

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN



MANUAL *EVOLUÇÃO* DE
FUTSAL
JUVENIL

MANUAL *EVOLUÇÃO* DE
FUTSAL
JUVENIL

Índice

CAPÍTULO 1 INTRODUÇÃO

08

- O jogo de futsal
- A lógica do jogo

Construção coletiva para a elaboração do Manual de Futsal

Presidente

Alejandro Domínguez
Wilson-Smith

Secretário Geral Adjunto de Futebol

Gonzalo Belloso

Conselho Editorial

Francisco Maturana
Gonzalo Belloso
Hugo Tocalli
Reinaldo Rueda

Autores

Alberto Ramirez
Carlos Rogério Thiengo
Diego Giustozzi
Esteban Pizzi
Néstor Arrúa
Paulo César de Oliveira
Rafael Kiyasu
Wilton Santana

Editores Executivos

Carlos Rogério Thiengo
Clarence Acuña
Luis Fernando Ramírez
Ruben Rossi

Moderador

Mauricio Marques

CAPÍTULO 2 AS DIMENSÕES TÁTICA E TÉCNICA NO FUTSAL

12

- Princípios fundamentais e comportamentos táticos individuais e grupais do jogo
- Níveis de Jogo de Futsal: do jogo anárquico ao jogo elaborado
- Tática colectiva
- Conceitos táticos da organização ofensiva
- Conceitos táticos da organização defensiva
- Conceitos táticos específicos do jogo de transição
- Comportamentos táticos por posição
- Construção do modelo de jogo

CAPÍTULO 6 REFERÊNCIAS

116

- Bibliografia

CAPÍTULO 3 A DIMENSÃO FÍSICA NO FUTSAL

68

- Planejamento do treinamento esportivo de futsal
- Estruturação do treinamento de futsal
- Tipos de treinamentos e sua programação

CAPÍTULO 5 O CURRÍCULO E A FORMAÇÃO DOS JOGADORES E JOGADORAS

99

- Características gerais do currículo destinado a formação de jogadores e jogadoras
- Instituição esportiva
- Formação integral
- Formação esportiva
- “Uma folha em branco”

CAPÍTULO 4 O GOLEIRO/GOLEIRA DE FUTSAL

85

- Aspectos que influencia o desenvolvimento do goleiro/a
- Comportamento sistêmico do goleiro/a
- Principais funções e ações do goleiro/a
- O ambiente de jogo e o treinamento do goleiro/a
- O processo de ensino e aprendizagem do goleiro/a
- Na prática: como treinar os/as goleiros/goleiras

Mensagem do presidente da CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

Se existe uma modalidade de futebol em que a CONMEBOL não só deixou uma marca profunda na história, mas também mantém seu status de potência, é no futebol de salão ou Futsal-FIFA.

Os seus primórdios, claramente sul-americanos, ocorreram entre o Rio da Prata e o Brasil, e deixaram nesta modalidade a marca do futebol sul-americano: o talento natural dos futebo-

listas da América do Sul encontrou no futsal o campo ideal para que o DNA do Futsal-FIFA tivesse a marca registrada dos jogadores e jogadoras do nosso continente.

A posição dos países da CONMEBOL também foi de transcendental importância para que em meados dos anos 80 a FIFA assumisse o controle dessa modalidade, incluindo-a sob sua tutela e organizando a Copa do Mundo de Futsal desde 1989.

Como em nenhuma outra modalidade de futebol, o domínio das seleções da CONMEBOL é evidente, e das 8 Copas do Mundo disputadas sob a organização da FIFA, nada menos que 6 foram conquistadas por potências sul-americanas.

Ao claro domínio do Brasil, vencedor de cinco Copas do Mundo, so-

cou-se a seleção da Argentina, atual campeã, deixando na história da competição apenas duas Copas do Mundo não conquistadas por seleções da CONMEBOL.

A popularidade desta modalidade em nossos países nos compromete mais ainda como CONMEBOL a desempenhar um trabalho profissional, planejado e com visão ampla, com o objetivo de manter em alta a insígnia que nossos atletas nos vêm deixando há décadas.

O trabalho do Departamento de Desenvolvimento da CONMEBOL para a realização desse objetivo inclui este manual sobre o futsal, para o qual colaboraram as melhores mentes dos países sul-americanos nesta especialidade.

