



Instituto Politécnico
de Castelo Branco
Escola Superior
de Educação

ENSINO DO JOGO DO FUTEBOL: REVISÃO E PROPOSTA METODOLÓGICA

Autor

João Paulo Roque de Matos

Dissertação apresentada à Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco para o cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do título de Professor Especialista, na área do Futebol.

outubro, 2015

Composição do Júri

Presidente:

- António Augusto Cabral Marques Fernandes, Professor Adjunto e Vice-presidente do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

Vogais:

- João Manuel Patrício Duarte Petrica, Professor Coordenador da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Castelo Branco.

- Nuno Alexandre Paulo Loureiro, Professor Adjunto Convidado da Escola Superior de Desporto de Rio Maior do Instituto Politécnico de Santarém.

- Teresa de Jesus Trindade M. Costa e Fonseca, Professora Coordenadora da Escola Superior de Educação, Comunicação e Desporto do Instituto Politécnico da Guarda.

- Paulo Alexandre Ventura Filipe, indicado pela Associação de Futebol de Castelo Branco.

- Francisco Alberto Barceló da Silveira Ramos, indicado pela Federação Portuguesa de Futebol

Dedicatória

À minha família e a todos os que sempre acreditaram em mim e que sempre me apoiaram neste trajeto de realização pessoal e acadêmica.

Em memória de meu pai ...

Agradecimentos

Vou ser injusto, pois com certeza não conseguirei agradecer a todos aqueles que, ao longo do período da elaboração deste estudo, foram “importunados” para me auxiliar a vencer todas as adversidades e a transpor todos os obstáculos. Certamente, teria sido impossível chegar a esta fase sem o contributo e a cooperação de todos eles.

Apresento seguidamente os agradecimentos, no plano institucional e pessoal:

- Institucionalmente, a primeira menção deve ser dirigida ao Instituto Politécnico de Castelo Branco digníssima instituições que permitiu a realização deste trabalho.

- No plano pessoal, é importante referir um conjunto de pessoas que, ao longo deste período, foram imprescindíveis para tornar possível a conclusão deste documento e consequente etapa, a nível académico:

Ao meu amigo Rui Paulo pelo inesgotável apoio transmitido durante todo este percurso, pelo profissionalismo, destacando a utilidade das suas recomendações e a cordialidade com que sempre me incentivou;

Aos colegas e amigos, Prof. Doutor João Petrica, Prof. Doutor João Serrano, Prof. António Faustino e Pedro Mendes, pelo acompanhamento no desenrolar deste percurso. O seu apoio foi fundamental e as suas palavras de incentivo preponderantes para ultrapassar os obstáculos;

A todos os colegas que sempre me incentivaram e sempre se mostraram disponíveis para o que fosse necessário.

Apesar de ser impossível, a tarefa de agradecer a todos adequadamente, da forma merecida, e para não correr o risco de me alongar em demasia, guardo as últimas palavras para a minha família:

À minha mãe e à memória de meu pai, porto de abrigo da minha pessoa, pelas lições de honestidade, humildade e tantos outros valores que não consigo enumerar;

À Ana, esposa, companheira, confidente, e amiga, pela sua bondade e por ser o ponto de equilíbrio ao longo dos últimos 28 anos;

Aos meus filhos Vasco e Carlota, minha fonte de inspiração. Tantos foram os momentos que não lhe dei a atenção devida e merecida, envolvido tarefas dirigidas para este trabalho;

Aos restantes elementos da minha grande e fantástica família que sempre me apoiam no que vou fazendo ao longo da vida.

Resumo

O presente trabalho tem por objetivo expor, de uma forma estruturada, informação que pretende sistematizar aquilo que podemos chamar da “teoria e organização do jogo de futebol”, apresentando os principais fundamentos para a compreensão do jogo e respetiva evolução, assim como expor uma proposta para direcionar o ensino desta modalidade. Caraterizaram-se também as etapas de formação para a especialização do jogador de futebol, tendo por base cinco dos escalões etários institucionalizados pela Federação Portuguesa de Futebol.

Apresenta-se um enquadramento teórico, onde se expõem aspetos relevantes como: a Essência dos Jogos Desportivos Coletivos, o Futebol como Fenómeno Social e Fenómeno Mundial, a Sistemática do Jogo: Organização Funcional e por último o estado da arte sobre a evolução das metodologias do ensino do jogo.

Na sequência da abordagem apresentada procede-se à apresentação de uma Proposta Metodológica para Operacionalização dos Conteúdos de Treino no Ensino do Jogo de Futebol, bem como a construção de exercícios de treino de acordo com os conteúdos a abordar nos diferentes níveis de desempenho.

Palavras-chave

Futebol; Etapas De Formação; Níveis De Desempenho; Proposta Metodológica

Abstract

This paper aims to explain, in a structured manner, information that aims to systematize what we might call the "theory and organization of the football game," presenting the main foundations for the understanding of the game and respective developments, as well as exposing a proposal to direct the teaching of this sport.

They also featured the steps of training for the specialty soccer player, based on age groups institutionalized by the Portuguese Football Federation. We present a theoretical framework where expose relevant aspects such as: the Essence of Collective Sports Games, the Football as a Social and World Phenomenon, systematics of the game: Functional Organization and, finally, the state of the art, on developments the methodologies of teaching the game.

Following the approach presented proceeds to the presentation of a Methodological Proposal for operationalization of the training contents in Football Game teaching and the construction of training exercises according to the content to address the different levels of performance.

Keywords

Soccer; Training Stages; Performance Levels; Methodological Proposal

Índice

Capítulo I	177
1. Introdução	19
1.1. - Pertinência do Estudo	19
1.2. - Estrutura do Trabalho	20
Capítulo II	21
2. Enquadramento Teórico	22
2.1. A Essência dos Jogos Desportivos Coletivos	22
2.1.1. Futebol como Jogo Desportivo Coletivo	23
2.2. Futebol: Fenómeno Social, Fenómeno Mundial	24
2.3. Sistemática do Jogo – Organização Funcional	5
2.3.1. Princípios de Jogo	25
2.3.2. Objetivos e Fases do Jogo	35
2.3.3. Métodos de Jogo	38
2.3.4. Momentos do Jogo	44
2.4. Estado da Arte.....	48
2.4.1. Evolução das metodologias do Ensino do Jogo	48
2.4.2. Plano de desenvolvimento do atleta a longo prazo	59
Capítulo III	59
3. Proposta Metodológica	65
3.1. Escalões Etários/Níveis de Desempenho	65
3.2. Proposta Metodológica para Operacionalização dos Conteúdos de Treino no Ensino do Jogo de Futebol	Erro! Marcador não definido. 67
3.3. Construção de Exercício de Treino de Acordo com os Conteúdos a Abordar nos Diferentes Níveis de Desempenho	87
Capítulo IV	94
4. Conclusões	95
Capítulo V	98
5. Referências Bibliográficas	99

Índice de Figuras

Figura 1 - Objetivos, Fases e Princípios do Jogo.....	38
--	----

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Síntese dos métodos de jogo (Quina, 2001)	27
Tabela 2 - Caracterização dos princípios específicos do jogo (adaptado de Garganta & Pinto, 1994)	34
Tabela 3 - Etapas e denominação, de acordo com o escalão etário	58
Tabela 4 - Etapas e conteúdos propostos no Modelo de Especialização Tardia do Jogador. Adaptado de Balyi & Hamilton (2004).....	63
Tabela 5 (cont.) - Etapas e conteúdos propostos no Modelo de Especialização Tardia do Jogador. Adaptado de Balyi & Hamilton (2004).....	64
Tabela 6 - Relação dos conteúdos com os respetivos níveis de desempenho (Mendes, 2014)	67

Capítulo I

Introdução

1. Introdução

O futebol é provavelmente o desporto mais popular em todo o mundo. Apesar da sua natureza universal e da sua história oficial se reportar há mais de uma centena de anos, há ainda muito para aprofundar sobre as suas necessidades multidimensionais (fisiológicas, psicológicas, biomecânicas, tático-técnicas, entre outras) e, portanto, sobre as incertezas no planeamento para a melhor performance. Na verdade, este jogo é muito complexo porque o campo é substancialmente grande (cerca de 100 x 60 m), a bola é controlada com os pés e cabeça e possui interações dentro de onze companheiros de equipa e entre onze adversários, quase todos com diferentes papéis no jogo (Aguiar et al., 2012).

O Futebol revelou-se, nacional e internacionalmente, um fenómeno de massas. Tal facto ficou a dever-se não apenas ao crescimento massivo do número de praticantes masculinos e femininos e ao crescente reconhecimento social, mas também à adesão significativa dos órgãos de comunicação social a esta modalidade.

O seu crescimento em Portugal tem tocado, durante várias décadas, distintas áreas do desenvolvimento desportivo, sendo os fatores humanos, a formação e a documentação áreas prioritárias em termos de implementação de programas que visam qualificar a formação e intervenção dos agentes que intervêm nesta modalidade desportiva (Mendes, 2014).

Com o intuito de se constituir como uma ferramenta de trabalho, este documento aflora, de uma forma estruturada, uma quantidade de informação que pretende sistematizar aquilo que podemos chamar da “teoria e organização do jogo de futebol”. Neste sentido, o presente texto pretende apresentar os principais fundamentos para a compreensão do jogo e respetiva evolução, assim como expor uma proposta para direcionar o ensino desta modalidade.

1.1. - Pertinência

Apesar da bibliografia atual ser quase unânime em considerar estes fundamentos aqui apresentados, para a compreensão do jogo, é necessário perceber a evolução das diferentes propostas do ensino do jogo, para direcionar o ensino desta modalidade tão complexa.

Este trabalho, na minha opinião, assume relevância devido à pertinência que tem na realidade da nossa sociedade, pois, o futebol é a modalidade desportiva mais mediática e é a que mais praticantes tem, ao nível da formação, pelo que poder contribuir para o ensino estruturado deste jogo possa ser um fator potenciador do desenvolvimento do Futebol.

São vários os motivos que justificam a realização do presente trabalho. De entre estes, podem destacar-se três que se nos afiguram fundamentais:

1. O facto de em Portugal se constatar uma incidência não muito elevada sobre a investigação nos domínios tático-técnicos do treino, recaindo maioritariamente a investigação sobre os aspetos fisiológicos, biomecânicos e psicológicos do treino;
2. A atualidade da temática em questão, face ao acentuado número de instituições de ensino superior e número de alunos que nele se inserem, na área das ciências do Desporto, sendo que maioritariamente esses alunos poderão ter mais possibilidades de “trabalhar” na formação desportiva, acrescentando a este facto a necessidade de produzir mais informação relevante sobre este fenómeno;
3. O carácter multifacetado deste trabalho poderá construir uma referência e ser, simultaneamente, ponto de partida para a realização de mais estudos neste contexto.

1.2. – Estrutura do trabalho

Este documento é composto por 5 capítulos. O primeiro capítulo é preenchido pela introdução, centrando-se na fundamentação e pertinência do estudo, apresentando os temas fundamentais e os objetivos.

O segundo capítulo centra-se no enquadramento teórico, salientando a importância do estudo, evidenciando a importância do(s) tema(s), identificando a linha de investigação em que se insere, dando conta do estado da arte, para se poderem fundamentar as opções tomadas ao longo do trabalho, nomeadamente na proposta metodológica. Neste capítulo abordam-se os seguintes aspetos: Essência dos Jogos Desportivos Coletivos; Futebol: Fenómeno Social, Fenómeno Mundial; Sistemática do Jogo: Organização Funcional; e por último o estado da arte sobre a evolução das metodologias do ensino do jogo.

O terceiro capítulo reporta-se à apresentação de uma Proposta Metodológica para Operacionalização dos Conteúdos de Treino no Ensino do Jogo de Futebol, bem como a construção de exercícios de treino de acordo com os conteúdos a abordar nos diferentes níveis de desempenho.

Seguidamente, no capítulo quarto sumaria as principais conclusões do trabalho. No final, capítulo 5, apresentamos as referências bibliográficas atinentes a esta dissertação, onde utilizámos as normas de referência bibliográfica da APA (2010, 6ª edição).

Capítulo II

ENQUADRAMENTO

TEÓRICO

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

2.1. A Essência dos Jogos Desportivos Coletivos

O Futebol, juntamente com modalidades como o Basquetebol e o Andebol, são designados por Jogos Desportivos Coletivos (JDC). Os JDC são considerados como desportos de situação, isto é, onde as ações de jogo possuem uma natureza complexa, que determina sempre alguma forma de imprevisibilidade (Pittera & Morino, 1984 cit. por Faria & Tavares, 1996).

Segundo Gréhaigine e Guillon (1992), a essência dos JDC encontra-se na relação de oposição entre os elementos das duas equipas em confronto e na relação de cooperação entre os elementos da mesma equipa, que ocorre num contexto perfeitamente aleatório e imprevisível. Garganta (1994) salienta dois traços fundamentais dos JDC, o apelo à cooperação entre os elementos duma mesma equipa para vencer a oposição dos elementos da equipa adversária, e o apelo à inteligência, entendida como capacidade de adaptação a novas situações.

Segundo Konzag (1983) cit. Por Tavares (1996), os JDC caracterizam-se pela variabilidade das situações de jogo, pela rapidez com que se devem tomar decisões táticas e pela velocidade na realização das ações motoras. Sendo os JDC férteis em acontecimentos cuja frequência, ordem cronológica e complexidade, não podem ser previstos antecipadamente (Metzler, 1987 cit. por Garganta, 1994), exige-se dos jogadores a permanente necessidade do reverem e alternarem comportamentos de acordo com os objetivos específicos de cada situação.

Segundo Manno et al. (1992) cit. Por Tavares (1996), a um jogador de JDC exige-se um permanente comportamento de decisão e não um mero comportamento de execução. Desta forma, todo o jogador deve ser considerado um decisor, isto é, tem de permanentemente escolher e executar rapidamente uma resposta numa determinada situação (Tavares, 1996).

2.1.1. Futebol como Jogo Desportivo Coletivo

O Futebol é uma modalidade desportiva inscrita no quadro dos designados jogos desportivos coletivos (Garganta, 1997). Este desporto coletivo, segundo Teodorescu (1983), tem um caráter lúdico, em que os jogadores que constituem as duas equipas estabelecem numa relação de adversidade típica não hostil, denominada de rivalidade desportiva. É caracterizado por ser um desporto coletivo, no qual os intervenientes, neste caso, os jogadores, se encontram 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 evitá-los na sua própria baliza, com vista à obtenção da vitória, dentro dos constrangimentos impostos pelo próprio jogo (Pires, 2011).

Para Castelo (2009), o Futebol é um jogo desportivo coletivo no qual a sua dinâmica resulta da competição entre duas equipas pela conquista da posse de bola, com o objetivo de introduzir a bola o maior número de vezes possível na baliza adversária e evitar que esta entre na sua própria baliza. Face aos constantes ajustes no comportamento dos 22 jogadores para potenciar a ação de uma equipa em relação ao adversário, o jogo de Futebol encerra uma grande complexidade de relações que lhe permitem ter uma dinâmica própria mas de resultado sempre imprevisível (Malta & Travassos, 2014).

De acordo com Wade (1978) o Futebol é um jogo entre duas equipas, sendo que quando uma delas detém a posse da bola, tenta ultrapassar a oposição dos adversários no sentido de se aproximar da baliza, rematar e marcar golo, por sua vez, a equipa que não possui a bola procura impedir a progressão e os remates dos adversários, ao mesmo tempo que tenta apoderar-se da bola para atacar. Segundo Bangsbo (1994), o Futebol caracteriza-se por ser um desporto que requer a execução de ações motoras de forma intermitente, com e sem bola, que variam aleatoriamente de jogo para jogo pois, são determinadas pelas particularidades de movimentação tática exigidas em cada competição, impondo aos praticantes uma elevada intensidade de esforço. O Futebol é um jogo de oposição, no qual temos a considerar o ato tático do jogo. Os jogadores das

equipas que se defrontam realizam diversas ações consoantes se encontram na fase de defesa ou na fase de ataque (Almeida, 2009).

2.2. Futebol: Fenómeno Social, Fenómeno Mundial

Em Portugal, bem como em vários países do mundo, o Futebol é o desporto que mais atletas e adeptos atrai. Este facto faz com que o Futebol tenha já adquirido o estatuto de “fenómeno de massas”. Se tivermos em atenção o seu impacto social, verificamos que nenhuma outra modalidade produz um envolvimento social tão intenso e duradouro associado a uma forte componente emocional. De facto, a designação de “desporto-rei”, atribuída ao Futebol, define bem a relação existente entre os adeptos e esta modalidade (Santos, 2011). Assim sendo, o Futebol é um fenómeno à escala mundial, sendo mesmo um forte exemplo de globalização. É uma modalidade desportiva que se foi assumindo como indústria de espetáculo e, atualmente, é um dos produtos desta indústria mais consumidos por todo o mundo (Marinho, 2007). Vinte milhões de praticantes federados, 134 países filiados na FIFA, dos quais 120 consideram o Futebol a modalidade nacional, é prova, para quem ainda tem dúvidas, de que o Futebol é um fenómeno à escala mundial (Sérgio, 2003).

Para Garganta e Pinto (1994), o Futebol é uma modalidade com grande popularidade, podendo ser comprovado pelo elevado número de praticantes e espetadores que move. Segundo Garganta (1997), o Futebol é considerado o desporto mais popular à escala mundial, praticado em todas as nações, sem exceção. O Futebol, na sua essência, é um dos desportos que mais cativa as pessoas, especialmente os mais jovens. Esta modalidade funciona como elemento agregador e de entendimento entre povos. O poder do Futebol consegue furar canais políticos e contribui para amenizar tensões entre povos em conflito (Bento, 2001).

