



**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

LUCIANO GIL CARVALHO NUNES

**O JOVEM FUTEBOLISTA
UMA PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O FUTEBOL DE 7**

Coimbra

Fevereiro de 2014



**FACULDADE DE CIÊNCIAS DO DESPORTO E EDUCAÇÃO FÍSICA
UNIVERSIDADE DE COIMBRA**

LUCIANO GIL CARVALHO NUNES

O JOVEM FUTEBOLISTA

UMA PROPOSTA METODOLÓGICA PARA O FUTEBOL DE 7

Dissertação apresentada à Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, com vista à obtenção do grau de Mestre em Treino Desportivo para Crianças e Jovens, na área Científica de Ciências do Desporto e na especialidade de Treino Desportivo.

Orientadores: Professor Doutor António José Barata Figueiredo e Mestre Vítor José Santos Severino

Nunes, L. (2014). *O Jovem Futebolista. - Uma Proposta Metodológica para o Futebol de.7*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Ciências Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal

AGRADECIMENTOS

Ao **Professor Doutor António José Barata Figueiredo**, pela importância que o seu conhecimento científico representou para o trabalho, bem como a sua orientação e o seu apoio demonstrado ao longo de todo o percurso académico.

Ao **Mestre Vítor José Santos Severino**, pela atitude de permanente disponibilidade, suporte, e pelo conhecimento transmitido ao longo de todo o processo. O meu sincero obrigado pelo acrescento de qualidade com o qual contribuiu de forma direta. Estarei eternamente agradecido pela importância que teve ao longo do meu trajeto académico e profissional.

Aos restantes **Professores da Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física** pela disponibilidade demonstrada ao longo de todo o percurso académico.

Aos **treinadores da Associação Académica de Coimbra-OAF** pela amizade e pela partilha constante de conhecimento.

À **Renata** pela sua paciência, amor, e pela motivação demonstrada ao longo desta etapa. Só com o seu grande contributo foi possível a realização deste trabalho.

À **minha família** por me proporcionar esta oportunidade. São um exemplo de dedicação e força de vontade. Sem dúvida que os seus ensinamentos, ao longo de toda a minha vida, me tornaram mais competente.

A **todos os meus amigos** pela importância que tem tido em todas as etapas, principalmente nas mais importantes da minha vida.

A todos, um sincero obrigado....

RESUMO

O desenvolvimento multidisciplinar, dos jovens futebolistas é um tema central para os clubes de futebol e também para todos os formadores desta modalidade. Sabendo que a formação do jogador tem em vista atingir o alto rendimento e, paralelamente, poder integrar a equipa sénior, não nos parece possível que isso aconteça, se não existir uma racionalização e uma conceptualização de todo o processo. Inerente a este processo está um conjunto de áreas abrangentes e complexas, que os treinadores devem ter conhecimento para se tornarem decisivos neste longo caminho, de forma a oferecerem aos jovens uma prática estruturada e competente no sentido de desenvolver as suas competências gerais e específicas da modalidade. Durante muito tempo o treino com crianças e jovens, bem como a competição, foi uma adaptação do que era realizado com os adultos sem olhar às diferenças contextuais. Apesar da evolução nesta área, a adequação da prática e toda a complexidade que lhe está subjacente é um tema que não está fortemente definido na literatura principalmente nas etapas das iniciais da formação. Neste sentido afigura-se pertinente refletir a propósito do processo de formação principalmente nas etapas de pré-especialização. O presente trabalho tem como objetivo elaborar uma proposta metodológica e conceptual para o Futebol na fase de pré-especialização centrando-se no desenvolvimento geral e específico das crianças e jovens. Para concretizar e suportar as ideias da proposta apresentada foi efetuada uma pesquisa bibliográfica das áreas que se consideraram pertinentes para o desenvolvimento do trabalho. Portanto, nesta revisão foram abordados diferentes temas com importância significativa para o conhecimento específico da modalidade bem como dos modelos de ensino/treino e de desenvolvimento dos jovens a longo prazo. A proposta apresentada é contextualizada e sustentada pela revisão literária efetuada e pretende-se que seja uma ferramenta prática de apoios aos formadores da modalidade de Futebol, uma vez que foi dado a devida ênfase a cada etapa da formação no Futebol de 7, com o objetivo de potenciar os jovens atletas da forma mais criteriosa e calculada tendo conta as suas idades e fases de crescimento.

Palavras-Chave: Futebol. Formação. Aprendizagem. Treino. Treinador,

ABSTRACT

The multidisciplinary development of the young football players is a main issue for football clubs and also to all trainers of this genre. Knowing that the football training aims to achieve the high performance and, in parallel, to integrate in the senior team, it does not seem possible that this happens, if does not exist rationalisation and conceptualisation of all the process. Inherent to this process is a wide range of fields in depth and complex th at the coaches should have knowledge to became decisive in this long path, to offer to th e young ones a structured and vaste practice aiming to develop their general and specific competencies of the genre. For long time training with children and young, as well as th e competition, it was an adaptation of what was realised with the grownups without look ing to the contextual differences. Despite the evolution, the practice and all the inherent complexity is a theme not completely in the books, mainly in training initial stages.

In this way, makes sense to think about the goal of the training process, mainly in first st ages. Present work aims to build a methodological and conceptual proposal in the first st ages, focusing in the general and specific development of the children and young. To ach ieve and support the idea of the presented proposal it was done a bibliographic research of the main areas for work development. So, in this revision were approach different imp ortant themes for the specific knowledge of the genre as well as training/teaching model s and for the long term development of the young. The presented proposal is based and s upported by the literature revision done and expected to be a practical tool to support the trainers of Football once it was focused each stage for Football 7, aiming to show up the young athletes in a more specific and calculated way, taking into account their ages and grow stages.

Keywords: Football. Formation Learning. Training. Coach.

ÍNDICE GERAL

AGRADECIMENTOS	IV
RESUMO	V
ABSTRACT	VI
ÍNDICE GERAL	VII
ÍNDICE DE FIGURAS	IX
ÍNDICE DE TABELAS	X
ÍNDICE DE ABREVIATURAS	XI
LISTA DE ANEXOS	XIII
INTRODUÇÃO.....	1
REVISÃO DA LITERATURA	4
2.1. Caracterização da modalidade	4
2.2. Caracterização do jogo	4
2.2.1. Caracterização do esforço	4
2.2.2. O esforço no futebol juvenil	6
2.3. Complexidade dinâmica do jogo	8
2.3.1. Dinâmica própria	8
2.3.2. Divisão momentânea do jogo	10
2.3.3. A importância do conhecimento tático no futebol.....	13
2.4. Modelação de um jogar específico	14
2.4.1. Princípios táticos.....	15
2.5. Crescimento, Maturação e Desenvolvimento.....	18
2.5.1 Crescimento	18
2.5.2. Maturação	18
2.5.3. Desenvolvimento	19
2.5.4. Pico de velocidade de crescimento	20
2.6. Importância da prática	21
2.7. Formação Desportiva.....	22
2.7.1. Formação a longo prazo.....	22
2.7.2. Modelos de ensino-Aprendizagem no Futebol	23
2.7.2.1.TGFU	23
2.7.2.2. <i>Game Sence</i>	25

2.7.2.3. Coerver.....	26
2.7.2.4. Modelo de Educação Desportiva	27
2.8 Modelos de Formação Desportiva a Longo Prazo.....	28
2.8.1. Modelo de desenvolvimento de jovens futebolistas - <i>The Future Game</i>	28
2.8.2. LTADM - <i>Long-term athlete development model</i>	31
2.8.3. Outros Modelos.....	32
METODOLOGIA.....	34
PROPOSTA METODOLÓGICA	35
4.1. Formação Desportiva a Longo Prazo	35
4.1.1. Competências do treinador e dos jogadores	36
4.1.2. Estruturação da prática.....	37
4.1.3. Instrução durante a prática	40
4.2. Etapas de Formação Desportiva	42
4.2.1.1. Animação Desportiva (Escolinhas = < 8)	44
4.2.1.2. Habilidade Desportiva (Benjamins = 9-10)	45
4.2.1.3. Iniciação Desportiva (Infantis = 11-12).....	47
4.3. Caracterização geral do Modelo de Jogo - Futebol de 7	49
4.3.1. Princípios gerais e específicos do modelo adaptado para o Futebol de 7.....	49
4.3.2. Sistema de Jogo	51
4.4. Proposta de Planeamento anual de conteúdos - Futebol de 7.....	52
4.5. Proposta de exercícios para o Modelo de Jogo - Futebol de 7	58
CONSIDERAÇÕES FINAIS	74
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	75
ANEXOS.....	86

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Fases de jogo, objetivos e princípios táticos gerais, operacionais e fundamentais do jogo de Futebol (Garganta; Pinto, 1994)	17
Figura 2. Processos universais da infância e adolescência (adaptado de Malina, 2004)	19
Figura 3. Curvas de velocidade de crescimento em estatura para rapazes e raparigas (Stratton <i>et al.</i> , 2004)	21
Figura 4. Curvas de velocidade de crescimento em massa corporal para rapazes e raparigas (Stratton <i>et al.</i> , 2004)	21
Figura 5. Modelo de ensino do jogo para a compreensão (adaptado de Bunker & Thorpe, 1982)	24
Figura 6. Competências dos treinadores e jogadores	37
Figura 7. Modelo do Processo de aprendizagem. (Adaptado de Kolb,1984)	40
Figura 8. Modelo de Instrução (Adaptado Lavallo 2003 in Stratton <i>et al.</i> 2004)	42
Figura 9. Sistema de Jogo – 1+3+2	52

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Cinco Pilares dos métodos de Treino (Adaptado de Football Association, The Future Game)	31
Tabela 2. Estruturação da prática (Elaboração própria)	39
Tabela 3. Instrução durante a prática (Elaboração própria)	42
Tabela.4. Etapas de Formação Desportiva (Elaboração própria)	43
Tabela 5. Etapa de Animação Desportiva (Elaboração própria)	45
Tabela 6. Etapa da Habilidade Desportiva (Elaboração própria)	47
Tabela 7. Etapa de Iniciação Desportiva (Elaboração própria)	48
Tabela 8. Princípios Gerais do Modelo de Jogo para o Futebol de 7	50
Tabela 9. Princípios Específicos do Modelo de Jogo para o Futebol de 7 (Elaboração própria)	50
Tabela 10. Planeamento Anual Benjamins 1 (Elaboração própria)	54
Tabela 11. Planeamento Anual Benjamins 2 (Elaboração própria)	55
Tabelo 12. Planeamento Anual Infantis 1 (Elaboração própria)	56
Tabela 13. Planeamento Anual Infantis 2 (Elaboração própria)	57

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

Bpm	Batimentos por minuto
GR	Guarda-Redes
LTADM	Long-term athlete development model
m	Metros
Min	Minutos
PVC	Pico Velocidade de Crescimento
TGFU	Teaching Game for Understanding
VO _{2q}	Consumo de oxigénio
VO _{2máx}	Consumo máximo de oxigénio

ÍNDICE DE EXERCÍCIOS

Exercício 1. Progressão	59
Exercício 2. Progressão	60
Exercício 3. Contenção	61
Exercício 4. Cobertura Ofensiva	62
Exercício 5. Cobertura Ofensiva	63
Exercício 6. Cobertura Defensiva	64
Exercício 7. Cobertura Defensiva	65
Exercício 8. Mobilidade	66
Exercício 9. Mobilidade	67
Exercício 10. Equilíbrio	68
Exercício 11. Equilíbrio	69
Exercício 12. Espaço	70
Exercício 13. Espaço	71
Exercício 14. Concentração	72
Exercício 15. Concentração	73

LISTA DE ANEXOS

- Anexo 1.** Registo Mensal de Volume de Treino/Competição (minutos)
- Anexo 2.** Ficha de Planeamento Anual
- Anexo 3.** Planeamento da Etapa Intermédia
- Anexo 4.** Relatório de Ocorrência de Lesão
- Anexo 5.** Ficha Individual do Atleta
- Anexo 6** .Ficha de Treino
- Anexo 7.** Ficha de Convocatória
- Anexo 8.** Ficha de Jogo

INTRODUÇÃO

1.1. Preâmbulo

O futebol é um desporto de cooperação/oposição com espaços comuns e ação simultânea (invasão), de carácter aberto, que se realizam em ambientes onde predomina a incerteza e a imprevisibilidade (Pinto, 2007). Segundo o mesmo autor, os jogos desportivos coletivos, no qual incluímos o futebol, são dos mais difíceis de ensinar devido sobretudo a três fatores: Imprevisibilidade (a instabilidade do meio onde a variação das condições do contexto a faz aumentar, através de por exemplo o espaço, o ritmo, a velocidade); Arbitrariedade (o carácter arbitrário da duração da tarefa, ao nível temporal e espacial, dificulta a decomposição e previsão da ocorrência); Especificidade (a definição concreta do fim a atingir é de difícil delimitação, dependendo da organização estrutural e decisional dos cooperadores e da imprevisibilidade dos opositores).

No desporto infante – juvenil, está razoavelmente bem determinado que existe um número consideravelmente significativo de crianças e adolescentes a participar em programas de desporto organizado (Siegel et al., 2004). Segundo Malina (2005), a participação no desporto infante – juvenil aumenta com a idade durante a infância, mas sofre um declínio subsequente durante a transição para a adolescência, por volta dos 12 – 13 anos de idade, e durante o próprio período da adolescência. Assim, os números são maiores durante a infância mas decrescem com o aumentar da idade durante a adolescência, à medida que o desporto se vai tornando mais exigente e especializado.

Silva et al. (2001), através da realização de um estudo de revisão acerca das idades de iniciação na atividade desportiva generalizada, concluiu-se uma predominância, para os desportos individuais, na faixa dos 8 – 12 anos de idade, com média de 8,9 anos. Para as modalidades coletivas, como é o caso do futebol, as recomendações situaram-se entre os 8 – 14 anos de idade, com média de 11,7 anos. Segundo Cafruni, Marques & Gaya (2006) este período desde a iniciação desportiva até ao desporto de alto rendimento é designado pela teoria do treino desportivo como período de formação, ou de preparação desportiva a longo prazo, onde se desenvolverão as bases que permitirão aos atletas alcançarem, futuramente, os tão esperados resultados.

A formação desportiva em crianças e jovens é, indiscutivelmente, um assunto central nas Ciências do Desporto e de Educação Física (Estriga, 2000). Sendo o processo

de formação de jovens futebolistas um caminho longo e complexo deverá ser previamente traçado com critério e com objetivos bem estabelecidos para potenciar o desenvolvimento dos atletas ao longo das etapas de formação. Pacheco (2001) define "formação desportiva como um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, táticas-técnicas e psíquicas) do futebol, como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuem para a formação integral dos jovens". Para Garganta e Pinto (1998), formação é um processo a longo prazo que deve evoluir do fácil para o difícil e do mesmo complexo para o mais complexo. Pacheco (2001) afirma que a "escola" de futebol pretende dar a formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas séniores.

Parece consensual que só uma preparação desportiva apropriada e a longo prazo possibilitará que, no auge da sua carreira e ao mais alto nível de competição o atleta obtenha resultados de elevada expressão (Wineck, 1986; Grosser et al., 1989; Matvéiev, 1990; Marques, 1993; Araújo,1995; Fillin,1996; Mesquita,1997; Platonov;1997; Bompa,1999). Garganta (2005) afirma que as aprendizagens importantes são feitas na infância e na adolescência, perspectivando-se o processo de formação como um episódio fundamental da vida desportista de cada pessoa. Também Stafford (2005) considera que o acompanhamento permanente na evolução do processo de preparação desportiva a longo prazo dos jogadores por parte dos treinadores mais experientes, em função de etapas específicas e, mais concretamente, em função do desenvolvimento e da maturação das estruturas que suportam a performance, pode potenciar as possibilidades de os jogadores atingirem o alto rendimento.

Tal como este é o objetivo dos clubes, o dos jovens também passa por atingir o topo. Na literatura encontramos um conjunto de autores (Oliveira 2002; Silva et al.2001; Estria e Maia,2003;Côte et al,2003) que consideram que é ainda muito frágil o conhecimento sobre a adequação da prática desportiva aos estádios de desenvolvimento e características psicomotoras da criança e do jovem. Apesar da evolução desta temática, o treino bem como participação competitiva das crianças e jovens foram, durante muito tempo, uma réplica ou uma adaptação mais ou mesmo estreita dos conhecimentos e formas de organização do desporto de alto rendimento.

1.2.Objectivos

Sendo a formação desportiva em crianças e jovens um assunto central das Ciências do Desporto e da Educação Física, torna-se fundamental compreender todo o processo que está subjacente ao desenvolvimento a longo prazo. Por ser uma área em que é necessário um conhecimento multidisciplinar, é indiscutivelmente um tema que carece de um conhecimento bastante aprofundando de todos os fatores que o influenciem. A preparação e a estruturação de todo este caminho é decisivo para potenciar o crescimento dos jovens futebolistas.

Assim, com a realização deste trabalho, pretendemos atingir os seguintes objetivos:

- 1) Elaborar uma revisão literária fundamentada e pormenorizada com o propósito de demonstrar a importância do processo formação dos jovens futebolistas bem como dos fatores associados;
- 2) Formular um documento orientador para treinadores e outros agentes desportivos que caracterize um processo desportivo de qualidade no Futebol de 7;
- 3) Realizar uma proposta metodológica com um conjunto de ideias, conteúdos e exercícios que traduzam um desenvolvimento do futebolista de forma planeada;
- 4) Proceder à recolha de um conjunto de documentos que facilitem este processo.

REVISÃO DA LITERATURA

2.1. Caracterização da modalidade

“O futebol é um jogo desportivo coletivo, no qual os intervenientes (jogadores) estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola (respeitando as leis do jogo), com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes possível na baliza adversária e evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória” (Castelo, 1994). É por isso uma modalidade desenvolvida com um altíssimo nível de incerteza e imprevisibilidade, o que faz refletir uma lógica interna caótica fazendo-nos sentir confundidos com o número e com a enorme variabilidade de elementos, relações, interações ou combinações sobre os quais assenta o funcionamento do jogo (Rosnay, 1977).

Os jogos desportivos são jogos situacionais de oposição ativa, ricos em situações de grande imprevisibilidade (Garganta, 2006). Durante o jogo, os participantes são confrontados com problemas de elevada complexidade para cuja resolução não existem respostas únicas ou predefinidas (Garganta e Pinto, 1994) dado que dependem, em grande parte, dos constrangimentos da tarefa (espaço, tempo, bola, colegas, adversários), do envolvimento (ambiente físico, social e psicológico) e pessoais (competências, emoções, saberes) (Davids et al., 2008; Newell, 1985).

O futebol é um desporto de cooperação/oposição com espaços comuns e ação Simultânea (invasão), de carácter aberto, que se realizam em ambientes onde predomina a incerteza e a imprevisibilidade (Pinto, 2007).

2.2. Caracterização do jogo

2.2.1. Caracterização do esforço

Segundo Bangsbo (2006), o futebol é um desporto intermitente no qual a via metabólica aeróbia é predominante. A performance aeróbia do jogador é determinada pela sua potência aeróbia e pela sua capacidade aeróbia.

Devido à duração do jogo (90 minutos), o metabolismo aeróbio é a fonte metabólica principal no futebol (Bangsbo, 1994).

Segundo Reilly et al. (2000), o dispêndio energético associado à competição anda à volta dos 5700 kJ para um indivíduo masculino com massa corporal de aproximadamente 75 kg e um consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx}$) de $60 \text{ ml.kg}^{-1}.\text{min}^{-1}$. Os valores médios em termos de energia despendida durante o jogo são de aproximadamente 70% do $VO_{2máx}$ (Reilly et al., 2000; Bangsbo et al., 2006). Soares (2005) indica valores médios de 75% do $VO_{2máx}$.

Em termos de distâncias, está amplamente descrito que um jogador percorre, dependendo da posição específica, entre 8 e 12 km por jogo (Soares, 2005). Para outros autores, estes valores podem andar na ordem dos 10 – 12 km por jogo (Stølen et al., 2005), 10 – 13 km (Bangsbo et al., 2006) ou entre os 10 – 14 km (Reilly, 2007). Os mesmos autores referem ainda o facto de que os médios percorrem distâncias maiores que os jogadores das restantes posições táticas (Bangsbo, 2006) e que as distâncias percorridas pelo guarda – redes são de aproximadamente 4 km por jogo (Stølen et al., 2005). Devem considerar-se ainda os aspetos tácitos adotados pelas equipas (Mortimer et al., 2006; Soares, 2005). Outro dado importante a considerar é o nível de jogo sendo o jogo mais exigente do ponto de vista físico quanto mais elevado for o nível competitivo das equipas (Soares, 2005).

De acordo com Soares (2005), os deslocamentos de baixa intensidade ocupam cerca de 4/5 de todas as restantes formas de locomoção, no que se refere ao tempo, e de 70% relativamente ao espaço. Por outro lado, os deslocamentos realizados a velocidade máxima apresentam uma grande variabilidade, sendo o seu valor médio de 15 m com uma duração de 3 segundos. É também consensual que a performance física é significativamente inferior na segunda parte do jogo, a intensidade é mais reduzida e a distância percorrida é cerca de 5% a 10% menor em relação à primeira parte (Stølen *et al.*, 2005), relevando o papel determinante da fadiga na prestação do futebolista.

A potência aeróbia reflete a habilidade do jogador produzir a maior quantidade de energia, por unidade de tempo, e define-se como consumo máximo de oxigénio (VO_{2max}).

A capacidade aeróbia expressa a habilidade do jogador realizar exercício num período prolongado de tempo e é um sinónimo de endurance (Bangsbo, 2006). Em futebolistas adultos, a via aeróbia é utilizada em cerca de 75% do tempo de jogo, contudo, em adolescentes, como as vias anaeróbias ainda não estão completamente formadas este valor aumenta substancialmente.

Apesar da contribuição inequívoca da via aeróbia, o futebol é marcado por pequenas ações mais explosivas que acabam por decidir o jogo. Stølen (2005) afirma que cada jogador (por jogo) realiza entre 1000 a 1400 pequenas atividades, que mudam a cada 4 a 6 segundos. Estas atividades são: sprints (10 a 20 vezes); corrida de alta intensidade (a cada 70 segundos); carrinhos (a rondar as 15 vezes); cabeceamentos (cerca de 10); envolvimento com bola (cerca de 50); passes (cerca de 30); mudanças de ritmo (cerca de 30); proteção da bola em duelos (a rondar as 30), quase todas em regime anaeróbio. Entende-se, portanto, que apesar de ter uma contribuição muito mais pequena no tempo total de jogo, é um fator bastante importante no futebol.

2.2.2. O esforço no futebol juvenil

De acordo com Gareth Stratton (2004), os treinadores de sucesso que trabalham com jovens atletas tem um conhecimento das características físicas do jogo de Futebol e adotam uma variedade de prática bem como diferentes tipos de jogos para as diferentes idades e estados de desenvolvimento. Assim, considera-se pertinente fazer uma distinção do esforço entre o Futebol Juvenil e o Futebol Sénior.

Segundo o mesmo autor, um dos princípios do desenvolvimento dos jovens futebolistas implica que o número de jogadores e o tamanho do campo aumenta de acordo com a idade e os estados de desenvolvimento. Além do aumento do número dos jogadores e do tamanho do campo também existe um aumento do número de tempo de jogo nas competições oficiais.

Capranica *et al.* (2001) num estudo com 6 futebolistas de 11 anos de idade verificaram, durante um jogo de futebol de 11 (campo regular – 100 x 65m) e um jogo de futebol de 7 (campo reduzido – 60 x 40m), que em ambos os casos os jovens permaneceram 38% do tempo a andar, 55% do tempo a correr, 3% do tempo a saltar e 3% do tempo em inatividade.

Embora não tivessem sido encontradas diferenças significativas entre as duas partes do jogo e entre os dois tipos de jogo (campo oficial e campo reduzido), verificou-se que os episódios de corridas superiores a 10 segundos foram 10% mais frequentes no campo reduzido, assim como foram mais frequentes as ações técnicas individuais.

Capranica *et al.* (2001) num estudo já referenciado, encontraram concentrações de lactato sanguíneo de 1.4 – 7.3 mmol.l⁻¹ no jogo de 7 v 7 (campo reduzido) e 3.1 – 8.1 mmol.l⁻¹ no jogo de 11 v 11 (campo oficial de futebol de 11). Os resultados encontrados para a

situação de 11 v 11 são semelhantes aos encontrados para futebolistas adultos de elite, embora, como os próprios autores indicam, tenha sido já reportado que as crianças produzem menores concentrações de lactato que os adultos (Bar-Or, 1983cit. por Severino 2010).

Castagna et al. (2005), utilizando uma prova *treadmill* (protocolo de Bruce) e uma situação de jogo 5 v 5 com jovens futebolistas masculinos (16.7±0.8 anos; 1.79±0.07 metros; 68.0±6.5 kg), reportaram valores médios do pico de VO₂ de 50.04±6.72 ml.kg⁻¹.min⁻¹ durante a prova laboratorial. Na situação de jogo reduzido (5 v 5), os atletas obtiveram 53±12% do pico de VO₂ obtido no *treadmill*. Estes dados sugerem que, nesta população, os jogos reduzidos parecem não ter impacto no desenvolvimento da potência aeróbia tendo em conta a reduzida percentagem do pico de VO₂ obtido nas situações de jogo.

