



DOCUMENTO ORIENTADOR TÉCNICO

Almada Atlético Clube

Departamento de Futebol de Formação



Índice

1.	Introdução	4
2.	O Clube	4
2.1.	Contextualização Histórica do Clube	4
2.2.	Missão.....	5
2.3.	Visão	5
2.4.	Valores	5
2.5.	Organograma	6
2.6.	Plano Estratégico.....	6
2.6.1.	Objetivos Estratégicos	7
3.	Processos de Modelação/Formação.....	7
3.1.	O Talento Desportivo	7
3.2.	Modelo de Jogador	9
3.3.	Perfil Global por posição	9
3.4.	Etapas de Desenvolvimento	17
3.5.	Desenvolvimento de Capacidades Motoras.....	22
3.6.	Desenvolvimento Psicológico e Social	24
4.	Modelo de Treino	26
4.1.	Conceito de treino desportivo	26
4.1.1.	O Treino no Futebol de Formação	26
4.1.2.	A Importância do treino nos jovens na preparação das competições 27	
4.1.3.	O Planeamento no treino de jovens.....	28
4.1.4.	Estruturação do Exercício de Treino	29
4.2.	Caracterização do Macro ciclo e Mesociclo Padrão	32
4.3.	Mapa semanal de Treinos.....	34
4.4.	Ações Técnico-Táticas, Individuais e Coletivas	34
4.4.1.	As Fases do Jogo	35
4.4.2.	As Formas do Jogo	36
4.4.3.	Princípios de Jogo	37
4.4.4.	Fatores do jogo	41
5.	O Modelo de Jogo	52



5.1.	Modelo de Jogo de Futebol 7	52
5.1.1.	Sistema Tático	52
5.1.2.	Momentos do Jogo.....	53
5.2.	Modelo de Jogo de Futebol de 11	57
5.2.1.	Sistema tático	57
5.2.2.	Momentos do Jogo.....	58
6.	Perfil do Treinador	61
6.1.	Relação Treinador/Atleta.....	61
6.2.	Perfil do Treinador de Jovens	62
6.3.	Perfil do Treinador por Escalão	62
6.3.1.	Perfil do Treinador das Escolinhas	63
6.3.2.	Perfil do Treinador do Futebol Base	63
6.3.3.	Perfil do Treinador do Futebol Especializado e Júnior.....	64
7.	Plano de Transição	65
7.1.	O Plano de Transição Vertical entre Escalões.....	65
7.2.	Plano de Transição Horizontal entre Escalões.....	66
7.3.	Plano de Transição Vertical para o Futebol Sénior	66
7.4.	Plano de Transição para os Treinadores.....	67
8.	Reflexões Finais	67
9.	Referências Bibliográficas.....	68
9.3.	Webografia	68



1. Introdução

Atualmente, o Departamento de Futebol Formação (DFF) do Almada Atlético Clube, tem o objetivo de descobrir novos talentos e essencialmente de formar atletas e cidadãos.

Esta época 2025/2026 foi elaborada uma pareceria entre o Almada Atlético Clube e a Academia Sporting de Almada nos escalões de Petizes, Traquinas, Benjamins, Infantis, Iniciados e Juvenis no sentido de fortalecer o futebol de formação do clube, sendo que apenas a equipa de Juniores pertence na sua totalidade ao clube.

Atendendo, a uma procura de cerca de 150 atletas e um público estimado em 300 pessoas que frequentam o Centro de Treino, local onde se congregam as atividades, situado no Campo de Jogos do Pragal.

A sustentabilidade do Departamento de Futebol Formação (DFF) do Almada Atlético Clube, vem das mensalidades e patrocínios que subsidiam a Entidade, ao longo de todos os campeonatos atualmente formulados, e de colaboradores cuja importância é vital pelo fabuloso empenho que demonstram na organização e realização dessas competições.

Nesse sentido, a Entidade Formadora, quer demonstrar um agradecimento especial a todos os Pais que financiam e tem a seu cargo todas ou quase todas as despesas no que se refere à formação dos seus filhos em todos os escalões de formação.

A Formação do Almada Atlético Clube está dividida em três grandes grupos de trabalho: Escolinhas, Futebol 7 e Futebol 11. Destes três grupos surgem três coordenadores para dar apoio às equipas técnicas e coordená-los, para que exista, apenas, uma filosofia adotada no início de cada época e que sirva os interesses não só dos atletas, mas também do Clube.

2. O Clube

2.1. Contextualização Histórica do Clube

O Almada Atlético Clube é um clube português fundado em 20 de Julho de 1944 e sediado na cidade de Almada. Tendo em conta a sua origem e por ocasião do 56.º aniversário da fundação, em 2000 o clube recebeu a Medalha de Bons Serviços Desportivos.

O clube emergiu da fusão entre os antigos e rivais Pedreirense Futebol Clube e União Sport Clube Almadense, num processo bastante conturbado, a 20 de Julho de 1944, muito por força de uma personalidade, de seu nome José Braz, que defendia a existência de um grande clube que melhor pudesse representar a grande cidade que naquela época já se perfilava no horizonte.

Por ele já passaram nas suas duas principais modalidades diversos atletas que representaram as respetivas Seleções Nacionais, ao mais alto nível. Alguns dos seus antigos atletas representaram os maiores clubes em Portugal.



Ao longo da história do Almada A.C. praticaram-se diversas modalidades tal como o basquetebol, voleibol, atletismo, ciclismo, ginástica, hóquei em patins e ténis de mesa. No entanto, vicissitudes várias, como o incêndio que destruiu a antiga sede, no ano de 1966, forçaram o abandono de muitas delas. Atualmente, apenas se praticam o futebol e andebol, todas elas com vários títulos conquistados a nível nacional.

2.2. Missão

Promover e desenvolver o futebol de formação como instrumento educativo, social e desportivo, assegurando um ambiente de aprendizagem saudável, disciplinado e de respeito mútuo.

O Almada Atlético Clube visa a formar atletas e cidadãos, promovendo a ética, o esforço, a cooperação e o *fair-play*.

2.3. Visão

Ser reconhecido como entidade formadora de referência pela qualidade do seu trabalho técnico, pedagógico e humano.

O Almada Atlético Clube pretende afirmar-se como um modelo de formação sustentável e inovador, valorizando a competência, a integridade e a proximidade com a comunidade.

2.4. Valores

O Departamento de Futebol de Formação orienta-se por valores que refletem o carácter e a identidade do clube:

- a. **Ética e integridade:** atuar com lealdade, transparência e justiça;
- b. **Disciplina e responsabilidade:** cumprir horários, regras e compromissos;
- c. **Trabalho em equipa:** valorizar o grupo acima do individual;
- d. **Respeito:** tratar colegas, treinadores, árbitros e adversários com urbanidade;
- e. **Esforço e compromisso:** procurar sempre dar o melhor de si;
- f. **Sustentabilidade:** utilizar os recursos do clube de forma responsável.



2.5. Organograma

Um Organograma tem como objetivo a representação gráfica de uma organização ou instituição, de representar os elementos que a constituem, as relações entre eles e as suas respetivas funções.

No Almada Atlético Clube, o departamento do Futebol de Formação é responsável pela realização desta estrutura organizacional, que intrinsecamente se rege por um sistema complexo de múltiplas sinergias e em constante “reconstrução”, sendo assim necessário definir hierarquicamente responsabilidades na tomada de decisão.

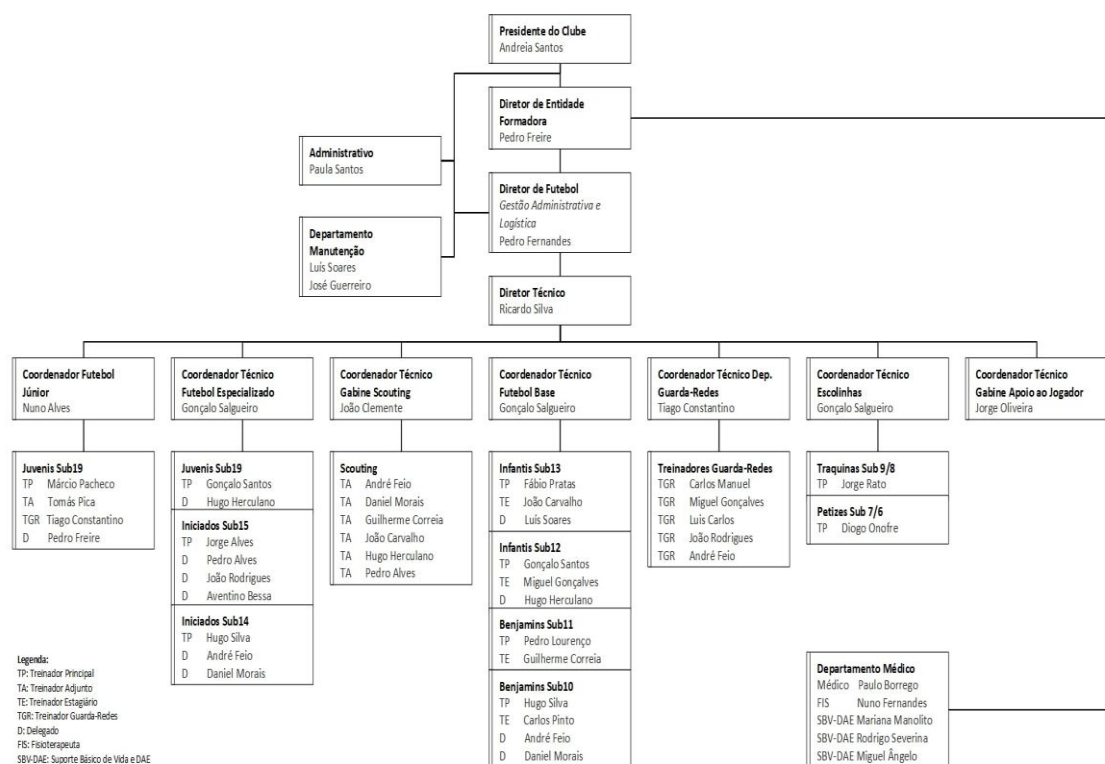


FIGURA 1: ORGANOGrama

2.6. Plano Estratégico

O Departamento de Futebol Formação propõe-se a potenciar e desenvolver o Desporto como contributo para uma cultura assente em valores de ética e fair-play desportivo. Deve assim conter uma comunicação clara e precisa, contribuir de forma construtiva e solidária, bem como um trabalho desenvolvido em equipa que seja consistente e objetivo com o intuito de atingir os objetivos propostos:

- No centro de todo o processo formativo está o jovem jogador;



- O clube deverá constituir uma parte importante da vida do jovem, contribuindo não só para a sua formação desportiva como para a formação integral dos jovens como cidadãos;
- É necessário haver um paralelismo de sucesso entre a formação académica e o desenvolvimento humano integral;
- A par do desenvolvimento desportivo deverão ser adotadas práticas que fomentem igualmente a ética desportiva;
- Ensinar os conteúdos deverá ser objetivo do processo formativo;
- Detetar e formar jogadores para o futebol sénior do clube e para integrar equipas de “maior dimensão”;

2.6.1. Objetivos Estratégicos

Pretendemos como objetivos estratégicos:

- A Formação integral dos jovens jogadores;
- Formar jogadores para a equipa principal do Clube;
- Formar jogadores para o futebol sénior/profissional;
- Obter retorno financeiro;

3. Processos de Modelação/Formação

3.1. O Talento Desportivo

Alguns dos pressupostos para a definição de Talento, relacionam-se com este, ser entendido como a capacidade (potencial) de se atingir um alto rendimento competitivo em determinada modalidade; ter muitas formas de manifestação derivadas de um conceito complexo, multifatorial e de difícil caracterização, que originam consequentemente um processo de identificação, seleção e avaliação, também eles multifatoriais.

Segundo Weineck (2000), o talento desenvolve-se a partir de um processo ativo e pedagógico de mudanças ou alterações, orientado através do treino e das condições que o meio oferece, indo ao encontro do que Silva et al. (2010) preconizam; servindo de base para um desempenho desportivo eficaz nas fases seguintes, mais concretamente na última fase, ou seja, a de profissional. Isto ocorre em função de que o desenvolvimento do talento requer que o planeamento de treino seja dinâmico e com metodologias diversificadas, atendendo às diversas etapas do processo de formação, atualizando-se de acordo com o desenvolvimento do atleta.

O Futebol é um jogo desportivo coletivo, complexo, cujo desempenho competitivo depende de um conjunto vasto de fatores. O Talento Desportivo é visto como uma das principais partes subjacentes ao sucesso e enriquecimento humano dos diversos escalões formativos

desportivos, existindo ainda na atualidade uma dubiedade inerente ao significado concreto deste conceito.

Apesar de uma teoria convencional dirigir-se para a captação e análise do jogador naquilo que são as suas competências técnicas, Buekers et. al. (2015) divide o Talento em 4 grandes componentes. Deste modo as competências descritas pelo autor deparam-se pelas dimensões física, técnica, tática e psicológica dos jogadores, atribuindo a mesma relevância às diferentes partes e com uma relação simbiótica entre as mesmas.



Figura 2. Buekers et.al. (2015)

Numa perspetiva diferente, este pode ser baseado não em competências, mas sim em fatores inerentes ao atleta provenientes do contexto em que se insere. Em suma, Baker & Horton (2004) refere-nos os fatores genéticos, psicológicos e de treino como um complemento aos fatores contextuais.



Figura 3. Baker & Horton (2004)

Segundo José Guilherme (julho, 2020) em “Documentos Formativos FPF”:



Modelação do Jogador



Formatação do Jogador

Figura 4. Documentos Formativos FPF, José Guilherme (Julho 2020)

Pela interpretação desta figura, podemos observar uma diferenciação existente naquilo que é a modelação do jogador e a sua formatação. Assume-se, assim, a Modelação de um Jogador com o adequar das suas características ao contexto onde este se insere, enquanto, a sua Formatação dirige-se para a implementação de um estereótipo criado pelo clube/treinador. Pela definição anteriormente explicitada, e de acordo com os Valores, Missão e Visão do Clube, este não se rege pela tentativa de retirar a essência natural de cada atleta.

A Modelação do Jogador orienta-se para duas vertentes: a Modelação de Competências e a Modelação de Perfis. Modelar as competências tem maior diversidade uma vez que esta depende dos indicadores de Desempenho Posicional, referidos por Caun & Guilherme, 2016, as competências que os jogadores devem ter para exercerem com eficácia e eficiência as respetivas funções posicionais. Quando nos referimos ao Perfil de Jogador, procuramos uma modelação orientada pelo que é o perfil traçado pela entidade formadora.

3.2. Modelo de Jogador

O nosso modelo de jogador é o jogador que se baseia no trabalho, raça, honestidade, compromisso, lealdade e ambição.

Queremos com o passar dos anos, que os jogadores sintam o clube e que se sintam orgulhosos e que sejam ambiciosos para querer atingir patamares superiores.