Garganta (1997) refere ainda que o Futebol não é apenas um JDC ou um espetáculo desportivo, mas também um meio de educação física e desportiva, um campo de aplicação da ciência e uma disciplina de ensino. Atualmente, o Futebol é um fenómeno de extrema importância tanto em Portugal como no mundo. O seu poder de

influência é cada vez maior, sendo já considerado uma importante referência do setor económico, social e cultural (Santos, 2011).

Vivemos numa sociedade em que o desporto assume grande importância na vida das pessoas, importância essa que está em conformidade com a forma como a sociedade encara valores essenciais da vida do cidadão, como a liberdade, a educação, a igualdade, a saúde, a qualidade de vida (Vasconcelos, 2006). A prática desportiva, para além de ser, atualmente, um tema muito em voga, é desde há muito tempo, considerada um fator protetor da saúde dos adolescentes, uma vez que tem para estes inúmeros benefícios físicos, psicológicos e sociais (Costa, 2007).

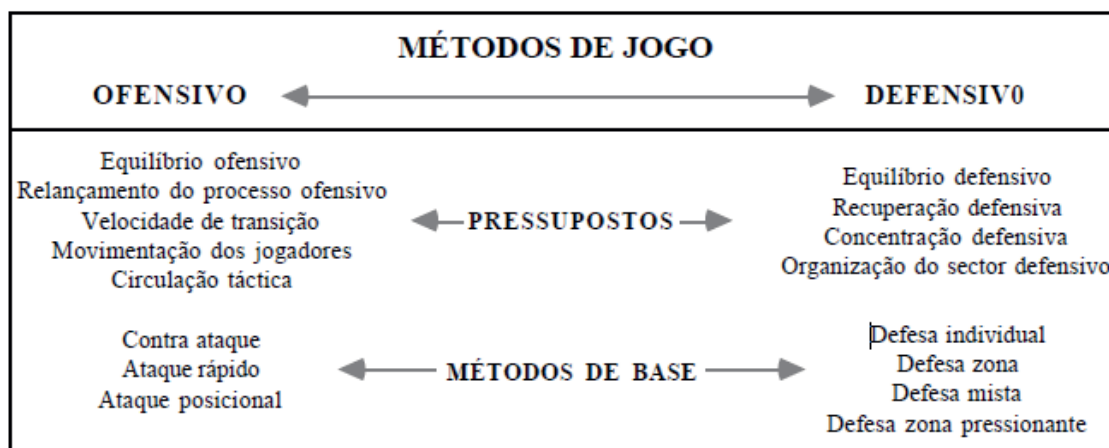
2.3. Sistemática do Jogo – Organização Funcional

Neste ponto do trabalho, referente à sistemática do jogo, considera-se que a organização funcional das equipas de Futebol esteja estreitamente relacionada com as organizações estruturais que cada uma adota. No entanto, a dinâmica coletiva, tanto defensiva como ofensiva, assume características próprias, distintas de equipa para equipa, consoante os princípios de jogo que os respetivos treinadores preconizam (Guilherme & Braz, 2013).

2.3.1. Princípios de Jogo

Os princípios de jogo, de acordo com Teodorescu (1984), são normas de funcionamento pelas quais os jogadores se devem orientar para coordenar as suas ações coletivas e individuais, durante o decurso dos jogos. Tais princípios manifestam-se em jogo como padrões de ação/comportamentos, que podem abranger várias categorias, isto é, podem ocorrer a nível coletivo, grupal ou individual, sendo que deverão articular-se de modo a serem representativos da dinâmica coletiva que se pretende implementar (Guilherme, 2004).

Tabela 1 - Síntese dos métodos de jogo (Quina, 2001).



Neste sentido, e de acordo com Guilherme e Braz (2013) é possível identificar diferentes tipos de princípios que durante o jogo surgem em interação: os princípios gerais, os princípios específicos e os princípios específicos da equipa.

2.3.1.1. Princípios de Jogo Gerais/Fundamentais

Os princípios gerais/fundamentais realçam a preocupação de que, relativamente ao número de jogadores, no local da disputa da bola, se deve procurar criar superioridade numérica, evitar a igualdade numérica e impedir, que em algum momento, haja inferioridade numérica (Hainaut & Benoit, 1979). Relativamente ao Futebol, estes comportamentos não são fáceis de cumprir, principalmente em determinadas zonas do campo, bem como em determinados momentos do jogo.

2.3.1.2. Princípios Específicos do Jogo

Os princípios de jogo específicos do Futebol são padrões de ação coletivos e individuais, pelos quais os jogadores se regem em jogo e interagem, com ou sem bola, a defender ou a atacar, independentemente da forma como a equipa joga. De acordo com Guilherme e Braz (2013), estas normas de ação, assumem-se como princípios culturais e estruturais do jogo de Futebol, isto é, para se poder jogar esta modalidade com qualidade, estes princípios, tanto defensivos como ofensivos, têm que ser sistematicamente contemplados e revelados.

2.3.1.2.1. Ofensivos

- Princípio da Penetração/Progressão

De acordo com Castelo (2003), quando uma equipa se encontra em posse de bola, a sua atitude tática, deverá consubstanciar-se na penetração persistente das diferentes linhas de resistência da organização defensiva, de forma a conquistar um enquadramento favorável (relativamente à baliza adversária), nas zonas predominantes de finalização, suscetível de culminar o processo ofensivo com a concretização do objetivo do jogo – o golo. O cumprimento deste princípio é suportado por um conjunto de decisões e comportamentos tático-técnicos, de carácter individual e colectivo, que se exprimem pela criação de condições favoráveis para circular a bola com precisão, eficácia e à velocidade adequada relativamente às diferentes e sucessivas contextualidades situacionais que em cada momento do processo ofensivo se verificam.

Neste seguimento, e de acordo com Guilherme e Braz (2013: 274):

“durante o processo ofensivo, o jogador que está em posse da bola deve analisar as possibilidades de finalizar, progredir ou de criar vantagem espacial ou numérica com o objetivo de atacar a baliza, o adversário ou um espaço que se considere importante. Este primeiro princípio ofensivo pode ser alcançado através de uma finalização, de progressão em condução de bola, de uma finta ou de um passe para uma zona debilitada defensivamente. A este princípio atribuísse-lhe o nome de penetração/progressão. Contudo, deve-se ter consciência de que durante o jogo, nem sempre é possível cumprir com este princípio, outras vezes é possível mas não é conveniente. As situações que permanentemente acontecem em jogo são indicadoras da pertinência do momento em que se deve cumprir o princípio da penetração”.

Princípio da Cobertura Ofensiva

Castelo (2003) refere que no decorrer do processo do jogo ofensivo, várias são as situações de jogo em que o jogador poderá receber a bola quando existe um conjunto de rápidos deslocamentos dos restantes jogadores, havendo assim demasiado movimento à sua volta. Estas hipóteses de escolha só poderão ser viáveis se os companheiros do portador da bola, que se deslocam para a frente e para trás da linha

da bola, realmente se desmarcaram e dão apoio e cobertura, abrindo linhas de passe ao companheiro de posse de bola. Portanto, a organização da equipa deve permitir que, quando um jogador recebe a bola, receba igualmente, e de uma forma imediata por parte dos seus companheiros, ações de cobertura (atrás da linha da bola) e de apoio (à frente da linha da bola), para que lhe possam dar várias opções de solução tático-técnica e, conseqüentemente, tornar mais fácil a sua tarefa. Triplo objetivo da cobertura ofensiva: (1) simplificar a resposta tática do companheiro de posse de bola; (2) diminuir a pressão dos adversários sobre o portador da bola; (3) possibilitar a manutenção do equilíbrio defensivo em relação ao companheiro em posse de bola.

Complementarmente, Guilherme e Braz (2013: 275) referem que:

“tendo em consideração o referido em relação ao portador da bola, ao jogador que deve tentar fazer penetração, deve-lhe ser possibilitado, pelo menos, um apoio. Isto é, o portador da bola deve ter um ou dois colegas próximos que lhe permitam realizar um passe de dificuldade reduzida na eventualidade de o necessitar, com o objetivo da sua equipa manter a posse da bola. Estas coberturas ofensivas, nome atribuído ao segundo princípio ofensivo, devem estar posicionadas de modo a que o portador da bola possa fazer um passe em diagonal recuada ou adiantada. Assim, a cobertura ofensiva funciona como uma garantia de continuidade do processo ofensivo”.

Princípio da Mobilidade

Relativamente a este princípio específico, Castelo (2003) menciona que os jogadores em processo ofensivo, uma vez assegurada a cobertura do companheiro de posse de bola, utilizam o princípio da mobilidade tentando separar a organização defensiva (largura e profundidade), criando assim os espaços necessários para a progressão da bola. Os objetivos da mobilidade baseiam-se nos seguintes: criar espaços livres; desequilibrar o centro do jogo defensivo; tornar o jogo ofensivo imprevisível; assumir outras funções dentro ou fora da unidade estrutural ofensiva

De acordo com Guilherme e Braz (2013: 276):

“se os princípios específicos apenas contemplassem os comportamentos ofensivos e defensivos anteriormente mencionados, o jogo seria demasiado estático, posicional e demasiado dependente das individualidades. Com o intuito de criar uma grande dinâmica ofensiva surge o terceiro princípio ofensivo, a denominada mobilidade. O princípio da mobilidade preceitua que os diferentes jogadores da equipa em posse da bola se movimentem em função das linhas de força do jogo, mas com o objetivo de ocupar e criar novos espaços e, conseqüentemente, linhas de passe. Essa criação de novos espaços é conseguida através de movimentações permanentes dos jogadores que não têm a bola, através de trocas posicionais constantes, as denominadas rotações, com o propósito de criar ruturas e desequilíbrios na estrutura defensiva adversária. Para que este princípio da mobilidade não se torne um problema para a equipa, em virtude de uma possível desorganização e desequilíbrio posicional, é importante que contemple dois pressupostos fundamentais. O primeiro relaciona-se com o cumprimento do princípio da cobertura ofensiva. O segundo é que essa mobilidade aconteça de forma coordenada por todos os jogadores da equipa. Não deverá ser uma mobilidade descontextualizada, mas uma mobilidade criada pelas interações dos diferentes jogadores, isto é, uma mobilidade operacional completamente sincronizada. Com estas palavras não se pretende dizer que a mobilidade deva ser um conjunto de movimentações estereotipadas. Ela deve ser criativa, mas trata-se de uma criatividade contextualizada pelos acontecimentos que emergem em cada instante do jogo e pela organização que a suporta”.

Princípio do Espaço

Relativamente a este princípio, Castelo (2003) refere que a racionalização e estruturação das movimentações coletivas ofensivas devem obedecer a uma leitura constante por parte dos jogadores de forma a garantirem constantemente alterações quer na largura quer na profundidade do espaço de jogo, de forma a sustentar a criação de situações de ataque e conseqüente tentativa de situações de finalização.

Guilherme e Braz (2013: 278) acrescentam que:

“tendo em consideração a interação dos princípios específicos enumerados, a organização ofensiva assume maior eficácia e melhor qualidade de desempenho quando se torna viável estruturar e racionalizar as ações ofensivas coletivas no sentido de promover uma boa amplitude do ataque, tanto em largura como em profundidade, de forma a conseguir mais

espaço, para jogar, e tempo, para decidir e agir. Este comportamento coletivo da equipa obedece ao princípio do espaço”.

2.3.1.2.2. Defensivos

Princípio da Contenção

Quando uma equipa perde a posse de bola, todos os seus jogadores devem orientar as suas atitudes e comportamentos técnico-táticos na contribuição individual e sincronizada com os seus colegas, no cumprimento dos objetivos estabelecidos para a fase defensiva do jogo. Assim, logo que se verifica a perda da posse da bola, a atitude basilar da equipa fundamenta-se na criação de obstáculos e linhas de resistência defensivas, numa dinâmica de concentração posicional e processual dos jogadores, de forma a reunir as condições mais vantajosas para a recuperação da mesma (Castelo, 2003).

Complementarmente, Guilherme e Braz (2013: 274) referem que:

“com o objetivo de impedir que se cumpra o princípio da penetração, um jogador da equipa que defende deve assumir uma atitude com o propósito de retirar tempo e espaço de execução ao atacante, com o propósito de evitar a finalização, a progressão, um passe vertical para zonas perigosas, de forma a parar um eventual contra-ataque ou temporizar, para que a sua equipa se organize defensivamente. Este princípio defensivo denomina-se de contenção. A contenção pode ser mais ou menos agressiva em função de um conjunto de constrangimentos, i.e., proximidade da baliza, jogador com ou sem apoios, equipa organizada ou desorganizada, jogador orientado de frente ou de costas para o jogo, posicionado na zona central ou nos corredores laterais”.

Princípio da Cobertura Defensiva

Castelo (2003) refere que esta é uma ação de extrema importância, pois não só dá a confiança necessária ao colega que marca o adversário em posse de bola (1^o defesa ou 1^a linha defesa) para que este tenha maior iniciativa, também terá responsabilidade imediata de exercer pressão sobre o adversário se ele conseguir ultrapassar o mesmo, evitando a inferioridade numérica.

Guilherme e Braz (2013: 276) acrescentam que:

“por sua vez, quando um defensor está a pressionar o atacante portador da bola com o objetivo de lhe retirar espaço e tempo de execução, isto é, a fazer contenção, uma das condições mais relevantes para que essa pressão tenha êxito e para que se possa considerar que essa equipa está organizada defensivamente, passa por esse defesa estar protegido por duas coberturas defensivas, nome atribuído ao segundo princípio defensivo. Essas coberturas devem estar posicionadas uma de cada lado do jogador que está a fazer contenção, em diagonais recuadas e fechadas. Na eventualidade do jogador se encontrar num corredor lateral, convém que haja apenas uma cobertura defensiva, posicionada numa diagonal recuada interior, uma vez que a linha limitadora do campo funciona como cobertura exterior. As coberturas defensivas têm como objetivo apoiar o defensor do portador da bola para, se possível, conquistar a bola ou, caso não seja viável, ajudá-lo se este for ultrapassado. Os jogadores que assumem este posicionamento têm uma importância determinante na possível agressividade defensiva que se pode colocar na contenção e, também, têm grande relevância no permanente equilíbrio defensivo da equipa”.

Princípio do Equilíbrio

De acordo com Castelo (2003), os jogadores em processo defensivo contrapõem ao princípio da mobilidade, o princípio do equilíbrio, que visa assegurar fundamentalmente: a estabilidade da unidade estrutural funcional defensiva, criando condições desfavoráveis aos atacantes. Torna-se assim, o jogo ofensivo previsível, assumindo-se outras funções dentro da unidade estrutural defensiva.

Complementarmente, Guilherme e Braz (2013: 277) acrescentam que:

“pelo que vimos, este princípio de mobilidade transporta um conjunto de problemas acrescidos para a equipa que defende, pelo que surge a necessidade de criar algumas orientações de forma a colmatá-los. A essas normas defensivas de ação atribuiu-se o nome de princípio do equilíbrio. Assim, o princípio do equilíbrio tem como principais objetivos coordenar as ações defensivas entre os diferentes jogadores da equipa para que se possam reajustar permanentemente às movimentações dos adversários. Importa que esses reequilíbrios posicionais sejam realizados com a preocupação de fechar os espaços entre os diferentes jogadores da equipa, de cobrir espaços e eventuais linhas de passe perigosas e de ocupar

posicionalmente os espaços críticos do terreno de jogo em função dos espaços em que a bola se encontra e do posicionamento dos adversários”.

Princípio da Concentração

Os atletas durante o processo defensivo, deverão manter uma estruturação racional das suas ações defensivas, traduzidas numa amplitude no espaço de jogo, quer em largura quer em profundidade, para que as tentativas de ataque à sua baliza sejam controladas, quer na zona do centro do jogo, quer nas linhas mais próximas (Castelo, 2003).

Ainda sobre o mesmo princípio, Guilherme e Braz (2013: 278) referem:

“pelo contrário, a organização defensiva pretende estruturar e racionalizar as ações defensivas com o objetivo de retirar espaço e tempo de ação e decisão ao adversário. Nesse sentido, a equipa tenta retirar amplitude, em largura e em profundidade ao jogo, tornando-se uma equipa fechada e compacta. A este comportamento coletivo atribuiu-se-lhe o nome de concentração”.

Tabela 2: Caracterização dos princípios específicos do jogo (adaptado de Garganta & Pinto, 1994)

Princípios Fundamentais do Futebol		
Ataque	Penetração	<ul style="list-style-type: none"> - Atacar rapidamente o adversário ou a baliza; - Criar situações vantajosas para o ataque, em termos espaciais e numéricos; - Desestabilizar a organização defensiva adversária.
	Cobertura Ofensiva	<ul style="list-style-type: none"> -Dar apoio ao portador da bola, oferecendo-lhe linhas de passe; -Diminuir a pressão do adversário sobre o portador da bola; -Criar superioridade numérica; -Criar um desequilíbrio na organização da equipa adversária; -Garantir a manutenção da posse da bola.
	Mobilidade	<ul style="list-style-type: none"> -Criar ações de rutura na organização adversária; -Aparecer numa zona propícia para fazer golo; -Criar linhas de passe em profundidade; -Dar sequência à ação ofensiva (passe ou remate).
	Espaço	<ul style="list-style-type: none"> -Criar e ampliar o espaço de jogo efetivo; -Aumentar as distâncias entre os jogadores adversários; -Dificultar as ações de marcação da equipa adversária; -Facilitar as ações ofensivas; -Abrir espaço onde há muita pressão, procurando zonas com menos pressão; -Ganhar tempo para tomar uma melhor decisão, para dar sequência ao jogo.
Defesa	Contenção	<ul style="list-style-type: none"> -Diminuir o espaço de ação do portador da bola; -Orientar a progressão do portador da bola para zonas do campo menos fulcrais; -Parar ou atrasar o ataque da equipa adversária; -Providenciar mais tempo para a organização defensiva; -Restringir as linhas de passe do portador da bola; -Evitar a progressão em direção à baliza; -Impedir a finalização.
	Cobertura Defensiva	<ul style="list-style-type: none"> -Dar apoio ao jogador de contenção; -Servir de novo obstáculo caso o portador da bola passe pelo jogador de contenção; -Transmitir segurança e confiança ao jogador de contenção no embate contra o adversário.
	Equilíbrio	<ul style="list-style-type: none"> -Assegurar a estabilidade defensiva na zona de disputa da bola; -Apoiar os companheiros que fazem a pressão ao portador da bola (contenção e cobertura defensiva) ; -Tapar eventuais linhas de passe; -Fazer recuperação defensiva sobre o portador da bola; -Recuperar ou afastar a bola de zonas fulcrais.
	Concentração	<ul style="list-style-type: none"> -Aumentar a proteção à baliza; -Condicionar o jogo ofensivo adversário e conduzi-lo para zonas de menor risco; -Proporcionar aumento de pressão no centro de jogo.