Platt et al. (2001), cit por Severino (2010), comparando situações de jogo 3 v 3 e 5 v 5, referem que os jogos a 3 resultam em mais intensidade ponto de vista físico, maior área percorrida, menos tempo de corrida de baixa intensidade, menos tempo a andar e valores de frequência cardíaca mais elevados, quando comparados com as situações de jogo do tipo 5 v 5.

Mortimer et al. (2006) cit por Severino (2010), compararam a intensidade do esforço realizada por jovens futebolistas entre a primeira e a segunda parte do jogo com uma amostra de 25 atletas (17,5 ±1,2 anos; 8,5 ±1,0% de gordura corporal; 175,1 ±6,8 cm; 69,3 ±5,2 kg e VO₂máx de 52,2 ±3,3 ml.kg⁻¹.min⁻¹) pertencentes a um clube de futebol profissional brasileiro. Foram observadas diferenças estatisticamente significativas (p<0.01) no que respeita à FC média e à percentagem da FC máxima (%FCmáx) entre a primeira (170 ±8 bpm e 85,2 ±4,5%FCmáx) e a segunda parte do jogo (166 ±10 bpm e 82,7 ±4,6%FCmáx), o que traduz o efeito da fadiga na segunda parte do jogo. Billows et al. (op *cit.*) realizaram um estudo com 20 futebolistas do sexo masculino (15.5±0.6 anos; 1.73±0.04 metros; 62.2±5.5 kg) e utilizaram o Yo-Yo *intermittent endurance test* (Bangsbo, 1996) assim como que registaram as frequências cardíacas em 5 jogos e 15 sessões de treino. Os valores médios de FCmáx encontrados foram 201±8 bpm. Durante os jogos, a média da FC foi calculada em 86% da FCmáx, ou seja 174 bpm. Os autores encontraram ainda diferenças estatisticamente significativas (p<0.01) entre a primeira e a segunda parte do jogo.

2.3. Complexidade dinâmica do jogo

2.3.1. Dinâmica própria

O Futebol é um jogo Desportivo Coletivo em que os intervenientes estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade-rivalidade desportiva, numa luta incessante pela conquista da posse da bola, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evita-los na sua própria baliza, com vista a obtenção da vitória (Castelo, 2009).

Segundo Gaitero (2006) as equipas, no futebol, formadas por vários elementos comportam-se como sistemas dinâmicos interrelacionais e sobrepostos. Já de acordo com Cunha e Silva (2008), trata-se de um fenómeno extremamente sensível às condições iniciais, isto é, trata-se de um sistema cuja evolução é imensamente difícil de perceber, se não se tiver em atenção que é feito a partir da soma de um conjunto de complexidades.

Para Castelo (2009) os subsistemas da organização dinâmica do jogo de Futebol são: Cultural, estrutural, metodológico, relacional, procedi mental, estratégico/tácito.

O jogo de Futebol caracteriza-se por uma permanente relação de forças, ou seja, pela simultânea relação de cooperação e de oposição que, a cada momento, induz uma dinâmica relacional coletiva que suscita aos jogadores a realização de julgamentos e a tomada de decisões. São estes os verdadeiros atores, que a partir da autonomia que lhes é concedida em cada instante pelo próprio jogo, constroem a diversidade e a singularidade do fluxo acontecimental (Júlio & Araújo, 2005), permitindo que o seu desenvolvimento possa confluir na marcação de golos na baliza adversária e no seu evitamento relativamente à própria baliza (Castelo, 1996).

Ainda Castelo, (2009) afirma que existe, num jogo de Futebol uma dinâmica própria, denominando-o como essência do jogo, que de acordo com as suas leis e regulamentos origina uma serie de atitudes, comportamentos e decisões tático-técnicos.

As equipas de Futebol, como referem Garganta & Cunha e Silva (2000), operam como sistemas dinâmicos que se confrontam simultaneamente com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação. O decorrer do jogo dá-se na interação, e através da interação, das regras constitutivas do jogo, o acaso e a contingência de acontecimentos específicos com as escolhas específicas e as estratégias dos jogadores, viradas para a utilização das regras e do acaso para criarem novos cenários e novas possibilidades.

Assim, Castelo (2009) afirma que é o próprio jogo que estabelece o perfil das exigências impostas aos jogadores, originando um quadro experimental específico. É por isso uma modalidade desenvolvida com um altíssimo nível de incerteza e imprevisibilidade, o que faz refletir uma lógica interna caótica fazendo-nos sentir confundidos com o número e com a enorme variabilidade de elementos, relações, interações ou combinações sobre os quais assenta o funcionamento do jogo (Rosnay, 1977).

Durante uma partida surgem inúmeras situações cuja frequência, ordem cronológica e complexidade não podem ser previstas, exigindo uma elevada capacidade de adaptação e de resposta imediata por parte dos jogadores e das equipas a partir das noções de oposição presentes em cada fase de jogo (Garganta, 1997).

Frade (1990) apresenta o conceito de interação como outro imperativo categórico para o Treino de futebol, no qual reside a essência do entrelaçar sem amarrar da parte no todo e vice-versa.

Jorge Maciel (2012) ao comparar o futebol com as sociedades humanas afirma que estas têm, tal como uma equipa de Futebol, obviamente regras organizacionais que transcendem o indivíduo. O desafio de treinar consiste em, reconhecendo a necessidade de organização, permitir que esta se transcenda sem se descaracterizar, cristalizar e hipotecar o crescimento do todo (o jogar) e das partes (jogadores, sectores e equipa).

A compreensão da estrutura microscópica do jogo de Futebol é uma das chaves para a sistematização do universo teórico e metodológico deste jogo desportivo colectivo (Frade, 1990).

Uma equipa de futebol é um sistema complexo formado por elementos que interagem e que têm um objetivo, combinar a bola entre os jogadores para conseguir marcar golo e ganhar o jogo (Rosnay, s/d, Documentário – O Futebol, inteligência coletiva).

Segundo alguns estudos, como Hughes & Bartlett (2002) o futebol é demasiado complexo para ser descrito através de simples representação de dados. A complexidade elevada desta modalidade deve-se sobretudo à natureza caótica que apresenta, isto é, uma lógica interna sustentada por múltiplas interações entre jogadores, objetos e regulamentos que causam por isso padrões de jogo imprevisíveis e completamente incertos.

“Qualquer ação de jogo é condicionada por uma interpretação que envolve uma decisão (dimensão tática), uma ação ou habilidade motora (dimensão técnica) que exigiu

determinado movimento (dimensão fisiológica) e que foi condicionada e direcionada por estados volitivos e emocionais (dimensão psicológica) ” (Guilherme Oliveira, 2004:).

As equipas de Futebol, como referem Garganta & Cunha e Silva (2000), operam como sistemas dinâmicos que se confrontam simultaneamente com o previsível e o imprevisível, com o estabelecido e a inovação. O decorrer do jogo dá-se na interação, e através da interação, das regras constitutivas do jogo, o acaso e a contingência de acontecimentos específicos com as escolhas específicas e as estratégias dos jogadores, viradas para a utilização das regras e do acaso para criarem novos cenários e novas possibilidades.

2.3.2. Divisão momentânea do jogo

Segundo Valdano (2001), “as equipas devem saber atacar e defender. Algumas sabem mais: fazer transições. Apesar desta divisão momentânea, num jogo de futebol, a lógica é complexa e inquebrável.

No Futebol, em função da organização de jogo, é visível a crescente valorização das fases de transição entre o ataque e a defesa. Estas são um fator preponderante na estrutura e organização coletiva e na qualidade do jogo das equipas de Futebol na atualidade. (Sousa,2005)

Valdano (2001) e Guilherme Oliveira (2004) consideram que o jogo não tem apenas duas fases mas sim quatro momentos: o momento da organização ofensiva, o momento, o momento de transição ataque/defesa, o momento de organização defensiva e o momento de transição defesa/ataque.

Ao contrário do que afirma Bayer (2004), cit, por Costa (2010), que diz que ter a posse de bola por parte de uma equipa significa atacar, e não ter a posse implica defender, o modelo de conceção unitário, como proposto por Castellano Paulis (2000) propõe o conceito de segmentação do fluxo conductural da ação do jogo de Futebol que contempla diferentes partes:1-Início da posse de bola;2-Desenvolvimento da posse da bola;4- Final da posse da bola;4-Início da não posse da bola;5- Desenvolvimento da não posse da bola; 6- Final da não posse da bola.

Cervera y Malavés (2001) apresentam uma visão unitária do processo estratégico nos JDC não diferenciando, entre os jogadores da mesma equipa, aqueles que estão diretamente implicados no ataque e os que não estão. Deste modo, como afirma Oliveira (2003) a separação do jogo nos seus momentos que se possa fazer deve ser apenas

evidente no plano didático-metodológico, como meio de facilitar o processo de estruturação e organização e análise do terreno de jogo. Na prática em situação de treino e jogo, essa divisão não deve ser perceptível, serve apenas de referência e orientação.

Assim sendo parece evidente que a divisão momentânea do jogo tem importância para o seu conhecimento lógico e para a sua interpretação.

Segundo Castelo (2004), o jogo de futebol pode ser subdividido em duas fases fundamentais: o processo ofensivo – ataque e o processo defensivo – defesa. A estes dois momentos devem ser ainda acrescentadas as transições ofensivas (recuperação da posse de bola e passagem ao processo de ataque) e as transições defensivas (perda da posse de bola e passagem ao processo defensivo). Para o mesmo autor, as duas fases fundamentais, embora perfeitamente distintas, e constituindo-se como uma verdadeira oposição lógica, são no fundo o complemento um do outro, ou seja, cada uma deles está fundamentalmente implicado pelo outro.

Consideramos transição ataque-defesa segundo Guilherme Oliveira (2004) como o momento imediato após a perda da posse da bola, o período de tempo de mudança de atitude ofensiva para defensiva, no qual se procura aproveitar a eventual e temporária desorganização do adversário para diminuir o perigo das suas pretensões na passagem para os processos ofensivos.

Uma equipa de Futebol comporta-se como um sistema suscetível de manifestar comportamentos que, embora não pré-determinados, são potencialmente antecipáveis, assim, embora tendo presente que o jogo abarca sempre domínios aleatórios e imprevisíveis, é evidente a necessidade de identificar características ou indicadores de padrões de jogo, a partir da análise dos comportamentos expressos pelos jogadores no jogo (Garganta,1997;Gaitero,2006). Por ser um momento em que existe equilíbrio posicional das equipas, o momento das transições é aquele que pode provocar mais perigo para a equipa que perde a posse de bola, assim, parece lógico o aproveitamento destes momentos para tentar chegar ao objetivo do jogo.

Dada a constante evolução no Futebol, podemos observar um aumento na qualidade da organização coletiva por parte das equipas em geral, assim, a transição torna-se o momento ideal para criar o caos na equipa adversária.

Um estudo orientado por Olsen (1988), concluiu, através da observação de cinquenta e dois jogos do Campeonato do Mundo de 1986 no México, que 50 % dos golos resultam de recuperações da posse de bola, sendo que dessas 50% ocorreram no terço ofensivo do terreno de jogo.

Assim, podemos afirmar que as transições podem ser um momento determinante no Jogo de Futebol, tanto para quem ataca como para quem defende, cabendo às duas equipas reagir e reorganizarem-se da forma mais eficaz possível.

No Futebol, em função da organização de jogo, é visível a crescente valorização das fases de transição entre o ataque e a defesa. Estas são um fator preponderante na estrutura e organização coletiva e na qualidade do jogo das equipas de Futebol na atualidade. (Sousa,2005).

As transições decorrem em períodos de tempo muito curtos, porém, segundo Gréhaigne (1989, cit. Garganta, 1997) “constata-se um maior volume de jogo de transição (mais de 95%) em detrimento da finalização”.

Na transição de um momento defensivo para um momento ofensivo, o objetivo fundamental é progredir em direção à baliza adversária (Silva, 1998), de uma forma rápida e eficaz, evitando ao máximo interrupções deste processo, com vista à concretização do objetivo fundamental do jogo (o golo), respeitando o princípio da penetração (Garganta & Pinto, 1998).

Segundo Queiroz (2003), na transição defesa-ataque o objetivo fundamental, e caso haja condições para o efetuar, é o de aproveitar a desorganização posicional do adversário, e progredir em direção à baliza adversária, para criar, o mais rápido possível, situações de golo.

De acordo com Castelo (2003) a transição defesa-ataque encontra-se dependente de dois aspetos fundamentais. O primeiro está relacionado com as atitudes e os comportamentos dos jogadores no momento logo após à recuperação da posse de bola, no que respeita a quatro questões fundamentais: i) a quem (todos os jogadores da equipa); ii) quando (momento imediato após a recuperação à posse de bola);iii) onde (em qualquer espaço do jogo); e iv) como (ocupando espaços apropriados, estabelecer linhas de passe, utilizar mudanças rápidas de ritmo e direção e executando procedimentos técnico táticos individuais e coletivos).

Parece importante esclarecer que nenhum momento “vive” isolado, todos os momentos estão sequenciados e devem ser respeitados de forma contínua levando há fluidez de jogo, assim, os momentos não devem ser pensados mas sim treinados, para que os atletas possam responder aos constrangimentos do Jogo e não aos momentos do Jogo.

Todos os momentos encontram-se interligado mesmo acontecendo separadamente, ou seja, uma equipa quando se encontra no momento ofensivo tem que se manter equilibrada pensando do momento da perda da bola, conseguindo assim

antecipar um momento, sendo assim, as equipas não podem pensar em momentos mas sim como uma organização que possa responder ao que o jogo impõe.

Garganta (2003) afirma que o equilíbrio defensivo no ataque está relacionado em primeira instância com a disposição dos jogadores no campo que transfere possibilidades de ligação entre esses jogadores no sentido de encurtarem distâncias, de diminuir o espaço entre linhas e, a partir daí, criarem zonas de pressão junto da bola.

2.3.3. A importância do conhecimento tático no futebol

Atualmente, a dimensão tática é reconhecida como a geradora e condutora de todo o processo de jogo, de ensino e do treino.

O futebol conta com quatro principais fatores/dimensões/componentes de rendimento: o físico, o psicológico, o técnico e o Tácito (Queiroz, 1986;Pinto, 1988; Garganta et al, 1996;Garganta, 1997; Castelo,2002).

Parece consensual, na literatura que a tática assume um papel indiscutível atualmente. O conhecimento tático tornou-se numa das variáveis que determina o sucesso ou o insucesso dos atletas bem como das equipas, assim parece-nos pertinente perceber de que forma a tática se torna importante e decisiva.

Um dos objetivos da tática é assumir uma estrutura organizativa e regular um conjunto de comportamentos que dão seguimento a um conjunto de ideias de uma equipa.

Já D`Ottavio (2000) cit. por Sousa (2005) define a tática como uma função de união entre as diversas unidades de prestação individual utilizadas em ações coletivas para alcançar os objetivos comuns do jogo.

Wineck (1988) cit. por Sousa (2005), define tática como um comportamento racional, regulado sobre a própria capacidade de rendimento do desportista e do adversário, assim como sobre as condições exteriores de um encontro individual ou de equipa. Tática não significa somente uma organização em função do espaço de jogo e das missões específicas dos jogadores, esta pressupõe, em última análise, a existência de uma conceção unitária para o desenrolar do jogo, ou por outras palavras, o tema geral sobre o qual os jogadores concordam e que lhes permite estabelecer uma linguagem comum (Castelo,1994).

O futebol é um jogo no qual coexistem diversas variáveis em interação (Gréhaigne,1991). Queiroz,1986; Bauer e Ueberle,1988, cit, por (Sousa, 2005) afirmam

que a eficiência e a eficácia dos jogadores e das equipas dependem em larga medida do saber tático. Concordando com esta afirmação Garganta (1999), afirma que todos os fatores, quer técnicos, quer físicos, quer psicológicos, surgem em prol de desempenhos táticos de nível ainda mais elevado. Apesar disto devemos olhar para o fator tático apenas como um dos fatores que fazem parte do Jogo, sendo o fator que lhe dá vida traçando-lhe um sentido lógico.

Para Garganta (2006), a prevalência dos constrangimentos de natureza tática nos JD decorre de um quadro de referências que envolve: (i) o tipo e relação de forças (conflitualidade) entre os efetivos que se confrontam; (ii) a variabilidade e a aleatoriedade do contexto em que as ações de jogo decorrem; e (iii) as características das habilidades motoras para agir nos contextos específicos. O mesmo autor classifica a tática como fator integrador e simultaneamente condicionador de todos os outros.

Sendo a capacidade tática como um dos fatores que determina o desempenho da equipa/jogadores será responsável por distinguir a vitória da derrota principalmente quando as duas equipas em confronto se encontram em patamares de desempenho semelhante.

2.4. Modelação de um jogar específico

José Mourinho (cit. por Amieiro et. al.2006) afirma que a interpretação de um Modelo de Jogo, não de uma forma individual mas sim coletiva, é a base de sustentação da forma da equipa e das oscilações individuais da forma de jogar de cada jogador.

De acordo com Gréhaigne cit. por Garganta (1997) a Modelação do jogo permite fazer emergir problemas, determinar os objetivos de aprendizagem e de treino e constatar progressos dos praticantes, em relação aos modelos de referência. Também Alves cit. por Santos (2006) afirma que a modelação é uma tendência evolutiva dos processos de treino. Bompa (1999) vem ao encontro destas afirmações referindo que a modelação vai, de uma forma progressiva, constituir-se como um dos princípios mais importantes do treino, existindo um movimento que há alguns anos para cá que tem como objetivo ligar o processo de treino à modelação.

Le Moigne (1990) cit. por Azevedo (2011), afirma que os modelos são criações antecipadas que se fundamentam numa interpretação da realidade por parte de quem cria esses modelos (treinador em conjunto com os jogadores). O mesmo autor acrescenta que

a construção da inteligibilidade de um sistema complexo é possível se procurarmos modelá-lo num contexto que permita uma adaptação à especificidade do jogo de Futebol, ou seja num contexto tático. Após verificar estas afirmações podemos afirmar que, mais do que o treinador estabelecer um modelo de jogo através de um conjunto de ideias gerais ou específicas, este deve conseguir passar claramente estas ideias aos jogadores através do processo de treino, para que de uma forma gradual os seus atletas entendam o modelo proposto pelo treinador.

Então parece-nos pertinente afirmar que parte integrante de um Modelo são um conjunto de ações técnicas e táticas, um conjunto de princípios bem como um conjunto de comportamentos, previamente estabelecidos pelo treinador e aplicados numa equipa, que todos os jogadores devem saber compreender e interpretar para que um sistema dinâmico possa ter a sua própria vida. O futebol deverá ser visto de uma perspectiva complexa em que uma equipa se possa organizar através de uma modelação permitindo assim uma interação lógica de todos os intervenientes no processo.

Assim, o Modelo de Jogo não se resume apenas a um conjunto de comportamentos e ideias que o treinador tem para transmitir aos seus jogadores, ou seja, na sua “conceção de jogo”, também tem de estar relacionado com os jogadores que têm pela frente e com a cultura do clube que representa

2.4.1. Princípios táticos

Vários autores referem os princípios de jogo como linhas orientadoras de organização tática, embora utilizem diferentes nomenclaturas para os definir. É possível verificar na literatura diferentes denominações, mas parece comum a todos os autores que são um conjunto de tarefas que configuram uma igualdade de comportamentos a todos os jogadores de uma equipa em função do contexto do jogo.

As equipas de futebol atuam como coletivos organizados de acordo com uma lógica singular, em função de regras, princípios e prescrições (Garganta,1997; Garganta e Gréhaigne,1999).

Gréhaigne (1995), sustenta que o sistema de conhecimento, nos desportos coletivos, decorre de regras de ação, regras de organização e capacidades motoras.

Para Teoduresco (1984) os princípios afiguram-se como as regras gerais de base, a partir das quais é possível os jogadores coordenarem a sua atividade em termos individuais e coletivos ao longo de uma fase de ataque ou defesa.

Igualando as ideias já apresentadas, também Oliveira (2006), define princípio de jogo como o início de um comportamento que o treinador pretende que a sua equipa assuma em termos coletivos e os seus jogadores em termos individuais, ou seja, um princípio de jogo potencia o aparecimento de determinados comportamentos individuais e coletivos. Castelo (1994) afirma que o jogo de futebol envolve um conjunto de ações diversificadas que encerram diversos problemas que são resolvidos pelos jogadores a partir de determinadas ações orientadas para um objetivo comum. Para Vítor Frade (2003) os princípios de jogo atribuem uma determinada forma de organização à equipa nos vários momentos, ou seja, caracteriza, um padrão de comportamentos dos jogadores que se traduzem em organização coletiva.

Garganta e Pinto (1994) dividem os princípios em: (i) princípios gerais, (ii) princípios operacionais e (iii) princípios fundamentais.

Os princípios gerais recebem essa denominação pelo fato de serem comuns as diferentes fases do jogo e aos outros princípios (operacionais e fundamentais), pautando-se em três conceitos advindos das relações espaciais e numéricas, entre os jogadores da equipe e os adversários, nas zonas de disputa pela bola, a saber: (i) não permitir a inferioridade numérica, (ii) evitar a igualdade numérica e (iii) procurar criar a superioridade numérica (Queiroz, 1983; Garganta; Pinto, 1994).

Os princípios operacionais são, segundo Bayer (1994), “... As operações necessárias para tratar uma ou várias categorias de situações”. Portanto, eles se relacionam a conceitos altitudinais para as duas fases do jogo, sendo na defesa: (i) anular as situações de finalização, (ii) recuperar a bola, (iii) impedir a progressão do adversário, (iv) proteger a baliza e (v) reduzir o espaço de jogo adversário; e no ataque: (i) conservar a bola, (ii) construir ações ofensivas, (iii) progredir pelo campo de jogo adversário, (iv) criar situações de finalização e (v) finalizar à baliza adversária.

Na literatura observam-se propostas para os princípios fundamentais com quatro princípios para cada fase de jogo condizentes com os seus objetivos, sendo na defesa os princípios: (i) da contenção, (ii) da cobertura defensiva, (iii) do equilíbrio e (iv) da concentração; e no ataque os princípios: (i) da penetração, (ii) da mobilidade, (iii) da cobertura ofensiva e do (iv) espaço. (Worthington,1974;Hainaut;Benoit,1979; Quieroz,1983;Garganta;Pinto,1994;Castelo,1999).

Todos os autores citados anteriormente identificam os princípios como as regras básicas de uma equipa, construídas pelo treinador com o objetivo de o jogo fazer o mesmo

sentido para todos os intervenientes. Com estas linhas orientadoras é possível que todos os atletas de um sistema dinâmico possam saber o que fazer.

Princípios Gerais	Tentar criar superioridade numérica	Evitar a igualdade numérica	Não permitir a inferioridade numérica
Fases	Ataque (com posse de bola)		Defesa (sem posse de bola)
Princípios Operacionais	Conservar a bola Construir ações ofensivas Progredir pelo campo de jogo adversário Criar situações de finalização Finalizar a baliza adversária		Impedir a progressão do adversário Reduzir o espaço de jogo adversário Proteger a baliza Anular as situações de finalização Recuperar a bola
Princípios Fundamentais	Penetração		Contenção
	-Desestabilizar a organização defensiva adversária; -Atacar diretamente o adversário ou a baliza; -Criar situações vantajosas para o ataque em termos numéricos e espaciais.		-Diminuir o espaço de ação ofensiva do portador da bola; -Orientar a progressão do portador da bola; -Parar ou atrasar o ataque ou contra-ataque adversário; -Propiciar maior tempo para organização defensiva; -Restringir as possibilidades de passe a outro jogador adversário; -Evitar o drible que favoreça progressão pelo campo de jogo em direção ao gol; -Impedir a finalização à baliza.
	Cobertura Ofensiva		Cobertura Defensiva
	-Dar apoio ao portador da bola oferecendo-lhe opções para a sequência do jogo; -Diminuir a pressão adversária sobre o portador da bola; -Criar superioridade numérica; -Criar desequilíbrio na organização defensiva adversária; -Garantir a manutenção da posse de bola.		-Servir de novo obstáculo ao portador da bola, caso esse passe pelo jogador de contenção; -Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção para que ele tenha iniciativa de combate às ações ofensivas do portador da bola.
	Mobilidade		Equilíbrio
	-Criar ações de ruptura da organização defensiva adversária; -Apresentar-se em um espaço muito propício para a consecução do gol; -Criar linhas de passe em profundidade; -Conseguir o domínio da bola para dar sequência a ação ofensiva (passe ou finalização).		-Assegurar a estabilidade defensiva na região de disputa de bola; -Apoiar os companheiros que executam as ações de contenção e cobertura defensiva; -Cobrir eventuais linhas de passe; -Marcar potenciais jogadores que podem receber a bola; -Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; -Recuperar ou afastar a bola da zona onde ela se encontra.
Espaço		Concentração	
-Utilizar e ampliar o espaço de jogo efetivo da equipe; -Expandir as distâncias/posicionamentos entre os jogadores adversários; -Dificultar as ações de marcação da equipe adversária; -Facilitar as ações ofensivas da equipe. -Movimentar para um espaço de menor pressão; -Ganhar "tempo" para tomar a decisão correta para dar sequência ao jogo; -Procurar opções mais seguras, através do jogadores posicionados mais defensivamente, para dar sequência ao jogo.		-Aumentar a proteção ao gol; -Condicionar o jogo ofensivo adversário para zonas de menor risco do campo de jogo; -Propiciar aumento de pressão no centro de jogo.	
Unidade Ofensiva		Unidade Defensiva	
-Facilitar o deslocamento da equipe para o campo de jogo adversário; -Permitir a equipe atacar em unidade ou em bloco; -Oferecer mais segurança as ações ofensivas realizadas no centro do jogo; -Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo; -Diminuir o espaço de jogo no campo defensivo.		-Permitir a equipe defender em unidade ou em bloco; -Garantir estabilidade espacial e sincronia dinâmica entre as linhas longitudinais e transversais da equipe em ações ofensivas; -Diminuir a amplitude ofensiva da equipe adversária na sua largura e profundidade; -Assegurar linhas orientadoras básicas que influenciam as atitudes e os comportamentos tático-técnicos dos jogadores que se posicionam fora do centro do jogo; -Equilibrar ou reequilibrar constantemente a repartição de forças da organização defensiva consoante às situações momentâneas de jogo; -Reduzir o espaço de jogo utilizando a regra do impedimento; -Obstruir possíveis linhas de passe para jogadores que se encontram fora do centro de jogo; -Possibilitar a participação em uma ação defensiva subsequente; -Propiciar que mais jogadores se posicionem no centro do jogo.	