3.3. Perfil Global por posição

Guarda-Redes					
Técnico		Tático		Psicológico	Físico
Ofensivo	Defensivo	Ofensivo	Defensivo		
Executa pontapés de baliza	Controlo do Remate	Controlo de Velocidade	Posicionamento na baliza	Vontade e desejo de evitar golos	Velocidade em curta e média distância



Executar livres próximos da baliza	Controlo do Cruzamento	Coberturas Ofensivas (em posição de receber o passe)	Posicionamento de apoios	Estável nas suas atuações (evitar os riscos)	Velocidade de análise e reação
Técnica de Lançamento (pés e mãos)	Controlo do espaço	Tomada de Decisão (jogar em profundidade ou manter a posse de bola)	Comunicação com os colegas	Condutor, líder e organizador	Força específica
Executar passes longos para quebrar situações de pressão.	Domínio do 1x1		Controlar as diferentes formas de defender (baliza, área, meio campo)	Com capacidade de comunicação	Poder no duelo (ar e 1x1)
Jogo pés, saída curta sem as mãos e desde o solo			Controlo da profundidade e posicionamento de apoios	Reação a adversidade	Poder de lançamento (passe e saída)

Tabela 1 – Perfil dos Guarda-Redes

Defesa Central				
Técnico	Tático		Psicológico	Físico
	Ofensivo	Defensivo		
Técnica de passe (distância e direção)	Controlo da velocidade	Orientação	Líder e organizador	Velocidade em curta, média e longa distância



Reposição de bola em jogo	Sempre em posição de receber a bola (cobertura)	Comunicação	Disciplinado e responsável (dominar o campo grande e campo pequeno)	Poder de remate e passe
Técnica do Cabeceamento	Tomada de decisão (conservar a bola, lançar contra-ataque, mudar a direção do jogo, jogar em profundidade)	Controlar diferentes formas de marcação (1x1, entre linhas, defesa à zona)	Mentalmente estável uma vez que é uma posição onde não se pode errar	Poder no jogo aéreo (salto e cabeceamento)
		Controlo da profundidade (posicionamento dos apoios)		Poder no duelo (aéreo e 1x1)
		Em atitude de pensar e executar		Agilidade

Tabela 2 – Perfil dos Defesas Centrais

Defesa Lateral				
Técnico	Tático		Psicológico	Físico
	Ofensivo	Defensivo		



Uso da Velocidade	Jogo de posições (mobilidade) sempre criando linhas de passe	Orientação	Confiante (para assumir situações de 1x1 quando necessário)	Velocidade em curta, média e longa distância
Recepção Orientada	Saber distinguir quando progredir no campo ou quando dar cobertura ao portador da bola	Comunicação	Disciplinado e responsável (dominar o campo grande e campo pequeno)	Poder de remate e passe
Técnica de passe, cruzamento, remate	Tomada de decisão (conservar a bola, lançar contra-ataque, mudar a direção do jogo, jogar em profundidade)	Controlar diferentes formas de marcação (1x1, entre linhas, defesa à zona)	Vontade de trabalhar para a equipa (no ataque e defesa)	Poder no duelo (aéreo e 1x1)
Executar lançamentos de linha lateral (precisão na direção)		Controlo da profundidade (posicionamento dos apoios)		Agilidade
		Em atitude de pensar e executar		

Tabela 3 – Perfil dos Defesas Laterais

Médio Defensivo			
Técnico	Tático	Psicológico	Físico



	Ofensivo	Defensivo		
Capacidade de passe (curto e longo)	Jogo de posições (mobilidade) sempre criando linhas de passe	Orientação	Condutor-líder e organizador (guardar espaço e as distâncias para cobertura do terreno e controlo sobre a pressão da bola)	Velocidade acima de tudo em curtas distâncias
Receção Orientada	Criar e guardar o espaço e a distância	Comunicação	Disciplinado e responsável (Evitar o risco de perda de bola)	Mudança de ritmo (capacidade para jogar em distintas velocidades)
Técnica de passe, remate	Tomada de decisão (conservar a bola, lançar contra-ataque, mudar a direção do jogo, jogar em profundidade)	Controlar diferentes formas de marcação (1x1, entre linhas, à zona)	Condutor-líder e organizador (guardar espaço e as distâncias para cobertura do terreno e controlo sobre a pressão da bola)	Poder no duelo defensivo (aéreo e 1x1)
Jogo aéreo devido às constantes disputas aéreas no meio campo	Especialista em coberturas ofensivas	Perspiciência na pressão sobre a bola	Autoconfiança, autoridade, carisma e segurança	Agilidade
		Em atitude de pensar e executar		

Tabela 4 – Perfil dos Médios Defensivos



Médio Ofensivo				
Técnico	Tático		Psicológico	Físico
	Ofensivo	Defensivo		
Controlo da bola (primeiro toque, receção orientada para tomar decisão - passar, cruzar, rematar)	Jogo de posições (mobilidade) sempre criando linhas de passe	Orientação	Disciplinado e responsável (Evitar o risco de perda de bola, em atitude de receber bola, receção orientada e passe)	Velocidade
Drible (para passar, para criar situações de 2x1 ou para finalizar)	Saber jogar de costas para a baliza e ter capacidade de aparecer na área a finalizar	Comunicação	Vontade de trabalhar para a equipa (no ataque e na defesa)	Mudança de ritmo (capacidade para jogar em distintas velocidades)
Técnica de passe, remate (curta e longa distância)	Tomada de decisão (conservar a bola, lançar contra-ataque, mudar a direção do jogo, jogar em profundidade)	Controlar diferentes formas de marcação (1x1, entre linhas, à zona)	Com confiança para progredir com ou sem bola e entrar em zonas de finalização)	Capacidade de defender e reagir após a perda da bola
Jogo aéreo devido às constantes disputas aéreas no meio campo	Saber eleger entre finalizar ou fazer o "último passe"	Perspicácia na pressão sobre a bola		Resistência
	Domínio da Cobertura Ofensiva	Domínio da Cobertura Defensiva		Coordenação

Tabela 5 – Perfil dos Médios Ofensivos

Extremo



Técnico	Tático		Psicológico	Físico
	Ofensivo	Defensivo		
Controlo da bola (primeiro toque, receção orientada para tomar decisão - passar, cruzar, rematar)	Jogo de posições (mobilidade) sempre criando linhas de passe	Orientação	Disciplinado e responsável (fazer o campo grande em largura e profundidade)	Velocidade
Drible (para passar, para criar situações de 2x1 ou para finalizar)	Saber jogar no corredor, mas também em zonas interiores	Comunicação	Vontade de trabalhar para a equipa (no ataque e na defesa fechando os espaços)	Mudança de ritmo (capacidade para jogar em distintas velocidades)
Técnica de passe, remate (curta e longa distância)	Tomada de decisão (conservar a bola, lançar contra-ataque, mudar a direção do jogo, jogar em profundidade)	Perspiciência na pressão sobre a bola	Com confiança para criar ações de golo	Poder de passe e cruzamento
Marcar golos (bola pelo chão e jogo aéreo)	Saber eleger entre finalizar ou fazer o "último passe" ou 1x1	Saber fechar espaço interior quando a bola se encontra no corredor contrário		Poder de drible, remate e jogo aéreo
	Movimentos de rutura nas costas da defesa	Em atitude de pensar e executar (sempre)		Agilidade

Tabela 6 – Perfil dos Extremos



Avançado				
Técnico	Tático		Psicológico	Físico
	Ofensivo	Defensivo		
Controlo da bola (conservar a bola, receção orientada para tomar decisão - passar, cruzar, rematar)	Jogo de posições (mobilidade) sempre criando linhas de passe	Orientação	Disciplinado e responsável (fazer o campo grande em profundidade)	Velocidade
Drible (para passar, para criar situações de 2x1 ou para finalizar)	Controlo da Velocidade	Comunicação	Vontade de trabalhar para a equipa	Mudança de ritmo (capacidade para jogar em distintas velocidades)
Técnica de passe, remate (curta e longa distância)	Tomada de decisão (conservar a bola, lançar contra-ataque, mudar a direção do jogo, jogar em profundidade)	Perspicácia na pressão como equipa	Com confiança para criar ações de golo	Poder de passe e drible
Marcar golos (bola pelo chão e jogo aéreo)	Saber eleger entre finalizar ou fazer o "último passe" ou 1x1	Controlo dos Diferentes tipos de pressão	Mentalidade goleadora	Poder de remate e jogo de cabeça
	Movimentos de rutura nas costas da defesa	Em atitude de pensar e executar (sempre)		Poder nos duelos e Agilidade

Tabela 7 – Perfil dos Avançados

3.4. Etapas de Desenvolvimento

As etapas de desenvolvimento dos jovens atletas, estão enquadradas perante uma progressão pedagógica, e na qual é necessário, numa fase inicial de desenvolvimento, adaptar o jogo à criança e não obrigar o jovem futebolista a adaptar-se ao jogo dos adultos.

Segundo a FPF (2018), as etapas de desenvolvimento por grupos de idades/escalões são:

- Sub-20 e Sub-21: Elevado rendimento no futebol;
- Sub-14 a Sub-19: Início e desenvolvimento do rendimento no futebol;
- Sub-10 a Sub-12: Desenvolvimento das bases do futebol;
- Sub-5 a Sub-9: Descoberta e formação das bases do futebol.

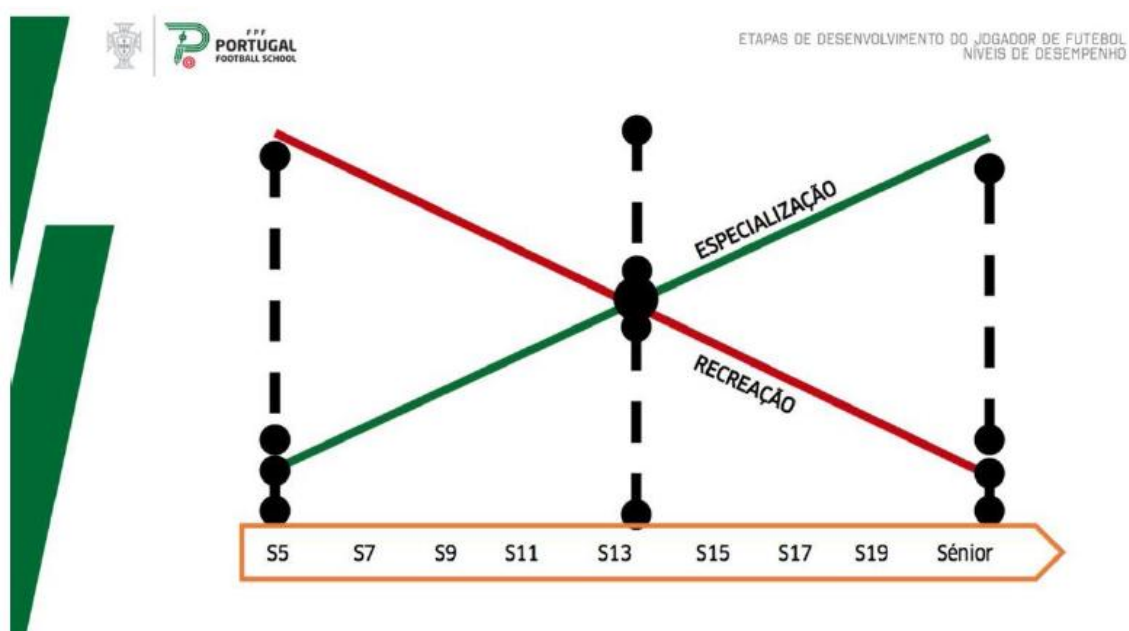


Figura 5. Etapas de desenvolvimento do jogador de futebol, FPF (20-06-2018)



Figura 6. Etapas de desenvolvimento do clube



	Minis	Petizes	Traquinas
Dimensão Estrutural	• 1x1 (variantes com condicionantes, quanto ao número, até ao máximo de 3x3)	• 3x3, • 4x4 • 5x5	• 3x3 • 4x4 • 5x5 (variantes com condicionantes, quanto ao número até ao máximo de 7x7)
Dimensão Funcional	✓ Estimular o gosto pelo jogo ✓ Explorar diferentes ações de jogo individuais e coletivas ✓ Noção de “Ter e o Não Ter a Bola” ✓ Introdução aos princípios específicos do jogo (progressão e contenção) ✓ Vivenciar diferentes posições (incluindo guarda-redes) ✓ Explorar diferentes ações técnicas ✓ Recuperar a bola quando se perde ✓ Espaço próximo e longe da bola ✓ Noção de defender a baliza ✓ Jogar a toda a largura (amplitude) ✓ Estruturas que permitam formar triângulos e losangos ✓ Linhas funcionais (defesa/meio-campo/ataque)		
Principais Características	✓ Período de grandes mudanças evolutivas ✓ Maior desenvolvimento e eficácia corporal ✓ Superação do contexto familiar ✓ Passagem do mundo do jogo ao mundo do trabalho ✓ São geralmente egocêntricos ✓ Disponibilidade para aprender (grande motivação) ✓ Capacidade de atenção limitada ✓ São muito sensíveis à crítica		
Principais Objetivos	✓ Cultivar e estimular a alegria de jogar futebol ✓ Criar marcas para a vida ✓ Incentivar as crianças a pensar e a decidir (não formatar) ✓ Conquistar a riqueza motora (diversidade de bolas, balizas, regras de jogo, ...) ✓ Recriar contexto de futebol de rua		

Tabela 8 – Etapas de desenvolvimento da Escolinha



	Benjamins	Infantis
Dimensão Estrutural	• 7x7 (variantes com condicionantes, quanto ao número até ao máximo de 7x7)	• 7x7 (variantes com condicionantes, quanto ao número até ao máximo de 11x11)
Dimensão Funcional	✓ Primeiras noções da organização estrutural ✓ Aprendizagem dos princípios da organização de jogo ✓ Desenvolvimento dos princípios específicos do jogo (progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração) ✓ Vivenciar diferentes posições reconhecendo os comportamentos a adotar ✓ Os jogos reduzidos continuam a ser fundamentais no desenvolvimento das qualidades individuais e coletivas ✓ Aperfeiçoar as diferentes ações técnicas	
Principais Características	✓ Evidencia maior equilíbrio aceitando os outros ✓ Ter maior controlo de si próprio ✓ Possui um autêntico sentido do que é lógico ✓ Período sensível para a capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, orientação espacial, reação e diferenciação cinestésica) ✓ Aumento da capacidade de orientação espacial ✓ Gosto enorme pelo jogo/oposição	
Principais Objetivos	✓ Estimular a paixão pelo jogo ✓ Desenvolver as diferentes técnicas individuais ✓ Desenvolvimento da coordenação motora específica (equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reação) ✓ Princípios específicos de jogo com foco nos subprincípios. ✓ Iniciar a adaptação a posições específicas (não deixando de vivenciar diferentes posições) ✓ Iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos	

Tabela 9 – Etapas de desenvolvimento do Futebol Base



	Iniciados
Dimensão Estrutural	• 11x11
Dimensão Funcional	✓ Maturação dos princípios específicos do jogo (progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração) ✓ Progressiva especialização posicional ✓ Progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos do jogo ✓ Potenciação das capacidades motoras específicas ✓ Controlo emocional em contexto de pressão ✓ Desenvolvimento da técnica posicional específica ✓ Desenvolvimento da dimensão tático-estratégica
Principais Características	✓ Mudanças radicais, com a entrada na adolescência ✓ Cansam-se mais rapidamente, devido ao facto de a energia ser canalizada para o crescimento ✓ Diminuição da manifestação das capacidades coordenativas ✓ Período sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade)
Principais Objetivos	✓ Estimular a paixão pelo jogo ✓ Estimular a capacidade de resiliência ✓ Potenciar as diferentes técnicas individuais ✓ Desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo ✓ Iniciar a definição da posição específica ✓ Desenvolver comportamentos táticos individuais

