

UNIVERSIDADE DE TRÁS-OS-MONTES E ALTO DOURO

Relatório de Atividade Profissional

Vivências no Ensino e Treino do Futebol de Formação

Mestrado em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Carlos Alexandre Manco Ribeiro

Orientador: Professor Doutor Victor Manuel de Oliveira Mações



VILA REAL, 2020

Este trabalho foi expressamente elaborado com vista à obtenção do grau de Mestre em Ensino de Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, ao abrigo da recomendação CRUP, de acordo com o Decreto-Lei nº 230/2009, de 14 de setembro

Agradecimentos

“Quem caminha sozinho pode até chegar mais rápido..., mas aquele que vai acompanhado chegará certamente mais longe!” (Autor desconhecido)

E chega assim ao fim mais uma etapa desta longa caminhada, por este mundo apaixonante da Educação e do Desporto.

Começar por agradecer ao colega e amigo Armando Martins, pelo desafio de embarcar nesta aventura, pois sem esse impulso dificilmente estaríamos aqui!

Seguidamente agradecer a todos aqueles com os quais convivemos e experienciamos inúmeros momentos ao longo de todos estes anos ligados à formação, mais especificamente no futebol de formação, por todas as aprendizagens e momentos de crescimento pessoal e profissional.

Ao Professor Doutor Victor Maças pela sua disponibilidade, orientação, suporte e pelo conhecimento transmitido ao longo de todo o processo, um muito obrigado.

À minha esposa Olga Vicente, agradecer é pouco por tudo o que tem feito e sido para mim! Ser-te-ei eternamente grato pelo apoio incondicional nesta luta, nesta viagem pelo mundo do futebol, do desporto e da educação, que aceitaste e embarcaste como sendo tua.... O Meu Muito Muito Obrigado!

Termino com um agradecimento aos meus filhotes, Afonso e Miguel, simplesmente por existirem! Um muito obrigado por tudo o que me dão e exigem de mim. Amo-vos!

A todos um Muito Obrigado...!

O Caminho é Longo..., Caminharemos JUNTOS!

Índice Geral

Agradecimentos	iii
Índice Geral	iv
Índice de Figuras.....	vii
Índice de Tabelas.....	viii
Lista de Abreviaturas.....	ix
Lista de Anexos.....	x
Resumo.....	xi
Abstract	xii
1-Introdução.....	1
2- Fundamentação Teórica.....	4
2.1. Formação desportiva.....	4
2.1.1 - Características e Objetivos	5
2.2 - O Jogo de Futebol.....	6
2.2.1 - Princípios Táticos do Jogo	7
2.2.2 - Capacidades e Habilidades Motoras	9
2.3 - O Jovem Jogador de Futebol	10
2.3.1- Crescimento	11
2.3.2- Maturação	12
2.3.3- Desenvolvimento	12
2.3.4- Pico de Velocidade de Crescimento	13
2.4– Treinador Desportivo de Crianças e Jovens	15
2.4.1- Perfil e Competências	16
3 - Modelos de Formação Desportiva e Ensino Aprendizagem	20
3.1- LTADM – Long- Term Athlete Development Model.....	20
3.1.1- Physical Literacy	21
3.1.2- Estágios de Desenvolvimento	23
3.2- Football Development Model	25
3.2.1 - Nível 1 – “Games for basic abilities and capacities” (crianças com 7 anos ou mais)	26
3.2.2 - Nível 2 – “Games for mini football” (crianças com 8 anos ou mais).....	26
3.2.3 - Nível 3 – “Games for 7x7 football” (crianças com 10 anos ou mais)	27

3.2.4 - Nível 4 – “Games for 8x8 football” (crianças com 12 anos ou mais)	27
3.2.5 - Nível 5 – “Games for 11x11 football” (crianças com 15 anos ou mais)	27
3.3 - Teaching Games for Understanding – TGFU	27
3.3.1 - Fase 1- The Game “O Jogo”:	29
3.3.2 - Fase 2- Game Appreciation “Apreciação do Jogo”:	29
3.3.3 - Fase 3- Tactical Awareness “Consciência Tática”:	29
3.3.4 - Fase 4- Making Appropriate Decisions “Tomar decisões apropriadas”:	29
3.3.5 - Fase 5- Skill Execution “Execução”:	29
3.3.6 - Fase 6- Performance “Performance”:	29
3.4 - Game Sense	30
3.5 - Coerver Coaching	31
3.5.1 - Nível 1 - Mestria da bola:	32
3.5.2 - Nível 2 - Passe e recepção:	32
3.5.3 - Nível 3 - Um contra um:	32
3.5.4 - Nível 4 - Velocidade:	32
3.5.5 - Nível 5 - Finalização:	32
3.5.6 - Nível 6 - Ataque coletivo:	32
4- Proposta Metodológica para as Etapas de Formação Desportiva	33
4.1- Objetivo	33
4.2- Etapas de Formação Desportiva	34
4.2.1- Animação Desportiva	37
4.2.2- Introdução/Descoberta	38
4.2.3- Formação/Desenvolvimento de Bases	39
4.2.4- Iniciação Desportiva	41
4.3 – Planeamento Anual por Etapas/Escalão	43
4.3.1 – Planeamento para as Etapas de Animação Desportiva e Introdução/Descoberta	43
4.3.2 - Proposta de Planeamento Anual para o Futebol de 7	45
5 - Modelo de Jogo Adotado para o Futebol 7	49
5.1 – Ideias e Comportamentos Gerais	50
5.2 – Ideias e Comportamentos Específicos	50
5.3 - Sistema Tático Adotado	53
6 - Estruturação e Operacionalização do Treino e da Competição	55

6.1 – Estrutura e Operacionalização	55
6.1.1 - Sessão de treino	56
6.2 - Avaliação e Controlo	57
6.3 - Instrução Durante a Prática.....	58
7 - Exercícios Didáticos	60
7.1 - Exercícios Técnico Táticos Individuais.....	61
7.1 - Exercícios Técnico Táticos Coletivos	67
8 – Considerações Finais	77
9 - Referências Bibliográficas	79

Índice de Figuras

Figura 1 - Curva de Velocidade de Crescimento em Estatura e Massa Corporal para rapazes e Raparigas (Stratton, 2004)	15
Figura 2 - Modelo Original TGFU (Bunker & Thorpe, 1982)	28
Figura 3 - Pirâmide do Modelo Coerver Coaching (Alfred Galestian & CharlieCooke, 1984)	32
Figura 4 - Sistema Tático Adotado	53
Figura 5 - Sistema Tático por Corredores e Setores, Linhas e Losangos	54
Figura 6 - Comportamentos com e sem a Posse da Bola	55
Figura 7 - Modelo de Instrução (Stratton, 2004).....	59
Figura 8 - Exercício Didático nº 1	61
Figura 9 - Exercício Didático nº 2	62
Figura 10 - Exercício Didático nº 3	63
Figura 11 - Exercício Didático nº 4	64
Figura 12 - Exercício Didático nº 5	65
Figura 13 - Exercício Didático nº 6	66
Figura 14 - Exercício Didático nº 7	67
Figura 15 - Exercício Didático nº 8	68
Figura 16 - Exercício Didático nº 9	69
Figura 17 - Exercício Didático nº 10	70
Figura 18 - Exercício Didático nº 11	71
Figura 19 - Exercício Didático nº 12	72
Figura 20 - Exercício Didático nº 13	73
Figura 21 - Exercício Didático nº 14	74
Figura 22 - Exercício Didático nº 15	75
Figura 23 - Exercício Didático nº 16	76

Índice de Tabelas

Tabela 1 - Princípios Táticos no Futebol (Queiroz, 1983; Garganta; Pinto, 1994; Castelo, 1999)	8
Tabela 2 - Períodos Sensíveis para o Desenvolvimento das Capacidades Motoras (Adaptado de Conzelman, 1998, cit. Programa Nacional de Formação de Treinadores – Grau I, Metodologia de Treino))	10
Tabela 3 - Processos Universais da Infância e Adolescência (Adaptado de Malina, 2004).....	13
Tabela 4 - Comportamentos e Normas de Conduta para Treinadores de Crianças e Jovens (Australian Sports Commission).....	18
Tabela 5 - Normas de Conduta para Treinadores de Crianças e Jovens (Costa (2006), cit. Mendes, 2009).	19
Tabela 6 - Etapas de Desenvolvimento (Milheiros, J.; Guilherme, J.; Sousa, H.; Ramos, F.; Peixe, E.; Bento, R.; Carneiro, J.; Brassard, F.; Espinha, P; Roma, P. (2018))	35
Tabela 7 - Etapas de Formação Desportiva	36
Tabela 8 - Conteúdos e Elementos a Abordar por Fases	45
Tabela 9 - Planeamento Anual de Benjamins.....	47
Tabela 10 - Planeamento Anual de Infantis	48
Tabela 11 – Ideias e Comportamentos Gerais do Modelo de Jogo.....	50
Tabela 12 – Ideias e Comportamentos Específicos em Organização Ofensiva e Transição Defensiva	51
Tabela 13 – Ideias e Comportamentos Específicos em Organização Defensiva e Transição Ofensiva	52
Tabela 14 - Dimensões do Feedback Pedagógico	59
Tabela 15 - Legenda de simbologias para exercícios didáticos.....	60

Lista de Abreviaturas

PVC – Pico de Velocidade de Crescimento

LTADM – Long Term Athlete Development Model

PL – Physical Literacy

TGFU – Teaching Games for Understanding

GR – Guarda Redes

DCD – Defesa Central Direito

DCE – Defesa Central Esquerdo

MC – Médio Centro

MCD – Médio Centro Direito

MCE – Médio Centro Esquerdo

AV - Avançado

Lista de Anexos

Anexo 1 – Plano de Treino

Anexo 2 – Registo Avaliação/Evolução Semanal

Anexo 3 – Ficha de Avaliação/Evolução Trimestral para o Clube

Anexo 4 – Ficha de Avaliação/Evolução Trimestral para Pais

Anexo 5 – Registo Estatístico de Jogos

Anexo 6 - Relatório de Jogo

Anexo 7 – Ficha Individual do Atleta

Anexo 8 – Análise e Observação do Adversário e Relatório Individual do Atleta Referenciado

Resumo

Nos dias de hoje, o futebol de formação assume cada vez mais um papel de grande importância na sociedade, contribuindo para um desenvolvimento de cidadãos responsáveis e saudáveis.

Para os clubes, o futebol de formação representa aquilo que é e será a sua viabilidade e sustentabilidade a curto e a médio/longo prazo, fundamentalmente para o futebol distrital.

Deste modo, deverá ser tema central e objetivo dos clubes e dos seus formadores, promover um desenvolvimento multidisciplinar aos jovens futebolistas, que lhes permitam no futuro potenciar jogadores para as suas equipas seniores, sendo para isso fundamental uma racionalização e conceptualização de todo o processo.

Não menos importante de todo este processo, será o seu contributo para um desenvolvimento e formação de atletas/cidadãos mais responsáveis e saudáveis, capazes de desempenhar um papel ativo na sociedade.

Esta importância atribuída ao desporto de formação, e no nosso caso específico ao futebol de formação, implica por parte dos clubes e “escolinhas de Futebol”, a necessidade de uma melhor organização e gestão.

O recurso a treinadores formados, especializados e qualificados, conhecedores das diversas áreas abrangentes e complexas do futebol, e das próprias crianças, será determinante para o garantir de um processo de formação de qualidade, proporcionando aos atletas uma prática estruturada e competente, assim como um desenvolvimento das suas competências gerais e específicas.

Para a elaboração deste trabalho, para além de uma análise e reflexão sobre o trabalho desenvolvido ao longo dos anos enquanto treinador de formação, foram explorados e abordados diferentes temas com importância significativa para o conhecimento específico da modalidade, bem como dos modelos de ensino/treino e de desenvolvimento dos jovens a longo prazo.

É nosso objetivo apresentar uma proposta metodológica/didática para o futebol na sua fase de pré-especialização, centrando-se fundamentalmente no desenvolvimento geral e específico das crianças e jovens a longo prazo, procurando que esta possa vir a ser uma ferramenta prática de apoio a todos os agentes formadores da modalidade.

Palavras Chave: Futebol; Formação Desportiva; Ensino/Aprendizagem; Treinador de Futebol; Jovem Jogador.

Abstract

Nowadays, football formation is increasingly playing a major role in society, contributing to the development of responsible and healthy citizens.

For the clubs, football formation represents their viability and sustainability in the short and medium/long term, primarily regarding to district football clubs.

In this way, it should be the central and objective theme of clubs and their trainers, to promote a multidisciplinary development for young footballers, which will allow them in the future to empower players for their senior teams, for which it's fundamental a rationalization and conceptualization of the whole process.

Not least of this whole process, will be its contribution to the development of more responsible and healthy athletes/citizens, capable of playing an active role in society.

This importance attributed to the sport formation, and in our case specific to the football formation, implies on the part of clubs and "football schools", the need for better organization and management.

The use of specialized and qualified coaches, knowledgeable of the various comprehensive and complex areas of football, and of the children themselves, will be decisive to ensure a quality training process, providing athletes with a structured and competent practice, as well as a development of their general and specific skills.

For the elaboration of this work, in addition to an analysis and reflection on the work developed over the years as a training coach, different topics with significant importance for the specific knowledge of the modality were explored and addressed, as well as the teaching/training models and long term development of young people.

It is our goal to present a methodological/ didactic proposal for football in its pre-specialization phase, focusing primarily on the general and specific development of children and young people in the long term, seeking that it may become a practical tool to support all the training agents off the sport.

Keywords: Football; Sports formation; Teaching/Learning; Soccer coach; Youth player.

1-Introdução

Este Relatório de Intervenção Profissional surge no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário, através das recomendações do Conselho de Reitores da Universidade Portuguesa (CRUP), realizado na Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.

Licenciado no curso de Professores do Ensino básico variante de Educação física pela Escola Superior de Educação de Leiria desde 2005, com vários anos de experiência no lecionar de AEC na variante de Atividade Física e Desportiva, e detentor do curso de treinador de futebol “UEFA B” desde 2008, exercendo atividade interruptamente até à data, desempenhando funções de treinador principal em várias equipas de formação e equipas seniores, nas associações de futebol de Leiria e Santarém.

Todas estas vivências e experiências enquanto treinador de Formação, levam-nos a um constante questionamento sobre o que fazer, como e quando o fazer, pois ser treinador de jovens é algo de muito complexo, acarreta uma grande exigência e responsabilidade, ao contrário daquilo que ainda atualmente é o pensamento de muitos agentes desportivos, de muitos membros da nossa sociedade.

Deste modo, é propósito deste relatório expor e apresentar as nossas ideias, os princípios e as condições que entendemos como necessárias e fundamentais para a criação de um projeto/modelo de formação, capaz de desenvolver atletas/cidadãos preparados para ser hoje e sempre, pessoas ativas na sociedade, em que algumas possam ambicionar, por possuir condições para, atingir patamares de excelência no desporto.

É opinião geral, que o Futebol assume cada vez mais um papel de grande importância e relevância na sociedade, sendo visto como um fenómeno de elevada grandeza, ao qual os jovens não querem ficar indiferentes.

O gosto pela prática do jogo em si, pela competição, pela possibilidade do estabelecer, de criar relações pessoais, e em grande parte pela possibilidade e expectativa de um dia o Futebol poder vir a ser uma fonte de rendimento viável, levam a que a procura por clubes e mais recentemente por “Escolinhas de Futebol”, seja cada vez maior.

Na opinião de Pacheco (2001), o futebol de formação é uma escola de jogadores de futebol. Assim, como a escola tradicional pretende dar uma formação cultural e académica aos cidadãos para que mais tarde possam vir a ser integrados na vida ativa, a escola de futebol

pretende dar uma formação adequada aos jovens futebolistas, para que mais tarde possam vir a integrar as suas equipas seniores.

Para além desta formação futebolística proporcionada pelo futebol de formação, consideramos importante e fundamental para a sociedade atual, que este contribua para uma formação educacional e social do próprio jovem, na transmissão de regras, valores e princípios.

“Roma e Pavia não se fizeram num dia”, é um provérbio bastante adequado aquilo que deve ser o processo de formação dos jovens futebolistas, ao contrário daquilo que infelizmente ainda podemos presenciar no nosso futebol, ainda que, com algumas melhorias nos últimos tempos.

É fundamental que haja a consciência por parte de todos os intervenientes que o apressar, o antecipar de etapas e processos poderá levar a um resultado, um sucesso imediato, mas dificilmente ao resultado e ao sucesso desejado.

O processo de formação de jovens futebolistas um caminho longo e complexo, que deverá ser previamente traçado com critério e com objetivos bem estabelecidos para que se possa potenciar o desenvolvimento dos atletas ao longo das diferentes etapas de formação.

Para Garganta & Pinto (1998), formação é um processo a longo prazo que deve evoluir do fácil para o mais difícil e do menos complexo para o mais complexo.

É importante saber e conhecer o trabalho a realizar nas idades mais baixas da formação, pois essa será a base para o futuro. Os primeiros contatos proporcionados às crianças e aos jovens que pretendem aprender e treinar futebol, por norma revelam-se determinantes e decisivos para o sucesso e a continuidade, ou não, na atividade desportiva que elegeram (Garganta, 2004).

Deste modo, torna-se necessário evidenciar a importância de uma formação desportiva em que o processo de ensino aprendizagem e a competição se situem num quadro de respeito pela educação e desenvolvimento dos seus praticantes.

A criação de projetos de formação é, desta forma, eminentemente importante para a criação de uma cultura desportiva com princípios e regras coerentes e bem definidas, que tenha por base “um modelo de jogo que, por sua vez, orientará a conceção de um modelo de treino, de um complexo de exercícios, de um modelo de jogador e mesmo de um modelo de treinador” (Leal & Quinta, 2001: 27).

Desta forma, para que todo o processo de formação não saia prejudicado, é fundamental e indispensável que os clubes e as “escolinhas de formação”, ofereçam aos seus atletas, técnicos qualificados e condições de trabalho que permitam o desenvolvimento global dos mesmos.

Segundo Rosado & Mesquita (2008), a necessidade de treinadores qualificados tem crescido de forma exponencial na nossa sociedade, contrariando a crença geral de que qualquer um pode ser treinador, desde que o deseje, e o seu passado desportivo o permita”.

Para Pereira (1996), Pacheco (2001) e Pinto (1991), o treinador de jovens deve ser uma pessoa devidamente formada e com habilitações técnicas e pedagógicas para o exercício de um cargo desta natureza.

Ainda segundo os autores, formar jovens futebolistas é uma atividade pedagógica aliciante e atrativa, que exige por parte de todos os que a dirigem, uma qualificação adequada e um elevado sentido de responsabilidade para com o praticante, o sistema desportivo e a sociedade.

Ser treinador de Futebol de Formação é ter a responsabilidade de formar, de ensinar, de fazer crescer um jovem, preparando-o para o futuro, que poderá ou não ser o Futebol.

Tendo por base as ideias atrás mencionadas, sustentadas por uma revisão literária fundamentada e pormenorizada, iremos procurar demonstrar a importância do processo de formação dos jovens futebolistas, bem como dos fatores associados.

Assim como, elaborar uma proposta didática/metodológica, um documento orientador para treinadores e outros agentes desportivos, com um conjunto de ideias, conteúdos e exercícios que traduzam um desenvolvimento do futebolista de uma forma planeada, que caracterize um processo de formação desportiva de qualidade a longo prazo, incidindo fundamentalmente no futebol de iniciação (Futebol 3), até ao Futebol de 7.

O presente relatório está estruturado em nove capítulos, iniciando-se com uma introdução, onde se contextualiza o âmbito, o significado, a pertinência e os objetivos do trabalho.

No ponto dois e três apresentamos a fundamentação teórica, onde abordamos os temas que entendemos como essências na elaboração deste documento: O Jogo de Futebol; O Jovem Jogador; Treinador Desportivo de Crianças e Jovens, e os Modelos de Formação Desportiva e Ensino Aprendizagem, que consideramos determinantes para um processo de formação de qualidade, e que muito tem influenciado o nosso trabalho.

No ponto quatro, abordamos aquilo que é a nossa proposta metodológica para as etapas de formação desportiva, definindo aquilo que são os objetivos, as etapas e o respetivo planeamento para cada etapa de formação.

Já no ponto cinco, seis e sete, o foco direciona-se para o modelo de jogo adotado, para a estruturação e operacionalização do treino e da competição, e para a exposição de vários exercícios didáticos, desenvolvidos e criados para as diversas etapas de formação.

Por último, no ponto oito e nove, surgem as considerações finais sobre o trabalho desenvolvido, assim como, toda a bibliografia por nós consultada para a sua elaboração.

Com a realização deste trabalho, pretendemos continuar a colaborar e a contribuir para o crescimento e desenvolvimento ao nível da formação, neste desporto que nos apaixona, e que apaixona milhões, de seu nome futebol, procurando valorizar a cada dia aquilo que este representa para a sociedade, e de todo o seu potencial para a formação e criação de “homens” mais responsáveis e preparados para as exigências e responsabilidades dos dias de hoje.

2- Fundamentação Teórica

Neste capítulo pretendemos abordar os temas que consideramos como sendo a base do nosso relatório, procurando com recurso a uma revisão literária fundamentada e a algumas ideias e reflexões pessoais, expor aquilo que consideramos como importante e fundamental para uma formação desportiva de qualidade.

2.1. Formação desportiva

A palavra “*formação*” é muitas vezes objeto de diversas reflexões, no entanto, a sua definição é mais complicada de delinear do que realmente aparenta.

Se olharmos para o Dicionário de Língua Portuguesa, vimos que o ato de “formar”, refere-se a uma ação de dar origem a, de fazer existir, de conceber algo, organizar e/ou dispor numa dada ordem, transmitir valores a alguém ou educar.

Fazendo a ponte para o desporto, e neste nosso caso específico para o Futebol, é indispensável a formação desportiva no desenvolvimento do individuo, tanto no domínio do atleta, como no domínio pessoal.

No entanto, não basta praticar desporto para que exista uma garantia, de que o processo de formação desse individuo, promova também o seu desenvolvimento (Mesquita, 1997).

Desde há muitos anos para cá, tem havido variadíssimas discussões em volta do assunto, a formação desportiva dos mais jovens, nascendo uma “batalha entre dois tipos de formação: uma mais especializada, unilateral, e uma outra de carater mais global, multilateral (Barbanti. 2005).

Lima (1988) afirma que, o desenvolvimento desportivo dos jovens tem a carga de se opor à simples reprodução do desporto adulto, devendo representar-se por um sistema que coopere para a formação global dos mesmos.

Esta ideia é defendida por Constantino (2002), pois para este, o processo de formação desportiva não diz respeito unicamente à aprendizagem das habilidades técnicas de uma determinada modalidade, pois há que ter em atenção as condições físico-desportivas, dado que estas poderão possibilitar ao jovem, na idade adulta, “a expressão máxima de rendimento no domínio dessas técnicas.”

Na opinião de Mesquita (1997), devemos ter em consideração, primeiramente, a formação e, só depois, a especialização, a qual, para ser bem-sucedida no futuro, pressupõe a existência de “alicerces” adquiridos durante o período de formação do atleta.

Tendo como referências os autores e as opiniões atrás mencionadas e baseado na nossa opinião muito pessoal, quando falamos de formação, falamos em algo muito mais abrangente que o próprio futebol, e desde logo, devemos ver-nos muito mais como professores, educadores, do que como “treinadores” ou “misteres” de meninos de 5,6,7 anos.

Formar significa educar e transmitir conhecimento aos atletas, para que estes, possam num futuro próximo ser atletas competentes e cumpridores, quer sejam eles amadores, semi-profissionais ou profissionais, de futebol ou de qualquer outro tipo de desporto.

Significa igualmente oferecer-lhes ferramentas técnicas, táticas, físicas e psicológicas para que possam realizar a respetiva prática desportiva de uma forma sustentável, e também, para que esta seja potencializada de uma forma contínua ao longo dos anos.

Assim, a formação desportiva da criança e 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 de uma forma harmoniosa e sustentada.

2.1.1 - Características e Objetivos

A formação de um jovem é um processo longo e demorado, que deve ser planeado e respeitado.

Os objetivos de uma formação de qualidade devem ter sempre como referência os intervenientes e as suas características, sendo definidos e estruturados num projeto a longo prazo, de forma global, gradual e específica, tendo em conta o individuo, no que respeita às

idades, respeitando as diferentes etapas de desenvolvimento, sendo capaz de criar e oferecer condições favoráveis à evolução e crescimento de cada atleta, excluindo completamente a pressão por resultados a curto prazo.

Para que haja formação desportiva, é muito importante o treino desportivo seja encarado como um longo processo, que exista um correto planeamento do treino, que este seja dividido em estádios sistemáticos de desenvolvimento, com objetivos claros e bem definidos, garantindo deste modo, melhores condições de produzirmos atletas saudáveis e de excelência (Bompa, 1999; Leite, 2008; Leal & Quinta, 2001).

Segundo Proença (1984), “todo o individuo é portador, à nascença, de um determinado potencial genético cuja expressão está diretamente dependente das experiências e vivências que lhe são proporcionadas”.

Posto isto, podemos concluir que é importante e fundamental que a formação desportiva do jovem atleta comece cedo e termine numa etapa avançada.

Que seja um processo multidisciplinar, balizado por objetivos realistas e bem definidos para cada fase do processo de formação, garantindo dessa forma um desenvolvimento adequado e harmonioso em cada um dos diferentes estádios/fases de desenvolvimento.

