queda

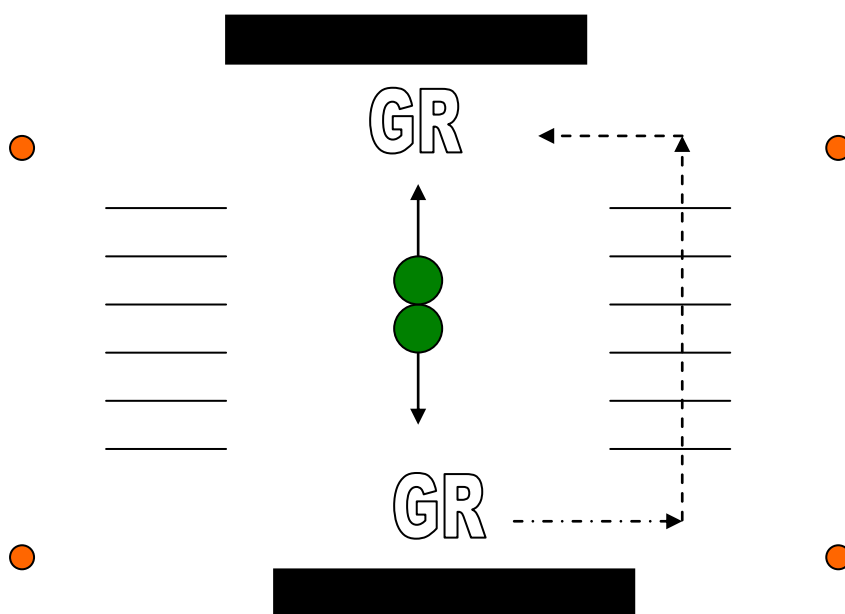


2. Reacção ao estímulo

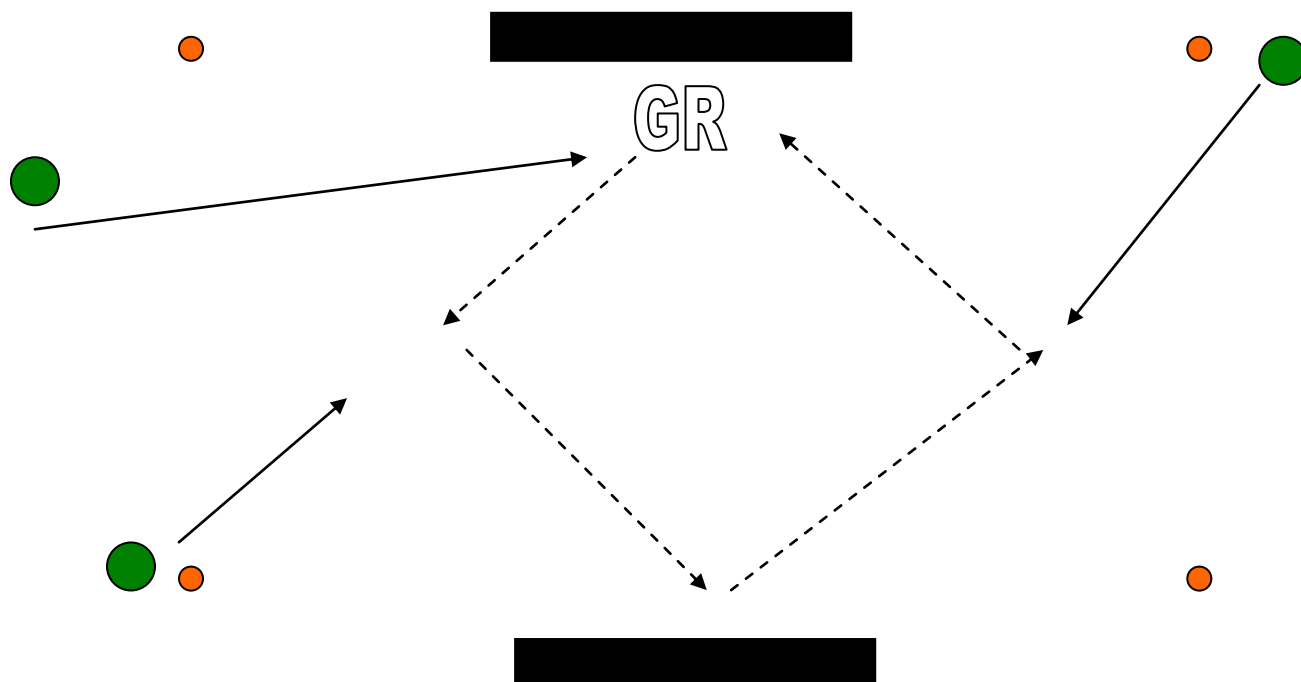
- indicação da acção



3. Força Explosiva



4. Jogo dentro e fora dos postes



Reforço Muscular

- Abdominais
- Lombares
- Flexões
- Afundos

Recuperação Activa + Alongamentos Passivos