Tabela 10 – Etapas de desenvolvimento do Futebol Especializado (Iniciados)



	Juvenis
Dimensão Estrutural	• 11x11
Dimensão Funcional	✓ Maturação dos princípios específicos do jogo (progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração) ✓ Progressiva especialização posicional ✓ Progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos do jogo ✓ Potenciação das capacidades motoras específicas ✓ Controlo emocional em contexto de pressão ✓ Desenvolvimento da técnica posicional específica ✓ Desenvolvimento da dimensão tático-estratégica
Principais Características	✓ Grande instabilidade emocional ✓ Maturidade sexual/estabilização do crescimento ✓ Busca da identidade própria e da independência ✓ Maior cumplicidade com os colegas da mesma idade ✓ Desejo de afirmação/poder/valor físico
Principais Objetivos	✓ Construir uma estrutura mental sólida ✓ Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais ✓ Desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos do jogo ✓ Definição da posição específica ✓ Desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais ✓ Aumentar a complexidade dos exercícios do treino

Tabela 11 – Etapas de desenvolvimento do Futebol Especializado (Juvenis)



	Juniores
Dimensão Estrutural	• 11x11
Dimensão Funcional	✓ Maturação dos princípios específicos do jogo (progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração) ✓ Progressiva especialização posicional ✓ Progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos do jogo ✓ Potenciação das capacidades motoras específicas ✓ Controlo emocional em contexto de pressão ✓ Desenvolvimento da técnica posicional específica ✓ Desenvolvimento da dimensão tático-estratégica
Principais Características	✓ Emergem os valores e comportamentos adultos ✓ Estabilidade da identidade ✓ Estabilidade social ✓ Melhoria do relacionamento com os familiares ✓ Definição de objetivos pessoais/desportivos
Principais Objetivos	✓ Construir uma estrutura mental sólida ✓ Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais ✓ Desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos do jogo ✓ Definição da posição específica ✓ Desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais ✓ Aumentar a complexidade dos exercícios do treino

Tabela 12 – Etapas de desenvolvimento do Futebol Especializado (Juniores)

3.5. Desenvolvimento de Capacidades Motoras

As capacidades motoras dos atletas, são desenvolvidas com base na sua etapa formativa, idade, período, estado maturacional, etc. Durante a fase formativa de aquisição de habilidades, o processo inicia-se com base no treino das habilidades motoras fundamentais em que se pretende enriquecer a parte motora do praticante, com o objetivo de expandir a capacidade funcional do organismo, bem como as qualidades motoras enriquecidas por uma preparação multilateral. Na fase de transição entre a pré-adolescência e a adolescência, caracterizada pelo desenvolvimento maturacional dos praticantes (PVCA), existe uma maior



preponderância das habilidades motoras específicas, através de um processo de manipulação seletiva, de acordo com as características do esforço específico da modalidade desportiva e consoante as exigências dos resultados.

Todos nós possuímos capacidades motoras ou físicas e é através destas que conseguimos executar ações motoras, desde as mais básicas às mais complexas. As capacidades motoras dividem-se em condicionais (dependem do processo de obtenção e transformação de energia no organismo, estando relacionadas com o aspeto quantitativo - resistência, força, flexibilidade e velocidade) e coordenativas (dependem do processo de condução do sistema nervoso central, estando relacionadas com o aspeto qualitativo – a orientação espacial, o ritmo, o equilíbrio, a diferenciação cinestésica, a reação e a destreza geral). Deste modo, conforme a metodologia do treino, as capacidades motoras são:

- Força - representa uma grande dificuldade, uma vez que o tipo de força, o trabalho muscular, os diferentes caracteres do trabalho muscular são influenciados por muitos fatores. Segundo Pedro Mil-Homens (1998), a força é toda a causa capaz de modificar o estado de repouso ou de movimento de um corpo:
 - ✓ 6/8 anos: sem cargas, trabalho dinâmico;
 - ✓ 8/10 anos: sem cargas, trabalho dinâmico;
 - ✓ 10/12 anos: sem cargas, trabalho dinâmico;
 - ✓ 13/15 anos: sem cargas, trabalho dinâmico, força superior, força média e força específica;
 - ✓ 16/19 anos: desenvolvimento muscular, força superior, força média, força explosiva e força específica.
- Resistência - capacidade que permite realizar esforços durante um tempo considerável e suportar a fadiga daí resultante, recuperando com relativa facilidade e evitando a perda de qualidade de execução:
 - ✓ 6/8 anos: capacidade aeróbia, trabalho contínuo;
 - ✓ 8/10 anos: capacidade aeróbia, trabalho contínuo;
 - ✓ 10/12 anos: capacidade aeróbia, trabalho contínuo;
 - ✓ 13/15 anos: capacidade aeróbia, trabalho contínuo;
 - ✓ 16/19 anos: capacidade aeróbia + potência aeróbia.
- Velocidade - capacidade de reagir rapidamente a um sinal ou estímulo exterior e/ou de efetuar movimentos ou percorrer distâncias curtas com oposição reduzida, no mais breve período de tempo possível:
 - ✓ 6/8 anos: velocidade de reação;
 - ✓ 8/10 anos: velocidade de reação;
 - ✓ 10/12 anos: velocidade de reação, velocidade de deslocamento e velocidade de execução;



- ✓ 13/15 anos: velocidade de reação, velocidade de deslocamento, velocidade de execução, aceleração e arranque;
- ✓ 16/19 anos: trabalho de intensidade máxima.

- Flexibilidade - qualidade física responsável pela execução de movimentos de amplitude angular máxima de movimento, numa articulação ou num conjunto de articulações:
 - ✓ 6/8 anos: sim (importante);
 - ✓ 8/10 anos: sim (importante);
 - ✓ 10/12 anos: sim (importante);
 - ✓ 13/15 anos: sim (importante);
 - ✓ 16/19 anos: sim.

- Capacidades coordenativas – a coordenação é uma habilidade biomotora complexa intimamente ligada à velocidade, força, resistência e flexibilidade.
 - ✓ 6/8 anos: sim (importante);
 - ✓ 8/10 anos: sim (importante);
 - ✓ 10/12 anos: sim (importante);
 - ✓ 13/15 anos: sim (importante);
 - ✓ 16/19 anos: sim.

A preparação dos atletas é o aproveitamento de todo o conjunto de meios que asseguram o alcance e elevação da predisposição para apresentar desempenhos superiores. (Matveyev, 1983).

3.6. Desenvolvimento Psicológico e Social

A prática desportiva deve contribuir para a formação do carácter e ter um efeito positivo nas capacidades de relacionamento e de envolvimento social da criança e do jovem. Assim, os aspetos que devem ser considerados na intervenção psicológica do Desporto, são:

- **Orientação**
 - ✓ Clarificação de finalidades
 - ✓ Identificação de objetivos
 - ✓ Determinação do investimento dos especialistas técnicos e praticantes

- **Análise das tarefas desportivas**
 - ✓ Dimensão psicológica
 - ✓ Dimensão fisiológica
 - ✓ Dimensão biomecânica
 - ✓ Dimensão técnico-tática



- **Avaliação do praticante e/ou equipa**
 - ✓ Testes psicológicos
 - ✓ Escalas e questionários
 - ✓ Entrevistas
 - ✓ Observação
 - ✓ Autoavaliação
 - ✓ Informação do treinador, família, amigos, registos vídeos e estáticos, ...

- **Estruturação do modelo de intervenção**
 - ✓ Análise das características individuais e da sua interação com as tarefas e envolvimento
 - ✓ Determinação dos pontos fortes e debilidades
 - ✓ Identificação do problema
 - ✓ Desenho dos procedimentos a implementar

- **Treino das competências psicológicas**
 - ✓ Identificação objetiva das competências a treinar – controlo da ativação, controlo da atenção, autoconhecimento, autoconfiança, lidar com a situação de lesionado, competências interpessoais, coesão, ...
 - ✓ Determinação das técnicas a utilizar - visualização mental, reforço, aconselhamento, simulação de situações, estabelecimento de objetivos, ...

- **Implementação**
 - ✓ Rotinas de comportamento
 - ✓ Integração do trabalho psicológico no plano de treino
 - ✓ Monitorização da evolução
 - ✓ Identificação de constrangimentos e obstáculos
 - ✓ Estratégias de preparação para a competição
 - ✓ Gestão do comportamento em competição

- **Avaliação do processo de adaptação psicológica**
 - ✓ Investimento no programa
 - ✓ Melhoria da prestação
 - ✓ Adaptação individual em geral

Se as capacidades de relacionamento e de envolvimento da criança e do jovem, bem como a formação do seu carácter for inadequadamente orientada, devido à procura de resultados imediatos, pode provocar-se vivências muito desagradáveis, desde a saturação psicológica ou o sobre treino até ao aparecimento de lesões de longa duração. Estes fatores, levam (por vezes) ao abandono precoce da prática desportiva formal e reforçam a imagem negativa que o desporto de competição tem em largos estratos da população mais sensível a este tipo de problemas e mais bem informada.



4. Modelo de Treino

4.1. Conceito de treino desportivo

O conceito de treino desportivo tem vindo a ser referido na literatura pelos mais variados autores, devido à dimensão ganha ao longo das últimas décadas bem como do estudo das suas diferentes componentes e características.

Quando nos deparamos com o conceito de Treino Desportivo, este, implica o domínio das ações técnicas e dos comportamentos táticos, a adaptação do organismo ao esforço específico da situação competitiva (capacidade de trabalho, eficiência, economia) e ainda a habituação às exigências psico-emocionais próprias da situação de competição (desenvolvimento dos traços psicológicos adequados). A noção de treino desportivo, segundo Francisco Alves (2004), está fundamentalmente ligada a duas ideias principais:

- Ao trabalho a realizar num determinado campo de atividade para se conseguir um nível de eficácia elevado. Esta ideia aparece normalmente associada a uma prática de repetição de tarefas, muitas vezes apresentadas segundo sequências facilitadoras, organizadas de acordo com uma lógica de dificuldade crescente;
- Ao processo de preparação para um qualquer acontecimento que exija grande concentração por parte do indivíduo ou uma utilização dos recursos físicos e psíquicos de grande exigência.

O Treino Desportivo é um processo pedagógico complexo, que visa desenvolver a aptidão do atleta ou da equipa para o desempenho desportivo, tanto no quadro específico das situações competitivas, através da prática sistemática e planeada do exercício, como orientada por princípios e regras cientificamente fundamentadas.

4.1.1. O Treino no Futebol de Formação

O treino é um processo de natureza psicopedagógica, que através da prática sistemática e planificada do exercício, guiada por regras devidamente fundamentas pelo conhecimento científico, potencia o desenvolvimento das capacidades técnicas, táticas, físicas, cognitivas e psicológicas dos atletas.

O treinador, deve assim ter em atenção as diferentes componentes metodológicas e pedagógicas, consoante as características da etapa de formação do jovem atleta.

As características apresentadas numa **etapa inicial da formação** (futebol base) são:

- **Características Metodológicas**
 - ✓ Método de treino centrado nos princípios específicos do jogo, no jogo e na sua exploração;



- ✓ Utilização de jogos reduzidos que preservem a essência do jogo;
 - ✓ Variabilidade de estímulos que promovam o desenvolvimento motor multilateral;
 - ✓ Intensidade elevada, elevado número de repetições e de tempo de prática;
 - ✓ Espaços de jogo devem variar, mas utilizando número reduzido de jogadores;
 - ✓ Grau de complexidade dos exercícios baixo.
- **Características Pedagógicas**
 - ✓ Instruções curtas, concisas e utilizando linguagem simples;
 - ✓ Feedback pedagógico frequente, positivo e muito pouco prescritivo;
 - ✓ Desvalorização do erro e promoção de um ambiente positivo para a aprendizagem;
 - ✓ Estilo de ensino divergente promovendo a exploração dos contextos, a criatividade e a solução diversificada de problemas.

Por outro lado, as características apresentadas numa **etapa de especialização** são:

- **Características Metodológicas**
 - ✓ O método de treino deve continuar a focar-se nos princípios específicos do jogo, mas também orientar-se para a organização estrutural e funcional da equipa;
 - ✓ Intensidade elevada com preocupação em manter o tempo de prática elevado;
 - ✓ Grau de complexidade dos exercícios de treino tendencialmente elevado.
- **Características Pedagógicas**
 - ✓ Instruções mais complexas e uma maior especificidade;
 - ✓ Feedback pedagógico frequente, equilibrado relativamente à sua natureza positiva/negativa e centrado não só na execução, mas também no resultado;
 - ✓ O estilo de ensino deve basear-se fundamentalmente na descoberta guiada embora possa surgir um estilo mais convergente e orientado para a tarefa.

4.1.2. A Importância do treino nos jovens na preparação das competições

“Se a encararmos [competição] do ponto de vista da formação (...), ela será boa se ajudar a maximizar a aquisição de conhecimentos e de capacidades passando a ser negativa se vier a impedir ou perturbar a aprendizagem”. (Faith, H. e Billing, J. cit. por Luís Nascimento & Rodrigo Magalhães, 2010)

Quando nos referimos à prática desportiva, a competição surge como parte inerente da mesma, segundo Adelino et. al. (1999), a preparação deve ser adequada conforme os objetivos distintos de cada escalão etário.

Ao invés da preparação da competição no desporto de alto rendimento, como sendo um quadro de referência para a organização do treino, que é planeado e periodizado com vista à obtenção do máximo desempenho nessa mesma competição (Marques, 1993; 1999;



2002), a preparação da competição dos jovens deve ser uma extensão e complemento do treino nos seus propósitos formativos e não orientado pelos resultados. (Marques, 1993)

A competição, entende-se como um meio de aplicação e avaliação das aquisições do processo de treino, devidamente adaptada e ajustada às fases de desenvolvimento dos atletas, sendo parte fundamental e integrante do processo de formação.

Segundo Marques (1993), as competições constituem-se como um elemento fundamental na motivação e na formação dos jovens desportistas, desde que:

- A organização esteja dimensionada às suas capacidades e níveis de desenvolvimento;
- Vão ao encontro das necessidades, motivações e interesses dos mais jovens;
- Os ajudem a preparar a participação em competições de maior nível de exigência.