2.2 - O Jogo de Futebol

O Futebol é um jogo desportivo coletivo, lúdico, agonístico e processual, onde os intervenientes estão agrupados em duas equipas numa relação de adversidade não hostil, (rivalidade desportiva), numa luta pela conquista da posse da bola, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária, e evitar a sua introdução na própria baliza, com vista à obtenção da vitória (Castelo, 1996).

No decorrer do jogo, os jogadores são confrontados com situações de elevada complexidade, para cuja solução não existem respostas únicas ou pré-definidas (Garganta e Pinto, 1994) uma vez que, dependem muito dos constrangimentos da tarefa (espaço, tempo, bola, colegas e adversários), do envolvimento (ambiente físico, social e psicológico) e pessoais (competências, emoções, saberes).

As equipas disputam objetivos comuns, lutando pelo espaço e tempo, realizando em cada momento ações reversíveis de sinal contrário, ataque/defesa, alicerçadas em relações de oposição/cooperação, que se realizam em ambientes onde predomina a incerteza e a imprevisibilidade (Castelo, 2009; Garganta, 1997; Teodorescu, 1984; Pinto, 2007).

A cooperação entre os vários elementos é efetuada em condições de luta com os adversários, os quais, por sua vez, coordenam as suas ações com vista à desorganização dessa cooperação (Castelo, 2009). Estes procuram coordenar as suas ações com a finalidade de recuperar, conservar e fazer progredir com a bola, tendo como objetivo a criação de situações de finalização, e o sucesso das mesmas.

Para Garganta & Cunha e Silva (2000) cit. Lima (2014), “a incerteza e imprevisibilidade do jogo, consubstancia-se na variabilidade e complexidade que cada situação de jogo propõe, e exige aos jogadores que sejam capazes de atuar sobre o momento”.

Desta forma, é necessário que haja um pensamento tático-estratégico, cuja qualidade depende do conhecimento de cada jogador sobre o próprio jogo.

Este pensamento tático-estratégico apresenta-se como facilitador da capacidade de resolução de problemas emergentes no jogo, e consequentemente, como facilitador do desempenho, leva-nos ao conhecimento dos princípios táticos do jogo (Garganta & Pinto, 1994).

2.2.1 - Princípios Táticos do Jogo

Entre uma variedade de conceitos apresentados por diversos autores (Teodorescu, 1984; Castelo, 1994; Garganta & Pinto, 1994; Queiroz, 1983; Ramos, 2003; Bayer, 1994), entre outros, percebe-se uma certa congruência de ideias em volta de uma divisão dos princípios táticos em três tipos diferenciados, os quais relacionam a organização tática dos jogadores no campo de jogo, e que são identificados como: princípios gerais ou fundamentais, operacionais e específicos.

Os princípios gerais ou fundamentais são princípios comuns às diferentes fases do jogo e aos princípios operacionais e específicos.

São apenas três e procuram gerir a quantidade de jogadores numa determinada zona do campo, em comparação com a quantidade de jogadores adversários nessa mesma zona do campo.

Será assim objetivo das equipas e segundo os princípios gerais ou fundamentais, não permitir a inferioridade numérica; evitar a igualdade numérica e procurar criar a superioridade numérica.

Já os princípios operacionais regulam as ações dos jogadores em diferentes fases do jogo, mas não são comuns a todas elas.

Bayer (1994), definiu dez princípios operacionais, dividindo-os pelo processo ofensivo e defensivo. Estes princípios não se impõem pelas zonas do campo, ou se é fora ou dentro do “centro de jogo”, mas sim pela situação de jogo e pelo objetivo dessa situação de jogo.

Desta forma, no processo ofensivo devemos procurar: conservar a bola; construir ações ofensivas; progredir pelo campo de jogo adversário; criar situações de finalização e finalizar à baliza adversária. Enquanto no processo defensivo temos como objetivos: impedir a progressão do adversário; reduzir o espaço de jogo adversário; proteger a baliza; anular as situações de finalização e recuperar a bola.

Por último, surgem os princípios específicos, os quais se caracterizam pela utilidade na orientação individual do jogador em prol da equipa, nas diferentes fases.

Têm como objetivo procurar criar desequilíbrios na organização da equipa adversária, estabilizar a organização da própria equipa e propiciar aos jogadores uma intervenção ajustada no “centro de jogo”.

Na fase ofensiva os princípios são: penetração; cobertura ofensiva; mobilidade e espaço. Já na fase defensiva temos: contenção; cobertura defensiva; equilíbrio e concentração (Queiroz, 1983; Garganta; Pinto, 1994; Castelo, 1999).

Tabela 1 - Princípios Táticos no Futebol (Queiroz, 1983; Garganta; Pinto, 1994; Castelo, 1999)

Princípios Gerais ou Fundamentais	Não permitir a inferioridade numérica	
	Evitar a igualdade numérica	
	Criar a superioridade numérica	
Princípios Operacionais	Processo Ofensivo	Processo Defensivo
	Conservar a bola	Impedir a progressão do adversário
	Construir ações ofensivas	Reduzir o espaço de jogo do adversário
	Progredir pelo campo de jogo adversário	Proteger a baliza
	Criar situações de finalização	Anular as situações de finalização
	Finalizar à baliza adversária	Recuperar a bola
Princípios Específicos	Fase Ofensiva	Fase Defensiva
	Penetração	Contenção
	Cobertura Ofensiva	Cobertura Defensiva
	Mobilidade	Equilíbrio
	Espaço	Concentração

2.2.2 - Capacidades e Habilidades Motoras

O futebol é um jogo que exige dos jovens atletas capacidades e esforços dos mais variados, diferenciados e exigentes. O jogo de futebol exige uma série de capacidades físicas, especialmente a resistência, a velocidade e a força como princípios condicionais decisivos, mas também agilidade e mobilidade.

No plano energético-funcional, o Futebol, é um jogo que faz apelo a esforços intermitentes, mistos alternados (aeróbio-anaeróbio) e pode ser considerado atividade de resistência, em regime de velocidade, de força e de coordenação técnico-tática (Teodurescu, 1984, citado por Graça & Oliveira, 1995).

É assim importante e fundamental para um desempenho de qualidade e diferenciado, que as capacidades e habilidades motoras sejam desde cedo trabalhadas.

Devem ser desenvolvidas e aperfeiçoadas, seguindo um padrão correto de desenvolvimento, respeitando o ritmo de crescimento e desenvolvimento de cada atleta, pois cada criança, é um ser único, com características e ritmo de crescimento, aprendizagem e desenvolvimento próprio.

É desta forma indispensável ao treinador de jovens, possuir um conhecimento profundo acerca do que são, e quais são as capacidades e habilidades motoras, como e quando devem ser trabalhadas, desenvolvidas e aperfeiçoadas.

Por definição, as habilidades motoras são todas as ações motoras que envolvem grandes grupos musculares. São exemplos o correr, saltar, saltitar, galopar, equilibrar, agarrar, lançar, driblar, pontapear, etc...

Por sua vez, as capacidades motoras baseiam-se em predisposições genéticas e desenvolvem-se através dos estímulos de treino.

Dividem-se em dois grandes grupos: as capacidades motoras condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade) e as capacidades motoras coordenativas (Ritmo, Orientação espacial, Reação, Coordenação Motora e Diferenciação Cinestésica). Estas são a base para o desenvolvimento de todas as habilidades motoras.

Tão ou mais importante que o conhecimento acerca de cada uma das diferentes capacidades, é saber como e quando as podemos e devemos desenvolver, de forma a provocar no atleta ganhos qualitativos e significativos em cada uma delas.

A estes períodos ideais de desenvolvimento atribui-se a designação de *Fases Sensíveis* (sensitivas ou críticas) ou períodos de treinabilidade.

2.2.2.1 - Fases Sensíveis

- “(...) períodos da vida nos quais se evidencia uma elevada sensibilidade do organismo para realizar determinadas experiências” (Barbanti, 1994, p. 124)
- “Períodos de tempo delimitados no desenvolvimento do ser humano nos quais, este reage adaptando-se aos estímulos externos de forma mais intensiva do que noutros períodos.” (Winter, 1980, cit. por Marques, 1995)

Este conhecimento profundo sobre as fases sensíveis, irá permitir desenvolver no momento exato as capacidades motoras e coordenativas dos atletas, não ficando comprometido o seu desenvolvimento máximo.

Embora existam períodos sensíveis de desenvolvimento, qualquer capacidade motora ou coordenativa poderá e deverá ser sempre melhorada, mesmo que no momento atual, o período sensível não seja o ideal para a capacidade a ser trabalhada e desenvolvida.

Tabela 2 - Períodos Sensíveis para o Desenvolvimento das Capacidades Motoras (Adaptado de Conzelman, 1998, cit. Programa Nacional de Formação de Treinadores – Grau I, Metodologia de Treino))

Capacidades Motoras	Idade	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	Flexibilidade									
	Coordenação									
	Velocidade									
	Força									
	Resistência									

2.3 - O Jovem Jogador de Futebol

É imprescindível ao treinador e a todos os intervenientes direta ou indiretamente ligados ao processo de desenvolvimento do jovem atleta, perceberem que todos as crianças passam por diferentes etapas de crescimento e desenvolvimento.

É importante perceber e reconhecer que cada criança é um ser único, que possui os seus próprios comportamentos, que apresenta as suas próprias necessidades, e que se desenvolve de um modo próprio e diferente dos restantes.

Desta forma, é muito importante para o treinador/educador conhecer as características específicas e as prioridades de cada uma das etapas da infância e da adolescência, naquilo que se refere a aspectos psicológicos, fisiológicos e físicos.

O treinador/educador deve compreender que os jovens não são pequenos adultos. É importante considerar o desenvolvimento físico de cada jovem jogador, e distinguir a sua idade cronológica, da sua idade física e do seu nível de maturação.

Este conhecimento é fundamental e indispensável para que o treinador consiga ensinar, treinar, desenvolver e aperfeiçoar as diferentes e diversas componentes nos devidos momentos.

De acordo com Malina (2004), as crianças e os jovens passam por três processos: o crescimento a maturação e o desenvolvimento, sendo que todos eles interferem diretamente com as relações afetivas, sociais e motoras os jovens.

Assim sendo, é necessário adequar os estímulos ambientais em função desses mesmos fatores.

2.3.1- Crescimento

Malina (2004), define Crescimento como o aumento do tamanho corporal. Em termos biológicos o aumento do número de células (hiperplasia) ocorre antes do nascimento (período pré-natal) e o aumento do tamanho das células (hipertrofia) ocorre após o nascimento.

A combinação entre a hiperplasia, a hipertrofia e o aumento das substâncias intercelulares resultam no crescimento.

Por outras palavras, o crescimento refere-se às alterações que a criança ou jovem apresenta ao longo do tempo em termos de tamanho. Com o passar dos anos a criança vai ficando mais alta, mais pesada, altera a sua composição corporal em termos da relação massa gorda/ massa muscular e os órgãos aumentam de tamanho.

Enquanto o Crescimento inclui aspectos biológicos quantitativos (dimensionais), relacionados com a hipertrofia e a hiperplasia celular, a Maturação caracteriza-se como um fenómeno biológico qualitativo, relacionando-se com o amadurecimento das funções de diferentes órgãos e sistemas (Malina, Bouchard, & Bar-Or, 2009).

2.3.2- Maturação

A Maturação é um processo de estado maturo de forma qualitativa. É um processo biológico que determina a velocidade e o momento do crescimento que difere de indivíduo para indivíduo. Pode ser referenciada por dois indicadores: a idade cronológica (em anos/tempo de vida) e idade biológica (desenvolvimento biológico).

Segundo Malina (2004), a maturação deve ser vista em dois contextos: timing e tempo. Timing refere-se ao momento em que ocorrem acontecimentos específicos de maturação. Já o Tempo relaciona-se com a taxa com que a maturação se desenvolve.

O mesmo autor, afirma que o crescimento dos sistemas do corpo é dado sobretudo na pré-puberdade e na pós-puberdade onde existe uma previsão extremamente difícil do peso do corpo bem como da estatura, pois a intensidade e o momento de crescimento são muito variáveis de indivíduo para indivíduo.

Esta variabilidade do estado de maturação dos diferentes indivíduos, coloca grandes dificuldades aos agentes desportivos, no que respeita à organização dos quadros competitivos, pois estes encontram-se organizados em função da idade, muitas das vezes de dois em dois anos.

Esta organização leva a que em muitos casos se verifiquem grandes diferenças ao nível de prontidão e aptidão das crianças e jovens dentro do mesmo escalão, onde na mesma equipa o treinador depara-se com atletas com diferentes estados maturacionais, o que influencia, ou “pelo menos deveria” influenciar o tipo de treino, pois a tarefa que para uns pode parecer adequada e oportuna, para outros ainda não é exequível.

2.3.3- Desenvolvimento

Por sua vez, o Desenvolvimento é entendido como uma interação entre as características biológicas individuais (crescimento e maturação) com o meio ambiente ao qual o sujeito é exposto durante a vida. (Malina et al., 2009).

O Crescimento, a maturação e o desenvolvimento humano são assim processos altamente relacionados, que ocorrem durante todo o ciclo da vida.

Assim sendo, as aquisições motoras das crianças e adolescentes não podem ser compreendidas de forma exclusivamente biológica ou ambiental, uma vez que a abordagem bio

cultural é essencial, reconhecendo a interação entre os fatores biológicos e os socioculturais presentes na vida do ser humano.

Malina (2004), define o Desenvolvimento como a aquisição de competências comportamentais e a aprendizagem de comportamentos apropriados para a sociedade, tais como, a vida em casa, na escola, no desporto, etc.... Refere ainda que os três processos acontecem ao mesmo tempo e de forma interativa.

Tabela 3 - Processos Universais da Infância e Adolescência (Adaptado de Malina, 2004)

Crescimento	Maturação	Desenvolvimento
Tamanho	Esquelética	Cognitivo
Proporções	Sexual	Emocional
Físico	Somática	Social
Composição	Neuroendócrina	Motor
Sistémico	Neuromuscular	Moral
Auto - Estima		
Imagem Corporal		
Competência Percebida		

2.3.4- Pico de Velocidade de Crescimento

A infância é compreendida como um período de grande importância para o desenvolvimento motor, sobretudo porque é nessa fase que ocorre o desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, as quais servirão de base para o desenvolvimento das habilidades motoras especializadas, que o indivíduo utilizará nas suas atividades quotidianas, de lazer ou desportivas (Gallahue & Ozmun, 2003).

A evolução do desempenho motor na infância e na adolescência está diretamente relacionada com os processos de crescimento e de maturação.

É fundamental ao treinador conhecer bem as características destas etapas, conhecimento esse, que o ajudará no reunir de um conjunto de ferramentas apropriadas para o desenvolvimento de um trabalho adequado em cada uma delas.

Tendo em vista o princípio da individualidade biológica, cada pessoa tem seu próprio processo de maturação, atingindo as fases de crescimento em diferentes épocas.

Assim, podemos encontrar jovens com a mesma idade cronológica, mas com características físicas bastante diferentes, uma vez que a velocidade de maturação pode ser mais acelerada nuns casos (precoce) ou mais lenta noutros (tardia).

Segundo Sobral (1984) o que determina o salto pubertário não é a idade cronológica do indivíduo, mas o seu estágio de maturação. Dois indivíduos com a mesma idade cronológica, podem divergir em dois anos de idade maturacional, sem transgressão dos limites da normalidade.

É sobretudo no período da adolescência que os atletas passam por diversas mudanças físicas e sociais. Nesta fase, jovens com a mesma idade cronológica, mas com um nível maturacional diferente, mais avançado, podem apresentar vantagens desportivas em função de um maior ganho de força e de um aumento dos índices de massa muscular, em relação a outros com um nível maturacional mais atrasado.

Tendo em conta que no Futebol e na grande maioria dos desportos coletivos e individuais, a divisão das crianças e jovens pelos diferentes escalões competitivos, é feita tendo por base a idade cronológica do indivíduo, é muito importante para o treinador perceber que no mesmo escalão poderá, e certamente encontrará, atletas com níveis maturacionais diferentes.

É importante ter capacidade para os conseguir identificar, de forma a poder elaborar exercícios e treinos, que possam ir de encontro às necessidades e capacidades de cada um, conseguindo dessa forma um desenvolvimento mais eficiente, condizente com o estágio maturacional de cada indivíduo.

No contexto do futebol de formação, nas categorias de base, a análise do Pico de Velocidade do Crescimento (PVC) é o indicador mais utilizado em estudos longitudinais, considerando a maturidade somática do adolescente, mostrando-se como uma interessante alternativa de classificação biológica (Malina; Bouchard; Bar-Or, 2009).

Através de um acompanhamento das variáveis de crescimento, podemos detetar, ou aproximarmo-nos, do momento em que o indivíduo atinge o PVC, através de apenas uma avaliação de poucas variáveis antropométricas.

Utilizando os diferenciais conhecidos do crescimento da estatura, da altura tronco-cefálica e dos membros inferiores, é possível estabelecer uma relação entre as suas mudanças, chegando dessa forma a uma indicação do estágio maturacional do indivíduo.

Assim, o PVC pode ser considerado como uma ferramenta de grande utilidade, pois trata-se de algo facilmente aplicável, de baixos custos e recursos, e que nos permite recolher

indicações e informações sobre o que fazer e quando fazer com cada indivíduo, no que respeita ao exercício e ao processo de treino, assim como na detecção de talentos desportivos.

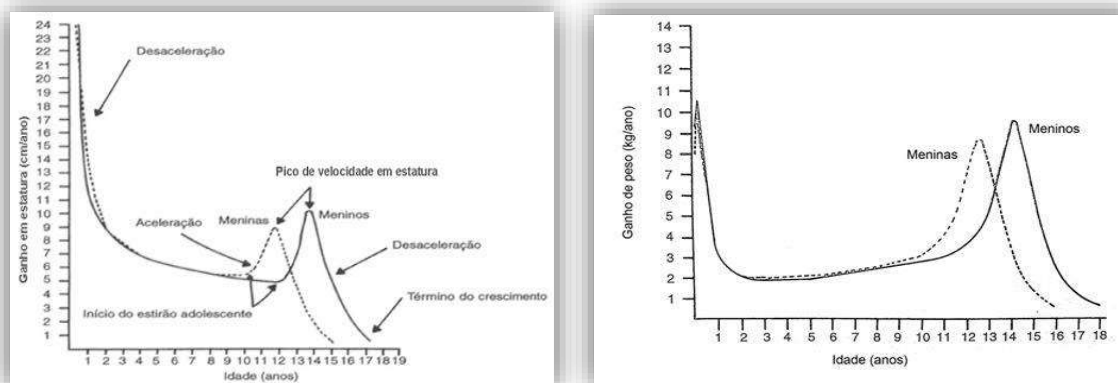


Figura 1 - Curva de Velocidade de Crescimento em Estatura e Massa Corporal (Stratton, 2004)

2.4– Treinador Desportivo de Crianças e Jovens

É fundamental que o treinador de jovens deixe rapidamente de ser o ex. atleta do clube, com muitos anos de futebol, ou o pai de um atleta que outrora fora um bom jogador, que gosta e tem alguma paciência para os miúdos, que possui alguma disponibilidade horária e que nem sequer pretende receber qualquer remuneração pelo seu trabalho, ou seja, pessoas que na sua grande maioria não possuem qualquer tipo de formação técnica e científica.

No entanto, o facto de se frequentar ações de formação e de possuir um grande conhecimento sobre determinada modalidade, não são por si só, um fator que se possa traduzir num produto final de treinador competente.

Na opinião de Rosado, (2000); Pacheco, (2001); Pereira, (1996) e Marques (2002), é imprescindível que o treinador cada vez mais seja alguém com formação na área da educação e com conhecimentos técnico-táticos profundos sobre a modalidade, que tenha a capacidade de saber ensinar, saber comunicar e apresentar informações que sejam entendidas e apreendidas da forma mais correta por todos os jovens atletas.

Seguindo a mesma linha de pensamento, mas realçando ainda a importância de outros aspetos, Coelho (2016) considera que “ser treinador desportivo, não se reduz apenas, ao intervir no ensino e aperfeiçoamento dos aspetos técnicos, táticos e regulamentares de uma determinada modalidade desportiva. Envolve também, obrigatoriamente a transmissão de hábitos de trabalho

e regras de comportamento e convivência, que valorizem o jovem não só como praticante, mas, simultaneamente como indivíduo e cidadão”.

Conscientes da responsabilidade que é a formação de crianças e jovens, cabe aos clubes e instituições procurar acercar-se dos melhores treinadores, dos mais aptos e competentes, na procura de garantir cada vez mais um processo de formação de qualidade.

Pelas experiências vivenciadas no desempenho desta profissão, ao longo dos vários anos no futebol de formação, no distrito de Leiria, é fácil ainda verificar a falta de profissionais qualificados nesta área tão importante como a da formação, onde infelizmente, o recurso ao “pai treinador”, ao “jogador treinador”, ou ao “simples curioso com interesse e disponibilidade” para assumir os escalões de formação ainda é uma realidade presente.

Pois, por norma os treinadores mais competentes e habilitados para o desempenho destas funções e responsabilidades, são muitas vezes conduzidos e encaminhados para as equipas de competição dos clubes, onde também, muitos preferem estar, com a ambição legítima, diga-se também, de poder um dia ser reconhecido e chegar a patamares do profissionalismo.

No entanto, também é um facto visível, que tem existido por parte da maioria dos clubes e da associação de futebol de Leiria, uma procura de criar condições para que esta situação seja revertida, que exista cada vez mais formação, cada vez mais pessoas qualificadas e habilitadas a trabalhar com jovens, realizando trabalhos competentes e de qualidade.

Apesar de se caminhar na direção certa, ainda agora começamos a caminhar, pelo que o destino desejado ainda seja algo longínquo.

2.4.1- Perfil e Competências

Esta necessidade de qualificação, conhecimento, competência e apetência exigidas ao treinador de jovens deve-se fundamentalmente à responsabilidade que este cargo acarreta.

Ser treinador de crianças e jovens atletas, cidadãos, é ser responsável pela formação do indivíduo, em todas as suas vertentes, preparando-o para a sua vida profissional e social.

Mais do que a responsabilidade do “treinar bem” e transmitir de forma correta os conceitos e conhecimentos sobre determinada modalidade, o treinador de jovens possui responsabilidades ao nível da natureza social, face ao sistema desportivo e face aos praticantes.

Segundo Adelino, Vieira & Coelho (1998), cabe ao treinador “a responsabilidade de definir objetivos a perseguir, tendo como premissas fundamentais o lugar que a prática desportiva deve ocupar na sua vida, sobretudo como complemento da sua vida escolar”.

Para o autor, o treinador deve ter como principais objetivos a perseguir na formação de jovens, o contribuir para a sua formação em todas as suas facetas; criar as premissas indispensáveis para que, em cada etapa o desenvolvimento seja alcançado em níveis ótimos; desenvolver o gosto e o hábito pela prática desportiva regular; desenvolver nos praticantes uma atitude positiva de participação e persistência; orientar corretamente as expectativas dos jovens.

Segundo Coelho (2016), ao treinador, “é atribuída a responsabilidade de desenvolver nos praticantes o gosto pela aprendizagem e pelo aperfeiçoamento, fatores determinantes, a longo prazo, do progresso qualitativo. Constituindo-se o treinador como o primeiro promotor de uma maior permanência na prática desportiva, assim como de um menor abandono da mesma.”

Outra das grandes responsabilidades do treinador, muitas das vezes esquecida, ou até de forma inconscientemente desvalorizada, pois o foco está fundamentalmente direcionado para aquilo que são as competências técnico-táticas, para aquilo que são os conteúdos a ensinar e transmitir aos seus atletas, é a responsabilidade do modelo, do ser exemplo, de possuir o dom do influenciar e gerar comportamentos, pelas suas ações, comportamentos e atitudes.

Segundo Adelino, Vieira & Coelho (1999), Bento (2006), o entusiasmo, a atenção que coloca no trabalho, a organização que revela, a disciplina com que dirige a sessão de treino, são argumentos decisivos para transferir para os praticantes o entusiasmo, a atenção e a disciplina, indispensáveis a uma boa sessão de trabalho.

A atitude do treinador no treino é algo contagioso, com um enorme poder em influenciar atitudes e comportamentos nos mais jovens, no treino e na sua vida social.

Na opinião de Coelho (2016), Araújo (1994), são competências imprescindíveis aos treinadores de jovens:

- Gostar da prática desportiva e particularmente de uma modalidade, assumindo o desejo de contribuir para o seu desenvolvimento;
- Gostar de ensinar e de estar em contacto com crianças e jovens;
- Acreditar no valor e potencial formativo do desporto, vendo este não como um fim, mas como um meio;
- Considerar que os interesses e as necessidades das crianças e jovens são mais importantes que os seus próprios, evitando que a vitória se transforme numa questão de afirmação pessoal;
- Considerar que lhe compete, como responsável pela atividade, dar o exemplo;
- Privilegiar a aprendizagem, o progresso e a participação relativamente ao resultado desportivo.

Já para Antonelli & Salvini (citados por Serpa, 1996) a ação do treinador deve subscrever a realização de quatro papéis fundamentais no contexto desportivo: “Técnico”, dependendo o seu

desempenho da sua experiência, competência específica e capacidade adquirida, assim como competências criativas; “Educador”, pois tem influência na formação da personalidade dos jovens com quem interage; “Gestor”, no que concerne aos aspetos técnicos e sociais; “Líder”, devendo naturalmente ser aceite pelos atletas.