Para a CONMEBOL é um luxo apresentar este material didático, com a certeza de que será um elo fundamental para manter não só a supremacia nas competições, mas também o interesse de nossos milhões de salinistas que vivem em todo o território da CONMEBOL por esta modalidade.

Mensagem do secretário geral adjunto/diretor de Desenvolvimento da CONMEBOL

Gonzalo Belloso

A estratégia do Programa Evolução da CONMEBOL, do Departamento de Desenvolvimento, é aumentar o investimento no futebol, visando sua expansão em todos os níveis de desenvolvimento esportivo, promovendo a inclusão e a diversidade em um ambiente de respeito e integridade.

Os fundos do Programa Evolução da CONMEBOL cumprem a função social de formar técnicas, técnicos, treinadoras, treinadores, preparadoras e preparadores físicos como pontes para valorizar o talento da nova geração de jogadores e jogadoras de futebol apaixonados pelo futebol. Estão aqui para trabalhar na sua formação, proporcionando-lhes formação e disciplina, educação em valores, transformando assim as suas experiências, as suas vidas e a sua projeção para um eventual futuro de competição profissional.

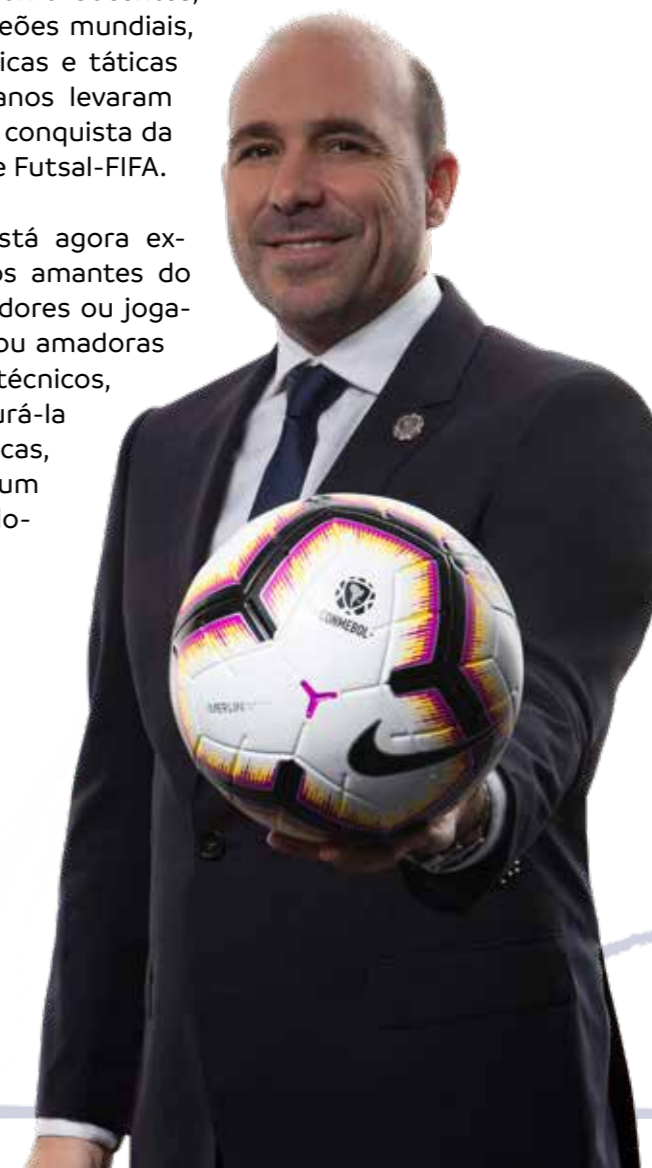
Esta Diretoria trabalha buscando gerar as condições para que a magia do futebol continue em vigor, seja com as multidões que acompanham seus times em qualquer parte da América do Sul, seja através de torcedores de outras latitudes, seguidores do talento e

da paixão de nossos jogadores e jogadoras.

Uma das armas que consideramos de fundamental importância para a concretização destes objetivos é a publicação de manuais para as diversas modalidades e categorias do futebol. Este, em particular, é dedicado ao futebol de salão ou Futsal-FIFA.