Os treinadores, devem assim ter em atenção o planeamento de situações de competição, com a finalidade de as proporcionar para todos os atletas, e não apenas para os mais aptos, pondo em causa o desenvolvimento ou, até mesmo a continuidade de alguns atletas, simplesmente porque se encontram em estádios de desenvolvimento mais precoces. (Luís Nascimento & Rodrigo Magalhães, 2010)

4.1.3. O Planeamento no treino de jovens

O processo que analisa e, sistematiza, o desenvolvimento dos praticantes em função das finalidades, objetivos e previsões define-se como o planeamento desportivo visando a máxima eficiência e funcionalidade do mesmo. (Castelo et. al., 1998)

O planeamento no treino de jovens, tem de ser cuidadoso devido à especificidade de cada etapa de formação e às suas particularidades a que estes estão inerentes. Particularidades essas como: idade cronológica/idade biológica; período (2ª e 3ª infância, pré-adolescência, adolescência, adulto); taxa de crescimento; estado maturacional; natureza de adaptação; capacidades físicas [flexibilidade, agilidade, velocidade, potência, O processo que analisa e, sistematiza, o desenvolvimento dos praticantes em função das finalidades, objetivos e previsões define-se como o planeamento desportivo visando a máxima eficiência e funcionalidade do mesmo. (Castelo et. al., 1998)

O planeamento no treino de jovens, tem de ser cuidadoso devido à especificidade de cada etapa de formação e às suas particularidades a que estes estão inerentes. Particularidades essas como: idade cronológica/idade biológica; período (2ª e 3ª infância, pré-adolescência, adolescência, adulto); taxa de crescimento; estado maturacional; natureza de adaptação; capacidades físicas [flexibilidade, agilidade, velocidade, potência, força (...)]; estrutura do treino. (Lloyd & Oliver, 2012)

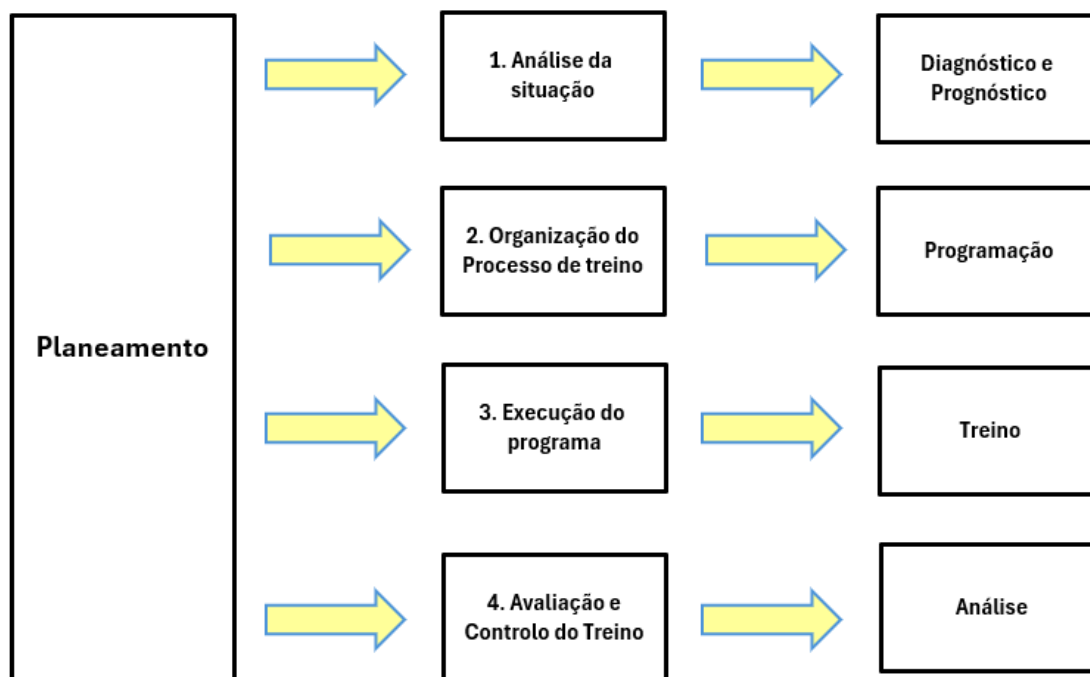


Figura 6. Etapas de Planeamento – Luís Nascimento & Rodrigo Magalhães, 2010

Com base na figura anteriormente apresentada, a planificação pode apresentar diversas manifestações temporais: anual, mensal, semanal ou diária. A planificação, rege-se assim por uma sequência lógica de objetivos:

- Preparar e estabelecer um plano de atividades para realizar um conjunto de tarefas;
- Determinar um conjunto de objetivos e os meios de os atingir;
- Definir os conteúdos e as estratégias ideais para atingir os objetivos propostos;
- Reestruturar uma tipologia/modelo de ação.

4.1.4. Estruturação do Exercício de Treino

O exercício de treino é a ferramenta, através da qual os treinadores procuram induzir adaptações ao nível dos fatores de rendimento com vista à obtenção de um elevado nível de desempenho desportivo, consequentemente é o meio operacional de ensino e treino do jogo. A conceção de uma determinada didática (ou método) resulta do modo como interpretamos a natureza do próprio jogo. (Queiroz, 1986).

Todo o exercício de treino segue uma lógica de concessão baseada em acontecimentos temporais sucessivos, de entre os demais:

- 1 - Conteúdo da sessão;
- 2 - Objetivo do Exercício;
- 3 - Comportamentos desejados;
- 4 - Constrangimentos/Regras;



- 5 - Condução do Exercício;
- 6 - Avaliação e ajustamento;
- 7 - Reflexão.

Nota:

- Conceção: 1,2,3 e 4
- Operacionalização: 5,6,7

Cumprindo uma sequência lógica progressiva, os conteúdos dos exercícios de treino são enquadrados segundo as diferentes etapas de formação existentes no processo formativo.

Na formação, o ponto de partida para o processo de treino, devem ser os conteúdos definidos no plano formativo do clube, em conformidade com a respetiva etapa de formação do jovem futebolista.

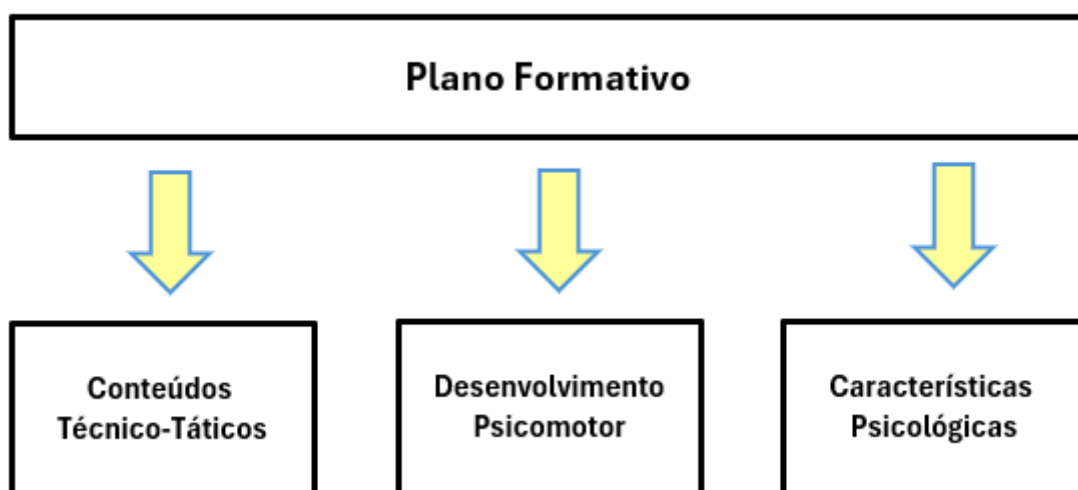


Figura 7. Conteúdos do Plano Formativo

Nas fases de especialização, o ponto de partida para o processo de treino deve-se entender como o resultado da interação entre os princípios associados ao modelo de jogo da equipa e consoante o plano estratégico para o jogo seguinte.

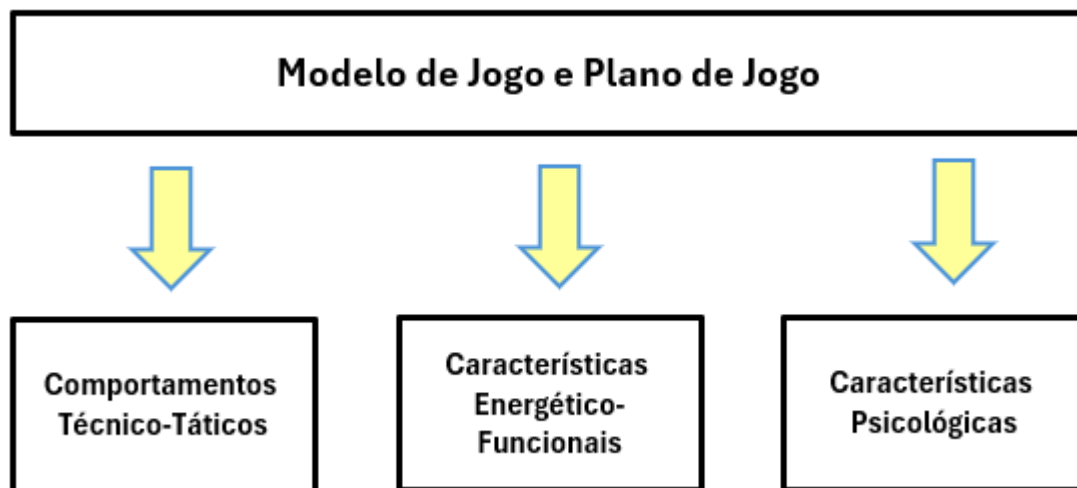


Figura 8. Conteúdos na fase de especialização

Para a conceção do exercício de treino, são mencionados conceitos fundamentais como:

- **Componentes Estruturantes** - variáveis fundamentais não só do exercício de treino como, também, das ações de jogo tanto no domínio da decisão como da execução.
- **Representatividade** - relação entre as propriedades informacionais de um exercício e do contexto para onde se pretende transferir os comportamentos, ou seja, o jogo (Travassos et. Al. 2012).
- **Manipulação de Constrangimentos** - imites ou condições que, restringindo os graus de liberdade da exploração perceptivo-motora, induzem a emergência de determinados comportamentos nos praticantes durante as tarefas de treino.

4.1.4.1. Proposta Taxionómica

A utilização de uma classificação dos exercícios de treino, é importante, não só no âmbito do seu entendimento conceptual como para o controlo e monitorização do processo de treino utilizado. Esta classificação, baseia-se através da estrutura e do conteúdo dos respetivos exercícios.

Segundo Queiroz (1986), consoante a Simplificação da Estrutura Complexa do Jogo de Futebol, deriva a seguinte proposta:



Figura 9. Proposta Taxionómica (Queiróz, 1986)

4.2. Caracterização do Macrociclo e Mesociclo Padrão

De notar que como existe um protocolo entre o Almada AC e a Academia Sporting de Almada, o Macrociclo e Mesociclo vão de encontro às exigências da metodologia Sporting.

Academias Sporting							
Treinador		Escalação					
Época Desportiva		Horário					
PLANEAMENTO ANUAL	Avaliação Inicial	Aprendizagem e Desenvolvimento				Consolidação	Avaliação e Transição
		1ª ETAPA Mesociclo	2ª ETAPA Mesociclo	3ª ETAPA Mesociclo	4ª ETAPA Mesociclo	5ª ETAPA Mesociclo	6ª ETAPA Mesociclo
DATA							
Nº Semanas							
Ações T-T Individuais							
Princípios de Jogo							
Formas Jogadas							
Ocupação Racional do Espaço							
Capacidades Físico-Coordenativas							

Figura 9. Macrociclo



Academias Sporting					
Treinador		Horário			
Exatidão		Local			
Horário					
Objetivos Gerais			Material		
Parte Inicial					
Descrição da Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual - Dorenda	Feedback/Instrução	Tempo	Data (calcular uma célula por dia)
Variantes / Condicionantes	Critérios de Êxito				
Parte Principal					
Descrição da Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual - Dorenda	Feedback/Instrução	Tempo	Data (calcular uma célula por dia)
Variantes / Condicionantes	Critérios de Êxito				
PARTE FINAL (RETORNO À CALMA)					
Descrição da Exercício	Objetivos Específicos	Organização Visual - Dorenda	Feedback/Instrução	Tempo	Data (calcular uma célula por dia)
Variantes / Condicionantes	Critérios de Êxito				



Observações / Balanço Mensal

APREENCHER PELO TÉCNICO

Objectivar Planejar e concretizar	
Preparar/Elaborar e implementar	
Opinião Global sobre o desempenho da equipa	
Alunares Experiência	
Alunares Desempenho	

APREENCHER PELO COORDENADOR TÉCNICO

Intervenção da Técnica	
Informação / Feedback / Gestão / Controlar	
Participação / Desempenho	
Elaborar de Melhorias	
Desempenho em competição (Perfil de Intervenção)	

Figura 10. Mesociclo

4.3. Mapa semanal de Treinos

Campo de Jogos do Pragal								
Hora/dia		2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
Início	09h00							
Fim	13h00							
Início	15h00							
Fim	19h00							
Início	18h30	Sub 13	Sub12, Sub11	Sub10, Sub11,	Sub 13	Sub11, Sub10		
Fim	19h30	Sub12, Sub10	Traq, Petizes	Sub 13	Sub 12	Traq, Petizes		
Início	19h30					Treino GR 7		
Fim	20h15							
Início	19h30	Juniões	Sub 17	Sub 15	Juniões	Sub15		
Fim	20h45	Sub 17, Sub	Sub 15	Sub 14	Sub 17	Sub14		
Início	20h45	Treino GR 11	Séniões	Juniões	Séniões	Séniões		
Fim	22h15							

Figura 11. Mapa semanal de treinos

4.4. Ações Técnico-Táticas, Individuais e Coletivas



Começemos por explicar o que é o jogo de futebol e como é que ele surge nas nossas crianças.

“O JOGO DE FUTEBOL DECORRE DA NATUREZA DO CONFRONTO ENTRE DOIS SISTEMAS COMPLEXOS, AS EQUIPAS, E CARACTERIZA-SE PELA SUCESSIVA ALTERNÂNCIA DE ESTADOS DE ORDEM E DESORDEM, ESTABILIDADE E INSTABILIDADE, UNIFORMIDADE E VARIEDADE” (GARGANTA, 2001)

O conhecimento, lógica e seus princípios têm implicações importantes nos planos de ensino, treino e controlo da prestação dos jogadores e consequentemente das equipas.

De forma a podermos explicar/ensinar a complexidade de um jogo de futebol aos nossos jogadores temos que tentar também nós, "desmontar" o jogo em várias partes para que a mensagem seja mais clara para os nossos alunos/jogadores.

Desta forma foi criado, há algum tempo, por alguns nomes conhecidos no mundo do futebol português a simplificação da estrutura complexa do jogo. p

Esta forma de ensinar o jogo vem permitir ajudar os treinadores e jogadores a entender melhor o jogo e por consequência a jogá-lo melhor. Temos de partir do pressuposto que a forma de atuação de um jogador está fortemente condicionada pelo modo como ele concebe e percebe o jogo. h

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

Assim iniciou-se um processo que permite entender e ensinar o jogo de forma mais simples, começando a dividir o jogo em:

- Fases
- Formas
- Princípios de Jogos
- Fatores

4.4.1. As Fases do Jogo

ATAQUE COM POSSE DE BOLA

Objetivos:

1. Progressão / Finalização
2. Manutenção da posse de bola

DEFESA SEM POSSE DE BOLA

Objetivos:

1. Defesa da Baliza



2. Recuperação da posse de bola

Vantagem do Ataque:

- Ter iniciativa
- Fator surpresa
- Mandar no jogo

Desvantagens do Ataque:

- Técnicas mais difíceis
- Dificuldades em dominar e proteger a bola
- Maior complexidade nas ações

Vantagem da Defesa:

- Ações mais simples sem bola
- Grande número de técnicas para recuperar a posse de bola

Desvantagens da Defesa:

- Incapacidade de reagir à surpresa
- Qualquer falha pode originar golo



Figura 12. Fases do jogo

4.4.2. As Formas do Jogo

As Formas do jogo são o instrumento que promove a aprendizagem, o desenvolvimento e o aperfeiçoamento do jovem atleta, ao nível das Fases do Jogo.