Numa visão e opinião, ligeiramente diferenciada dos autores anteriormente referenciados, surge Sabock (1985), onde o seu foco sobre a importância das competências e características do treinador, recaem sobre algumas das qualidades como, a capacidade de avaliação, o desejo intenso de trabalho, a capacidade de motivação, o respeito e responsabilidade, a dedicação, a identificação e definição de objetivos, o entusiasmo e a capacidade de improvisação.

Na nossa opinião e segundo alguns dos autores abordados e referenciados, surge a necessidade de os treinadores se regerem por uma conduta comportamental própria, transversal a todos aqueles que trabalham com jovens, independentemente do desporto e da modalidade em que estão inseridos.

Deste modo, e de acordo com a Australian Sports Commission os treinadores devem seguir e respeitar um conjunto de normas de condutas e comportamentos no trabalho com crianças e jovens.

Tabela 4 - Comportamentos e Normas de Conduta para Treinadores de Crianças e Jovens (Australian Sports Commission)

Serem razoáveis nas exigências feitas aos atletas, em termos de tempo, energia e entusiasmo
Ensinar aos praticantes que as regras são um acordo mútuo, e que ninguém deve iludir ou quebrar
Sempre que possível, agrupar os atletas em função da idade, capacidades e maturidade física
Procurar garantir o mesmo tempo de prática aos diferentes níveis de atletas, procurando estabelecer condições de igualdade
Lembrar-se que as crianças e jovens praticam desporto pelo prazer e satisfação que isso lhes proporciona, e que ganhar é apenas uma parte da sua motivação
Nunca gritar com os jovens por estes errarem, ou perderem uma determinada competição
Garantir as condições de segurança à prática desportiva, no que respeita a instalações, materiais e equipamentos
Assegurar que a duração e programação dos treinos e jogos é adequado às idades e nível de maturidade dos praticantes
Educar o respeito pelas capacidades dos adversários, bem como pelas decisões dos juizes, árbitros, treinadores, ou de qualquer outro agente ou interveniente

Seguir à risca as indicações do médico ou fisioterapeuta, sobre o momento do regresso a atividade do atleta lesionado

Estabelecer um empenho pessoal de se manter informado acerca dos princípios mais corretos do treino de jovens, do seu processo de crescimento e maturação

Também Costa (2006) cit. Mendes (2009), defende um conjunto de normas de conduta transversais a todos os treinadores que desenvolvam a sua atividade junto de crianças e jovens.

Tabela 5 - Normas de Conduta para Treinadores de Crianças e Jovens (Costa (2006), cit. Mendes, 2009).

Elogiar o desempenho dos jovens
Evidenciar, realçar os aspetos positivos da sua participação
Revelar tranquilidade sobretudo nos momentos em que os jovens cometem erros
Ter expetativas razoáveis e realistas
Tratar os jovens com respeito
Procurar intervir para que os jovens sintam prazer na prática do desporto
Assumir comportamentos de boa disposição e alegria, ao invés de comportamentos demasiado sérios e rígidos
Manter a ideia de que o prazer e a alegria são componentes obrigatórias na prática desportiva
Valorizar o trabalho de equipa
Ser um exemplo de comportamentos respeitadores do espírito desportivo

Após a análise e interpretação de tudo aquilo que foi anteriormente descrito e referenciado, podemos dizer que ser treinador de formação, treinar crianças e jovens, é muito mais que um simples ato ou ação de treinar, de dirigir, de transmitir determinado conhecimento.

É saber analisar e compreender que cada indivíduo, é um ser especial e único, detentor de características e capacidades próprias, diferentes de todos os outros. Que cada um tem o seu ritmo de aprendizagem e desenvolvimento próprio, e que este deve ser respeitado.

É educar e intervir de uma forma organizada e metódica na criação de bons hábitos desportivos e na aquisição de valores de cooperação, responsabilidade e solidariedade, promovendo e contribuindo para um espírito leal e competitivo.

É ser-se capaz de motivar, elogiar, fazer sentir prazer aos jovens em cada exercício que realizam e de conseguir criar a ansiedade positiva pelo dia do próximo treino, que nunca mais chega.

Ser treinador de formação é um orgulho, é uma dádiva, pois no final de todo o processo, acabamos por receber muito, mas muito mais que aquilo que oferecemos.

Nada é mais valioso que o sorriso e a felicidade de uma criança, e nós diariamente temos o privilégio de poder contribuir para que isso seja uma realidade!

3 - Modelos de Formação Desportiva e Ensino Aprendizagem

Para que a formação desportiva da criança ocorra de uma forma harmoniosa e sustentada é fundamental que esta assente em normas e princípios, bem definidos e sustentados. Seguidamente abordaremos alguns dos modelos de formação desportiva, assim como alguns modelos de ensino aprendizagem, que consideramos relevantes.

3.1- LTADM – Long- Term Athlete Development Model

É atualmente de conhecimento e opinião em geral, que o sucesso e os resultados desportivos levam o seu tempo, e que é necessária uma programação e uma preparação geral e específica de vários anos, até que se consiga atingir patamares de excelência.

O rendimento desportivo elevado e consistente, ocorre em idades ótimas de desenvolvimento e maturação, isto é, já em idade adulta, que pode variar consoante o tipo modalidade. Esta obtenção de elevadas prestações desportivas só é possível através da combinação do talento com o treino, e de uma programação/ planificação a longo prazo.

É fundamental conhecer e estruturar no tempo os conteúdos técnico-táticos a ensinar e desenvolver no atleta. Paralelamente e não menos importante é necessário a criação das bases da formação condicional, coordenativa e psicológica dos jovens atletas.

O que é necessário fazer em cada estágio/fase do desenvolvimento humano, para dar a cada criança a oportunidade de se envolver em atividades físicas ao longo da sua vida, e que contribuam para uma melhoria da sua saúde, e para aqueles com motivação e talento lhes proporcione a melhor oportunidade de atingir o sucesso desportivo?

Foi para responder a esta questão que Bayli & Way (1995), desenvolveram o LTADM, um modelo de desenvolvimento humano dividido na altura em 4 estágios, que 10 anos mais tarde, no ano de 2005, foi alterado para o modelo dividido em 7 estágios de desenvolvimento, modelo este que se mantém até aos dias de hoje.

O LTADM foi criado com o objetivo de proporcionar a todos os indivíduos a aquisição de habilidades, atitudes e conhecimentos necessários para uma participação saudável em atividades físicas ao longo de toda a vida.

Já para os mais talentosos, motivados, determinados e comprometidos, o modelo apresenta-se como o caminho, a oportunidade para que seja possível atingir a alto rendimento desportivo.

A sua estruturação assenta nos seguintes princípios fundamentais:

- Necessidade de cerca de 10 anos (10000 horas de treino), para se ser excelente em qualquer atividade, desde que haja talento para tal;
- O planeamento e a programação devem orientar-se pela natureza da criança em crescimento e nas iniciais do seu desenvolvimento;
- Os programas de treino e competição devem orientar-se de acordo com o tipo de modalidade;
- A aquisição dos movimentos fundamentais e da literacia física nas experiências desportivas iniciais, será de extrema importância no desenvolvimento subsequente;
- Devem ser consideradas as janelas de treinabilidade, que surgem ao longo do processo de maturação, as quais, convenientemente exploradas conduzirão a uma otimização do efeito do treino e consequentemente a plena exploração do potencial do atleta;
- Procura da envolvimento de todos os elementos humanos significativos existentes em torno do atleta, tais como, pais, professores, treinadores...;
- O LTDA procura ser um sistema integrado, em que todas as estruturas (clubes, federações, escolas...) contribuem para o desenvolvimento dos atletas e funcionam em seu proveito.

O LTADM como referido anteriormente, apresenta-se dividido em 7 estágios de desenvolvimento, o Active Start, FUNdamentals, Learn to Train, Train to Train, Train to Compete, Train to Win and Active for Life.

3.1.1- Physical Literacy

Associado aos 3 primeiros estágios de desenvolvimento, surge o conceito de Physical Literacy (PL). Este conceito muitas vezes descurado por pais, pré-escolas, escolas, treinadores, professores, é extremamente importante, revelando-se futuramente determinante para o sucesso desportivo do atleta na alta competição, ou simplesmente para o cidadão comum, na medida em que lhe permitirá poder continuar a praticar desporto, possibilitando-lhe um papel ativo na sociedade.

Segundo Whitehead & Murdock, (2006), Physical Literacy pode ser definida como “a motivação, confiança, competência física, compreensão e conhecimento, capaz de manter a atividade física num nível apropriado individualmente, ao longo da vida”.

Para a Canadian Sport for Life (Balyi, Way, Higgs, Norris & Cardinal, 2005) e Physical and Health Education Canada (2011), “indivíduos com literacia física movem-se com competência e confiança, num conjunto diversificado de atividades, que beneficiam o desenvolvimento saudável da pessoa”.

Segundo o LTADM, a PL refere-se à combinação dos movimentos humanos básicos, habilidades fundamentais de movimento e habilidades desportivas fundamentais, necessárias para a prática de atividades físicas que melhoram a saúde.

Por outras palavras, podemos definir a “literacia física”, como a aquisição bem conseguida e o desenvolvimento dos seguintes movimentos: agilidade, equilíbrio, coordenação, velocidade, correr, lançar, saltar, agarrar, deslizar, pontapear, sentido sinestésico, empurrar.

Isto é, o domínio dos movimentos fundamentais em conjunto com as técnicas desportivas.

Resumindo, a PL no desenvolvimento da criança, caracteriza-se pelo desenvolvimento dos movimentos básicos, das habilidades fundamentais de movimento e das habilidades desportivas fundamentais, que permitem à criança que esta se mova confiantemente e com controlo, em diversos tipos de atividades físicas, rítmicas e desportivas.

A PL inclui também a capacidade de o indivíduo compreender todos os aspetos do envolvimento físico, antecipando as necessidades de movimento e as possibilidades de resposta apropriada às mesmas, com inteligência e imaginação.

Para um desenvolvimento completo da PL, as crianças devem aprender/desenvolver, os movimentos fundamentais e os movimentos desportivos fundamentais nos diversos ambientes desportivos, no chão, na água, na neve ou gelo e no ar.

Como já referido anteriormente, a PL desenvolve-se nos primeiros 3 estágios do LTADM, desde o nascimento até ao início do pico de crescimento (aproximadamente 11 anos para as meninas e 12 anos para os rapazes).

O fracasso no desenvolvimento da PL, coloca as crianças e os jovens em grande desvantagem, para com aqueles com uma PL bem desenvolvida, quando se trata do envolvimento em diversas atividades físicas e desportivas.

3.1.2- Estágios de Desenvolvimento

Definido o conceito de PL, segue-se a exposição e exploração, dos objetivos e conteúdos, dos diversos estágios de desenvolvimento, nos quais esta se encontra inserida, bem como, dos demais que constituem o LTADM.

3.1.2.1 - *Active Start – “Início ativo” (0-6 anos)*

O objetivo principal é desenvolver os movimentos fundamentais e ligá-los nas atividades lúdicas.

É extremamente importante estimular a prática da atividade física desde muito cedo, pois é nestas idades que o gosto e os hábitos pelo desporto, pela atividade começam a ser criados e alicerçados, assumindo nesta fase os pais, o ser adulto, um papel de grande importância, nos exemplos que são, e dão às crianças.

Esta prática de atividade física irá contribuir para um melhor desenvolvimento da função cerebral, das competências sociais, da coordenação, das habilidades motoras fundamentais, das emoções, da autoconfiança, da imaginação e de uma autoestima bem desenvolvida.

É ainda, e não menos importante, um enorme contributo para a construção de ossos e músculos mais fortes, melhorando a flexibilidade, a postura, o equilíbrio e a melhoria da condição física.

Ao adquirirem os movimentos fundamentais (correr, saltar, lançar e agarrar, rodar, pontapear), as crianças estarão preparadas para adquirir movimentos motores mais complexos. Estes constituirão a base da atividade física para toda a vida.

É importante encorajar a prática e o desenvolvimento destas capacidades e não esperar que elas ocorram naturalmente com o crescimento da criança.

A atividade deve reger-se por curtos períodos de atividade física vigorosa ao longo do dia, acumulando um mínimo de 60 minutos diários. Nestas idades as crianças não devem estar paradas mais de 60 minutos, a não ser quando dormem.

3.1.2.2 - *FUNDamentals – “Fase Fundamental” (6-9 anos rapazes/ 6-8 anos raparigas)*

Esta fase tem como objetivo principal a aprendizagem de habilidades fundamentais de movimento e, em particular, do desenvolvimento de uma variedade de habilidades locomotoras,

manipulativas e de controlo corporal, bem como do ABC crítico do atletismo: agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade.

Nesta fase, o descuidar no desenvolvimento dos movimentos fundamentais é prejudicial para o envolvimento futuro da criança na atividade física e no desporto.

Uma criança que no futuro pretenda abandonar a vertente competitiva do desporto, com as técnicas adquiridas e desenvolvidas nesta fase, estará preparada para se envolver em atividades físicas recreativas, de uma forma positiva, elevando a sua qualidade de vida e a saúde.

O desenvolvimento motor deve ser bem estruturado, positivo, motivador e divertido, desenvolvendo-se a aprendizagem em diferentes ambientes como em terra (correr, saltar), na água (nadar, mergulhar, deslizar) no ar (controlar o corpo no ar, rodar).

3.1.2.3 - Learn to Train – “Aprender a Treinar” (9-12 anos rapazes/ 8-11 anos raparigas)

É foco principal nesta fase o aprender das técnicas desportivas. Este é um dos períodos mais importantes no desenvolvimento motor da criança. Nesta fase as crianças estão prontas, do ponto de vista do desenvolvimento, para adquirir as técnicas desportivas, necessárias e indispensáveis ao desenvolvimento atlético.

Segundo, Borms (1986, p 11, cit por Bayli, Way & Higgs), “esta é uma janela de adaptação acelerada para os movimentos fundamentais e habilidades desportivas, descrita como um período faminto de habilidades, ou a idade de ouro para aprender todos os tipos de padrões de movimento, alguns dos quais se começam a tornar automáticos”.

Nesta fase, o sistema nervoso encontra-se já suficientemente bem desenvolvido, sendo o atleta capaz de executar habilidades técnicas refinadas. É a hora de desenvolver e aprimorar as habilidades fundamentais de movimento e aprender habilidades desportivas em geral.

Uma vez que se trata de uma fase de transição, é necessário ter a sensibilidade e o cuidado para não especializar a criança que possa estar mais atrasada no seu processo de maturação, e continuar a aperfeiçoar as habilidades fundamentais, apesar de ser esta também uma fase propícia ao aperfeiçoamento técnico, dado ao desenvolvimento do sistema nervoso.

Seguidamente, surgem as fases mais direcionadas e focadas para a especialização desportiva, mais direcionada para os indivíduos com objetivo em seguir a via competitiva, ou um estilo de vida ativo (Active for Life), suportado numa boa literacia desportiva (Train to Train, Train to Compete, Train to Win).

Uma vez que estas fases fogem um pouco daquilo que é o foco e o objetivo deste trabalho, irei resumidamente apresentar alguns dos seus objetivos e características.

3.1.2.4 - Train to Train – “Treinar para Treinar” (12-16 rapazes/11-15 raparigas)

De todos, este possivelmente será o mais importante, pois trata-se de um estágio complexo e desafiador do ponto de vista biológico, fisiológico, sociológico, mental e emocional, dado que, a maioria dos meninos e meninas passam pela puberdade durante esse estágio, o que leva a grandes alterações e modificações em todos estes fatores.

É objetivo principal a construção da base aeróbia, o desenvolvimento da velocidade e da força, e desenvolver e consolidar as técnicas desportivas.

3.1.2.5 - Train to Compete– “Treinar para Competir” (16-23+-rapazes/15-21+-raparigas)

Os objetivos estão centrados na otimização do “motor” e no aprender a competir. A preparação física e desportiva (na modalidade, individualmente e na posição), são otimizadas, bem como, o rendimento desportivo.

3.1.2.6 - Train to Win – “Treinar para Ganhar” (19 +- rapazes/ 18 +- raparigas)

Nesta fase o objetivo é alcançar o pódio. Procura-se maximizar a preparação física e a preparação específica, bem como o rendimento. É a fase final da preparação, onde todas as capacidades do atleta (físicas, técnicas, táticas, psicológicas...), estão totalmente estabelecidas e o foco e a maximização do rendimento desportivo.

3.2- Football Development Model

Este modelo de desenvolvimento desportivo, direcionado para o futebol foi criado por Horst Wein, na procura de criar um modelo que se demarcasse dos modelos tradicionais de desenvolvimento, que fosse direcionado para as crianças e que respeitasse as suas necessidades básicas. Um modelo adaptado e ajustado aos diferentes níveis de desenvolvimento mental e motor e que fosse ao encontro daquilo que são as suas expectativas.

Segundo Wein (2007), quando envolvidas na prática desportiva, neste caso no futebol, as crianças estão inicialmente e fundamentalmente interessadas em ação, no envolvimento pessoal na ação, em resultados equilibrados e na oportunidade de se relacionar e conviver com os amigos.

Este é um modelo que expõe as crianças de uma forma gradual à dificuldade e complexidade do jogo. É um modelo que procura estimular nos treinadores a capacidade de inovar, o inconformismo, a curiosidade em procurar e elaborar um conjunto de exercícios que melhor satisfaçam as necessidades do seu grupo de trabalho.

Esta complexidade gradual está exposta e explicada nos diferentes níveis de progressão.

O modelo teve em atenção na sua elaboração as fases do desenvolvimento motor de Gallahue, iniciando-se o primeiro dos seus cinco níveis precisamente na última fase do desenvolvimento motor, na fase dos movimentos específicos desportivos.

3.2.1 - Nível 1 – “Games for basic abilities and capacities” (crianças com 7 anos ou mais)

Neste nível as crianças irão encontrar um programa constituídos por jogos direcionados ao desenvolvimento das capacidades e habilidades individuais de cada indivíduo.

Estes programas de jogos incluem malabarismos e controlo da bola, dribles, passes, receções, passes e desarmes.

Nesta fase as crianças estão expostas a jogos competitivos simplificados, tais como, jogos de 1x2 e 3x3 e jogos multilaterais.

Através destes jogos, a criança terá oportunidade de praticar e descobrir diversas habilidades motoras, antes e durante da aquisição das habilidades específicas do futebol.

3.2.2 - Nível 2 – “Games for mini football” (crianças com 8 anos ou mais)

Este nível compreende uma série progressiva de jogos simplificados para equipas de dois jogadores, nos quais as crianças não só experimentam e melhoram o uso correto das habilidades anteriormente apreendidas, como também desenvolvem as suas capacidades de comunicação e cooperação.

O objetivo neste nível, é que a criança compreenda e aprenda a jogar o jogo de 3x3 de uma forma competitiva.

3.2.3 - Nível 3 – “Games for 7x7 football” (crianças com 10 anos ou mais)

As atividades propostas neste nível, tais como, jogos simplificados de 3x3, 4x4, 5x5, desenvolvimento da posição de guarda-redes, têm como objetivo criar no jovem competências e capacidades para praticar o jogo de 7x7 em toda a sua dimensão.

3.2.4 - Nível 4 – “Games for 8x8 football” (crianças com 12 anos ou mais)

Neste nível, os jovens irão procurar consolidar as suas habilidades, através das atividades dos níveis anteriores.

Aqui fundamentalmente deparar-se-ão com um conjunto de jogos simplificados de equipas de 4 ou 5 jogadores.

São aplicados exercícios que desenvolvem a leitura do jogo e as habilidades de reação.

3.2.5 - Nível 5 – “Games for 11x11 football” (crianças com 15 anos ou mais)

O último nível caracteriza-se fundamentalmente por exercícios com graus de dificuldade superiores aos anteriores, no que respeita às componentes técnico-táticas do jogo nas suas diversas fases.

3.3 - Teaching Games for Understanding – TGFU

TGFU é uma abordagem centrada no aluno e no jogo para a aprendizagem de jogos relacionados com o desporto, com raízes na teoria construtivista da aprendizagem, uma teoria mais centrada no processamento de informação, na tomada de decisão e na construção do conhecimento.

Este modelo de ensino surge por intermédio de Bunker e Thorpe (1982), para fazer face aos modelos comportamentalistas existentes na altura, os quais apresentavam segundo vários estudiosos diversas limitações e condicionantes.

Para Bunker e Thorpe (1982), estes modelos proporcionavam e condicionavam nos alunos: um reduzido sucesso na realização das habilidades técnicas, uma incapacidade na crítica à prática do jogo, rigidez das habilidades técnicas apreendidas, baixa autonomia aos alunos

durante o processo de ensino e aprendizagem, e um conhecimento reduzido acerca do próprio jogo.

Assim, e por forma a combater todas estas condicionantes, surge o modelo de ensino, o **TGFU**.

Este é um modelo que rompe com a ideia do ensino das técnicas de forma isolada, procurando que estas sejam trabalhadas no contexto do próprio jogo.

O modelo baseia-se fundamentalmente no ensino dos jogos e das habilidades contextualizadas taticamente, e caracteriza-se por um procedimento de treino passo a passo, através da inclusão de jogos simples, os quais vão aumentando gradualmente de complexidade tática ao longo do processo.

É um modelo, especialmente focado no desenvolvimento da tomada de decisão em contexto de jogo, permitindo aos praticantes desenvolverem competências ao nível técnico, contextualizando-as com as necessidades oferecidas pelo jogo.

O modelo proposto por Bunker e Thorpe (1982), apresenta-se em seis fases, que demonstram o processo de ensino aprendizagem, onde o foco didático incide sucessiva e ciclicamente sobre a apreciação dos aspetos constituintes do jogo, sobre a tomada de consciência tática, sobre a tomada de decisão do que fazer e como fazer, sobre a execução motora e sobre o desempenho tático e técnico no jogo.

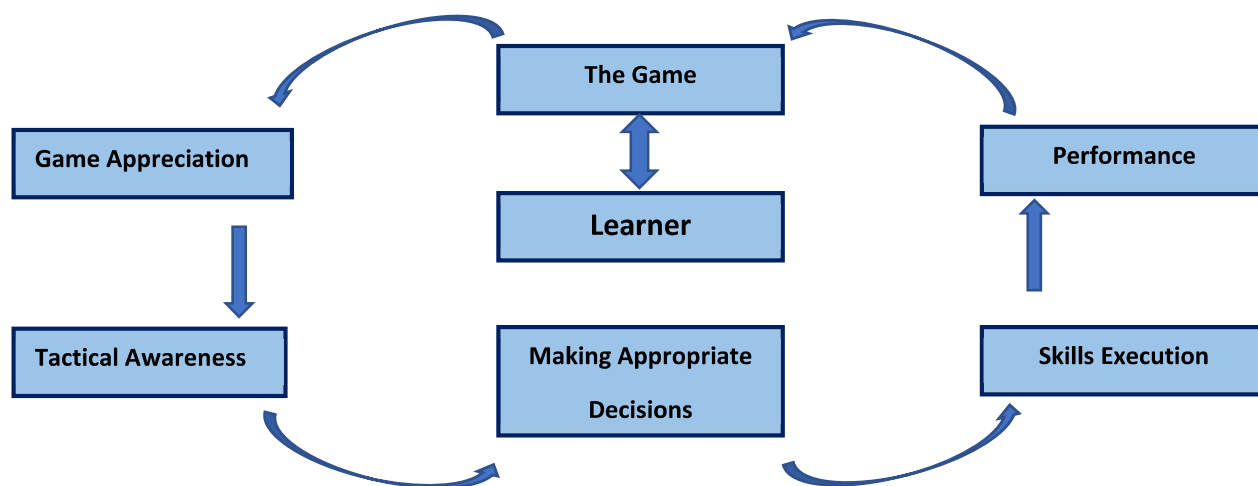


Figura 2 - Modelo Original TGFU (Bunker & Thorpe, 1982)

3.3.1 - Fase 1- The Game “O Jogo”: O jogo é introduzido, devendo ser modificado para representar a forma avançada do jogo, procurando ir de encontro ao nível de desenvolvimento do aluno.

3.3.2 - Fase 2- Game Appreciation “Apreciação do Jogo”: Conhecimento das regras do jogo e o que elas podem representar para as diversas situações de jogo.

3.3.3 - Fase 3- Tactical Awareness “Consciência Tática”: Identificação e interpretação dos problemas táticos, centrada nos princípios, para ajudar a resolver problemas impostos pelo jogo, aumentando assim a consciência tática.

3.3.4 - Fase 4- Making Appropriate Decisions “Tomar decisões apropriadas”: Concentração no processo de tomada de decisão nos jogos. Os atletas são questionados sobre o que fazer e como fazê-lo, ajudando-os desta forma na tomada de decisões apropriadas sobre o jogo.

3.3.5 - Fase 5- Skill Execution “Execução”: O foco está em como executar as habilidades e os movimentos específicos da modalidade. A execução é sempre vista no contexto do jogo, procurando dar resposta às situações táticas do jogo.

3.3.6 - Fase 6- Performance “Performance”: Consolidação das competências do jogador para dar resposta a outras formas de jogo mais avançadas.

Alguns anos mais tarde, em 1989, os mesmos autores introduziram no seu modelo de ensino aprendizagem, quatro princípios pedagógicos: a seleção do tipo de jogo, a representação, o exagero e a complexidade tática.