Figura 1. Fases de jogo, objetivos e princípios táticos gerais, operacionais e fundamentais do jogo de Futebol (Garganta; Pinto, 1994)

2.5. Crescimento, Maturação e Desenvolvimento

2.5.1 Crescimento

A necessidade de compreender o processo de crescimento, maturação e desenvolvimento das crianças e jovens futebolistas torna-se fundamental para qualquer interveniente relacionado com o treino. Assim, é de todo importante conhecer todo o processo que está relacionado com o crescimento das crianças e jovens. Este conhecimento é indispensável para o treinador para conseguir ensinar e treinar as componentes certas nos devidos momentos.

De acordo com Robert Malina (2004) as crianças e jovens passam por três processos: o crescimento, a maturação e o desenvolvimento.

Embora muitas vezes sejam confundidos, como foi referido por diversos autores, têm diferentes significados e têm também diferentes funções ao longo da vida das crianças e jovens.

Segundo Robert Malina (2004), podemos definir crescimento como um aumento do corpo como um todo bem como as suas partes. À medida que vão crescendo ficam mais altos e mais pesados, aumentando a massa magra e gorda bem como os órgãos.

Robert Malina define crescimento como o aumento do tamanho corporal. Em termos biológicos o aumento do número de células (hiperplasia) ocorre antes do nascimento (período pré-natal) e o aumento do tamanho das células (hipertrofia) ocorre após o nascimento. A combinação entre a hiperplasia, a hipertrofia e o aumento das substâncias intercelulares resultam no crescimento.

Como refere Malina (2004), diferentes partes do corpo crescem a taxas diferentes e em tempos diferentes o que muitas vezes resulta numa desproporção corporal de uma parte do corpo em relação a outras.

2.5.2. Maturação

Robert Malina (2004) define maturação como a progressão até ao estado maduro. Ainda assim este é apenas um conceito meramente operacional pois o estado maturo varia consoante o corpo. Ainda segundo o mesmo autor, maturação deve ser vista em dois contextos: *timing* e tempo. *Timing* refere-se ao momento em que ocorrem acontecimentos de específicos de maturação. Tempo relaciona-se com a taxa que a maturação se desenvolve.

Robert Malina (2004), afirma que o crescimento dos sistemas do corpo é dado sobretudo na pré puberdade e pós puberdade mas é durante a puberdade onde existe uma previsão extremamente difícil do peso do corpo bem como da estatura pois a intensidade e o momento de crescimento são muito variáveis de individuo para individuo.

Diferentes estudos feitos com jovens futebolistas demonstram que existem jogadores atrasados bem como outros avançados maturacionalmente.

Estas evidências relacionadas com o estado maduro dos jovens representa algumas dificuldades para os agentes desportivos. Começando pela organização dos quadros competitivos que se encontram feitos em função da idade e muitas vezes de 2 em dois anos o que implica que existam grandes diferenças no nível de prontidão das crianças e jovens.

Outro dos problemas relaciona-se com o processo de treino, onde a mesma equipa tem atletas atrasados e outros avançados a nível maturacional, o que deve influenciar o tipo de treino para diferentes futebolistas.

2.5.3. Desenvolvimento

Malina (2004), refere desenvolvimento como a aquisição de competências comportamentais e a aprendizagem de comportamentos apropriados para a sociedade, tais como, a vida em casa, na escola, no desporto, etc..

Os três processos: maturação, crescimento e desenvolvimento acontecem ao mesmo tempo e de forma interativa.

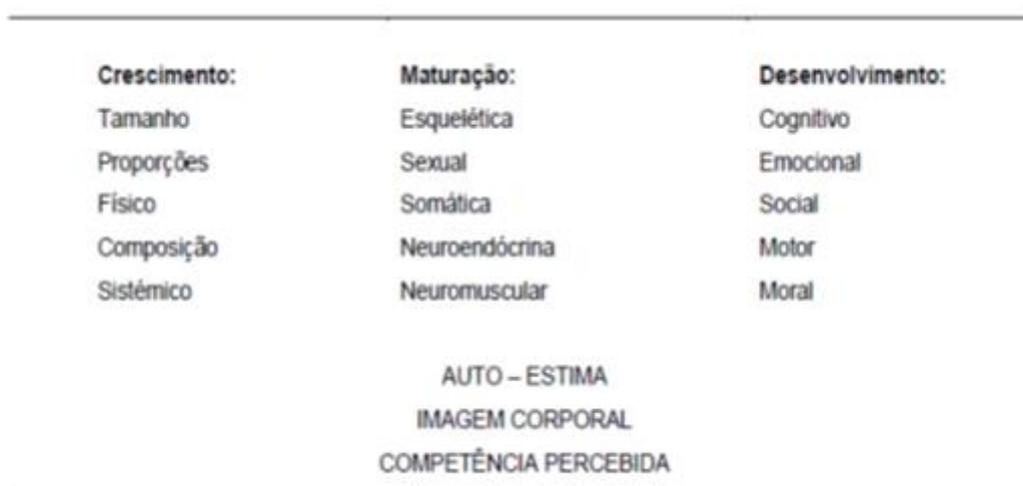


Figura 2. Processos universais da infância e adolescência (adaptado de Malina, 2004)

2.5.4. Pico de velocidade de crescimento

O método mais usual para monitorizar o crescimento é a estatura e a massa corporal. Espera-se que com a idade as crianças fiquem maiores e mais pesadas. Estas duas dimensões aumentam de forma gradual durante a infância. Dos 9 aos 10 anos de idade nas raparigas e dos 11 aos 12 anos de idade nos rapazes a taxa de crescimento aumenta.

Nesta idade, no início da puberdade, existe uma aceleração do crescimento e uma grande variedade de indivíduo para indivíduo. (Malina,2004).

De acordo com Stratton et al. (2004), a taxa de crescimento em estatura é similar em rapazes e raparigas até aos 10 anos de idade embora as raparigas iniciem o salto pubertário, atingem o PVC e param de crescer cerca de 2 anos antes dos rapazes.

Stratton et al. (2004) referem, relativamente à massa corporal, as raparigas aumentam o seu peso em cerca de 4 vezes mais no período entre os 10 e os 14 anos do que no espaço que decorre entre os 16 e os 20 anos de idade. Já nos rapazes existe um período de maior crescimento da massa corporal entre os 12 e os 16 anos de idade.

Segundo o mesmo autor esta aceleração denomina-se de Pico de velocidade de crescimento que ocorre durante a adolescência, após este crescimento acelerado existe uma diminuição gradual da velocidade de crescimento. O início do pico de velocidade de crescimento ocorre durante a puberdade, assim, é neste momento que existe uma grande variação no tempo e na taxa de crescimento. Para as raparigas o início do pico de velocidade e crescimento ocorre entre os 9 e os 10 anos sendo que tem o seu máximo por volta dos 12 anos. Após os 12 anos há um decréscimo da velocidade de crescimento mas este continua até entre os 16 e 18 anos.

Nos rapazes o início do pico de velocidade e crescimento acontece entre os 11 e os 12 anos de idade e tem o seu máximo aos 14 anos sendo que, a partir daqui há uma diminuição da velocidade de crescimento embora este continue até entre os 18 e os 20 anos.

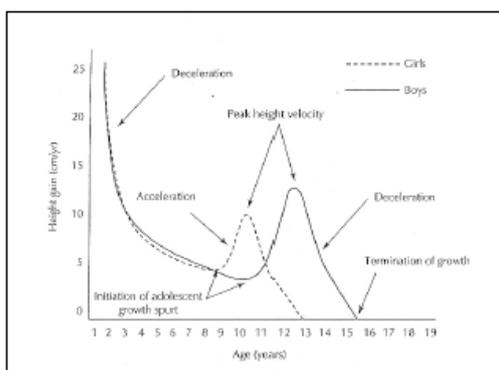


Figura 3. Curvas de velocidade de crescimento em estatura para rapazes e raparigas (Stratton *et al.*, 2004).

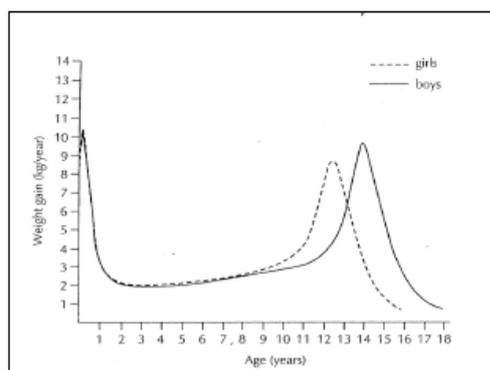


Figura 4. Curvas de velocidade de crescimento em massa corporal para rapazes e raparigas (Stratton *et al.*, 2004).

2.6. Importância da prática

Muitos autores, como foi referido anteriormente, afirmam que a deteção de talentos deverá ser apenas uma das etapas do desenvolvimento do talento, referindo a prática estruturada como fator potenciador dos talentos.

Para ser jogador de Top não é suficiente nascer com talento, treinar torna-se imprescindível. (Garganta,2004).

Graça (1991) confirma que a investigação no ensino geral conseguiu identificar uma forte associação entre o tempo em que o aluno está empenhado com sucesso em tarefas de aprendizagem e o seu progresso.

Define-se prática deliberada, uma prática altamente estruturada com o intuito declarado de progredir e aperfeiçoar o desempenho e não tendo apenas em vista o divertimento (Ericsson, Krampe e Tesch-Romer,1996). De acordo com Helsen et al. (2000), é inquestionável que a prática é necessária para desenvolver talentos. O processo de desenvolvimento dos jovens dos 9 aos 16 deve-se basear numa estrutura organizada de ensino-aprendizagem (Craig Simmons,2001).

Para Baker et al (2003) afirmam que o domínio de um determinado movimento está diretamente relacionado com o número de horas de prática realizada independentemente da estrutura. Os jogadores dotados tecnicamente passam muitas horas a praticar e a refinar a sua capacidade técnica com o objetivo de melhorar a sua performance e chegar à excelência (Mark Williams,2003).

Autores como Ericsson, Krampe e Tesch-Romer,1993: Hayes, 1981; Sosniak, 1985; referem a regras dos 10 anos como tendo uma relação direta entre o tempo de treino acumulado e o desenvolvimento de um desempenho superior.

2.7. Formação Desportiva

2.7.1. Formação a longo prazo

Torna-se importante para o treinador saber o que vai ensinar, para isso deve conhecer o processo de ensino bem como as etapas de desenvolvimento dos jovens e oferecer-lhes condições favoráveis à sua evolução pensando etapa a etapa.

No que concerne à transição e receção de conhecimentos, a formação é, atualmente essencial em qualquer atividade humana e social (Neves,2003 cit por Moita M.2008).

O período de formação revela-se extenso e pode durar, segundo os especialistas, entre 8 e 10 anos, (Ericsson, Krampe e Tesch-Rômer, 1993: Baker et al. 2003: Baker, Côte e Deakin, 2005: Côte et al,2006). Com a divisão do treino de crianças e jovens em estádios sistemáticos de desenvolvimento, com objetivos bem definidos teremos melhores condições de produzir atletas saudáveis e de excelência (Bompa,1999).~

Também para Leite (2008), o treino desportivo deverá ser encarado como um longo processo, sendo este constituído por etapas que norteiem todo o trabalho a desenvolver.

Constantino (2002) cit. por Moita, M. (2008) afirma que o trabalho de formação não é somente uma tarefa centrada na aprendizagem das habilidades técnicas mas também no desenvolvimento das condições físico desportivo que permitam ao jovem, na idade adulta a expressão máxima de rendimento no domínio dessas técnicas. Esta afirmação demonstra que o trabalho do treinador deve ser multidimensional e não centrado não isolado em determinados aspetos.

"Assim como a escola tradicional pretende dar uma formação cultural e académica aos cidadãos para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida ativa, a escola e futebol pretende dar a formação adequada aos jovens futebolistas para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas séniores." (Pacheco, 2001)

Leal e Quinta (2001) afirmam que é preciso transformar a formação num processo ajustado e com objetivos adequados às diferentes fases de desenvolvimento de jovem jogador.

Craig Simmons (2001) afirma que os princípios da aprendizagem no futebol são idênticos aos aplicados em meios académicos, assim considera-se importante compreender o processo para que seja eficaz.

O mesmo autor, transportando os estágios sobre o crescimento mental das crianças proposto por Jean Piaget para a aprendizagem no futebol afirma que é importante perceber esses estágios e divide em dois grupos de idades: dos 2 anos até aos 8 identifica o pré futebol e deve ser baseado principalmente pelas influências dos pais bem como da escola, sendo uma área primordial no contexto social; dos 8 anos aos 16 são importantes para o treinador de futebol desenvolver os jogadores de futebol num contexto mais amplo.

Os programas de aprendizagem são centrais para o desenvolvimento do atleta e podem ser influenciado por uma séria de questões (Craig Simmons, 2001).

Concluindo, parece-nos pertinente afirmar que o desenvolvimento do atleta a longo prazo deve ser um processo multidisciplinar e balizado por objetivos temporais tornando possível ao atleta, degrau a degrau ir escalando todo o processo com tendo os treinadores certezas claras do processo evolutivo do jogador.

2.7.2. Modelos de ensino-Aprendizagem no Futebol

2.7.2.1.TGFU

Bunker e Thorpe (1982) desenvolveram um modelo de ensino que coloca os praticantes numa situação problema, com o objetivo de conseguirem solucionar as dificuldades colocadas pelo contexto.

O desenvolvimento do modelo *Teaching Game for Understanding* (TGFU), por Bunker e Thorpe em 1982 resultou das preocupações verificadas na reflexão no domínio dos estilos de ensino vigentes na Educação Física, este modelo fundamenta-se nos problemas relacionados com a tomada de decisão em contextualizada.

Numa fase inicial o modelo do ensino dos jogos para a compreensão, publicado em 1982 era bastante simples, mas tem vindo a ser extensivamente refinado e complexificado. Este modelo baseia-se no ensino dos jogos e das habilidades

contextualizadas tacitamente e caracteriza-se por um processo gradual de jogos simples que vão sendo complexificados tacitamente.

Este modelo concede especial atenção ao desenvolvimento da tomada de decisão em contexto de jogo, assim sendo, possibilita aos praticantes desenvolverem competências a nível técnico contextualizando-as com as necessidades oferecidas pelo jogo.

Bunker e Thorpe (1982), acreditam que a tendência dos métodos de ensino “tradicionais” para concentrarem a sua atenção nas respostas ao nível das habilidades motoras (técnica), convertendo-as num fim em si mesmas, negligência a sua especificidade interpretativa e funcional no contexto do jogo.

O modelo proposto pelos autores supracitados, foi originalmente proposto em seis fases, como é apresentado pela figura 5, que demonstram o processo de ensino aprendizagem através de um conjunto de aspetos relacionados com a interpretação e compreensão do jogo.

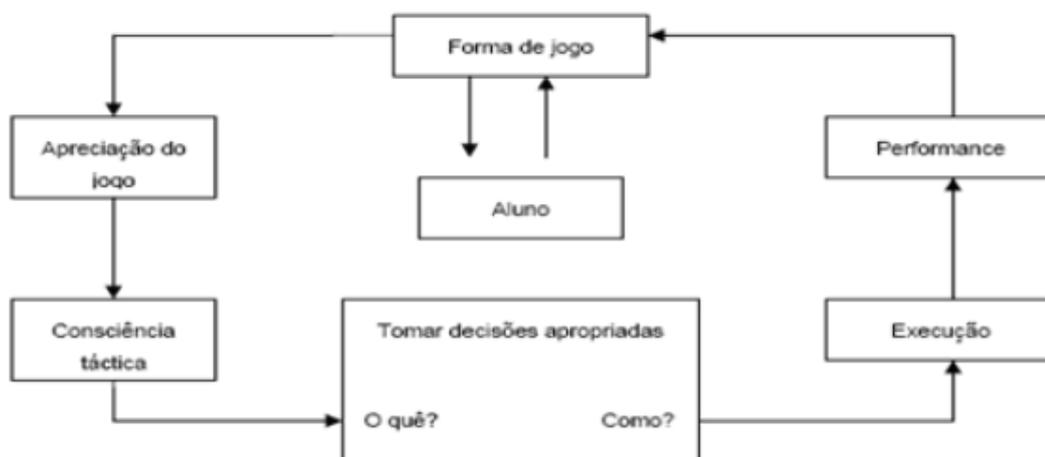


Figura 5. Modelo de ensino do jogo para a compreensão (adaptado de Bunker & Thorpe, 1982).

Este modelo caracteriza-se originalmente por diferentes fases que levam os atletas à compreensão do jogo:

Fase 1- O jogo - Nesta fase o jogo deve ser introduzido e modificado para representar o jogo formal; Fase 2 - Apreciação do Jogo - Conhecimento das regras do jogo e o que elas podem representar para as situações de jogo; Fase 3 - Consciência táctica - Identificação e interpretação dos problemas tácticos centrada nos princípios para ajudar a resolver problemas impostos pelo jogo; Fase 4 - Tomada de decisão- Os atletas são confrontados com problemas divisionais. Centra-se em duas questões: O quê? Como? Fase 5 - Execução - Nesta fase devem ser refinadas as habilidades técnicas para dar resposta às

situações táticas. Fase 6 - Performance - Consolidação da competência do jogador para dar resposta a outras formas de jogo mais avançadas.

Mais tarde, os autores supracitados, em 1989, o mesmo autor do modelo supracitado propões quatro princípios pedagógicos associados ao ensino do jogo para a compreensão:

- Seleção do tipo de jogo;
- Representação;
- Exagero;
- Complexidade tática.

Mais tarde, (Graça,2007) vem ao encontro deste modelo afirmando que o ensino da técnica surge subordinado à compreensão tática do jogo garantido que a aprendizagem das habilidades motoras se realize de forma contextualizada.

O modelo proposto por Bunker e Thorpe (1982) enfatiza também o uso do feedback interrogativo com o objetivo de estimular os atletas a pensarem sobre os problemas causados pelo jogo.

Em suma, o modelo de ensino dos jogos para a compreensão proposto por Bunker e Thorpe (1982), caracteriza-se por um método de ensino das habilidades técnicas em contexto tático, onde os praticantes são os principais intervenientes neste processo, guiados pelo treinador no sentido de lhes proporcionar, através de uma complexidade gradual do jogo diferentes problemas que os atletas vão resolvendo.

2.7.2.2. *Game Sence*

Desde a primeira publicação sobre o modelo de ensino do jogo para a compreensão proposto por Bunker e Thorpe em 1982 começaram existir um conjunto de outros modelos de desenvolvimento para ensinar e treinar semelhantes a este.

As abordagens tradicionais de ensino da Educação Física através de uma abordagem baseada na habilidade técnica não têm conseguido motivar os alunos a continuar com o processo de aprendizagem (Tinning e Fitzclarence, 1992).

A abordagem *Game Sence* é uma variação Australiana do modelo de ensino dos jogos para a compreensão de Bunker e Thorpe (1983). Este modelo foi desenvolvido na

década de 90 e refere-se ao ensino do jogo através da dimensão intelectual e contextualizada que oferece aos alunos uma abordagem mais estimulante e satisfatória.

Game Sense dá ênfase à ideia de que o desenvolvimento dos skills, entendimento do jogo e da tomada de decisão ocorrem ao mesmo tempo. A percepção, a tomada de decisão e o desempenho técnico nos jogos encontram-se intimamente interrelacionados e são desenvolvidos simultaneamente (Light e Fawns, 2003).

Neste modelo a execução técnica é vista apenas como uma parte do desempenho em conjunto com a percepção e a tomada de decisão (Abernathy, 1996).

Sobre este modelo, Grehaigne, (1999) afirma que a técnica também é importante mas quando é aprendida em contexto de jogo.

Aprender a jogar qualquer jogo implica um conjunto de capacidades cognitivas incluindo a percepção, resolução de problemas, tomada de decisão e responder a estímulos.

O professor, neste modelo, deve facilitar a aprendizagem em vez de ser um instrutor transmitir mensagens e conhecimento, deve questionar os atletas e fazê-los refletir sobre o processo para os guiar ao sucesso. Devem ser os alunos a tomar as decisões certas e perceber os próprios erros em vez de ser uma instrução direcionada por parte do treinador (Richard Light; Steve Georgakis)

2.7.2.3. Coerver

Weil Coerver, treinador Holandês elaborou em, 1970 um programa de treino para formar jovens futebolistas, denominado por Coerver Coaching. Este modelo assenta na ideia de que a técnica deve ser aprendida não é só inata. Originalmente o Coerver Coaching baseava-se no desenvolvimento de habilidades de mestria da bola e de 1 contra 1 tendo por base os movimentos praticados pelos atletas de elite.

Este modelo foi aplicado ao longo dos tempos por diversos clubes de formação principalmente nos escalões de iniciação.

Mais tarde este modelo foi desenvolvido e alargado a todos os aspetos individuais e de grupo do jogo com principal destaque para as ações ofensivas.

O principal objetivo deste método é desenvolver as habilidades técnicas individuais e em pequenos grupos, principalmente nas etapas de iniciação tendo por base a ideia de que o jogo é disposto em grupos de dois, três ou quatro jogadores em várias partes dos terrenos de jogo. Esta ideia surge com o entendimento de que o sucesso da

equipa está relacionado com as competências técnicas individuais dos jogadores que a compõem. Assim sendo o início e a base de todo este modelo assenta na mestria da bola.

Este modelo estrutura-se, de forma piramidal em seis níveis acumulativos desde a base até ao topo sendo eles: (i) a mestria da bola; (ii) receção e passe; (iii) um conta um; (iv) velocidade; (v) finalização; (vi) ataque.

Apesar de ser criado sob forma piramidal, este modelo, não assenta na premissa de que para se passar ao nível seguinte é necessário que o nível anterior esteja completamente consolidado.

Este método, como já foi referido anteriormente é principalmente proposto para as etapas de iniciação sendo que os exercícios se baseiam numa repetição contínua de habilidades de jogo centradas na técnica individual.

2.7.2.4. Modelo de Educação Desportiva

Daryl Siedentop criou um modelo pensado e desenhado com o objetivo de responder ao pouco entusiasmo observado nas aulas de Educação Física.

O autor criticou a forma descontextualizada e desvirtuada como o desporto era ensinado na escola, assim, o autor criou um modelo pensado e desenhado com objetivo de responder a este problema.

Siedentop (1982) afirma que os programas de Educação Física com as típicas abordagens de multiactividades, configurando em unidades didáticas de curta duração, onde a competição, quando existia, era desprovida de qualquer formalidade e festividade, não eram suficientemente inspiradoras e desafiantes para entusiasmar os alunos.

Também Graça (1997) ao concordar com Siedentop afirmou que o retorno em termos de aprendizagem e evolução é relativamente diminuto, permanecendo os alunos num estado permanente de evolução.

Vindo ao encontro das afirmações anteriores Ennis (1996) refere uma pesquisa em que os alunos relatam não gostar da forma como o desporto era ensinado dentro dos programas de Educação Física.

Então, o Modelo de Educação Desportiva desenvolvido por Siedentop veio combater estes factos tentando criar formas mais educativas para apresentar o currículo nas escolas.

