

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

**Relatório de Estágio na Escola de Futebol Dragon Force Famalicão na  
época 2011/2012**

MESTRADO EM CIÊNCIAS DO DESPORTO:  
ESPECIALIZAÇÃO EM JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS

**Bruno Manuel Ferreira Castro Da Silva**

Orientador: Prof. Doutor Victor Maçãs



Vila Real, 2014

*“Se a encararmos (competição) do ponto de vista da formação (...), ela será boa se ajudar a maximizar a aquisição de conhecimentos e capacidades, passando a ser negativa se vier impedir ou perturbar a aprendizagem”.*

*(Faith, H. e Billing, J.)*

## **Agradecimentos**

A elaboração deste relatório só se tornou possível com a ajuda e apoio de determinadas pessoas, às quais eu gostaria de manifestar todo o meu agradecimento.

Ao professor Vítor Maças por toda a exigência, apoio, compreensão e orientação facultada durante a elaboração deste relatório de estágio.

Aos professores Jaime Sampaio e Nuno Leite pelo profissionalismo que demonstraram e o qual contagia positivamente e aumenta o gosto e dedicação por aquilo que fazemos.

À minha família, Pais e irmãos que sempre foram um forte incentivo na dedicação a todo este trabalho.

A ti Carina, que te devo muito e és sem dúvida a fonte inspiradora de todas as minhas iniciativas e concretizações. Um muito obrigado.

A todos os meus jogadores, um enorme agradecimento pela dedicação e partilha de conhecimento pois sem eles nada disto seria viável.

À Dragon Force Famalicão por todo o apoio prestado durante a realização do estágio, um muito obrigado.

## Índice Geral

|                                                               |      |
|---------------------------------------------------------------|------|
| Agradecimentos .....                                          | III  |
| Índice Geral .....                                            | IV   |
| Índice de Figuras .....                                       | V    |
| Índice de Anexos .....                                        | VI   |
| Resumo .....                                                  | VII  |
| Abstract .....                                                | VIII |
| 1. Introdução .....                                           | 1    |
| 2. Revisão da Literatura .....                                | 4    |
| 2.1. Formação: Conceito .....                                 | 4    |
| 2.2. Formação Desportiva .....                                | 4    |
| 2.3. A importância do Futebol de Rua .....                    | 6    |
| 2.3.1. Desaparecimento do Futebol de Rua .....                | 7    |
| 2.4. Criatividade .....                                       | 8    |
| 2.4.1. Definição de Criatividade .....                        | 8    |
| 2.4.2. Criatividade no Futebol .....                          | 8    |
| 2.5. Método Coerver (Coerver Coaching) .....                  | 9    |
| 3. Análise Descritiva do Trabalho Desenvolvido .....          | 12   |
| 3.1. Modelo de Jogo .....                                     | 15   |
| 3.2. Perfil de Treinador .....                                | 17   |
| 3.3. Modelo de Treino .....                                   | 17   |
| 3.4. Níveis de ensino .....                                   | 18   |
| 3.5. Unidade de Treino Padrão .....                           | 19   |
| 3.6. Microciclo Padrão .....                                  | 21   |
| 3.7. Conteúdos futebolísticos abordados em cada escalão ..... | 22   |
| 3.7.1. Escalão de Iniciação e Básico .....                    | 22   |
| 3.7.2. Escalão de Intermédio .....                            | 24   |
| 3.7.3. Escalão de Expert .....                                | 27   |
| 4. Controlo .....                                             | 30   |
| 5. Conclusão .....                                            | 33   |
| 6. Bibliografia .....                                         | 37   |
| Anexos .....                                                  | 41   |

## Índice de Figuras

|                                                                                        |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>Figura 1 – Coerver Coaching – Pirâmide de Desenvolvimento do Jogador</b><br>.....   | 11 |
| <b>Figura 2 – Exemplo de unidade de treino do escalão de Intermédio e Básico</b> ..... | 20 |
| <b>Figura 3 – Microciclo Padrão</b> .....                                              | 21 |
| <b>Figura 4 - Percentagem de tempos na Turma Intermédio B1</b> .....                   | 32 |

## **Índice de Anexos**

|                                                                                          |       |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| <b>Anexo 1</b> - Exemplo de Ficha de Avaliação Diagnóstica da Turma de IntermédioB1..... | 41    |
| <b>Anexo 2</b> - Exemplo da Planificação Anual do Escalão de Iniciação.....              | 42    |
| <b>Anexo 3</b> - Exemplo da Planificação Anual do Escalão de Intermédio.....             | 42    |
| <b>Anexo 4</b> - Exemplo de Ficha de Avaliação do Aluno Trimestral.....                  | 43    |
| <b>Anexo 5</b> - Exemplo de Ficha do Perfil do Aluno.....                                | 44,45 |

## **Resumo**

A conceção, planeamento, realização e análise do processo de treino constituíram-se como as principais finalidades do estágio desenvolvido na Dragon Force Famalicão durante a época 2011/2012.

No decorrer do estágio pretendeu-se incidir sobre as questões da boa formação em futebol, ilustrando conceções e práticas de uma escola de futebol associada a um clube de referência. Neste sentido, pretendeu-se aplicar um conjunto de metodologias que permitissem exponenciar ao máximo a aprendizagem do futebol sem descuidar das características dos intervenientes do processo. Os objetivos ao longo deste estágio tiveram como preocupação: (1) aplicação de conteúdos adequados e enquadrados nas diferentes faixas etárias, para uma melhor aprendizagem do futebol e respeitando todas as questões inerentes a um processo de formação equilibrado; (2) realçar a importância do futebol de rua e importar essas características para o contexto de escola de futebol; (3) criar contextos de forma a propiciar a criatividade nos jovens praticantes, contrariando assim um futebol repetitivo e mecanizado que se tem vindo a verificar nos tempos de hoje; (4) aplicação do método holandês Coerver Coaching com a finalidade de proporcionar ao jovens praticantes uma excelente relação com bola, com o objetivo de fortalecer todas as componentes de carácter individual.

Para alcançar os objetivos pretendidos realizou-se uma pesquisa bibliográfica e recorreu-se ao estágio realizado no último ano de licenciatura, na disciplina de Formação do Técnico Desportivo, o qual foi um excelente contributo para a realização deste estágio profissional.

## **Abstract**

The conception, planning, implementation and analysis of the training process was formed as the main purpose in the developing stage at Dragon Force Famalicão during the 2011/2012 season.

During the internship, the intention was to focus on the issues of good soccer training, demonstrating the conceptions and practices at a soccer school linked to a high profile club. Accordingly, the focus applies to a set of methodologies that allows learning soccer with full advantages without neglecting the characteristics of the intervenients in this process. The goals during this stage had the following focus: (1) application of the appropriate contents within different age groups for a better soccer learning and respecting all inherent issues in a balanced training process; 2) highlight the importance of street soccer and merging these characteristics in soccer at a school level; (3) create contexts in order to provide creativity in young athletes aswell as to avoid repetitive and robotic soccer that has become more apparent over the years; 4) application of the dutch method "Coerver coaching" with the intention of providing young athletes an excellent relationship with the ball, aiming to strengthen all components of an individual's character.

To achieve the desired goals, we researched bibliographies and relied on our internship in the final year of degree, in the discipline of the Sports Coach Training, which was a major contribution to the realization of this traineeship.

## **1. Introdução**

O estágio trata-se de um processo de aprendizagem indispensável que serve de auxílio e preparação para os desafios de uma carreira profissional. O estágio realizado teve como objetivo a aplicação dos conhecimentos adquiridos durante a formação académica num contexto real de ensino e também a aplicação dos conteúdos inerentes ao modelo técnico da escola de futebol onde foi realizado o estágio. Os trabalhos desenvolvidos durante o estágio tinham como principal objetivo o ensino do futebol e o desenvolvimento das capacidades dos alunos nesse contexto.

O estágio teve a duração de um ano, tendo sido acompanhadas 5 turmas. Os alunos apresentavam idades compreendidas entre os 4 e os 14 anos. Das 5 turmas, constam uma de Expert (13 e 14 anos), uma de Intermédio (8 e 9 anos), uma de Básico (6 e 7 anos) e duas de Iniciação (4 e 5 anos). Todas as turmas treinavam duas vezes por semana à exceção de uma turma de iniciação que apenas treinava uma vez por semana. Semanalmente eram dados 9 treinos.

Ao longo do estágio foram realizados um total de 297 treinos, sendo 64 treinos da turma de Expert, 70 treinos da turma de Intermédio, 61 treinos da turma de Básico, 63 da turma de Iniciação C1 e 39 treinos da turma de Iniciação D1 (um treino por semana).

Os trabalhos desenvolvidos foram ao longo de um ano, tiveram início em setembro de 2011 e terminaram em junho de 2012. Ao longo deste período as componentes que foram trabalhadas variavam de escalão para escalão.