A rica experiência na modalidade de salão que a América do Sul tem nos ajuda a ter, como docentes, verdadeiros campeões mundiais, criadores de técnicas e táticas que por muitos anos levaram nossas seleções à conquista da Copa do Mundo de Futsal-FIFA.

Essa sabedoria está agora exposta para que os amantes do futsal, sejam jogadores ou jogadoras, amadores ou amadoras, profissionais ou técnicos, possam capturá-la nas quadras mágicas, onde a bola gira a um ritmo e a uma velocidade incríveis.





Introdução

O objetivo deste manual é registrar o conhecimento genuíno do futsal sul-americano com ênfase na formação de jovens jogadores e jogadoras de futsal nas categorias de base. Salientamos aqui a capacidade de desenvolvimento de talentos do nosso continente que vem tendo como consequência diversas conquistas nas categorias adultas tanto masculina quanto feminina.

Este manual propõe uma visão global das especificidades do treinamento de futsal para nossos jovens, aplicáveis a distintas realidades oriundas da diversidade do nosso continente.

No capítulo 1, abordamos a lógica do jogo de futsal e os componentes que o caracterizam. O capítulo 2 especifica os princípios táticos fundamentais assim como a tática individual e grupal tanto nos aspectos ofensivos quanto defensivos. Em seguida, fazemos uma interessante reflexão acerca da progressão do jogo anárquico ao jogo estruturado de maneira a respeitar as características maturacionais e o entendimento de jogo nas diferentes faixas etárias das categorias de base. Este capítulo contém ainda o aporte de dois campeões do Mundo: Paulo Cesar de Oliveira e Diego Giustozzi. Eles fazem uma profunda análise e detalhamento da tática coletiva do futsal em todos os momentos do jogo e também uma descrição de ações específicas e funções das diferentes posições. O capítulo termina com

uma proposta de construção de modelo de jogo.

Os capítulos 3 e 4 abordam o tema da preparação física e do treinamento de goleiros específico do futsal, respectivamente. De forma bastante aplicada e com diversos exemplos de atividades, estes capítulos certamente darão um embasamento teórico e prático mais que suficiente para garantir treinamentos básicos de qualidade quanto a estes tópicos especificamente.

No capítulo 5, a proposta é, assim como no manual orientador, apresentar um exercício de construção do currículo de formação para categorias de base de um clube de futsal.

Vamos a leitura do primeiro manual de futsal com o verdadeiro DNA sul-americano.

O jogo de futsal

Primordialmente, a ação de jogo no futsal é resultante das interações entre os jogadores. Estes, quando da posse da bola, associam-se para mantê-la, dissimulando suas intenções, causando constrangimentos para a equipe adversária, com o objetivo de levar vantagens posicionais e numéricas que se traduzam em gols e, quando da perda da posse da bola, organizam-se para recupe-

rá-la, opondo-se de forma cooperativa às iniciativas do adversário, evitando possíveis desvantagens posicionais e numéricas, inibindo gols. A natureza complexa do jogo, dada à incerteza e à variabilidade de situações, requer, por um lado, jogadores versáteis e com elevada capacidade de jogo, ou seja, inteligentes (táticos), habilidosos (técnicos), condicionados e fortes emocionalmente, que sabem

decidir e executar com rapidez e eficácia, antecipando possíveis intenções do adversário. Por outro lado, demanda dos treinadores que organizem as suas equipes para enfrentar os diferentes momentos do jogo, elaborando contextos de treino que desenvolvam a capacidade de jogo e respeitem as particularidades do futsal, ou seja, afinados com aspectos da sua lógica interna.

A lógica do jogo

A lógica do jogo de futsal é permanente e retrata a natureza estrutural e dinâmica (funcional) do jogo de futsal, ou seja, o que esse esporte tem de mais característico. Conhecer seus aspectos é importante para que o treinador possa elaborar e ajustar os seus contextos de treino para as diferentes etapas de formação do jogador: iniciação (6-13 anos) e especialização (14-20 anos). Um treino de qualidade respeitará a lógica do jogo.

ASPECTOS DA Lógica interna

do jogo de futsal



Dinamismo

Mobilidade constante e simultânea dos jogadores/as e da bola num espaço compartilhado e escasso



Marcação intensa

Caracterizada pela atitude de pressionar a bola independentemente do local da quadra, o que exigirá uma movimentação inteligente dos jogadores/as.