Este Modelo centra-se em três aspetos principais: (i) cognitivo; (ii) motor; (iii) sócio afetivo

Outro dos objetivos deste modelo de Sidentop (1994) era a aproximação do desporto na escola ao desporto institucionalizado, assim incluiu no modelo seis características: (i) a época desportiva; (ii) a filiação; (iii) a competição formal; (iv) o registo estatístico; (v) a festividade; (vi) os eventos culminantes.

Este modelo levou a uma substituição das unidades didáticas por épocas desportivas com a finalidade de se aumentar o tempo de contacto do aluno com o conteúdo de ensino e com o objetivo de provocar resultados de aprendizagem mais duradouros e significativos nos alunos. Os alunos são colocados em equipas ao longo da época e algumas vezes durante todo o ano. (Sidentop,1994).

O Modelo de Educação Desportiva prevê a implementação de um quadro competitivo formal, organizado no início da época, com um grau de complexidade evolutiva e concebido de forma a permitir uma participação equitativa e com sucesso. A participação dos alunos nas tarefas de apoio e coordenação considerava-se uma componente do seu desempenho, complementando a avaliação das competências motoras.

2.8 Modelos de Formação Desportiva a Longo Prazo

2.8.1. Modelo de desenvolvimento de jovens futebolistas - *The Future Game*

Este modelo foi criado pela Futebol Association, em Inglaterra, e tem como objetivo ser um guia para os clubes no que diz respeito à formação e desenvolvimento de futebolistas.

The Future Game,² centra-se na criação de um modelo, elaborado por técnicos especialistas no conhecimento das idades apropriadas para o treino, que tem como base promover condições apropriadas para o desenvolvimento dos jovens futebolistas bem como a promoção pelo gosto do desporto nos mais jovens.

Este modelo tem por base a criação de um ambiente ideal de ensino aos jovens atletas para o desenvolvimento da técnica, da habilidade, da tomada de decisão e do entendimento do jogo nas idades certas de aprendizagem.

The future game foi desenvolvido devido à necessidade que existia, neste País, de formar futebolistas preparados para o estilo de jogo praticado no futebol moderno. As

diferenças do futebol praticado anteriormente com o futebol atual levam este modelo definir requisitos para o Future Game que incidem sobre a evolução do jogo: (i) os jogadores são mais rápidos no campo e percorrem maiores distâncias a maiores velocidades; (ii) a bola move-se mais rapidamente entre os jogadores; (iii) as equipas efetuam mais passes; (iiii) maior número de golos efetuados rapidamente por contra ataques.

Para os autores deste modelo torna-se fundamental que todos os envolvidos no jogo, naquele país desde etapas mais baixas até à elite devem entender esta visão da mesma forma.

Este modelo aponta algumas características essenciais para os jogadores do futuro: (i) A capacidade de percorrer diferentes distâncias, a diferente velocidade, com qualquer pé e com qualquer superfície de contacto é vital para os atletas do futuro bem como a capacidade de segurar e proteger a bola e a manutenção da sua posse; (ii) Se os jogadores querem jogar ao mais alto nível é crucial que tenham a capacidade de usar toda a sua técnica para manter a posse tal como a capacidade de mover a bola pelo passe a alta velocidade; (iii) A nível defensivo os jogadores do futuro devem ter grande capacidade para eliminar os opositores de forma individual bem como em combinação com outros. Os defesas do futuro devem ter a capacidade de mover os pés e o corpo de forma rápida, mantendo o seu balanço corporal. (iv) Devem ser capazes também de defender individualmente ou coletivamente situações de contra ataque bem como ataque continuado.

De acordo com esta proposta há algumas características que definem as equipas do futuro: (i) Segundo os autores deste modelo as equipas de sucesso no futuro serão aquelas que conseguirem manipular a posse de bola, tendo a capacidade de atacar tanto em ataques rápido como por sequências organizadas de passe; (ii) Tornam-se importantes os momentos de transição defensiva, as equipas devem ter a capacidade de reagir rapidamente à perda e saber defender de várias formas diferentes, defender em bolco baixo, pressionar alto, defender de forma segura para impedir contra-ataques. (iii) As equipas de sucesso deverão saber defender de forma estruturada e com disciplina durante longos períodos combatendo a posse de bola por parte dos adversários.

Para os jovens jogadores atingirem um nível de elite deverão ter excelentes requisitos a nível técnico, tático, físico e psicológico. Este modelo aponta as características essenciais para os jovens atletas atingirem a elite.

Relativamente ao nível tático aponta as seguintes características: (i) Inteligência individual e coletiva; (ii) Perceber o jogo pela prática e experiência; (iii) Perceber o processo ofensivo e defensivo da equipa; versátil e confortável em várias posições do campo; (iv) Antecipar em vez de reagir durante as situações de jogo; (v) Entender constantemente o desenvolvimento do jogo e tomar as decisões certas (vi) Inteligência e capacidade de tomar decisões; (vii) Capacidade de proteger e reter a bola dos opositores e ser competente no 1 vs 1; (viii) perceber como ganhar vantagens táticas.

Sobre o nível técnico aponta como características essenciais: (v) Versatilidade para conhecer os princípios de jogo; capacidade técnica básica; (ii) Excelente capacidade de passe, receção e manutenção de bola; (iii) Capacidade de passar a bola com eficiência; capacidade de criação de espaços; (iv) capacidade de executar a diferentes velocidades e diferentes áreas; (v) Conhecer os momentos para progredir com bola; (vi) Capacidade de defender sozinho; (vii) Capacidade de produzir o "inexplicável" a qualquer altura do jogo.

O modelo aponta como principais características físicas a agilidade, a força a velocidade e a resistência. E as características psicológicas essenciais de acordo com este modelo são: (i) Gosto pela aprendizagem; (ii) Controlado e com capacidade de adaptação; (iii) Resiliente, entusiasmado e disciplinado; (iv) Mentalidades vencedoras; (vi) Capacidade crítica e de correção dos erros; (vii) Vontade de chegar de atingir o sucesso.

Esta proposta demonstra ainda algumas recomendações para o treino com futebolistas com idades compreendidas entre os cinco e os onze anos de idade. Os treinadores, segundo este modelo devem criar um ambiente de aprendizagem positivo e divertido com prioridade no desenvolvimento das habilidades técnicas, tomada de decisão, movimentos fundamentais e experimentação. Devem também encorajar o desenvolvimento das habilidades técnicas e da tomada de decisão em situações de jogo, devem ser responsáveis pela organização do tempo de prática, por criar desafios apropriados aos atletas, desenvolver as habilidades técnicas fundamentais, usar variedade nas intervenções, deixar os atletas jogarem, usar formatos de jogos reduzidos, considerar a autoestima dos jovens e apreciar o que os jovens gostam ou não.

Além destas recomendações de boas práticas o modelo também define o que os treinadores que ensinam os jovens não devem fazer. Não devem ser criadas expectativas irrealistas aos jovens, os treinadores não devem ver os jovens como mini adultos, não se devem aplicar conteúdos inapropriados para a idade, os treinadores não devem estar apenas focado nas vitórias pois os jovens não jogam futebol apenas para isso.

Este modelo define como fundamental a interação entre os treinadores e os atletas durante o tempo de prática. Torna-se importante a maneira como o treinador guia a prática, ensina, questiona e demonstra com o objetivo de ajudar os jovens futebolistas a entenderem o jogo.

Estes autores apresentam um modelo de treino baseado em cinco pilares, observemos o quadro abaixo:

Tabela 1. Cinco pilares dos métodos de treinos (Football Association, the Future Game,2010)

Coaching Methodology	Command	Question/ Answer	Observation & Feedback	Guide Discovery	Trial & Error
Player/Coach intervention	Coach tells & Shows required solution	Coach leads with question to gain response from players	Coach and players observe	Coach asks a question or issues a challenge	Players & coach decide on challenge
Example	“I want you to”	“Can you tell me what you can do here?”	“Let’s watch this”	“Can you show me?”	“Try for yourself”
Description	Coach determines the chosen outcomes in practice	Coach poses question & players offer verbal solution to challenge	Players and coach observ & discuss feedback	Coach prompts & players offer visual demonstration of their personal solution	Player are encouraged to find solution with minimal support from coach

Em jeito de conclusão entendemos que este modelo foi criado com o objetivo de atualizar as características do jogo do Futebol Inglês ao contexto praticado por outras culturas, para isso, a Football Association define um modelo global a todos os clubes e apresenta um modelo de formação para que o futebol neste país possa evoluir de uma forma sustentada por objetivo e, mais do que isso, que os atletas se preparem para aquilo que o futebol moderno lhes exige.

2.8.2. LTADM - Long-term athlete development model

Balyi (2005) desenvolveu uma proposta que se dividiu em dois modelos, considerando o facto de existirem dois grandes grupos de desportos: aqueles com a necessidade de especialização antecipada e os desportos de especialização tardia.

Segundo o mesmo autor, dentro dos desportos de especialização antecipada encontram-se a ginástica, a ginástica rítmica, a patinagem, o ténis de mesa, entre outras. O modelo desenvolvido para estes desportos foi dividido em cinco estádios: Início da Atividade, Treinar para Treinar, Treinar para Competir, Treinar para Vencer e Atividade para a vida.

Para Balyi (2001) os desportos considerados de especialização tardia são: o atletismo, os desportos de combate, o ciclismo, desportos de raquete, o remo e a maior parte dos desportos de equipa. Para o autor, nestes desportos, a ênfase na formação de jovens atletas deve ser dada no desenvolvimento geral das habilidades motoras fundamentais e nas habilidades técnicas e táticas. Para o autor a especialização nos desportos considerados de especialização tardia não deverá ocorrer antes dos 10 anos de idade, pois poderá levar os atletas ao abandono desportivo, aos aparecimentos de lesões entre outros fatores. O modelo proposto para este grupo de desportos deverá ser realizado em sete estádios: (i) Início da Atividade; (ii) FUNdamentos; (iii) Aprender a Treinar; (iv) Treinar para Treinar; (v) treinar para Competir; (vi) Treinar para Vencer; (vii) Atividade par a vida.

De acordo com Balyi (2005), nos desportos considerados de especialização antecipada o grande desafio encontra-se na necessidade de se conciliar coerentemente os conteúdos dos estádios FUNdamentos, Aprender a Treinar e Treinar para Treinar num só. Para o autor, os estádios descritos anteriormente para ambos os grupos de modalidade desportiva (antecipada ou tardia) servem apenas como parâmetros, podendo haver modificações específicas para as diferentes modalidades. A seguir apresentaremos brevemente cada um dos estádios para os desportos de especialização tardia.

2.8.3. Outros Modelos

Wein (2001) cit. por Straton demonstra um modelo de desenvolvimento baseado em cinco níveis com idades compreendidas entre os 7 e os 15 anos.

No primeiro nível (7 e 8 anos) devem ser desenvolvidas atividades centradas no desenvolvimento do skill e em jogos onde existam habilidades e capacidades básicas. Num segundo nível (8 aos 19 anos) devem ser desenvolvidos os skills em jogos de 2x2, deve-se preparar os atletas para os jogos e exercitar sem guarda-redes. No nível três os exercícios devem-se centrar em mini jogos, em atividades de 3x3, com introdução do guarda-redes e existe um jogo formal a 7x7. No quarto nível (dos 12aos 15 anos) deve-se

centrar o jogo em atividades de 4x4 e 5x5 bem como os jogos a 7x7. Nesta etapa os jogos formais são 8x8. Na quinta (a partir dos 15 anos) e última etapa os jogos formais começam a ser 11x11 o treino deve ser centrado em questões específicas coletivas. O treino individual deve ser feito por posições. E treinam-se estratégias defensivas e ofensivas.

Garganta e Pinto (1997) cit por Frauda (2005), propõem a organização das etapas de formação pelas seguintes fases; (i) Construir a relação do jovem com o ambiente: motricidade; (ii) Construir a relação com a bola: treino técnico tático individual; (iii) Construir o jogo com companheiros e contra adversários e treino técnico tático grupal. (iv) Desenvolver as noções de espaço e tempo, a relação com o jogo de equipa: treino técnico tático em equipa.

Lealli (1994) cit. por Luis Casáis et al (2009), aponta para um modelo de formação desportiva com quatro etapas com idades compreendidas entre os 8 e os 16 anos. (i) Preparação preliminar (8-10anos) - Prática multidesportivas; Pouca intervenção do treinador; liberdade para a assimilação técnica; evitar posições específicas; competição adaptada. (ii) Especialização desportiva Inicial (10-12 anos) - Sentido crítico; aprendizagem analítica da técnica; aquisição de uma execução técnica correta; O jogo deve ser o meio mais usado; (iii) Especialização aprofundada (12-14 anos) - Etapa de desequilíbrio emocional; representação sistemática; (iv) Aperfeiçoamento desportivo (14-16 anos) - Técnica aplicada com formas jogadas; Significado tático.

Benedek (2001) propõe as seguintes etapas no desenvolvimento dos jovens no futebol; (i) Familiarização com a bola (4-6 anos); (ii) Consolidação, transmissão dos elementos básicos (10-12 anos); (i) Consolidação e fim da formação base (12-14 anos).

Lago (2001, 2002) cit. por Luis Casáis et al (2009), apresenta uma proposta acerca da organização temporal dos meios técnicos táticos ou habilidades específicas de jogo no processo de iniciação no futebol, evoluindo da familiarização contextualizada com a bola e com o jogo em geral até à elaboração de um modelo coletivo de atuação.

Fases do ensino do Futebol: (i) Construir a relação com a bola; (ii) Construir a presença do adversário; (iii) Construir a presença dos companheiros; (iv) Construir a presença dos companheiros e dos adversários; (v) Construir a adequação espaço temporal.

Este autor propõe ainda os elementos a apresentar progressivamente em cada uma das fases de ensino: os objetivos, princípios específicos de ataque e defesa, elementos individuais e coletivos de ataque, elementos individuais e coletivos de defesa e as tarefas específicas a desenvolver em cada tarefa.

METODOLOGIA

Para a concretização dos objetivos estabelecidos para o presente estudo foram utilizados dois métodos de recolha de informação: teórico e prático. Relativamente à parte teórica foi feita uma recolha de informação, através de uma análise bibliográfica com o objetivo de servir de ponto de partida e de confrontação de ideias relacionadas com temas estudo. No que respeita à parte prática, foi suportada por conjunto de informação recolhida, e realizado um trabalho de contextualização a uma academia de futebol. Assim foi criada uma metodologia operacional com o objetivo do desenvolvimento do jovem futebolista em fase de pré-especialização.

PROPOSTA METODOLÓGICA

4.1. Formação Desportiva a Longo Prazo

A formação do jovem futebolista é trabalho que requer não só conhecimentos ao nível da metodologia de treino mas também das tendências evolutivas. Para Leal e Quinta (2001) formar não se trata apenas de treinar, é mais do que isso, é educar, é acompanhar o crescimento e maturação, é sentir os problemas dos atletas, é participar, é viver e acompanhar a escola, o namoro e a discoteca.

Sabendo que a formação do jogador tem em vista atingir o alto rendimento e, paralelamente, poder integrar a equipa sénior, não nos parece possível que isso aconteça, se não existir uma racionalização e uma conceptualização de todo o processo, bem como, se esse processo não tiver uma referencia a equipa sénior.

Ao encontro desta afirmação, para Vítor Frade (2002) a formação é a base do futebol profissional, e por isso tem de haver uma preocupação elevada com ela. Portanto todo o processo passará pela formação de um jogador específico para uma forma de jogar específica.

No processo de formação de futuros atletas deve perseguir-se o desenvolvimento do jogador, no que respeita ao nível de conhecimentos a adquirir e ao grau de eficácia das ações tático-técnicas individuais e coletivas bem como o desenvolvimento motor associado e contextualizado com a modalidade, através dos exercícios que constituem os conteúdos dos treinos de ensino. Para Garganta e Pinto (1998) é importante perceber quais as exigências que o jogo coloca aos praticantes, sendo o primeiro de natureza tático, o que fazer, para que a posterior o problema seja solucionado, como fazer, selecionando a resposta motora mais adequada.

O treino de futebol deve constituir-se num verdadeiro processo de ensino-treino, em que, permanentemente, deverá existir uma interação entre treinador e jogadores; onde importa correlacionar a lógica didática com a lógica interior do jogo, sendo para isso necessário para que os meios a utilizar confrontem o jogador e a equipa com os aspectos fundamentais que caracterizam a lógica interna do jogo, e onde a necessidade de recorrer a exercícios com bola, sempre o mais próximo possível do jogo, seja uma preocupação constante.

O treino deve proporcionar aos atletas o desenvolvimento das suas capacidades numa lógica de que o atleta é o centro do processo, sendo que este processo deve guiar os jovens a uma prática exploratória e pensante sobre o jogo.

4.1.1. Competências do treinador e dos jogadores

A competência dos treinadores é um dos fatores que tem influência no processo de ensino-aprendizagem, assim é preciso garantir que todos tenham as qualidades competentes para lidar com os jovens.

Como afirma Mesquita (1991), a eficácia no treino está também dependente das competências didáticas e pedagógicas do treinador. Ainda a mesmo autor acrescenta que a intervenção pedagógica do treinador condiciona a atividade do praticante, exercendo um papel decisivo na sua formação.

Parece-nos importante perceber que características devem ter estes agentes desportivos.

Segundo Guiménez (2003), para conseguir um ensino mais integral e educativo, o treinador de jovens deverá ter um perfil parecido com o de um maestro, ou um educador, com formação técnica e pedagógica adequada e que oriente e facilite a formação motora.

Consideramos importante referir também a afirmação de Pacheco (2001), que refere que o treinador/educador não poderá continuar a ser o ex-praticante ou o praticante em final de carreira, que sem formação específica é convidado para treinar jovens, como recompensa pelos muitos anos de dedicação ao seu clube, e que se limita a aplicar a sua experiência de antigo atleta e a organizar e a dirigir sessões de treino.

Então, o conjunto de características que o treinador deverá possuir são fundamentalmente relacionadas com o conhecimento do jogo, do processo de ensino-aprendizagem bem como dos domínios afetivos cognitivos e psicomotores. Consideramos estas competências por parte do treinador fundamental para um desenvolvimento multilateral do jogador e da criança.

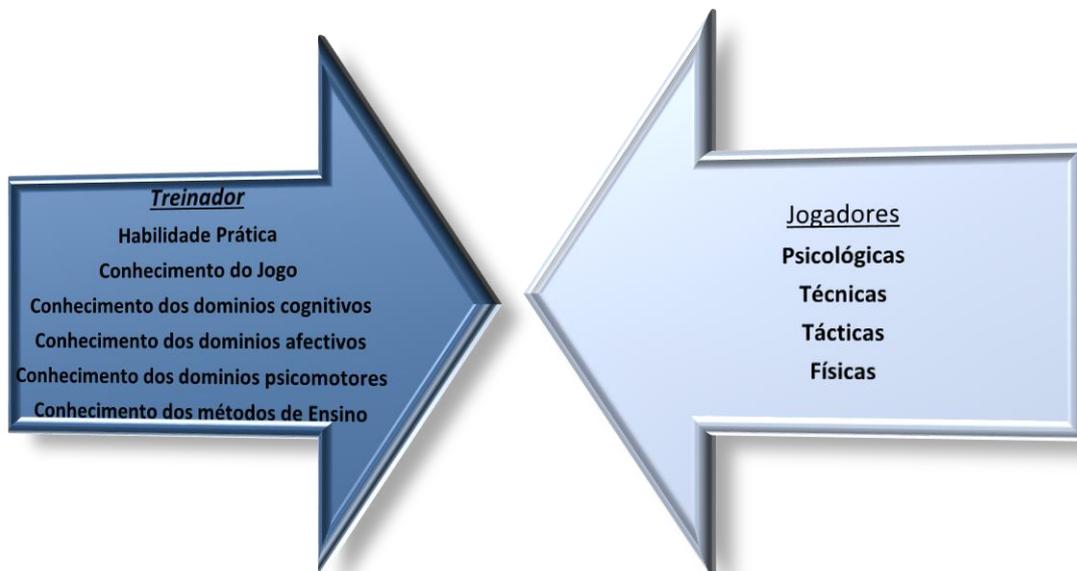


Figura 6. Competências dos treinadores e jogadores (Elaboração própria)

4.1.2. Estruturação da prática

Relativamente à preparação e estruturação da prática consideramos alguns fatores decisivos para a aprendizagem e desenvolvimento dos jogadores tais como: o tempo, a qualidade e a organização da prática.

Todas as unidades de treinos devem ter objetivos claros e ter como principal referência a potencialização do atleta num sentido multilateral tendo em conta os quatro domínios referidos anteriormente: técnico, físico, tático e psicológico. Assim consideramos importante que todas as unidades de treino deverão conter objetivos traçados para cada um deste domínio.

O desenvolvimento dos jogadores deverá incidir sobre quatro domínios principais: técnico, tático, físico e psicológico numa perspetiva de planeamento a longo prazo. O desenvolvimento destas quatro componentes são fundamentais para o desenvolvimento dos futebolistas adequadamente para uma promoção e evolução que permitem ao jovem a sua potencialização. O futebol conta com quatro principais fatores/dimensões/componentes de rendimento: o físico, o psicológico, o técnico e o tático (Queiroz, 1986; Pinto, 1988; Garganta et al, 1996; Garganta, 1997; Castelo, 2002).

Tão importante como o que se vai desenvolver o método usado. Neste modelo propomos a utilização de uma unidade dividida em três grandes fases em que o método de exercitação tem diferentes importâncias em cada uma delas

Observando a tabela 1 podemos identificar a importância dada a cada método de exercitação. Na primeira fase, ou fase inicial do treino os exercícios devem incidir numa perspetiva lúdica, informal ou pré desportiva para exponenciar o divertimento, que consideramos fundamental nesta fase. Nesta fase damos também especial atenção ao trabalho analítico individual das habilidades técnicas.

Na fase de desenvolvimento o treinador deve incidir a sua unidade de treino na utilização de formas jogadas de complexidade ajustada a cada etapa sabendo que os exercícios devem ter as inteirações dos momentos de jogo: Organização Ofensiva, Organização Defensiva, Transição ataque-Defesa e Transição Defesa-Ataque. Torna-se importante que assim seja pois, o objetivo é que os atletas evoluam dentro do jogo que vão desenvolvendo todas as suas capacidades de uma forma contextualizada.

O ensino da técnica surge subordinado à compreensão tática do jogo garantido que a aprendizagem das habilidades motoras se realize de forma contextualizada como aponta o modelo proposto pelo TGfU.

A fase final do treino deverá ser uma discussão aberta sobre a unidade de treino. Os atletas em conjunto com o professor deverão fazer uma reflexão conjunta sobre o que foi exercitado. Através desta tarefa o treinador consegue perceber até que ponto os jovens perceberam o que foi proposto e se realmente conseguiram atingir os objetivos.

Tabela 2..Estruturação da prática (Elaboração própria)

Planeamento da Unidade de Treino		
<i>Organização Estrutural</i>		
Conteúdos	Táticos/Técnicos/Físicos/Psicológicos	
Fases do Treino	Método de Exercitação	
Fase Inicial	Jogos pré-desportivos adaptados	+++
	Jogos lúdicos;	+
	Jogos posicionais contextualizados;	++
	Exercitação das habilidades técnicas individuais	+++
Fase de Desenvolvimento	Formas Jogadas com a interação dos Momentos de Jogo	+++
	Exercitação das habilidades técnicas individuais	++
	Jogos posicionais adaptados	++
Fase Final	Exercícios de retorno à calma	++
	Exercícios de reflexão conjunta da prática	+++

Legenda: (+) Pouco importante; (++) Muito importante; (+++) Extremamente importante

Considera-se importante, como em qualquer modelo de ensino-aprendizagem o trabalho realizado pelo treinador que precede e antecede a sessão prática. Assim, adaptando o modelo proposto por Kolb (1984) cit por Stratton et. al (2004), observemos a figura 7. Este processo deve ser visto como um ciclo com quatro fases: (i) aprender, observar e partilhar ideias com outros treinadores; (ii) aplicar os conhecimentos adquiridos e ajustar as ideias; (iii) orientar a sessão prática; (iv) rever o que foi realizado e refletir sobre a sessão. Consideramos pertinente que todos s treinadores adotem este ciclo para que se consigam manter em constante evolução, para que exista um conjunto de ideias partilhadas por todos os treinadores bem como com o objetivo de se melhorar o processo de ensino-aprendizagem.