Nos escalões com idades mais baixas predominaram os aspetos centrados na relação com a bola e na propriocepção. Numa fase inicial o aluno era colocado num contexto onde só existia ele e a bola (relação Eu-Bola), deste modo pretende-se que esta aproximação permita ao aluno a melhor familiarização possível com o objeto do jogo, a bola. Outros aspetos trabalhados foram direcionados para a propriocepção, onde se procurava que o aluno aperfeiçoasse o controlo do seu próprio corpo. Numa fase mais avançada os objetivos passaram por colocar o aluno num contexto mais coletivo, onde deixava de ser só ele e a bola e passava a ter os colegas e os adversários como elementos do jogo. Passaram-se a trabalhar as formas de jogo de 2x2, 3x3, 4x4 e 5x5, de acordo com o nível dos alunos em questão.

Nos escalões mais avançados os aspetos de relação com a bola estiveram presentes mas numa proporção menor. Os trabalhos desenvolvidos centraram-se mais nas formas jogadas e no envolvimento entre os jogadores assim como na tomada de decisão nos diferentes contextos onde estavam inseridos. Os alunos eram colocados perante situações onde teriam de decidir diante de um conjunto de opções que lhes eram apresentadas e de acordo com o contexto onde estavam inseridos.

O estágio foi realizado na escola de futebol Dragon Force Famalicão, situada na Rua Manuel Simões de Nogueira, 485 – Vitória – Calendário 4760 – 862 V.N. de Famalicão. Na presente temporada nenhuma das equipas esteve presente em competição federativa. As competições foram apenas a nível interno, os chamados torneios Dragon Force e também estiveram presentes nas competições da Associação Portuguesa de Escolas de Futebol (APEF) e em alguns torneios realizados entre escolas.

A função ocupada era de treinador principal nas 5 turmas, duas de Iniciação, uma de Básico, uma de Intermédio e uma de Expert.

Nas competições da APEF (Associação Portuguesa de Escolas de Futebol) foi acompanhada a equipa de Minis, a qual era constituída por uma seleção de alunos do segundo ano de iniciação e do primeiro ano de básico (nascidos a 2006 e 2005).

## **2. Revisão da Literatura**

### **2.1. Formação: Conceito**

A formação é um conceito difícil de delimitar e que pode ser alvo de várias reflexões, podendo ser aplicada em vários contextos e momentos da existência do ser humano.

O seu contexto em geral significa um conjunto de atividades que visam a aquisição de conhecimentos, capacidades, atitudes e formas de comportamento exigidos para o exercício das funções próprias de um determinado ambiente.

No que concerne à transmissão e receção de conhecimentos, a formação é, atualmente, essencial em qualquer atividade humana e social (Neves, 2003).

### **2.2. Formação Desportiva**

A prática desportiva é fundamental na formação do indivíduo, enquanto atleta e pessoa. Não obstante, não basta praticar desporto para que exista uma garantia de que o processo de formação desse indivíduo promova também o seu desenvolvimento (Mesquita, 1997).

Lima (1988) diz que a formação desportiva das crianças e jovens tem a responsabilidade de se opor à simples reprodução do desporto adulto, devendo-se caracterizar por um processo que contribua para a formação global dos mesmos, através de atividades físicas e desportivas que sejam favoráveis ao desenvolvimento das capacidades e qualidades físicas, como fator necessário à realização individual do ser humano.

“A formação desportiva é um processo globalizante, que visa não só o desenvolvimento das capacidades específicas (físicas, técnico-táticas e psíquicas) do futebol, como também a criação de hábitos desportivos, a melhoria da saúde, bem como a aquisição de um conjunto de valores, como a responsabilidade, a solidariedade e a cooperação, que contribuam para a formação integral dos jovens” (Pacheco, 2001).

*Constantino* (2002) refere que o trabalho de formação desportiva não é somente uma tarefa de formação centrada na aprendizagem das habilidades técnicas de uma modalidade, mas também no desenvolvimento das condições físico-desportivas que permitam ao jovem, na idade adulta, “a expressão máxima de rendimento no domínio dessas técnicas”. No entanto a vontade de ganhar faz com que variadíssimas vezes se utilizem formas de ensinar e treinar incorretas, favorecendo a assimilação de “erros” técnico-táticos que posteriormente custam muito a corrigir e que se vão refletir na competição, onde se procuram objetivos imediatos (Pacheco, 2001).

A formação desportiva deve estar centrada e deve ser direcionada para o escalão em questão. Cada escalão tem um conjunto de características e necessidades muito específicas e daí deve ser necessário apelar a uma determinada sensibilidade de modo a que aquilo que esteja a ser implementado garanta o melhor desenvolvimento possível dos indivíduos em formação.

Em suma, fica claro que a formação desportiva do jovem constitui um aspeto fundamental na globalidade da sua preparação desportiva, revelando-se muito importante a definição de objetivos em cada uma das etapas do processo

de formação, para que o seu desenvolvimento ocorra assim de forma harmoniosa (Mesquita, 1997).

### **2.3. A importância do Futebol de Rua**

“Uma das coisas que mais me fascinam é pensar que o melhor jogador do mundo em 2014, estará, neste momento, descalço, a correr sobre terra e a passar fome num qualquer bairro de Buenos Aires ou Favela do Rio de Janeiro. Basta Pensar nas origens de Maradona, Romário, Pelé ou Eusébio, no hipnótico contexto africano.”

Parafraseando Rui Pacheco, *“Se atentarmos à evolução do Futebol, verificamos que nos seus primórdios, a aprendizagem era feita de uma forma não organizada, na rua ou em terrenos baldios e irregulares, com bolas de diferentes texturas e dimensões e sem a presença de qualquer treinador, através de pequenos jogos de 3x3, 4x4... consoante o número de participantes existentes, em espaços variados (largos ou compridos) e com dimensões reduzidas”*.

A afirmação supracitada remete-nos para a ideia de que neste contexto, por experiência, ensaio e erro o praticante controlava a sua própria aprendizagem podendo assim compreender por si próprio e não por intervenção de outros, os erros e sucessos cometidos. Desta forma compreende-se que se começa a desenvolver um género de autonomia favorável e propícia do contexto.

Segundo Valdano (2008), o futebol de rua proporcionava o encontro natural entre a liberdade como parte essencial do processo criativo, o prazer

como motivador inigualável e a prática, que de um modo impensado trabalhava sobre a técnica, sobre o carácter, sobre o ofício de jogar.

### **2.3.1. Desaparecimento do Futebol de Rua**

“...o futebol de rua é o sistema educacional mais natural que pode ser encontrado. Se analisarmos o futebol de rua, concluiremos que a sua força reside no facto de se jogar diariamente de forma competitiva, em todo os tipos de terreno, fazendo-o normalmente em grupos pequenos. No futebol de rua raramente vimos os jovens a praticar gestos técnicos ou táticos de forma isolada”, Rinnus Michel (2001).

O desaparecimento do futebol de rua tem como principal causa o resultado do desenvolvimento das cidades e da diminuição do espaço e do tempo disponível. Hoje em dia, para além destas razões, os próprios progenitores são demasiado protetores e não permitem que os filhos vivenciem situações onde possa existir algum risco. No entanto, a sua primeira experiência/atividade na modalidade do futebol é hoje realizada em contextos de escola de futebol com demasiadas condições, nenhuma das quais corresponde ao contexto do futebol de rua.

Com este desaparecimento perde-se o desenvolvimento da liberdade intuitiva e da criatividade dos jovens que aprendiam a tomar decisões mais adequadas no decorrer do jogo.

Assim sendo cabe agora combater esta realidade presente e procurar criar condições que eram comuns ao contexto do futebol de rua, em particular nas escolas de futebol e centros de formação de modo a num futuro próximo podermos observar estrelas de futebol que são produto desse mesmo meio.

## **2.4. Criatividade**

### **2.4.1. Definição de Criatividade**

*“A criatividade é a capacidade da pessoa para produzir ideias, descobertas, reestruturações, invenções, objetos artísticos novos e originais, que são aceites pelos especialistas como elementos valiosos no domínio das Ciências, da Tecnologia e da Arte. Tanto a originalidade como a «utilidade» como o «valor» são propriedades do produto criativo, embora estas propriedades possam variar com o passar do tempo”. (Vernon, 1989)*

*“Mental characteristic that allows a person to think outsider of the box, which results in innovative or different approaches to particular task”. (In Business Dictionary)*

*“...the capacity to produce novel, original work that fits with task constraints.” (Lubart, 1994)*

*“...um processo específico de inter-relação da pessoa com o ambiente da sua época.” (Rollo May, 1982)*

### **2.4.2. Criatividade no Futebol**

Numa partida de futebol, à semelhança de outros jogos desportivos, o quadro organizado é conhecido, mas o conteúdo é sempre surpreendente, porque não é possível prever e estandardizar as respetivas sequências de ações (Garganta, 2006). O jogo de futebol na sua natureza trata-se de uma atividade complexa e carregada de imprevisibilidade. Exige-se aos jogadores um conjunto de 14 comportamentos de ordem técnico-tática de modo a

adaptarem-se às diferentes situações do jogo, tornando-o mais organizado e mais estável.