Graça (2007), vem ao encontro do TGFU, afirmando que este, “adere bem a um estilo de ensino de descoberta guiada, em que o aluno é exposto a uma situação de jogo com os seus problemas táticos e é estimulado a procurar, verbalizar, discutir, explicar as soluções auxiliado pelas questões estratégicas do professor, com o objetivo de trazer a resolução do problema e respetivas soluções para um nível de compreensão consciente e de ação intencional sobre a tática do jogo”.

Em suma, O TGFU é um modelo que valoriza os jogos condicionados, a contextualização das situações de jogo e as competências dos praticantes para o seu domínio, principalmente no que se refere à componente tática.

Os praticantes são os principais intervenientes no processo, guiados pelo professor/treinador, no sentido de lhes proporcionar, através de uma complexidade gradual do jogo, diferentes problemas que vão procurando resolver.

O papel do professor/treinador é de extrema importância na condução de todo o processo, sendo por isso fundamental todo um conhecimento e um conjunto de competências para modelar, estruturar e coordenar todas as atividades desenvolvidas pelos praticantes.

3.4 - Game Sense

O Game Sense é uma variação Australiana do modelo TGFU de Bunker e Thorpe (1982). Este modelo viria a ser desenvolvido e introduzido no treino desportivo durante os anos 90, resultado da colaboração de Rod Thorpe da Universidade de Loughborough, e da Comissão Australiana do Desporto.

Game Sense é uma pedagogia de ensino desportivo baseada no jogo e centrada no jogador, privilegiando o desenvolvimento intelectual e contextualizado, o qual se afigura como mais satisfatório e estimulante para os alunos/jogadores.

Diferentemente do modelo TGFU, que envolve um processo técnico-tático linear de seis etapas (Bunker & Thorpe 1982), a abordagem Game Sense é mais flexível e típica de uma pedagogia não linear.

Este é um modelo que dá ênfase à ideia, de que o desenvolvimento das habilidades específicas, o entendimento do jogo e a tomada de decisão ocorrem em simultâneo.

É um modelo com um foco direccionado ao questionamento dos alunos/jogadores, por forma a envolvê-los e motivá-los a pensar, falar e decidir sobre aspetos técnico-táticos do jogo.

É função do professor/treinador questionar, preparar situações de aprendizagem que levem o aluno/jogador a pensar e a refletir sobre a sua execução/resolução, contrariamente aquilo que é característico de uma instrução mais direccionada, onde o estimular de um desenvolvimento intelectual é praticamente inexistente.

A sessão de treino é focada fundamentalmente no jogo e na colocação de situações/desafios que levem o aluno/jogador a pensar no que fazer e como fazer.

Deste modo, é proposta desta metodologia de ensino uma estruturação da sessão de treino dividida em aquecimento, jogos, perguntas e desafios, retomar o jogo, perguntas e desafios, progressão do jogo, repetição do ciclo descritivo e retorno à calma.

É uma metodologia que defende que, aprender a jogar um jogo, implica um conjunto de capacidades cognitivas incluindo a perceção, a resolução de problemas, a tomada de decisão e a resposta aos estímulos.

Assim sendo, a melhor forma de aprender o jogo, é a jogar o jogo.

3.5 - Coerver Coaching

O método Coerver Coaching foi criado e desenvolvido pelo jogador e técnico de futebol holandês Wiel Coerver, tendo por base a ideia de que a técnica, ao contrário daquilo era outrora uma ideia da grande maioria das pessoas e inclusive treinadores, não seria algo inato, mas sim algo passível de ser apreendido, desenvolvido e melhorado.

No tema central do Coerver Coaching, está o domínio/controlo da bola, pois na opinião de Coerver, é disso que se trata o futebol.

O método procura concentra-se fundamentalmente no desenvolvimento e na melhoria, das habilidades individuais, tendo por base os jogadores de elite, assim como, a procura de uma melhoria do jogo em pequenos grupos, especialmente nos anos formativos, na faixa etária dos 6 aos 14 anos.

Coerver acredita que o jogo é composto por uma série de movimentos e jogadas envolvendo um pequeno número de jogadores (1v1, 2v2, 3v3 etc.) em diferentes partes do campo.

Esta ideia assenta na crença de que o jogo de equipa se compõe por sequências de interações de 2, 3 ou 4 jogadores em diversas partes do campo, e que o êxito nessas situações, está limitado e dependente das competências individuais dos jogadores presentes nessa situação.

Segundo este método, a capacidade de manipulação a bola de futebol é a base para todo o desenvolvimento subsequente.

O modelo estrutura-se de forma piramidal em seis níveis acumulativos, não sendo princípio fundamental, a necessidade de uma consolidação dos conteúdos de um nível, para poder haver uma transição para o nível seguinte.

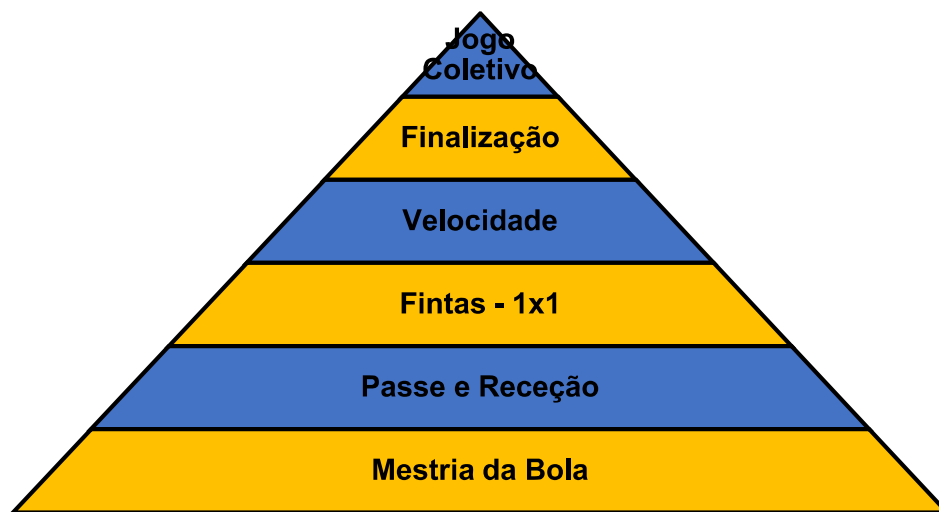


Figura 3 - Pirâmide do Modelo Coerver Coaching (Alfred Galestian & CharlieCooke, 1984)

3.5.1 - **Nível 1 - Mestria da bola:** exercícios individualizados com bola, baseados na repetição sistematizada com ambos os pés.

3.5.2 - **Nível 2 - Passe e recepção:** exercícios que visam melhorar o primeiro toque, assim como a precisão, encorajando à criatividade no passe.

3.5.3 - **Nível 3 - Um contra um:** exercícios e jogos que visam ensinar ações individuais para superar a oposição adversária, ou criar espaços perante uma defesa organizada.

3.5.4 - **Nível 4 - Velocidade:** exercícios e jogos que visam melhorar a aceleração, corrida com e sem bola e mudanças de direção.

3.5.5 - **Nível 5 - Finalização:** exercícios direcionados para o ensino das diferentes técnicas de finalização, encorajando os jogadores à sua aplicação em situações de jogo.

3.5.6 - **Nível 6 - Ataque coletivo:** exercícios e jogos que procuram desenvolver combinações de ataque entre pequenos grupos de jogadores, com particular incidência em situações de contra-ataque.

Este é um modelo centrado na técnica individual, e que deve ser apresentado e desenvolvido nas idades de iniciação.

Para Coerver, a capacidade de manipular a bola, é o que torna o jogo tão criativo e bonito.

4- Proposta Metodológica para as Etapas de Formação Desportiva

Segundo alguns autores abordados anteriormente, é importante perceber quais as exigências que o jogo coloca aos praticantes, sendo o primeiro de natureza tática, o que fazer, para que depois o problema seja solucionado, e como fazer, selecionando posteriormente a resposta motora mais adequada.

Entendemos que na conceção de uma proposta metodológica de intervenção ao nível da iniciação desportiva, que as estratégias mais apropriadas para o ensino do jogo passem por fundamentalmente conseguir cativar e interessar o praticante, recorrendo a formas de jogar motivantes, implicando-o em situações-problema que contenham os ingredientes fundamentais do jogo, isto é, a presença da bola, oposição, cooperação, escolha e finalização.

Posto isto, e como uma das primeiras ideias a implementar, defendemos e acreditamos que a melhor forma de aprender/ensinar o jogo, é através da utilização do próprio jogo como meio de ensino, pois é no jogo, e através do jogo que cada criança constrói as suas experiências, e avalia as suas capacidades e competências relativas a uma determinada situação/problema.

É muito importante que no treino predomine os exercícios com bola, e que estes sejam o mais aproximado possível daquilo que é o jogo.

4.1- Objetivo

Tendo como base a pesquisa bibliográfica explorada, a intervenção prática desenvolvida ao longo de vários anos enquanto treinador de formação, e as vivências em vários clubes e em diferentes contextos, é objetivo deste trabalho criar/elaborar uma proposta didática de trabalho para o futebol de formação, desde a sua mais prematura iniciação, até ao desenvolvimento do futebol de 7.

Pretendemos com esta proposta contribuir não só para a formação e desenvolvimento do jovem futebolista, como também para a formação do jovem em si, pois consideramos que esse

deve ser um foco importante da nossa função enquanto responsáveis pela formação de crianças e jovens.

Sabemos que no futuro nem todos serão atletas profissionais de uma determinada modalidade, mas podemos e devemos contribuir para que no futuro todos sejam amantes e praticantes de atividade física.

Deste modo, é nossa pretensão, que esta proposta sirva de modelo/base para um departamento de futebol de formação, o qual tenha como objetivos e princípios, a formação e valorização dos jovens de uma forma metódica e sistemática, conciliando a vertente da formação do jovem com a do jovem futebolista.

Pretendemos também consciencializar todos os intervenientes e responsáveis pelo processo de desenvolvimento das crianças e jovens, para a extrema importância de um desenvolvimento precoce de uma literacia motora, assim como, de uma precoce estimulação e motivação para a prática de atividade física, algo que na grande maioria das vezes é descurado pelos clubes, pelos seus treinadores e pelos próprios pais.

É ainda na nossa opinião fundamental a consciencialização para a importância de um primeiro impacto com a prática desportiva, positivo, cativante, motivante, que consiga marcar a criança de uma forma positiva, que lhe proporcione o desejo e a ansiedade de querer continuar envolvido nesta prática.

4.2- Etapas de Formação Desportiva

A formação de um jovem atleta é um processo longo, estruturado em etapas, com a finalidade de proporcionar ao jovem, o desenvolvimento dos pré-requisitos do rendimento desportivo (capacidades coordenativas, condicionais e volitivas), o desenvolvimento das dimensões cognitivas e psicossociais, e a aquisição, aperfeiçoamento e automatização dos elementos técnico-táticos da modalidade praticada, neste caso do futebol.

Para a Estrutura Técnica Nacional da Formação S15-S20, (Milheiros, J.; Guilherme, J.; Sousa, H.; Ramos, F.; Peixe, E.; Bento, R.; Carneiro, J.; Brassard, F.; Espinha, P.; Roma, P., 2018), as etapas de desenvolvimento são definidas por idades/escalões, procurando adequar a cada um dos grupos os níveis de desempenho adequados.

Tabela 6 - Etapas de Desenvolvimento (Milheiros, J.; Guilherme, J.; Sousa, H.; Ramos, F.; Peixe, E.; Bento, R.; Carneiro, J.; Brassard, F.; Espinha, P.; Roma, P. (2018))

Sub 5-6-7-8-9	Descoberta e Formação das Bases
Sub 10-11-12-13	Descoberta das Bases do Futebol
Sub 14-15-16-17-18-19	Início e Desenvolvimento do Rendimento no Futebol
Sub 20-21	Elevado Rendimento no Futebol

As etapas de preparação/formação do jovem futebolista, por nós idealizadas, e as quias seguidamente iremos apresentar, apresentam-se hierarquizadas e articuladas de uma forma integrada e transversal, numa sequência de lógica didática.

Esta sistematização baseia-se na lógica de hierarquização do mais simples/básico, ao mais integrado e complexo, e da quantidade e multilateralidade nos escalões mais jovens, à qualidade e especificidade nos escalões mais “velhos”.

Tendo por base, a necessidade de uma abordagem de diferentes conteúdos, em diferentes idades, quer pelo aumento do volume, da intensidade e complexidade dos treinos e das competições em função da evolução de cada um.

Tabela 7 - Etapas de Formação Desportiva

Etapas	Idade	Escalão	Direcionamento Metodológico	Dimensão estrutural (AFL)	Dimensão estrutural (proposta)
Animação Desportiva	Sub 6 Sub 7	Petizes B Petizes A	Exploração motora, social e cognitiva das crianças ao nível dos padrões motores fundamentais. Cultivar e estimular o gosto pela prática desportiva e pelo jogo.	Fut 3 Fut 3	Fut 3 Fut 3,4
Introdução/Descoberta	Sub 8 Sub 9	Traquinas B Traquinas A	Exploração motora, social e cognitiva das crianças ao nível dos padrões motores fundamentais. Cultivar e estimular o gosto pela prática desportiva e pelo jogo. Desenvolvimento de habilidades motoras desportivas.	Fut 5 Fut 5	Fut 4 Fut 4, 5
Formação/Desenvolvimento de bases	Sub 10 Sub 11	Benjamins B Benjamins A	Desenvolvimento de habilidades motoras desportivas. Desenvolvimento de técnicas individuais específicas. Desenvolvimento da coordenação motora específica. Iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos.	Fut 7 Fut 7	Fut 5 e 7 Fut 7
Iniciação Desportiva	Sub 12 Sub 13	Infantis B Infantis A	Desenvolvimento de habilidades motoras desportivas. Desenvolvimento de técnicas individuais específicas. Desenvolvimento da coordenação motora específica. Iniciar a aprendizagem de comportamentos táticos individuais e coletivos.	Fut 7 Fut 7 e 9	Fut 7 Fut 7 e 9
Aperfeiçoamento	Sub 14 Sub 15	Iniciados B Iniciados A	Estimular a capacidade de resiliência. Potenciar as diferentes técnicas individuais. Desenvolver comportamentos táticos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo.	Fut 11	Fut 9 e 11 Fut 11
Especialização	Sub 16 Sub 17	Juvenis B Juvenis A	Construir uma estrutura mental sólida. Potenciar as diferentes técnicas individuais. Desenvolver comportamentos táticos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo. Definição da posição específica. Aumento da complexidade de exercícios.	Fut 11	Fut 11
Especialização Aprofundada	Sub 18 Sub 19	Juniores B Juniores A	Construir uma estrutura mental sólida. Potenciar as diferentes técnicas individuais. Desenvolver comportamentos táticos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo. Definição da posição específica. Aumento da complexidade de exercícios.	Fut 11	Fut 11

4.2.1- Animação Desportiva

Tendo como referência a idade de admissão de crianças por parte da grande maioria dos clubes da região, que se situa entre os 4 e 5 anos de idade, é nosso entender e segundo bibliografia explorada, fundamental que o objetivo do desenvolvimento inicial da criança assente sobretudo numa intervenção ao nível da literacia motora, procurando promover uma iniciação multidesportiva à criança.

Será esta literacia motora, ou a falta dela, que no futuro fará do indivíduo, um atleta de alta competição, um praticante de desporto, um ser ativo ou simplesmente um indivíduo sedentário.

O desenvolvimento da criança a este nível é ainda um “parente pobre” na nossa formação, na nossa sociedade, pois para muitos, quanto mais cedo iniciar a especialização numa determinada modalidade, mais sucesso essa criança terá no futuro.

Pontualmente isso poderá até acontecer, mas certamente acontecerá outras tantas vezes, ou mais vezes ainda, produzirmos um futebolista mediano e acabarmos por perder um andebolista, um basquetebolista ou um tenista de topo, ou ainda mais grave, perdermos um praticante de desporto para toda a vida.

Nesta fase inicial, é de extrema importância que, exista uma grande preocupação no desenvolvimento da criança numa perspetiva individual, mas também numa perspetiva coletiva.

A nível individual a preocupação deverá estar centrada no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais, e nas habilidades específicas presentes nas diversas modalidades existentes.

Ao nível coletivo pretende-se desenvolver a aprendizagem e o domínio das relações de cooperação/oposição com colegas e adversários em situação de jogo, inicialmente através de jogos lúdicos e pré-desportivos.

No que respeita às atividades, é fundamental que as mesmas sejam sobretudo de cariz mais lúdico, aplicadas num ambiente próximo da brincadeira, que permitam às crianças experienciar a diversão e o convívio, proporcionando-lhes a possibilidade de um desenvolvimento do conhecimento próprio, do outro e do jogo.

Apesar do pouco relevo que na nossa opinião deve ainda ser atribuído ao jogo de Futebol e a algumas outras formas de abordagem competitiva, estas, podem ser utilizadas, no entanto,

sempre como meio de enriquecimento lúdico e com uma intenção de animação e ocupação dos tempos livres, utilizando algumas situações jogadas (ex: 1x1; 2x1; 2x2; 3x2 e 3x3).

Como já referenciado anteriormente na revisão bibliográfica, esta diversão, este prazer na realização das atividades, é um aspeto fundamental para que se crie, se estimule na criança um gosto pela prática da atividade física, ou a ausência dela que poderá em muitos casos levar a um abandono prematuro da prática.

É muito importante que as primeiras experiências sejam marcantes pela positiva para a criança.

4.2.2- Introdução/Descoberta

Nesta etapa, à semelhança da anterior, pretende-se a realização de atividades lúdico desportivas, com o objetivo de proporcionar à criança uma exploração motora, cognitiva e social ao nível das habilidades motoras fundamentais (andar, correr, saltar, lançar...), assim como, a vivência com algumas regras de funcionamento em grupo e atividades de decisão estratégica, através de jogos lúdico recreativos de abordagem e preparação para as atividades desportivas.

É uma etapa onde a participação em diversas modalidades dever-se-ia manter, como algo extremamente importante, na medida em que esta diversidade irá proporcionar à criança um melhor desenvolvimento ao nível motor, melhorando aquilo que é a sua capacidade de resposta motora ao estímulo ou à tarefa apresentada.

O divertimento continua a ser nesta fase uma peça essencial e indispensável no treino, assumindo os jogos lúdicos (estafetas, apanhada, jogo da corrente, a mosca, etc.) capazes de evidenciar e promover o desenvolvimento das capacidades motoras do atleta, com especial atenção para agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade, um papel muito importante no garantir dessa condição.

Pretende-se nesta etapa, um foco mais direcionado para o serviço de utilidade pública, procurando criar à criança condições que garantam a sua formação multilateral, sendo o desenvolvimento pessoal e social o mais importante.

Partilhando as ideias de Wein, apresentadas anteriormente na bibliografia, é nesta fase que as crianças devem iniciar a sua familiarização, o seu contato mais direto com aquilo que é o jogo de Futebol.

Esta abordagem deve procurar desenvolver na criança o interesse e a paixão pelo jogo, assumindo o treinador/professor essa responsabilidade.

Os exercícios devem ser elaborados tendo em conta o egocentrismo característico das crianças nestas idades, procurando ir ao encontro das suas necessidades de satisfação e prazer pessoal, proporcionando-lhes ao mesmo tempo um desenvolvimento e um aperfeiçoamento das habilidades motoras fundamentais e específicas, nunca abdicando da sua componente de carácter mais lúdico.

Estes estão inseridos naquilo que apelida como “Games for basic abilities and capacities” onde o objetivo fundamental é estabelecer e desenvolver uma relação com a bola, que posteriormente se expande à relação, eu/ bola/colega, eu/ bola/adversário e eu/ bola/colega/adversário.

Ainda no que ao processo de ensino-aprendizagem diz respeito, o método de Coerver e o TGFU, são dois modelos importantes para aquilo que é o primeiro contato com o jogo, para aquilo que é a aprendizagem progressiva do mesmo.

Nesta fase as linhas orientadoras do método de Coerver mostram-se úteis na medida em que a aprendizagem das ações técnicas se desenvolvem através da realização de exercícios que possibilitem a repetição continuada de habilidades de jogo focadas na técnica individual.

É muito importante para a criança nesta fase o início da familiarização com a bola. As formas jogadas devem ser bastante simples (1x1; 2x1; 2x2), de forma a garantir um contato constante com a bola, sem grandes exigências ao nível tático.

No que respeita aos princípios táticos, entendemos que estes devam ser abordados de uma forma ainda bastante superficial, fazendo apenas referência à progressão e à contenção, através de exercícios de 1x0; 1x1; 2x1..., até à forma jogada de 3x3. A utilização destes exercícios pressupõe uma melhoria ao nível das ações técnico táticas individuais, tais como, a condução, remate, passe, receção, desarme, drible, mudanças de direção.

4.2.3- Formação/Desenvolvimento de Bases

Esta é a fase que constitui um dos períodos mais importantes do desenvolvimento motor da criança. É uma fase onde as crianças apresentam características ímpares para a aprendizagem e para o desenvolvimento das destrezas motoras.

É definida por vários autores, como um período de idade de ouro para aprender todos os tipos de padrões de movimento, alguns dos quais se tornam automáticos.

Nesta altura as crianças encontram-se preparadas para a potenciação do seu desenvolvimento, para a aquisição das habilidades desportivas gerais, as quais são as pedras angulares de todo desenvolvimento atlético.

Deste modo, podemos estabelecer como objetivo programático, o desenvolvimento dos fundamentos da técnica individual (Skills), assim como, a introdução de algum trabalho tático individual e em pequenos grupos.

Nestas idades, a nível cognitivo, as crianças demonstram uma boa capacidade de aprendizagem, embora com períodos de concentração ainda reduzidos.

A aprendizagem é mais eficaz, se for trabalhada e desenvolvida através da visualização de modelos, onde a demonstração assume um importante papel, mas onde o fazer, o executar, potencia ainda mais essa mesma aprendizagem.

Outro aspeto preponderante para a aprendizagem é a atmosfera de treino, na qual deve predominar um ambiente alegre, divertido, onde a criança sinta prazer naquilo que faz, e que se sinta livre para poder experienciar o erro.

Sendo as crianças por esta altura ainda bastante egocêntricas, este prazer advém do muito contato que estas desenvolvam com a bola, quer passando, rematando, fintando ou marcando golos.

Esta permanente necessidade de contato individual com a bola, leva a que por esta fase o jogo em si, seja ainda algo muito anárquico, desorganizado, onde o sentido coletivo do jogo é algo ainda praticamente inexistente.

Urge então a necessidade da introdução de alguns conceitos técnico táticos mais simples, que envolvam a cooperação entre os jogadores, no sentido de facilitar o entendimento do jogo, melhorando consequentemente a inteligência de jogo e tomada de decisão.

No que respeita ao processo de ensino aprendizagem, verifica-se à semelhança da fase anterior, uma necessidade de se continuar a melhorar e a aperfeiçoar aquilo que é a relação da criança com o objeto principal do jogo, a bola, mantendo-se desta forma a utilidade das diretrizes do método de Coerver.

Quanto ao modelo TGFU, começa nesta fase a assumir uma maior importância, na medida em que a ideia de um jogar, começa a passar de um momento de aplicação de técnicas, para um espaço onde a resolução de problemas que o jogo irá colocar, passam a assumir um papel de maior relevância.

A criança/aluno começa a assumir um papel mais ativo naquilo que é a construção das suas próprias aprendizagens, valorizando-se os processos cognitivos, de percepção, tomada de decisão e percepção.

Tendo por base a bibliografia explorada, nomeadamente o LTDAM, um desenvolvimento multidisciplinar continua nesta fase, à semelhança das anteriores, a assumir um papel de grande importância naquilo que é a construção e o desenvolvimento da criança/aluno.

É assim de incentivar o aluno à prática de diferentes modalidades, sem o receio de o poder vir a perder como atleta, pois esta prática certamente irá contribuir para uma melhoria do seu rendimento enquanto atleta/jogador.

Uma prática com alguma regularidade, por exemplo, de judo ou patinagem, poderá e certamente irá contribuir para uma melhoria ao nível do equilíbrio (estático e dinâmico), assim como a Natação certamente contribuirá para um melhor desenvolvimento de outros grupos musculares, assim como de uma melhoria ao nível do aparelho respiratório, etc.

Não menos importante ainda é o contributo para a construção de um ser mais saudável e mentalmente preparado para a vida em sociedade.

Atendendo aos curtos períodos de concentração dos alunos, a explicação dos exercícios deve ser concisa e objetiva, predominando a exemplificação por modelo, em detrimento da explicação mais verbal.

A intervenção deve ser a mínima possível, deixando o aluno deparar-se e confrontar-se com as situações-problema que o exercício/jogo lhe vai colocando. O papel do treinador/professor deve ser apenas de auxílio, à descoberta guiada por parte do aluno.

Esta é ainda uma fase onde o desenvolvimento das capacidades coordenativas e da velocidade se processam de uma forma mais natural (fase sensível), e onde a força, a resistência e a flexibilidade começam a surgir, sempre inseridas em jogos e exercícios direcionados para o jogo, onde a vertente divertimento seja uma presença constante.

4.2.4- Iniciação Desportiva

A fase de iniciação desportiva é uma fase em muito semelhante à anterior, caracterizando-se como uma fase de consolidação e aperfeiçoamento das habilidades motoras gerais, e específicas da modalidade (Skills).

No que respeita à prática de outras modalidades, esta continua na nossa opinião, a trazer bastantes benefícios para uma melhoria no rendimento do jovem atleta.