Considerações sobre os Princípios Específicos

Depois desta explanação importa fazer algumas considerações sobre os princípios específicos. De acordo com Guilherme e Braz (2013: 278) “não obstante o reconhecimento de que para se poder jogar Futebol com qualidade seja necessário contemplar estes diferentes princípios específicos, é importante ter-se consciência de que diferentes equipas assumem diferentes dinâmicas. Tal constatação surge do reconhecimento de que a dinâmica de uma equipa de Futebol, como anteriormente foi salientado, está muito dependente da interação destes princípios com os princípios de jogo específicos das respetivas equipas. Não obstante, quando nos centramos no ensino do Futebol, as preocupações referentes à organização do jogo devem centrar-se nos princípios específicos”.

2.3.1.3. Princípios de Jogo Específicos da Equipa

Algumas vezes confundidos com os princípios identificados anteriormente, importa perceber o que são os princípios de jogo específicos da equipa. Estes princípios são padrões de ação, de intencionalidades coletivas, de grupo ou individuais que o treinador pretende que a equipa evidencie nas diferentes fases/momentos de jogo (Guilherme, 2004). São estes os princípios que permitem configurar um conjunto de padrões de referência específicos e especificadores sobre os quais os atletas/jogadores se articulam e que qualificam cada equipa, conferindo-lhe identidade. Estes princípios específicos da equipa não se sobrepõem aos princípios específicos nem aos princípios gerais, mas, pelo contrário, complementam e interagem com eles dando-lhes uma interpretação e forma de manifestação própria, criando um jogar substantivo.

De acordo com Braz, Mendes e Palas (2014: 12):

“a articulação dos referidos pressupostos de organização estrutural e funcional, o problema primeiro é de natureza tática, isto é, o praticante na constante relação que estabelece com o contexto de jogo deve conseguir perceber as suas possibilidades de ação num dado instante face às suas características individuais (o que fazer), de modo a ajustar as suas ações para alcançar o objetivo proposto (como fazer). Tal exige, então, que para a obtenção de elevadas performances em competição, desde as etapas de

formação mais baixas os jogadores sejam confrontados com progressões pedagógicas que lhes permitam o desenvolvimento da sua ação tática, ainda que esta dependa de uma interligação adequada com os fatores físicos (condicionais e coordenativos), psicológicos e técnicos”.

Para além do exposto, a forma de conjugação dos diferentes fatores de rendimento, bem como das exigências da competição, devem estar adequados às idades dos praticantes e de acordo com o seu processo maturacional, para que o desenvolvimento das suas capacidades seja otimizado face às exigências das modalidades em causa, neste caso o Futebol.

2.3.2. Objetivos e Fases do Jogo

O jogo de Futebol caracteriza-se por um sistema complexo. O seu entendimento e a sua estruturação deverá ser entendida através dos vários infra-sistemas que o constituem. A subjugação aos princípios, sub-princípios e sub-princípios dos sub-princípios de jogo, e fases para alcançar objetivos gerais, organizará as ações de jogo e definirá a comunicação e contra-comunicação a estabelecer no desenrolar do mesmo (Teodorescu, 1984; Castelo, 1996).

Objetivos do Processo Ofensivo

Progressão / Finalização

Imediatamente após a recuperação da posse de bola, o objetivo fundamental da equipa é o de progredir em direção à baliza adversária, de uma forma rápida e eficaz, evitando-se ao máximo a interrupção deste processo (Castelo, 1996). A maximização destes objetivos pressupõe: contínua instabilidade da equipa adversária, desequilibrando por consequência, a organização defensiva desta, criando-se constantemente as condições em termos de espaço, tempo e número, mais favoráveis à resolução tática das situações momentâneas do jogo; a orientação de todas ou a maioria das ações técnico-táticas individuais e coletivas, realizadas pelos jogadores em processo ofensivo, em direção à baliza adversária; quando perto da baliza adversária,

procurar criar condições através de ações individuais de suporte à fase de finalização (desmarcação, remate) com vista à obtenção do golo.

Manutenção da posse de bola

A posse de bola não é um fim em si e torna-se utópico, se não for conscientemente considerada como o primeiro passo indispensável no processo ofensivo, sendo condição “sine qua non” para a concretização dos seus objetivos fundamentais: a progressão/finalização e a manutenção da posse da bola (Castelo, 1996).

Teodorescu (1984) afirma que respeitar este objetivo significa evitar o risco irracional presente em alguns jogadores, através do qual se perde o esforço coletivo de uma forma extemporânea. Se as ações individuais ou as combinações táticas utilizadas na construção e criação de situações de finalização não resultam, recomenda-se que as mesmas se reiniciem, não as transformando numa lotaria.

É preferível uma ação técnico-tática “a mais” do que uma ação que entregue a bola ao adversário. Com efeito uma determinada ação técnico-tática pode não constituir a solução mais adequada para uma dada situação momentânea do jogo, mas permite à equipa manter a posse de bola, que é sempre um aspeto positivo (Castelo, 1996).

Vantagens Do Processo Ofensivo: a iniciativa e a surpresa criadas pelas ações ofensivas – o risco de estas poderem terminar pela concretização do golo, constituem a vantagem do ataque; o facto do processo ofensivo utilizar uma maior mobilidade por parte dos seus jogadores em relação em relação às posições mais ou menos fixas e concentradas dos defesas.

Desvantagens Do Processo Ofensivo: dificuldades apresentadas pela execução das ações técnico-táticas específicas com bola que sugerem a necessidade da sua proteção e conservação, contra as ações agressivas dos adversários.

Objetivos do Processo Defensivo

Cobertura / Defesa da baliza

Na defesa da baliza, consoante a impossibilidade de recuperar de imediato a posse de bola e de estancar a progressão do processo ofensivo adversário, a equipa em fase defensiva deverá dar imediatamente prioridade à defesa da sua própria baliza.

Recuperação da posse de bola

Na recuperação da posse de bola importa referir duas situações: os jogadores da equipa em fase defensiva desenvolvem uma série de comportamentos técnico-táticos fundamentados numa forte atitude de conquista da bola; ou os jogadores da equipa em fase defensiva limitam-se a esperar que a equipa adversária perca a posse de bola, devido essencialmente a erros imputados a ela própria.

Vantagens do Processo Defensivo

As vantagens do processo defensivo situam-se na maior simplicidade das ações técnico-táticas sem bola, pelo grande número de processos que permitem a recuperação da posse de bola, e pelas vantagens proporcionadas pela colocação concentrada dos jogadores num certo espaço de jogo, estabelecendo uma melhor entreaajuda dos jogadores (Teodorescu, 1984).

Desvantagens do Processo Defensivo

Em contrapartida a surpresa criada pelas ações ofensivas e o risco delas poderem terminar pela concretização de golos, refletem a desvantagem do processo defensivo (Teodorescu, 1984).

Fases do Jogo

ATAQUE:

- Construção das ações ofensivas;
- Criação de situações de finalização;
- Finalização.

DEFESA:

- Impedir a construção das ações ofensivas;
- Anular as situações de finalização;
- Defender a baliza (impedir a finalização).



Figura 1: Objectivos, fases e princípios do Jogo

2.3.3. Métodos de Jogo

Os métodos de jogo consistem na forma geral de organização das ações dos jogadores, tanto no ataque como na defesa, no seio de um dispositivo de base (sistema de jogo), na criação das condições mais vantajosas em termos de: **Espaço; Número e Tempo.**

2.3.3.1. Métodos de jogo Defensivos

Segundo Teodorescu (1984), o processo defensivo representa a fase fundamental do jogo, com vista à anulação da realização de ações ofensivas adversárias, sem cometer infrações e sem permitir que a equipa adversária obtenha golo.

Objetivos dos Métodos de Jogo Defensivos

Os principais objetivos destes métodos são: a estabilidade da organização defensiva; a criação de condições desfavoráveis aos adversários, em tempo, espaço e número; direcionar os comportamentos táticos-técnicos dos adversários para fora de zonas menos favoráveis à finalização. Desta forma, os objetivos elementares, passam pela **recuperação da posse de bola e impedir a finalização**.

a) Métodos de jogo Defensivos: Método Individual

Algumas das características que estão subjacentes a este método são: grande agressividade em zonas próximas da baliza; cumprimento total do princípio específico da contenção; responsabilidade individual muito elevada; organização defensiva dependente da capacidade física; em suma, é a lei do um contra um.

Vantagens do Método Individual

Todos os métodos de jogo têm as suas limitações e os seus pontos fortes. Desta forma, para o método individual, identificamos as seguintes vantagens: anulação de um jogador muito influente na equipa adversária; missão facilmente compreendida no plano tático; provoca desgaste tático-técnico, físico e psicológico nos adversários; reduz a capacidade de iniciativa ao jogador marcado, entre outros.

Desvantagens do Método Individual

Por outro lado, para o método individual, identificamos como desvantagens os seguintes aspetos: a falha individual compromete a organização defensiva; enorme desgaste físico; limita o jogo ofensivo da equipa que preconiza este método; leva ao incumprimento dos outros princípios específicos da defesa (coberturas); devido ao maior contacto físico, aumenta a probabilidade de maior número de infrações.

b) Métodos de jogo Defensivos: Método “à Zona”

Algumas das características que estão subjacentes a este método são: cada jogador é responsável por uma determinada zona do campo e intervém desde que aí penetre a bola e o adversário com ou sem bola; utilização da defesa em linha tirando

partido do fora de jogo; entreaduda permanente através de ações tático-técnicas coletivas; em suma, é a lei de todos contra um.

Vantagens do Método à Zona

Como referido anteriormente, todos os métodos de jogo têm as suas limitações e os seus pontos fortes. Desta forma, para o método à Zona, identificamos as seguintes vantagens: ação dos defesas facilitada por ter espaço de intervenção limitado; menor desgaste físico; a proximidade das linhas defensivas dificultam a progressão do processo ofensivo adversário; as falhas individuais podem ser “facilmente” corrigidas pelos companheiros devido às permanentes coberturas defensivas; proporciona um elevado grau de solidariedade entre os jogadores; melhor aproveitamento das qualidades tático-técnicas e físicas dos jogadores.

Desvantagens do Método à Zona

Por outro lado, para o método à Zona, identificamos como desvantagens: a facilidade dos atacantes evidenciarem maior capacidade de iniciativa; permite situações de superioridade numérica ofensiva, com a entrada de 2 ou mais jogadores numa determinada zona; dificuldade de definição dos limites de cada zona; sem elevado espírito de sacrifício não haverá efetividade, provocando insegurança se não houver sincronização coletiva.

c) Métodos de jogo Defensivos: Método Misto

Como o próprio nome refere, trata-se de um método que comporta os dois métodos anteriores. Algumas das características que estão subjacentes a este método são: as inerentes ao método zona e ao método individual; cada jogador evolui na sua zona e marca o adversário de posse de bola, mesmo que este progrida para outra zona; os outros defesas colocam-se em função da ação do companheiro que marca o adversário com bola.

Vantagens do Método Misto

Todos os métodos de jogo têm as suas limitações e os seus pontos fortes. Desta forma, para o método Misto, identificamos as seguintes vantagens: possibilita excelente segurança defensiva; não é fácil criar-se situações de superioridade numérica por parte dos atacantes; permite a possibilidade de execução de compensações-permutações.

Desvantagens do Método Misto

Por outro lado, para o método Misto, identificamos como desvantagens: requer a leitura constante das situações de jogo e a antecipação das ações tático-técnicas dos atacantes; requer a necessidade de um grande espírito de solidariedade e alto grau de responsabilidade individual; poder fazer com que o defesa jogue em certas zonas que está menos habituado; pode diminuir a eficácia do método ofensivo da equipa.

d) Métodos de jogo Defensivos: Método Zona Pressionante

Algumas das características que estão subjacentes a este método são: marcação rigorosa ao portador da bola; cada jogador evolui na sua zona, mas deverá deslocar-se para outras zonas concentrando-se nos espaços de jogo próximos da bola, não permitindo dar continuidade ao processo ofensivo; para obter maior concentração, diminui-se a pressão aos adversários posicionados longe do “centro do jogo”; conduz-se o ataque adversário para espaços onde predomina a melhor capacidade de recuperação da equipa; elevado espírito de equipa, coordenação e solidariedade.

Vantagens do Método Zona Pressionante

Todos os métodos de jogo têm as suas limitações e os seus pontos fortes. Desta forma, para o método Zona Pressionante, identificamos as seguintes vantagens: permite muitas situações de recuperação da posse de bola; diminui o espaço de jogo; cria-se inúmeras situações de superioridade numérica no “centro do jogo”; diminui a iniciativa dos adversários, promovendo o erro nestes; dificuldades para o ataque adversário criar espaços livres no centro do jogo; existência de coberturas permanentes; eficaz contra equipas com organização ofensiva lenta.

Desvantagens do Método Zona Pressionante

Por outro lado, para o método Zona Pressionante, identificamos como desvantagens: dificuldades de estabilização da organização defensiva, se a bola circular rapidamente de um corredor para o outro; requer uma leitura constante das situações momentâneas de jogo e antecipação das ações tático-técnicas dos atacantes; requer um elevado espírito de equipa; dificuldades na transição defesa/ataque, logo após a recuperação da posse da bola (no centro do jogo); obrigatoriedade de todos os jogadores estarem em ótimas condições físicas.

2.3.3.2. Métodos de jogo Ofensivos

De acordo com Castelo (1994), o método ofensivo estabelece a forma geral de organização das ações dos jogadores no ataque, definindo/estabelecendo um conjunto de princípios que visam a racionalização do processo ofensivo, de forma a assegurar a progressão/finalização e a manutenção da posse de bola.

Objetivos dos Métodos de Jogo Defensivos

Os principais objetivos destes métodos são: a criação de condições mais favoráveis, em termos de tempo, espaço e número, para a concretização dos objetivos do ataque; a contínua instabilidade da organização defensiva adversária; a execução da maior parte das ações tático-técnicas individuais e coletivas, em direção à baliza adversária, ou para zonas vitais do terreno de jogo.

a) Métodos de jogo Ofensivos: Contra-ataque

Algumas das características que estão subjacentes a este método são: rápida transição das atitudes e comportamentos tático-técnicos individuais e coletivos, da fase defensiva para a fase ofensiva do jogo, logo após a recuperação da posse de bola; rápida transição da zona do campo onde se efetuou a recuperação da posse de bola, para a zona predominante de finalização; elevada cadência-ritmo de circulação da bola e dos jogadores; intervenção de um número reduzido de jogadores, e com execução de comportamentos tático-técnicos fundamentalmente de risco; devido à velocidade deste método, não existe tempo para a equipa adversária organizar-se de forma estável e

coesa; a utilização do contra-ataque, determina que a equipa em termos defensivos se organize perto da sua própria baliza, de forma a que a equipa adversária suba no terreno de jogo e conseqüentemente deixe muito espaço livre entre a última linha defensiva e a baliza.

Vantagens do Contra-ataque

Todos os métodos de jogo têm as suas limitações e os seus pontos fortes. Desta forma, para o Contra-ataque, identificamos as seguintes vantagens: rápida transição defesa-ataque; cria no adversário elevado nível de insegurança; provoca desgaste tático-técnico, físico e psicológico no adversário; deslocamentos ofensivos executados detrás para a frente, provocando dificuldades na marcação; elevada capacidade de iniciativa, improvisação e criatividade; a equipa adversária não consegue contra atacar ou atacar rapidamente.

Desvantagens do Contra-ataque

Por outro lado, para o Contra-ataque, identificamos como desvantagens os seguintes aspetos: elevada velocidade, aumenta a possibilidade de perder a bola; método demasiado individual, provocando constantes situações de 1x1 ou 1x2; a organização ofensiva torna-se pouco coesa, pois não existem coberturas ofensivas; provoca rápido desgaste físico nos jogadores que realizam o contra-ataque; a equipa defende perto da sua baliza, diminuindo a sua profundidade, coesão e homogeneidade defensiva; sem espírito de sacrifício e paciência, torna-se difícil a existência de eficácia neste método.

b) Métodos de jogo Ofensivos: Ataque Rápido

Algumas das características que estão subjacentes a este método são em quase tudo idênticas às do contra-ataque, excetuando: na fase de finalização a defesa adversária já se encontra organizada no seu método defensivo; no ataque rápido existe uma preparação mais demorada na criação da fase de finalização.

c) Métodos de jogo Ofensivos: Ataque Posicional

Algumas das características que estão subjacentes a este método são: elevada elaboração do processo ofensivo; organização ofensiva compacta e homogénea, pois existem constantes coberturas ofensivas; número elevado de jogadores intervenientes no processo ofensivo; elevada segurança nas atitudes e comportamentos.

Vantagens do Ataque Posicional

Todos os métodos de jogo têm as suas limitações e os seus pontos fortes. Desta forma, para o Ataque posicional, identificamos as seguintes vantagens: organização ofensiva compacta e homogénea; reduzida possibilidade de perder a bola; aumento das coberturas ofensivas em relação aos outros métodos; menor desgaste físico individual; maior número de situações de superioridade numérica no centro do jogo; o elevado tempo de posse de bola, provoca crise de “raciocínio” tático aos adversários.