Segundo Garganta e Cunha (2000), “a criatividade e o inesperado estão relacionados com a capacidade de, a partir de ações ambíguas e simulações criar surpresa no adversário, desequilibrando a sua organização”. Partindo desta afirmação é importante compreender que a criatividade deverá assentar na organização de jogo coletivo da equipa, pois como refere Coca (2005), “...a criatividade no futebol é incorporar o novo em proveito de todos...”.

O futebol atual tem apresentado um défice de criatividade. São várias as causas que contribuem para o desaparecimento de uma das componentes que mais contribui para o espetáculo desportivo e mais adeptos desloca aos estádios.

Das principais causas destacam-se: O Desaparecimento do Futebol de Rua, o Treino Desajustado e a Mecanização de um Jogar.

Neste sentido torna-se necessário apelar a uma determinada sensibilidade no decorrer do processo de treino que deverá ser encaminhado no sentido de promover e erguer todas as qualidades que um jovem desportista tem para demonstrar e potenciar. É assim necessário colocar os jogadores perante contextos que desconhecem levando-os a criar constantemente novas soluções.

## **2.5. Método Coerver (Coerver Coaching)**

Em 1970, Wiel Coerver, reconhecido treinador holandês, concebeu um programa de treino para a formação de jovens futebolistas, hoje reconhecido

por Coerver Coaching, sob a premissa de que 'a técnica pode ser aprendida, não é só inata'. Inicialmente as suas linhas fundamentais baseavam-se no desenvolvimento de habilidades de mestria da bola e de 1 contra 1, tendo como referência os movimentos de grandes jogadores de elite.

O método Coerver concentra-se na melhoria de habilidades individuais e jogos em pequenos grupos, especialmente nos anos de formação, assente na preposição que o jogo de equipa compõe-se por sequências de interação entre dois, três ou quatro jogadores em várias partes do campo. Esta premissa fundamenta-se na crença de que o êxito de qualquer sistema ou equipa está limitado às competências individuais dos jogadores que a compõem.

A estrutura deste método de ensino baseia-se numa pirâmide, constituída por 6 níveis acumulativos.

Os 6 níveis que constituem a pirâmide são:

- **Mestria com Bola** – exercícios individualizados com bola baseados na repetição sistematizada com ambos os pés.
- **Passe e receção** – Exercícios e jogos para melhorar o primeiro toque e incentivar passes e receções criativas e rápidas.
- **Um contra Um** – Exercícios e jogos que visam ensinar ações individuais para superar uma oposição adversária ou criar espaços perante uma defesa organizada.
- **Velocidade** – exercícios e jogos que tendem melhorar a aceleração, corrida com e sem a bola e as mudanças de direção.
- **Finalização** – exercícios e jogos direcionados para o ensino de diferentes técnicas de finalização e encorajar a sua aplicação em situações de jogo.

- **Ataque Coletivo** – exercícios e jogos que procuram desenvolver combinações de ataque entre pequenos grupos de jogadores, com ênfase em situações de contra-ataque.



Figura 1 – Coerver Coaching – Pirâmide de Desenvolvimento do Jogador

### **3. Análise Descritiva do Trabalho Desenvolvido**

O desenvolvimento do trabalho feito ao longo do ano teve como principais bases orientadoras todos os conhecimentos adquiridos e referências citadas durante a formação académica. Destacam em grande parte todos os ensinamentos apreendidos durante o terceiro ano, mais precisamente nas disciplinas de Formação do Técnico Desportivo – Específica I e II lecionadas pelo Professor Victor Maças. A escola de futebol Dragon Force foi um elemento essencial, tratando-se do local onde foram vivenciadas todas as experiências no papel de profissional de desporto.

No decorrer do estágio de formação foram acompanhadas e orientadas 5 turmas da escola de futebol Dragon Force de Famalicão: duas turmas de Iniciação (4 e 5 anos), uma turma de Básico (6 e 7 anos), uma turma de Intermédio (8 e 9 anos) e uma turma de Expert (12 e 13 anos).

Para cada escalão existiu a necessidade de aplicar um conjunto de interações, exercícios e dinâmicas diferentes. Os conteúdos abordados procuram suprir as necessidades específicas de cada faixa etária. De acordo com Pereira (1996) e Almeida (2005), há ainda muitos treinadores sem habilitações e métodos pedagógicos para trabalhar no futebol juvenil, o que pode comprometer o crescimento harmonioso dos jovens como atletas e pessoas. O mesmo, refere Losa (2007) que ainda existem muitos treinadores que por falta de ambição ou conhecimento, comodidade ou até mesmo confusão, aplicam nas crianças um planeamento desportivo concebido para adultos, o que atualmente parece inadmissível.

Nos escalões com idades inferiores (Iniciação e Básico) a metodologia aplicada era mais direccionada para a propriocepção, relação com bola e compreensão da funcionalidade do jogo.

Nos escalões de Iniciação e em alguns casos no escalão de Básico, aparece o primeiro contacto com o contexto. Nesse sentido torna-se necessário assegurar que as crianças comecem pela base do contexto de forma a não excluir etapas que futuramente poderão vir a ser úteis à continuidade do processo formativo. A compreensão da funcionalidade do jogo é uma etapa de extrema importância pois visa a garantia de que exista o mínimo de condições que permita o desenvolvimento do jogo.

Um outro aspeto que se tornou demasiado importante foi a forma de comunicação utilizada para fazer passar a mensagem, principalmente no escalão de iniciação (4 e 5 anos), onde grande parte dos conceitos e das palavras que são normalmente utilizadas não estão totalmente adaptadas às crianças. Sendo assim, houve a necessidade de criar um conjunto de palavras-chave que permitisse que a mensagem chegasse nas melhores condições às crianças que estavam em prática. Por exemplo, a baliza era substituída pela palavra ‘Castelo’, a contenção era substituída pela palavra ‘stop’, a cobertura era substituída pela palavra ‘guarda-costas’, assim como a bola passava a ser a ‘princesa’ apenas em algumas situações. Este conjunto de metáforas alusivo ao “mundo infantil” surgia com o intuito, primeiro de despertar a atenção dos miúdos uma vez que a capacidade de concentração e atenção é muito reduzida e segundo de os envolver mais efusivamente no decurso das tarefas/exercícios. Neste sentido, utilizando um conjunto de metáforas e transformando o contexto num ambiente com o qual eles mais se identificavam

foi possível alcançar os objetivos pretendidos para uma fase inicial, isto é, aumentar o gosto por aquilo que estavam a fazer com o máximo de empenho e dedicação.

Nesta etapa as questões que tiveram maior enfoque foram as regras básicas do jogo, alternância do momento de jogo ofensivo-defensivo e a diferenciação colega/adversário.

As regras básicas de jogo tinham como fundamental preocupação o reconhecimento das balizas, os limites do campo, as reposições em jogo e o contacto físico. O reconhecimento das balizas foi um dos aspetos mais importantes para a concretização do objetivo do jogo. Nesse sentido foi necessário intervir constantemente no sentido de os orientar para as balizas. No que diz respeito aos limites do campo, numa fase inicial tornam-se difíceis de identificar pela excessiva concentração do olhar sobre a bola, levando assim à perda de orientação do espaço. A intervenção foi no sentido de procurar pouco a pouco libertar o olhar excessivo sobre a bola e passar o foco de atenção para o resto do espaço. Relativamente às reposições em jogo a sua importância prende-se com o facto de a bola estar demasiadas vezes fora do espaço de jogo. Nesse sentido foi necessário identificar a zona de saída da bola e efetuar a respetiva reposição, com a correção adequada. O contacto físico numa fase inicial não é bem aceite pela razão de criar desequilíbrio e consequente queda, nesse sentido foi necessário criar contextos para os fazer entender que se trata de uma parte do jogo.

A alternância dos momentos de jogo ofensivo-defensivo tiveram como preocupação no momento ofensivo contrariar o remate direto que é uma

tendência habitual do portador da bola e a ocupação racional do espaço a 2 e a 3 jogares, no momento defensivo as preocupações centraram-se no enquadramento bola-jogador-baliza de forma a proteger o espaço para a baliza e também a ocupação racional do espaço a 2 e a 3 jogadores.

A diferenciação colega/adversário foi no sentido de criar maior organização no jogo e onde esteve diretamente relacionado com a ocupação racional do espaço de acordo com o momento de jogo, com ou sem a posse de bola.