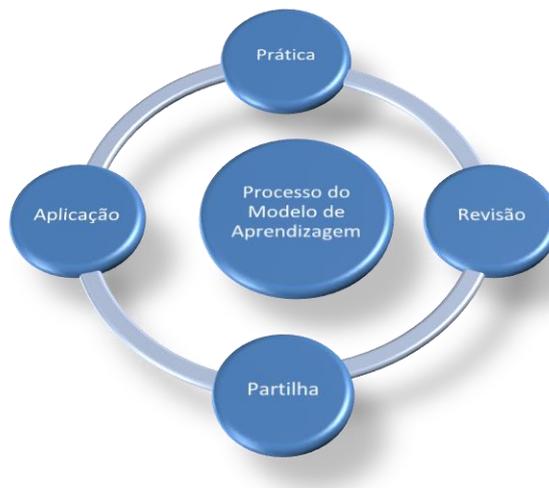


Figura 7 - Modelo do Processo de aprendizagem. (Adaptado de Kolb,1984)

4.1.3. Instrução durante a prática

É consensual que os praticantes necessitam de instrução verbal durante a prática para os ajudar a entender o jogo bem como para resolver os problemas provocados pelo contexto. Parece-nos importante identificar que tipo de instrução devemos usar para potenciar o crescimento dos jovens sempre com a perspectiva de que são eles os principais intervenientes. Para Mesquita (2006) o questionamento incrementa o desenvolvimento do raciocínio tático e a autonomia decisória, pressupostos edificadores da prática de jogo qualificado. Craig Simmons (2001) aponta para um Modelo de Instrução centrado e guiado por três grandes aspetos essenciais: 1- informação conveniente; 2 - a prática estruturada; 3 - a transmissão de feedback. Dentro da informação o autor refere a importância da demonstração verbal bem como da demonstração, relativamente ao segundo fator, a prática estruturada deve ser variada e deve haver uma interferência contextual, o feedback deve ser preciso e com frequência.

Também para Moutinho (2010), questionar, exigir participação ativa na procura de soluções para os problemas do jogo conduz a resultados positivos, aumenta a confiança dos jogadores, melhora o jogo da equipa.

O modelo proposto por Bunker e Thorpe (1982) enfatiza também o uso do feedback interrogativo com o objetivo de estimular os atletas a pensarem sobre os problemas causados pelo jogo.

Podemos identificar então como instrução fundamental o feedback interrogativo. Como foi referido na revisão literária, e proposto no modelo de TGFU, a prática deve ser guiada e orientada, para isso é preciso criar situações que obriguem aos atletas a tomar

decisões por eles com vista a atingirem o sucesso. Além do tipo de instrução importa definir também a quantidade de instrução. Consideramos importante que o exercício seja uma meio provocar nos atletas evolução, sendo eles que resolvem as tarefas propostas pelos treinadores. Então é fundamental que o exercício por si só já possua um conjunto de informação relevante para os atletas conseguirem absorver.

Se muita informação que os praticantes precisam está disponível no próprio contexto de prática e pode ser captada pelo próprio praticante com ou sem a ajuda dos treinadores, o que estes precisam de fazer não é entupir os aprendizes com informação mas sim incentivar os atletas a confiar nos seus mecanismos intrínsecos de feedback e ajudá-los a analisar o contexto e captar informação pertinente para a resolução dos problemas do jogo (Williams e Hodges, 2005).

Ainda assim, o feedback pode ajudar neste processo. Como referem Wulf e Shea (2004), nas fases iniciais ou quando as tarefas são mais complexas os jogadores podem precisar de informação.

O modelo proposto por Bunker e Thorpe (1982) enfatiza também o uso do feedback interrogativo com o objetivo de estimular os atletas a pensarem sobre os problemas causados pelo jogo.

Após períodos da prática adequadamente longos, é importante promover momentos de reflexão coletiva para analisar, explicar, recapitular, fazer sínteses, definir princípios, etc. Também nestes momentos, o questionamento tem vantagens sobre os métodos expositivos tradicionais. As questões colocadas devem orientar a discussão no sentido de promover o relacionamento do conhecimento processual com o conhecimento declarativo e tornar explícito o conhecimento implícito (Lopez, 2010).

Com este conjunto de ideias consideramos importante definir o tipo de feedback, o objetivo e o momento.

Como foi referido anteriormente a instrução deve ser complementada com a prática estruturada, então, adaptando o modelo proposto por Lavallo (2003) cit. por Stratton (2004), durante o processo de treino os treinadores devem organizar o seu modelo de instrução seguindo um ciclo de instrução, prática estruturada e Feedback.

Tabela 3. Instrução durante a prática
(Elaboração própria)

Momento	Tipo de Instrução	Objetivo da instrução	Demonstração
Antes	<ul style="list-style-type: none"> • Informativo • Descritivo • Interrogativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar os objetivos; • Identificar os problemas a resolver; 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbal • Visual
Durante	<ul style="list-style-type: none"> • Informativo • Descritivo • Interrogativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Guiar; Orientar; Facilitar a resolução dos objetivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbal • Visual
Após	<ul style="list-style-type: none"> • Interrogativo • Informativo 	<ul style="list-style-type: none"> • Refletir; Interrogar; Recapitular sobre os problemas resolvidos • Identificar novos problemas 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbal • Visual

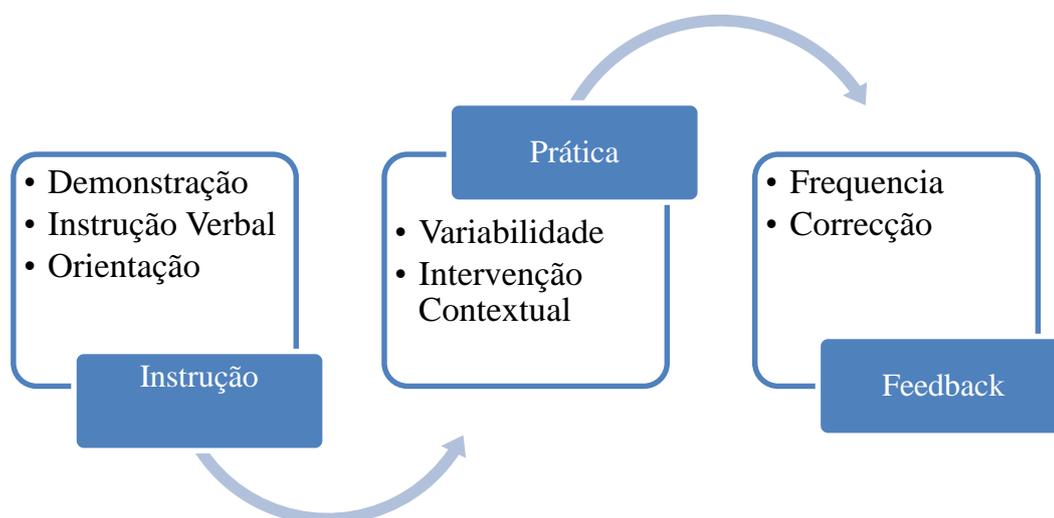


Figura 8- Modelo de Instrução (Adaptado Lavallo 2003 in Straton et al. 2004)

4.2. Etapas de Formação Desportiva

4.2.1. Proposta de etapas de formação desportiva a longo prazo

O quadro apresentado abaixo demonstra o longo processo de formação dos jovens atletas. Este processo divide-se em seis etapas sendo que cada etapa corresponde a um escalão, sendo que cada um destes se subdivide em dois anos. Na primeira etapa não existe competição formal, os jogos são realizados através de encontros entre as equipas ou da organização de torneios. Na segunda e na terceira etapa os atletas competem nos campeonatos distritais, existindo já uma competição formal de Gr+7x7+GR. Durante a

quarta etapa, uma das equipas compete no Campeonato Distrital e outra equipa, composta por atletas maioritariamente de segundo ano, compete no Campeonato Nacional de Iniciados.

Este processo gradual, programado de forma diferente da maioria, começa na maior parte dos casos antes dos oito anos de idade e só finaliza aos vinte e três. Existem duas três diferenças entre estas etapas e as que são desenvolvidas em Portugal. A primeira diferença podemos encontrar no escalão Infantis, pois, esta equipa durante o segundo ano compete no escalão de Iniciados em que existe uma competição formal de Gr+11x11+Gr com dois grandes objetivos: (i) aumentar o nível competitivo; (ii) iniciar o ensino do jogo a formal no seu grau maior de complexidade. Outra diferença reside no escalão de Juvenis em que o objetivo será, em parceria com outra organização desportiva colocar duas equipas no Campeonato Nacional de Juvenis, garantindo assim, uma evolução e um maior nível competitivo. Também entre o escalão de Juniores e o de Séniores existe uma diferença, prende-se com a criação de uma nova etapa neste processo denominada por: Transição para o Alto-Rendimento, sendo que nesta equipa participam os jogadores com idades compreendidas entre os 19 e os 23. O objetivo da criação desta nova equipa, que compete no Campeonato Distrital da Associação é facilitar o processo de transição dos atletas juniores para a equipa sénior, diminuindo as diferenças existentes entre estes dois escalões. Apesar de o projeto iniciar no campeonato distrital o objetivo é fazer subir a equipa até às competições nacionais.

Tabela4. Etapas da formação desportiva (Elaboração própria)

Nome da etapa	Escalão	Idade	Linha Orientadora	Nível Competitivo	Princípios Essenciais
1) Animação Desportiva	Escolinhas	<8	Expressão físico-motora	Distrital	Prazer; Jogo Deliberado; Compromisso Desportivo; Competição;
2) Habilidade Desportiva	Benjamins	8	Desenvolvimento habilidades motoras desportivas		
		10			
3) Iniciação Desportiva	Infantis	11	O jogo – Futebol 7		
		12			
4) Pré-Especialização	Iniciados	13	Adaptação ao Futebol 11	Nacional	
		14			
4) Especialização Desportiva	Juvenis	15	Especialização específica posicional		
		16			
5) Especialização Aprofundada	Juniores	17-18	Seleção volitiva – comportamental		
6) Transição Alto-Rendimento	SEN S23	19-23	Encurtamento das diferenças juniores/seniores		Distrital

4.2.1.1. Animação Desportiva (Escolinhas = < 8)

O corpo que a criança vai progressivamente dominando desde o nascimento e de cujas potencialidades vai tomando consciência, constitui o instrumento de relação com o mundo e o fundamento de todo o processo de desenvolvimento e aprendizagem.

Assim, na etapa de animação desportiva, o treino deve contribuir para um desenvolvimento multilateral, eclético, inclusivo e harmonioso das crianças. O treino deve ser uma extensão da educação física escolar, onde devem ser praticadas e aperfeiçoadas habilidades de movimento fundamentais (locomotor: saltar, correr, andar, etc; manipulativo; estabilidade;) antes das habilidades específicas da modalidade. Nesta perspectiva, a participação em várias modalidades desportivas é vista como essencial, na medida em que assume um largo contributo no desenvolvimento motor da criança, produzindo a longo prazo atletas que exibem melhores respostas motoras.

Deve ser atribuída grande importância ao divertimento que as crianças têm no treino, recriando um conjunto de jogos lúdicos (estafetas, apanhada, apanhada em pares, jogo da corrente, etc.) que evidenciem o desenvolvimento das capacidades motoras do atleta, com especial atenção para a agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade. Progressivamente, estes jogos devem ser selecionados com o objetivo de responder às necessidades que as crianças evidenciem ao longo do seu processo de maturação.

No que diz respeito ao processo de ensino-aprendizagem nesta, o método de Coerver e o TGfU constituem dois modelos importantes para a aprendizagem progressiva do jogo. As linhas orientadoras do método de Coerver mostram-se úteis nesta fase, na medida em que a aprendizagem das ações técnicas propostas desenvolvem-se através da realização de exercícios que possibilitem a repetição continuada de habilidades de jogo focadas na técnica individual. Para a criança urge o contacto e familiarização com a bola, aspecto extremamente importante nesta fase. As formas jogadas 2vs1, 2vs2 e 3vs3 (GR opcional) constituem as formas mais simples e úteis a utilizar nesta etapa. Os princípios táticos de jogo a introduzir são a progressão (fase ofensiva) e a contenção (fase defensiva), através da progressiva implementação de exercícios de 1vs0, 1vs1, 2vs1, 2vs2 e 3vs2 até chegar à forma jogada 3vs3. A utilização dos exercícios referidos pressupõe a melhoria das seguintes ações técnico-táticas individuais: condução, remate, drible, mudanças de direção, passe, receção e desarme.

Nesta etapa, o jogo e o treino das capacidades motoras devem seguir as seguintes linhas orientadoras:

Tabela 5. Etapa de Animação Desportiva (Elaboração própria)

Jogo	Janela de oportunidade
Não formal – convívios;	Velocidade (7-9 anos) Velocidade linear, lateral e com mudanças de direção com menos de 5 segundos de duração por repetição. Técnica de corrida; Velocidade de Reacção; Velocidade de Deslocamento; Velocidade de aceleração.
Várias posições na equipa – incluindo GR;	
Formas jogadas: 2vs1, 2vs2 e 3vs3; (GR opcional);	
Taxonomia do Exercício: Individual; Grupal (2 a 4 elementos);	
Princípios específicos: progressão e contenção;	
Variabilidade (tamanho, textura) nos materiais utilizados: campos, bolas, balizas.	
Modelo de Ensino-Aprendizagem	
Skill	+++
TGFU	+

4.2.1.2. Habilidade Desportiva (Benjamins = 9-10)

A fase da Habilidade Desportiva, tal como o nome o diz, é a fase que constitui um dos períodos mais importantes de desenvolvimento motor da criança. Durante esta fase a criança encontra-se pronta para adquirir todas as habilidades específicas da modalidade que são os pilares do desenvolvimento atlético.

Nestas idades, a nível cognitivo, os atletas demonstram uma boa capacidade de aprendizagem embora níveis baixos de concentração. A atmosfera de treino deve ser igualmente reconhecida como preponderante, onde a criança deve sentir prazer na actividade e liberdade para experimentar o erro. Esse prazer advém de muito contacto com a bola - passando, fintando, rematando, marcando golos.

As crianças por natureza são egocêntricas, e portanto todas vão procurar ter prazer no jogo, procurando ter a bola nos pés. Não admira portanto, que ao ver um jogo deste escalão se note alguma desorganização, falta de um sentido colectivo. Assim, é crucial a introdução de conceitos táticos básicos que envolvam cooperação entre os jogadores no sentido de facilitar o entendimento do jogo, melhorando consequentemente a inteligência de jogo e tomada de decisão.

A criança, tal como na etapa anterior, necessita de melhorar a familiarização com o objeto de jogo, e portanto a continuidade das directrizes propostas no método de Coerver continuam a ser muito úteis. As formas jogadas 3vs2, 3vs3 e 4vs4+GR devem ser utilizadas progressivamente à medida que a criança evolui no entendimento do jogo e na sua mestria com a bola. Os princípios táticos de jogo a introduzir nesta etapa, além da progressão e contenção introduzidas na etapa anterior, são a cobertura ofensiva e a cobertura defensiva. As formas de exercício são semelhantes à fase anterior variando a utilização de GR consoante os objetivos propostos. Dando resposta ao aumento da variável número de jogadores e espaço, deve ser introduzida uma nova ação técnico-tática individual – cabeceamento.

O modelo de ensino aprendizagem TGfU começa a assumir maior importância, na medida em que a ideia de jogo passa de um momento de aplicação de técnicas, para um espaço de resolução de problemas onde o aluno assume uma posição de construtor ativo das suas próprias aprendizagens, valorizando-se os processos cognitivos, de percepção, tomada de decisão e compreensão.

O desenvolvimento pluridisciplinar, tal como na fase anterior, continua a assumir importância na formação do jovem atleta. Actividades de equilíbrio estático (judo), equilíbrio dinâmico (patinagem) e desenvolvimento de outros grupos musculares e disciplina respiratória (natação) assumem-se como algumas das alternativas que conduzem a melhorias no desempenho na modalidade de futebol. Esta ideia é apoiada por Memmert, D. (2010) que reitera ainda a importância de jogar em detrimento apenas de praticar – “O comportamento criativo parece emergir quando as crianças jogam diferentes tipos de jogos desportivos em idades precoces, especialmente se eles jogarem mais do que praticarem. As soluções criativas aparecem a partir da presença de escolhas múltiplas ou opções”.

Nesta fase deverá existir um grande tempo de prática em detrimento de explicações longa devido á fraca capacidade de concentração e o treinador não deverá intervir constantemente durante a exercitação dando espaço aos atletas para a descoberta guiada. Este escalão considera-se uma fase sensível para o desenvolvimento das capacidades coordenativas bem como da velocidade.

A introdução do treino de outras capacidades motoras é uma novidade nesta fase. A força, a resistência e a flexibilidade deverão ser integrados progressivamente através da realização de jogos ou exercícios direccionados para o jogo e onde o divertimento esteja sempre implícito.

Tabela 6. Etapa de Habilidade Desportiva (Elaboração própria)

Jogo	Janela de oportunidade
Início da competição formal – Fut. 7;	Velocidade (7-9 anos) Velocidade linear, lateral e com mudanças de direção com menos de 5 segundos de duração por repetição. Técnica de corrida; Velocidade de Reação; Velocidade de Deslocamento; Velocidade de aceleração. Coordenação Motora (9-12 anos) Capacidades coordenativas gerais; Capacidades coordenativas contextualizadas.
Várias posições na equipa – incluindo GR;	
Formas jogadas: 3vs2; 3vs3; 4vs4;	
Taxonomia do Exercício: Individual; Grupal (2 a 4 elementos); Sectorial; Intersectorial;	
Sistema de jogo: 2-3-1	
Princípios específicos: progressão e contenção; cobertura ofensiva e defensiva;	
Ocorrência equitativa de ações ofensivas e defensivas	
Modelo de Ensino-Aprendizagem	
Skill	+++
TGfU	++

4.2.1.3. Iniciação Desportiva (Infantis = 11-12)

A fase de Iniciação Desportiva, não difere em muitos aspectos da referida anteriormente. A prática de várias modalidades continua a ser benéfica, ainda que seja mais difícil de consiliar, devido ao aumento do número de treinos dos jovens.

Tal como no escalão anterior, os atletas possuem uma boa capacidade de aprendizagem ainda assim têm uma fraca capacidade de atenção.

O treino das capacidades motoras e das habilidades específicas da modalidade (passe, drible, remate) são importantes nesta fase, e as crianças demonstram um elevado nível de excitação durante o treino destas habilidades. O egocêntrismo característico da fase prévia desaparece gradualmente e os atletas passam a tornarem-se auto-críticos em relação ao seu desempenho.

A repetição das habilidades são importantes para desenvolver a técnica individual mas o trabalho em ambientes isolados e descontextualizados do jogo é insuficiente, razão pela qual o método de Coerver começa a perder espaço como modelo de ensino-aprendizagem. Assim, urge a necessidade de criar ambientes opostos ao referido, onde a dominante desafiadora, imprevisível e excitante do jogo é essencial para estimular a

aprendizagem – premissa dos TGfU. A utilidade do método de Coerver mostra-se insuficiente se as suas premissas não forem adequados ao contexto de jogo, onde o atleta possa evidenciar as suas habilidades técnicas.

A utilização das mais variadas formas jogadas devem ser usadas consoante o objetivo do exercício proposto. A totalidade dos princípios específicos de jogo devem ser introduzidos nesta fase, assim como as ações tático-técnicas. Ainda assim a sua consolidação irá ser realizada ao longo do restante processo de formação desportiva, até porque o processo de crescimento e maturação a que a criança irá estar sujeita na próxima etapa de formação irá exigir um número infundável de adaptações.

Nesta fase a velocidade e as capacidades coordenativas continuam as que mais devem ser desenvolvidas, ainda assim, outras capacidades torna-se importantes como a flexibilidade, a força e a resiliência

Nesta fase o treinador tem de ter especial atenção ao crescimento e maturação dos seus atletas, pois, existirão alguns casos com grandes diferenças. Sendo assim, aqueles que se encontrem mais desenvolvidos já se situam no período pubertário e próximo do pico de velocidade de crescimento. Torna-se característico, um desequilíbrio entre o desenvolvimento ósseo e morfológico com desenvolvimento muscular e orgânico.

Tabela7. Etapa de iniciação Desportiva (Elaboração própria)

Jogo	Janela de Oportunidade
Várias posições na equipa ;	Velocidade (7-9 anos) Velocidade linear, lateral e com mudanças de direção com menos de 5 segundos de duração por repetição. Técnica de corrida; Velocidade de Reação; Velocidade de Deslocamento; Velocidade de aceleração.
Formas jogadas: 3vs3; 5vs5 (variar a utilização de GR);	
Taxonomia do Exercício: Individual; Grupal (2 a 4 elementos); Sectorial; Intersectorial; Colectivo;	
Sistema de jogo: 2-3-1;	
Princípio de Específicos: Progressão e Contenção; Cobertura Ofensiva e Defensiva; Mobilidade e Equilíbrio; Espaço e Concentração	
Ocorrência equitativa de ações ofensivas e defensivas.	Coordenação Motora (9-12 anos) Capacidades coordenativas gerais; Capacidades coordenativas contextualizadas.
Modelo de Ensino-Aprendizagem	
Skill	++
TGfU	+++

4.3. Caracterização geral do Modelo de Jogo - Futebol de 7

4.3.1. Princípios gerais e específicos do modelo adaptado para o Futebol de 7

Considerando o Modelo de Jogo como um conjunto de ações técnicas e táticas, um conjunto de princípios bem como um conjunto de comportamentos, previamente estabelecidos pelo treinador e aplicados numa equipa, que todos os jogadores devem saber, compreender e interpretar para que um sistema dinâmico possa ter a sua própria vida, parece-nos estabelecer um conjunto de comportamentos comuns a todas as equipas para o Futebol 7.

Estas ideias gerais do modelo de jogo devem ser comportamentos adoptados por todas as equipas do futebol de 7. Todos os treinadores e jogadores devem apresentar estes comportamentos e atitudes durante o processo de treino e de jogo. Assim é fundamental que sejam transmitidas aos atletas durante o processo de treino para poder potenciá-las durante o jogo. Com estes comportamentos básicos, juntamente com os princípios de jogo, conseguimos oferecer aos atletas um conjunto de ideias fundamentais para o conhecimento aprofundado do jogo.

Este conjunto de comportamentos devem servir como guia orientadora durante o processo de treino e de jogo, dando sempre a total liberdade de decisão aos atletas, mas sabendo que essa liberdade é feita com critério de forma contextualizada ao conhecimento do Jogo de Futebol.

Assim para este modelo de formação proposto, foi elaborado um conjunto de princípios gerais e específicos do modelo de jogo que devem ser transversais a todas as equipas de Futebol 7. Importa também garantir que este conjunto de regras básicas têm um transfer muito positivo para as etapas seguintes de formação, começando num conjunto de princípios de complexidade reduzida para posteriormente, e ao longo do processo existir uma progressão da complexidade do modelo.

Tabela 8. Princípios Gerais do Modelo de Jogo para o Futebol de 7 (Elaboração própria)

Princípios Gerais do Modelo de Jogo	
1.	Vontade de vencer;
2.	Participação de todos os jogadores em todos os momentos;
3.	Impor um ritmo de jogo elevado;
4.	Desejo de ter a bola;
5.	Garantir organização individual, sectorial e colectiva;
6.	Criar dinâmica intersectorial;
7.	Interpretar os momentos de jogo;
8.	Regir rapidamente aos momentos de transição;
9.	Criar profundidade e largura em posse de bola: "Campo Grande";
10.	Provocar concentração e organização defensiva, reduzindo o espaço em profundidade e largura: "Campo Pequeno".

Tabela 9. Princípios Específicos do Modelo de Jogo para o Futebol 7 (Elaboração própria)

Comportamentos Específicos do Modelo de Jogo <i>Futebol de 7</i>	
Organização Ofensiva	✓ <u>Participação de todos os Jogadores:</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar e Dominar o Jogo pela posse de bola; • Procurar a progressão de forma variada: passe, condução ou drible; • Criar situações de finalização; • Procurar o objetivo do jogo: o golo.
Organização Defensiva	✓ <u>Participação de todos os Jogadores:</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar sofrer golos; • Evitar a criação de oportunidades pelo adversário; • Evitar a progressão do adversário; • Evitar a progressão do adversário pelo corredor central; • Procurar a criação de superioridade numérica; • Condicionar as ações do portador da bola; • Defender o mais longe possível da baliza;
Transição Defesa-Ataque	✓ <u>Participação de todos os Jogadores</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • Reagir rapidamente aumentando o espaço de jogo em profundidade e largura; • Criar linhas de passe; • Proteger a bola; • Procurar linhas de passe em progressão;

Transição Ataque-Defesa	✓ <u>Participação de todos os Jogadores</u>
	<ul style="list-style-type: none"> • Reagir rapidamente reduzindo o espaço de jogo em profundidade e largura; • Pressionar o portador da bola o mais rápido possível; • Ajudar criar superioridade numérica defensiva; • Conduzir o adversário para os corredores laterais; • Condicionar as ações do portador da bola; • Impedir o passe em progressão;

4.3.2.Sistema de Jogo

Para este modelo de jogo, o sistema tático adotado, é o 1+2++3+1, como ilustra a figura apresentada abaixo. Para a organização dos atletas em campo temos em conta a divisão do terreno de jogo em três corredores: (i) corredor lateral esquerdo; (ii) corredor central; (iii) corredor lateral direito; bem como em três sectores: (i) sector defensivo; (ii) sector médio; (iii) sector ofensivo.

Entendemos, que através deste sistema, existe uma ocupação racional do espaço pela diferentes posições em todos os sectores e corredores do campo através de linhas estabelecidas entre si em forma triangular.