No que diz respeito às formas podemos ter:

- **Exercícios Complementares** – Todos os exercícios que não incluem finalização (golo)
- **Exercícios Fundamentais** – Todos os exercícios em que a finalização (golo) é o objetivo.



Figura 13. Formas do jogo

4.4.3. Princípios de Jogo

Ao nível da conceção, os princípios do jogo constituem as regras basilares segundo as quais os jogadores dirigem e coordenam a sua atividade durante as fases do jogo, no plano individual e coletivo (Teodorescu, 1984). Estes princípios são diferentes daqueles que constituem as regras de ação que dizem respeito aos comportamentos pretendidos pelo treinador e que estão associados aos modelos de jogo adaptados. Ao invés, falamos de um conjunto de princípios relacionados com a lógica interna do jogo e que estão na base dos comportamentos individuais e coletivos com vista a assegurar uma adequada intervenção nos diversos cenários do jogo. Assim, no futebol, consideramos habitualmente dois níveis de princípios de jogo (Hainaut & Benoit, cit. por Queiroz, 1983):

- Princípios Gerais/Fundamentais de Jogo
- Princípios Específicos de jogo

i. Princípios Gerais/Fundamentais de Jogo

São princípios de carácter mais geral, comuns a todos os jogadores e referentes à relação numérica que se estabelece entre atacantes e defesas em diferentes momentos do jogo. De um modo geral, entende-se que as ações técnico-táticas individuais e coletivas estarão tão mais perto da eficácia quanto maior for o número de jogadores envolvidos. Estes princípios estão organizados hierarquicamente do mais para o menos favorável:





Figura 14. Princípios Fundamentais de jogo

ii. Princípios Específicos de Jogo

Os Princípios Específicos de Jogo (PEJ) são um dos pontos centrais que nos orientam no ensino do jogo de futebol e consequentemente no treino dos nossos jovens jogadores. É em torno destes conteúdos que fundamentamos todo o ensino do jogo de futebol nas fases mais jovens de aprendizagem. Ou seja, é nesta altura que realizamos a aprendizagem destes princípios para mais tarde podermos passar a modelos mais complexos fora do centro de jogo. Nesse sentido, é nestes PEJ que nos baseamos como conteúdo principal das sessões de treinos.



Figura 15. Princípios Específicos de jogo



Ataque			
Princípio	Objectivos	Comportamentos	Ação Técnico-Tática
Progressão	(1º Atacante) Criar uma vantagem espacial e numérica para a conquista de posições mais ofensivas; Ataque ao adversário direto e à baliza.	1) Antes de Receber a bola, o jogador deve aproximar; 2) Após receber a bola o jogador deve orientar-se para a baliza adversária; 3) Livre de oposição deve progredir para a baliza adversária e tentar o remate; 4) Tomada de Decisão: Case encontre oposição, deve tentar ultrapassá-la ou passar a bola a um companheiro em melhores condições de se dirigir para a baliza adversária (podendo neste caso rematar, cruzar ou tentar o "último passe").	Recepção; Condução; Condução para remate; Remate; Finta; Passe/Cruzamento.
Cobertura Ofensiva	(2º Atacante) Apoiar o companheiro com bola; Manutenção do equilíbrio defensivo em caso de perda de posse de bola.	1) Posicionar-se próximo do portador da bola, geralmente à retaguarda e em diagonal; 2) De acordo com o posicionamento referido, constituir uma linha de passe viável para o portador da bola preservando uma situação teórica de superioridade numérica de 2 atacantes contra 1 defesa.	Recepção e controlo da bola; Passe.
Mobilidade	(3º Atacante) Rutura e desequilíbrio da estrutura defensiva adversária; Ocupação e criação de espaços livres; Criação de linhas de passe de apoio à manutenção da posse de bola.	1) Grande variabilidade de deslocamentos; 2) Apoio ao portador da bola;	Desmarcações (diversos tipos e formas).
Espaço	(Estrutura Coletiva) Estruturação e racionalização do espaço de jogo e das ações ofensivas coletivas no sentido de dar uma maior amplitude ao ataque, em largura e profundidade.	1) Todos os comportamentos individuais e coletivos que promovam a largura e a profundidade do processo ofensivo.	Sistemas Táticos; Métodos de jogo ofensivos; Esquemas táticos ofensivos.



Tabela 13 – Síntese dos princípios específicos ofensivos e caracterização dos seus objetivos e ações táticas fundamentais

Defesa			
Princípio	Objectivos	Comportamentos	Ação Técnico-Tática
Contenção	(1º Defesa) Parar o ataque ou o contra-ataque da equipa adversária; Aumentar o tempo para a recuperação da organização defensiva.	1) O defesa mais próximo do adversário com bola deve colocar-se entre a bola e a baliza 2) Aproximar-se dele o mais rápido possível; 3) Manter uma distância ideal e adequar a sua velocidade à do adversário com bola, para reagir às ações que este desenvolva; 4) Através da sua orientação corporal, tentar conduzir o adversário para fora (linha lateral), para a cobertura defensiva ou para o pé menos forte; 4) Procurar o melhor momento para tentar o desarme.	Posição defensiva de base; Adequada colocação e deslocamento dos apoios (pés); Desarme; Marcação (ao portador da bola).
Cobertura Defensiva	(2º Defesa) Apoiar o companheiro que marca o adversário com bola; Evitar a inferioridade numérica;	1) Vigiar as movimentações do 2º atacante e ajustar a sua posição em conformidade; 2) Ajustar o seu posicionamento em função do companheiro em contenção; 3) Assumir a posição de contenção caso o 1º defesa seja ultrapassado.	Posição defensiva de base; Interceção; Dobra.
Equilíbrio	(3º Defesa) Manter a estabilidade e o equilíbrio da estrutura defensiva.	1) Cobertura de eventuais linhas de passe; 2) Cobertura de espaços e atacantes livres	Marcação; Interceção; Dobra.
Concentração	Estrutura Coletiva) Estruturação e racionalização das ações defensivas no sentido de retirar amplitude (largura e profundidade) às ações ofensivas.	1) Os defesas devem colocar-se entre o adversário e a baliza, do lado da bola e orientando as ações do adversário “para fora”; 2) Concentração coletiva próximo da zona da bola – “centro do jogo” – com balanceamento do bloco defensivo em largura e comprimento; 3) Garantir várias linhas defensivas; 4) Tirar partido da lei do fora de jogo; 5) Próximo da baliza, maior concentração na zona central.	Sistemas Táticos; Métodos de jogo defensivos; Esquemas táticos defensivos.



Tabela 14 – Síntese dos princípios específicos Defensivos e caracterização dos seus objetivos e ações táticas fundamentais

4.4.4. Fatores do jogo

Tal como referem Maçãs & Brito (2000), os fatores de jogo são ações técnico-táticas de base às quais os jogadores recorrem – individual e coletivamente – nas fases de ataque e defesa no sentido de solucionar as diferentes situações do jogo. Assim, o principal objetivo de cada uma dessas ações é a resolução eficiente dos problemas que as situações momentâneas do jogo levantam. Neste sentido, todas as ações técnico-táticas individuais e coletivas não devem ser encaradas como objetivos em si mesmas, mas como os meios através dos quais os jogadores e a equipa materializam as suas intenções táticas, na procura por um objetivo comum e visando o desequilíbrio do sistema contrário. Estas ações dividem-se em relação à sua natureza ofensiva e defensiva e podem classificar-se em três níveis:

- 1) Ações Técnico-Táticas Individuais;
- 2) Ações Técnico-Táticas Coletivas Elementares;
- 3) Ações Técnico-Táticas Coletivas Complexas.

Na tabela que se segue podemos ver uma síntese das ações técnico-tática de natureza ofensiva e defensiva que constituem os fatores de jogo no futebol.

Ações Técnico-Táticas do Jogo de Futebol		
Ação	Ataque	Defesa
Ações Individuais	Receção e controlo da bola; Condução da bola; Proteção da bola; Drible/Finta/Simulação; Remate; Passe; Cabeceamento; Técnicas de Cruzamento; Técnicas de Desmarcação;	Desarme; Marcação; Interceção; Carga; Técnicas de Guarda-Redes;
Ações Colectivas Elementares	Combinações Táticas; Deslocamentos Ofensivos/Desmarcações Compensações/Desdobramentos Temporização Ofensiva; Cortinas/Ecrãs; Esquemas Táticos Ofensivos;	Dobra; Deslocamentos Defensivos; Temporização Defensiva; Cortinas/Ecrãs Defensivos; Marcação/Tipos de Defesa Esquemas Táticos Defensivos;



Ações Colectivas Complexas	Funções e Tarefas; Esquemas Táticos Ofensivos; Circulações Táticas Ofensivas; Sistema Tático; Métodos de Jogo Ofensivo: Ataque Continuado; Ataque Rápido; Contra-Ataque.	Funções e Tarefas; Esquemas Táticos Defensivos; Circulações Táticas Defensivas; Sistema Tático; Métodos de Jogo Defensivo: Individual Zona Misto
----------------------------	---	---

Tabela 15 – Síntese das ações técnico-táticas do jogo (natureza ofensiva e defensiva)

1) AÇÕES INDIVIDUAIS OFENSIVAS

1.1) Receção e Controlo da Bola

Conceito: ação individual de natureza ofensiva que consiste no controlo da bola e é determinada pelo primeiro toque realizado pelo jogador que a recebe ou intercepta, deixando-a dentro do seu espaço motor de ação.

Objetivos: uma eficaz receção da bola permite ao jogador assumir a iniciativa do jogo, garantido maior tempo e espaço para executar as ações técnico-táticas subsequentes.

1.2) Condução da Bola

Conceito: ação individual de natureza ofensiva que permite ao jogador deslocar-se com a bola controlada pelo terreno de jogo.

Objetivos: progredir no terreno de jogo, sobretudo em direção à baliza adversária, e, sempre que necessário, temporizar a ação ofensiva no sentido de permitir aos companheiros movimentarem-se de modo a criar uma situação de ataque mais favorável.

1.3) Proteção da Bola

Conceito: ação individual de natureza ofensiva que consiste em proteger a bola através da adoção de um conjunto de comportamentos que não permita aos adversários intervir sobre a bola.

Objetivos: garantir a manutenção da posse de bola e, consecutivamente, da iniciativa do jogo; e temporizar a ação ofensiva no sentido de permitir aos companheiros movimentarem-se de modo a criar uma situação de ataque mais favorável.

1.4) Drible/Finta/Simulação

Conceito: ação individual de natureza ofensiva que consiste em ultrapassar o seu adversário direto permanecendo com o controlo efetivo da posse de bola e em condições de executar a ação seguinte, muitas vezes fornecendo um conjunto de informações motoras no sentido de provocar um desequilíbrio e ludibriar o adversário, ultrapassando-o. Embora alguns autores façam a distinção entre estes conceitos, consideramos que, face à sua finalidade, assumem-se como ações técnico-táticas semelhantes que não merecem



definição conceptual diferenciada.

Objetivos: ultrapassar o adversário direto, ganhar vantagem espacial e desequilibrar a estrutura defensiva da equipa adversária.

1.5) Remate

Conceito: ação individual de natureza ofensiva que consiste na tentativa de introduzir a bola na baliza adversária.

Objetivos: introduzir a bola na baliza adversária.

1.6) Passe

Conceito: ação individual de natureza ofensiva que permite ao portador da posse de bola comunicar de forma material – através da bola – com outro companheiro de equipa, estabelecendo a relação coletiva mais simples de observar e executar.

Objetivos: colaborar no jogo com os restantes companheiros de equipa no sentido de desenvolver o processo ofensivo.

1.7) Cabeceamento

Conceito: ação individual que consiste em jogar a bola com a cabeça.

Objetivos: dependendo do contexto situacional do jogo, esta ação pode ter como objetivo receber a bola, conduzir a bola, passar e rematar a bola.

1.8) Técnicas de Cruzamento

Conceito: ação individual de natureza ofensiva que pode ser considerada como uma forma especial e com características particulares de passar a bola, que permite ao portador comunicar de forma material – através da bola – com outro companheiro de equipa em zona predominante de finalização, desde os corredores laterais e no último terço do campo;

Objetivos: colaborar no jogo com os restantes companheiros de equipa numa fase avançada do processo ofensivo e com o sentido de colocar a bola numa zona predominante de finalização.

1.9) Técnicas de Desmarcação

Conceito: aqui entendida como o conjunto de ações individuais ofensivas utilizadas por um jogador sem bola no sentido de se libertar da marcação do adversário e/ou de conquistar espaços livres que permitam participar de forma eficaz no processo ofensivo da equipa. A desmarcação também pode ser considerada como um conceito coletivo, como veremos mais à frente.

Objetivos: libertar-se da marcação individual do adversário e/ou procurar uma vantagem espaço-temporal que permita o desenvolvimento eficaz do processo ofensivo.

1.10) Técnicas de Lançamento Lateral



Conceito: ação individual de natureza ofensiva definida no quadro das Leis do jogo (Lei 15), executada com as mãos, e utilizada para a reposição da bola em jogo após esta sair pelas linhas laterais do terreno de jogo.

Objetivos: retomar o jogo após a bola sair pela linha lateral e iniciar ou dar continuidade ao processo ofensivo da equipa, colocando a bola num companheiro em boa posição para a receber.

1.11) Técnicas de Guarda-Redes

Conceito: conjunto de ações técnico-táticas individuais de natureza ofensiva executadas pelo guarda-redes no decorrer do processo ofensivo.

Objetivos: iniciar, participar ou relançar o processo ofensivo da equipa através da reposição da bola em jogo e da participação na manutenção da posse de bola ou nos esquemas táticos ofensivos.

2) AÇÕES INDIVIDUAIS DEFENSIVAS

2.1) Desarme

Conceito: ação individual de natureza defensiva que permite retirar a posse de bola ao adversário ou interferir no processo ofensivo.

Objetivos: recuperar a posse de bola ou interromper o ataque adversário.

2.2) Marcação

Conceito: aqui entendida como uma ação individual de natureza defensiva que visa condicionar e controlar as movimentações do adversário e a sua iniciativa ofensiva, dificultando a sua posse de bola e a construção do seu processo ofensivo. Também pode ser entendida como um conceito coletivo, como veremos mais à frente.

Objetivos: evitar que o adversário progrida no terreno de jogo com a bola controlada, marcando-o e cumprindo com o princípio da contenção; ou condicionar o processo ofensivo através da marcação de atacantes sem posse de bola.

2.3) Interceção

Conceito: ação individual de natureza defensiva que consiste na intervenção sobre a bola após um remate ou um passe do adversário, recuperando-a ou repelindo-a.

Objetivos: recuperar a posse de bola ou interromper o ataque adversário.

2.4) Carga

Conceitos: ação individual de natureza defensiva, prevista e permitida pelas Leis do jogo, que consiste no contacto físico ombro-a-ombro entre dois jogadores em luta direta pela



posse de bola.

Objetivos: perturbar a ação ofensiva do adversário dificultando a proteção ou preservação da posse de bola e, consequentemente, do processo ofensivo.

2.5) Técnicas de Guarda-Redes

Conceito: conjunto de ações técnico-táticas de natureza defensiva executadas pelo guarda-redes no decorrer do processo defensivo da sua equipa.

Objetivo: Defender a baliza e evitar o golo adversário.