Nos restantes escalões, Intermédio e Expert os conteúdos abordados prenderam-se mais com o ensino do jogo através dos diferentes momentos do jogo. As questões relacionadas com as regras básicas para o ensino do jogo deixam de ser prioridade dado que se parte do princípio que os alunos, nesta etapa, já se encontram familiarizados com as regras que permitem a funcionalidade do jogo.

### **3.1. Modelo de Jogo**

O Modelo de Jogo traduz as características de aplicação dos aspetos técnico-táticos, do ritmo e do tempo de jogo, da condição física e aspetos de “personalidade coletiva”, comuns a jogadores pertencentes a um grupo homogéneo, com treino coletivo de longa duração (Victor Maças, 2006).

O modelo de jogo foi alicerçado em duas ideias de base:

- Foi desenvolvida uma filosofia de jogo congruente com o modelo de jogo instituído no departamento de formação do Futebol Clube do Porto.

- Permitir a evolução de jogadores com distintos níveis de desempenho.

Para melhor análise e compreensão, dividimos o jogo em 4 momentos:

- Organização Ofensiva (quando temos a posse de bola)
- Transição para o Ataque (no momento em que recuperamos a bola)
- Organização Defensiva (quando o adversário tem a posse de bola)
- Transição para a Defesa (no momento em que perdemos a bola).

Os princípios de jogo fundamentais assentavam-se, primeiro na posse e circulação da bola como “obsessão” objetiva e inteligente da equipa e de todos os jogadores, segundo na importância da zona pressionante como método que condicione o comportamento ofensivo do adversário e que nos permita recuperar a posse da bola e terceiro caracterizava-se pelas transições fortes de forma a aproveitar a desorganização da equipa adversária.

Os aspetos determinantes na identificação com o modelo de jogo foi o jogo posicional. Este assumiu uma importância decisiva no nosso jogo e caracterizava-se por formar muitas linhas (em amplitude e profundidade), pela disposição dos jogadores em diagonais, formando sucessivos triângulos e losangos e implicava a adoção de estruturas adequadas.

Todas as estruturas adotadas privilegiaram os princípios de jogo fundamentais, respeitando as variantes do jogo, quer no futebol 7, futebol 5 e futebol 3, assim como o nível de desempenho dos jogadores nos variados escalões.

### **3.2. Perfil de Treinador**

Ao longo do processo teve-se em conta um conjunto de preocupações ligadas ao ensino aprendizagem. Existiu a preocupação de intervir sempre com o máximo de qualidade. As intervenções foram no sentido de potenciar e melhorar o rendimento do treino e eram relacionadas de acordo com o conhecimento do jogo, o conhecimento sobre as características das faixas etárias e os conhecimentos didático-metodológicos.

O conhecimento do jogo baseava-se na capacidade para compreender o modelo de jogo Dragon Force assim como na capacidade para observar o jogo e os jogadores retirando conclusões relevantes.

O conhecimento sobre as características das faixas etárias teve como principais preocupações a capacidade para escolher exercícios adequados para os vários escalões e a capacidade para comunicar eficazmente, isto é, com entusiasmo, com expressividade e com um léxico adequado à idade.

Os conhecimentos didático-metodológicos prenderam-se com a capacidade de planeamento, a capacidade para intervir com qualidade durante o treino, a capacidade para demonstrar e a capacidade para refletir e melhorar o processo de ensino.

### **3.3. Modelo de Treino**

O planeamento e operacionalização dos treinos assentaram em 5 princípios metodológicos, a disciplina, a propensão, a densidade, o desafio e a intervenção.

- **Disciplina:** Os treinadores são figuras que comportam uma autoridade e que, por esse motivo, devem merecer sempre o máximo

respeito. Cabe aos treinadores fazer valer esse respeito. Todos os casos de indisciplina devem merecer uma adequada e específica intervenção no sentido de serem corrigidos.

- **Propensão:** Cada exercício de treino deve ter uma configuração, em termos de regras, espaço, tempo e informação transmitida, que promova o aparecimento frequente dos comportamentos específicos do Modelo de Jogo delineados para cada momento do treino.
- **Densidade:** O treino deve caracterizar-se por um alto nível de densidade motora específica, de modo a cumprir a necessária repetição sistemática e permitir aprendizagens sólidas e duradouras.
- **Desafio:** Todas as situações de treino devem sofrer um ajustamento do nível de dificuldade em função do nível de capacidade de quem as irá executar. Esse ajustamento deve ser realizado a várias escalas: equipa, grupo e indivíduo.
- **Intervenção:** Todo o feedback do treinador deve surgir no sentido de tornar o processo de treino o mais aquisitivo possível respeitando para isso o modo como a aprendizagem se processa ao nível das crianças e adolescentes.

### 3.4. Níveis de ensino

Os níveis de ensino do jogo de futebol tiveram em consideração dois itens. O primeiro item teve em conta a idade do aluno. Por princípio os alunos são inseridos na turma de acordo com a faixa etária correspondente aos níveis abaixo discriminados:

- Iniciação: sub5 e sub6

- Básico: sub7 e sub8
- Intermédio: sub9 e sub10
- Expert: sub13 e sub14.

A menção “sub” diz refere-se à idade que o aluno irá cumprir durante o ano civil em que a época termina.

A segunda questão relacionada com os níveis de ensino esteve associada ao nível de jogo do aluno. Caso o aluno apresente um nível de jogo que não se adeque ao escalão onde se encontre e condicione a sua aprendizagem, faz com que seja necessário uma alteração. Nesse sentido, o aluno é enquadrado num nível que melhor se adeque às suas características.

Um outro aspeto significativo no processo de ensino prendeu-se com as formas jogadas a privilegiar em cada escalão.

Para os 5 níveis de ensino existentes, as formas de jogo a privilegiar foram:

- Iniciação: 2x2/3x3
- Básico: 3x3/4x4 e 5x5
- Intermédio: 5x5 e 7x7
- Expert: 7x7

### **3.5. Unidade de Treino Padrão**

A unidade de treino dividiu-se em três partes: parte inicial, parte principal e parte final. Os treinos tinham a duração de 60 minutos, sendo 15 minutos o tempo da parte inicial, 20 minutos eram dedicados para a parte principal e 25 minutos para a parte final. A parte inicial do treino destinou-se a um regime de cariz mais técnico. Os conteúdos abordados eram prioritariamente em torno da

relação com bola, tratando-se de exercícios analíticos em que se promovia com muita frequência as ações pretendidas (1x0, 1x1, 2x1,...). O método Coerver foi utilizado com muita regularidade nesta fase inicial do treino.

A parte principal do treino destinou-se a um regime mais psico-técnico, isto é, criar um conjunto de exercícios que criassem intencionalidade no que estavam a fazer. Os conteúdos abordados eram em torno de exercícios (sem estrutura tática) onde o objetivo passava por moldar intenções, como por exemplo: cultura de toque, reação à perda... Os exercícios de meinho, posse de bola e jogos reduzidos foram os mais utilizados.

A parte final do treino tinha como objetivo o cumprimento de grandes princípios, isto é, em condições de jogo formal, a formação de triângulos, o campo grande (com posse), o campo pequeno (sem posse) deveriam ser cumpridos. Neste parte a intervenção era maior no sentido de não perder a essência do jogo.

### REGISTO DE TREINO

DATA: 23-02-14    TURMA: Interfúcio B1    TREINADOR: BS    TREINO Nº: 39

**1** Rel. de bola 15'

BALL FLASTENCY

- BONES
- TOE PANTS (FRONTES/RETRAS)
- INSIDE CUT/OUT CUT (JOGO FIXO)
- INSIDE/OUT CUT 4/2 PIS
- AO MSA TROPA
- IN/OUTSIDE CUT
- LARGA E TOCA 1º GRUPO

**2** Relação com bola 10'

SAÍDA CANOERS P/ BOLA CONTROLADA E PIZ ROLA

ENTRADA CONTROLADA COM CORTES E KICKS/AVANÇAS DAS CORREIAS

**3** Bola ofensiva 10'

EVOLUÇÃO C/ 3 HUMANOS NA RECINTO

ENTRADA/SAÍDA E AVANÇADO

**4** 6x6 10'

**5**

**NOTAS**

**MATERIAL**

12 BÓIAS

1000 BÓIAS 1/2 BALIZAS GRANDES 10/15M/20M/30M

**TPC**

**SUMÁRIO** Relação com bola - BALL FLASTENCY

Bola ofensiva - ENTRADA/SAÍDA C/ LARGA E TOCA

**CONTEÚDOS PRÓXIMO TREINO**

Relação com bola - PIZ ROLA

Bola ofensiva - 3/1/30M - CORTES E KICKS

ENTRADA NAS ESPALHAS

### REGISTO DE TREINO

DATA: 13-09-2011    TURMA: Básica C1    TREINADOR: BS

**1** BALL FLASTENCY 10'

TOE PANTS (FRONTES E P/ TANG)

BONES (IN/OUTSIDE CUT & PARADA)