Torna-se importante salientar que, para este modelo de jogo, este sistema tático deverá apenas ser interpretado como o sistema base, para gradualmente o treinador em conjunto com os seus atletas evoluírem para outros sistemas.

Mais do que compreender qualquer sistema tático consideramos importante que os atletas desenvolvam conhecimentos ao nível dos princípios do modelo bem como dos princípios específicos de jogo de forma a conseguirem entender qualquer sistema, pois, se existir esta compreensão por parte dos atletas, existirá uma ocupação correta do terreno de jogo bem como uma dinâmica colética perfeita em qualquer sistema.

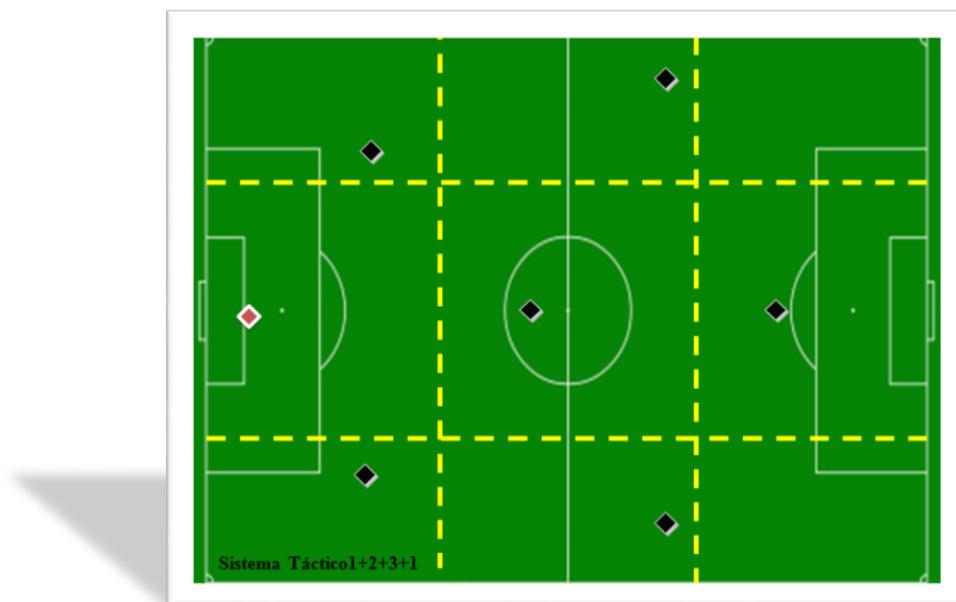


Figura 9. Sistema de jogo 1+2+3+1 (Elaboração própria)

4.4. Proposta de Planeamento anual de conteúdos - Futebol de 7

Como já foi referido anteriormente, não faz sentido treinar jovens atletas se não tivermos em atenção ao seu desenvolvimento a longo prazo. Sabendo que qualquer projeto desportivo só faz sentido se forem delineados objetivos para que todos os atletas caminhem no mesmo sentido é necessário a organização de conteúdos a ensinar aos atletas e fazer um planeamento organizado de todo o processo. Torna-se também importante que este planeamento seja transversal a todas as equipas para que todos os atletas desenvolvam as mesmas características e aprendam os mesmo conceitos.

Para a elaboração do planeamento dos escalões de futebol 7 foram considerados os princípios específicos de jogo, as ações técnico-táticas que suportam esses princípios, a sua intencionalidade tática, as formas jogadas, a taxonomia dos exercícios bem como as capacidades motoras a desenvolver. Estes aspetos parecem-nos ser aqueles que potenciam os jovens futebolistas a nível do conhecimento do jogo, das suas habilidades técnicas bem como das suas capacidades motoras.

Esta proposta divide-se ainda em três fases: (i) avaliação inicial; (ii) aquisição desenvolvimento e (iii) consolidação. A primeira fase deverá ser feita no início do ano por parte do treinador para que nível os atletas se encontram e, se tudo o que foi

desenvolvido anteriormente foi retido. Na segunda fase consideramos o ensino de novos conceitos. Esta fase divide-se em quatro etapas e em cada etapa é proposto um conjunto diferente de conteúdos. O treinador, entre cada etapa, deverá perceber até que ponto os atletas assimilaram o processo. A terceira e última fase deverá ser realizada no final da época desportiva e tem como objetivo perceber quais os atletas conseguiram adquirir os novos conhecimentos e avaliar se será necessário reestruturar o processo.

Neste planeamento a longo prazo tivemos também em conta que este é um processo de ensino-aprendizagem a longo prazo e para isso foi pensado de maneira a ser um caminho gradual a nível da complexidade tanto tática como técnica. Assim, garantimos que este plano vai aumentando ao longo do tempo o número de jogadores por exercício bem como a complexidade tática.

Outro dos aspetos relaciona-se com as capacidades motoras. Como consideramos acima, para cada escalão existe um conjunto de capacidades que têm um potencial maior de desenvolvimento, assim, neste processo o desenvolvimento do atleta tem em vista essas janelas de oportunidade não deixando de parte todas as outras.

É fundamental referir que esta proposta de planeamento serve como guia orientadora e deve ser flexível de acordo com as necessidades dos atletas e da equipa. Além disso é um processo que não é fechado, o que significa que se pode voltar atrás quando os processos ainda não foram adquiridos.

		AQUISIÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CONSOLIDAÇÃO					
		1ª Etapa Intermédia	2ª Etapa Intermédia	3ª Etapa Intermédia	4ª Etapa Intermédia		
Princípios de Jogo	AVALIAÇÃO INICIAL	Progressão	Progressão	Progressão	Progressão	AVALIAÇÃO TRANSIÇÃO	Of.
		Contenção	Contenção	Contenção	Contenção		Def.
Drible; Finta; Simulação		Condução Remate	Passé- curto e médio Cabeceamento	Drible; finta; simulação; Condução; Remate;Passé;Cabeceamento	Of.		
Aproximação ao defesa		Posição base; orientação dos apoios	Deslize; Interceção	Aproximação Posição base Orientação dos apoios; Deslize Interceção	Def.		
Ter iniciativa; Simular as intenções		Acelerar o ataque; Criar situações de finalização Proteção da bola	Progredir no terreno Procurar situações favoráveis Mudar o sentido de jogo Manutenção da posse de bola Simular intenções	Mudar o ritmo de jogo Procurar o melhor momento de progressão	Of.		
Recuperação de bola Ataque ao portador		Retardar a ataque Orientar o adversário para espaços favoráveis a defesa	Impedir a progressão Cortar linhas de passe	Esperar o momento de desarme Ter iniciativa Simular intenções Continuidade da ação	Def.		
Formas jogadas		1x0;1x1; 1x1+GR;Gr+1x1+GR	Todas as anteriores; 2x1;2x1+GR 2x2; GR+2x2+GR	Todas as anteriores	Todas as anteriores 3x1;3x1+GR;3x2;3x2+GR		
Taxonomia		Individual; Grupal Sectorial	Individual Grupal Sectorial	Individual Grupal Sectorial	Individual Grupal Sectorial		
Capacidades Motoras	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica Resistência Específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração. Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica Resistência Específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração. Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica Resistência Específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração. Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica Resistência Específica			

Tabela.10. Planeamento Anual Benjamins 1 (Elaboração própria)

		AQUISIÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CONSOLIDAÇÃO					
		1ª Etapa Intermédia	2ª Etapa Intermédia	3ª Etapa Intermédia	4ª Etapa Intermédia		
Princípios de Jogo	AVALIAÇÃO INICIAL	Cobertura Ofensiva	Cobertura Ofensiva	Cobertura Ofensiva	Cobertura Ofensiva	AVALIAÇÃO TRANSIÇÃO	Of
		Cobertura Defensiva	Cobertura Defensiva	Cobertura Defensiva	Cobertura Defensiva		Def.
Distância da cobertura Criação de linha de passe ao portador Combinações simples		Passar da cobertura para a mobilidade Desmarcação de apoio Combinações simples	Continuidade da ação ofensiva Combinações simples	Todas as anteriores	Of.		
Distância da Cobertura Criação de superioridade numérica defensiva		Deslocamentos defensivos Cortar linhas de passe	Deslocamentos e orientação defensiva da cobertura	Deslocamentos e orientação defensiva da cobertura	Def.		
Garantir linhas de passe para a manutenção da posse Criação de superioridade numérica ofensiva		Facilitar a decisão do portado Criar imprevisibilidade ofensiva	Garantir o equilíbrio defensivo Possibilitar a mudança de corredor	Todas as anteriores	Of.		
Perceção do espaço entre o jogador em contenção à segunda defesa		Antecipar as ações do atacante Criação de superioridade numérica defensiva	Aumentar o risco do jogador em contenção	Fechar espaços vitais Iniciativa defensiva	Def.		
Individual Grupal Sectorial Intersectorial		Individual Grupa Sectorial Intersectorial	Individual Grupal Sectorial Intersectorial	Individual Grupal Sectorial Intersectorial			
Todas as anteriores: Gr+3x3+Gr;4x2;4x2+Gr; 4x3+Gr;Gr+4+4+Gr		Todas as anteriores	Todas as anteriores	Todas as anteriores			
Capacidades Motoras	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração. Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica; Resistência Específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração; Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica; Resistência Específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração. Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica; Resistência Específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração. Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica; Resistência Específica			

Tabela.11. Planeamento Anual Benjamins 2. (Elaboração própria)

		AQUISIÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CONSOLIDAÇÃO					
		1ª Etapa Intermédia	2ª Etapa Intermédia	3ª Etapa Intermédia	4ª Etapa Intermédia		
Princípios de Jogo	AVALIAÇÃO INICIAL	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	Mobilidade	AVALIAÇÃO TRANSIÇÃO	Of
		Equilíbrio	Equilíbrio	Equilíbrio	Equilíbrio		Def.
Desmarcação simples em apoio		Desmarcações simples e complexas em progressão	Desmarcações de rutura	Desmarcações de equilíbrio	Of.		
Deslocamentos defensivos		Deslocamentos defensivos	Deslocamentos defensivos	Deslocamentos defensivos	Def.		
Intencionalidade táctica		Criação de superioridade no centro de jogo Possibilidade de mudar o centro de jogo	Criação de linha de passe em profundidade Criar imprevisibilidade nas ações ofensiva Criar instabilidade na equipa adversária Criação de espaços entre sectores	Criação de linha de passe entre a linha defensiva e o guarda-redes Criação de espaço em profundidade Criação de situações de finalização	Garantir a ocupação racional de espaços Permitir uma reação rápida à perda de bola		Of.
		Garantir superioridade numérica defensiva	Criação de triângulos defensivos posicionais com coberturas	Orientar o ataque para os corredores	Garantir a ocupação racional de espaços		Def.
Formas jogadas		Todas as anteriores;	Todas as anteriores	Todas as anteriores;	Todas as anteriores;		
Taxonomia	Individua; Grupal Sectorial Intersectorial Coletiva	Individua Grupal Sectorial Intersectorial Coletiva	Individua Grupal Sectorial; Intersectorial Coletiva	Individua Grupal Sectorial Intersectorial Coletiva			
Capacidades Motoras	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração ;Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica; Resistência Específica Força específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica Resistência Específica Força específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração; Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica; Resistência Específica Força específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração;C oordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica Resistência Específica Força específica			

Tabela.12. Planeamento Anual Infantis 1(Elaboração própria)

		AQUISIÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CONSOLIDAÇÃO					
		1ª Etapa Intermédia	2ª Etapa Intermédia	3ª Etapa Intermédia	4ª Etapa Intermédia		
Princípios de Jogo	AVALIAÇÃO INICIAL	Espaço	Espaço	Espaço	Espaço	AVALIAÇÃO TRANSIÇÃO	Of.
		Concentração	Concentração	Concentração	Concentração		De.
Ações técnico-táticas		Deslocamentos ofensivos	Deslocamentos ofensivos	Deslocamentos ofensivos	Deslocamentos ofensivos		Of.
		Deslocamentos defensivo	Deslocamentos defensivo	Deslocamentos defensivo	Deslocamentos defensivo		Def.
Intencionalidade táctica		Aumentar a profundidade e largura Ocupação racional do espaço ofensivo sectorial; intersectorial e coletivo	Aumentar a profundidade e largura; Ocupação racional do espaço ofensivo sectorial; intersectorial e coletivo	Criação de espaços ofensivos Aclaramento Trocas posicionais Combinações complexas	Criação de espaços ofensivos Aclaramento Trocas posicionais Combinações complexas		Of.
		Fechar os espaços vitais Orientação do ataque adversário para os corredores	Noção de bloco defensivo Organização da linha defensiva Noção de profundidade da linha defensiva	Todas as anteriores	Todas as anteriores		Def.
Formas jogadas		Todas as anteriores; 5x3+Gr;5x4GR;5x3+GR 6x3+GR; 6x4+GR; GR+5x5+GR	Todas as anteriores;	Todas as anteriores;	Todas as anteriores;		
Taxonomia		Individua Grupal Sectorial Intersectorial Coletiva	Individua Grupal Sectorial Intersectorial Coletiva	Individua Grupal Sectorial Intersectorial Coletiva	Individua Grupal Sectorial Intersectorial; Coletiva		
Capacidades Motoras	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração;Coordenação motora geral, específica Flexibilidade estática e dinâmica; Resistência Específica Força específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração; Coordenação motora geral, específica; Flexibilidade estática e dinâmica; Resistência Específica Força específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração; Coordenação motora geral, específica; Flexibilidade estática e dinâmica Resistência Específica Força específica	Velocidade de reacção,deslocamento,aceleração; Coordenação motora geral, específica; Flexibilidade estática e dinâmica Resistência Específica Força específica			

Tabela.13. Planeamento Anual Infantis 2 (Elaboração própria).

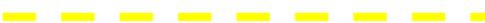
4.5. Proposta de exercícios para o Modelo de Jogo - Futebol de 7

Para o planeamento dos exercícios foram considerados todos os aspetos referidos anteriormente. Este deverá ser um processo de prática estruturada, como tal, deve seguir um caminho previamente traçado. Anteriormente à realização dos exercícios é necessário proceder ao planeamento a longo prazo, tal como foi feito acima.

Após a realização do planeamento a longo prazo o treinador tem condições para elaborar a sua prática diária consoante os objetivos propostos. Assim, é fundamental para a estruturação dos exercícios, o planeamento prévio e devem ser considerados todos os temas que constam no documento. O principal fator a ter em ser o objetivo do exercício, que estará diretamente ligado com o que se quer ensinar, assim, toda a estruturação deve ser orientada nessa direção.

Os exercícios propostos neste trabalho servem como guia orientador de uma prática estruturada sendo que devem ser adaptados consoante os objetivos de cada sessão. Para a realização destes exercícios tivemos em conta as etapas do planeamento e organizamos cada exercício de acordo com a fase do ano e os objetivos previstos para cada uma, sendo que o objetivo principal se relaciona com o ensino dos princípios de jogo.

Legenda:

	Bola
	Guarda-redes
	Apoio lateral/profundidade
	Jogador com bola
	Equipa com Bola
	Equipa sem bola
	Deslocamento sem bola
	Condução/Drible
	Passe/Remate
	Cone sinalizador
	Limite do espaço do exercício
	Limite de corredores

Organização Ofensiva Grupal		
Objetivo/Princípio Progressão	Intencionalidade tática Procurar a progressão Acelerar o ritmo de jogo	
Ação de suporte Condução/Passo/Remate/Drible	Taxonomia Grupal	
Estrutura 2x1-2x1+GR	Tempo 10'-15'	Espaço 15x15
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Progredir para a próxima zona ✓ Acelerar o ritmo jogo com condução passe ou drible ✓ Com espaço procurar rapidamente a progressão 		

Organização



Descrição

Situação de jogo com três zonas de progressão. Na primeira zona situação de 2x1, segunda 2x1+Gr e na terceira 1xGr. A bola inicia na primeira zona e o objetivo dos atacantes é progredir para a segunda zona através de passe, condução ou drible. Na segunda zona um dos atacante procura progredir no terreno através de uma das ações de suporte para criar uma situação de finalização.

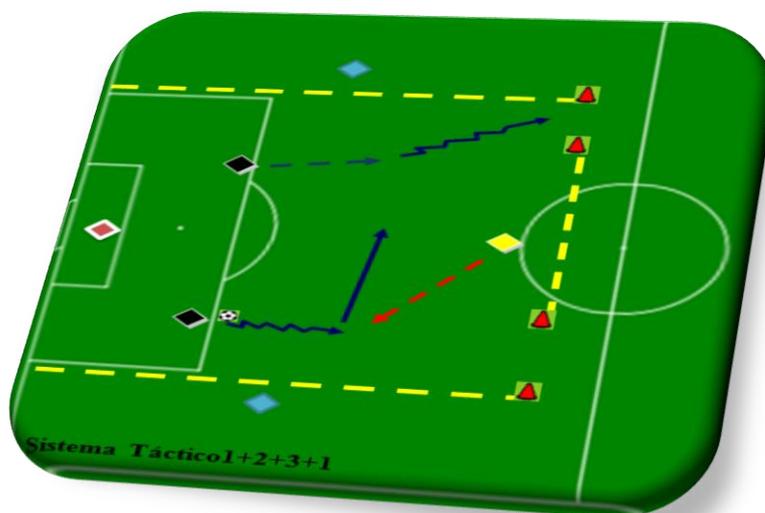
Existe um opositor na primeira e na segunda zona de progressão sendo que na última zona só se posiciona o Guarda-redes. Se houver recuperação de bola por parte do defesa, este deve dar continuidade à ação tendo duas opções efetuando um passe para um dos apoios laterais posicionados fora do campo fazendo 2 pontos; procurar a condução até ao limite final do campo em profundidade conquistando 1 ponto.

Objetivo comportamental

1. Procurar a progressão no terreno de jogo através de uma das ações técnicas
2. Orientar a ações para o objetivo
3. Acelerar o jogo sem oposição

Organização Ofensiva Sectorial		
Objetivo/Princípio Progressão	Intencionalidade tática Procurar o momento certo de progressão	
Ação de suporte Condução/Passes	Taxonomia Sectorial -Sector Defensivo	
Estrutura Gr+2x1	Tempo 10'-15'	Espaço 25mx25m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orientar a bola para o objetivo; ✓ Com espaço procurar a condução; ✓ Usar o passe para progredir ✓ Procurar o momento certo de progressão 		

Organização



Descrição

Situação de Jogo Gr+2x1 com interação de todos os momentos de jogo. O exercício tem início com a bola no GR que coloca a bola em jogo para um dos companheiros de equipa, posicionado um em cada corredor lateral. O jogador em processo defensivo tenta evitar a progressão dos atacantes. O jogador em processo ofensivo, com ajuda de dois companheiros tenta progredir por um dos corredores laterais até às balizas finais somando assim 1 ponto.

Se houver recuperação de bola por parte do defesa, este deve dar continuidade à ação tendo duas opções efetuando um passe para um dos apoios laterais posicionados fora do campo fazendo 2 pontos; procurar a finalização e marcar golo fazendo 2 pontos.

Objetivo comportamental

1. Garantir a ocupação racional do espaço
2. Orientar a bola para o objetivo
3. Procurar a condução através da condução ou passe
4. Decidir o momento certo de progressão

Organização Defensiva Sectorial		
Objetivo/Princípio Contenção	Intencionalidade tática Impedir a progressão Cortar linhas de passe Direcionar o ataque	
Ação de suporte Posição base defensiva Definição da orientação dos apoios	Taxonomia Sectorial-Sector Defensivo	
Estrutura (Gr+2x2+Gr)	Tempo 10'	Espaço 25mx25m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Diferenciar os apoios ✓ Orientar o adversário ✓ Cortar linha de passe 		

Organização



Descrição

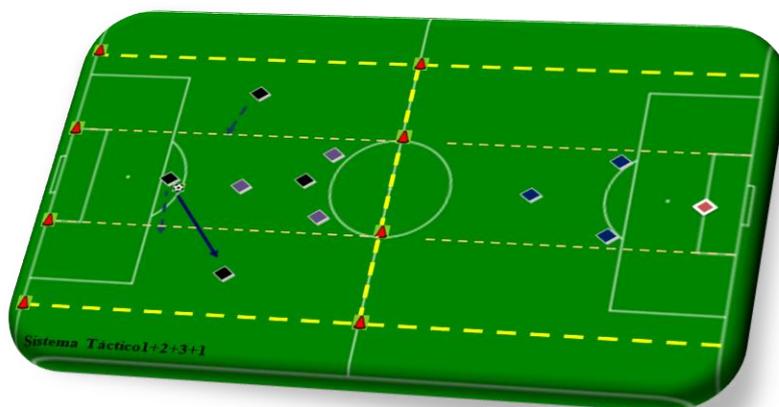
Situação de jogo Gr+2x2+Gr com a interação de todos os momentos de jogo. A equipa em posse de bola tenta criar situações de finalização através da mobilidade dos seus jogadores. A equipa em processo defensivo deve adotar uma atitude competitiva e procurar recuperar a bola impedindo o adversário de finalizar. A equipa em posse de bola deve usar o guarda-redes para criar superioridade numérica defensiva.

Objetivo comportamental

1. Recuperação
2. Impedir a progressão
3. Cortar a linha de passe ao portador da bola
4. Ter iniciativa defensiva
5. Continuidade da ação

Organização Defensiva Intersectorial		
Objetivo/Princípio Cobertura Ofensiva	Intencionalidade tática Facilitar a ação do portador da bola	
Ação de suporte Desmarcação de apoio	Taxonomia Intersectorial-Sector Defensivo e Médio	
Estrutura 4x3-4x3+Gr	Tempo 20'-25'	Espaço 35mx35m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cobertura ao portador da bola ✓ Apoiar o portador da bola ✓ Criar uma linha de passe 		

Organização



Descrição

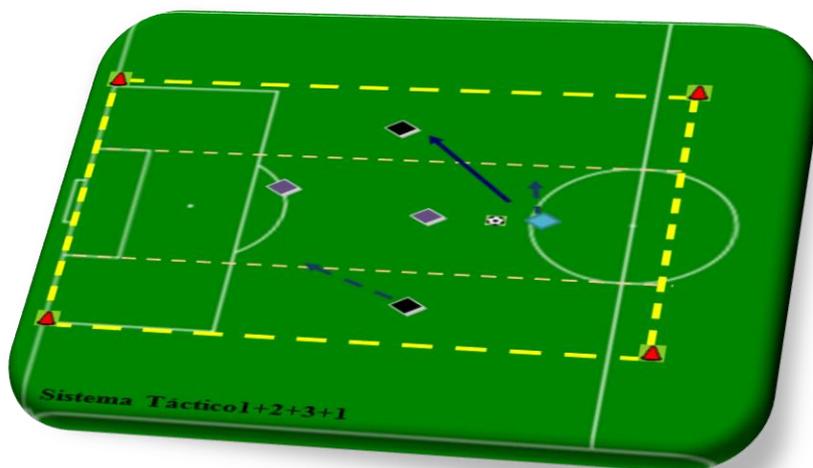
Situação de jogo com duas zonas de progressão. Na primeira zona a equipa em posse de bola tenta resolver uma situação de 4x3 para conseguir progredir no terreno através da condução por uma das balizas situados no corredor lateral. Em caso de recuperação, a equipa da defesa deverá executar rapidamente um passe em profundidade por uma das balizas do corredor lateral. Na segunda zona a equipa em posse tem que resolver uma situação de 4x3+Gr procurando criar situações para finalizar. A equipa em processo defensivo deve, após a recuperação executar um passe para uma das balizas que se encontra no corredor lateral. O jogo tem início sempre com a equipa de quatro jogadores na primeira zona

Objetivo comportamental

1. Garantir uma linha de passe ao portador
2. Dar segurança ao portador da bola
3. Facilitar a ação do portador da bola
4. Possibilitar uma reação em caso de perda de bola

Organização Ofensiva Sectorial		
Objetivo/Princípio Cobertura Ofensiva	Intencionalidade tática Continuidade da ação ofensiva	
Ação de suporte Deslocamentos ofensivos Orientação da cobertura	Taxonomia Sectorial – Sector Médio	
Estrutura (2x2+) +1	Tempo 10'-15'	Espaço 30mx30x
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Possibilitar uma linha de passe ao portador ✓ Garantir a superioridade numérica na zona da bola ✓ Mudar o centro de jogo ✓ Posicionar orientado para os dois companheiros de equipa 		

Organização



Descrição

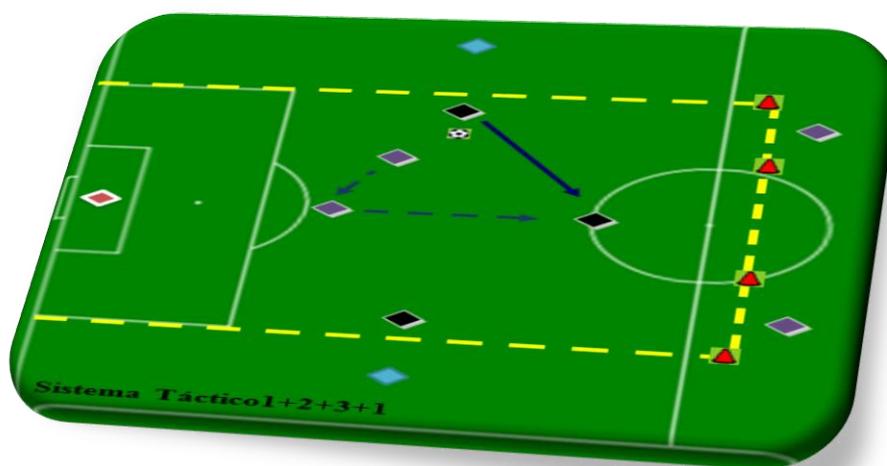
Situação de jogo 2x2+Gr, com um apoio dentro do terreno para a equipa em posse de bola, com interação de todos os momentos de jogo. O exercício tem início numa das equipas sendo que o apoio se encontra dentro do espaço de jogo e deverá garantir superioridade numérica à equipa em posse de bola. Cada equipa defende uma zona de progressão delimitada em profundidade. A equipa em processo ofensivo tem como objetivo passar com a bola controlada, através de condução, a linha final do campo aproveitando a apoio ofensivo. A equipa que se encontra em processo defensivo deverá proceder à recuperação de bola marcando ponto de igual modo.