Desvantagens do Ataque Posicional

Por outro lado, para o Ataque posicional, identificamos como desvantagens os seguintes aspetos: tempo para uma organização defensiva, do adversário, mais eficaz; requer uma elevada leitura de jogo dos atacantes; requer execuções constantes de compensações e permutações, para que haja equilíbrio ofensivo; possibilita á equipa adversária maior concentração defensiva.

2.3.4. Momentos do Jogo

Relativamente a esta temática, é referido por Castelo (2003) que a maioria dos autores procura uma teorização do conteúdo dos JDC privilegiando, essencialmente, um modelo de organização dualista. De acordo com o mesmo autor, um jogador é totalmente solidário com todos os jogadores da sua equipa e totalmente rival de todos os adversários. Esta oposição crucial em dois blocos antagonistas é sublinhada pela unidade do tempo, pela unidade do espaço e pela unidade da ação. Desta forma, “...o termo “organização dualista” define, em termos gerais, um sistema no qual os membros do jogo são divididos em dois grandes grupos possuindo limites rigorosamente fixos, no interior dos quais mantêm relações complexas de cooperação e diversas formas de rivalidade (desportiva) com a equipa adversária” (p.36).

O autor considera que, nesta relação antagónica, o jogo se desenvolve segundo um quadro de disputa permanente pela posse de bola, que consubstancia duas fases fundamentais do jogo: o ataque (processo ofensivo), que é determinado pela posse de bola, e a defesa (processo defensivo), que corresponde à procura da sua posse.

Processo/Organização Ofensiva

Uma equipa encontra-se na fase de ataque (ofensiva) quando tem a posse de bola e procura mantê-la, por forma a criar situações de finalização (Garganta, 2006). Esta opinião é complementada por Oliveira (2004), quando refere que o momento de organização ofensiva é caracterizado pelos comportamentos que uma equipa assume quando tem a posse de bola, tendo como objetivo a preparação e a criação de situações ofensivas com o intuito final de marcar golo (finalização).

Processo/Organização Defensiva

Por outro lado, na fase defensiva, em que a equipa não possui a bola, devem desenvolver-se comportamentos no sentido da recuperação da sua posse, para além de se evitar a criação de situações de finalização e a marcação de golos, por parte da equipa adversária (Garganta, 2006). É também este o entendimento de Oliveira (2004), ao assinalar que o momento de organização defensiva se caracteriza pelos comportamentos que uma equipa assume quando fica sem a posse de bola, tendo por objetivo organizar-se de tal modo que impeça a preparação e criação de situações de golo por parte da equipa adversária, evitando, desta forma, o golo na sua baliza.

Neste contexto, e de acordo com Castelo (1996, 2003, 2009), no jogo de futebol identificam-se dois processos antagónicos perfeitamente distintos (processo ofensivo e processo defensivo), contudo complementares entre si. Estes dois processos refletem, fundamentalmente, conceitos, objetivos e comportamentos tático-técnicos diferentes, sendo determinados pela condição de posse, ou não, da bola.

Mas, tendo em conta o futebol como jogo de dinâmicas complexas e de relações de comunicação constantes, acreditamos que jogo não se esgota nestes dois grandes momentos. Garganta (2005) considera que é nas interações constantes entre os seus elementos que se cria a sua identidade, e é também nelas e através delas que se criam

condições para a manter ou alterar em função das circunstâncias. Podemos apurar a importância dos momentos que mediam as duas já apontadas, e das dinâmicas que se possam estabelecer aquando da passagem de um momento para a outro.

Desta forma, as ações dos jogadores, entendidas de forma coletiva, só adquirem significado em função dos momentos fundamentais do jogo: a posse de bola (ataque/organização ofensiva), a posse da bola por parte da equipa adversária (defesa/organização defensiva) e a mudança da posse de bola (transições) (Cerezo, 2000). A importância dos momentos que se encontram na interceção e inter-relação do ataque e da defesa (transições da posse de bola) é salientada por diversos autores (Garganta, 2006; Oliveira, 2004; Tipping, 2003), uma vez que podem (as transições) representar momentos de desequilíbrio ou de rutura e assumir especial relevância no jogo.

Transições: Transição Defesa-Ataque e Transição Ataque-Defesa

De acordo com Garganta (2006), as transições são momentos em que se procura a alteração rápida e eficaz de comportamentos e atitudes com o intuito de surpreender o adversário, aproveitando a sua desorganização ou retardando ao máximo a sua organização. As transições surgem no momento em que se conquista a posse de bola (defesa-ataque) e no momento em que se perde a posse de bola (ataque-defesa), em que é necessário mudar o sentido do fluxo de jogo tão depressa, quanto possível.

Podemos caracterizar o momento de transição ataque-defesa pelos comportamentos que devem ser assumidos durante os segundos imediatos, após a perda da posse de bola. Estes segundos são extremamente importantes, tendo em conta que as equipas se encontram desorganizadas momentaneamente para as novas funções que têm de assumir, pelo que ambas tentam aproveitar as desorganizações adversárias. Neste sentido, o momento de transição defesa/ataque é caracterizado pelos comportamentos que se devem manifestar durante os segundos imediatos à recuperação da posse da bola, porque as equipas encontram-se desorganizadas para as novas funções e o objetivo é aproveitar as desorganizações adversárias para proveito próprio (Oliveira, 2004).

Ainda de acordo com Oliveira (2004) os quatro momentos (organização ofensiva, organização defensiva, transição defesa-ataque, transição ataque-defesa) devem permitir, em todas as circunstâncias, através da sua inter-relação, a identificação da singularidade do todo, podendo assumir várias escalas, nomeadamente a escala coletiva (equipa), setorial (grupo de jogadores), inter-setorial (interligação entre jogadores) e individual (jogador). Face ao exposto, e ainda de acordo com Garganta (2006), segundo o qual não se trata aqui de segmentar ou fragmentar o jogo em elementos, antes de introduzir os respetivos ingredientes específicos, com o intuito de criar cenários de organização de treino adequados.

É mais ou menos consensual que a recuperação da posse da bola assume ser a condição indispensável para o desenvolvimento do processo ofensivo, este começa antes da recuperação da mesma, uma vez que os jogadores da equipa que não intervierem diretamente na fase defensiva, ou seja, que não participam nas ações cujo intuito é a recuperação da posse da bola, devem preparar mentalmente e com adoção de comportamentos, a ação ofensiva, na procura de espaços vazios que possam ser utilizados para a realização do ataque, o que implicará um aumento da preocupação dos seus adversários diretos com a defesa da sua própria baliza, em detrimento da sua preocupação relativamente ao ataque (Castelo, 1996). Considerando a complexidade e continuidade inerentes a este jogo, não parece viável que uma equipa se encontre, apenas e de forma isolada, num destes processos (ofensivo/defensivo). Nesse caso estaria somente na posição de reagir e nunca na de agir ou pré-agir (Barreira, 2006).

Neste seguimento, Cervera e 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. Estes consideram que cada jogador, dentro da sua posição específica, deve colaborar ao máximo, quer em ações ofensivas, quer em ações defensivas, de acordo com a situação de jogo, independentemente da sua equipa possuir ou não a bola.

Independentemente de uma equipa possuir ou não a bola, torna-se fundamental que ataque e defenda simultaneamente, ou seja, quando uma equipa possui a bola, o jogador deverá ser capaz de atacar, mas por sua vez estar também posicionado,

orientado e disposto para que, em caso de uma previsível/possível perda da posse da bola, possa estar em condições de realizar os princípios defensivos de forma eficiente. Da mesma forma, quando uma equipa não tem a posse da bola, deverá defender com a preocupação de estar posicionado, orientado e disposto para que, em caso de uma previsível/possível recuperação da bola, possa desenvolver os princípios ofensivos de uma forma eficaz (Cervera & Malavés, 2001).

2.4. Estado da Arte

Uma das etapas extremamente importantes de um trabalho científico é o designado estado da arte, em que se deve aludir ao que já foi desenvolvido e investigado sobre a temática em causa, precavendo a perda de tempo com indagações supérfluas e auxiliando no desenvolvimento de novos conceitos, axiomas, e paradigmas. Apresenta-se como uma tarefa complexa, devendo ser crítica e reflexiva sobre a informação recolhida, relacionando-a com a temática em estudo, criando um texto original, argumentativo e com conclusões adquiridas a partir da reflexão (Bennett, Campbell, Hogarth, & Lubben, 2005).

Neste sentido, consideramos pertinente que fosse realizado um levantamento de estudos e de metodologias, realizados sobre a temática desta investigação, de modo a percebermos o que tem sido realizado. Deste modo procederemos à apresentação de algumas metodologias e sua evolução, no ensino do jogo de Futebol.

2.4.1. Evolução das metodologias do Ensino do Jogo

Os modelos de ensino do Futebol têm sido implementados de acordo com a evolução que o Futebol tem tido ao longo dos tempos. Inicialmente, a aprendizagem era feita de uma forma não organizada, na rua, com bolas de diferentes texturas e dimensões, sem a presença de qualquer treinador, através de jogos reduzidos, baliza a baliza; 1x1; 2x2; 3x3; concurso de toques, consoante o número de participantes, em espaços variados e de dimensões reduzidas (Pacheco, Real & Lopes, 2009).

De acordo com o mesmo autor, a aprendizagem era feita em ambiente de jogo (método global), por ensaio e erro, de modo que o jogador controlava a sua própria

aprendizagem. Este método de ensino e aprendizagem do Futebol originou o aparecimento de muitos jogadores dotados de um grande virtuosismo técnico. Acreditamos nas vantagens do método informal, considerando o “Futebol de rua” como o método de aprendizagem do jogo, mais natural que se conhece.

Posteriormente, o ensino do jogo começa a ser feito nos campos de Futebol dos clubes, de uma forma organizada e com a presença de um treinador, onde vai imperar o método de ensino, dirigido fundamentalmente para a execução de habilidades técnicas, de forma estereotipada e fora do contexto real do jogo, onde se pensava que uma melhoria dos desempenhos técnicos individuais, implicaria uma melhoria do funcionamento global da equipa (Pacheco et al., 2009).

Esta corrente impera ainda em alguns dos nossos clubes e começa a ser contestada por um conjunto de autores (Siedentop, 1994; Sainz de Baranda et al., 2005; Garganta, 2006; Graça, 2007; Mesquita, 2007), que entendem que quando a técnica é abordada através de situações que ocorrem à margem dos requisitos táticos, admite um *transfer* diminuto para o jogo.

Após esta contextualização, procedemos a uma apresentação sucinta de algumas metodologias/propostas de ensino do jogo, do ponto de vista da evolução temporal.

2.4.1.1. Forma de abordagem centrada no jogo formal

Por outro lado, há quem defenda o ensino do jogo, recorrendo quase que exclusivamente ao jogo formal. A anarquia tática e a descoordenação coletiva são elementos preponderantes nesta forma de abordagem do ensino do jogo.

Garganta (1994) refere que, nesta abordagem, os pressupostos a ter em consideração contemplam a utilização exclusiva do jogo formal; o jogo não é decomposto nem condicionado; a técnica surge para responder a situações globais; provoca jogo criativo, mas taticamente anárquico, originando descoordenação das ações coletivas.

2.4.1.2. Forma de abordagem centrada nas técnicas

Durante muito tempo foi consensual que primeiro se deviam aprender as destrezas básicas (passe, recepção...) de forma isolada e repetitiva e só depois se deveria passar à aprendizagem das situações de jogo. Desta forma, a boa capacidade técnica não encontra correspondência na diminuída capacidade de decisão.

De acordo com Garganta (1994), nesta abordagem, os pressupostos a ter em consideração contemplam que se parte das técnicas analíticas para o jogo formal, o jogo é decomposto em elementos técnicos, há uma hierarquização das técnicas, com recurso a ações de jogo mecanizadas, pouco criativas, levando todos estes pressupostos a problemas na compreensão do jogo.

Contudo, no âmbito da aprendizagem das habilidades específicas dos JDC, nomeadamente no Futebol, verifica-se ainda hoje no seu ensino, quer nos clubes, quer na escola, de forma descontextualizada do contexto do jogo, reportando à dimensão técnica, um papel fundamental no processo de ensino-aprendizagem (Araújo, 1992).

2.4.1.3. Forma de abordagem centrada nos jogos condicionados

Tentando responder às reais exigências que os JDC colocam, atualmente procura-se ensinar o jogo recorrendo à utilização de jogos condicionados. Fazem apelo à inteligência tática, visando a assimilação de princípios de ação que regulam o comportamento dos jogadores. De acordo com Garganta (1994), nesta forma de abordagem, parte-se do jogo para as situações particulares; há uma decomposição do jogo em unidades funcionais; os princípios de jogo regulam a aprendizagem; as técnicas surgem em função da tática; e há fomento da inteligência tática.

Resumindo, o ensino do jogo passa pelo recurso a formas motivantes, implicando o praticante em situações problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo: a bola; a cooperação e oposição; a escolha; e a finalização (Garganta, 1994).

O primeiro passo no processo de ensino do Futebol, assim como de qualquer outro JDC, será a avaliação diagnóstica, o que desde logo levanta a seguinte questão: o que avaliar? A resposta é simples: o jogo. Naturalmente que não será o jogo formal

(11x11), mas sim uma versão reduzida, que se assume como a estrutura mínima que garante a essência do jogo: Por exemplo, o 3X3.

Importa entender que mais relevante do que saber se o aluno/atleta coloca o pé na posição correta quando executa o passe, ou se realiza com correção técnica a condução de bola ou o remate, será perceber se o aluno/atleta revela algum entendimento dos princípios ou regras de ação que norteiam o jogo.

O conhecimento das características do jogo praticado pelos alunos/atletas, será crucial para orientar toda a nossa futura intervenção, quer ao nível da sistematização de conteúdos, na definição de objetivos, como na seleção de exercícios mais adequados para os alcançar (Garganta & Pinto, 1994).

Independentemente do escalão de formação (escalão etário) considerado, é possível identificar determinados indicadores relativos a níveis de jogo diferenciados. O conhecimento dessas características é fundamental para alcançar um nível de jogo superior. Desta forma, o ensino do jogo não deve estar dependente do escalão etário considerado, mas sim da qualidade do jogo evidenciada. Em última análise, poderemos ter de começar pelas primeiras fases/etapas de ensino do jogo com uma equipa do escalão sénior.

Depois desta análise, salientam-se alguns indicadores da qualidade do jogo menos evoluído (Garganta (1994):

- Dificuldades na relação com a bola;
- Olhar centrado na bola;
- Sucessão de ações isoladas e explosivas sobre a bola;
- Aglomeração em torno da bola;
- Ausência de desmarcações (jogo estático);
- Uso excessivo das ações individuais;
- Não participação nas ações defensivas;
- Falar e gesticular frequentemente;
- Desrespeitar as decisões do árbitro; entre outros.

Importa também salientar alguns indicadores da qualidade do jogo mais evoluído Garganta (1994):

- Ocupar racionalmente o espaço;
- Fazer circular a bola;
- Aclarar (libertar o espaço para o portador da bola);
- Criar linhas de passe;
- Após/antes a receção da bola, observar o jogo;
- Procurar concretizar o golo;
- Participação coletiva nas fases de ataque e defesa;
- Predominância da comunicação motora;
- Respeitar as decisões do árbitro, entre outros.

2.4.1.3.1. Fases/etapas do ensino do jogo (Garganta, 1994)

1ª. FASE: Construir a relação com a bola

Objetivos da 1ª Fase: familiarizar o praticante com a bola, aprendendo a controlá-la e a apreciar as trajetórias que lhe são imprimidas; promover a utilização de ambos os pés e todas as superfícies de contacto na realização de todas as ações técnicas com bola; para aprender a jogar Futebol, é imprescindível que os aprendizes sejam capazes de receber a bola, passar a bola, conduzir a bola e rematar à baliza.

Se por um lado, para se aprender a jogar Futebol não é necessário um elevado nível técnico, por outro lado estas ações técnicas devem ser realizadas com o mínimo de eficiência, para que as ações de jogo tenham a necessária continuidade (Barreto, 2000). Nesta etapa, têm lugar todos os exercícios que promovam a utilização de ambos os pés e as várias superfícies de contacto na realização das ações técnicas com bola.

Em função do nível de desempenho dos alunos/atletas, podem utilizar-se exercícios da mais simples organização (circuitos/percursos gerais...), até outros bem mais complexos (jogos reduzidos). Tem por objetivo a “resolução” de alguns problemas já identificados, como por exemplo, as dificuldades na relação com a bola, o olhar centrado na bola e a sucessão de ações

isoladas e explosivas sobre a bola. Estes exercícios podem ser utilizados preferencialmente na parte inicial do treino/sessão (ativação geral).

2ª. FASE: Construir a presença dos alvos

Objetivos da 2ª Fase: evolução do nível do jogo que conduza à finalização, preferencialmente através de situações de cooperação. Nesta fase, têm lugar todos os exercícios que promovam a finalização, particularmente as situações 1x0 + GR; 2x0 + GR e 3x0 + GR. Nesta fase há a Introdução do 1º princípio específico do ataque: **Penetração**.

3ª. FASE: Construir a presença do adversário

Objetivos da 3ª Fase:

- Plano ofensivo - melhorar o controlo da bola, desenvolvendo a capacidade de conquista e conservação da sua posse, bem como a aptidão para o duelo.
- Plano defensivo - adotar uma atitude defensiva básica, aprendendo a orientar os apoios e enquadrar-se defensivamente.

Nesta etapa, privilegiam-se as situações 1x1 + GR. Contudo, nas primeiras abordagens será necessário condicionar a ação do defensor, permitindo algum sucesso ao atacante. Nesta fase há a Introdução do 1º princípio específico da defesa: **Contenção**.