3) AÇÕES COLETIVAS ELEMENTARES OFENSIVAS

3.1) Combinações Táticas

Conceito: coordenação das ações individuais e coletivas de natureza ofensiva, de dois ou três jogadores, no sentido de criar condições espaciais, temporais e numéricas vantajosas ao desenvolvimento do processo ofensivo e à resolução de uma tarefa parcial do jogo.

Objetivos: romper o equilíbrio e a organização defensiva adversária no sentido de progredir no ataque e/ou dar continuidade ao processo ofensivo.

Classificação:

Simples – combinação a dois jogadores respeitando o binómio “passa e vai”;

Direta – combinação a dois jogadores respeitando o trinómio “passa, vai e recebe” (vulgarmente designada de “tabelinha”);

Indireta – combinação realizada a três jogadores (vulgarmente designada de “triangulações”).

3.2) Deslocamentos Ofensivo/Desmarcações

Conceito: são ações técnico-táticas individuais de natureza ofensiva desenvolvidas em conformidade com as ações e intenções coletivas da equipa, no sentido de promover a cooperação e coerência do processo ofensivo e a consecução dos objetivos fundamentais da fase ofensiva. Por este facto, incluem-se não só nas ações individuais, mas também nas ações coletivas.

Objetivos: ocupação racional do espaço de jogo e libertação da marcação individual do adversário na procura por uma vantagem espaço-temporal que permita o desenvolvimento eficaz do processo ofensivo.

Classificação: os deslocamentos ofensivos podem classificar-se quanto à 1) Forma, pela relação que se estabelece entre o espaço de jogo e a trajetória do jogador (com referência à linha final); e 2) Tipo, pela relação que se estabelece entre o deslocamento do jogador e o objetivo associado a esse deslocamento.

1) Forma:



Direta – quando a trajetória do deslocamento é perpendicular à linha final do terreno de jogo;

Indireta – quando a trajetória do deslocamento é diagonal à linha final do jogo;

Simétrica (ou paralela) – quando a trajetória do deslocamento é paralela à linha final do terreno de jogo;

Circular-Complexa – quando a trajetória do deslocamento circular ou sem direção claramente definida.

2) Tipo:

Apoio – deslocamentos de aproximação ao portador da bola.

Progressão – deslocamentos de afastamento em relação ao portador da posse de bola e em direção à baliza adversária.

Rotura – deslocamentos de aproximação ou afastamento ao portador da bola com o objetivo de assegurar no imediato a criação de uma situação de finalização.

Equilíbrio – deslocamentos para espaços vitais do jogo cujo objetivo é assegurar a organização do processo ofensivo e a racionalização do espaço de jogo com vista a preservar o equilíbrio do processo ofensivo.

3.3) Compensações/Desdobramentos

Conceito: são ações técnico-táticas individuais realizadas no contexto das ações coletivas de natureza ofensiva que visam assegurar uma constante ocupação racional do espaço de jogo, pelo assumir momentâneo de posições e funções táticas de um companheiro de equipa.

Objetivos: preservar o equilíbrio do processo ofensivo através da ocupação racional do espaço de jogo, contínua vigilância sobre os adversários e repartição equilibrada do esforço.

3.4) Temporização Ofensiva

Conceito: ações técnico-táticas individuais realizadas no contexto das ações coletivas de natureza ofensiva que visam assegurar as condições momentâneas mais favoráveis para o processo ofensivo.

Objetivos: temporizar (“ganhar tempo”) a ação ofensiva no sentido de permitir aos companheiros movimentarem-se de modo a criar uma situação de ataque mais favorável.

3.5) Cortinas/Ecrãs Ofensivos

Conceito: ação técnico-tática individual realizada no contexto das ações coletivas de natureza ofensiva desenvolvida por um ou mais jogadores que se deslocam e/ou



posicionam-se de modo a perturbar a ação defensiva do adversário no sentido de criar condições espaciais, temporais e numéricas vantajosas ao desenvolvimento do processo ofensivo e à resolução de uma tarefa parcial do jogo. Assumem especial relevância nos esquemas táticos e é considerada uma ação coletiva uma vez que, mesmo quando realizada por um jogador, exige coordenação com as ações ofensivas de outros jogadores.

Objetivo: perturbar a ação defensiva dos adversários dificultando a visão da bola, o seu deslocamento defensivo ou a perceção das ações ofensivas dos companheiros.

3.5) Esquemas Táticos Ofensivos

Conceito: são uma forma particular de combinações táticas, rígidos e estereotipados, decorrentes de situações de bola parada (pontapé de saída; pontapé de baliza; pontapé de canto; pontapé livre; pontapé de grande penalidade e lançamentos laterais). Aqui considerada como uma ação coletiva que envolve um número não muito elevado de jogadores (3 a 4 jogadores).

Objetivo: assegurar, em situações de bola parada, as condições mais favoráveis à concretização imediata do golo ou à continuação do processo ofensivo.

4) AÇÕES COLETIVAS ELEMENTARES DEFENSIVAS

4.1) Dobra

Conceito: ação técnico-tática coletiva de natureza defensiva que manifesta a coordenação das ações de dois jogadores, nomeadamente o jogador em contenção (1ª Defesa) e o jogador em cobertura defensiva (2ª Defesa). Quando o primeiro é ultrapassado, o segundo deve assumir rapidamente a posição de contenção. Por sua vez, o jogador que foi ultrapassado deve agora procurar posicionar-se como cobertura defensiva.

Objetivo: promover a coesão e reequilibrar numericamente a estrutura defensiva.

4.2) Deslocamentos Defensivos

Conceito: ações técnico-táticas individuais desenvolvidas em contexto coletivo cuja finalidade é assegurar a recuperação e/ ou o equilíbrio defensivo, através da coerência das movimentações defensivas dos jogadores.

Objetivo: ocupação racional do espaço em processo defensivo e vigilância ou marcação efetiva de jogadores adversário em processo ofensivo.

4.3) Compensações

Conceito: são ações técnico-táticas individuais realizadas no contexto das ações coletivas de natureza defensiva que visam assegurar uma constante ocupação racional do espaço de jogo, pelo assumir momentâneo de posições e funções táticas de um companheiro de equipa.



Objetivos: preservar o equilíbrio do processo defensivo através da ocupação racional do espaço de jogo e da contínua vigilância sobre espaços e adversários.

4.4) Temporização Defensiva

Conceito: ações técnico-táticas individuais realizadas no contexto das ações coletivas de natureza defensiva que visam assegurar as condições momentâneas mais favoráveis para o processo defensivo e para a aplicação do método de jogo defensivo pretendido.

Objetivos: temporizar (“ganhar tempo”) a ação defensiva no sentido de permitir aos companheiros reorganizarem-se de modo a criar uma situação de defesa mais favorável.

4.5) Cortinas/Ecrãs Defensivos

Conceito: ação técnico-tática individual realizada no contexto das ações coletivas de natureza defensiva desenvolvida por um ou mais jogadores que se deslocam e/ou posicionam-se de modo a perturbar a ação ofensiva do adversário no sentido de proteger a ação defensiva de um companheiro ou da baliza. Embora possa ser realizada individualmente (por exemplo, proteger a bola que vai sair favoravelmente pela linha final), geralmente é uma ação que exige coordenação com as ações defensivas de outros jogadores.

Objetivo: proteger a ação de um companheiro na recuperação da posse de bola ou a baliza.

4.6) Marcação/Tipos de Defesa

Conceito: coordenação das ações individuais de natureza defensiva, em contexto coletivo, que visam condicionar e controlar as movimentações do adversário e a sua iniciativa ofensiva, dificultando a sua posse de bola e a construção do seu processo ofensivo.

Objetivo: evitar que os adversários criem, ocupem e utilizem espaços vitais do terreno de jogo no sentido de desenvolverem o seu processo ofensivo.

Classificação: a marcação pode ser classificada em diferentes tipos, de acordo com a relação que se estabelece com os jogadores adversários e com o espaço. Embora seja comum considerar vários tipos de marcação, consideramos que o ato de marcar pode assumir fundamentalmente duas formas – individual e à zona. As restantes variações que possam assumir, resultam da sua combinação (ou não) e da atitude – passiva ou pressionante – que se pode colocar na ação e vão constituir os diferentes métodos de jogo defensivo, como veremos mais à frente. Assim, consideremos os seguintes tipos:

Marcação Individual – o defesa marca e persegue os deslocamentos do atacante, dentro do terreno de jogo, numa situação vulgarmente designada de homem a homem e onde principal referência é o adversário.



Marcação à Zona – o defensor é responsável pela defesa de uma determinada zona de ação quando a bola e/ou o adversário aí se encontram. As principais referências passam a ser a bola, o espaço e o adversário e é exigida uma coordenação coletiva bastante superior.

4.7) Esquemas Táticos Defensivos

Conceito: conjunto de estratégias e preocupações especiais na organização defensiva da equipa nas situações de bola parada a favor do adversário (pontapé de saída; pontapé de baliza; pontapé de canto; pontapé livre; pontapé de grande penalidade e lançamentos laterais). Aqui considerada como uma ação coletiva que envolve um número não muito elevado de jogadores (3 a 4 jogadores).

Objetivos: assegurar, em situações de bola parada, as condições mais favoráveis para contrariar concretização imediata do golo por parte da equipa adversária.

5) AÇÕES COLETIVAS COMPLEXAS OFENSIVAS

5.1) Funções e Tarefas

Conceito: conjunto de ações de ataque normalmente desempenhadas pelos jogadores de acordo com a sua posição na estrutura da equipa (por exemplo, defesa-lateral) e com as tarefas pontuais que desempenham (por exemplo, marcação de pontapé de grande penalidade).

Objetivos: atribuir um conjunto de funções e tarefas a cumprir pelos jogadores, no desenvolvimento do processo ofensivo da equipa.

5.2) Esquemas Táticos Ofensivos

Entendidos na mesma linha conceptual descrita nas ações coletivas elementares, mas aqui envolvendo um maior número de jogadores.

5.3) Circulações Táticas Ofensivas

Conceito: conjunto de ações individuais e coletivas de natureza ofensiva organizadas de acordo com um conjunto de procedimentos (zonas, trajetórias e direções) previamente planeados e pretende coordenar a circulação da bola e dos jogadores em processo ofensivo. **Objetivos:** organização coletiva do ataque através da sistematização de um conjunto de procedimentos ofensivos.

5.4) Sistema Tático

Conceito: estrutura geral de organização das ações ofensivas da equipa (por exemplo 1:4:3:3) através da qual se podem estabelecer um conjunto de tarefas, funções e princípios de colaboração.



Objetivos: definir uma estrutura base para a equipa e um conjunto de funções e tarefas para os jogadores.

5.5) Métodos de Jogo Ofensivo

Conceito: conjunto de ações técnico-táticas individuais e coletivas que coordenam e dão coerência às soluções, ritmo de jogo e comportamentos a adotar pelos jogadores no desenvolvimento do processo ofensivo e de forma adequada às diferentes situações ofensivas.

Objetivos: criar condições favoráveis à concretização dos objetivos do processo ofensivo.

Classificação: os métodos de jogo ofensivo podem ser classificados de acordo com três formas básicas de organização:

Ataque Posicional – manifesta-se quando após a recuperação da posse de bola não é possível utilizar um eventual desequilíbrio defensivo da equipa adversária.

Caracteriza-se por um desenvolvimento mais pausado das ações ofensivas, por uma elevada elaboração da fase de construção do processo ofensivo e envolve um número elevado de jogadores que atuam em bloco na procura da criação de situações de finalização.

Contra-Ataque – manifesta-se sempre que após recuperação da posse de bola é possível aproveitar um eventual desequilíbrio defensivo da equipa adversária que permite o rápido desenvolvimento do processo ofensivo. Caracteriza-se por uma rápida circulação da bola, predominantemente em profundidade, com recurso a um reduzido número de passes e acompanhada por movimentações rápidas dos jogadores.

Ataque Rápido – geralmente caracteriza-se este método de jogo ofensivo de acordo com os mesmos pressupostos do contra-ataque com a diferença de que a criação de situações de finalização é mais elaborada e com o adversário já organizado defensivamente. Contudo, a dificuldade que existe na sua clara conceptualização e identificação justifica, no nosso entendimento, algum cuidado e relutância na sua consideração.

6) AÇÕES COLETIVAS COMPLEXAS DEFENSIVAS

6.1) Funções e Tarefas

Conceito: conjunto de ações defensivas normalmente desempenhadas pelos jogadores de acordo com a sua posição na estrutura da equipa (por exemplo, defesa-lateral) e com as tarefas pontuais que desempenham (por exemplo, constituir barreira defensiva de oposição à marcação de um pontapé livre).

Objetivos: atribuir um conjunto de funções e tarefas a cumprir pelos jogadores, no desenvolvimento do processo defensivo da equipa.

6.2) Esquemas Táticos Defensivos



Entendidos na mesma linha conceptual descrita nas ações coletivas elementares, mas aqui envolvendo um maior número de jogadores.

6.3) Circulação Tática Defensiva

Conceito: conjunto de ações individuais e coletivas de natureza defensiva, organizadas de acordo com um conjunto de procedimentos (zonas, trajetórias e direções) previamente planeados que pretendem coordenar os deslocamentos defensivos em função da circulação da bola e dos jogadores adversário.

Objetivos: organização coletiva da defesa através da sistematização de um conjunto de procedimentos defensivos.

6.4) Métodos de Jogo Defensivo

Conceito: conjunto de ações técnico-táticas individuais e coletivas que coordenam e dão coerência às soluções, comportamentos e atitudes a adotar pelos jogadores no desenvolvimento do processo defensivo e de forma adequada às diferentes situações defensivas.

Objetivos: criar condições favoráveis à concretização dos objetivos do processo defensivo.

Classificação: os métodos de jogo defensivo podem ser classificados de acordo com três formas básicas de organização:

Método Individual – manifesta-se através da utilização do tipo de marcação individual. Requer elevada capacidade física e um aumento da responsabilidade por parte do defesa.

Método à Zona – manifesta-se através da utilização do tipo de marcação zonal.

Menor desgaste físico e atribui a cada jogador a responsabilidade por uma zona do campo delimitada.

Método Misto – manifesta-se através da utilização combinada dos tipos de marcação: individual e à zona. Normalmente as referências são predominantemente zonais possibilitando ao defesa acompanhar individualmente o atacante para outra zona do campo.

Método Zona Pressionante – manifesta-se quando os comportamentos de marcação (em pressão) são realizados quando a bola entra numa determinada zona do campo. Promove uma marcação rigorosa ao portador da bola, às linhas de passe próximas e aos espaços vitais reduzindo o espaço efeito de jogo. A referência são zonas do campo definidas previamente de forma estratégica.



5. O Modelo de Jogo

O nosso objetivo é que todas as equipas técnicas do clube que trabalham ao nível do Futebol 7, saibam objetivamente as ideias chave que lideram todo o Modelo de Jogo para que o trabalho de formação de jogadores assente numa mesma filosofia de jogo, possibilitando também uma melhor adaptação aos modelos de Futebol 11 num futuro próximo do clube.

Dado os escalões em questão e tendo em conta todas as etapas de desenvolvimento do jogador de futebol, foi construído um modelo de jogo que vai de encontro aos objetivos evolutivos a que nos propomos.