Objetivo comportamental

1. Garantir uma linha de passe ao portador
2. Dar segurança ao portador da bola
3. Facilitar a ação do portador da bola
4. Possibilitar uma reação em caso de perda de bola
5. Mudar o centro de jogo
- 6.

Organização Defensiva Sectorial		
Objetivo/Princípio Cobertura Defensiva	Intencionalidade tática Distância da Cobertura	
Ação de suporte Deslocamento Defensivo	Taxonomia Sectorial-Sector Defensivo	
Estrutura 3x2+Gr	Tempo 10´	Espaço 35mx35m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Criar duas linhas defensivas ✓ Ajustar a distância da cobertura ✓ Antecipar ação do jogador em posse 		

Organização



Descrição

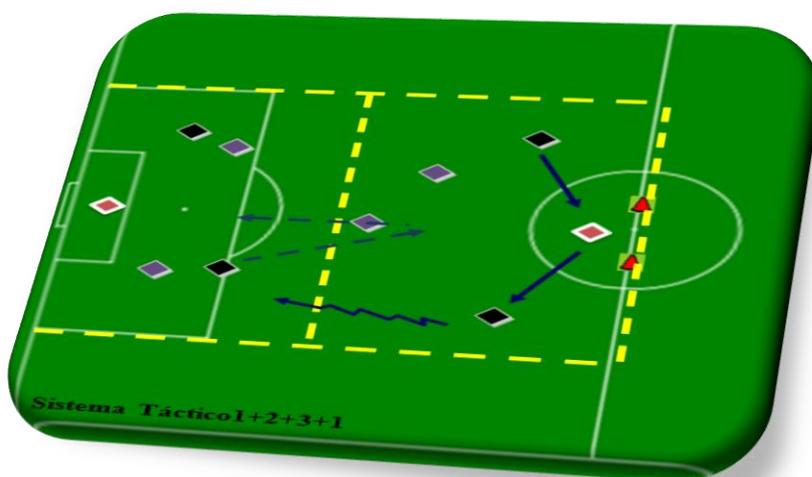
Situação de Jogo 3x2+Gr, com dois apoios laterais e dois em profundidade para a equipa com inferioridade numérica, com interação de todos os momentos de jogo. O exercício tem início com a bola na equipa de 3 jogadores que se encontra em processo ofensivo e deverá resolver a situação de superioridade numérica para criar situações de finalização. A equipa em processo defensivo deverá evitar a progressão e finalização do adversário tentando intercepta a bola. A equipa em processo defensivo dará sequência após o roubo de bola através de progressão por duas balizas colocadas em profundidade com passe ou condução podendo usar também os apoios laterais.

Objetivo comportamental

1. Recuperação defensiva
2. Evitar a progressão
3. Criar duas linhas defensivas
4. Deslocar a contenção e cobertura consoante a movimentação da equipa em posse

Organização Defensiva Sectorial		
Objetivo/Princípio Cobertura Defensiva	Intencionalidade tática Orientação Defensiva da Cobertura	
Ação de suporte Deslocamento Defensivo	Taxonomia Sectorial-Sector Defensivo	
Estrutura (Gr+4x4+Gr)	Tempo 15'-20'	Espaço 30mx40m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Evitar a progressão em profundidade ✓ Orientar o ataque para o corredor ✓ Antecipar a ação do atacante 		

Organização



Descrição

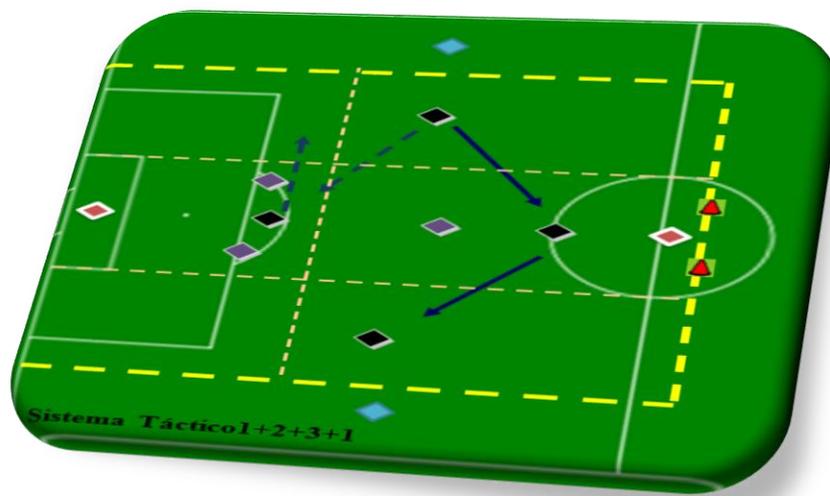
Situação de jogo Grx4+4xGr num campo dividido em zona ofensiva em defensiva (2+2x2+2), sendo que em cada zona se posicionam dois jogadores de cada equipa. A equipa em posse de bola cria superioridade numérica na zona da bola através da desmarcação de um dos jogadores, este comportamento acontece nas duas zonas. O jogo inicia-se num dos guarda-redes começando logo com superioridade numérica zonal. Os jogadores podem trocar livremente de posição entre si.

Objetivo comportamental

1. Defender o mais longe possível da baliza
2. Manter a bola afastada da zona
3. Dar prioridade ao passe do adversário em largura
4. Evitar a progressão do adversário

Organização Ofensiva Intersectorial		
Objetivo/Princípio Mobilidade	Intencionalidade tática Criação de linha de passe em profundidade Criação de situações de finalização	
Ação de suporte Deslocamento Ofensivo-Desmarcação de Rutura	Taxonomia Intersectorial - Sector Médio e Avançado	
Estrutura (Gr+4x3+Gr) (Gr+5x3+Gr)	Tempo 15'-20'	Espaço 30mx40m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Procurar movimentos em profundidade após o passe ✓ Procurar movimentos entre a defesa e o guarda-redes ✓ Procurar desmarcações entre a defesa e o guarda-redes 		

Organização



Descrição

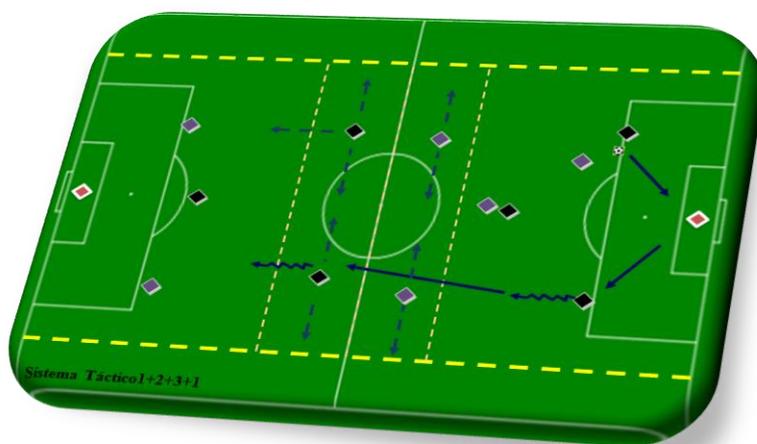
Situação de jogo Gr+4x3 com transição para 5x4+Gr. Uma equipa inicia o exercício com quatro jogadores usando a superioridade numérica ofensiva, sendo que a equipa que começa em processo defensivo, usando os apoios laterais passa a criar também superioridade quando recupera a posse. O campo é dividido em 6 zonas. Sempre que um dos atletas executa um passe deverá efetuar uma desmarcação para uma das zonas mais perto da baliza. O jogo inicia-se num dos guarda-redes.

Objetivo comportamental

1. Aumentar os desequilíbrios na defesa
2. Adotar uma atitude dinâmica
3. Criação de situações de finalização
4. Garantir a profundidade ofensiva

Organização Ofensiva Coletiva		
Objetivo/Princípio Mobilidade	Intencionalidade tática Criação de linhas de passe entre sectores Possibilitar a linha de passe em progressão	
Ação de suporte Deslocamento ofensivo Desmarcação em apoio	Taxonomia Coletiva	
Estrutura (Gr+6x6+Gr)	Tempo 20'-25'	Espaço 40mx60m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Movimentar para criar linha de passe ✓ Ajudar a ação do colega de equipa ✓ Possibilitar a continuidade do ataque 		

Organização



Descrição

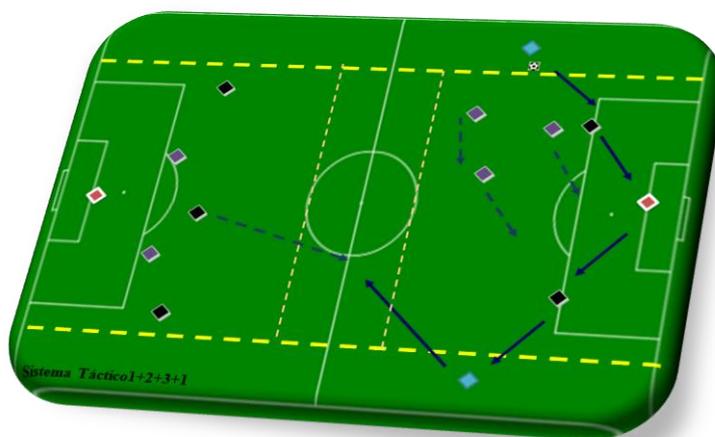
Situação de jogo Gr+6x6+Gr com interação de todos os momentos com o campo dividido em zona ofensiva, zona defensiva e um espaço entrelinhas. Sendo que existe sempre superioridade numérica na zona da bola para a equipa em posse. Na zona defensiva existe uma situação de Gr+3x2 em que o objetivo é passar a bola para um dos dois jogadores posicionados entre linhas. Após o passe a equipa na zona ofensiva deverá resolver uma situação de 3x2+Gr. O jogador que se encontra na posição de médio participam na construção ofensiva no sector defensivo bem como, quando em processo defensivo, no sector ofensivo. Se a bola for conquistada na zona ofensiva de quem recuperou um dos jogadores entre linhas avança para criar igualdade numérica passando a uma situação de 3x3+Gr.

Objetivo comportamental

1. Possibilitar linhas de passe em profundidade
2. Possibilitar a progressão da equipa
3. Aumentar a dinâmica do jogador sem bola

Organização Defensiva Sectorial		
Objetivo/Princípio Equilíbrio	Intencionalidade tática Formação de triângulos posicionais em coberturas	
Ação de suporte Deslocamentos Defensivos	Taxonomia Sectorial	
Estrutura (Gr+5x5+Gr) +2	Tempo 20'-25'	Espaço 30mx50m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Movimentar consoante a bola ✓ Fechar o espaço entrelinhas ✓ Garantir duas coberturas ✓ Formar um triângulo 		

Organização



Descrição

Situação de jogo Gr+5x5+Gr com interação de todos os momentos com dois apoios laterais para a equipa em posse de bola que se encontra no sector defensivo. O exercício é dividido em duas zonas, defensivo e ofensivo, e um espaço entrelinhas. Na zona defensiva para a equipa em posse de bola a superioridade é criada por dois apoios laterais jogando assim uma situação de Gr+4x3. O objetivo é fazer a bola chegar ao espaço entre linhas, onde um jogador pode receber a bola sem oposição e conduzir a bola para a zona ofensiva criando uma situação de 3x2+Gr, o mesmo se passa se a recuperação acontecer no sector ofensivo de quem a conquistou.

Objetivo comportamental

1. Garantir coberturas posicionais em triângulo
2. Fechar o espaço em progressão
3. Conduzir as ações para os corredores laterais
4. Evitar a progressão
5. Evitar passe pelo meio do bloco defensivo

Organização Defensiva Intersectorial		
Objetivo/Princípio Equilíbrio	Intencionalidade tática Ocupação racional do espaço defensivo Orientação do ataque para os corredores laterais	
Ação de suporte Deslocamentos Defensivos	Taxonomia Intersectorial	
Estrutura (2+4x4+Gr)	Tempo 20'-25-	Espaço 40mx60m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fechar espaços entre a linha defensiva ✓ Evitar passes em profundidade ✓ Conduzir o ataque para os corredores laterais 		

Organização



Descrição

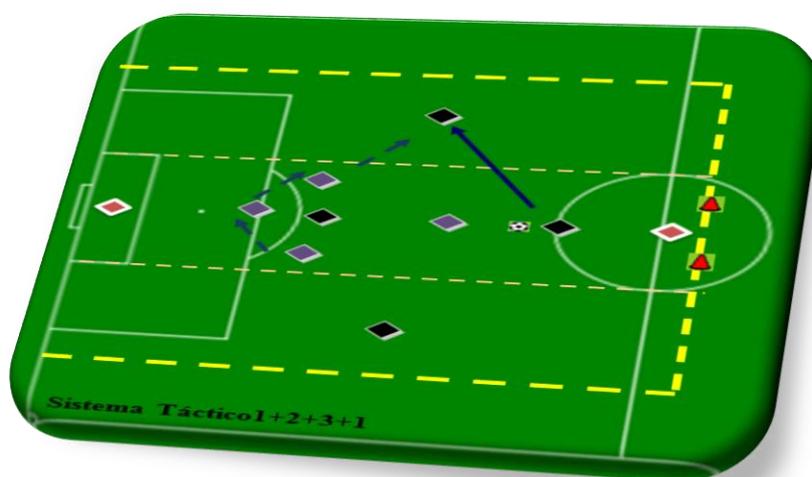
Situação de jogo 2+4x4+Gr com interação de todos os momentos. O exercício é dividido quem dois campo com um espaço entre si onde só podem entrar dois apoios em profundidade negativa. e composto por três equipas. A equipa que tem bola procura a finalizar com a ajuda de dois apoios que podem entrar, um de cada vez, no espaço de jogo criando uma situação de 5x4+Gr. Se a equipa em posse marcar golo passa a atacar no campo contrário contra outro grupo de quatro jogadores. A equipa em processo defensivo tem que impedir o golo e fazer chegar a bola ao dois apoios em profundidade para atacar no campo contrário.

Objetivo comportamental

1. Defender em Bloco
2. Ocupação racional defensiva
3. Impedir passes em profundidade
4. Orientar o ataque para os corredores
5. Dar continuidade à ação

Organização Ofensiva Intersectorial		
Objetivo/Princípio Espaço	Intencionalidade tática Ocupação racional do espaço	
Ação de suporte Deslocamentos ofensivos	Taxonomia Intersectorial – Médio e Avançado	
Estrutura Gr+4x4+Gr	Tempo 25'-20'	Espaço 30x50m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Criar “campo grande” ✓ Ocupar todos os corredores ✓ Criar sempre três linhas de passe ao portador da bola 		

Organização



Descrição

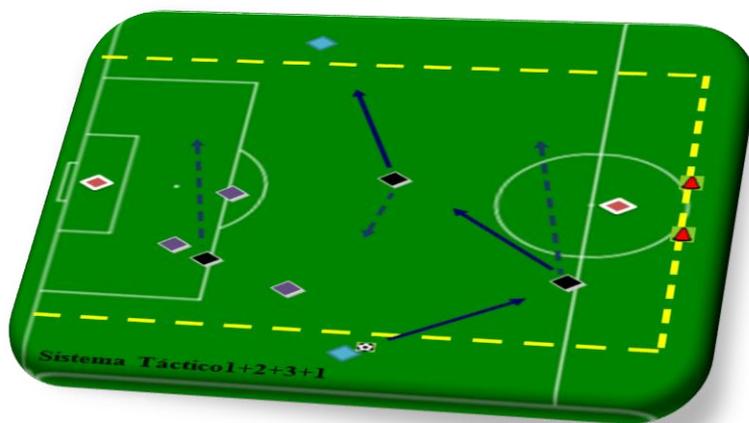
Situação de jogo gr+4x4+Gr com interação de todos os momentos de jogo. A equipa em posse de bola, deverá criar situações de finalização através do passe ou condução. Deve também ocupar os três corredores marcado no terreno bem como garantir a profundidade e a largura do campo. A equipa em processo defensivo deverá conquistar a posse de bola e rapidamente abrir o campo em largura e em profundidade.

Objetivo comportamental

1. Garantir a ocupação racional do terreno de jogo
2. Garantir linhas de passe em largura e profundidade
3. Movimentação dinâmica da equipa em relação ao posicionamento da bola
4. Garantir três linhas de passe ao portador
5. Adotar uma atitude dinâmica

Organização Ofensiva Intersectorial		
Objetivo/Princípio Espaço	Intencionalidade tática Aumentar a profundidade e largura Ocupação racional do espaço ofensivo sectorial e intersectorial	
Ação de suporte Deslocamentos Ofensivos	Taxonomia Intersectorial	
Estrutura (Gr+3x3+Gr) +2	Tempo 10'-15'	Espaço 35mx55m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reagir rapidamente ✓ Criar "campo grande" ✓ Aumentar a profundidade ✓ Aumentar a largura ✓ Criação de linhas de passe em largura e profundidade 		

Organização



Descrição

Situação de jogo com interação de todos os momentos de jogo Gr+3x3+Gr com dois apoios laterais. A equipa que tem bola procura a criação de situações de finalização através da circulação de bola e da movimentação dinâmica da equipa a garantir a criação de linhas de passe em largura e profundidade.

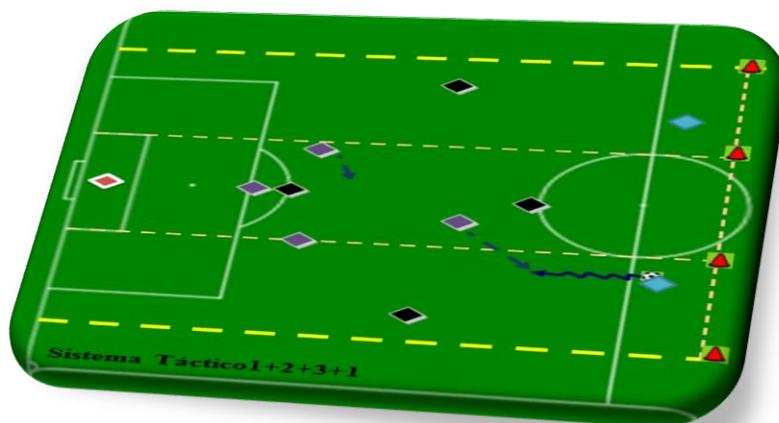
A equipa em processo defensivo após a recuperação deverá rapidamente "criar campo grande" e a equipa que perdeu a posse garantir a concentração rápida de jogadores jogando em campo pequeno.

Objetivo comportamental

1. Garantir a ocupação racional do terreno de jogo
2. Garantir linhas de passe em largura e profundidade
3. Movimentação dinâmica da equipa em ralação ao posicionamento da bola

Organização Ofensiva Intersectorial		
Objetivo/Princípio Concentração	Intencionalidade tática Organização da linha defensiva Profundidade da linha defensiva	
Ação de suporte Deslocamentos defensivos	Taxonomia Intersectorial – Sector Defensivo e Médio	
Estrutura (2+4x4+Gr)	Tempo 15'-20'	Espaço 35mx55m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fechar o corredor central ✓ Direcionar o ataque para os corredores laterais ✓ Criar uma linha defensiva ✓ Defender em linha 		

Organização



Descrição

Situação de jogo 2+4x4+Gr com interação de todos os momentos de jogo. A bola inicia na equipa que ataca para a baliza usando a superioridade numérica de dois jogadores em profundidade negativa criando uma situação de 6x4+Gr. A equipa em processo ofensivo, usando a superioridade deverá procurar criar situações de finalização através da circulação e progressão com passe ou drible. A equipa em processo defensivo tem como objetivo impedir a progressão e recuperar a posse de bola fechando os espaços vitais do terreno de jogo. Após a conquista da bola deverá executar um passe em profundidade por uma das balizas que se encontram em profundidade nos corredores laterais. Se a equipa conseguir progredir por uma das balizas as equipas devem trocar a orientação entre si.

Objetivo comportamental

1. Defender em bloco
2. Orientar o ataque para os corredores
3. Fechar o corredor central
4. Impedir passes entre a linha defensiva
5. Criar uma linha defensiva
6. Movimentar consoante a linha defensiva
7. Dar continuidade à Ação

Organização Defensiva Intersectorial		
Objetivo/Princípio Concentração	Intencionalidade tática Fechar espaços vitais Orientação do ataque para os corredores	
Ação de suporte Deslocamentos Defensivos	Taxonomia Intersectorial-	
Estrutura (2+3x3+Gr)	Tempo 25-20'	Espaço 30mx50m
Instrução		
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Fechar o corredor central ✓ Impedir a progressão pelo corredor central ✓ Impedir passes pelo meio da linha defensiva 		

Organização



Descrição

Situação de jogo 2+3x3+Gr com interação de todos os momentos de jogo. O campo é dividido em três corredores. Os apoios da equipa em posse de bola apenas podem jogar nos corredores laterais. A equipa em posse de bola deverá criar situações de finalização usando o corredor central sendo que um elemento poderá entrar no corredor lateral. A equipa em processo defensivo deverá dar prioridade defensiva ao corredor central, mas um dos jogadores poderá entrar no corredor lateral criando assim uma situação de 2x1 no corredor. A equipa em processo defensivo, após conquistar a bola tem como objetivo procurar um passe em profundidade por uma das balizas do corredor lateral. A equipa em processo ofensivo, após a perda da bola deve reagir rapidamente e adotar uma atitude defensiva impedindo o passe e a condução em profundidade.

Objetivo comportamental

1. Defender em bloco
2. Orientar o ataque para os corredores
3. Fechar o corredor central
4. Impedir passes entre a linha defensiva
5. Criar um triângulo defensivo com duas coberturas
6. Reagir rapidamente
7. Dar continuidade à ação

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Na presente dissertação propusemos-nos a elaborar um guia orientador, metodológico e conceptual para o Futebol de 7 para um departamento de formação. Para a realização deste trabalho contextualizamo-nos primeiramente através de uma recessão literária extensa com o objetivo de suportar o documento prático. Após terminar a execução da proposta consideramos um trabalho bastante prático, objetivo e direcionado para todos os participantes no processo de desenvolvimento dos jovens futebolistas, conseguindo alcançar conjunto de temas decisivos na formação dos jovens atletas a longo prazo. Afigura-se importante declarar que foram alcançados os objetivos propostos. Além disso todo o trabalho de sistematização e reflexão foi bastante profícuo.

Assim, comprova-se a utilidade da presente dissertação. Assumindo a valência do nosso trabalho acreditamos que ainda existem muitas insuficiências no treino com crianças e jovens, portanto torna-se importante dar continuidade à reflexão da temática com o objetivo de evitar a estagnação de formação desportiva.

Concluindo consideramos pertinente afirmar que o presente trabalho vem, de forma objetiva, participar no desenvolvimento desta problemática, uma vez que apresenta uma proposta de preparação e planeamento concisa que tem em vista o desenvolvimento dos jovens futebolistas numa fase inicial, mas bastante importante, do seu processo.

~

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abernethy, B., Baker, J., & Côté, J. (2005). Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 19, 705–718.
- Amieiro, N., Barreto, R., Oliveira, B., & Resende, N. (2006) *Mourinho – Porquê de tantas vitórias?* (1ª ed.) Lisboa. Gradiva
- Azevedo, Joaquim P. (2011). *Por dentro da tática. A construção de uma forma de jogar específica* PrimeBooks.
- Bailey D, Mirwald R (1988). The Effects of Training on the Growth and Development of the Child. In Malina R (Ed.). *Young Athletes - Biological, Psychological and Educational Perspectives*. Champaign: Human Kinetics Books, 33-47.
- Baker, J. (2003). Early specialization in sport: A requirement for adult expertise? *High Ability Studies*, 14, 85–94.
- Baker J. et al., (2012). Training Differences and Selection in a Talent Identification System. *Talent Development & Excellence Talent Selection* 23 Vol. 4, No. 1, 2012, 23–32.
- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004) *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Balyi, I. & Hamilton, A. (2004) *Long-Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Windows of Opportunity. Optimal Trainability*. Victoria: National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.
- Bangsbo, J (1994). *Fitness Training in Football – A Scientific Approach*. Bagsvaerd: HO & Storm.