INSIDE CUT/OUTSIDE CUT

SOLE OF FOOT BALL

TOQUES (VOLTARREDE)

**2** CONDIÇÃO DE BOLA 10'

C/ PIZ ROLA

AVANÇAS BOLA AO AVANÇAS LARGA/TOCA

POSS

NOTA: REALIZAR A DESCALCIFICAÇÃO DO PIZ ROLA SOBRE A BOLA

**3** PASSE E RECEPÇÃO 15'

1º PASSE

RECEPÇÃO C/ VOLTAS

0/1000

PASSE DO CORPO

RECEPÇÃO DA RECEPÇÃO ATUAL C/ PIZ ROLA

JÁ PASSE

PASSE RÁPIDO DOS PASSES ALTOS

**4** 2x2 10'

JOGAR EM CORTADA (UTILIZAR BOLA)

ESPAÇOS VÁZIOS (PROCURAR)

3/4/5/6/7/8/9/10/11/12/13/14/15/16/17/18/19/20/21/22/23/24/25/26/27/28/29/30/31/32/33/34/35/36/37/38/39/40/41/42/43/44/45/46/47/48/49/50/51/52/53/54/55/56/57/58/59/60/61/62/63/64/65/66/67/68/69/70/71/72/73/74/75/76/77/78/79/80/81/82/83/84/85/86/87/88/89/90/91/92/93/94/95/96/97/98/99/100

**5** PENALTIS

TOQUE RÁPIDO LONGE DO ALVARO AO GO

**NOTAS**

**MATERIAL**

BÓIAS

COLANTES

SINTETIZADORES

**TPC**

**SUMÁRIO** Relação "BOLA" PASSE E RECEPÇÃO C/ 3º PASSE DO CORPO

CONDICIONAMENTO - BOLA RÁPIDA

**CONTEÚDOS PRÓXIMO TREINO**

Relação com bola - PASSE RÁPIDO

BOLA OFENSIVA - 3/1/30M - CORTES E KICKS

ENTRADA NAS ESPALHAS

Figura 2 – Exemplo de unidade de treino do escalão de Intermédio e Básico.

### 3.6. Microciclo Padrão



Figura 3 – Microciclo Padrão

O microciclo é constituído por um conjunto de secções de treino repartidas por diferentes dias, destinadas a abordar na sua globalidade o desenvolvimento do modelo e, os aspetos que derivam da observação e análise da competição. Neste sentido, nem todas as secções de treino de um microciclo são da mesma natureza, estas variam de acordo com temas e conteúdos de aprendizagem, de aperfeiçoamento, de desenvolvimento, de controlo, de experimentação, etc. (*Conceção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino*, Jorge Castelo 2009)

Das 5 turmas de futebol acompanhadas apenas uma delas tinha um treino por semana, todas as restantes treinavam duas vezes por semana. No caso particular da turma de Iniciação D1 que apenas treinava uma vez por semana, o microciclo na primeira semana tinha como prioridade trabalhar os sub-princípios e na semana seguinte dava-se prioridades aos grandes princípios.

### **3.7. Conteúdos futebolísticos abordados em cada escalão**

#### **3.7.1. Escalão de Iniciação e Básico**

Nos escalões de Iniciação e Básico as questões abordadas para o ensino do jogo centraram-se nos diferentes momentos do mesmo. Foram abordados os momentos de organização ofensiva coletiva, organização ofensiva individual, organização defensiva coletiva e organização defensiva individual.

No escalão de iniciação os conteúdos abordados foram:

#### **1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – COLETIVA**

- Ocupação racional do espaço a 2 ou a 3
  - Afastamento do portador da bola
  - Ocupação racional do espaço
  - Criação de linhas de passe
- Desmarcação
  - Leitura dos espaços
  - Realização de trajetórias em apoio e rutura

#### **2. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – INDIVIDUAL**

- Relação com a bola (ambos pés)

- Receções: diferentes partes do corpo
- Passes: diferentes trajetórias e superfícies do pé
- Remates: diferentes trajetórias e superfícies do pé

### 3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA – COLETIVA

- Ocupação racional do espaço a 2 ou a 3
- Cobertura
  - Posicionamento atrás do colega “guarda-costas”
  - Troca de funções

### 4. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA – INDIVIDUAL

- Enquadramento bola-baliza

No escalão de Básico os conteúdos abordados foram:

### 1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – COLETIVA/SETORIAL

- Ocupação racional do espaço a 3, 4 ou 5
  - Afastamento do portador da bola
  - Criação de linhas de passe
  - Ajustamento/ troca posicional
- Desmarcação
  - Leitura de espaços
  - Realização de trajetórias em apoio e rutura

### 2. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – INDIVIDUAL

- Relação com bola
  - Receções orientadas simples com diferentes partes do corpo
  - Séries de dribles
  - Passe com diferentes trajetórias e superfícies
  - Remate com diferentes trajetórias e superfícies

### 3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA – COLETIVA/SETORIAL

- Ocupação racional do espaço a 3, 4 ou 5
- Coberturas
- Ajustamento/ troca de funções

#### 4. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA – INDIVIDUAL

- Condicionamento do portador da bola
- Posição defensiva base

##### **3.7.2. Escalão de Intermédio**

No escalão de Intermédio (8 e 9 anos) a metodologia aplicada esteve em torno da relação com bola com predominância do método de treino Coerver Coaching e de jogos reduzidos. Nesta faixa etária, após uma avaliação inicial foi possível entender que o grupo em causa já tinha presente a funcionalidade do jogo, isto é, as regras básicas, alternância de momentos ofensivo-defensivo e a diferenciação colega-adversário. Nesse sentido a prioridade foi dada às questões de relação com bola, nomeadamente proteção da bola com diferentes orientações, receção orientada com diferentes trajetórias, passes com diferentes superfícies e orientações, dribles encadeados com outras ações e remates com diferentes superfícies do corpo, trajetórias e orientações. A componente do método Coerver Coaching mais utilizada foi a Mestria com Bola (Ball Mastery) que se trata de exercícios individualizados com bola baseados na repetição sistematizada com ambos os pés, passe e receção (Receiving & Passing) que se trata de exercícios que visam melhorar o primeiro toque bem como ensinar e encorajar a precisão e criatividade no passe e o Um contra Um (1v1) que são exercícios e jogos que visam ensinar ações individuais para superar uma oposição adversária ou criar espaços perante uma defesa organizada. O objetivo destas componentes numa fase inicial era potenciar e

desenvolver as capacidades individuais dos jovens jogadores, quer em termos ofensivos quer em termos defensivos. Os jogos reduzidos foram utilizados de forma predominante ao longo do ano. Os jogos reduzidos têm um conjunto de características importantes na assimilação de vários aspetos do jogo, pois exige aos intervenientes do exercício maior concentração pois estão constantemente a intervir na realização do mesmo pelo facto de estarem muito próximo da zona da bola.

No nível de intermédio os conteúdos abordados foram para o ensino do jogo foram:

#### 1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – COLETIVA/SETORIAL

- 1º Sub Momento – saída do guarda-redes
  - Campo grande
  - Formação de triângulos/ losangos
  - Ajustamentos/ trocas posicionais
  - Entrada da bola em segurança
- 2º Sub Momento – criação de espaços
  - Provocação com bola
  - Provocação sem bola
  - Procura de espaço interior
- 3º Sub Momento – entrada nos espaços
  - Visualização dos espaços
  - Movimentos de rutura
  - Passes e penetrações
  - Equilíbrio
- 4º Sub Momento – finalização
  - Ocupação de zonas de finalização

- Finalização
- Equilíbrio

## 2. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – INDIVIDUAL

- Relação com bola
  - Proteção da bola com diferentes orientações
  - Receção orientadas com diversas trajetórias
  - Passe com diferentes superfícies e orientações
  - Drible encadeado com outras ações
  - Remate com diferentes superfícies do corpo, trajetórias e orientações

## 3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA – COLETIVA/SETORIAL

- 1º Sub Momento – Fecho dos espaços interiores/  
Condicionamento
  - Fecho das linhas em profundidade e largura
- 2º Sub Momento – Criação de zona de pressão
  - Reagir a indicadores de fragilidade
  - Fecho dos espaços de saída da pressão
- 3º Sub Momento – Recuperação da bola
  - Interceção/ desarme orientado (para transição)

## 4. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA – INDIVIDUAL

- Posição defensiva
- Direcionamento através dos apoios

## 5. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

- Transição para 1º ou 2º momento em posse
  - Saída da Zona de Pressão
  - Campo grande

- Transição para 3º ou 4º momento em posse

- Saída da Zona de Pressão

- Campo grande com equilíbrio

#### 6. TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA

- Transição para 1º ou 2º momento sem posse

- Pressão imediata sobre a bola

- Fecho dos espaços próximos à bola

- Campo pequeno

- Transição para 3º momento sem posse

- Pressão imediata sobre a bola

- Fecho dos espaços próximos à bola

### 3.7.3. Escalão de Expert

No nível de Expert a metodologia aplicada acabou por ser alterada em relação à que estava prevista inicialmente, devido ao número de jogadores na turma. Inicialmente para o ensino do jogo iriam ser abordados vários conteúdos que iriam estar divididos pelos diferentes momentos do jogo. Para o ensino de determinados momentos do jogo não existia número suficiente de alunos pelo que tal, nessas situações foi necessário um ajustamento de forma a aproximar-nos o mais possível daquilo que era o objetivo no momento.