Mais do que criar um modelo de jogo com base em posicionamentos e estruturas, procuramos modelar uma forma de jogar através de princípios de jogo, adaptados aos objetivos de cada escalão em particular, contemplando os diferentes momentos do jogo.

5.1. Modelo de Jogo de Futebol 7

5.1.1. Sistema Tático

O nosso Modelo de jogo assenta num sistema tático de 1x2x3x1:



Figura 16 – Sistema Tático Principal Futebol 7

tendo como alternativa o modelo 1x3x1x2.



Figura 17 – Sistema Tático Principal Futebol 7

Estes dois sistemas baseiam-se num jogo de posições, linhas e triângulos para uma perfeita cobertura do terreno de jogo nas diferentes fases do jogo.

Numa perspetiva unilateral, o jogo pode resumir-se a uma sucessão de triângulos ao longo do espaço de jogo com maiores ou menores dimensões em função da fase em que nos encontramos e dos constrangimentos situacionais independentemente se estamos na fase ofensiva ou defensiva. No entanto, são as relações dinâmicas desses triângulos que dão sentido à nossa forma de jogar. Estas relações vão permitir mais opções de passe, maiores possibilidades para orientar a bola na receção, continuar em posse e garantir a existência de jogadores em cobertura ofensiva e cobertura defensiva.

Tratando-se dos escalões de iniciação ao futebol, não existindo uma capacidade de recrutamento que nos permita escolher jogadores por posição e por acharmos serem sistemas de fácil assimilação, damos liberdade às nossas equipas técnicas, para dependente dos jogadores que têm à disposição, utilizar um dos sistemas acima referidos.

5.1.2. Momentos do Jogo

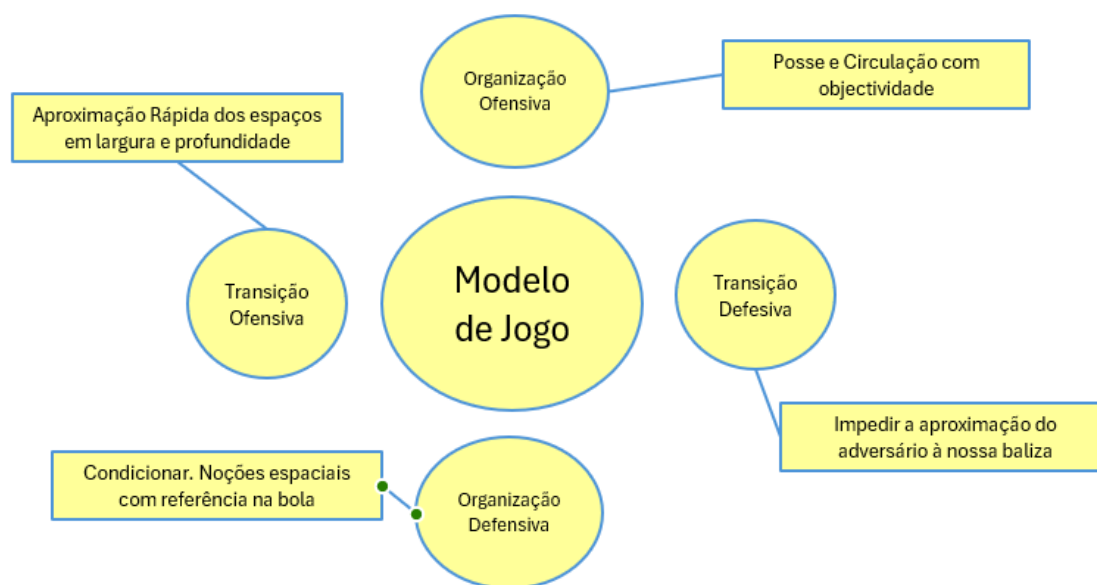


Figura 18 – Momentos do Jogo Futebol 7

5.1.2.1. Organização Defensiva

5.1.2.1.1. Macro Princípio: Toda a equipa Defende

Neste macro princípio devemos condicionar as ações ofensivas do adversário, direcionando-as para os corredores laterais de forma a fechar melhor a zona central (evitar perigo para a nossa baliza) e pressionar para recuperar a posse de bola.

5.1.2.1.2. Subprincípios

1º Momento:

- Campo Pequeno, a equipa fecha espaços em corredor central basculando constantemente conforme o posicionamento da bola e não permitindo ao adversário entrar em espaços interiores dando apenas os corredores para jogar. Progressivamente começar a fechar a equipa ao redor da bola. Dividindo o campo em 3 corredores, abandonando o corredor contrário ao da bola.

2º Momento:

- Criação da Zona de pressão assim que a bola é jogada para os corredores pelo adversário a nossa equipa começa a criar a zona de pressão obrigando a outra equipa a jogar apenas nesse corredor, encurralando-a e não deixando a equipa variar a bola para o lado contrário, sendo assim mais fácil para a nossa equipa ganhar a bola ao adversário.

3º Momento:



- Recuperação da posse da bola após criarmos a zona de pressão ao adversário no espaço de jogo que pretendemos, a disponibilidade mental para sermos agressivos na disputa da bola tem de ser intensa para a ganharmos, guardando assim a bola em nossa posse para darmos início a uma transição ofensiva ou uma organização ofensiva.

5.1.2.2. *Transição Defensiva*

5.1.2.2.1. Macro Princípio: Proteger a nossa baliza e tentar recuperar a bola o mais rapidamente possível

Neste caso os jogadores necessitam de uma mudança de atitude mental rápida (de ofensiva para defensiva) tornando o “campo grande” em “campo pequeno” e fechado os caminhos para a nossa baliza. Ao mesmo tempo uma rápida reação à perda para evitar o contra-ataque da equipa adversária e ao mesmo tempo, tentar recuperar a bola o mais rapidamente possível.

5.1.2.2.2. Subprincípios

1º Momento:

- Pressão imediata sobre a bola (jogador mais próximo da bola).

2º Momento:

- Fecho dos espaços próximos da bola (cortar linhas de passe).

3º Momento:

- Reorganização defensiva condicionando o jogo do adversário, para os corredores laterais.

5.1.2.3. *Organização Ofensiva*

5.1.2.3.1. Macro Princípio: Posse e circulação - Objetividade

Neste macro princípio todos devem ser solução. Neste caso, devemos manter e privilegiar a posse e circulação da bola o tempo necessário, de forma a desorganizar e desequilibrar a equipa adversária com a finalidade de aproveitar os espaços criados para procurar a finalização.

5.1.2.3.2. Subprincípios

1º Momento:

- Campo Grande, a equipa abre, de modo a garantir soluções e a provocar dificuldades/impossibilidade na recuperação da posse de bola ao adversário,



utilizar o GR como solução (circular, temporizar, explorar jogadores/zonas referência).

2º Momento:

- Procurar soluções em jogo exterior e interior, jogando entre linhas, com movimentos de apoio/rutura de todos os elementos, tentando esclarecer as diferenças entre corredor fechado vs corredor aberto.

3º Momento:

- Criação de ações de finalização sempre em ataque organizado e potenciando as ações de finalização de média e longa distância.

5.1.2.4. *Transição Ofensiva*

5.1.2.4.1. **Macro Princípio**

Neste macro princípio devemos procurar aproveitar os espaços em Largura/profundidade criados pela desorganização momentânea da equipa adversária.

5.1.2.4.2. **Subprincípios**

1º Momento:

- Sair da zona de pressão – Procura de espaços com superioridade numérica

2º Momento:

- No sistema 1-2-3-1: Usar os alas/extremos como referência para estes tentarem progredir com bola ou o avançado para segurar a bola enquanto equipa sobe no terreno.
- No sistema 1-3-1-2: Utilizar os avançados para estes segurarem a bola esperando que os laterais deem mobilidade, quer seja em jogo interior num movimento de rutura quer seja em movimento vertical no corredor, bem como pelo médio centro em movimentos de rutura no corredor central.

3º Momento:

- Após a saída da zona de pressão e entrada da bola nas referências pretendidas, devemos fazer imediatamente “Campo grande” ocupando os 3 corredores, procurando sair da zona de pressão ao colocar a bola no corredor contrário para acelerar.



5.2. Modelo de Jogo de Futebol de 11

5.2.1. Sistema tático

O Modelo de Jogo assenta no sistema tático de base 1:4:3:3, ou seja:

- O sistema baseia-se num jogo de posições, linhas e triângulos para uma perfeita cobertura do terreno de jogo nas diferentes fases do jogo;
- Numa perspetiva unilateral, o jogo pode resumir-se a uma sucessão de triângulos ao longo do espaço de jogo com maiores ou menores dimensões em função da fase em que nos encontramos e dos constrangimentos situacionais independentemente se estamos na fase ofensiva ou defensiva. No entanto são as relações dinâmicas desses triângulos que dão sentido à nossa forma de jogar. Estas relações vão permitir mais opções de passe, maiores possibilidades para orientar a bola na receção e para continuar em passe e garantia de existência de jogadores em cobertura ofensiva e cobertura defensiva;
- Achamos ser um sistema onde facilmente se assumem dinâmicas diferenciadas, ofensiva ou defensivamente de acordo com o que o contexto nos proporciona;
- Consideramos ser um sistema de fácil adaptação para que alguns jogadores cumpram com alguns dos objetivos principais do clube, transitar para o Plantel Sénior, bem como a integração em clubes de maior dimensão que possam levar a proveitos para o clube



Figura 19 – Sistema Tático Futebol 11

5.2.2. Momentos do Jogo

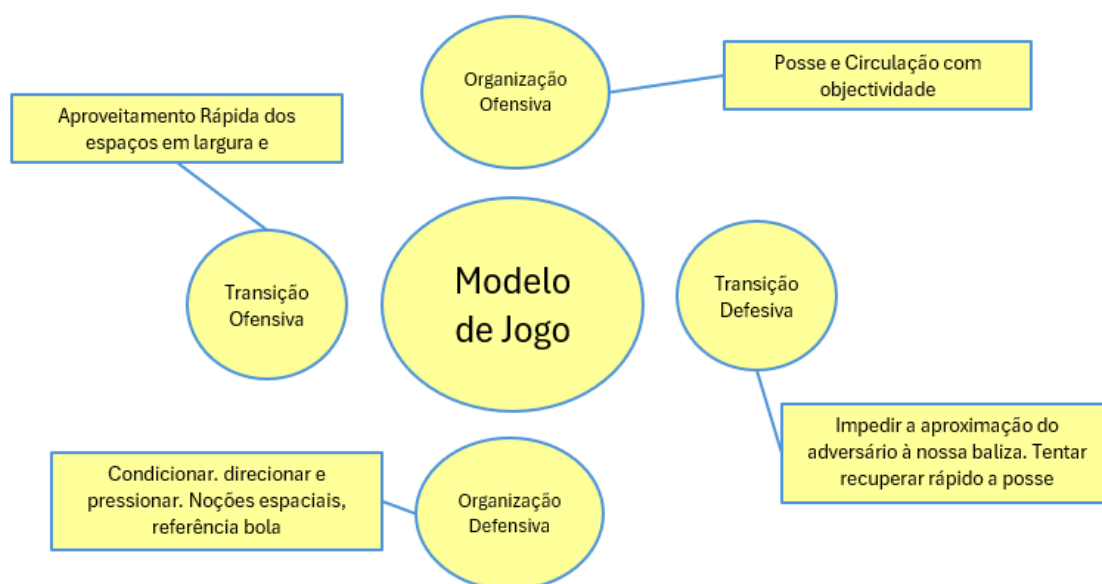


Figura 20 – Momentos do Jogo Futebol 11

5.2.2.1. Organização Defensiva

5.2.2.1.1. Macro Princípio: Toda a equipa Defende

Neste macro princípio devemos condicionar as ações ofensivas do adversário, direccionando-as para os corredores laterais de forma a fechar melhor a zona central (evitar perigo para a nossa baliza) e pressionar para recuperar a posse de bola.

5.2.2.1.2. Subprincípios

1º Momento:



- Campo Pequeno, a equipa fecha espaços em corredor central basculando constantemente conforme o posicionamento da bola e não permitindo ao adversário entrar em espaços interiores dando apenas os corredores para jogar. Progressivamente começar a fechar a equipa ao redor da bola. Dividindo o campo em 3 corredores, abandonando o corredor contrário ao da bola.

2º Momento:

- Criação da Zona de pressão assim que a bola é jogada para os corredores pelo adversário a nossa equipa começa a criar a zona de pressão obrigando a outra equipa a jogar apenas nesse corredor, encurralando-a e não deixando a equipa variar a bola para o lado contrário, sendo assim mais fácil para a nossa equipa ganhar a bola ao adversário. Manter sempre as linhas compactas e pouco espaço entre sectores;
- Indicadores de pressão: Passe Recuado, Receção mal orientada, Bola de difícil receção (bola pelo ar, bola aos saltos ou bola demasiado tensa).

3º Momento:

- Recuperação da posse da bola após criarmos a zona de pressão ao adversário no espaço de jogo que pretendemos, a disponibilidade mental para sermos agressivos na disputa da bola tem de ser intensa para a ganharmos, guardando assim a bola em nossa posse para darmos início a uma transição ofensiva ou uma organização ofensiva.

5.2.2.2. *Transição Defensiva*

5.2.2.2.1. Macro Princípio: Proteger a nossa baliza e tentar recuperar a bola o mais rapidamente possível

Neste caso os jogadores necessitam de uma mudança de atitude mental rápida (de ofensiva para defensiva) tornando o “campo grande” em “campo pequeno” e fechado os caminhos para a nossa baliza. Ao mesmo tempo uma rápida reação à perda para evitar o contra-ataque da equipa adversária e ao mesmo tempo, tentar recuperar a bola o mais rapidamente possível.

5.2.2.2.2. Subprincípios

1º Momento:

- Pressão imediata sobre o portador da bola (jogador mais próximo da bola).

2º Momento:

- Fecho dos espaços próximos da bola (cortar linhas de passe).

3º Momento:



- Reorganização defensiva (“Campo Pequeno”) condicionando o jogo do adversário, para os corredores laterais.

5.2.2.3. *Organização Ofensiva*

5.2.2.3.1. Macro Princípio: Posse e circulação - Objetividade

Neste macro princípio todos devem ser solução. Neste caso, devemos manter e privilegiar a posse e circulação da bola o tempo necessário, de forma a desorganizar e desequilibrar a equipa adversária com a finalidade de aproveitar os espaços criados para procurar a finalização.

5.2.2.3.2. Subprincípios

1º Momento:

- Campo Grande, a equipa abre, de modo a garantir soluções e a provocar dificuldades/impossibilidade na recuperação da posse de bola ao adversário, utilizar o GR como solução (circular, temporizar, explorar jogadores/zonas referência).

2º Momento:

- Procurar soluções em jogo exterior e interior, jogando entre linhas, com movimentos de apoio/rutura de todos os elementos, tentando esclarecer as diferenças entre corredor fechado vs corredor aberto.

3º Momento:

- Criação de ações de finalização sempre em ataque organizado e potenciando as ações de finalização de média e longa distância.

5.2.2.4. *Transição Ofensiva*

5.2.2.4.1. Macro Princípio

Neste macro princípio devemos procurar aproveitar os espaços em Largura/profundidade criados pela desorganização momentânea da equipa adversária.