- Bangsbo, J. (1998). *Entrenamiento de la Condición Física en el Fútbol*. Barcelona, Editorial Paidotribo.
- Bangsbo J, Mohr M, Krstrup P (2006). Physical and metabolic demands of training and match play in the elite football player. *Journal of Sport Sciences* 24 (7): 665 – 674.
- Bangsbo, J. & Iaiá, F. M. (2013). Principles of fitness training. In A. Mark Williams (ed.) *Science and Soccer: Developing Elite Performers*.
- Bayer C (1994). *O ensino dos desportos colectivos*. Lisboa: Dinalivro.
- Barbanti, V. e Tricoli, V. (2004). A formação do esportista. In Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Org.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: Universidade Federal do rio Grande do Sul Editora, pp. 208-215.
- Bento, J. O. (2004). Desporto para crianças e jovens: das causas e dos fins. In A. Gaya, A. Marques & G. Tani, A. Marques & G. Tani (Eds.), *Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades*. Porto Alegre: Editora UFRGS.
- Bento, J. (2006). Formação e desporto. In Go Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), *Pedagogia do Desporto*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan. pp. 41-57.
- Bompa, T.(1999). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. Human Kinectics (Ed.).
- Brooker R, Kirk D, Braiuka S, Bransgrove A (2000). Implementing a game sense approach to teaching junior high school basketball in a naturalistic setting. *European Physical Education Review* 6:7-25.
- Bruner, M.W., Erickson, K., McFadden, K.. K., & Côté, J. (2009). Tracing the origins of athlete development models in sport: A citation path network analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 23–37.

- Bunker, D., & Thorpe, R. (1982). A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. *Bulletin of Physical Education*, 18 (1), 5-8.
- Cafruni C, Marques A, Gaya A (2006). Análise da carreira desportiva de atletas das regiões sul e sudeste do Brasil. Estudo dos resultados desportivos nas etapas de formação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. 6 (1): 55-64.
- Carling C, Williams M & Reilly T (2005). *Handbook of Soccer Match Analysis – A systematic approach to improving performance*. Routledge.
- Carling, C. and Williams, A. M. (2008). Match analysis and elite soccer performance: integrating science and practice. In T. Reilly (ed.), *Science and Soccer* (pp. 32-47). Maastricht, Netherlands: Shaker Publishing.
- Carling, C. (2010). Analysis of physical activity profiles when running with the ball in a professional soccer team. *Journal of Sports Sciences* 28, 319-326.
- Casáis, L. Domínguez, E. and Lago, C. (2009). Fútbol Base. El entrenamiento en categorías de formación. Mcsports.
- Castagna, C. D'Ottavio, S. and ABT, G. (2003). Activity profile of young players during actual match play. *Journal of Strength and Conditioning Research* 17, 775-780
- Castelo J (1994). Futebol – modelo técnico-tático do jogo. Lisboa: FMH-UTL.
- Castelo, J. (1996). Futebol. A Organização do Jogo: Edição do autor.
- Castelo J (2003). Futebol - Guia prático de exercícios de treino. Lisboa: Edição Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2009) Futebol: organização dinâmica do jogo. Lisboa: Centro de Estudos de Futebol da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. 3ª Edição
- Coerver W. (1984) in: <http://www.coerver.com/>

- Cervera J & Malavés R (2001). Hacia una concepción unitaria del proceso estratégico en fútbol. Fútbol – cuadernos técnicos, 19, 64-70.
- Costa, C. (2010). Análise das acções ofensivas com finalização resultantes de jogo dinâmico. Dissertação apresentada à Faculdade de Desporto de Coimbra.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2003). From play to practice: A developmental framework for acquisition of expertise in team sports. In J. Starkes & K. Ericsson (Eds.) Expert performance in sport: advances in research on sport expertise (pp.89-114).ampaign, IL: Human Kinetics
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development of sport expertise. In Eklund, R., & Tenenbaum, G. (Eds.), Handbook of sport psychology (3rd edn. pp.184–202). Hoboken, NJ: Wiley.
- Di Salvo, V., Gregson, W., Atkinson, G., Tordoff, P., and Drust, B. (2009). Analysis of high intensity activity in Premier League soccer. International Journal of Sports Medicine, 30, 205-212
- Estriga, M. (2000). Orientação Desportiva em Crianças e Jovens nas modalidades de Andebol, Basketebol e Voleibol. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Ferreira, Diogo. (2010). A importância de um Modelo de Jogo no Futebol. Porto. D. Ferreira. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Festa, F. (2009). Importância, Comportamentos e Operacionalização da Transição Ataque-Defesa no Futebol inserida num contexto de jogo colectivo. A perspectiva de treinadores da Primeira Liga. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP.

- Fonseca, H. (2006). Futebol de Rua, um fenómeno em vias de extinção? Contributos e Implicações para a aprendizagem do Jogo. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Football Association (2010) The Future Game – Grassroots. London.
- Frade, V. (1985). Alta Competição – Que exigências do tipo metodológico? - Comunicação apresentada ao Curso de Actualização – Futebol. Porto: ISEF - UP.
- Frade, V. (1990). A interacção, invariante estrutural do rendimento do Futebol, como objecto de conhecimento científico – Uma proposta de explicitação de causalidade. FCDEF-UP.
- Frade, V. (2003). Entrevista. In A” Periodização Táctica Segundo Vitor frade: Mais do que um conceito, uma forma de estar e de reflectir o futebol. Porto: f. Martins. Dissertação de Licenciatura. FADEUP
- Gaiteiro, B. (2006) A ciência oculta do sucesso! – Moutinho aos olhos da ciência. Dissertação de Licenciatura. Porto: FADEUP.
- Gaya, A., Torres, L. (2004). O esporte na infância e adolescência: alguns pontos polémicos. In Gaya, A., Marques, A., Tani, G. (Org.), Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. Porto Alegre: Universidade Federal do rio Grande do Sul Editora, pp. 57-74.
- Garganta, J. (1997). Modelação táctica do Jogo de Futebol – Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. Tese de Doutoramento. Porto. FCDEF-UP.
- Garganta, J. & Pinto, J. (1998). O ensino do futebol. In Graça, A.; Oliveira, J. (Eds), O Ensino dos Jogos Desportivos, pp. 95-135: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.
- Garganta, J.; Cunha E Silva, P. O jogo de futebol: entre o caos e a regra. Horizonte, v.91, p.5-8, 2000.

- Garganta, J. (2004). Atrás do palco, nas oficinas do futebol. In J. Garganta; J. Oliveira; M. Murad (Eds.), *Futebol de muitas cores e sabores* (pp. 227-234). FCDEF-UP: Campo das Letras.
- Garganta, J. (2005). Dos constrangimentos da acção à liberdade de (inter) acção, para um futebol com pés... e cabeça. In D. Araújo (Ed.), *O contexto da decisão. A acção táctica no desporto* (pp. 179 – 190). Lisboa: Visão e Contextos
- Garganta, J. (2006). (Re) Fundar os conceitos de estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Rev. Bras. Educ. Fís. Esp.*, São Paulo, v.20, p.201-03, set. 2006. Suplemento n.5.
- Graça, A., & Mesquita, I. (2007). A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 7 (3), 401-421.
- Gréhaigne JF, Wallian N, Godbout P (2005). Tactical-decision learning model and students' practices. *Physical Education and Sport Pedagogy* 10:255 – 269.
- Griffin LL, Mitchell SA, Oslin JL (1997). *Teaching sport concepts and skills: a tactical games approach*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hughes M & Bartlett R (2002). The use of performance indicators in performance analysis. *Journal of Sports Sciences*, 20, 739 - 754.
- I. T. Costa, J. M. Garganta da Silva, P. J. Greco & I. Mesquita (2009). *Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação*. Motriz, Rio Claro, v.15, n.3, p.657-668, jul./Set. 2009.
- Light R (2000). *Making Sense of Games through the Manipulation of Space and Time*. In: Science Teachers' Association of Victoria; celebrating National science Week public lecture night;. Shelford Anglican Girls School; Melbourne.

- Light, R. (2006). Game Sense: Innovation or just good coaching? *Journal of Physical Education New Zealand*; Pro Quest Education journals page 8.
- Light, R. (2013). *Game Sense. Pedagogy for performance, participation enjoyment*. Routledge Studies in Physical Education na youth Sports: USA.
- Lobo, L. F. (2009). *Planeta do Futebol*. Prime Books, 3ª edição.
- Louis Van Gaal (2006) .By: Hans Slender and Paul van Veen, No. 16 - August/September 2006. Soccer Coaching;
- Maciel, J. (2012). A insustentabilidade do atrevimento e a Sustentabilidade Nobel da Periodização tática.
- Malina R (1994). Physical Activity and Training - Effects on Stature and The Adolescent Growth Spurt. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 26 (6):759-766.)
- Malina, R.M. (2004) Growth and maturation: basic principles and effects in MC Silva, RM Malina (Eds). *Children and Youth in Organized Sports*. Coimbra University Press, pp 137-161.
- Malina, R., Eisenmann, J., Cumming, S., Ribeiro, B. & Aroso, J. (2004). Maturity associated variation in the growth and functional capacities of youth football (soccer) players 13-15 years. *European Journal of Applied Physiology*, 91, 555-562.
- Malina RM (2005). Youth football players: Number of participants, growth and maturity status. *Science and Football V*. Routledge – Taylor & Francis Group.
- Malina RM, Cumming S, Kontos A, Eisenmann J, Ribeiro B, Aroso J (2005). Maturity associated variation in sport specific skills of youth soccer players aged 13 – 15 years. *Journal of Sport Sciences*, 23 (5): 515 – 522.
- Marques AT, Oliveira JM (2001). O treino dos jovens desportistas. Actualização de alguns temas que fazem a agenda do debate sobre a preparação dos mais jovens. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*. Vol. 1 (1): 130-137.

- Marques, A. (2004). Fazer da competição dos mais jovens um modelo de formação e de educação. In Gaya, A., Marques, A. & Tani, G. (Eds), Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. Porto Alegre: Editora UFRGS.
- Marques A. e Oliveira. J. (2004). Promoting quality in youth sports. Children and youth in organized sports. Manuel Coelho e Silva, Robert M. Malina
- McNeill, Fry, Wright, Tan, Tan, Schempp (2004). 'In the local context': Singa.
- Mesquita, I., (1991). A importância da Análise do Processo de Treino em Voleibol. In A. Marques, J. Bento (Eds.) As Ciências do Desporto e a Prática Desportiva. Desporto de Rendimento. Desporto de Recreação e Tempos Livres. Universidade do Porto – Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física, 1991, pp. 65-70
- Mitchell SA, Oslin JL, Griffin LL (2003). Sport foundations for elementary physical education: a tactical games approach. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Moita, M. (2008) Um percurso de sucesso na formação de jogadores em Futebol. Um estudo realizado no Sporting Clube de Portugal. Monografia apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- M Coelho e Silva, C E Gonçalves, A Figueiredo (2006). Desporto de jovens ou jovens no desporto. Perfil de jovens futebolistas. Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade de Coimbra, pp 19-35.
- Oliveira, B. (2002).Um Embuste, a Qualidade do Futebol Italiano? Um novo ponto de partida: a estrutura contencimental da “Carga versus desempenho”. Porto: B. Oliveira. Dissertação de Licenciatura apresentada à faculdade de Ciências do Desporto e Educação física da Universidade do Porto
- Oliveira, J.G (2003). Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional. In II Jornadas Técnicas de Futebol: UTAD.

- Oliveira, J. G. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem do Jogo. Dissertação de Mestrado. FADEUP.
- Olsen, E. (1988). Na analysis of goal scoring in the world championship on Mexico 1989. In T.Reilly; A.Lees; K. Davids; W. Murphy (Eds.), Science and Football (pp.373-376. London: E & FN Spon.
- Pacheco, R. (2001). O ensino do futebol de 7:um jogo de iniciação ao futebol. de 11. Porto: Edições Grafiasa.
- Paes, R. (1997) Aprendizagem e competição precoce: o caso do Basquetebol, 3.ed. - Campinas, SP : editora da UNICAMP, 1997.
- Paes, R. (2006). Pedagogia do esporte: Especialização esportiva precoce. In: Tani, G., Bento, J. & Petersen, R., Pedagogia do Desporto (1ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Kooban, pp.219-226.
- Pereira, A. (2007). A competição no processo de formação dos jovens futebolistas em Portugal. Estudo realizado em todas as Associações de Futebol do país. Porto: A. Pereira.
- Pinto, A. (2007): Se não fosse para ganhar ... A importância da dimensão tática no ensino dos jogos de desportivos colectivos. Campo das letras, Editores, S.A. ;2007.
- Queiroz, C. (1986). Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol. Lisboa: Federação Portuguesa de Futebol.
- Queiroz, C. (2003). Entrevista. In Tavares, J. (2003). Uma noção fundamental: a especificidade. O como investigar a ordem das “coisas” do jogar, uma espécie de invariâncias de tipo fractal. Dissertação de Licenciatura. Porto: FCDEF-UP.
- Quina, J. & Graça, A. (2011). O ensino do jogo de futebol: um modelo híbrido de desenvolvimento da competência tática. In 3º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. Porto

- Ramos, S. (2009). Importância da prática deliberada na formação do Gurada-Redes de Futebol. Dissertação de Licenciatura apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.
- Reilly T, Bangsbo J, Franks A (2000). Anthropometric and physiological predispositions for elite soccer. *Journal of Sport Sciences*, 18, 669 – 683
- Reilly, T. (2007). *Science of Training: Soccer. A scientific approach of developing strenght,speed and endurance* London: Routledge
- Rosnay J (1977). *O Macroscópio – Para uma visão global*. Lisboa: Editora Arcádia.
- Siegel SR, Peña Reyes ME, Barahona E, Malina RM (2004). Organized sport among urban Mexican youth . In Coelho e Silva M & Malina R (Eds.). *Children and Youth in Organized Sports*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Silva F, Fernandes L, Celani F (2001). Desporto de crianças e jovens – um estudo sobre as idades de iniciação. *Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, vol. 1, nº2 45 – 55
- Silva, M.J. & Malina, R. (2004). Biological and social relationships of participation motivation in youth sports. *Children and youth in organized sports*. University of Coimbra Press, 2004. p. 54-69.
- Silva, M. (2008). *O desenvolvimento do jogar, segundo a Periodização Tática*. Pontevedra: MCSports.
- Soares J (2005). *O Treino do Futebolista: Resistência – Força – Velocidade*. Volume 1. Porto Editora.
- Sousa,P. (2005). *Organização do jogo de Futebol. Proposta de mapeamento de situações tácticas a partir da revisão da literaturz e do entendimento de peritos*. Dissertação de Mestrado: FCDEF-UP.
- Severino, V. (2010). *Crescimento, Maturação e potência aeróbia. Estudo com futebolistas de 11 anos de idade*. Dissertação de Mestrado apresntada à Faculdade de Desporto de Coimbra.

- Stafford I (2005). Coaching for long – term athlete development: to improve participation and performance in sport. Leeds: Sports Coach UK.
- Stølen T, Chamari K, Castagna C, Wisløff U (2005). Physiology of soccer: an update. *Sports Medicine*, 35 (6): 501 – 536.
- Stratton, G., Reilly, T., Williams, A. & Richardson, D. (2004). Youth Soccer. From Science to performance. New York: Routledge Taylor. P122
- Wein, H. (2003). Hacia una iniciación más formativa en el Fútbol con el modelo “Fútbol a la medida del niño”. Abril de 2003.
- Wein, H. (2004). Objetivos a lograr con niños de 5,6 y 7 años en las Escuelas de Iniciación Deportiva. Dezembro de 2004.
- Wein, H. (2005). Requisitos necesarios para la formación de jugadores creativos. Abril de 2005.
- Weineck, J (2002). Manual do treino ótimo: Teoria de treino da fisiologia da performance desportiva e do seu desenvolvimento no treino de crianças e de adolescentes. Lisboa: Instituto Piaget;
- Williams, A.M., Horn, R.R. and Hodges, N.J. (2003) Skill acquisition. In T. Reilly and A.M. Williams (Eds) *Science and Soccer*, London: Routledge, 198–213.
- Wulf, G. & Shea, C. (2004). Understanding the role of augmented feedback: the good, the bad and the ugly. In A.M. Williams & N. J. Hodges (Eds.), *Skill acquisition in sport: research, theory and practice* (pp.121-144), London: Routledge.
- Teixeira, J. (2009) Ensino e Aprendizagem do Jogo nas Escolas de Futebol. Em busca de um entendimento. Tese Mestrado UP, 2009
- Teodorescu, L. (1984): Problemas de teoria e metodologia de treino nos jogos desportivos. Livros Horizonte. Lisboa.
- Valdano, J. (2001). Apuntes del balón. Madrid: Marca.

ANEXOS

		AQUISIÇÃO, DESENVOLVIMENTO E CONSOLIDAÇÃO				
		1ª Etapa Intermédia	2ª Etapa Intermédia	3ª Etapa Intermédia	4ª Etapa Intermédia	
<i>Princípios de Jogo</i>	AVALIAÇÃO INICIAL					Of.
						Def.
<i>Ações técnico-táticas</i>						Of.
						Def.
<i>Intencionalidade tática</i>						Of.
						Def.
<i>Formas jogadas</i>						
<i>Taxonomia</i>						
<i>Capacidades Motoras</i>						

AVALIAÇÃO TRANSIÇÃO

PLANEAMENTO ANUAL

Etapa Intermédia Nº. Ciclos - 4	1ª SESSÃO DE TREINO		2ª SESSÃO DE TREINO		3ª SESSÃO DE TREINO	
	Conteúdos Temáticos	Estratégias de Ensino	Conteúdos Temáticos	Estratégias de Ensino	Conteúdos Temáticos	Estratégias de Ensino
1º CICLO	-		-		-	
2º CICLO		-				
3º CICLO					-	
4º CICLO						
TÉCNICO RESPONSÁVEL						

PLANEAMENTO ETAPA INTERMÉDIA

RELATÓRIO DE OCORRÊNCIA DE LESÃO

Nome do Atleta: _____

Escalão: _____ Data: ____ / ____ / ____

1. Localização da lesão

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Cabeça e face | <input type="checkbox"/> Pulso |
| <input type="checkbox"/> Pescoço e coluna cervical | <input type="checkbox"/> Mão e dedos |
| <input type="checkbox"/> Esterno, costelas e região torácica | <input type="checkbox"/> Anca |
| <input type="checkbox"/> Região abdominal | <input type="checkbox"/> Coxa |
| <input type="checkbox"/> Região lombar, cintura pélvica e sacro | <input type="checkbox"/> Joelho |
| <input type="checkbox"/> Ombro e clavícula | <input type="checkbox"/> Perna e tendão de Aquiles |
| <input type="checkbox"/> Braço | <input type="checkbox"/> Tíbio-társica |
| <input type="checkbox"/> Cotovelo | <input type="checkbox"/> Pé e dedos |
| <input type="checkbox"/> Antebraço | <input type="checkbox"/> |

2. Lateralidade

- Direita
 Esquerda
 Não se aplica

3. Tipo de lesão

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Concussão com / sem perda consciência | <input type="checkbox"/> Rutura e lesão tendinosa, bursite |
| <input type="checkbox"/> Fratura | <input type="checkbox"/> Hematoma, contusão, derrame (nódoa) |
| <input type="checkbox"/> Outras lesões ósseas | <input type="checkbox"/> Lesão abrasiva |
| <input type="checkbox"/> Deslocação / Luxação | <input type="checkbox"/> Laceração |
| <input type="checkbox"/> Distensão, entorse e lesões ligamentares | <input type="checkbox"/> Lesão nervo |
| <input type="checkbox"/> Lesões do menisco | <input type="checkbox"/> Lesão dentária |
| <input type="checkbox"/> Rotura muscular, arrancamento, câibra | <input type="checkbox"/> |

4. Reincidência

Esta lesão já ocorreu com o mesmo tipo e no mesmo local nos últimos 12 meses?

- Sim
 Não

5. Colisão

A lesão foi provocada por alguma colisão?

- Sim
 Não

O impacto ocorreu contra:

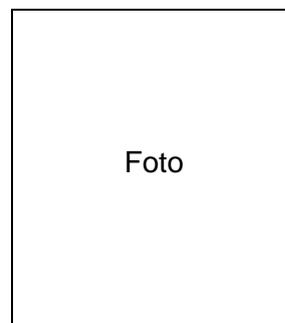
- Outro atleta da mesma equipa
 Um adversário
 Contra a bola ou projétil
 Contra um imóvel (baliza, parede, tabela)

FICHA INDIVIDUAL DO ATLETA

(ÉPOCA /)

1) IDENTIFICAÇÃO

Nome:
Idade:
Data de Nascimento:
Naturalidade:
Nacionalidade:
Residência Fixa Actual:
Contactos TLM:
Contactos EMAIL:
Contacto TLM / Enc. Educação 1:
Contacto TLM / Enc. Educação 2:



2) HISTORIAL NA MODALIDADE

CLUBE	POSIÇÃO TÁCTICA	TREINADORES (*)
Benjamins 1:		
Benjamins 2:		
Infantis 1:		
Infantis 2:		
Iniciados 1:		
Iniciados 2:		
Juvenis 1:		
Juvenis 2:		
Juniores 1:		
Juniores 2:		

(*) apenas a partir do momento em que o atleta integrou a AAC/OAF

3) HISTORIAL DE LESÃO DESPORTIVA

ESCALÃO ETÁRIO	LESÕES (*)	TEMPO DE RECUPERAÇÃO
Benjamins		
Infantis		
Iniciados		
Juvenis		
Juniores		

(*) Lesões significativas - tempo perdido em termos de treino e/ou competição.

4) AVALIAÇÃO (RELATÓRIO ANUAL)

Opinião da equipa técnica relativamente ao desenvolvimento do atleta

4.1 – 1º MOMENTO (AVALIAÇÃO INICIAL)

4.2 – 2º MOMENTO (AVALIAÇÃO INTERMÉDIA)

4.3 – 3º MOMENTO (AVALIAÇÃO FINAL)

APTO A INTEGRAR A PRÓXIMA ETAPA		NÃO APTO	
<i>Juniores AAC-OAF</i>		<i>Ceder /Empréstimo</i>	
		OBSERVAR	

5) AVALIAÇÃO MORFOLÓGICA, MATURACIONAL E FUNCIONAL

5.1 – PERFIL ANTROPOMÉTRICO

DATA:	DATA:
Estatura (cm):	Estatura (cm):
Massa Corporal (kg):	Massa Corporal (kg):
Altura Sentado (cm):	Altura Sentado (cm):
Comprimento MI (cm):	Comprimento MI (cm):
PGS Tricipital (mm):	PGS Tricipital (mm):
PGS Bicipital (mm):	PGS Bicipital (mm):
PGS Subescapular (mm):	PGS Subescapular (mm):
PGS Suprailíaca (mm):	PGS Suprailíaca (mm):
PGS Geminal (mm):	PGS Geminal (mm):
PGS Abdominal (mm):	PGS Abdominal (mm):
Somatório PGS (mm):	Somatório PGS (mm):
% Massa Gorda: (Pletismografia)	% Massa Gorda: (Pletismografia)

PGS (Prega de Gordura Subcutânea)

5.2 – PERFIL MATURACIONAL

DATA:	DATA:
Estatura Média Parental (cm):	Estatura Média Parental (cm):
Estatura Madura Predita (EMP, cm)¹:	Estatura Madura Predita (EMP, cm)¹:
% Actual da EMP (cm):	% Actual da EMP (cm):
Maturity Offset (anos)²:	Maturity Offset (anos)²:
Idade no PVC (anos)³:	Idade no PVC (anos)³:

¹Estimativa da estatura em idade adulta

²Estimativa da distância, em anos, ao Pico de Velocidade de Crescimento (PVC)

³Estimativa da idade de ocorrência do PVC

5.3 – PERFIL FUNCIONAL

DATA:	DATA:
VO2max (L.min⁻¹):	VO2max (L.min⁻¹):
YoYo IRT L1/L2 (#):	YoYo IRT L1/L2 (#):
RSA (7x35) / Best:	RSA (7x35) / Best:
RSA (7x35) / Average (seg):	RSA (7x35) / Average (seg):
CMJ (cm):	CMJ (cm):
Outros (Isokinetic, Peak Power ...)	Outros (Isokinetic, Peak Power ...)

YoYo IRT (YoYo Intermitent Recovery Test Level1 / Level2), RSA (Repeated Sprint Ability), CMJ (counter movement jump)

FICHA DE CONVOCATÒRIA

ESCALÃO:

COMPARÊNCIA

JOGO:

DATA:

DATA:

HORA:

HORA:

LOCAL:

LOCAL:

OBSERVAÇÕES

	NOME DO JOGADOR	TOMEI CONHECIMENTO
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		

TREINADOR _____



Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física

UNIVERSIDADE DE COIMBRA