Nesta faixa etária, o objetivo era entrar mais pelas questões de comportamento no jogo, ou seja, dar prioridade a estas questões ao invés das de relação com bola, no entanto as situações de relação com bola acabaram por ter grande peso ao longo do ano.

No nível de Expert os conteúdos que pretendiam ser abordados eram:

#### 1. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – COLETIVA/SETORIAL

- 1º Sub Momento – saída do guarda-redes
  - Campo grande
  - Formação de triângulos
  - Reajustamentos
  - Entrada da bola
- 2º Sub Momento – criação de espaços
  - dinâmica do 3º homem
  - Provocação com bola
  - Provocação sem bola
  - Procura de espaço interior
- 3º Sub Momento – entrada nos espaços
  - Visualização dos espaços
  - Movimentos de rutura
  - Passes e penetrações
  - Equilíbrio
- 4º Sub Momento – finalização
  - Ocupação de zonas de finalização
  - Equilíbrio

## 2. ORGANIZAÇÃO OFENSIVA – INDIVIDUAL

- Relação com bola
  - Proteção da bola com diferentes orientações
  - Receção orientadas com diversas trajetórias
  - Passe com diferentes superfícies e orientações
  - Drible encadeado com outras ações
  - Remate com diferentes superfícies do corpo, trajetórias e orientações

## 3. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA – COLETIVA/SETORIAL

- 1º Sub Momento – Fecho dos espaços interiores/ Condicionamento

- Fecho das linhas em profundidade e largura
- Ajustamento a aspetos estratégicos

- 2º Sub Momento – Criação de zona de pressão
  - Reagir a indicadores de pressão
  - Fecho dos espaços de saída da pressão
  - Antecipação TDA (transição defesa-ataque)
- 3º Sub Momento – Recuperação da bola

#### 4. ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA – INDIVIDUAL

- Condicionar o portador da bola
  - Posição defensiva
  - Direcionamento através dos apoios

#### 5. TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

- Transição para 1º ou 2º momento em posse
  - Saída da Zona de Pressão
  - Campo grande
- Transição para 3º ou 4º momento em posse
  - Saída da Zona de Pressão
  - Campo grande com equilíbrio

#### 6. TRANSIÇÃO ATAQUE-DEFESA

- Transição para 1º ou 2º momento sem posse
  - Pressão imediata sobre a bola
  - Fecho dos espaços próximos à bola
  - Campo pequeno
- Transição para 3º momento sem posse
  - Pressão imediata sobre a bola
  - Fecho dos espaços próximos à bola

#### **4. Controlo**

Ao longo do estágio realizado na escola de futebol Dragon Force Famalicão foram utilizados vários métodos para avaliar o controlo da qualidade do trabalho.

O controlo da qualidade de trabalho prendeu-se com quatro itens, a avaliação diagnóstica das turmas/equipas, a planificação dos conteúdos de trabalho, a avaliação dos jogadores tendo em conta a sua caracterização no jogo e uma avaliação final do perfil de aluno/jogador.

A avaliação diagnóstica da turma era realizada após 6 seções de treino a contar do início da época. Esta ficha consistia na avaliação da turma nos seguintes parâmetros: em posse de bola e sem posse de bola avaliou-se a organização coletiva e a média do nível individual; relação com bola avaliou-se o nível global da turma.

A planificação assentou-se em dois itens, na orientação e na operacionalização. A orientação dos conteúdos a abordar para cada escalão seguiu e obedeceu aquilo que era o mais adequado quer em termos qualitativos quer em termos quantitativos. Na operacionalização, foi realizada uma planificação anual dos conteúdos a abordar e diariamente era registado o plano de treino. No final de cada treino era preenchida uma ficha que correspondia à assiduidade dos jogadores.

A observação foi um dos métodos utilizados para a análise do trabalho. Através deste método foi possível avaliar os jogadores nos mais variados parâmetros e registar as suas prestações no decorrer das atividades. Os jogadores foram avaliados em 4 diferentes parâmetros no momento do jogo, em posse de bola, sem posse de bola, na relação com bola e no perfil

comportamental. No momento com posse de bola e sem posse de bola foram avaliados, o posicionamento, as decisões no jogo e a capacidade de execução técnica. Na relação com bola foram avaliados a sensibilidade na relação corpo-bola e domínio de ambos os pés. No perfil comportamental foram avaliados, a disciplina, o empenho, a autonomia e o relacionamento com os colegas.

Estes parâmetros eram observados treino a treino e eram registadas as informações mais relevantes que surgiam no decorrer dos mesmos. No final de cada trimestre era feita uma avaliação individual a cada jogador numa ficha orientada para tal efeito. Sendo assim a avaliação quantitativa era realizada em três momentos, no final do 1º trimestre, no final do 2º trimestre e no final do 3º trimestre.

A avaliação foi referenciada aos seguintes critérios, Insatisfatório, Satisfatório, Bom e Muito Bom.

A avaliação insatisfatória indica que o aluno não manifesta a intencionalidade correta em relação aos comportamentos pretendidos, a avaliação satisfatória é quando o aluno alterna sistematicamente entre a intencionalidade adequada e inadequada em relação aos comportamentos pretendidos, a avaliação Bom aplica-se quando o aluno evidencia a intencionalidade adequada na maioria dos comportamentos pretendidos e por fim a avaliação referente à classificação Muito Bom aplica-se quando o aluno evidencia a intencionalidade adequada na maioria dos comportamentos pretendidos e expressa-a com precisão e variabilidade em termos de execução.

Um outro método de controlo da qualidade de trabalho consistiu na realização de uma ficha de perfil do aluno/jogador. Trata-se de uma ficha

descritiva do perfil do aluno nos mais diversos parâmetros da sua caracterização em jogo e treino. Esta ficha tinha também como objetivo guardar as informações relevantes relativamente à caracterização em jogo de cada jogador. Esta informação iria servir de auxílio informativo para o ano seguinte.

Ao longo do ano foram registados os tempos efetuados em cada secção de treino. Foi registado o tempo previsto, o tempo efetivo de treino e o tempo de transições/instruções. Esta ferramenta foi importante para perceber no final do ano a evolução dos jogadores/turma em função do número de minutos de prática efetiva. Apresento o exemplo da turma de Intermédio B1, ao longo da época foram registados 4506 minutos de treino, onde 3813 corresponderam a prática efetiva dos exercícios e 693 minutos a tempo de transições e explicações de exercícios. Em termos percentuais verificou-se que 85% do tempo foi ocupado com prática efetiva. Uma das preocupações prendeu-se com uma elevada percentagem de prática efetiva em todos os escalões. Foi importante manter os alunos o maior tempo possível em prática para que melhorassem as suas qualidades.

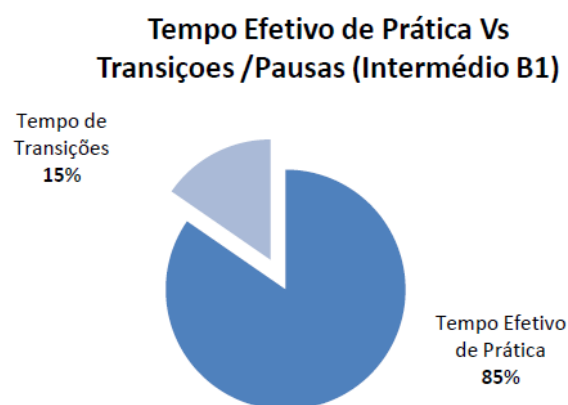


Figura 4 – Percentagem de tempos na Turma Intermédio B1

## **5. Conclusão**

No decorrer do estágio foi possível vivenciar as mais variadas situações, as quais se tornaram importantes para o ensino e aprendizagem da modalidade de futebol.

No contexto escola de futebol foi possível compreender que se trata de um processo onde é necessária a máxima sensibilidade com os elementos com quem trabalhamos. Por se tratar de uma realidade diferente, foi necessário apelar a um conjunto de princípios pedagógicos, onde sem os quais não seria possível alcançar determinados resultados. Uma das principais preocupações prendeu-se com as características que regem um processo de ensino aprendizagem coerente e adequado. Foi possível concluir que a modalidade de futebol no contexto de escola deve ser entendido como um processo de ensino-aprendizagem para todos, deve ser visto como um meio de ensino e não com o fim de descobrir promessas. A organização e gestão do processo de ensino devem privilegiar o contacto com a bola. É fundamental criar contextos que promovam a autonomia dos alunos, visto que se trata de um dos aspetos mais importantes da aprendizagem. Os alunos com mais autonomia conseguem estar mais tempo em atividade graças à iniciativa que tomam para dar continuidades às atividades exigidas.