4ª. FASE: Construir a presença dos colegas e adversários

Objetivos da 4ª Fase:

- Plano ofensivo - promover o jogo coletivo (o jogo a 3 revela-se a estrutura mínima que garante a essência do jogo, permitindo uma escolha binária).
- Plano defensivo - desenvolver o sentido de defesa coletiva, promovendo o espírito de entreatajuda e cooperação.

No início desta fase, privilegiam-se o jogo a 2 (2x1 e 2x2) com a introdução do 2º princípio específico do ataque e da defesa: **Cobertura Ofensiva / Cobertura Defensiva**.

Progressivamente, avança-se para o jogo a 3 (3x1, 3x2 e 3x3) com introdução do 3º princípio específico do ataque e da defesa: **Mobilidade / Equilíbrio**.

5ª. FASE: Desenvolver as noções espaço/tempo

Objetivos da 5ª Fase:

- Plano ofensivo – promover a articulação ofensiva em profundidade e largura, a fim de obter mais espaço para o desenvolvimento das ações ofensivas.
- Plano defensivo – promover a articulação defensiva, a fim de reduzir e anular o espaço à equipa adversária.

Nesta etapa, pretende-se alcançar o jogo formal (11x11), promovendo a organização coletiva no ataque (sistema de jogo) e na defesa. Introdução do 4º princípio específico de ataque e defesa: **Espaço / Concentração**.

2.4.1.4. “Aprender a jogar no jogo” – modelo de ensino do Futebol baseado nos jogos condicionados

“Aprender a jogar no jogo” é uma proposta para o ensino do jogo de Futebol na formação de jovens jogadores, consubstanciado no Modelo de Ensino do Futebol baseado nos jogos condicionados”. Este modelo, segundo Pacheco et al. (2009), centra-se no conhecimento tático-técnico do jogo, diferenciando-se dos demais modelos analíticos, eminentemente dirigidos para o ensino da técnica, ainda vigentes no Futebol atual.

“Aprende-se para jogar” é a ideia nuclear da proposta do autor, de que não se aprende para passar, driblar ou rematar. Aprender a jogar é, na sua essência, aprender a captar e usar informação relevante para o jogo (Laguna, 2005). Esta proposta metodológica, insere-se nos novos modelos de ensino do jogo, preconizados por Lopez Sérvio (2005), que entre outras deverão estimular:

- a inteligência no jogo.

- a capacidade de resolver problemas no jogo.
- a capacidade de tratar informação.
- a criatividade.
- o desenvolvimento das habilidades técnicas.

Entendendo o Futebol como uma modalidade essencialmente decisional, deverá ser através do jogo e das suas múltiplas formas, adaptadas à idade e às capacidades dos praticantes, que os jovens deverão aprender a jogar.

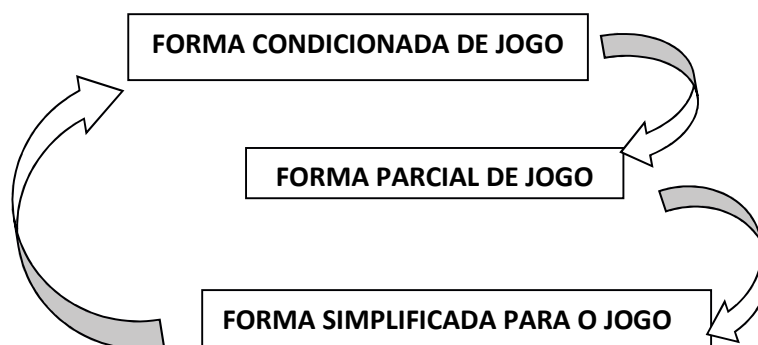
“Modelo de ensino do Futebol baseado nos jogos condicionados” em consonância com as etapas do ensino do Futebol (Pacheco et al., 2009)

- **ETAPA 1: A construção do jogo a 3**
- **ETAPA 2: A construção do jogo a 5**
- **ETAPA 3: A construção do jogo a 7**
- **ETAPA 4: A construção do jogo a 7, com aplicação da lei do fora de jogo.**
- **ETAPA 5: A construção do jogo a 9**
- **ETAPA 6: A construção do jogo a 11**

De modo a promover um modelo de ensino, que permita uma maior participação dos jogadores em torno dos problemas do jogo, Pacheco et al. (2009) propõe a implementação do Modelo de Jogo Baseado nos Jogos Condicionados, que assenta no ensino através do jogo, onde os problemas reais do jogo estão sempre presentes, possibilitando aos jogadores estarem mais frequentemente no centro do jogo e resolver os problemas que este lhes coloca, através da aplicação dos princípios específicos da defesa e do ataque.

Dominados os conteúdos e comportamentos subjacentes ao centro do jogo, os jogadores deverão passar posteriormente a desenvolver comportamentos nos espaços

fora do centro do jogo, afastados da zona da bola. Será nesse momento, que se aumentará a complexidade em termos do número de jogadores de campo.



Estratégia do modelo de ensino do Futebol baseado nos jogos condicionados

Quando nas fases iniciais se colocam os jovens jogadores a jogar 11x11, deparamos com um jogo anárquico, desorganizado, com aglomeração em torno da bola, com ações pouco eficazes, com predomínio do jogo individual, em detrimento do jogo coletivo e uma diminuta aprendizagem por parte dos praticantes. Torna-se então, segundo Pacheco et al. (2009), encontrar formas condicionadas do jogo, ou seja, jogos mais simples, menos complexos, com menos jogadores (ex: 3x3; 5x5), num espaço mais reduzido.

Porém, nem todos os conteúdos, nem todos os problemas podem ser resolvidos através das formas condicionadas do jogo (ex: 3x3). Teremos então de introduzir outra situação, recorrendo às Formas Parciais do Jogo (ex: 2x1+GR avançado). São situações, ainda mais simples, que possuem a relação oposição/cooperação e o objetivo do jogo e que conseguem evidenciar e facilitar, sem descontextualizar, determinadas partes do jogo (Graça & Pinto, 2004). Se através das Formas Parciais do Jogo, os conteúdos, ou os problemas não forem resolvidos, há que descer às Formas Simplificadas para o Jogo, (ex: meios, situação analítica).

Em suma, o Modelo de Ensino Baseado nos Jogos Condicionados, adota uma estratégia de ensino/aprendizagem do topo para a base, ou seja, parte-se do jogo, através de formas condicionadas (formas menos complexas que o jogo formal de 11x11), para hierarquizar os conteúdos ou detetar os problemas do jogo, recorre-se às

Formas Parciais do Jogo (formas de complexidade de jogo mais baixa), para incidir sobre esses conteúdos/problemas. Se não for possível desce-se às Formas Simplificadas para o Jogo, (formas de complexidade ainda mais baixas), no sentido de aí as resolver. No final, recorreremos novamente às Formas Condicionadas do Jogo, no sentido de saber se os problemas já foram resolvidos e/ou hierarquizar novos conteúdos ou detetar novos problemas.

Neste modelo, o jogo é assumido como ponto de partida e de chegada na aferição de todo o processo de ensino/aprendizagem.

Tabela 3: Etapas e denominação, de acordo com o escalão etário (Pacheco et al., 2009)

ETAPAS	DENOMINAÇÃO	ESCALÃO	IDADE
1ª Etapa	A construção do jogo a 3	Minis	6 -7 anos
2ª Etapa	A construção do jogo a 5	Pré-Escolas	7 -8 anos
3ª Etapa	A construção do jogo a 7	Escolas	9 -10 anos
4ª Etapa	A construção do jogo a 7, com aplicação da lei do fora de jogo	Infantis	11 -12 anos
5ª Etapa	A construção do jogo a 9	Iniciados	13 -14 anos
6ª Etapa	A construção do jogo a 11	Juvenis	15 -16 anos

2.4.2. Plano de desenvolvimento do atleta a longo prazo

O período de preparação/formação desportiva (período entre a iniciação desportiva e o alto rendimento), tem nas últimas décadas sofrido especial atenção, tendo sido criados vários modelos teóricos que almejam compreender o desenvolvimento do atleta (Bloom, 1985; Bompa, 1994; Platonov, 1994; Salmela, 1994; Stambulova, 1994; Abbott & Collins, 2004; Balyi & Hamilton, 2004; Wylleman & Lavallee, 2004; Côté et al., 2006; Bailey & Morley, 2006).

No caso dos desportos coletivos, este período de formação é denominado por Preparação Desportiva a Longo Prazo, de acordo com Balyi e Hamilton (2004). Diversos

autores (Harre, 1982; Abbott & Collins, 2004) referem e definem este modelo como um processo pedagógico regido de acordo com as leis do desenvolvimento pessoal e *performance* atlética, que objetiva maximizar as distintas capacidades dos indivíduos numa determinada idade. Assim, autores como Platonov (1994), Bompas, (1999), ou Martin (2007), referem que o alto rendimento não pode ser obtido sem a Preparação Desportiva a Longo Prazo, tornando-se uma característica do desporto contemporâneo.

Importa referir que se assumem, de extrema importância, os pressupostos metodológicos que o sustentam, face às evidências de que são necessários 10 anos de prática deliberada intensiva para que o potencial de um indivíduo se concretize na prática de uma dada modalidade ou tarefa (Stafford, 2005).

O modelo de formação desportiva a longo prazo (LTAD) centra-se no desenvolvimento “geral” do atleta tendo em conta o crescimento, desenvolvimento, maturação e treinabilidade, tem em conta um sistema desportivo abrangente e integrado (Balyi, Cardinal, Higgs, Norris & Way, 2010). Este modelo é de grande relevância para todos os intervenientes no processo de treino e de desenvolvimento do atleta.

O LTAD tem mais abrangência e algumas particularidades que o diferenciam positivamente, na minha opinião, dos restantes modelos, pois é compreendido como um caminho para a mudança no desenvolvimento do atleta, pois defende que a educação física, o desporto escolar, o desporto de competição, bem como todas as atividades recreativas são concomitantemente interdependentes. Este modelo pode igualmente influenciar positivamente a qualidade do treino e da competição, pois tem em consideração fatores como a idade biológica e os períodos críticos ideais de desenvolvimento e treinabilidade (Balyi et al., 2010).

De acordo com os autores citados anteriormente, o LTAD é um modelo inclusivo que estimula as pessoas à realização de atividade física ao longo da vida, ligando e integrando programas em distintos contextos (Educação Física escolar, programas desportivos de elite, programas de desporto de recreação), garantindo assim a acessibilidade a que todas as crianças possam ter oportunidade de “aprenderem corretamente” as habilidades motoras fundamentais, podendo: (1) sentir-se confiantes e motivadas a desenvolver as suas habilidades através da atividade desportiva, competitiva e recreativa; (2) desfrutar dos benefícios de saúde através do desenvolvimento da “literacia motora”, motivando-as a serem cada vez mais ativas no decorrer das suas vidas, contrariando as tendências atuais na infância e na idade adulta no que diz respeito à obesidade e doenças crónicas; (3) descobrir “um caminho” para a competição e excelência (Balyi et al, 2010).

As etapas do modelo LTAD

O modelo LTAD engloba sete etapas: três etapas iniciais visando a alfabetização motora e o desporto para todos; três etapas seguintes focadas na preparação para a excelência e, por último, uma sétima etapa visando incentivar a prática de atividade física ao longo da vida (Balyi et al, 2010).

1 – Início Ativo (Active Start)

- dos 0 aos 6 anos

Objetivos: Aquisição dos movimentos “fundamentais”. Estimulação diversificado com o meio (estimulação das capacidades coordenativas); compreender que a atividade física é uma componente essencial para o desenvolvimento harmonioso da criança (importante para o desenvolvimento saudável das crianças especialmente para as que têm algumas lacunas, com o intuito da aquisição de hábitos/estilos de vida ativos).

Nesta fase é determinante proporcionar atividade física diária, sem restrição de tempo, dando à criança a oportunidade de ter uma atividade física espontânea, contribuindo para uma maior aptidão física. É fundamental que nos jogos para as crianças não se dê demasiada ênfase à competição, e que o importante é a sua participação em atividades inclusivas e prazerosas.

2 – Fundamentos (FUNdamentals)

- Rapazes: dos 6 aos 9 anos; Raparigas: dos 6 aos 8 anos

Objetivos: Estimular todas as habilidades motoras fundamentais com o intuito de as desenvolver. As habilidades desenvolvidas nesta fase devem ser bem estruturadas, positivas e divertidas. Nesta fase é crucial desenvolver as capacidades motoras coordenativas e condicionais (velocidade, força e resistência) através da realização de jogos; incentivar a criança a participar em diferentes modalidades desportivas; desenvolver a velocidade lateral, linear e multidirecional; incluir exercícios de treino do tipo calisténicos e exercícios com bola medicinal e com bola suíça; introduzir regras simples às crianças e ética no desporto; incentivar a criança a participar uma ou duas vezes por semana no seu desporto preferido (caso o tenham) desde que participem em muitas outras atividades físicas e desportivas, várias vezes por semana.

3 – Aprender a treinar (Learning to train)

- Rapazes: dos 9 aos 12 anos; Raparigas: dos 8 aos 11 anos

Objetivos: aprender as habilidades desportivas na sua generalidade. O período entre os 9 e os 12 anos é dos mais importantes no que concerne ao desenvolvimento motor da criança, pois estas habilidades são os pilares para o seu completo desenvolvimento atlético.

Torna-se assim importante continuar a desenvolver as habilidades motoras fundamentais, bem como ensinar as habilidades desportivas na sua generalidade; desenvolver a força através de exercícios calisténicos; desenvolver a resistência através de jogos; desenvolver a flexibilidade; desenvolver a velocidade, através do recurso a atividades específicas focadas na agilidade, rapidez e mudança de direção; ter uma competição estruturada consciencializada nas diferenças de idade, formação e habilidades.

Nesta fase é importante subdividir o tempo de atividade (70% dedicado ao treino e 30% à competição), incentivando à prática de jogo não estruturado. Desta forma, os atletas potenciam a sua preparação para a competição a curto e longo prazo, comparativamente aos que se preocupam somente com o ganhar.

4 – Treinar para treinar (Training to train)

- Rapazes: dos 12 aos 16 anos; Raparigas: dos 11 aos 15 anos

Objetivos: Continuar a desenvolver e consolidar habilidades desportivas específicas.

Nesta etapa os jovens consolidam as suas habilidades desportivas específicas (técnico-táticas). Constituindo assim uma janela de adaptação rápida ao nível da capacidade aeróbia, velocidade e força. Os atletas durante as competições jogam para vencer, bem como para dar o seu melhor, contudo o mais importante nesta fase de treino é aprender o essencial, em detrimento da competição.

Após o início do Pico de Velocidade de crescimento em Altura é prioritário fazer um tipo de treino de carácter aeróbio, desenvolvendo níveis de habilidade (“readaptação coordenativa”), velocidade, força e flexibilidade; neste estágio é determinante ainda aprender a lidar com os desafios físicos e mentais da competição.

5 – Treinar para competir (Training to compete)

- Rapazes: dos 16 aos 23 anos; Raparigas: dos 15 aos 21 anos

Objetivos: otimizar as capacidades motoras e aprender/developer a competição; otimizar a preparação física geral e específica e as habilidades individuais, potenciando o desempenho/*performance* desportiva. É crucial perceber se todos os objetivos referentes à etapa anterior “Treinar para treinar” foram alcançados, antes de enfatizar os objetivos da etapa “Treinar para competir”. É também fundamental garantir, durante toda a época, alta intensidade e treino específico.

Deverá ser dedicado aproximadamente 40% do tempo de treino para o desenvolvimento de habilidades técnicas e táticas específicas e melhorar a condição

física, e 60% do tempo de treino para a competição e treino específico para a preparação da competição (preparação mental e decisional).

6 – Treinar para ganhar (Training to win)

- Rapazes: mais de 19 anos; Raparigas: mais de 18 anos

“Treinar para ganhar” é a etapa final de preparação atlética. Nesta etapa, o *focus* do treino está delineado para a maximização da *performance*, estando direcionado para a preparação dos atletas para as competições, logo, o treino deverá ir ao encontro das exigências do jogo (físicas, técnicas, táticas, psicológicas, decisonais, entre outras).

7 – Ativo para a vida (Active for life)

O objetivo é o de que haja uma transição relativamente “harmoniosa” da carreira desportiva para a atividade física ao longo da vida (atividades física regular).

Deste modo percebe-se que aliado ao modelo de desenvolvimento a longo prazo está associado um treino muito rigoroso e bem estruturado de acordo com os objetivos formativos do atleta a longo prazo e a prática deliberada das crianças e jovens, onde o treino deverá ser o complemento ideal para a sua formação a nível físico, biológico, psicológico e social.

Segundo Balyi et al. (2010) existem dez fatores que influenciam o LTAD e que devemos ter em consideração: a regra dos dez anos; os fundamentos; a especialização; a idade biológica; a treinabilidade; o desenvolvimento físico, mental, cognitivo e emocional; a periodização; o planeamento do calendário competitivo; o alinhamento e integração de sistemas e a melhoria contínua.

Preparação desportiva a longo prazo: Modelo de Especialização Tardia do Jogador

Outro modelo que considero de extrema relevância e que deve ser tido em consideração é o de Balyi e Hamilton (2004), que considera que existem diferentes etapas nos programas de desenvolvimento dos atletas em desportos predominantemente individuais ou coletivos. De acordo com Mendes (2014:11) “para além das diferenças ao nível do número de etapas de formação e das especificidades das modalidades desportivas, esta proposta distingue-se ainda das anteriores por considerar que a divisão das etapas de formação não deverá ter apenas em consideração a idade cronológica dos jogadores, mas a sua idade maturacional, permitindo que os conteúdos e objetivos de cada etapa se adequem ao processo maturacional e de desenvolvimento dos jogadores”. De acordo com a proposta apresentada, os autores definem as seguintes etapas e conteúdos (ver quadro1).