5.2.2.4.2. Subprincípios

1º Momento:

- Sair da zona de pressão – Procura de espaços com superioridade numérica

2º Momento:

- Extremos e avançado como referência

3º Momento:

- Reorganização Ofensiva - “Campo grande” ocupando os 3 corredores, procurando sair da zona de pressão ao colocar a bola no corredor contrário para acelerar.

6. Perfil do Treinador

6.1. Relação Treinador/Atleta

“Há princípios gerais da relação Treinador-Atleta comuns às diferentes fases da carreira dos praticantes. O respeito pela pessoa, o estímulo à participação nos procedimentos associados ao projeto desportivo, o fomento da autonomia ou a valorização da experiência e opiniões dos praticantes devem caracterizar a atitude dos treinadores”. (Sidónio Serpa, 2017)



Figura 21 – Funções do Treinador

Para muitos atletas, o treinador é sinónimo de líder, amigo, conselheiro, e por vezes uma figura paternal. Janssen e Dale (2002), indicam ser necessário apoiar os atletas não só no campo, mas também na sua vida, motivando-os. Embora muitos técnicos não tenham esta perceção realista sobre a influência que representam sobre o atleta, e que esta ultrapassa claramente o contexto desportivo.

Alguns autores referem, também, o sucesso do treinador avaliando, não só as suas vitórias, mas também pela qualidade das relações com os atletas, sendo necessário fazer com que estes se sintam prioritários. O treinador deve procurar servir os jogadores, sendo essa uma regra fundamental para o sucesso. (Araújo, 2000) Este, é, segundo Montiel (1997) um gestor



de recursos humanos, e que não deve desvalorizar as relações humanas bem como o ambiente em que trabalha com o seu grupo de jogadores.

Em suma, o treinador deve cumprir determinadas funções tais como:

- Ser um modelo de referência em todo o processo;
- Estimular e gerir a aprendizagem e treino;
- Ser um recurso para a resolução de problemas;
- Auxiliar o comportamento do atleta em competição.

Deste modo, pretende-se assim que os treinadores presentes no nosso clube, tenham como objetivo principal o desenvolvimento dos atletas, quer na dimensão desportiva, ajudando-os a evoluir, quer na dimensão humana, contribuindo para o seu desenvolvimento integral. Nesta missão, o treinador atuará em resultado das características pessoais do atleta e dos fatores do contexto em que o processo tem lugar.

6.2. Perfil do Treinador de Jovens

A formação de jovens futebolistas, acarreta por parte do Treinador determinadas características inerentes ao processo formativo do atleta, de modo que a sua evolução tanto futebolística como humana seja estimulada e não anarquizada.

O Perfil “ideal” do Treinador de Jovens é:

- Estabelecer um bom relacionamento com os jovens praticantes;
- Ser simultaneamente firme e justo;
- Emitir mais feedbacks positivos do que negativos;
- Ensinar as habilidades desportivas;
- Ter sentido de humor;
- Conhecer cada um dos praticantes individualmente;
- Estabelecer objetivos ambiciosos, mas acessíveis;
- Focalizar-se essencialmente no processo formativo e menos no resultado;

6.3. Perfil do Treinador por Escalão

Na génese do nosso Programa de Formação do Jogador do Almada, caracterizámos as fases de desenvolvimento do mesmo em quatro etapas: Escolinhas, Futebol de Base, Futebol Especializado e Futebol Júnior.

Estas fases, foram extensíveis ao Modelo de Jogo e Treino, pelo que acreditamos que as mesmas devem nortear o nosso Modelo de Treinador.

Neste documento apresentamos as características que o treinador deve possuir em cada uma das quatro etapas, sendo que as características do treinador do futebol especializado são as mesmas do treinador do futebol júnior.



6.3.1. Perfil do Treinador das Escolinhas

Neste momento, o perfil de treinador acentua-se na importância do perfil psicológico, em relação aos aspetos tático/técnicos, privilegiando o regime lúdico/competitivo.

6.3.1.1. *Características Gerais*

- Ser titular de uma licenciatura na área da Educação Física e Desporto e/ou frequentar o mesmo curso e/ou ser possuidor do curso de Treinador Grau I;
- Ser um pedagogo;
- Saber trabalhar em equipa e, nomeadamente saber que existem linhas orientadoras definidas pelo Coordenador Técnico, das quais o Treinador não se pode desviar;
- Ser um bom comunicador (com atletas e pais sempre que se justifique);
- Informar o Coordenador quando pretende fazer-se substituir, garantindo o enquadramento técnico da sua equipa/turma;
- Manter uma imagem valorizada através da conduta e aparência.

6.3.1.2. *Características Psicológicas*

- Ser meigo, afável, ter capacidade para “encarnar” o papel de pai;
- Ser organizado e metódico;
- Ser assíduo e pontual (no cumprimento dos seus horários, estipulados no regulamento);
- Ser um amigo.

6.3.1.3. *Características Tático/Técnicas*

- Ter noções claras das ações Técnicas a abordar nesta fase;
- Ter noções do jogo de futebol em geral e do Modelo de aprendizagem do clube.

6.3.2. Perfil do Treinador do Futebol Base

Neste momento, o perfil de treinador altera-se relativamente ao perfil do treinador do momento anterior, neste sentido, apesar da importância do perfil psicológico se manter, em relação aos aspetos tático/técnicos, os mesmos sofrem uma evolução acentuada, em virtude de por um lado se abandonar o regime lúdico/competitivo, para se passar exclusivamente para um regime eminentemente competitivo (o mesmo não altera o processo de formação contemplado pelo departamento). Por outro, a aproximação progressiva ao Futebol Especializado, obriga a que o processo de treino seja mais específico e deste modo direcionado para os princípios de jogo e para o modelo de jogo apresentado anteriormente.



6.3.2.1. *Características Gerais*

- Possuir o Curso de Treinador de Futebol – Grau I/II/III/IV;
- Saber trabalhar em equipa e, nomeadamente saber que existem linhas orientadoras definidas pelo Coordenador Técnico e pela metodologia Sporting CP, das quais o Treinador não se pode desviar.

6.3.2.2. *Características Psicológicas*

- Possuir um perfil de liderança forte;
- Ser um bom condutor de adolescentes;
- Ser organizado e metódico;
- Ser disciplinado (no cumprimento dos seus horários);
- Ser um amigo extra clube.

6.3.2.3. *Características Tático/Técnicas*

- Ter noções claras das ações Técnicas a abordar nesta fase;
- Ter noções do jogo de futebol em geral;
- Possuir um conhecimento profundo do modelo de jogo, princípios e subprincípios instituídos pelo departamento, relativos ao modelo de jogo do clube.

6.3.3. *Perfil do Treinador do Futebol Especializado e Júnior*

Neste momento, o perfil do treinador engloba todas as características consideradas nos momentos anteriores, no entanto, coloca em evidência, o treino e sua respetiva metodologia, bem como o carácter estratégico do jogo (por jogo entenda-se, aquele que está consagrado pelo Modelo de Jogo do Departamento de Futebol de Formação do clube).

6.3.3.1. *Características Gerais*

- Possuir o Curso de Treinador de Futebol – Grau I/II/III/IV;
- Saber trabalhar em equipa e, nomeadamente saber que existem linhas orientadoras definidas pelo Coordenador Técnico e pela metodologia Sporting CP, das quais o Treinador não se pode desviar.

6.3.3.2. *Características Psicológicas*

- Possuir um perfil de liderança forte;
- Ser um bom condutor de adolescentes;
- Ser organizado e metódico;
- Ser disciplinado (no cumprimento dos seus horários);



- Ser um amigo extra clube.

6.3.3.3. *Características Tático/Técnicas*

- Ter noções claras das ações Técnicas a abordar nesta fase;
- Ter noções do jogo de futebol em geral;
- Possuir um conhecimento profundo do modelo de jogo, princípios e subprincípios instituídos pelo departamento, relativos ao modelo de jogo do clube.

7. Plano de Transição

Os tipos de transições previstas no Plano são as seguintes:

Transição Vertical – para os praticantes avaliados com forte potencial de evolução, a sua transição entre os escalões até aos seniores.

Transição Horizontal – O departamento preocupa-se com os praticantes avaliados com menor potencial de evolução. Nesse sentido, a Academia Sporting de Almada tem um polo de formação, na Escola Secundária Anselmo de Andrade, para os atletas que não tenham capacidade de integrar as nossas equipas, excepto por motivos relacionados com a alteração de residência dos Pais ou com o ingresso no Ensino Superior, a colocação nesse polo de formação ou reorientação para outro tipo de funções, tais como: integração na estrutura do Futebol de Formação com outras funções, que vão ao encontro dos objetivos pessoais do atleta.

7.1. O Plano de Transição Vertical entre Escalões

O Objetivo do DFF é garantir que a maior parte dos atletas transitem entre escalões, garantindo a maior continuidade possível dentro da Entidade Formadora (o barómetro avaliativo que consideramos positivo do nosso processo formativo no final de cada época é a manutenção de 70% dos jogadores no escalão acima). No futuro queremos aumentar esta % devido a estarmos ainda no 1º ano de projeto.

Também definimos que atletas avaliados pela coordenação técnica como atletas de elevado potencial, sejam promovidos ao escalão acima, de forma que possam treinar e competir num maior nível de exigência competitiva, no sentido de acelerar o seu processo formativo e terem possibilidade de serem observados por clubes de maior dimensão e chamados à seleção distrital.

Neste sentido, definimos as seguintes Políticas do Plano de Transição Vertical:

1. Detecção de potenciais talentos;
2. Avaliação do estado maturacional dos atletas;
3. Confirmação da taxa de sucesso no escalão representativo da sua idade cronológica;



4. O Coordenador Técnico informa o treinador da equipa imediatamente acima, com a supervisão do Diretor Técnico, da integração programada do atleta;
5. Integração pontual nas sessões de treino e/ou jogos do escalão acima;
6. Perceção da taxa de sucesso do atleta na nova realidade;
7. Premiar por mérito desportivo/escolar os atletas (participação em jogos/estágios da equipa sénior, etc).

7.2. Plano de Transição Horizontal entre Escalões

Os jogadores avaliados nos vários momentos da época desportiva, como sejam as avaliações intermédias e as avaliações finais, realizadas entre a coordenação técnica e os treinadores das equipas, considerados sem potencial para continuar o seu processo futebolístico, são encaminhados para o polo de formação da Academia Sporting de Almada que está localizado na Escola Secundária Anselmo de Andrade.

7.3. Plano de Transição Vertical para o Futebol Sénior

O plano de transição do futebol jovem para o futebol sénior Almada Atlético Clube, passa por integrar o maior número possível de atletas no plantel sénior, provenientes da nossa formação.

Durante a época procura-se uma grande interação entre futebol sénior e a formação do clube, que passa por reuniões trimestrais, onde se debatem os problemas existentes e formas de melhorar continuamente o processo de formação bem como o processo de transição.

Este plano é discutido e trabalhado em reuniões periódicas entre o Diretor Técnico, os Coordenadores Técnicos da Formação e o Treinador dos Séniores, para estes terem um melhor conhecimento da dimensão e características dos atletas que o clube possui nas camadas jovens e assim potenciá-los no patamar superior.

Modelo Operacional:

- Observações pelo menos uma vez mensalmente da equipa técnica da equipa sénior a um jogo/treino do plantel júnior;
- Objetivo em 2026/2027 colocar pelo menos 1 jogador júnior a fazer pré-época com os séniores;
- Trimestralmente são chamados jogadores do plantel de Sub-19 para treinar com o futebol Sénior;
- Periodicamente e sempre que os treinadores dos Séniores entenderem são integrados nos treinos do plantel sénior, atletas da formação.



7.4. Plano de Transição para os Treinadores

Pretende-se, tanto quanto possível, um modelo de estabilidade no quadro de treinadores. Logo, a primeira prioridade é a manutenção dos treinadores, no respetivo escalão na época seguinte ou premiando através de subidas de escalão aqueles que realizaram um bom trabalho durante a época.

Para além da convicção de estabilidade acima disposta, pretende-se sempre que possível acrescentar qualidade às equipas técnicas do clube, para isso, existe sempre a possibilidade da realização de estágios de cursos Superiores de Desporto, nomeadamente da Instituto Piaget, dos estágios do Sporting CP e também de Cursos Profissionais de Desporto através de protocolos existentes com escolas. Com frequência, muitos dos estagiários têm a oportunidade de no ano seguinte integrar uma das estruturas técnicas do clube.

8. Reflexões Finais

Devido aos últimos anos onde o Almada Atlético Clube atravessou um período de maior instabilidade no que toca ao futebol de formação, este ano foi celebrado um protocolo com a Academia Sporting de Almada, sendo que o departamento de futebol de formação encontra-se num processo de reorganização interna.

O Documento orientador apresentado, visa desenvolver toda a estrutura inerente ao processo formativo, bem como servir de modelo condutor às relações e aprendizagens dos recursos humanos. Assim, consideramos este documento a nossa “bíblia” e todas as partes interessadas, já estão a ter formação no documento.

Para terminar, o DFF compromete-se a cumprir com todas as normas e modelos descritos ao longo de todo o documento, através da sua aplicação teórica e prática a fim do desenvolvimento progressivo de treinadores, atletas e restante staff.



9. Referências Bibliográficas

- Adelino et. al. (1999) – Espondilodiscite infecciosa: o estudo de quarenta e um casos.
- Alves, Francisco (2004) – Periodização - prolongamento do estado de forma, Faculdade de Motricidade Humana.
- Araújo, J. (2000) – Como formar a melhor equipa. Lisboa. Editorial Caminho.
- Baker, Joe and Horton, Sean (2004) – A review of primary and secondary influences on sport expertise.
- Buekers et. al. (2015) – Talent in Sports. Some reflections about the search for future champions.
- Castelo, Jorge (1998) – Metodologia do Treino Desportivo, Lisboa: Edições FMH - Ciências do Desporto.
- Caun, Felipe de Almeida & Guilherme, José (2016) – Caracterização das competências dos jogadores de futebol relativo aos diferentes estatutos posicionais. Faculdade de Desporto, Universidade do Porto.
- FPF, Documentos Orientadores (2018) – Etapas de desenvolvimento do jogador de Futebol.
- Guilherme, José (Julho de 2020) – Documentos Formativos FPF.
- Lloyd, Rhodri & Oliver, John (2012) - The Youth Physical Development Model
- Janssen, Jeff & Dale, Greg (2002) – The seven secrets of successful coaches.
- Marques, António (1993) – A Ciência do Desporto. A Cultura e o Homem
- Mil-homens, Pedro (1998) – O Treino da Força. Faculdade de Motricidade Humana.
- Nascimento, Luís & Magalhães, Rodrigo (2010) – Aprender a jogar Futebol. Prime Books.
- Montiel, A. (1997) – Treinador: técnico e formador, Treino Desportivo.
- Queiroz, Carlos (1983) – Para uma teoria de ensino/treino do Futebol.
- Queiroz, Carlos (1986) – Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol.
- Serpa, Sidónio (2016) – Psicologia do Desporto. Manual de curso de treinadores de desporto Volume 1, IPDJ.
- Silva et. al. (2010) – Identificação de Talentos no Desporto - o modelo operacional para a Natação. Texto Editoras
- Teodurescu, L. (1984) – Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.
- Weineck, Jurgen (2000) – Futebol Total. Phorte. São Paulo.

9.3. Webografia

- https://pt.wikipedia.org/wiki/Almada_Atl%C3%A9tico_Clube