Apesar de começar a ser cada vez mais difícil conciliar esta prática, devido ao aumento do número de treinos, cabe-nos a nós treinadores/professores procurar criar condições no nosso treino, para que essa prática continue a ser possível, em benefício do atleta de amanhã, em detrimento do atleta e do resultado de hoje.

A capacidade de aprendizagem e de absorção de novos conteúdos, assim como, o desenvolvimento das destrezas motoras e de habilidades específicas, encontram-se num período crítico.

Nestas idades, os períodos de concentração são ainda reduzidos, pelo que a informação verbal deve ser a mínima necessária, sendo muito mais proveitoso ao nível da aprendizagem, a utilização da demonstração.

As crianças aprendem melhor nesta fase pela visualização de modelos, pela demonstração, no entanto, mais importante é o fazer, a exercitação é fundamental e imprescindível para o consumo de uma aprendizagem nesta e em qualquer outra fase.

Verifica-se também por esta altura uma mudança do ser egocêntrico, para um ser mais autocrítico em relação ao seu desempenho.

O treino das capacidades motoras, das habilidades específicas da modalidade, e a sua exercitação repetitiva, são muito importantes para o desenvolvimento da técnica individual da criança, assim como, para o criar de elevados níveis de excitação, que levam a um desenvolvimento da alegria e do prazer na criança.

Apesar de importante, esta exercitação em ambientes isolados e descontextualizados, começa na nossa opinião a deixar de fazer grande sentido, começando deste modo o método de Coerver a perder força.

Nesta fase, é importante que para além da competência para executar determinada habilidade específica, ou de possuir um bom nível de desenvolvimento de determinada capacidade motora, que a criança/aluno seja capaz de saber como e quando o fazer, e isso só se consegue através da criação e aplicação de situações de treino, onde predomine a riqueza de dominante técnico tática.

É assim fundamental a criação de ambientes imprevisíveis, desafiantes e estimulantes para a aprendizagem, inseridos num contexto de jogo – premissa dos TGFU.

É ainda nesta fase, que a totalidade dos princípios específicos de jogo devem ser introduzidos, assim como as ações técnico-táticas, algo que irá sendo trabalhado, aperfeiçoado e consolidado ao longo de todo o processo de formação.

No que respeita às capacidades motoras, a velocidade e as capacidades coordenativas continuam a ser aquelas para as quais ainda nos devemos direccionar mais, no entanto, começa a surgir a necessidade de um foco direccionado também para a flexibilidade, a força e a resistência.

É importante nesta fase uma atenção por parte do treinador ao crescimento e ao processo de maturação dos seus alunos, pois poderão existir casos onde se verifique uma grande diferença no nível de desenvolvimento ósseo e muscular, o que deverá ser tido em consideração naquilo que são os exercícios e as suas exigências.

4.3 – Planeamento Anual por Etapas/Escalão

É determinante para a existência de um projeto de formação de qualidade, que o foco principal do processo seja direccionado para a criança e para todas as suas necessidades ao longo de todo o seu processo de desenvolvimento.

Assim, é fundamental para este e para qualquer outro projeto, um planeamento organizado, bem estruturado e transversal a todas as equipas, com a definição de objetivos e conteúdos a trabalhar e a desenvolver nos atletas, procurando criar um caminho comum para todos.

4.3.1 – Planeamento para as Etapas de Animação Desportiva e Introdução/Descoberta

Estas são etapas muitas das vezes algo desvalorizadas pelos clubes, treinadores, pais, professores, etc., mas que são fundamentais e imprescindíveis, não só para a formação do futuro atleta, mas também para a formação do cidadão comum.

Deste modo, parece-nos de extrema importância apresentar uma proposta de trabalho, direccionada para estes anos extremamente importantes na formação das crianças.

Assim, propomos uma divisão em três fases formativas: Fase I, Fase II e Fase III.

Fase I (4 – 5 anos)

Objetivos/Metas

- Primeiro contato com atividades motoras
- Grande preponderância no desenvolvimento das habilidades motoras fundamentais e de algumas habilidades desportivas específicas
- Atividades diversificadas e fundamentalmente lúdicas
- Exploração do ambiente de forma livre e com pouco feedback corretivo
- Primeira abordagem ao “jogo”, cumprimento de metas e regras

Fase II (6 - 8 anos)

Objetivos/Metas

- Início dos estímulos à tomada de decisão
- Aplicação de algumas capacidades já adquiridas em jogos
- Aperfeiçoamento das habilidades motoras fundamentais e início de uma maior focalização nas habilidades desportivas específicas
- Alguma preponderância das formas jogadas e início ao pensamento estratégico e tático
- Início da ligação ao futebol, em formas simplificadas, em jogos pré desportivos, procurando um foco mais direcionado às habilidades motoras mais específicas da modalidade, no entanto sem esquecer as restantes

Fase III (8 – 9/10 anos)

Objetivos/Metas

- Direcionamento e foco numa modalidade específica (Futebol), sem esquecer a importância de continuar a praticar outras
- Desenvolvimento dos aspetos técnicos da modalidade
- Formas jogadas específicas com aplicação do pensamento estratégico
- Abordagem ao jogo de futebol como um todo, muito pela via dos jogos reduzidos

Tabela 8 - Conteúdos e Elementos a Abordar por Fases

	Conteúdos	Elementos	Fase I 4 – 5 anos	Fase II 6 – 8 anos	Fase III 8 – 9/10 anos
Individual	Habilidades Motoras Fundamentais	Correr, Saltar, Agarrar, Empurrar, Lançar, Receber, Passar, Rodar; Cair, Rolar, Levantar, Circuitos de Habilidades	++++	+++	++
	Habilidades Desportivas Específicas	Passar, Receber, Chutar, Lançar, Cabecear, Agarrar, Driblar, Condução, Circuitos de habilidades técnicas	+++	++++	++++
Coletivo	Jogos Pré Desportivos	Apanhadas, Bola ao Capitão, Mata, Futebol Humano, Ataque à Fortaleza	++++	++++	++
	Jogos Simplificados	1x1; 2x2; 3x3 2x1; 3x2	++	++++	++++
	Jogo Formal	3x3; 4x4; 5x5	+	++	++++
Fatores psicossociais					
Relacionamento com professor/treinador e colegas			++++	++++	++++
Legenda: ++++ Fundamental / +++ Muito Importante / ++ Importante / + Pouco Importante					

4.3.2 - Proposta de Planeamento Anual para o Futebol de 7

Para a elaboração deste planeamento para os escalões de Futebol 7, foram considerados os princípios de jogo, os conteúdos técnico táticos individuais e coletivos, os conteúdos psicológicos, as capacidades motoras e as formas jogadas a explorar.

Dentro do planeamento existe sempre o lugar à aquisição de novos conteúdos e conceitos, ao seu desenvolvimento e à sua consolidação.

Este é um planeamento dividido por três fases e por quatro momentos de avaliação. Antes do início da 1ª fase, haverá lugar a uma avaliação inicial, procurando o treinador verificar em que

nível de desenvolvimento se encontram as crianças, e se tudo o que anteriormente foi abordado se encontra bem consolidado.

Feita esta primeira avaliação, o treinador prossegue o seu trabalho, procurando proporcionar à criança novas aquisições, o desenvolvimento de outras e ainda algumas consolidações.

No final da 1ª fase, será feita uma avaliação intercalar de controlo, procurando o treinador perceber como se estará a processar o desenvolvimento.

Este processo voltará a repetir-se também no final da 2ª fase. No final da 3ª fase, será feita uma avaliação final tendo como objetivo verificar quais os atletas que conseguiram desenvolver e consolidar os novos conteúdos abordados, assim como avaliar a necessidade ou não de uma reestruturação do próprio processo.

Tendo em conta que este é um processo de ensino aprendizagem a longo prazo, o seu percurso será feito de uma forma gradual ao nível da sua complexidade técnica e tática.

Ao nível das capacidades motoras foi tido em consideração os períodos sensíveis de desenvolvimento, procurando potenciar aquelas que são mais suscetíveis em determinado escalão, sem negligenciar nenhuma das outras.

É muito importante referir que esta proposta serve como um guia orientador para os treinadores, e que deve ser flexível de acordo com as necessidades dos atletas e da equipa.

Ter ainda a noção de que não se trata de um processo fechado, e que se pode voltar atrás, quando o treinador entender que os conteúdos não se encontram bem consolidados.

Como se diz na gíria do povo “Por vezes é preciso dar um passo atrás, para depois se poder dar dois à frente”.

Deste modo, iremos seguidamente apresentar o nosso planeamento anual para o escalão de Benjamins e Infantis.

É no escalão de Benjamins, que de uma forma mais concreta e real nos começamos a “preocupar” com aquilo que são os princípios de jogo e os conteúdos técnico táticos individuais e coletivos, algo que não era dada tanta importância e relevância até então, sem nos desviarmos daquilo que já vinha a ser trabalhado nas etapas anteriores.

Tabela 9 - Planejamento Anual de Benjamins

Aquisição / Desenvolvimento / Consolidação					
Princípios de Jogo	1ª Fase (Ago/Set/Out/Nov)	2ª Fase (Dez/Jan/Fev/Mar)	3ª Fase (Abr/Mai/Jun)		
	Progressão Cobertura Ofensiva	Progressão Cobertura Ofensiva	Progressão Cobertura Ofensiva	Progressão Cobertura Ofensiva	Ofe
Conteúdos técnico táticos Individuais	Contenção	Contenção	Contenção	Contenção	Def
	Cobertura Defensiva	Cobertura Defensiva	Cobertura Defensiva	Cobertura Defensiva	
	Drible, Finta e Simulação	Drible, Finta e Simulação	Drible, Finta e Simulação	Drible, Finta e Simulação	Ofe
	Controle e Condução de bola	Controle e Condução de bola	Controle e Condução de bola	Controle e Condução de bola	
	Passe de curta e média distância	Passe de curta e média distância	Passe de curta e média distância	Passe de curta e média distância	Ofe
Conteúdos técnico táticos Coletivos	Remate, Cabeceamento	Remate, Cabeceamento	Remate, Cabeceamento	Remate, Cabeceamento	
	Técnica de Lançamento	Técnica de Lançamento	Técnica de Lançamento	Técnica de Lançamento	
	Técnica de Guarda Redes	Técnica de Guarda Redes	Técnica de Guarda Redes	Técnica de Guarda Redes	Def
	Desarme, Interceção, Antecipação	Desarme, Interceção, Antecipação	Desarme, Interceção, Antecipação	Desarme, Interceção, Antecipação	Ofe
	Técnica de Guarda Redes	Técnica de Guarda Redes	Técnica de Guarda Redes	Técnica de Guarda Redes	Def
Conteúdos Psicológicos	Desmarcações e Combinações Simples	Desmarcações e Combinações Simples	Desmarcações e Combinações Simples	Desmarcações e Combinações Simples	Ofe
	Deslocamentos Defensivos	Deslocamentos Defensivos	Deslocamentos Defensivos	Deslocamentos Defensivos	Def
	Capacidades Volitivas: Atenção, Concentração, Controle Emocional, Superação, Agressividade, Atitude competitiva, Autoconfiança, Espírito de Sacrifício, Determinação e Relações Interpessoais	Capacidades Volitivas: Atenção, Concentração, Controle Emocional, Superação, Agressividade, Atitude competitiva, Autoconfiança, Espírito de Sacrifício, Determinação e Relações Interpessoais	Capacidades Volitivas: Atenção, Concentração, Controle Emocional, Superação, Agressividade, Atitude competitiva, Autoconfiança, Espírito de Sacrifício, Determinação e Relações Interpessoais	Capacidades Volitivas: Atenção, Concentração, Controle Emocional, Superação, Agressividade, Atitude competitiva, Autoconfiança, Espírito de Sacrifício, Determinação e Relações Interpessoais	
	Capacidades Cognitivas: Capacidade e Velocidade de Análise e Perceção, de Antecipação, de Tomada de Decisão e Interpretação do Modelo de Jogo, e da Criatividade	Capacidades Cognitivas: Capacidade e Velocidade de Análise e Perceção, de Antecipação, de Tomada de Decisão e Interpretação do Modelo de Jogo, e da Criatividade	Capacidades Cognitivas: Capacidade e Velocidade de Análise e Perceção, de Antecipação, de Tomada de Decisão e Interpretação do Modelo de Jogo, e da Criatividade	Capacidades Cognitivas: Capacidade e Velocidade de Análise e Perceção, de Antecipação, de Tomada de Decisão e Interpretação do Modelo de Jogo, e da Criatividade	
	Condicionalis - Velocidade de reação, deslocamento e aceleração; flexibilidade estática e dinâmica; resistência específica	Condicionalis - Velocidade de reação, deslocamento e aceleração; flexibilidade estática e dinâmica; resistência específica	Condicionalis - Velocidade de reação, deslocamento e aceleração; flexibilidade estática e dinâmica; resistência específica	Condicionalis - Velocidade de reação, deslocamento e aceleração; flexibilidade estática e dinâmica; resistência específica	
Capacidades Motoras	Coordenativas – Ritmo; orientação espacial; reação; equilíbrio; diferenciação cinestésica	Coordenativas – Ritmo; orientação espacial; reação; equilíbrio; diferenciação cinestésica	Coordenativas – Ritmo; orientação espacial; reação; equilíbrio; diferenciação cinestésica	Coordenativas – Ritmo; orientação espacial; reação; equilíbrio; diferenciação cinestésica	
Formas Jogadas	1x0+GR; 1x1; 1x1+GR; GR+1x1+GR 2x1; 2x1+GR; 2x2+GR; 2+(1)x2+(1); GR+2x2+GR; 3x2; 3x2+GR; 3+(1)x3+(1); GR+3x3+GR; 4x2; 4x2+GR; 4x3; 4x3+GR; GR+4x4+GR; GR+5x5+GR; Gr+5+(1)x(1)+5+GR	1x0+GR; 1x1; 1x1+GR; GR+1x1+GR 2x1; 2x1+GR; 2x2+GR; 2+(1)x2+(1); GR+2x2+GR; 3x2; 3x2+GR; 3+(1)x3+(1); GR+3x3+GR; 4x2; 4x2+GR; 4x3; 4x3+GR; GR+4x4+GR; GR+5x5+GR; Gr+5+(1)x(1)+5+GR	1x0+GR; 1x1; 1x1+GR; GR+1x1+GR 2x1; 2x1+GR; 2x2+GR; 2+(1)x2+(1); GR+2x2+GR; 3x2; 3x2+GR; 3+(1)x3+(1); GR+3x3+GR; 4x2; 4x2+GR; 4x3; 4x3+GR; GR+4x4+GR; GR+5x5+GR; Gr+5+(1)x(1)+5+GR	1x0+GR; 1x1; 1x1+GR; GR+1x1+GR 2x1; 2x1+GR; 2x2+GR; 2+(1)x2+(1); GR+2x2+GR; 3x2; 3x2+GR; 3+(1)x3+(1); GR+3x3+GR; 4x2; 4x2+GR; 4x3; 4x3+GR; GR+4x4+GR; GR+5x5+GR; Gr+5+(1)x(1)+5+GR	
Avaliação Inicial				Avaliação Final	

No escalão de Infantis, o planeamento assenta fundamentalmente na consolidação e na introdução dos restantes princípios de jogo, e dos conteúdos técnico táticos individuais e coletivos, mantendo igualmente o foco na necessidade de continuara a trabalhar e aperfeiçoar os conteúdos psicológicos e as capacidades motoras.

Tabela 10 - Planeamento Anual de Infantis

Aquisição / Desenvolvimento / Consolidação				
Princípios de Jogo	1ª Fase (Ago/Set/Out/Nov)	2ª Fase (Dez/Jan/Fev/Mar)	3ª Fase (Abr/Mai/Jun)	Avaliação Final
	Progressão, Cobertura Ofensiva Mobilidade, Espaço, Unidade Ofensiva Contenção, Cobertura Defensiva; Equilíbrio, Concentração, Unidade Defensiva Drible, Finta e Simulação Controlo e Condução de bola Passe de curta, média e longa distância Remate, Cabeceamento Técnica de Lançamento Técnica de Guarda Redes Desarme, Interceção, Antecipação, Orientação dos apoios, Técnica de Guarda Redes	Progressão, Cobertura Ofensiva Mobilidade, Espaço, Unidade Ofensiva Contenção, Cobertura Defensiva; Equilíbrio, Concentração, Unidade Defensiva Drible, Finta e Simulação Controlo e Condução de bola Passe de curta, média e longa distância Remate, Cabeceamento Técnica de Lançamento Técnica de Guarda Redes Desarme, Interceção, Antecipação, Orientação dos apoios, Técnica de Guarda Redes	Progressão, Cobertura Ofensiva Mobilidade, Espaço, Unidade Ofensiva Contenção, Cobertura Defensiva; Equilíbrio, Concentração, Unidade Defensiva Drible, Finta e Simulação Controlo e Condução de bola Passe de curta, média e longa distância Remate, Cabeceamento Técnica de Lançamento Técnica de Guarda Redes Desarme, Interceção, Antecipação, Orientação dos apoios, Técnica de Guarda Redes	
Conteúdos técnico táticos Individuais	Desmarcações de rutura e de apoio Combinações Simples e complexas Deslocamentos Defensivos, Noção de Linha Defensiva e Bloco Defensivo Capacidades Voltativas: Atenção, Concentração, Controlo Emocional, Superação, Agressividade, Atitude competitiva, Autoconfiança, Espírito de Sacrifício, Determinação e Relações Interpessoais Capacidades Cognitivas: Capacidade e Velocidade de Análise e Perceção, de Antecipação, de Tomada de Decisão e Interpretação do Modelo de Jogo, e da Criatividade	Desmarcações de rutura e de apoio Combinações Simples e complexas Deslocamentos Defensivos, Noção de Linha Defensiva e Bloco Defensivo Capacidades Voltativas: Atenção, Concentração, Controlo Emocional, Superação, Agressividade, Atitude competitiva, Autoconfiança, Espírito de Sacrifício, Determinação e Relações Interpessoais Capacidades Cognitivas: Capacidade e Velocidade de Análise e Perceção, de Antecipação, de Tomada de Decisão e Interpretação do Modelo de Jogo, e da Criatividade	Desmarcações de rutura e de apoio Combinações Simples e complexas Deslocamentos Defensivos, Noção de Linha Defensiva e Bloco Defensivo Capacidades Voltativas: Atenção, Concentração, Controlo Emocional, Superação, Agressividade, Atitude competitiva, Autoconfiança, Espírito de Sacrifício, Determinação e Relações Interpessoais Capacidades Cognitivas: Capacidade e Velocidade de Análise e Perceção, de Antecipação, de Tomada de Decisão e Interpretação do Modelo de Jogo, e da Criatividade	Avaliação Final
Conteúdos técnico táticos Coletivos	Desmarcações de rutura e de apoio Combinações Simples e complexas Deslocamentos Defensivos, Noção de Linha Defensiva e Bloco Defensivo Capacidades Voltativas: Atenção, Concentração, Controlo Emocional, Superação, Agressividade, Atitude competitiva, Autoconfiança, Espírito de Sacrifício, Determinação e Relações Interpessoais Capacidades Cognitivas: Capacidade e Velocidade de Análise e Perceção, de Antecipação, de Tomada de Decisão e Interpretação do Modelo de Jogo, e da Criatividade	Desmarcações de rutura e de apoio Combinações Simples e complexas Deslocamentos Defensivos, Noção de Linha Defensiva e Bloco Defensivo Capacidades Voltativas: Atenção, Concentração, Controlo Emocional, Superação, Agressividade, Atitude competitiva, Autoconfiança, Espírito de Sacrifício, Determinação e Relações Interpessoais Capacidades Cognitivas: Capacidade e Velocidade de Análise e Perceção, de Antecipação, de Tomada de Decisão e Interpretação do Modelo de Jogo, e da Criatividade	Desmarcações de rutura e de apoio Combinações Simples e complexas Deslocamentos Defensivos, Noção de Linha Defensiva e Bloco Defensivo Capacidades Voltativas: Atenção, Concentração, Controlo Emocional, Superação, Agressividade, Atitude competitiva, Autoconfiança, Espírito de Sacrifício, Determinação e Relações Interpessoais Capacidades Cognitivas: Capacidade e Velocidade de Análise e Perceção, de Antecipação, de Tomada de Decisão e Interpretação do Modelo de Jogo, e da Criatividade	
Capacidades Motoras	Condicionais - Velocidade de reação, deslocamento e aceleração; flexibilidade estática e dinâmica; resistência específica, Força Específica Coordenativas – Ritmo; orientação espacial; reação; equilíbrio; diferenciação cinestésica Todas as anteriores 6x3; 6x3+GR; 6x4; 6x4+GR; GR+6x6+GR	Condicionais - Velocidade de reação, deslocamento e aceleração; flexibilidade estática e dinâmica; resistência específica, Força Específica Coordenativas – Ritmo; orientação espacial; reação; equilíbrio; diferenciação cinestésica Todas as anteriores 6x3; 6x3+GR; 6x4; 6x4+GR; GR+6x6+GR	Condicionais - Velocidade de reação, deslocamento e aceleração; flexibilidade estática e dinâmica; resistência específica, Força Específica Coordenativas – Ritmo; orientação espacial; reação; equilíbrio; diferenciação cinestésica Todas as anteriores 6x3; 6x3+GR; 6x4; 6x4+GR; GR+6x6+GR	Avaliação Final
Formas Jogadas	6x3; 6x3+GR; 6x4; 6x4+GR; GR+6x6+GR	6x3; 6x3+GR; 6x4; 6x4+GR; GR+6x6+GR	6x3; 6x3+GR; 6x4; 6x4+GR; GR+6x6+GR	

5 - Modelo de Jogo Adotado para o Futebol 7

Na conceção de Garganta (2007), o futebol só faz sentido entendido dentro de uma proposta tática, com o treino visando a implementação de uma “cultura para o jogar”.

Para o autor, a forma de jogar é construída e o treino consiste em modelar os comportamentos e atitudes de jogadores/equipas, através de um projeto orientado para o conceito de jogo/competição.

Para Castelo (1994), o mesmo consiste no mapeamento de um conjunto de referências necessárias para balizar a organização dos processos de organização ofensiva e defensiva, e transições ofensivas e defensivas, respeitando os princípios definidos.

Considerando os autores atrás mencionados, e tantos outros que poderíamos ainda referir, é objetivo desta proposta de modelo de jogo proporcionar e garantir aos atletas, uma coerência no processo de ensino aprendizagem e facilitar a apreensão e compreensão de uma ideia comum de jogo, assente nos princípios fundamentais e específicos do jogo ao longo do tempo e dentro do Departamento de forma transversal.

Para além da importância atribuída ao “jogo jogado”, aos seus princípios fundamentais e específicos, é importante ainda definir um conjunto de ideias e comportamentos, a respeitar e apresentar por parte dos treinadores/professores e atletas, durante o processo de treino e de jogo.

Deste modo, pretende-se com o modelo de jogo criar um fio condutor, isto é, um padrão cultural (modelo de clube), um modelo de treino e um modelo de jogador, onde se siga uma linha homogénea de orientação, assente numa identidade comum e transversal a todos os escalões e equipas.

Assim, foi elaborado um conjunto de ideias e comportamentos gerais e específicas para o modelo de jogo, as quais serão transversais a todas as equipas de futebol 7.

É importante garantir que este conjunto de regras básicas tenha um transfere positivo para as etapas seguintes de formação, começando num conjunto de princípios de complexidade reduzida para posteriormente, e ao longo do processo, existir uma progressão de complexidade do modelo.

5.1 – Ideias e Comportamentos Gerais

É nosso propósito definir de uma forma geral algumas das ideias e comportamentos que consideramos importantes e característicos do nosso modelo de jogo, e que estes sejam uma base comum e transversal para todas as equipas dos diversos escalões.

Tabela 11 – Ideias e Comportamentos Gerais do Modelo de Jogo

IDEIAS E COMPORTAMENTOS GERAIS DO MODELO DE JOGO
Adotar uma atitude competitiva “agressiva” permanente
Níveis de concentração máximos
Impor um ritmo de jogo elevado (circulação de bola e movimentação)
Ocupação racional dos espaços
Movimentação em bloco, todos atacam e todos defendem
Capacidade para provocar e aproveitar erros do adversário
Capacidade para alternar ritmos de jogo e tirar partido dessa alternância
Boa circulação da bola
Luta constante pela posse da bola
Rápida reação aos momentos de transição
Equipa “estendida” a atacar (garantindo máxima largura e profundidade)
Equipa compacta a defender, setores bem juntos e o mais longe possível da nossa baliza

5.2 – Ideias e Comportamentos Específicos

Apresentando-se o jogo dividido em várias fases e momentos, é fundamental definir aquilo que pretendemos em termos de ideias e comportamentos para a equipa em cada um dos diferentes momentos.

No que respeita, aos momentos de Organização Ofensiva, pretendemos que na equipa predomine a ideia de um ataque mais posicional, procurando utilizar a posse e circulação da bola para atrair os adversários. Na Transição Defensiva, pretende-se uma rápida pressão ao portador da bola e espaço circundante, por forma a permitir uma reorganização defensiva da equipa.