Tabela 4. Etapas e conteúdos propostos no Modelo de Especialização Tardia do Jogador. Adaptado de Balyi & Hamilton (2004). Retirado de Mendes (2014:12).

Etapas	Físicos	Técnico	Tático	Psicológico
FUNDamental stage	Desenvolver o ABC do movimento: agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade em saltos, deslocamentos, remates, lançamentos e outros jogos.	Melhorar relacionamento com a bola: controlo da bola através das ações individuais (receção, drible, passe e remate).	Conceitos de jogo e regras básicas. Introduzir a cooperação entre os jogadores na realização de situações jogadas.	Conhecimento básico do contexto de jogo para construir a inteligência de jogo e tomada de decisão.
Learning to Train	Momento fundamental para o treino da velocidade, flexibilidade e aspetos técnicos (skills).	Desenvolver um maior leque de movimentos relacionados com o futsal. As habilidades técnicas são desenvolvidas no contexto de jogos básicos do futsal.	Desenvolver concentração e incentivar a tomada de decisão através de combinações simples, introduzindo as marcações, desmarcações e ocupação de espaço livre.	A motivação é intrínseca e desenvolvida pelo divertimento e prazer de jogar. Apelar à imaginação, criatividade e inculcar o aumento das regras de treino.
Training to Train	Condicionamento específico da modalidade - a resistência, velocidade, força, flexibilidade. Trabalho de core para prevenção de lesões	Aquisições técnicas num contexto mais complexo e habilidades específicas em função das posições. Treino individualizado para melhorar os pontos fortes e fracos.	Maior ênfase no jogo de equipa. Compreender os princípios de jogo ofensivos e defensivos em função da especificidade posicional desenvolvida através de jogos reduzidos e competição.	Introduzir rotinas pré-competitivas, e preparação mental (autocontrolo, autoeficácia, comunicação). Introduzir treino e competição diária. Técnicas de relaxamento e controlo da ansiedade.

Tabela 5. (Cont.) Etapas e conteúdos propostos no Modelo de Especialização Tardia do Jogador. Adaptado de Balyi & Hamilton (2004). Retirado de Mendes (2014:13).

Etapas	Físicos	Técnico	Tático	Psicológico
Training to Compete	Continuar a desenvolver a flexibilidade, agilidade, resistência aeróbica, anaeróbica, força e cuidados de prevenção e de lesões. Individualização de treino físico. Monitorização níveis físicos.	Continuar a desenvolver habilidades avançadas. Habilidades individuais surgem como "estilo pessoal". O treino das competências acontece em alta intensidade em condições competitivas.	Organização posicional e estrutural para potenciar a performance. Relação entre os jogadores em função das unidades funcionais. Uso eficaz das situações estratégicas. Capacidade de adaptação à organização adversária e consequentes alterações táticas.	Pré-competição: metacognição, autocontrolo, imaginação e criatividade, estabelecimento de metas, força mental, controle da ansiedade e relaxamento. Manter capacidades mentais sob a fadiga e pressão. Análise de desempenho para identificar os pontos fracos mentais.
Training to Win	Maximização das capacidades físicas para a performance. Programas para a manutenção e melhoria das capacidades individuais. Periodização e controle do treino e recuperação são essenciais.	Concluir o refinamento de habilidades específicas para assegurar um melhor desempenho sob pressão. Habilidades ajustadas às exigências e características da competição devem ser potenciadas.	Alta confiança e competência na tomada de decisão, liderança e análise de jogo. Capacidade de ajustar o plano de jogo e adaptar estratégias de jogo de acordo com mudanças nas condições do mesmo.	As práticas e rotinas pré-competitivas são automáticas. Firme confiança na tomada de decisão. Maior sentido de responsabilidade, disciplina e liderança. Mentalidade competitiva e vontade de vencer.

De acordo com Mendes (2014:13) apesar da definição de conteúdos propostos nos modelos de formação desportiva, bem como a existência de protocolos de avaliação que permitem controlar o desenvolvimento desportivo dos jogadores, citando Ford et al. (2011), verifica-se que os pressupostos que balizam e regulam a definição de conteúdos e objetivos se encontram, desta forma, muito focados nos aspetos físicos (condicionais e coordenativos) com uma definição um pouco generalista sobre os conteúdos a abordar.

Mendes (2014:13) acrescenta ainda “que é importante, tendo por base os modelos propostos, uma melhor compreensão de quais os conteúdos técnicos e táticos a desenvolver em função das características das modalidades desportivas e das suas características competitivas tal como o futebol”.

Capítulo III

Proposta Metodológica

3. Proposta Metodológica

Após o estado da arte, onde ficámos com uma conceção sobre a evolução das metodologias do Ensino do Jogo de Futebol, procede-se de seguida à apresentação de uma proposta metodológica, com base em Garganta, Guilherme, Barreira, Brito e Rebelo (2013), Guilherme e Braz (2013), Mendes (2014), e Braz, Mendes e Palas (2014), designada por **Proposta Metodológica para Operacionalização dos Conteúdos de Treino no Ensino do Jogo de Futebol**.

3.1. Escalões Etários/Níveis de Desempenho

Tendo por base o estudo realizado por Mendes (2014) que, considerando os cinco escalões etários institucionalizados pela FPF (Sub-11, Sub-13, Sub-15, Sub-17 e Sub-19) objetivou a definição de conteúdos de treino e processos para o ensino do jogo nas diferentes etapas do processo de especialização desportiva, pretendendo delimitar uma progressão de ensino/aprendizagem do jogo, baseada em competências para a prática do jogo, pela definição dos conteúdos (ações individuais, conhecimento do jogo e seus objetivos, organização posicional e estrutural, e organização funcional e dinâmica) a abordar em cada nível de desempenho/escalões de formação, observável no quadro 4.

Tabela 6: Relação dos conteúdos com os respetivos níveis de desempenho (Mendes, 2014)

Conteúdos	Níveis de Desempenho			
	Básico	Elementar	Intermédio	Especialização
Relação com a bola	Controlo da bola	Controlo da bola	Controlo da bola	Controlo da bola
	Passe vs receção	Passe vs receção	Passe vs receção	Passe vs receção
	Condução	Condução	Condução	Condução
	Remate	Remate	Remate	Remate
	Posição defensiva	Drible/Finta Posição defensiva Interceção/desarme	Drible/Finta Posição defensiva Interceção/desarme	Drible/Finta Posição defensiva Interceção/desarme
Princípios ofensivos			Penetração Cobertura ofensiva Mobilidade Espaço	Penetração Cobertura ofensiva Mobilidade Espaço
	Penetração	Penetração		
	Cobertura ofensiva	Cobertura ofensiva		
Princípios defensivos			Contenção Cobertura defensiva Equilíbrio Concentração	Contenção Cobertura defensiva Equilíbrio Concentração
	Contenção	Contenção		
		Cobertura defensiva		

3.2. Proposta Metodológica para Operacionalização dos Conteúdos de Treino no Ensino do Jogo de Futebol

Fazendo uma análise funcional ao jogo de Futebol, tendo como referência o jogo praticado pelas crianças que o iniciam e o nível de desempenho desejado para que um jogador possa integrar uma equipa sénior (rendimento), podemos verificar que existem distintos níveis evolutivos, tendo como referência:

- (i) o relacionamento com a bola;
- (ii) a identificação com o objetivo do jogo;
- (iii) a organização posicional nos diferentes momentos do jogo;
- (iv) a dinâmica coletiva que se consegue criar.

Nesta sequência, e de acordo com Guilherme e Braz (2013) e Mendes (2014), consideramos **quatro níveis** qualitativos de desempenho, a saber: o nível **básico**; o nível **elementar**; o nível **intermédio**; e o nível de **especialização**.

Importa ainda salientar que, na identificação destes níveis, convém estar ciente de que os mesmos interagem, pelo que importa preservar alguma plasticidade nas respetivas interpretação e operacionalização.

3.2.1. Nível Básico: Capacidades coordenativas com e sem bola aplicadas em contextos básicos do jogo

De acordo com Braz, Mendes e Palas (2014: 16):

“o nível básico manifesta-se, fundamentalmente, pelo rudimentar relacionamento com a bola. A existência de grandes dificuldades na execução das diferentes ações técnicas induz problemas no cumprimento e no entendimento do objetivo do jogo e, em alguns casos, no envolvimento e participação nesse mesmo jogo. Face a estas premissas, a organização posicional e funcional é residual, tornando o jogo num conjunto de ações individuais sem sequência coletiva intencional. A bola não é só o objeto como também é o objetivo do jogo, o que faz emergir duas características peculiares deste nível de jogo. A primeira, prende-se com a constante aglomeração dos diferentes jogadores em torno da bola, fazendo com que o jogo tenha uma configuração essencialmente individual e desorganizada. A segunda reporta-se à ausência de consciência do objetivo primeiro do jogo, a marcação de golos. De facto, tudo funciona em torno do espaço físico da bola e desta forma, este nível caracteriza-se por uma ausência de entendimento do jogo e por debilidades técnicas que não permitem uma sequência desse mesmo jogo, tanto nos planos individual, como colectivo”.

3.2.2. Nível Elementar: Entendimento do jogo enquanto projeto coletivo

Citando Braz, Mendes e Palas (2014: 16):

“o nível elementar caracteriza-se pelo reconhecimento, por parte dos diferentes jogadores, do objetivo do jogo e por um relacionamento com a bola que permite, com regularidade, uma sequência de jogo tanto no plano individual como coletivo. Contudo, ainda evidenciam frequentes erros técnicos não provocados, interrompendo as ações individuais e coletivas. As características referidas permitem o aparecimento de uma organização posicional e funcional. Todavia, esses níveis de organização evidenciam-se de forma muito simples, estática e individualizada. Isto é, deixa de ocorrer uma evidente aglomeração em torno da bola, mas continua a verificar-se uma individualização das ações por parte dos diferentes jogadores, em detrimento da organização coletiva. As ações coletivas apenas são realizadas quando se reconhece que as individuais não terão possibilidades de êxito ou quando os benefícios são facilmente evidentes. A noção

de posição funde-se na noção de função e a estas duas noções junta-se a diferenciação entre ter e não ter a posse da bola, passando, o jogador, a assumir comportamentos posicionais e funcionais dissemelhantes, estando a atacar ou a defender. Pelo que acabamos de mencionar, pode-se considerar que este nível se caracteriza pelo início do entendimento do jogo, enquanto jogo coletivo, porém, ainda com manifestações individuais, mas com consciência de posicionamentos e funcionalidades diferenciadas. Contudo, as noções de organização, quer posicional quer funcional, referidas apenas se manifestam quando o jogo apresenta uma estrutura simplificada”.

3.2.3. Nível Intermédio: Organização posicional e estrutural para as diferentes fases/momentos do jogo

Corroborando com Braz, Mendes e Palas (2014: 16):

“no nível intermédio a qualidade técnica dos jogadores já permite uma fluidez no jogo que lhes garante, com frequência, uma sequência de ações ininterrupta com cada vez menos erros não provocados. Relativamente ao jogo, este nível evidencia-se pelo início da noção de organização posicional das diferentes fases/momentos. Os jogadores passam a ter consciência dos distintos posicionamentos estruturais e das respetivas funções. A ocupação dos espaços, tanto defensivos como ofensivos, passa a ser equilibrada e racional com as fases/momentos de jogo. A evolução do jogo passa pelo enquadramento coletivo que as ações individuais começam a evidenciar. Desta forma, a dinâmica de jogo começa a assumir-se pelas manifestações coletivas, embora simples, que o jogo passa a ter e pelas ações individuais contextualizadas pelo coletivo. O jogo passa definitivamente a ser entendido como um projeto coletivo em que as ações individuais visam o benefício da equipa”.

3.2.4. Nível de Especialização: Organização e dinâmica coletiva para a variabilidade do jogo

Finalmente, de acordo com Braz, Mendes e Palas (2014: 16):

“o nível de especialização manifesta-se pelo facto de os jogadores patentearem uma boa qualidade técnica contextualizada e uma organização estrutural e funcional que lhes permite criar um jogo suportado por uma dinâmica coletiva que emerge de padrões de ação referenciais. Neste nível de jogo, os praticantes evidenciam, simultaneamente, duas características importantes: frequente e adequada mobilidade e equilíbrio posicional permanente. A mobilidade é motivada pelas movimentações específicas das diferentes posições e, também, pelos permanentes movimentos de trocas

posicionais. O equilíbrio posicional acontece porque os jogadores já são capazes de diferenciar e assumir as distintas posições e as respectivas funções, tanto a atacar como a defender. O jogo torna-se realmente coletivo e com todos os pressupostos necessários para que se possa partir para formas de jogar com organização estrutural e funcional complexa. Após esta identificação global dos diferentes níveis de desempenho, o problema que se coloca é saber qual o caminho a traçar para formar jogadores que consigam responder às exigências que os mais elevados níveis de jogo colocam”.

Os autores supracitados colocam a seguinte pergunta: como desenvolver jogadores com elevado potencial técnico e com um elevado conhecimento específico do jogo, que permita que a equipa evidencie uma eficaz organização nas diferentes fases e momentos?

3.3. CONSTRUÇÃO DE EXERCÍCIO DE TREINO DE ACORDO COM OS CONTEÚDOS A ABORDAR NOS DIFERENTES NÍVEIS DE DESEMPENHO

Apresentamos seguidamente uma bateria de exercícios de treino, de acordo com os conteúdos a abordar nos diferentes níveis de desempenho, apresentados por Braz, Mendes e Palas (2014: 16), com a pretensão de uma operacionalização do jogo, tendo em conta a sua especificidade e complexidade.

3.3.1. Nível Básico: Capacidades coordenativas com e sem bola aplicadas em contextos básicos do jogo.

Conteúdos prioritários a desenvolver neste nível:

O mais apropriado para este nível consiste na melhoria do relacionamento com a bola através da exercitação, em situações quer analíticas, quer representativas de jogo, das ações técnicas individuais ofensivas com bola, enfatizando também exercícios que visem o desenvolvimento das capacidades motoras coordenativas de multilateralidade e agilidade. Introdução ao primeiro princípio específico do ataque, a penetração/progressão, através da progressão em condução de bola, drible, finta ou do passe para o colega com o intuito de se dirigirem as ações tático-técnicas para a baliza adversária. Introdução ao princípio da cobertura ofensiva, possibilitando o aumento do

número de soluções de ataque do portador da bola (drible, passe, remate e desmarcação). Por inerência, o princípio específico defensivo, a contenção por parte de quem defende, e os princípios posicionais a ela inerentes, em oposição ao princípio da penetração (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

O entendimento destes princípios é fundamental para que os jovens praticantes adquiram conhecimento sobre o jogo e o entendam como um projeto coletivo. Desta forma, consideram-se os jogos de baixa dificuldade e complexidade, com recurso a *jokers*, apropriados para este nível de desenvolvimento (Braz, Mendes e Palas, 2014). Importa referir que, para cada Nível, será sempre possível criar um número indeterminado de exercícios tendo em consideração aspetos como: a complexidade; o modelo de jogo (ideia de jogo do treinador, as características dos atletas; organização estrutural; organização funcional), entre outros.

<p>FICHA DE EXERCÍCIO</p> 	
<p>ESTRUTURA DO EXERCÍCIO</p>	
<p>Descrição: Grupos de 3 alunos/atletas, 2 com bola tentam passar com a bola controlada as balizas que têm um defensor (3º elemento).</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Coordenação específica.</p> <p>Organização: Grupos de 3 alunos/atletas, distribuídos pelo espaço.</p> <p>Material: 14 Bolas; 14 Cones.</p> <p>Espaço: 60m x 50m</p> <p>Regulamento: Não perder o domínio da bola; passar na baliza com a bola controlada; escolher o melhor momento para passar. Quem perder a posse vai defender.</p>	<p>Imagem / Esquema / Gráfico:</p> 
<p>DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO</p>	
<p>Objetivo tático/técnico: Controle e condução da bola; Penetração.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção, concentração, criatividade.</p> <p>Participantes: 21 alunos/atletas</p>	
<p>OUTROS ASPETOS</p>	
<p>Variantes: Aumentar/reduzir o número e tamanho de balizas; aumentar/diminuir o espaço; condicionar a condução de bola (esquerdo/direito); Condicionar a oposição.</p> <p>Observações:</p>	
<p>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</p>	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

EXERCÍCIOS PARA O NÍVEL BÁSICO

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo 1x1 com vários alvos (balizas). No início do exercício passe entre dois jogadores, ao apito jogar 1x1.</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Coordenação; Força específica.</p> <p>Organização: grupos de 2 alunos/atletas em cada quadrado.</p> <p>Material: 11 Bolas e Cones</p> <p>Espaço: 11 quadrados de 10m x 10m</p> <p>Regulamento: Não perder o controlo da bola na sua condução e finalização. Orientar a receção para a baliza mais adequada.</p>	<p>Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Passe/receção; controle da bola e condução; Desarme; finta/drible; Penetração; Contenção.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção, concentração, criatividade.</p> <p>Participantes: 22 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; condicionar a condução de bola (esquerdo/direito); Condicionar a oposição.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: O jogo inicia-se com os 6 jogadores agrupados 2 a 2. Cada dupla com uma bola, jogam apenas entre si (1x1), podendo atacar qualquer das 4 balizas. Para marcar golo têm que passar as balizas com a bola controlada.</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Coordenação; Força específica.</p> <p>Organização: grupos de 6 alunos/atletas em cada quadrado. Jogam 1x1 entre si.</p> <p>Material: 12 Bolas, cones e sinalizadores.</p> <p>Espaço: 4 quadrados de 20m x 20m</p> <p>Regulamento: Após 1 minuto trocam de funções. O jogador que inicia com a bola passa a defensor. Vence quem obtiver maior número de golos. Não pode fazer golos consecutivos na mesma baliza.</p>	<p>Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Controle da bola e condução; Desarme; finta/drible; Penetração; Contenção.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração, criatividade.</p> <p>Participantes: 24 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; condicionar a condução de bola (esquerdo/direito); Condicionar a oposição.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

<p><u>FICHA DE EXERCÍCIO</u></p> 	
<p>ESTRUTURA DO EXERCÍCIO</p>	
<p>Descrição: Jogo 2x1+GR (avanzado). Após a perda da bola, um dos jogadores assume a função de GR. Quando a equipa ganha a bola transforma-se em avanzado e tentam finalizar na baliza (2x1 metros).</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Coordenação; Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupos de 4 alunos/atletas em cada espaço. Jogam 2x2 e 2x1+GR entre si.</p> <p>Material: Bolas, Balizas (2x1m), sinalizadores, coletes.</p> <p>Espaço: 5 quadrados de 15m x 12m.</p> <p>Regulamento: Portador da bola procura dirigir-se para a baliza, defensor evita a progressão. Colega do atacante oferece solução.</p>	<p>Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
<p>DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO</p>	
<p>Objetivo tático/técnico: Penetração; cobertura ofensiva; condução da bola, passe/receção; remate.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade, cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 20 alunos/atletas.</p>	
<p>OUTROS ASPETOS</p>	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; condicionar a condução de bola (esquerdo/direito); Condicionar a oposição.</p> <p>Observações:</p>	
<p>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS</p>	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo 2x2 + Joker. Um jogador da equipa que defende é GR. Criam-se situações de 3x1+GR</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Coordenação; Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupos de 5 alunos/atletas em cada espaço. Jogam 3x1+GR entre si.</p> <p>Material: Bolas, balizas (2x1m), sinalizadores, coletes.</p> <p>Espaço: 4 retângulos de 20m x 15m.</p> <p>Regulamento: Portador da bola procura dirigir-se para a baliza; fixa o defesa. Colegas do portador oferecem solução.</p>	<p>Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Penetração; Contenção; Cobertura Ofensiva; Mobilidade.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 20 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; condicionar a condução de bola (esquerdo/direito). Jogar com Joker defensivo.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

NOTA: será sempre possível criar um número indeterminado de exercícios tendo em consideração aspetos como: a complexidade; o modelo de jogo (ideia de jogo do

treinador, as características dos atletas; organização estrutural; organização funcional), entre outros.