Foi possível perceber as diferenças existentes de escalão para escalão. Neste sentido tornou-se necessário apelar a uma determinada sensibilidade na aplicação dos conteúdos bem como na forma como eram abordados. Desde a forma de estar, a forma de comunicar, bem como a forma de incentivar não faziam sentido serem as mesmas quer nos escalões com idades inferiores quer

nos escalões com idades superiores. Muitas das vezes foi necessário colocar-me do lado contrário e perceber exatamente se o que estava a ser posto em prática era o mais adequado.

Um outro item que muito tem vindo a ser falado e que se extinguiu completamente foi o futebol de rua. Nesse sentido foi possível observar a vontade e entrega dos alunos nos momentos onde se praticou esse tipo de futebol. As crianças precisam de liberdade para se exprimirem sob o seu domínio motor e não estarem sujeitas a tempo inteiro a ordens e regras completamente restritas. E como é do conhecimento de todos, grandes estrelas do mundo do futebol nasceram e cresceram com o futebol de rua.

A criatividade pode e deve ser estimulada principalmente quando se trabalha com crianças. O poder de imaginação e de criação de novas ideias torna-se soberbo nestas faixas etárias. A falta de criatividade leva a uma mecanização do modo de jogar, a diminuição do prazer no jogo bem como a uma limitação do conhecimento do jogo. Nesse sentido, tornou-se importante criar condições favoráveis ao aparecimento da criatividade nos alunos de forma a desenvolver e potenciar o seu processo de ensino.

O método Coerver foi um dos métodos mais utilizados ao longo deste estágio profissional. Este método foi fundamental para o alcance de um vasto conjunto de objetivos. A aplicação prática deste método foi aceite positivamente pelos alunos ao longo da época desportiva, permitiu-lhes um grande desenvolvimento no que diz respeito às questões de relação com bola. Neste sentido foi possível concluir que se trata de um método que se assume como um “pilare” fundamental para a aprendizagem de novos conteúdos. O método Coerver torna-se importante para aprendizagem da técnica individual

bem como para o melhoramento do jogo coletivo e do aumento da complexidade dos exercícios. Os exercícios de maior complexidade aplicados ao longo do ano, onde foram exigidas como prioridade a concentração e organização, não ficaram comprometidos pelo facto de os alunos apresentarem um excelente desenvolvimento nas habilidades técnicas individuais. Dessa forma, foi possível aumentar a complexidade dos exercícios tornando-os mais interessantes e desafiantes. O método Coerver foi um método de trabalho que proporcionou e contribui para o melhoramento do processo de treino pois questões relacionadas com pormenores técnicos como a receção, o passe ou remate não condicionaram o sucesso dos exercícios. Foi possível observar um desenvolvimento fantástico dos jovens jogadores nas questões de relação com bola que foram em grande parte resultado da aplicação constante deste método de trabalho.

Ao longo do estágio conclui-se que, quer no treino quer na competição formal, o jogo deve estar adaptado ao nível das crianças. Nesse sentido torna-se importante ter em atenção as formas de jogo que são aplicadas. Aumentar demasiado a complexidade leva a que desapareça a essência do jogo do futebol assim como o desenvolvimento das capacidades dos jogadores. Sendo assim torna-se importante que a complexidade do jogo e as situações/problemas estejam adequadas ao estado maturacional do jovem praticante para a compreensão do jogo.

No papel de treinador de crianças e jovens foi possível chegar a um conjunto de conclusões que surgiam no decorrer dos treinos. Neste contexto, é constantemente importante o treinador encontrar estratégias que estimulem as crianças, propondo-lhes constantemente desafios alcançáveis. É de extrema

importância inculcar nas crianças e jovens o gosto pela prática do futebol, quer no jogo, no treino e competição, oferecendo-lhes situações que exigem superação e progressão. A intervenção deve ser oportuna e adequada. Deve ser sempre no sentido da correção e sempre com um sentido positivo. A linguagem utilizada torna-se uma das ferramentas mais poderosas, pois se a mensagem não chegar nas melhores condições, a criança ou jovem não vai assimilar aquilo que lhe está a ser exigido, informado ou até mesmo corrigido. Nesse sentido entra em conflito com o desenvolvimento do jovem praticante.

O processo de formação tem vindo a desenvolver-se com o objetivo de agrupar todas as condições necessárias ao melhor desenvolvimento possível dos jovens praticantes. É necessário que todos os intervenientes do processo sejam sensíveis e que apenas visem o bom funcionamento do processo.

Por fim, numa perspetiva de aconselhamento futuro aquilo que penso que seja mais relevante levantar passa primeiro por perceber exatamente em que realidade estamos, com quem estamos a trabalhar e quais as condições existentes. Tudo isto exige uma enorme sensibilidade no sentido de organizar e orientar o trabalho para obter os melhores resultados possíveis. Deve ser importante colocar de parte todas as questões que visem segundos interesses e que entrem em conflito com aquilo que deve ser o processo orientado para a formação e aprendizagem, mais que excelentes jogadores de futebol é primeiramente necessário formar Homens . O profissionalismo deve estar sempre presente como forma de defender o nosso trabalho, as nossas ideias e convicções.

## 6. Bibliografia

**Alves, A. (2011)** *Jogos Reduzidos em Futebol – Efeitos do processo de aprendizagem e da diminuição do número de jogadores nas Acções Técnico-Tácticas, Frequência Cardíaca, Percepção Subjetiva de Esforço e distâncias percorridas em diferentes velocidades.* Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

**Alves, L. (2010)** *Conceção, Planeamento, Análise e Orientação de uma Equipa de Andebol do Escalão Juvenil ao Longo da Época Desportiva.* Relatório de Estágio. Curso de 2º Ciclo em Treino de Alto Rendimento. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, Porto.

**Castelo, J. (2009)** *Futebol – Conceção e Organização de 1100 exercícios específicos de Treino.* Visão e Contextos, Lisboa.

**Estriga, M. (2000)** *Orientação Desportiva em Crianças e Jovens nas Modalidades de Andebol, Basquetebol e Voleibol.* Dissertação apresentada com vista à obtenção do grau de Mestre em Ciências do Desporto, na área de especialização em Treino de Alto Rendimento Desportivo. Universidade do Porto.

**Gomes, C. (2006)** *Motivação para a prática do futebol.* Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.

**Gomes, M. (2011)** *A Influência da Obesidade na Coordenação Motora em crianças do 1º Ciclo do Ensino Básico.* Dissertação de Mestrado em Ensino da

Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real.

**Lapa, A. (2009)** *A importância da inteligência de jogo e da Criatividade no âmbito da Formação e da Performance em Futebol*. Um Estudo Baseado na Literatura e Perceção de Treinadores. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.

LEI DE BASES DO SISTEMA DESPORTIVO Lei n.º 1/90 de 13 de Janeiro (Rectificada nos termos da Rectificação publicada no DR, Iª s, n.º 64, de 17 de Março de 1990 e alterada pela Lei n.º 19/96, de 25 de Junho)  
<http://www.idesporto.pt>

**Lemos, H. (2005)** *Projeto de formação de futebol: Um passo importante para a construção de um processo de formação de qualidade*. Dissertação de Monografia apresentada à Faculdade de Ciências de Desporto e Educação Física da Universidade do Porto.

**Maças, V. (2006)** *Visão Macrotática do Jogo de Futebol Conceitos de Tática e Estratégia*. Vila Real

**Maças, V. Brito, J. (2000)** *Os Factores do Jogo em Futebol (As Acções Técnico-Táticas)*. Série Didáctica – Ciências Aplicadas 149, Vila Real: UTAD

**Maças, V. Brito, J. (2004)** *Ensinar a decidir no jogo*. Revista Treino Desportivo, nº25, Agosto, Docentes do Gabinete de Futebol da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro (UTAD)

**Magalhães, R., Nascimento, L. (2010)** *“Aprender a jogar Futebol- Um caminho para o sucesso”* 1ª edição.

**Matias, A. (2012)** *Comportamentos de Instrução dos Treinadores de Futebol Infanto-Juvenil em situação de competição*. Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Castelo Branco para cumprimento dos requisitos necessários à obtenção do grau de Mestre em Atividade Física, Instituto Politécnico de Castelo Branco.

**Mendes, A. (2012)** *O Ensino Aprendizagem do Futebol de Campo no Ensino Médio na escola António Francisco Lisboa*. Trabalho Monográfico apresentado como requisito final para aprovação na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II do Curso de Licenciatura em Educação Física do Programa UAB da Universidade de Brasília.