Tabela 12 – Ideias e Comportamentos Específicos em Organização Ofensiva e Transição Defensiva

IDEIAS E COMPORTAMENTOS ESPECÍFICOS DO MODELO DE JOGO	
Organização Ofensiva	
- Método de Jogo Preferencial: Ataque Posicional - Posse e Circulação de Bola Para Atrair Adversários	
Critérios de Êxito	- Adotar uma atitude competitiva agressiva de forma a comandar o jogo, impondo ritmo e velocidade, procurando manter a posse de bola o maior tempo possível - Decidir entre o domínio da posse da bola e o início da construção das ações ofensivas - Ter a capacidade de provocar e tirar partido de mudanças bruscas do ritmo de jogo, acelerar o jogo - Boa circulação de bola, procurando criar diversas possibilidades de concretização do objetivo do jogo - Perfeita cobertura dos espaços e grande articulação entre todos os sectores. - Grande amplitude a atacar, garantindo sempre largura e profundidade ao ataque. - Capacidade para provocar e aproveitar os erros do adversário: - Imprevisibilidade das ações ofensivas - Grande mobilidade e criatividade - Eficácia nas ações de finalização
IDEIAS E COMPORTAMENTOS ESPECÍFICOS DO MODELO DE JOGO	
Transição Defensiva (Ataque – Defesa)	
- Rápida Pressão ao Portador da Bola e Espaço Circundante - Reorganização Defensiva	
Critérios de Êxito	- Rápida mudança de atitude mental - Fechar a equipa criando várias linhas em profundidade - Evitar ser ultrapassado - Fechar espaços interiores do bloco defensivo - Evitar penetrações atrás da última linha defensiva

Em Organização Defensiva, pretendemos que a equipa adote um comportamento de defesa à zona, procurando ser curta e compacta, defendendo o mais afastado possível da nossa baliza.

Ao nível das Transições Ofensivas, primeiramente ser capaz de fugir com a bola da zona de pressão, procurando posteriormente, aproveitar os desequilíbrios do adversário caso existam, ou evoluir para um ataque posicional, caso esses desequilíbrios não se verifiquem.

Tabela 13 – Ideias e Comportamentos Específicos em Organização Defensiva e Transição Ofensiva

IDEIAS E COMPORTAMENTOS ESPECÍFICOS DO MODELO DE JOGO	
Organização Defensiva	
- Método de “Defesa à Zona”. - Equipa curta e compacta, defendendo o mais longe possível da nossa baliza.	
Critérios de Êxito	- Evitar o golo da equipa adversária - Procurar a recuperação da posse da bola - Impedir a progressão do adversário e a aproximação à nossa baliza - Proteção do espaço defensivo e da baliza - Defender o mais longe possível da nossa baliza - Criação de superioridade numérica - Redução dos espaços e do tempo de execução aos adversários - Coberturas defensivas sucessivas - Guarda-redes deve ter sempre em atenção a cobertura da sua linha defensiva.
IDEIAS E COMPORTAMENTOS ESPECÍFICOS DO MODELO DE JOGO	
Transição Ofensiva (Defesa - Ataque)	
- Tirar a Bola da Zona de Pressão - Aproveitar a Desorganização Defensiva do Adversário ou dar Início a um Ataque Posicional	
Critérios de Êxito	- Rápida mudança de atitude mental - Ocupar rapidamente os três corredores de jogo - Com espaço e sem oposição próxima, conduzir bola de forma a atrair adversários e deixar colegas livres de marcação - Aproveitar o espaço atrás da última linha defensiva

5.3 - Sistema Tático Adotado

Procurando ir de encontro a uma simplificação necessária nesta fase, e ao mesmo tempo, a uma necessidade de transmissão de princípios individuais e coletivos, entendemos que o sistema tático abaixo representado na figura, será aquele que melhor se ajusta ao modelo de jogo proposto, e áquilo que serão as necessidades das crianças, para uma melhor percepção e compreensão daquilo que é o Jogo.



Figura 4 - Sistema Tático Adotado

É nossa convicção que este é o sistema que melhor assegura uma ocupação racional do espaço de jogo, baseado num jogo de posições de linhas e losangos, que permite um maior equilíbrio, segurança e qualidade ao nosso jogar.

Permite ainda transmitir aos jogadores as noções de corredores (central, direito e esquerdo) e setores (defensivo, médio (defensivo e ofensivo) e ofensivo).

Os jogadores são assim distribuídos: 1 guarda-redes (GR), 2 defesas centrais, um direito (DCD) e um esquerdo (DCE), 3 médios, um direito (MD), um centro (MC) e um esquerdo (ME) e 1 avançado (AV).

Os defesas devem ser dois jogadores rápidos, com capacidades para a realização de coberturas, fortes no jogo aéreo, eficazes nos desarmes e com qualidades técnicas para iniciar o jogo ofensivo.

Os dois médios alas devem ser rápidos, com capacidades técnica e com facilidades de chegar à área contrária.

O médio centro deverá ter qualidades de um bom organizador de jogo, qualidade no passe e boa leitura de jogo e bom posicionamento tático.

O avançado deverá ser rápido, com boa capacidade de desmarcação, com qualidades para segurar a bola e “agressivo”, capaz de fazer também trabalho defensivo.

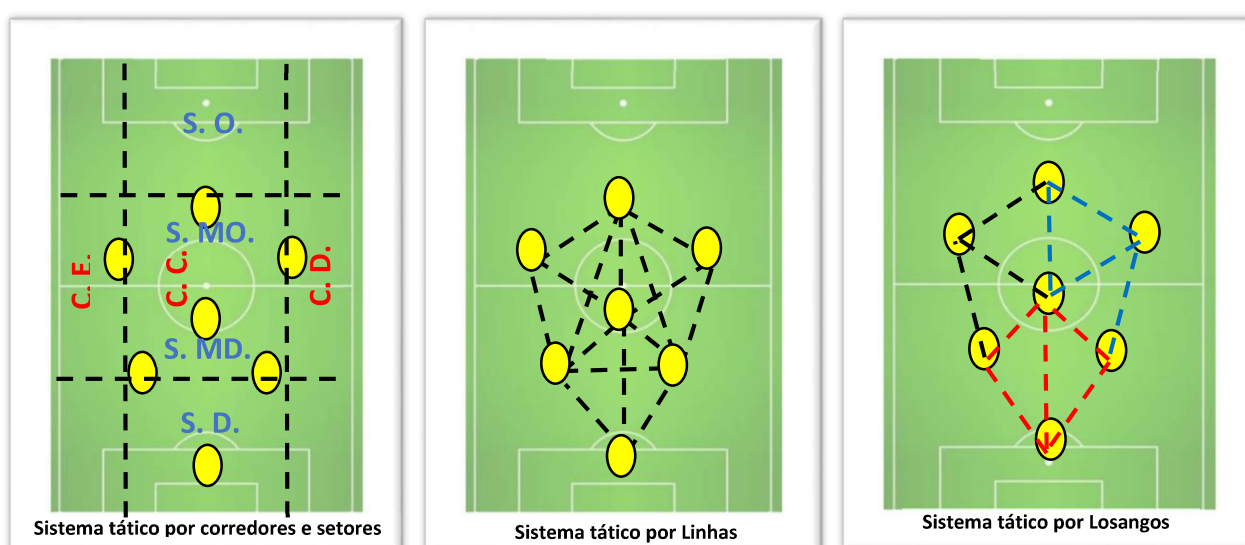


Figura 5 - Sistema Tático por Corredores e Setores, Linhas e Losangos

Em função da posse ou não da bola, a equipa organiza-se de diferentes formas. Em posse a equipa posiciona-se garantindo a máxima profundidade e largura ao ataque, realizando “campo grande”.

Por sua vez, na ausência da posse da bola, a equipa deve garantir a proteção do corredor central e da baliza, encurtando linhas, espaços, largura e profundidade “campo pequeno”.

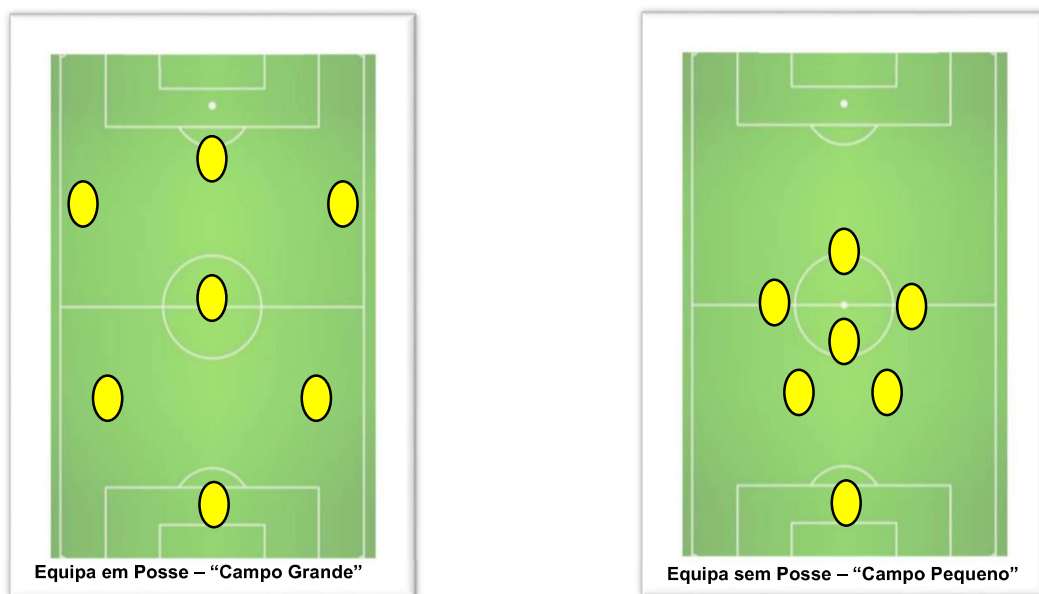


Figura 6 - Comportamentos com e sem a Posse da Bola

Mais importante que a compreensão, deste ou de outro qualquer sistema tático, é que os atletas sejam capazes de desenvolver conhecimentos ao nível dos princípios do modelo, bem como dos princípios específicos do jogo, o que lhes permitirá compreender e interpretar este, ou qualquer um outro sistema futuramente.

6 - Estruturação e Operacionalização do Treino e da Competição

Assim como é importante que a equipa apresente princípios e comportamentos comuns nos diversos escalões, é igualmente importante na nossa perspetiva, que a forma de estruturação e operacionalização do treino e da competição seja um processo comum a todos os treinadores de formação do clube.

6.1 – Estrutura e Operacionalização

No que respeita ao modelo de treino, pretende-se como premissa proporcionar um desenvolvimento harmonioso à criança na sua vertente física, intelectual, emocional e social.

O processo de ensino-aprendizagem deve ser sobretudo direcionado para o domínio cognitivo, ou seja, focado na compreensão do jogo, e que o meio de ensino seja o jogo.

É importante que todas as unidades de treino tenham objetivos claros e bem definidos, procurando respeitar e garantir às crianças um desenvolvimento harmonioso em todas as suas vertentes (física, intelectual, emocional e social) e em todos os seus domínios (técnico, tático, físico e psicológico).

Em cada unidade de treino deve existir a estimulação e o desenvolvimento do atleta/jogador em todas as suas vertentes e domínios.

Assim, a maioria dos exercícios propostos devem representar situações próximas das vivenciadas no próprio jogo, que “obriguem” as crianças a descobrir por si, soluções para cada problema.

Estas situações são criadas fundamentalmente através de jogos reduzidos e de formas jogadas, o que permite aos jogadores desenvolverem-se técnica, física e psicologicamente, da mesma forma que desenvolve os processos de perceção e tomada de decisão.

Este tipo de trabalho irá proporcionar nos atletas uma maior satisfação e prazer em treino, ao invés do tipo de treino mais focado em excessivas repetições de gestos e ações técnicas descontextualizadas do jogo.

A orientação do modelo de treino deve ser direcionada para o rendimento a curto/medio prazo, mas fundamentalmente para o rendimento a longo prazo, procurando dotar os jogadores de ferramentas que lhes permitam evoluir gradualmente ao longo de todo o processo de formação.

6.1.1 - Sessão de treino

Tendo como referência o documento elaborado por Cunha (2016) “Teoria e Metodologia do Treino – Modalidades coletivas”, entendemos que a sessão de treino se deve estruturar em quatro partes: introdutória, preparatória, fundamental e final.

Na parte introdutória o treinador deve reunir os atletas, cumprimentá-los e incentivá-los ao desempenho de bons hábitos de pontualidade e disciplina. Seguidamente deve explicar os objetivos da sessão de treino e a forma como vão ser atingidos, procurando sempre elevar os níveis motivacionais dos atletas.

A parte preparatória tem fundamentalmente como objetivo a preparação do organismo e a elevação da predisposição psíquica para a atividade seguidamente a desenvolver, assim como, um desenvolvimento e aperfeiçoamento da relação com a bola, ações de drible, finta e simulação, e das capacidades coordenativas e condicionais.

Os exercícios devem incidir numa perspetiva mais lúdica, informal ou pré-desportiva, procurando exponenciar o divertimento, algo também de grande importância nesta fase.

Na parte fundamental, a incidência do treino deve estar na melhoria e aperfeiçoamento daquilo que são os princípios de jogo da equipa, dos seus comportamentos individuais e coletivos nos diferentes momentos do jogo.

Procura-se a utilização de jogos reduzidos e formas jogadas, de manutenção da posse da bola, sempre com uma complexidade ajustada a cada etapa de desenvolvimento. A exercitação deve preferencialmente caracterizar-se por períodos curtos e intensos, com pausas de recuperação completas, ou por períodos mais longos, mas de intensidade e complexidade mais baixas.

Pretende-se que os atletas vão evoluindo dentro do jogo e que vão desenvolvendo as suas capacidades de uma forma contextualizada.

Na parte final poderá ser feito algum trabalho de reforço muscular, alongamentos ou exercícios de relaxação. O treinador deverá reunir os atletas para uma reflexão conjunta sobre o desempenho das tarefas e o desenrolar da sessão de treino, devendo terminar com uma nota agradável e motivadora para a sessão seguinte.

6.2 - Avaliação e Controlo

Este foi sempre um tema pouco valorizado em termos práticos pelos clubes onde desenvolvemos o nosso trabalho.

No entanto, na minha opinião, este deve ser um tema a explorar e a desenvolver, na medida em que irá contribuir, não só para o crescimento individual de cada treinador, mas também para o da própria instituição.

É fundamental haver uma linha orientadora para todos, e que essa linha seja facilitadora da realização de uma análise e reflexão mais pormenorizada sobre as evoluções e desempenhos dos atletas, assim como do trabalho dos próprios treinadores.

Deste modo, parece-nos imprescindível a elaboração e apresentação por parte dos clubes de alguns documentos tendo em vista esta temática, de avaliação e controlo do treino e da competição.

Assim, apresentaremos em anexos alguns dos exemplos por nós utilizados e implementados nos diversos clubes onde desempenhámos funções.

6.3 - Instrução Durante a Prática

A comunicação é essencial para que haja aprendizagem de qualidade, sendo para isso necessário que exista por parte do treinador uma intervenção de qualidade.

Pois, é através da instrução/intervenção que o treinador faz chegar aos seus atletas a sua mensagem.

Para Siedentop (1991), independentemente das formas de intervenção, a reflexão do treinador deverá ocorrer nos três momentos em que acontece a instrução: antes da prática (demonstrações e explicações), durante a prática (feedbacks) e após a prática (análise e reflexão da prática).

Segundo Mesquita, (1998) “Treinar bem é o resultado de comunicações eficientes”. Ainda para a autora, a instrução é uma das principais funções do treinador, e que a eficácia do treinador depende seriamente do seu comportamento de instrução.

Tendo como referência as opiniões atrás mencionadas e a nossa opinião, podemos afirmar que a instrução durante a prática é um momento muito importante na intervenção do treinador, sendo a emissão de feedbacks, a forma de concretização dessa mesma intervenção verbal.

O feedback pode ser definido como a informação a uma resposta, usada para modificar a próxima resposta.

O feedback é assim uma arma muito poderosa, fundamental, capaz de potenciar o crescimento e o desenvolvimento dos atletas, sendo para isso, importante existir por parte dos treinadores/professores um conhecimento profundo sobre o tipo de feedback a utilizar.

Quanto à transmissão do feedback, este deve ser preciso e com frequência.

A informação transmitida (conteúdo do Feedback) deve ser ajustada ao nível de desempenho dos praticantes.

É importante perceber o feedback de forma qualitativa e não apenas quantitativa, ou seja, é importante considerar aspetos como o conteúdo, o objetivo ou a forma do feedback.

Tabela 14 - Dimensões do Feedback Pedagógico

Dimensões do Feedback Pedagógico					
Conteúdo	Valor	Objetivo	Forma	Direção	Momento
Específico Global	Apropriado	Avaliativo	Verbal	Individual	Antes
Específico Focado	Inapropriado	Descritivo	Visual	Grupo	Durante
Não Específico		Prescritivo	Tátil	Coletivo	Após
		Interrogativo	Audiovisual		
		Motivador	Áudio tátil		

Sendo nosso objetivo guiar os atletas no seu desenvolvimento, conduzindo-os a uma reflexão sobre os problemas causados pelo jogo, leva-nos a identificar como instrução essencial, o feedback interrogativo.

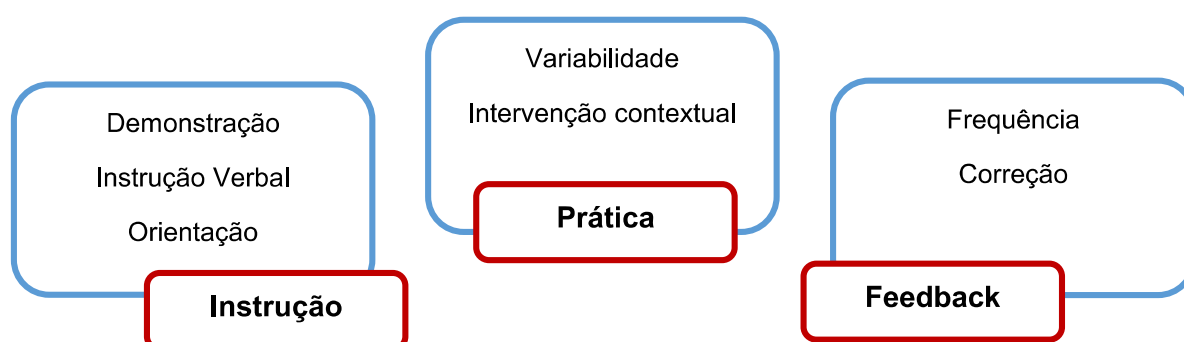


Figura 7 – Modelo de Instrução (Stratton, 2004)

7 - Exercícios Didáticos

Os exercícios abaixo apresentados são alguns exemplos de exercícios por nós idealizados e trabalhados nas nossas sessões práticas.

Pretendemos deste modo expor um pouco daquilo que é a nossa ideia e forma de trabalhar com as crianças e jovens nestas idades.

Contextualizando com este nosso trabalho, os exercícios estão fundamentalmente direcionados para os escalões de Benjamins e Infantis, podendo alguns deles ser apresentados em idades mais baixas.

Tabela 15 – Legenda de simbologias para exercícios didáticos

	Bola
	Jogadores
	Cone
	Balizas
	Barreiras
	Vara
	Linhas limitadores de espaços
	Passe e Remate
	Condução de bola / Deslocamento com bola
	Deslocamento sem bola

7.1 - Exercícios Técnico Táticos Individuais

Este primeiro grupo de exercícios é fundamentalmente destinado à melhoria das capacidades técnico táticas individuais do atleta, na sua relação com a bola e com o seu próprio corpo. Em alguns exercícios existe ainda a objetivo da melhoria e desenvolvimento das capacidades motoras e psicológicas do atleta.

Conteúdos Técnico Táticos Individuais:

Condução de bola; passe e receção

Objetivos Específicos

Melhorar a condução de bola em velocidade, a precisão do passe e a receção orientada

Descrição/ Organização Metodológica

Os jogadores são divididos em grupos de 4 elementos.

A bola inicia nos jogadores posicionados no ponto A, que iniciam condução de bola até ao cone colocado na zona central do espaço, realizando em seguida passe para o colega que se encontra atrás da “baliza” posicionada no ponto B, e deslocando-se para a extremidade oposta à sua posição inicial.

Em seguida, os jogadores posicionados no ponto B executam receção de bola orientada e repetem o mesmo processo.

Por cada passe executado e recebido atrás da baliza, a equipa recebe 1 ponto. Vence a equipa que no final obtiver maior pontuação.

O exercício realiza-se para ambos os lados (Direito/Esquerdo).

Espaço: 15 x 15

Duração: 2 min

Repetições: 4

Intervenção

Bola junto ao pé; evitar olhar sempre para a bola; passe com a parte interna do pé; olhar para o colega ao passar; atenção ao posicionamento do pé de apoio; sai rápido após o passe.



Figura 8 – Exercício Didático nº1

Conteúdos técnico táticos individuais

Passe, receção, condução de bola

Objetivos Específicos

Melhorar a precisão do passe e a receção orientada para ambos os lados (lateralidade)

Descrição/ Organização Metodológica

A equipa dividida em grupos de 2 ou 3 elementos.

Um dos elementos com bola e o outro atrás da baliza de cones. O elemento com bola realiza passe na direção do colega que por sua vez, procura realizar uma receção orientada, devolvendo em seguida a bola para o colega. Esta receção orientada realiza-se para ambos os lados, alternando entre pé direito e esquerdo. Após o tempo definido para a tarefa, invertem os papéis.

No caso de 3 elementos, iniciam 2 elementos do lado da bola. O deslocamento dá-se sempre acompanhando o movimento da bola

Espaço: 15 m

É importante que se vá alterando o espaço, de acordo com o nível em que nos encontramos e dos objetivos.

Duração: 2/3 m

Repetições: 2/3

Intervenção

É importante passar bem para o colega poder receber bem; atenção aos apoios e orientação do corpo para poder receber melhor; tem de haver um ligeiro acompanhamento da bola com o nosso pé, “amortecer” a bola.



Figura 9 – Exercício Didático nº2

Conteúdos técnico táticos individuais

Passe, receção, drible, finta, desarme, controlo e domínio da bola

Objetivos Específicos

Melhorar e aperfeiçoar os conteúdos técnico táticos individuais.

Descrição/ Organização Metodológica

Equipa dividida por 4 estações. Todos os grupos passam pelas diferentes estações.

Estação 1 – Os jogadores procuram manter a bola no ar o máximo de tempo possível, podendo utilizar qualquer parte do corpo exceto as mãos.

Estação 2 – Os jogadores realizam um percurso em condução de bola, utilizando ambos os pés, de uma extremidade do espaço à outra, realizando em seguida passe para um outro colega, que por sua vez executará o mesmo percurso.

Estação 3 – Um dos jogadores encontra-se sem bola, enquanto os restantes companheiros possuem cada um uma bola. O objetivo dos jogadores com bola é procurar manter a posse da mesma, enquanto o jogador sem bola procura roubar a posse da bola a um dos colegas.

Estação 4 – Os jogadores posicionam-se nas extremidades do quadrado. Dois dos elementos iniciam condução de bola na direção do cone central, realizando em seguida passe para o colega que se encontra à sua esquerda deslocando-se para o cone à sua frente. O processo repete-se sempre do mesmo modo. O treinador deve garantir que se trabalhe ambos os lados (direito/esquerdo).

Espaço: 15x15/ 20x20

Duração: 1'30'' min / estação

Repetições: 2

Intervenção

Mais direcionada para a motivação e superação

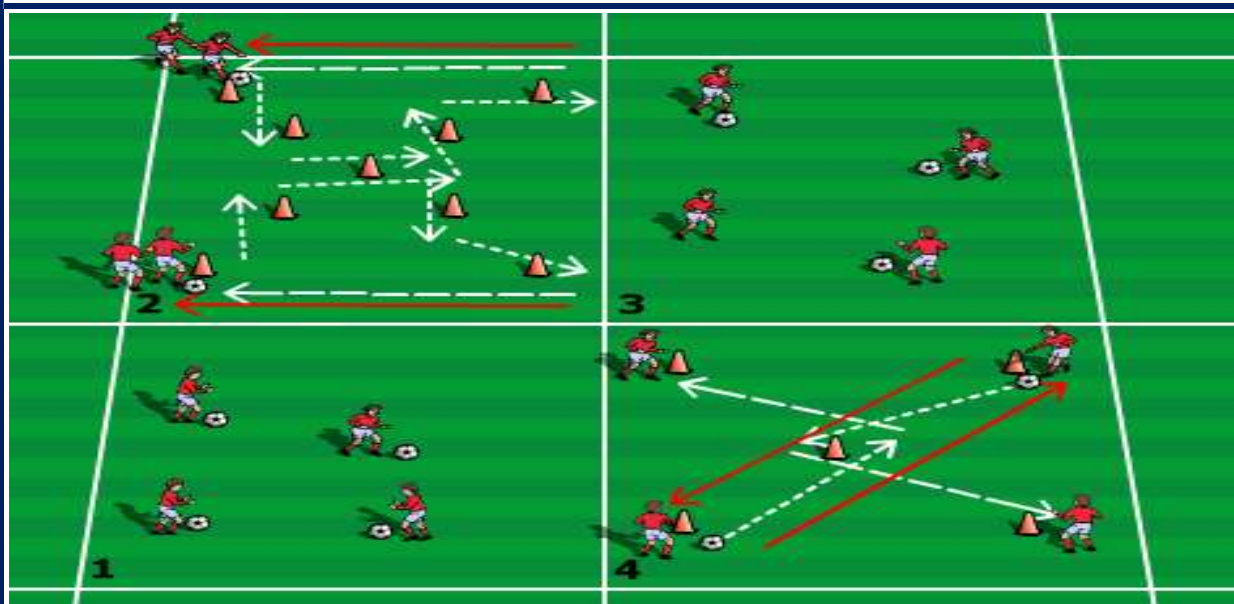


Figura 10 – Exercício Didático nº3

Conteúdos técnico táticos individuais

Remate, drible, condução e controlo da bola

Objetivos Específicos

Melhoria da Velocidade de deslocamento e execução, da resistência e força específica.