3.3.2. Nível Elementar: Entendimento do jogo enquanto projeto coletivo

Conteúdos prioritários a desenvolver:

Neste nível é proposto a continuidade do trabalho relacionado com o desenvolvimento das habilidades técnicas no contexto de jogos básicos com o objetivo que o jogo tenha continuidade e dinâmica. Deverá enfatizar-se exercícios que potenciem o desenvolvimento das ações técnicas individuais ofensivas sem bola (simulação e desmarcação) através de combinações simples e diretas. Promoção de exercícios que solicitem maior relevância a aspetos relacionados com a cooperação e oposição, tendo por base os princípios específicos da cobertura ofensiva e defensiva, com o intuito de distinguir e reconhecer quais os comportamentos a adotar em função de se ter, ou não, a posse de bola (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

Ofensivamente, os jogadores sem bola devem perceber a importância da criação de linhas de passe seguras, de apoio ao portador da bola, para a continuidade do jogo. Na defesa, o praticante que não está a marcar diretamente o portador da bola deverá realizar ações defensivas com o intuito de ajudar o jogador que está a realizar contenção, com um posicionamento defensivo adequado em relação ao contexto momentâneo. É importante ainda fomentar o trabalho das ações coletivas elementares defensivas como as marcações, compensações e dobras (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

Cumprindo estes pressupostos, o jogo começa a ser realmente entendido como um projeto coletivo. Criação de exercícios direcionados para o trabalho específico do GR e para as situações de transição em superioridade e inferioridade numérica. Para tal, deve continuar a promover-se exercícios com recurso a *jokers* ou a situações de vantagem numérica em espaços delimitados, como elementos facilitadores da continuidade do processo ofensivo, obrigando também a uma reorganização mais célere

no processo defensivo (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

FICHA DE EXERCÍCIO	
 Instituto Politécnico de Castelo Branco Escola Superior de Educação	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo GR+2x2+GR, com dois apoios na parte externa/lateral do campo. Criam-se situações de 4x2+GR.</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupos de 8 alunos/atletas em cada espaço. Jogam 4x2+GR entre si.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7; sinalizadores.</p> <p>Espaço: 2 retângulos de 20m x 15m.</p> <p>Regulamento: Portador da bola procura dirigir-se para a baliza, fixa o defesa. Colegas do portador oferecem uma solução.</p>	<p>Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Penetração; Contenção; Cobertura Ofensiva e defensiva; Mobilidade.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 16 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; condicionar o número de toques.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

EXERCÍCIOS PARA O NÍVEL ELEMENTAR

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo GR+2x2+GR</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupos de 6 alunos/atletas em cada espaço. Jogam GR+2x2+GR entre si.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: 3 retângulos de 20m x 15m.</p> <p>Regulamento: Os defensores procuram coordenar as suas ações para impedirem a progressão e criação de situações de finalização dos atacantes.</p>	<p>Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Penetração; Contenção; Cobertura Ofensiva e defensiva.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 18 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; condicionar o número de toques.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

FICHA DE EXERCÍCIO	
 Instituto Politécnico de Castelo Branco Escola Superior de Educação	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo 3x3, em que um jogador da equipa que defende é sempre GR, com 3 corredores. Evitar aglomeração quando a equipa que defende recupera a bola. O GR transforma-se num atacante, ocupando o corredor central, os outros dois dão largura, posicionando-se abertos nos corredores laterais, criando soluções ao portador da bola</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupos de 6 alunos/atletas em cada espaço. Jogam 3x3 entre si, em que na equipa que defende um dos jogadores é GR.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: 3 retângulos de 25m x 20m.</p> <p>Regulamento: Golos válidos só depois de meio-campo ofensivo. Os atacantes procuram criar situações de vantagem numérica. Os defensores utilizam ações para impedirem a finalização.</p>	<p>Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais; Penetração; Cobertura Ofensiva; Contenção; Cobertura defensiva.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 18 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; condicionar o número de toques.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo 4x4. A equipa que defende terá que ter 2 jogadores na zona ofensiva e 2 jogadores na zona defensiva. A equipa que ataca pode ter sempre 3 jogadores no espaço onde está a bola.</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupos de 8 alunos/atletas em cada espaço. Jogam 4x4 entre si, mas que se proporciona jogar em espaço definido 3X2.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: 3 retângulos de 30m x 20m.</p> <p>Regulamento: A defender apenas podem estar dois jogadores em cada zona. A atacar apenas podem estar 3 em cada zona.</p>	<p>Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais; Penetração; Cobertura Ofensiva; Contenção; cobertura defensiva.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 24 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; aumentar número de jogadores; condicionar o número de toques/ação.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

NOTA: será sempre possível criar um número indeterminado de exercícios tendo em consideração aspetos como: a complexidade; o modelo de jogo (ideia de jogo do treinador, as características dos atletas; organização estrutural; organização funcional), entre outros.

3.3.3. Nível Intermédio: Organização posicional e estrutural para as diferentes fases/momentos do jogo

Conteúdos prioritários a desenvolver:

Nesta fase, aumentar a complexidade do contexto para desenvolver as habilidades específicas do jogo em função das apetências dos praticantes. Ofensivamente, introdução aos princípios específicos da mobilidade e espaço, assumindo-se estes como preponderantes para se conseguir jogar com mais largura e profundidade, objetivando dar mais dinâmica e continuidade ao jogo. Promoção de exercícios para desenvolver a articulação funcional nas várias organizações estruturais. Defensivamente, a introdução dos princípios específicos defensivos do equilíbrio e concentração, que irão ser o suporte básico da organização defensiva coletiva (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

Apelo às ações coletivas elementares defensivas complexas, através da aprendizagem dos princípios inerentes aos métodos de jogo defensivos. Nesta fase, as situações de estratégia ofensivas/defensivas (fragmentos do jogo) assumem já alguma relevância. Criação de exercícios que promovam a sistematização dos conteúdos de ataque em superioridade numérica, igualdade numérica e de defender em inferioridade numérica. Também nesta fase o trabalho específico do GR é fundamental. Pretende-se um aumento significativo da qualidade de jogo, quer em termos individuais, quer coletivos (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo GR+1x1+GR, com 2 apoios na linha de baliza.</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupos de 8 alunos/atletas em cada espaço. Jogam 3x1 entre si. Os apoios só se podem deslocar na linha final.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: 3 quadrados de 20m x 20m.</p> <p>Regulamento: Os apoios não podem finalizar. Os avançados procuram progredir (penetração) através de recursos à finta e da finalização. Os defesas impedem a progressão e a finalização através do desarme e da interceção.</p>	<p style="text-align: center;">Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Penetração, contenção.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 24 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; aumentar número de jogadores; condicionar o número de toques/ação.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo 3+(1av)x(1av)+3. Campo dividido em 3 zonas (5m+20m+5m) e com 2 balizas de futebol de 7. As equipas jogam 3x3 na zona central, tentando fazer entrar a bola entre linhas no seu avançado (noção de profundidade).</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupos de 8 alunos/atletas em cada espaço. Jogam 3x3 entre si, no espaço do meio. Os avançados finalizam no espaço restrito.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: 3 quadrados de 30m x 30m.</p> <p>Regulamento: Quando a bola entra no avançado, este tem 5 segundos para finalizar. Nenhum defensor pode invadir o espaço.</p>	<p style="text-align: center;">Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Penetração; cobertura ofensiva; mobilidade; contenção; cobertura defensiva; equilíbrio.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 24 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; aumentar número de jogadores; condicionar o número de toques/ação.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo GR+3+jokerx3+joker+GR com balizas de futebol de 7, com 3 corredores de jogo.</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupos de 9 alunos/atletas em cada espaço. Jogam 3x3 entre si. A equipa que ataca tem superioridade numérica com o apoio do Joker (4x3).</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: 2 retângulos de 40m x 30m.</p> <p>Regulamento: O joker promove a superioridade numérica, assumindo sempre a posição de avançado, numa estrutura em 1x1x2x1. Ocupação racional do espaço, ocupando 1 corredor de jogo. Após golo todos os jogadores rodam no sentido do ponteiro do relógio.</p>	<p style="text-align: center;">Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais; Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço; Contenção; Cobertura defensiva; Equilíbrio e Concentração.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 18 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; aumentar número de jogadores; condicionar o número de toques/ação, jogar com Joker defensivo.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

FICHA DE EXERCÍCIO		 Instituto Politécnico de Castelo Branco Escola Superior de Educação
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO		
<p>Descrição: Jogo GR+4x4+GR. Quando uma equipa entra em posse de bola, o GR transforma-se em atacante (corredor central). Os outros jogadores devem dar largura e profundidade, dando soluções ao portador da bola. A equipa sem posse de bola deve fechar o corredor central, devendo 1 jogador adotar a posição de GR.</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupos de 10 alunos/atletas em cada espaço. Jogam 4x4 entre si. A equipa que ataca tem superioridade numérica com o apoio do GR avançado.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: 2 retângulos de 40m x 25m.</p> <p>Regulamento: Na equipa que perde a posse O GR tem que imediatamente assumir a posição na baliza. Só se pode finalizar no meio campo ofensivo.</p>	<p style="text-align: center;">Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 	
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO		
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Penetração; Cobertura Ofensiva; Mobilidade; Espaço; Contenção; Cobertura defensiva; Equilíbrio e Concentração.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 20 alunos/atletas.</p>		
OUTROS ASPETOS		
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; aumentar número de jogadores; condicionar o número de toques/ação, jogar com Joker; Limitar tempo para finalização.</p> <p>Observações:</p>		
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>		

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo GR+6x6+GR. Jogo formal em espaço reduzido.</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupo de 14 alunos/atletas. Jogam GR+6x6+GR entre si, num sistema GR+2+3+1.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: 2/3 do campo de futebol.</p> <p>Regulamento: A equipa que perde posse de bola deve defender adotando o método zona pressionante. A equipa que recupera a posse deve privilegiar o contra-ataque. Não havendo boas possibilidades, deve tirar a bola da zona de pressão e utilizar ataque organizado.</p>	<p style="text-align: center;">Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Todos os princípios específicos do ataque e da defesa.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 14 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; aumentar número de jogadores; condicionar o número de toques/ação. Limitar tempo para finalização.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

NOTA: será sempre possível criar um número indeterminado de exercícios tendo em consideração aspetos como: a complexidade; o modelo de jogo (ideia de jogo do treinador, as características dos atletas; organização estrutural; organização funcional), entre outros.


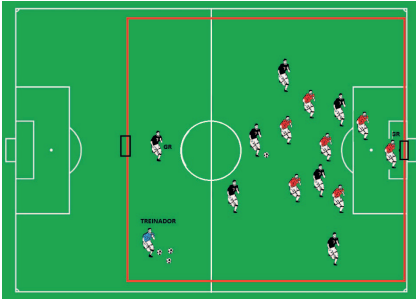
3.3.4. Nível de Especialização: Organização e dinâmica coletiva para a variabilidade do Jogo

Conteúdos prioritários a desenvolver:

Neste nível, o treino das habilidades específicas deve privilegiar contextos de elevada exigência, procurando a especialização e o desenvolvimento das características necessárias para que os jogadores possam competir para ganhar. Deve continuar a consolidação dos conteúdos propostos anteriormente (níveis anteriores). Desta forma, neste nível, pretende-se aprimorar todos os princípios específicos, defensivos e ofensivos, com o intuito de preparar os praticantes para assumirem níveis de jogo de maior complexidade, em função da variabilidade do mesmo (Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014).

De acordo com os mesmos autores, ofensivamente, e no que diz respeito às várias organizações estruturais, os praticantes devem compreender quais as tarefas e funções a desempenhar em função das posições que ocupam, do que é o jogo e os contextos momentâneos que o mesmo sugere, permitindo assim a identificação dos momentos em que devem ter posse de bola ou progredirem para a baliza adversária. Interligação dos sistemas de jogo e respetiva articulação funcional, por forma a contrariar a organização defensiva opositora. Defensivamente, identificar e definir momentos para pressionar e recuperar a bola ou retardar a progressão dos adversários para a baliza. Variabilidade do método defensivo, em função do ataque adversário e das linhas de pressão defensivas. Apelo a situações específicas do jogo (GR+4x4+GR), culminando no jogo formal (GR+10x10+GR, GR+10x9+GR), entre outras.

EXERCÍCIOS PARA O NÍVEL DE ESPECIALIZAÇÃO

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo GR+6x6+GR. O treinador tem várias bolas e coloca a bola num jogador de uma determinada equipa, a outra equipa deve ajustar-se. O treinador pode colocar outra bola, na posse da equipa que está a defender, tendo as duas equipas que se reorganizar, transição ataque/defesa e defesa/ataque.</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupo de 14 alunos/atletas. Jogam GR+6x6+GR entre si, num sistema GR+2+3+1.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: 2/3 do campo de futebol.</p> <p>Regulamento: Assim que o treinador colocar outra bola em jogo, toda a equipa terá que mudar comportamentos e readaptar-se, de acordo com a nova situação.</p>	<p style="text-align: center;">Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Todos os princípios específicos do ataque e da defesa.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 14 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; aumentar número de jogadores; condicionar o número de toques/ação. Limitar tempo para finalização.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo GR+5+1 (Av) x 1(AV)+5+GR. Campo dividido em 3 zonas, as equipas posicionam-se em estrutura 2:3+1(Av). As equipas jogam 5x5 no espaço central e tentam fazer entrar a bola em espaço restrito onde está o apoio (avançado), que finaliza com oposição do GR.</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupo de 14 alunos/atletas jogam GR+5+1 (Av) x 1(AV)+5+GR entre si, em espaços delimitados.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: 2/3 do campo de futebol.</p> <p>Regulamento: O avançado tem 5 segundos para finalizar.</p>	<p style="text-align: center;">Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Todos os princípios específicos do ataque e da defesa.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 14 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; aumentar número de jogadores; condicionar o número de toques/ação. Alterar tempo para finalização. Jogar 1x1 no espaço restrito.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

FICHA DE EXERCÍCIO	
	
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO	
<p>Descrição: Jogo Gr+4x4+GR com 4 apoios. Os jogadores que estão nos apoios (1 em cada linha lateral e 1 em cada linha final) poderão entrar em jogo, com posse de bola, assim que um colega o solicitar, saindo do espaço de jogo com a bola controlada (entram os 4 apoios e sai a equipa que saiu com bola controlada).</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupo de 14 alunos/atletas jogam GR+4 x 4+GR com 4 apoios em espaço delimitado.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: 2/3 do campo de futebol.</p> <p>Regulamento: Assim que a equipa em posse se bola solicitar os apoios, deve sair e ocupar as posições por eles deixadas.</p>	<p>Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO	
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Todos os princípios específicos do ataque e da defesa.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 14 alunos/atletas.</p>	
OUTROS ASPETOS	
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; aumentar número de jogadores; condicionar o número de toques/ação. Definir tempo para finalização. Condicionar o timing de entrada dos apoios.</p> <p>Observações:</p>	
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>	

FICHA DE EXERCÍCIO



ESTRUTURA DO EXERCÍCIO

Descrição: GR+6 x 6+GR. A equipa que defende deve ocupar no máximo 2 corredores de jogo, consoante a bola esteja na zona central ou nos corredores laterais. Bascular coletivamente em função da bola, mantendo os jogadores próximos. Defender em 2 corredores.

Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.

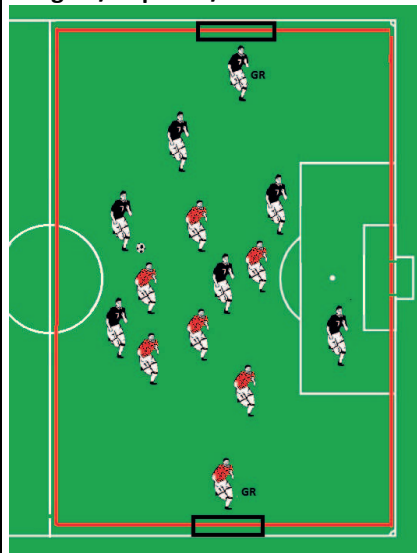
Organização: grupo de 14 alunos/atletas jogam GR+6 x 6+GR, defendendo em apenas 2 corredores.

Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.

Espaço: campo de futebol de 7.

Regulamento: A equipa que defende deve fazê-lo apenas em 2 corredores (mantendo 1 corredor sob vigilância) e bascular em função da bola e do espaço.

Imagem/Esquema/Gráfico:



DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO

Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Todos os princípios específicos do ataque e da defesa.

Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.

Participantes: 14 alunos/atletas.

OUTROS ASPETOS

Variantes: aumentar/diminuir o espaço; aumentar número de jogadores; condicionar o número de toques/ação. Definir tempo para finalização. Condicionar o timing de entrada dos apoios.

Observações:

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.

FICHA DE EXERCÍCIO		 Instituto Politécnico de Castelo Branco Escola Superior de Educação
ESTRUTURA DO EXERCÍCIO		
<p>Descrição: Jogo formal (GR+6 x 6+GR), com 1 joker. No ataque, abertura da equipa em largura (amplitude) e mobilidade constante para encontrar espaços para finalizar. Na defesa, fechar a equipa (concentração), em largura e reorganização defensiva permanente, para impedir a abertura de espaços para finalização.</p> <p>Objetivo motor/fisiológico: Força/resistência específica.</p> <p>Organização: grupo de 14 alunos/atletas jogam GR+ x 6+GR com 1 joker de acordo com os condicionalismos impostos.</p> <p>Material: Bolas, Balizas de futebol de 7, sinalizadores e coletes.</p> <p>Espaço: campo de futebol de 7.</p> <p>Regulamento: Quem recupera bola deve abrir em largura (amplitude) e mobilidade constante para encontrar espaços para finalizar. Quem defende deve fechar a equipa (concentração), em largura e reorganização defensiva permanente, impedindo a abertura de espaços para finalizar.</p>	<p>Imagem/Esquema/Gráfico:</p> 	
DESENVOLVIMENTO DO EXERCÍCIO		
<p>Objetivo tático/técnico: Ações técnico-táticas individuais. Todos os princípios específicos do ataque e da defesa.</p> <p>Objetivo cognitivo/psicológico: Atenção; concentração; criatividade; cooperação; duelo; tomada de decisão.</p> <p>Participantes: 14 alunos/atletas.</p>		
OUTROS ASPETOS		
<p>Variantes: aumentar/diminuir o espaço; aumentar número de jogadores; condicionar o número de toques/ação. Definir tempo para finalização. Jogar com Joker defensivo.</p> <p>Observações:</p>		
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS		
<p>Adaptado de: Castelo, 2009; Garganta et al., 2013; Guilherme & Braz, 2013; Mendes, 2014; Braz, Mendes & Palas, 2014.</p>		

NOTA: será sempre possível criar um número indeterminado de exercícios tendo em consideração aspetos como: a complexidade; o modelo de jogo (ideia de jogo do treinador, as características dos atletas; organização estrutural; organização funcional), entre outros.

Capítulo IV

Conclusões

4. Conclusões

Este trabalho objetivou apresentar uma abordagem teórica sobre elementos fundamentais para a compreensão do jogo, bem como a análise a diferentes metodologias de ensino do jogo, apresentando a operacionalização de uma proposta para o seu ensino, balizando uma progressão de ensino/aprendizagem do jogo de futebol, baseada em competências para a prática do jogo, pela definição dos conteúdos a abordar em cada nível de desempenho e implicações para a sua operacionalização.

Tendo por base os estudos de Garganta et al. (2013); Guilherme e Braz (2013); Mendes (2014); Braz, Mendes e Palas (2014), a lógica apresentada na proposta metodológica para operacionalização dos conteúdos de treino no ensino do jogo de futebol, considera-se que os conteúdos a abordar em cada escalão etário vão ao encontro da proposta apresentada por Guilherme e Braz (2013) através da divisão dos conteúdos de formação em níveis de desempenho. Desta forma, considera-se que estes devem ser divididos e treinados tendo por base os níveis de desempenho evidenciados dos jogadores e equipa, em vez de se dividirem os conteúdos por escalão etário.

Relativamente aos conteúdos respeitantes à coordenação, lateralidade, agilidade e relacionamento com bola, devem estes ser enfatizados até ao nível de desempenho intermédio (escalão de Sub 15), diminuindo progressivamente a sua aplicabilidade, após este escalão. Mesmo sabendo que na generalidade se considera que a compreensão dos princípios específicos de jogo, bem como a sua compreensão como um projeto colectivo deva ser desenvolvido apenas a partir do nível de desempenho elementar (escalão de Sub 13), face à necessidade de desenvolver o ensino do jogo tendo por base a compreensão deste, considera-se que, e de acordo com Guilherme e Braz (2013) que estes devam ser introduzidos de forma sequencial e progressiva a partir do nível de desempenho básico (escalão de Sub 11).

Considera-se que, modo a desenvolver a compreensão dos princípios de jogo ajustados às capacidades dos jogadores, o ensino do jogo deve ter por base o recurso a estruturas simplificadas de jogo, através da introdução de *jokers* ou da delimitação de espaços para criar situações de superioridade (Mendes, 2014). A organização posicional e estrutural para a especialização de jogadores, deve ser trabalhada com maior ênfase a partir do nível de desempenho intermédio (escalão de Sub 15).

Ainda de acordo com Mendes (2014), em termos defensivos, mais importante do que definir se o ensino do jogo se deve iniciar pela defesa individual ou pela defesa zona, considera-se que o fundamental será que até ao nível de desempenho elementar (escalão de Sub 13), os jogadores devam adquirir de forma gradual a capacidade de

posicionamento individual e equilíbrio colectivo, tendo por base os princípios específicos defensivos.

De acordo com o mesmo autor, as situações de superioridade/inferioridade numérica devem ser enfatizadas de acordo com a dinâmica do jogo a partir do nível de desempenho intermédio (escalão de Sub 15), podendo no entanto estas estruturas simplificadas do jogo ser utilizadas, desde o início da formação dos jogadores, para a compreensão do jogo. Relativamente aos conteúdos que dizem respeito à organização funcional e dinâmica coletiva devem ser estimulados com maior ênfase a partir do nível de desempenho intermédio (escalão de Sub 15), tornando-se fundamental no nível de desempenho especialização (escalões de Sub 17 e Sub 19). Desta forma é fundamental que os jogadores tenham consolidado nos escalões anteriores os conteúdos referidos anteriormente que lhes permitam explorar o jogo de forma mais dinâmica e funcional individual e coletivamente (Mendes, 2014).

Mais especificamente, o trabalho de guarda-redes deverá ser iniciado no nível de desempenho elementar (escalão de Sub 13), tornando-se fundamental a partir do nível de desempenho intermédio (escalão dos Sub 15). As situações estratégicas (esquemas táticos), bem como as situações específicas do jogo, assumem particular ênfase no nível intermédio (escalão de Sub 15), tornando-se fundamentais a partir do nível de especialização (escalões de Sub 17 e Sub 19) (Mendes, 2014).

Em termos de conclusão geral, considera-se que o processo de ensino-aprendizagem do jogo de futebol deve ter por base o recurso a estruturas simplificadas de jogo que permitam o desenvolvimento das capacidades individuais objetivando a resolução de problemas coletivos, tendo por base as capacidades dos jogadores e os objetivos de cada nível de desempenho definidos.

Capítulo V

Referências Bibliográficas

5. Referências Bibliográficas

Abbott, A., & Collins, D. (2004). Eliminating the dichotomy between theory and practice in talent identification and development: considering the role of psychology. *Journal of Sports Sciences*, 22(5), 395-408.

Aguiar, M.; Botelho, G.; Lago, C.; Maças, V.; & Sampaio, J. (2012). A Review On The effects of soccer small-sided games. *Journal of Human Kinetics*, v. 33, 103-113.

Almeida, A. (2009). *Influência de um Programa de Futebol na Formação e Socialização do Cidadão com Deficiência Intelectual*. Porto: Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Araújo, D. (2002). *Psicologia do Desporto e do Exercício*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana & Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto.

Balyi, I., Cardinal, C., Higgs, C., Norris, S., Way, R. (2010). *Long -Term Athlete Development - Canadian Sport for Life*. Canadian Sport Centres.

Balyi, I. & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. *Olympic Coach*, 16(1), 4-9.

Bangsbo, J. (1994). *The Physiology of the soccer, with special reference to intense intermittent exercise*. Copenhagen: August Krogh Institute. University of Copenhagen.

Barreira, D. (2006). *Transição defesa ataque em futebol. Análise sequencial de padrões de jogo relativos ao campeonato português 2004/2005*. Monografia de Licenciatura (não publicada), Universidade do Porto, Porto.

Bayer, C.(1985). *L' enseignement des jeux sportifs collectifs*. Éditions Vigot. Paris.

Bennett, J., Campbell, R., Hogarth, S., & Lubben, F. (2005). Systematic reviews of research in science education: rigour or rigidity. *International Journal of Science Education*, 7(4), 387-406.

Bento, J. (2001). O mundo sem desporto ficaria empobrecido. *Revista Desporto*, ano IV (31).

Bloom, B.S. (1985). *Developing Talent in Young People*. New York: Plume.

Bompa, T. (1999). Planeamento a Longo prazo. In CEFD (Ed.). Livro de Comunicações apresentadas no Seminário Internacional Treino de Jovens - "Os caminhos do sucesso". Lisboa: Secretaria do Estado do Desporto.

Braz, Mendes e Palas (2014). *Etapas de Formação do Jogador de Futsal – Perfil do Praticante de Futsal*. Federação Portuguesa de Futebol.

Castelo, J. (1994). (A) *O Ensino dos Desportos Colectivos*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (1996). *Futebol –A organização do jogo*. Lisboa: Edição do autor.

Castelo, J. (1994). (B) *Futebol - Modelo Técnico - Tático do Jogo*. Lisboa: Edições FMH.

Castelo, J. (2003). *Futebol: guia prático de exercícios de treino*. Visão e contextos. Lisboa.

Castelo, J. (2004). Os Métodos de Treino do Futebol. *Ludens*, 17(4). Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana. Serviços de Edições.

Castelo, J. (2009). *Futebol - Organização dinâmica do jogo*. 3ª Edição. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Cerezo, C. (2000). Hacia una concepción más integral del entrenamiento en el fútbol. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*, 5(19).

Cervera, J., & Malavés, R. (2001). Hacia una concepción unitaria del proceso estratégico en fútbol. *Fútbol – cuadernos técnicos*, 19, 64-70.

Côté, J., Macdonald, D. J., Baker, J., & Abernethy, B. (2006). When “where” is more important than “when”: Birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. *Journal of Sports Sciences*, 24(10), 1065-1073.

Costa, A. (2007). *Prática Desportiva e Rendimento Académico. Um estudo com Alunos do Ensino Secundário*. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade de Coimbra.

Faria, R. & Tavares, F. (1996). *O comportamento estratégico acerca da autonomia de decisão nos jogadores de desportos colectivos in: Estratégia e tática nos jogos desportivos*. José Oliveira & Fernando Tavares Editores. FCDEF-UP. Porto.

Garganta, J. (1994). *Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos in: O ensino dos jogos desportivos*. Amândio Graça & José Oliveira Editores. FCDEF-UP. Porto.

Garganta, J. (1997). *Modelação tática do jogo de Futebol. Estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

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 tática no desporto* (pp. 179-190). Lisboa: Visão e contextos.

Garganta, J. (2006). (Re)Fundar os conceitos de estratégia e tática nos jogos desportivos colectivos, para promover uma eficácia superior. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 20(Suplemento nº5), 201-203.

Garganta, J. (2006). Futebol: Uma arte em busca da ciência e da consciência. *Revista Horizonte*. Vol.XXXI, nº 132, 21-25.

Garganta, J., Guilherme, J., Barreira, D., Brito, J., & Rebelo, A. (2013). Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. In Fernando Tavares (Ed.), *Jogos desportivos colectivos. Ensinar a Jogar*, (pp. 199-264), Porto: CEJD/FCDEF-UP.

Garganta, J., & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça, & J. Oliveira, *O ensino dos jogos desportivos* (pp. 11-25). Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e educação Física. Universidade do Porto.

Graça, A. (2007). Modelos e Concepções de Ensino do Jogo. *1º Congresso Internacional de Jogos Desportivos*. Faculdade de Desporto. Universidade do Porto.

Graça, A., & Pinto, D. (2004). Por um jogo melhor jogado. In A. P. Ferreira, V. Ferreira, C. Peixoto & A. Volossovitch (Eds.), *Gostar de basquetebol: Ensinar a jogar e aprender jogando*. Cruz Quebrada: Faculdade de Motricidade Humana, 195-212.

Guilherme Oliveira, J. (2004). *O conhecimento específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo de ensino – aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Guilherme, J & Braz, J. (2013) Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de Futsal. In Fernando Tavares (Ed.), *Jogos desportivos colectivos. Ensinar a Jogar*, (pp. 265-301), Porto: CEJD/FCDEF-UP.

Gréhaigne, J. & Guillon, R. (1992). L'utilisation des jeux d'opposition à l'école. *Revue de l'éducation physique*. 32(2). Paris.

Hainaut, K., Benoit, J. (1979). *Lê football moderne - tactiquetechnique-lois dujeit. Enseignement dès pratiques physiques spécifiques*. Presses Universitaires de Bruxelles.

Harre, D. (1982). Principles of sports training. Berlin. Sportverlag.

Laguna, M. (2005). Adaptar o treino à natureza do desporto que se pratica. In: D. Araújo (ED.), *O Contexto da decisão – a acção tática no desporto* (pp. 99-105). Lisboa: Visão e Contextos, Lda.

Lopez Sérvio, F. (2005). Las demandas del Futbol del Futuro. *Comunicação apresentada no III Seminário Internacional de Futebol Cidade de Albufeira*. Albufeira.

Malta, P., & Travassos, B. (2014). Caracterização da transição defesa - ataque de uma equipa de Futebol. *Motricidade*. 10(1), 27-37.

Marinho, D. (2007). *Valor Estético do Futebol. O olhar do apreciador com conhecimentos profundos do jogo*. Porto: Universidade do Porto. Faculdade de Desporto.

Mendes, J. (2014). *Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal*. Tese de Mestrado não publicada apresentada à Universidade da Beira Interior, Covilhã.

Mesquita, I. (2007). A magnitude adaptativa da técnica nos jogos desportivos: fundamentos para o treino. In: *Congresso Internacional De Jogos Desportivos: olhares e contextos da performance. Da iniciação ao Rendimento, 1.*, Porto, 2007. Actas... Porto: Centro de Estudos de Jogos Desportivos/Faculdade de Desporto/Universidade do Porto,

Oliveira, J. (2004). *Conhecimento específico em futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo*. Dissertação de Mestrado (não publicada). Universidade do Porto, Porto.

Pacheco, R., Real, N. & Lopes, M. (2009). Aprender a jogar no jogo: um guia para o ensino do futebol. R. Pacheco (Eds.).

Pires, J. (2011). *Avaliação da Intensidade de Esforço no Futebol. Jogos Reduzidos e Limite de Toques*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Platonov, V. (1994). I Principi della Preparazione a Lungo Termine. *SdS/Revista di Cultura Sportiva*, 30.

Quina, J. (2001). *Futebol: Referências para a organização do jogo*. Instituto Politécnico de Bragança.

Sainz de Baranda, P., Ortega, & E., Garganta J. (2005). Estudio de la acción y participación del portero en la fase ofensiva, en fútbol de alto rendimiento. IN: *Estudos 5* (pp. 74-78), FCDEF-UP, Porto.

Salmela, J. (1994). Stages and transitions across sports careers. In: D. Hackfort (Ed.), *Psycho-social issues and interventions in elite sports* (pp. 11-28). Frankfurt: Lang.

Santos, L. (2011). *Qualidade, Satisfação e Lealdade dos Espectadores de Futebol*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Sérgio, M. (2003). *Para uma nova dimensão do desporto*. Lisboa: Instituto Piaget.

Siedentop, D. (1994). *Sport Education: Quality PE through positive sport experiences*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Stafford, I. (2005). Coaching for long-term athlete development: to improve participation and performance in sport. The National Coaching Foundation. Leeds.

Stambulova, N. (1994). Developmental sports career investigations in Russia: A post-perestroika analysis. *The Sport Psychologist*, 8(3), 221, 237.

Tavares, F. (1996). Bases teóricas da componente tática nos jogos desportivos colectivos in: *Estratégia e tática nos jogos desportivos*. José Oliveira & Fernando Tavares Editores. FCDEF-UP. Porto.

Teodorescu, L. (1983). *Contributions au Concept de Jeu Sportif Collectif*. Rome. Teaching team sport - International congress. Scuola dello Sport, 19-37.

Teodorescu, L. (1984). *Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos*. Lisboa: Livros Horizonte.

Tipping, J. (2003). The Four Main Moments of Soccer. *Soccer Journal*, 48(5), 33-36.

Vasconcelos, J. (2006). *A Prática Desportiva na Região do Vale do Sousa. Estudo sobre a oferta desportiva das Autarquias de Castelo de Paiva, Felgueiras, Lousada, Paredes, Paços de Ferreira e Penafiel*. Porto: Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física. Universidade do Porto.

Wade, A. (1978). *Soccer*. Londres: EP Publishing Ltd.

Wylleman, P., & Lavallee, D. (2004). A developmental perspective on transitions faced by athletes. In: M. R. Weiss (Ed.), *Developmental Sport and Exercise psychology: a lifespan perspective* (pp. 507-527). Morgantown, Wv: FIT.