**Moita, M. (2008)** *Um percurso de sucesso na formação de jogadores de Futebol – Estudo realizado no Sporting Clube de Portugal – Academia Sporting Puma*. Monografia realizada no âmbito da disciplina de Seminário de 5º ano da licenciatura em Desporto e Educação Física, na área de Alto Rendimento opção de Futebol, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Oliveira, N. (2010)**. Relatório de Estágio. Porto: N. Oliveira Relatório de estágio profissionalizante para a obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, apresentado à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

**Pacheco, R.** *O ENSINO E A APRENDIZAGEM DO FUTEBOL - Da Rua Para o Campo de Futebol*.

**Pires, B. (2009)**. *A importância do Futebol de Rua na formação de jogadores de Futebol de excelência*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.

**Reibnitz, K. Prado, M. (2003)** *Criatividade e Relação Pedagógica: em busca de caminhos para a formação do profissional crítico criativo*. Rev Bras Enferm, Brasília (DF); 56(4):439-442

**Scaglia, A. (1996)** *Escolinha de Futebol: Uma questão Pedagógica*, MOTRIZ; 2 (1)

**Seabra, J. (2007)** *Criatividade*. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Portugal.

**Teixeira, A. (2007)** *A importância da criatividade no Futebol Atual. Ideias, conceitos e consequências para a formação dos jogadores*. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Porto.

**Teixeira, J. (2009)** *O Ensino e Aprendizagem do Jogo nas Escolas de Futebol. Em busca de um entendimento*. Dissertação de Mestrado apresentada à Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

**Wein, H. (2005)** *Requisitos necessários para la formación de jugadores creativos*.

## Anexos

### Anexo 1 – Exemplo de Ficha de Avaliação Diagnóstica da Turma de Intermédio B1

| AVALIAÇÃO DIAGNÓSTICA DA TURMA                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |             |    |
|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------|----|
| Turma:                                                              | Intermédio B1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                 |             |    |
| <b>EM POSSE</b>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |             |    |
|                                                                     | I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | S               | B           | MB |
| Organização Colectiva                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 | x           |    |
| Nível Individual (média)                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 | x           |    |
| <b>SEM POSSE</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |             |    |
|                                                                     | I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | S               | B           | MB |
| Organização Colectiva                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 | x           |    |
| Nível Individual (média)                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 | x           |    |
| <b>RELAÇÃO COM BOLA</b>                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |             |    |
|                                                                     | I                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | S               | B           | MB |
| Nível Global da Turma                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |             | x  |
| Legenda: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom MB – Muito Bom |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                 |             |    |
| Observações:                                                        | <p>- Observação:<br/>Rápidos a executar na relação com bola.<br/>Respeitam posicionamentos, formam constantemente triângulos de forma já quase autónoma.<br/>Jorge com problemas de socialização.</p> <p>Vasco, Luís, Jorge e Tiago ligeiramente atarefados em relação aos restantes.</p> <p>- Intervenção:<br/>Aumento gradual de dificuldade na relação com bola.</p> |                 |             |    |
| Data:                                                               | 10-10-2011                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Os Treinadores: | Bruno Silva |    |

## Anexo 2 – Exemplo da Planificação Anual do Escalão de Iniciação

[illegible]

### Anexo 3 – Exemplo da Planificação Anual do Escalão de Intermédio

[illegible]

## Anexo 4 – Exemplo de Ficha de Avaliação do Aluno Trimestral

| FICHA DE AVALIAÇÃO DO ALUNO                                                                                                                |                            |                     |             |          |           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|-------------|----------|-----------|
| Época:                                                                                                                                     | 2011/2012                  | Trimestre           | 1º          |          |           |
| Nome:                                                                                                                                      | João Luis Ferreira Pereira | Nº aluno:           | 3767        |          |           |
| Turma:                                                                                                                                     | Expert B1                  | Ano Nascimento:     | 1998        |          |           |
| <b><u>CARACTERIZAÇÃO EM JOGO:</u></b>                                                                                                      |                            |                     |             |          |           |
| <b>COM POSSE DE BOLA</b>                                                                                                                   |                            | <b>I</b>            | <b>S</b>    | <b>B</b> | <b>MB</b> |
| Posicionamento                                                                                                                             |                            |                     |             |          | X         |
| Decisões no jogo (intencionalidade)                                                                                                        |                            |                     |             |          | X         |
| Capacidade de execução (técnica)                                                                                                           |                            |                     |             | X        |           |
| <b>SEM POSSE DE BOLA</b>                                                                                                                   |                            | <b>I</b>            | <b>S</b>    | <b>B</b> | <b>MB</b> |
| Posicionamento                                                                                                                             |                            |                     |             |          | X         |
| Decisões no jogo (intencionalidade)                                                                                                        |                            |                     |             |          | X         |
| Capacidade de execução (técnica)                                                                                                           |                            |                     |             |          | X         |
| <b>RELAÇÃO COM A BOLA</b>                                                                                                                  |                            | <b>I</b>            | <b>S</b>    | <b>B</b> | <b>MB</b> |
| Sensibilidade na relação corpo-bola                                                                                                        |                            |                     |             | X        |           |
| Domínio de ambos os pés                                                                                                                    |                            |                     |             | X        |           |
| <b>PERFIL COMPORTAMENTAL</b>                                                                                                               |                            | <b>I</b>            | <b>S</b>    | <b>B</b> | <b>MB</b> |
| Disciplina                                                                                                                                 |                            |                     |             |          | X         |
| Empenhamento                                                                                                                               |                            |                     |             |          | X         |
| Autonomia                                                                                                                                  |                            |                     |             |          | X         |
| Relacionamento                                                                                                                             |                            |                     |             |          | X         |
| Legenda: I – Insatisfatório S – Satisfatório B – Bom MB – Muito Bom                                                                        |                            |                     |             |          |           |
| <b>Observações:</b>                                                                                                                        |                            | <b>Nº Faltas:</b>   |             | 2        |           |
| <p>Apresenta excelente postura e comportamento.</p> <p>É concentrado e tira partido disso no jogo.</p> <p>Encontra-se num bom caminho.</p> |                            |                     |             |          |           |
| <b>Data:</b>                                                                                                                               | 04-01-2012                 | <b>O treinador:</b> | Bruno Silva |          |           |

## Anexo 5 – Exemplo de Ficha do Perfil do Aluno

### FICHA DE PERFIL DO ALUNO

ANO LECTIVO: 2011/2012

NOME: Paulo Leal

TURMA: Intermédio B1

ANO DE NASCIMENTO: 2003

#### **CARACTERIZAÇÃO:**

##### **EM POSSE**

- **Posicionamento em campo**
- **Decisões tomadas**
- **Técnica (que soluções escolhe para a intencionalidade pretendida)**

Posiciona-se muito bem em campo como defesa ou médio. Tem uma excelente visão de jogo e está quase sempre no sítio certo. Joga bem em passe curto e passe longo. Consegue perceber se pode ou não provocar o adversário. Joga preferencialmente seguro. Tenta o 1x1 em casos onde não existe mais possibilidade de jogar com a equipa. Muito solidário e concentrado dentro do jogo.

##### **SEM POSSE**

- **Posicionamento**
- **Decisões**
- **Técnica**

Posiciona-se bem em campo como defesa. Grande postura. Não entra de primeira. Arrasta o adversário para zonas onde não pode criar perigo direto para a baliza. Percebe quando tem de assegurar cobertura a um colega. Tem um excelente jogo de antecipação mas opta mais não arrisca jogar nesse sentido. Falta-lhe melhorar alguns aspetos relacionados com o jogo aéreo, nomeadamente o momento do salto para atacar a bola. Excelente no desarme e no posicionamento defensivo.

#### **RELAÇÃO COM A BOLA**

- **Sensibilidade na relação corpo-bola**
- **Domínio dos dois pés**

Boa relação com bola, excelente capacidade de receber a bola e sair de imediato a jogar numa direção qualquer. Passe curto muito bom e seguro, chega em muitas boas condições a quem o vai receber. Utiliza predominantemente o pé direito. Em casos necessários responde bem com o pé esquerdo.

#### **PERFIL COMPORTAMENTAL**

- **Disciplina**
- **Empenhamento**
- **Autonomia**
- **Relacionamento**

Exemplo da disciplina e do empenho. Autonomia fantástica. Compreende os exercícios à primeira sem sequer os comprometer. Trata-se de um miúdo demasiado maduro para a idade que tem. Tem uma capacidade excelente de ouvir. É concentrado e dedicado. Consegue por mais que em prática os comportamento que lhe são pedidos. O seu relacionamento é espetacular na turma. Trata-se de um miúdo adorado por todos e com muita boa influencia.

#### **ASSIDUIDADE:**

Muito Boa

#### **OBSERVAÇÕES:**

---

#### **DATA:**

29 de Julho de 2012

#### **O TREINADOR**

Bruno Silva