Aperfeiçoamento da técnica de remate.

Descrição/ Organização Metodológica

Equipa dividida em grupos de 3/4 elementos. O exercício é realizado em modo de estafeta.

Ao sinal do treinador, os primeiros elementos de cada equipa iniciam o exercício saltando a pés juntos as duas primeiras barreiras, passando em seguida por baixo de uma outra, voltando a saltar uma última barreira a pés juntos.

Sai em velocidade passando em “skipping” pela escada coordenativa. Pegam na bola, contornam os cones e tentam derrubar os cones colocados ao fundo do campo. Vão buscar a bola, trazendo-a na mão e deixando-a no local sinalizado. Seguindo em velocidade para tocar na mão do colega seguinte.

Vence a equipa que derrubar primeiro todos os cones, ou que após o tempo definido tenha mais cones derrubados.

Espaço: 20/30 m

Duração: 3 min

Repetições: 2/3

Intervenção

Incentivo à superação individual; bola junto ao pé; olhos no alvo.

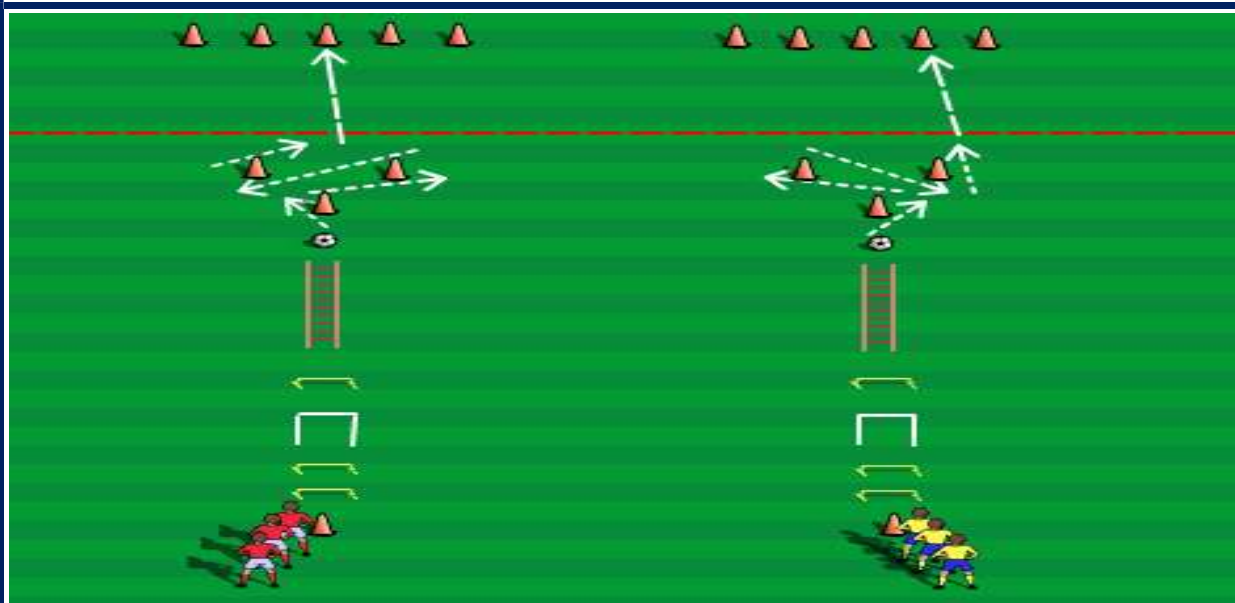


Figura 11 – Exercício Didático nº4

Conteúdos técnico táticos individuais

Condução de bola, drible, remate, técnica de Gr

Objetivos Específicos

Desenvolver a velocidade de deslocamento, reação e execução, aperfeiçoar o controlo da bola e a precisão do remate.

Descrição/ Organização Metodológica

Duas equipas de 4 elementos cada realizam o exercício em modo de estafeta. Sendo a equipa vencedora aquela que mais pontos obtenha no final. As balizas pequenas valem 2 pontos e as grandes 1 ponto. A equipa que terminar primeiro ganha 2 pontos. Por cada penalização cometida será retirado 1 ponto no final.

Ao sinal do treinador, o primeiro jogador de cada fila realiza “skipping” frontal na escada, saindo rápido até ao primeiro cone. Em seguida realiza deslocamento lateral até ao cone seguinte. Chegando ao cone realiza corrida de costa até passar por um outro cone, seguindo em velocidade na direção das bolas. Pega numa das bolas e contorna as varas. Saindo da última vara, deve procurar finalizar numa das balizas, não podendo ultrapassar a linha sinalizada. Após a finalização, deslocam-se na máxima velocidade para tocar na mão do colega seguinte, que iniciará um novo percurso.

Variante: Podemos colocar um Gr a defender cada uma das equipas, onde cada um defenderá 3 balizas.

Espaço: Meio campo

Duração: 8 min

Repetições: 2 a 4

Intervenção

Centrada no reforço positivo, na motivação para a superação

Levanta bem os joelhos, tronco direito; baixar mais no deslocamento lateral; bola junto ao pé, utiliza ambos os pés; remate forte



Figura 12 – Exercício Didático nº5

Conteúdos técnico táticos individuais

Passe, receção, remate, drible, finta, desarme, orientação dos apoios, técnica de GR.

Objetivos Específicos

Aperfeiçoamento dos conteúdos técnicos táticos individuais; desenvolvimento da velocidade de deslocamento, reação e execução; melhoramento da capacidade de resistência específica;

Descrição/ Organização Metodológica

A equipa dividida em grupos de 4/5 elementos, distribuídos por 3 estações. Vence a equipa que no final obtenha o maior número de golos.

Estação 1 – O jogador em A inicia o exercício realizando “skipping” lateral para ambos os lados, realizando em seguida um salto a pés juntos sobre uma barreira. Seguidamente recebe e retribui um passe do jogador B e do Jogador C, um realizado com o pé direito e outro com o pé esquerdo. Dirige-se na direção do jogador D, que efetuará um passe, para que este realize uma finalização. A finalização tem de ser de primeira ou a dois toques. **Deslocamento:** A-D-C-B-A

Estação 2 – O jogador em A inicia em “Skipping” frontal sobre a escada (alterar o tipo a cada passagem), deslocando-se em velocidade na direção do cone, executando em seguida travagem e corrida de costas até ao cone seguinte, transpondo posteriormente uma barreira. Seguidamente recebe um passe do jogador B, dirigindo-se na direção do jogador C, a fim de realizar uma situação de 1x1 e finalização. **Deslocamento:** A-C-B-A

Estação 3 – O jogador na posição A inicia o exercício com “Skipping” lateral na escada, saindo em velocidade na direção do cone, travando com apoios colocados lateralmente, recuando até ao início das varas, que seguidamente passará com movimentos laterais. Saindo das varas, recebe um passe de um colega na posição B, realizando uma receção orientada para posteriormente finalizar na baliza oposta ao posicionamento do colega. O exercício realiza-se para ambos os lados na posição B. **Deslocamento:** A-B-A

Espaço: Meio campo

Duração: 3 min

Repetições: 3

Intervenção

Levantar a cabeça, olhos no alvo; atenção aos apoios na travagem; encostar forte; encara o adversário, vai para cima dele.



Figura 13 – Exercício Didático nº6

Conteúdos técnico táticos individuais

Remate, drible, finta, desarme, orientação dos apoios, técnica de GR.

Objetivos Específicos

Melhorar o aproveitamento de situações de 1x1; aperfeiçoar a precisão do remate sob pressão do adversário, melhorar a colocação dos apoios.

Descrição/ Organização Metodológica

A equipa dividida em grupos de 3/4 elementos. Num espaço reduzido, com as zonas de finalização limitadas por cones, uma equipa inicia em posse da bola. Ao sinal do treinador saem os primeiros de cada fila, realizando uma situação de 1x1.

O Golo só é valido se for marcado depois da linha limitada pelos cones. Quem recupera a bola, passa a ter oportunidade de poder finalizar. O tempo será controlado pelo treinador, não ultrapassando os 20/30 seg.

No final de ambas as equipas terem iniciado com bola, vence a equipa que tenha conseguido o maior número de golos.

Variante: A bola inicia no Gr que passa a bola a um dos seus colegas, desenvolvendo-se o exercício da mesma forma como o anterior. No entanto o espaço de jogo aumenta, assim como a zona limite para a finalização.

Forma jogada: 1x1; GR+1x1+GR

Espaço: 15x12

Duração: 8

Repetições: 1/2

Intervenção

“Ataca” o adversário; procura as zonas centrais, não foge da baliza; bola junto ao pé, para depois poder controlar melhor o momento de aceleração.



Figura 14 – Exercício Didático nº7

7.1 - Exercícios Técnico Táticos Coletivos

Neste segundo grupo, apresentamos exercícios que vão ao encontro daquilo que são as ideias do nosso modelo de jogo, áquilo que pretendemos que sejam os comportamentos da nossa equipa nos diferentes momentos do jogo.

Aqui encontram-se fundamentalmente exercícios de jogos reduzidos, pois acreditamos que estes são o melhor meio para o desenvolvimento e aperfeiçoamento do nosso jogar.

Princípios

Progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, unidade ofensiva.

Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração, unidade defensiva.

Objetivos Específicos

Melhorar a capacidade de circulação da bola em espaço reduzido sob pressão, aperfeiçoar as transições defensivas, desenvolver a noção de após a recuperação procurar fugir com a bola da zona de pressão.

Descrição/ Organização Metodológica

Equipa dividida em 3 grupos de 4 a 6 elementos.

Uma equipa posiciona-se no espaço central do terreno, com as outras duas equipas a ocupar cada uma, um espaço das extremidades.

A bola inicia numa das equipas das extremidades, que tem como objetivo realizar no mínimo 6 passes e no máximo de 10, para poder colocar a bola na equipa posicionada na outra extremidade.

Da equipa posicionada na zona central, 2 elementos saem para tentar recuperar a posse da bola, enquanto os outros 2 saem para as zonas exteriores laterais do espaço de jogo.

Se os 2 elementos que saíram na pressão conseguirem recuperar a posse da bola e jogar num dos colegas posicionados nas zonas laterais, passa a tentar recuperar a posse a equipa que perdeu a bola. Se não conseguirem jogar nos apoios laterais, tem de conseguir recuperar a bola 2 vezes no mesmo espaço de jogo para poder sair da zona central.

Se a equipa que está em posse conseguir fazer os 6 passes e jogar na outra equipa, os 2 elementos que estavam no exterior saem para dentro na pressão, enquanto os 2 de dentro saem para o exterior.

Caso sejam 5 elementos, podem sair 2 ou 3 na pressão e ficar 2 ou 3 nos apoios.

Caso sejam 6 elementos, saem 3 na pressão e 3 ficam nos apoios, dois laterais e um central.

Forma jogada: 4x2

Espaço: 30 x 15

Duração: 2 min

Repetições: 6

Intervenção

Equipa sem bola: "Agressivo", obriga a pensar e decidir rápido; saí forte, provoca o erro; recupera a bola, procura jogar para longe da zona de pressão. Equipa **em posse:** Circula a bola rápido; poucos toques; obriga adversário a desgastar-se.



Figura 15 – Exercício Didático nº8

Princípios

Progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, unidade ofensiva.

Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração, unidade defensiva.

Objetivos Específicos

Rápida e segura circulação da bola, procurando criar desequilíbrios no adversário.

Desenvolver a capacidade de reação à perda da posse da bola, procurando ser rápidos e agressivos, por forma a condicionar o adversário.

Descrição/ Organização Metodológica

A bola inicia na posse da equipa que procura finalizar na baliza regulamentar (vermelha). Para que a equipa possa partir para uma situação de finalização, esta terá de realizar 8 passes entre si (bola tem de passar sempre dentro do espaço limitado pelos cones), sem que a bola seja interceptada por um adversário, ou sempre que a bola entre no avançado vinda de um jogador do corredor, e este consiga jogar no jogador do corredor contrário. Quando a equipa parte para a finalização, deve procurar fazê-la de forma rápida, procurando aproveitar os desequilíbrios do adversário. Após partir para a finalização tem 15 seg para o fazer, caso contrário a equipa adversária ganha 1 ponto. Se conseguir finalizar com sucesso ganha 2 pontos.

A equipa que procura evitar a finalização, sempre que conseguir recuperar a posse da bola tem como objetivo sair com ela controlada da zona limitada pelos cones. Sempre que conseguir ganha 1 ponto.

Nesta situação a equipa que perde a posse, deve procurar fechar rápido, procurando evitar a progressão para fora da zona.

Forma jogada: 4x3+GR

Espaço: 20 x 15

É importante que se vá alterando o espaço, de acordo com o nível em que nos encontramos e dos objetivos.

Duração: 6 a 8 min

Repetições: 2

Intervenção

Centra-se fundamentalmente na equipa que procura criar situações de finalização e a finalização.

Circular rápido a bola, poucos toques; procura espaços; procura alternar jogo exterior e interior.

Reage forte à perda da bola; pressiona homem da bola; encurta os espaços; fecha espaços interiores.



Figura 16 – Exercício Didático nº9

Princípios

Progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, unidade ofensiva.

Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração, unidade defensiva.

Objetivos Específicos

Formação de um bloco defensivo coeso e compacto, procurar criar o erro no adversário

Ofensivamente procurar aproveitar a superioridade numérica

Muito foco nas transições ofensivas e defensivas

Descrição/ Organização Metodológica

Os jogadores são divididos por dois espaços de jogo, realizando jogo de 3+(1) x 3+(1). O "Joker" jogará sempre da equipa com a posse da bola.

O objetivo de ambas as equipas é procurar finalizar com êxito o maior número de vezes, procurando evitar a finalização com êxito do adversário.

O treinador deverá ir colocando condicionantes à finalização, de acordo com aquilo que achar necessário e adequado ao momento. Ex: Para se poder finalizar a equipa tem de conseguir trocar um mínimo de 5 passes entre si. A bola ter de passar por 3 jogadores diferentes.

Forma jogada: 3+(1) x 3+(1)

Espaço: 20x15

É importante que se vá alterando o espaço, de acordo com o nível em que nos encontramos e dos objetivos.

Duração: 5 min

Repetições: 3

Intervenção

Procurar garantir máxima largura e profundidade em posse; passe e procurar solicitar na profundidade; imprimir ritmo forte na circulação da bola; sem bola procurar agrupar e fechar espaços para a baliza; após a perda da bola, procurar fazer pressão forte; equipa que recupera procurar fugir com a bola da zona de pressão.



Figura 17 – Exercício Didático nº10

Princípios

Progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, unidade ofensiva.

Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração, unidade defensiva.

Objetivos Específicos

Melhorar a capacidade em jogar por dentro e jogar por fora (jogo interior e jogo exterior); melhorar a capacidade para tirar partido da superioridade numérica, procurar melhorar a rápida circulação da bola; reconhecer a necessidade de fugir com a bola da zona de pressão, aquando da sua recuperação.

Descrição/ Organização Metodológica

A equipa dividida em 3 grupos de 4 elementos. Duas equipas jogam em oposição, procurando fazer 8 passes entre si para poder finalizar numa das balizas. Desses 8 passes, 2 tem de ser de apoios. Os apoios jogam no máximo com dois toques. Não podem jogar com dois apoios seguidos. O Golo só é válido se vier de um dos apoios laterais, podendo tocar apenas uma vez no chão.

Variantes:

- Manter as regras, mas cada equipa só poder finalizar numa das balizas.
- A jogar à mão, sem a bola tocar no chão.
- A jogar à mão e passando a bola com o pé, podendo esta cair uma vez no chão.
- A jogar à mão passando a bola com esta a ressaltar no chão uma vez.

Forma jogada: 4+(4)x4+(4)

Espaço: 20x15

É importante que se vá alterando o espaço, de acordo com o nível em que nos encontramos e dos objetivos.

Duração: 3 min

Repetições: 3

Intervenção

Procura alternar jogo interior com jogo exterior; passa a bola e procura solicitar num outro espaço; falar, comunicar, é muito importante falar com o colega.



Figura 18 – Exercício Didático nº11

Princípios

Progressão, mobilidade, espaço, unidade ofensiva, concentração, unidade defensiva.

Conteúdos técnico táticos individuais

Passe, receção, remate, drible, finta, desarme, antecipação, orientação de apoios, técnica de Gr

Objetivos Específicos

Melhorar a circulação da bola, a capacidade para chegarmos com mais jogadores próximos de zonas de finalização e a finalização, ocupar da melhor forma as zonas centrais a nível defensivo.

Descrição/ Organização Metodológica

A equipa dividida em dois grupos. Os jogadores posicionam-se inicialmente nas posições definidas pelos cones, posicionamento esse, próximo daquilo que é o posicionamento normal de saída de bola no ponta pé de baliza.

A bola inicia no GR, que joga a bola no jogador posicionado na posição A. Este recebe a bola e realiza um passe para o jogador na posição 1 que lhe devolve a bola ao primeiro toque se possível.

Seguidamente o jogador da posição A, realiza um novo passe, desta vez para o jogador da posição 4, que realiza posteriormente uma tabela com o jogador da posição 2, jogando em seguida a bola em profundidade no corredor para o jogador da posição 3.

O jogador da posição 3 irá procurar assistir os colegas das posições 1,2 e 4, que se posicionaram em zonas de finalização. Por sua vez, os jogadores das posições A e B assumiram posições defensivas dentro da área.

Terminando o lance ofensivo, regressam a "passo" caso tenham conseguido finalizar com sucesso, ou a abrir ligeiramente a passada caso não tenham conseguido finalizar com sucesso.

O trabalho é feito para ambos os lados e com algumas variações na saída de bola também.

Os jogadores das posições 1,2,3 e 4 vão fazendo rotação de posições entre si, passando por todos os posicionamentos.

Forma jogada: 4x2+GR

Espaço: Meio campo

Duração: 6 min

Repetições: 2

Intervenção

Mais direcionada para os movimentos ofensivos: Passe forte; vai ao encontro da bola, não receber a bola parado; rápidos a atacar as zonas de finalização; cruzar com objetividade e certeza; bola tensa.



Figura 19 – Exercício Didático nº12

Princípios

Progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, unidade ofensiva.

Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração, unidade defensiva.

Objetivos Específicos

Melhorar a coesão e as coberturas defensivas, melhorar as transições defensivas

Melhorar a circulação da bola com segurança e a capacidade para criar situações de finalização.

Descrição/ Organização Metodológica

O exercício realiza-se com uma equipa de 4 elementos, que terá oposição uma outra equipa constituída por 3 elementos + 1 Guarda Redes.

A bola inicia sempre da equipa em superioridade numérica que terá como objetivo a finalização na baliza regulamentar. O elemento que inicia o jogo não poderá ter oposição quando se encontra atrás da linha da grande área.

Sempre que entrar dentro da grande área poderá sofrer oposição, e a sua posição poderá ser ocupada por um outro elemento, que caso seja solicitado nessa zona, também não poderá sofrer oposição.

A finalização poderá ocorrer a qualquer momento desde que seja feita dentro dos limites da grande área, e valerá 1 ponto.

Por sua vez, a equipa em inferioridade numérica tem como objetivo, impedir a finalização e conseguir sair com a bola da zona de pressão, procurando colocar a bola dentro das balizas pequenas, valendo cada golo 2 pontos.

Vence a equipa que no final somar mais pontos.

Forma jogada: 4x3+GR

Espaço: 30x15

Duração: 3 min

Repetições: 3/4

Intervenção

Mais centrada na equipa que ataca a baliza regulamentar:

Garante a largura e profundidade; tem espaço avança com a bola, chama o adversário para libertar marcações; mobilidade é muito importante, passa a bola e procura a profundidade; reage forte à perda, não permite sair com qualidade; fecha rápido as zonas interiores.



Figura 20 – Exercício Didático nº13

Princípios

Progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, unidade ofensiva.

Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração, unidade defensiva.

Objetivos Específicos

Melhorar as transições, aperfeiçoar o contra-ataque/ ataque rápido.

Descrição/ Organização Metodológica

Equipa dividida em grupos de 3/4 elementos. O espaço de jogo dividido em duas partes iguais, com duas balizas em cada espaço. Uma equipa inicia na posse da bola, numa situação de superioridade numérica, com objetivo de fazer golo numa das duas balizas. A outra equipa tem como objetivo recuperar a posse da bola e rapidamente procurar contra-atacar as balizas adversárias, fugindo com a bola da zona de pressão, tendo para isso o apoio em profundidade de um elemento que permaneceu na outra metade do campo.

Este quando recebe a bola não pode ir logo para uma situação de finalização, tendo que devolver a bola a um dos colegas que avançam rapidamente para esse espaço de jogo, para poderem posteriormente finalizar.

Da equipa que perdeu a posse da bola, um dos jogadores permanece nesse espaço, enquanto os outros dois se deslocam para a outra metade do campo, procurando evitar a finalização do adversário, invertendo-se dessa forma os papéis iniciais do exercício.

Variante: Mesmo desenvolvimento do exercício, colocando os GR, aumentando ligeiramente o espaço e aumentando para 4 o número de jogadores por equipa.

Forma jogada: 3x2

Espaço: 20 x 15

É importante que se vá alterando o espaço, de acordo com o nível em que nos encontramos e dos objetivos.

Duração: 4 min

Repetições: 3

Intervenção

Fazer contenção, aguenta, procura provocar o erro; recupera a bola procura passe para longe da zona de pressão; transições rápidas para ambas as equipas.



Figura 21 – Exercício Didático nº14

Princípios

Progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, unidade ofensiva.

Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração, unidade defensiva.

Objetivos Específicos

Melhorar a alternância de jogo interior com jogo exterior.

Melhorar a organização defensiva.

Noção da importância do fugir rapidamente com a bola da zona de recuperação da mesma.

Descrição/ Organização Metodológica

Jogo de 4 x 4 com utilização de apoios laterais. Os apoios laterais só podem ser solicitados no meio campo ofensivo. Sempre que uma equipa recupera a posse da bola, tem de jogar a bola nos corredores laterais, tendo para isso o limite máximo de 3 passes. Para que o golo seja válido é preciso que pelo menos um dos apoios tenha sido solicitado.

Variantes: O apoio poder ser solicitado no meio campo defensivo com um limite de toques. No entanto, quando for solicitado no meio campo ofensivo pode entrar no espaço central de jogo.

Poder condicionar o número de passes no espaço interior sem ir ao exterior.

Forma jogada: Gr+4+(2) x 4+(2) +Gr

Espaço: Grande Área a Grande Área

Duração: 8 min

Repetições: 2

Intervenção

Procura alternar jogo interior com jogo exterior; mais objetividade na procura do golo; recupera a bola, procura fugir logo de zonas de pressão, procura jogar nos apoios.

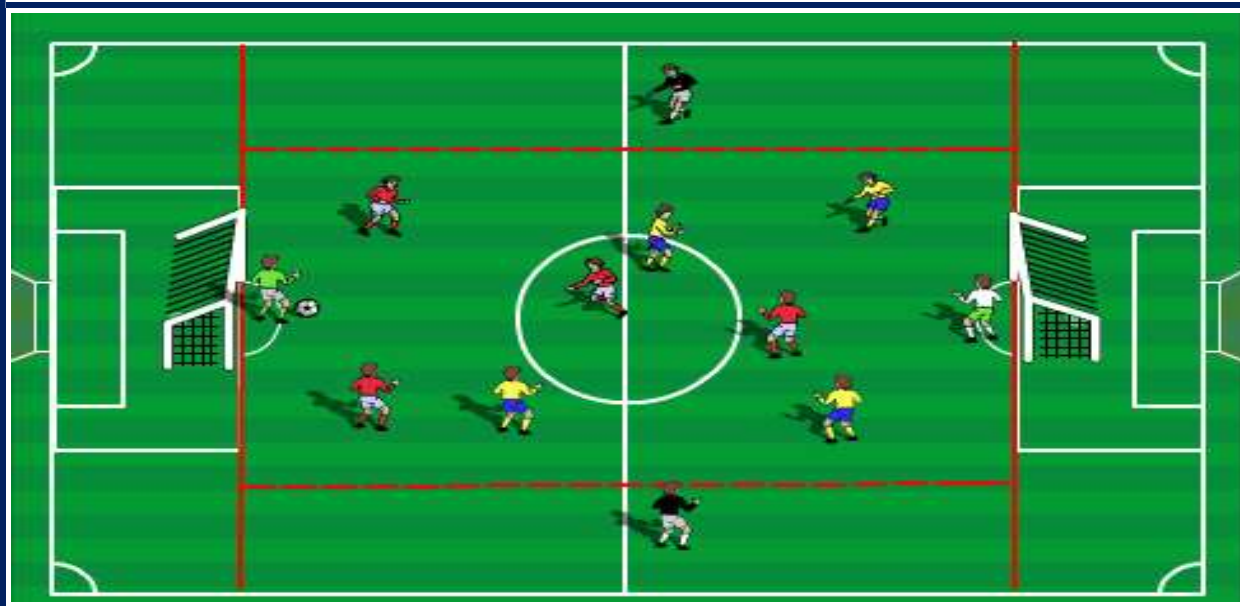


Figura 22 – Exercício Didático nº15

Princípios

Progressão, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço, unidade ofensiva.

Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração, unidade defensiva.

Objetivos Específicos

Melhorar os conceitos de campo grande campo pequeno.

Aperfeiçoamento da oscilação defensiva da equipa.

Foco nas transições ofensivas e defensivas.

Descrição/ Organização Metodológica

Jogo formal.

A equipa em posse procurar jogar em largura e profundidade.

A equipa sem a posse da bola procura agrupar na zona central.

Poderemos colocar diversas condicionantes tais como: número de toques por jogador; limite mínimo de passes para poder finalizar; golo só é válido se estiver toda a equipa no meio campo adversário; bola num corredor, todos os jogadores sobre esse corredor e corredor central; etc...

Forma jogada: Gr+6x6+Gr

Espaço: Campo regulamentar

Duração: 10

Repetições: 2

Intervenção

Procura garantir largura e profundidade ao ataque; procura atacar a profundidade defensiva adversária; equipa compacta a defender; após a perda da bola, pressão forte no homem e na zona envolvente; procura tirar a bola da zona de pressão.

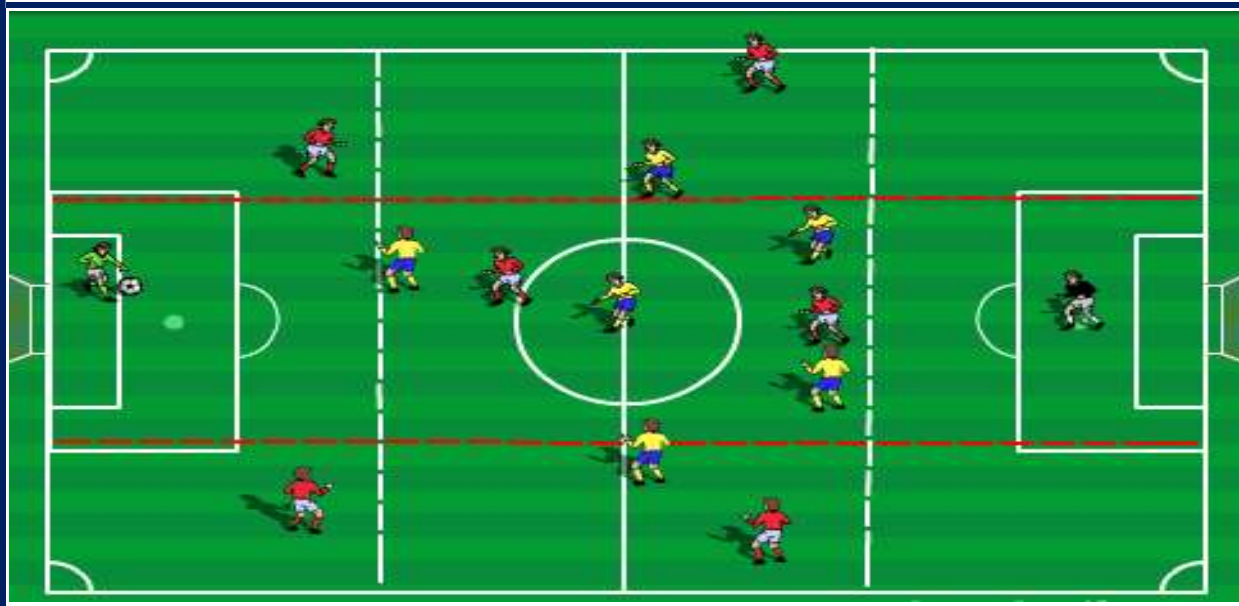


Figura 23 – Exercício Didático nº16

8 – Considerações Finais

Através de uma análise e reflexão ao trabalho desenvolvido ao longo de mais de 15 anos ligado à formação de jovens, e neste caso específico, ao futebol de formação, desde o escalão de petizes aos Sub-13, alicerçados a uma revisão bibliográfica criteriosa, sobre o que consideramos ser importante e determinante para um processo de formação de qualidade, conduziu-nos a um conjunto de considerações finais.

A primeira das considerações diz respeito ao treinador. O que é ser-se treinador, e em especial, o que é ser-se treinador de crianças e jovens, e quais as suas responsabilidades perante o processo de formação dos jovens?

Chegámos então à conclusão de que ser treinador no futebol de formação, ser treinador de jovens, é muito mais do que ser um treinador.

Ser treinador de jovens é assumir a enorme responsabilidade de contribuir para o desenvolvimento integral do jovem atleta.

É ter a responsabilidade de motivar, cativar a criança para uma prática regular de atividade física. É ter a noção de que a sua intervenção junto do jovem, muitas das vezes conduz a uma vida ligada ao desporto, ou a uma vida desligada do desporto.

É ter noção de que a sua responsabilidade vai muito para além do saber fazer, do saber ensinar determinado gesto técnico. É ser conhecedor daquilo que é necessário e imprescindível desenvolver em cada criança, em cada momento do seu desenvolvimento.

Deste modo, o treinador de jovens deve ser um formador, um educador, alguém conhecedor da modalidade, que goste do trabalho com crianças, mas acima de tudo que conheça e saiba o que é ser criança, quais as suas necessidades e as suas fases de desenvolvimento.

Assim, parece-nos de extrema importância para o desporto e para a sociedade em geral, que os clubes de futebol e as instituições desportivas globalmente, possuam este conhecimento sobre a importância e necessidade de possuírem nos seus quadros treinadores habilitados, qualificados e competentes para o trabalho com crianças.

Um outro ponto que consideramos fundamental para um processo de formação de qualidade, diz respeito aos modelos de formação desportiva e ensino aprendizagem.

É fundamental a consciencialização por parte de todos os intervenientes no processo de formação e desenvolvimento da criança, que este, é um processo longo e demorado, e que existem etapas e períodos ideais de desenvolvimento, e que cada criança é um ser único, com

características próprias, com os seus próprios ritmos de crescimento, desenvolvimento e aprendizagem.

No que respeita ao processo de ensino aprendizagem, consideramos extremamente importante e fundamental que o mesmo seja atrativo e motivador, e que as atividades vão de encontro às necessidades das crianças em cada momento do seu desenvolvimento.

Partilhamos a ideia de uma necessidade de se iniciar bem cedo a prática desportiva, no entanto, não a ideia de uma prática desportiva especializada, direcionada apenas para uma só modalidade.

É fundamental para nós, que as crianças nas suas idades mais baixas, sejam confrontadas com a maior diversidade de estímulos possível e que lhes seja possibilitada uma prática do maior número de modalidades.

No que se refere ao ensino da modalidade, entendemos que este deva estar situado entre o ensino da técnica individual e o ensino da componente tática do jogo.

Pela experiência adquirida ao longo dos anos, consideramos importante numa fase inicial da formação do jogador, que a criança adquira conhecimento e desenvolva a sua capacidade de execução dos mais variados gestos técnicos e ações, importância essa que vai diminuindo ao longo dos anos, assumindo a componente tática do jogo cada vez mais relevo.

Acreditamos que este caminho para o ensino através do jogo, será aquele que mais nos ajudará a formar melhores jogadores, jogadores mais competentes, capazes de pensar e agir de acordo com o tipo de situação/problema que o jogo lhes coloca em cada momento.

Cabe-nos a nós enquanto profissionais da área da educação, fazer chegar este tipo conhecimentos e informações a todos os intervenientes direta ou indiretamente envolvidos no processo de formação e desenvolvimento das crianças e jovens.

Era objetivo deste nosso trabalho, poder ajudar e contribuir, no que ainda são e muitas as dúvidas existentes no que ao processo de formação e desenvolvimento de crianças e jovens diz respeito.

Consideramos que contribuímos de forma bastante positiva para que todos tenhamos hoje, mais e melhor informação, para que possamos ajudar cada vez mais a desenvolver atletas competentes, mas também, e não menos importante, cidadãos desportivamente ativos e responsáveis no desempenho do seu papel na sociedade.

9 - Referências Bibliográficas

- Adelino, J.; Vieira, J. & Coelho, O. (1999)** Treino de Jovens – O que Todos Precisam Saber! Lisboa: Centro de Estudos e Formação Desportiva. Secretaria de Estado do Desporto.
- Antunes, R. (2016)** Da (I)Literacia Motora à Iniciação Desportiva – Proposta Orientadora do processo Ensino/Aprendizagem no Futebol. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.
- Araujo, J. (1994)** Ser Treinador. Lisboa: Editorial Caminho.
- Azevedo, J. (2011)** Por Dentro da Tática - A Construção de uma Forma de Jogar Específica. Estoril: Prime Books.
- Balyi, I.; Way, R. & Higgs, C. (2013)** Long – Term Athlete Development. Champaign: Human Kinetics.
- Barbanti, V. (2005)** Formação de Esportistas. São Paulo: Editora Manole.
- Bayer, C. (1994)** O Ensino dos Desportos Coletivos. Paris: Vigot
- Bento, J. (2006)** Formação e Desporto. In G. Tani, J. Bento & R. Peterson (Eds.), Pedagogia do Desporto, pp. 41 – 57. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Bompa, T. (1999)** Periodization – Theory and Methodology of Training. 4 ed. Champaign: Human Kinetics.
- Bunker, D. & Thorpe, R. (1982)** A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. Bulletin of Physical Education, 18 (1), 5-8.
- Butler, J. & Griffin, L. (2010)** More Teaching Games for Understanding – Moving Globally. Londres: Human Kinetics.
- Castelo, J. & Matos, L. (2009)** Futebol - Conceptualização e Organização Prática de 1100 Exercícios Específicos de Treino. 2 ed. Lisboa: Visão e Contextos.
- Castelo, J. (1994)** Futebol – Modelo Técnico – Tático do Jogo. Lisboa: FMH – UTL.
- Castelo, J. (1996)** Futebol – A Organização do Jogo. Lisboa: Edição do Autor.

Castelo, J. (2009) Futebol – Organização Dinâmica do Jogo. 3 ed. Lisboa: Edições Universitárias Lusófonas.

Coelho, O. (2016) Pedagogia do Desporto. In Manual do Curso de Treinadores de Desporto – Grau I – IPDJ.

Constantino, J. (2002) Um Novo Rumo para o Desporto. Lisboa: Livros Horizonte.

Correia, P. & Brito, J. (2016) Uma Ideia de Jogo: Transições Ofensiva e Defensiva. Vol.3. Estoril: Prime Books.

Correia, P.; Ribas, T. & Silva V. (2014) Uma Ideia de Jogo: Momento de Organização Ofensiva. Estoril: Prime Books.

Cruz, P. (2017) Uma Perspetiva sobre o Processo de Formação no Futebol – O Jogo e o Treino. Lisboa: FMH-UTL.

Cunha, J. (2007) Formar para a Excelência em futebol. Estudo Comparativo entre a Perceção dos Jogadores e Treinadores, sobre a Importância dos fatores de Treino durante o Processo de Formação. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Davids, K.; Button, C. & Bennett, S. (2008) Dynamics of Skill Acquisition – A Constraints – led Approach. Champaign: Human Kinetics.

Ferreira, J. & Queiroz, C. (1983) Metodologia do Futebol – Da Formação à Alta Competição. pp 35-43. Lisboa: ISEF.

Frada, J. (1991) Guia Prático para Elaboração e Apresentação de Trabalhos Científicos. Lisboa: Cosmos.

Gallahue, D. & Ozmun, J. (2003) Compreendendo o Desenvolvimento Motor – Bebés, Crianças, Adolescentes e Adultos. São Paulo: Phorte Editora.

Garganta, J. & Pinto, J. (1998) O Ensino do Futebol. Em Graça, A. & Oliveira, J. (eds) O Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos. (95-135). Porto: CEJD – FCDEF – UP.

Garganta, J. (2001) Competências no Ensino e Treino de Jovens Futebolistas. Porto: Universidade de Desporto da Faculdade do Porto. Consultado em novembro 2019, em <http://arquivo.ufv.br/des/futebol/artigos/Compet%C3%A2ncias%20no%20ensino%20e%20treino%20de%20jovens%20futebolistas.pdf>

Gaya, A.; Marques, A. & Tani, G. (2004) Desporto para Crianças e Jovens: Razões e Finalidades. pp 217-230. Porto Alegre: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Higgs, C. (2010) Physical Literacy – Two Approaches, one concept. Gloucester: Physical & Health Education Journal. Consultado em novembro 2019, em <https://search.proquest.com/openview/f7faef2c15ec6497c69070dd9c45c9a7/1?pq-origsite=gscholar&cbl=42913>

Leal, M. & Quinta, R. (2001) O Treino no Futebol – Uma Concepção para a Formação. Braga: APPACDM.

Leite, N. (2008) Treino Desportivo em Basquetebol – Caracterização do Processo de Preparação Desportiva a Longo Prazo em Portugal. Vila Real: Universidade de Trás – os Montes e Alto Douro.

Lemos, H. (2005) Projeto de formação em futebol: um passo importante para a construção de um processo de formação de qualidade. Porto: Universidade de Desporto da Faculdade do Porto.

Lima, T. (1988) A Formação Desportiva dos Jovens. Revista Horizonte, Vol. V, 21-26.

Loureiro, F. (2008) Escolas de Futebol: Que Preocupações? Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Maças, V.; Couto, G. & Conceição, J. (2011) Desportos Coletivos I – Futebol. Série Didática Ciências Aplicadas 471. Vila Real: Universidade de Trás – os - Montes e Alto Douro.

Malina, R. (2004) Motor Development During Infancy and Early Childhood: Overview and Suggested Directions for Research. International Journal of Sport and Health Science, Vol. 2, 50 – 66, 2004.

Malina, R. (2009) Crescimento, Maturação e Atividade Física. São Paulo: Phorte.

Mandigo, J.; Butler, J. & Hopper, T. (2007) What is Teaching Games for Understanding? A Canadian Perspective. Consultado em outubro de 2019, em https://www.nesacenter.org/uploaded/conferences/FTI/2012/handouts/Temertzoglou/TGfU_A_Canadian_Perspective.pdf

Marques, A. (2002) Conceito Geral de Treino de Jovens – Aspetos Filosóficos e Doutrinários da Atividade e do Treinador. Treino Desportivo 20:4-11. Lisboa: CEFD.

Martins, L. (2015) A Didática do Jogo de Futebol – Da Formação ao Alto Rendimento. Vila Real: Universidade de Trás - os - Montes e Alto Douro.

Mendes, A. (2009) O Perfil do treinador de Futebol de Formação. Estudo da Perceção de Treinadores acerca das Características de Excelência. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Mendonça, P. (2014) Modelo de Jogo do FC Bayern Munique. Lisboa: Chiado Editora.

Mendonça, P. (2016) O futebol de Pep Guardiola Periodizado Taticamente. Estoril: Prime Books.

Mesquita, I. (1997) **Pedagogia do Treino** – A Formação em Jogos Desportivos Coletivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Metzler, M. (2000) Instructional Models for Physical Education. Massachusetts: Ally & Bacon.

Milheiros, J.; Guilherme, J.; Sousa, H.; Ramos, F.; Peixe, E.; Bento, R.; Carneiro, J.; Brassard, F.; Espinha, P; Roma, P. (2018) Etapas de Desenvolvimento do Jogador de Futebol – Níveis de Desempenho. Lisboa: FPF. Consultado em dezembro 2019, em <https://www.fpf.pt/Portals/0/Etapas%20de%20Desenvolvimento%20do%20Jogador%20no%20Futebol%20ETNF-%20S15-20%20Junho%202018.pdf>

Moita, M. (2008) Um Percurso de Sucesso na Formação de Jogadores em Futebol. Estudo Realizado no Sporting C. P. Academia Sporting/Puma. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Nunes, L. (2014) O Jovem Futebolista – Uma Proposta Metodológica para o Futebol de 7. Coimbra: Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra.

Pacheco, R. (2001) Ensino do Futebol de 7 - Um jogo de Iniciação ao Futebol de 11. São Mamede: Grafiasa.

Pereira, A. (2018) O Treinador de Futebol de Formação Tem de Ser Especial. Consultado em Janeiro 2020, em <https://www.futeboldeformacao.pt/2018/03/07/o-treinador-do-futebol-de-formacao-tem-de-ser-especial/>.

Pereira, E. (1996) Futebol Juvenil em Portugal – Escola de Formação? Revista Horizonte XIII (73), pp. 23 – 25.

Pinto, A. (2007) Se não fosse para Ganhar... A Importância da Dimensão Tática no Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos, Porto: Campo das Letras editores, S.A.

Pinto, J. (1991) Profissionais de Educação Física versus Treinadores de Futebol. Revista Horizonte, VIII (44), pp. 77-78.

Proença, J. (1984) Formação e Alto Rendimento Desportivo. Revista Horizonte (1),2: 51-56.

Quina, J. (2003) Formação Desportiva – A Competição Desportiva para Crianças e Jovens. Bragança: Revista Horizonte vol. XVIII – nº107. Consultado em fevereiro 2020, em <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6940/3/A%20competi%C3%A7%C3%A3o%20desportiva.pdf>

Ribeiro, B. (2018) A importância do treino das capacidades motoras nos jovens atletas. Consultado em janeiro 2020, em <https://www.desportivoaledohomem.pt/a-importancia-do-treino-das-capacidades-motoras-nos-jovens-atletas/>

Rosado, A. & Mesquita, A. (2008) A Formação para Ser Treinador. Em F. Tavares, A. Graça, J. Garganta & I. Mesquita (eds) Olhares e Contextos da Performance nos Jogos Desportivos. pp 108-121. Porto: Faculdade de Desporto da Universidade do Porto.

Rosado, A. (2000) Um Perfil de Competências do Treinador Desportivo. Em Formação de Treinadores Desportivos. Rio Maior: Edições ESDRM. ESDRM – IPS.

Sabock, R. (1985) The Coach. Champaign: Human Kinetics.

Santos, P. (2016) A Organização do Treino e do Jogo no Futebol de Formação. Lisboa: FMH-UTL

Serpa, S (1996) A Relação Treinador – Atleta. In Manual de Psicologia do Desporto. Braga: S.H.O. pp. 441-423.

Serpa, S. (2003) Treinar Jovens – Complexidade, Exigência e Responsabilidade. Maringá, V. 14, n. I, p. 75-82, I. sem. 2003. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana. Universidade Técnica de Lisboa.

Silva, M. (2008) O Desenvolvimento do Jogar, segundo a Periodização Tática. Vigo: MCSports,

Sobral, F. (1984) Morfologia e Prestação Desportiva na Adolescência. Lisboa: Edições ISEF/UTL.

Stratton, G.; Reilly, T.; Williams, A. & Richardson, D, (2004) Youth Soccer – From Science to Performance. Londres: Routledge.

Teodorescu, L. (1984) Problemas da Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Teoldo, I.; Greco, P.; Mesquita, I.; Graça, A. & Garganta, J. (2010) O Teaching Games for Understanding (TGFU) como Modelo de Ensino dos Jogos Desportivos Coletivos. Revista Palestra, V.10, p. 69-77.

The FA Football Development Department (2010) The Future Game Grassroots Guide (Glynn, P. Ed). St. George`s Park: The FA: FA Learning.

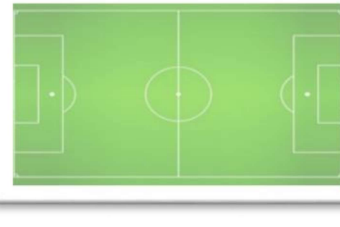
US Youth Soccer – United States Olympic Committee (2018) Long – Term Athlete Development: Trainability in Childhood and Adolescence. Consultado em outubro de 2019, em <https://longtermathletedevelopment.com/wp-content/uploads/2018/08/LTAD-Balyi-Article-U.S.-Olympic-Committee.pdf>

Watson, S. (2015) The Coerver Method. Consultado em janeiro 2020, em https://www.footy4kids.co.uk/soccer-drills/ball_control/the-coerver-method/

Wein, H. (2007) Developing Youth Football Players. Champaign: Human Kinetics.

ANEXOS

Plano de Treino

Clube: _____		Época 20__/__/__																									
Microciclo nº ____ U. T. nº ____ Local: _____ Dia __/__/__ Hora: _____		Conteúdos: Táticos/ Técnicos/ Físicos/ Psicológicos Material: _____																									
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Atleta</th> <th>P/F</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> <tr><td> </td><td> </td></tr> </tbody> </table>	Atleta	P/F																							Parte Inicial Tempo: Desenvolvimento da relação com a bola, ações de drible, finta e simulação, e das capacidades coordenativas e condicionais	Exercício: 	Descrição: - Jogos Pré – Desportivos - Jogos Lúdicos - Jogos Posicionais - Exercitação de Habilidades técnicas individuais
	Atleta	P/F																									
Parte Fundamental Tempo: Melhoria e aperfeiçoamento daquilo que são os Princípios de jogo da equipa, dos seus Comportamentos Individuais e Coletivos nos diferentes Momentos do jogo	Exercício:  Exercício 	Descrição: - Jogos Reduzidos e Formas Jogadas com a interação dos Momentos do Jogo - Exercícios de manutenção da posse da bola, sempre com uma complexidade ajustada a cada etapa de desenvolvimento - Exercitação de Habilidades técnicas individuais																									
Parte Final Tempo: Reforço muscular Alongamentos Reflexão sobre o Treino	Exercício: 	Descrição: Exercitação individual e coletiva Exercícios de retorno à calma Reflexão coletiva																									
Observações:																											

FUTEBOL DE FORMAÇÃO
FICHA DE AVALIAÇÃO TRIMESTRAL

Data: ____/____/____ Época: ____/____

Época: ____/____

[illegible]

FUTEBOL DE FORMAÇÃO				
FICHA DE AVALIAÇÃO TRIMESTRAL				
Data: ____/____/____		Época: ____/____		
Nome do Atleta: _____		Escalão: _____		
Treinador: _____				
Componente Social	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Assiduidade				
Concentração/Atenção				
Respeito e Cooperação				
Relações Sociais				
Componente Técnico Tática	Insuficiente	Suficiente	Bom	Muito Bom
Habilidades Técnicas				
Ocupação Racional do Espaço				
Aprendizagem Motora				
Percepção dos Princípios				
Evolução				
Observações:				

FUTEBOL DE FORMAÇÃO
 Registo Estatístico
 Escalão: _____ Data: ____/____/____

Data: / /

[illegible]

Relatório de Jogo						
Jornada nº: _____			Local: _____			
Adversário: _____			Data: ____/____/____			
1ª Parte						
Sistema Tático	Equipa Inicial	Substituições			Golos	
	GR -	Min	Entra	Saí	Min	Marcador
	DCD -					
	DCE -					
	MC -					
	MD -					
	ME -					
	AV -					
Suplentes	Faltas Cometidas no Setor Ofensivo			Faltas Sofridas no Setor Ofensivo		
	Faltas Cometidas no Setor Defensivo			Faltas Sofridas no Setor Defensivo		
	Observações:					
Resultado Intervalo						

2ª Parte						
Sistema Tático	Equipa Inicial	Substituições			Golos	
	GR -	Min	Entra	Saí	Min	Marcador
	DCD -					
	DCE -					
	MC -					
	MD -					
	ME -					
	AV -					
Suplentes	Faltas Cometidas no Setor Ofensivo			Faltas Sofridas no Setor Ofensivo		
	Faltas Cometidas no Setor Defensivo			Faltas Sofridas no Setor Defensivo		
	Observações:					
Resultado Final						

FUTEBOL DE FORMAÇÃO
FICHA INDIVIDUAL DO ATLETA

Época ____/____

Foto	Nome:		Escalão:	Idade:
	Naturalidade:		Nacionalidade:	
	Nº Camisola:	Nome Camisola:	Altura:	Peso:
	Posição Preferida:		Pé preferencial:	
	Encarregado de Educação:		Contacto:	

PERFIL DO JOGADOR

Passe		1x1 Ofensivo		Autoconfiança	
Recepção		Posicionamento		Caráter e Personalidade	
Finalização		Tomada de Decisão		Inteligência de Jogo	
Marcação		Velocidade de execução		Autocontrolo	
Execução de Bolas Paradas		Capacidade de Trabalho		Condição Física Geral	
1 x 1 Defensivo		Agressividade		Resistência a Lesões	

Observações/Informações Relevantes:

Nota: A avaliação é feita por valores quantitativos de **1 a 10**

FUTEBOL DE FORMAÇÃO			
Análise e Observação do Adversário			
Equipa Adversária			
Sistema Tático 	Pontos Fortes	Bolas Paradas Ofensivas	Bolas Paradas Defensivas
	Pontos Fracos		
Jogadores a Seguir/Referenciar:			

Relatório Individual do Atleta				
Foto	Nome:		Escalão:	Idade:
	Naturalidade:		Nacionalidade:	
	Nº Camisola:	Nome Camisola:	Altura:	Peso:
	Posição Preferida:		Pé preferencial:	
	Encarregado de Educação:		Contacto:	
PERFIL DO JOGADOR				
Passe		1x1 Ofensivo		Autoconfiança
Recepção		Posicionamento		Caráter e Personalidade
Finalização		Tomada de Decisão		Inteligência de Jogo
Marcação		Velocidade de execução		Autocontrolo
Execução de Bolas Paradas		Capacidade de Trabalho		Condição Física Geral
1 x 1 Defensivo		Agressividade		
Observações/Informações Relevantes:				
Nota: A avaliação é feita por valores quantitativos de 1 a 10				