Espaço escasso

Embora a quadra tenha 800 m² (40m x 20m), o espaço onde se localizam os jogadores (centro de jogo) é, frequentemente, reduzido, o que facilita uma marcação intensa e acelera a velocidade da tomada de decisões dos jogadores/as.



Auto-organização

Caracterizada pela criatividade dos jogadores e ajustes repentinos nos seus planos de ação para responder, dentro de certa organização, às ações do adversário e aos próprios erros dos colegas.



Rotação

contextualizada
Trata-se da ocupação e desocupação tática do espaço; por um lado, a defesa restringe espaços; por outro, o ataque precisa ampliar e criar espaços úteis. Porém, essa dinâmica acontece num ambiente instável.



Imprevisibilidade

Não se pode prever a ordem, a frequência e os tipos de acontecimentos no jogo. Essa característica sobrecarrega cognitivamente os jogadores/as, exigindo-lhes alto nível de concentração e de organização, o antídoto contra a imprevisibilidade.



Organização

Compreende a dimensão estratégico-tática do jogo, ou seja, a sua dimensão inteligente. A interface entre a estratégia (decisões prévias) e a tática (decisões em curso) confere o traço mais específico do futsal. Daí organizar-se, com princípios e comportamentos táticos, para enfrentar os momentos do jogo.



Princípios táticos

Trata-se de um conjunto de referências que orientam o comportamento dos jogadores/as nos diferentes momentos do jogo. Por exemplo, nas zonas de disputa da bola, procurar criar superioridade numérica, evitar a igualdade numérica e recusar a inferioridade numérica. Esses princípios são sustentados pelas interações entre os jogadores, pela sua comunicação motora.



Comunicação motora

Representa as relações táticas entre os jogadores/as, o jogo associativo (a dois, a três, a quatro), sem descartar a tática individual, para enfrentar os momentos do jogo.



Momentos do jogo

São seis no futsal: organização ofensiva, transição ataque-defesa, organização defensiva, transição defesa-ataque, bolas paradas (ofensivas e defensivas) e jogo de goleiro-linha (ofensivo e defensivo). Essa modificação constante das situações de jogo exige um jogador/a versátil taticamente, isto é, que saiba cumprir mais de uma função tática e que saiba responder, junto com os demais, de forma criativa.



Apelo à inteligência

Pouco espaço somado à intensa marcação resulta tempo reduzido para perceber, analisar e decidir o que fazer. Logo, é preciso aprender a agir com antecedência; a adiantar-se aos acontecimentos; a pensar o próximo instante. Ser inteligente tem relação com a capacidade de os jogadores lidarem com grandes blocos de informação, em função das aquisições anteriores e do estado presente.



Técnica

O jogo exige do jogador uma “dupla tarefa” (motora e cognitiva), o que faz com que a técnica forme uma unidade com a tática. Portanto, o jogador técnico é o que ajusta os seus gestos às solicitações do ambiente, usando seus gestos sempre com um sentido tático.



Regras

Têm um impacto elevado no comportamento dos jogadores e da equipe. Por exemplo, estimulam a consecução de muitos gols (por conta do espaço reduzido, a validade do gol de dentro da área, as faltas cumulativas, a possibilidade de se atuar com o goleiro-linha...), embora as balizas sejam relativamente pequenas, o que exige dos jogadores tanto serem muito mais precisos nas finalizações quanto de as equipes criarem uma zona de finalização mais próxima daquelas.

As dimensões tática e técnica no futsal

2

Princípios fundamentais e comportamentos táticos individuais e grupais do jogo

Como visto na lógica interna, os princípios táticos são as referências que orientam o comportamento dos jogadores/as para gerir os diferentes momentos do jogo.

Entretanto, o modo de os jogadores/as cumprirem os princípios táticos e lidar bem com os momentos do jogo requer o desenvolvimento de uma “linguagem” comum a todos, o que se entende por tática. Quando ela se reporta ao jogador/a, seria individual. Entre dois ou três jogadores/as, grupal. E entre os quatro jogadores/as, coletiva. Quando os jogadores/as se comunicam (interagem taticamente) para atacar e defender, os gestos técnicos têm signi-

ficados e expressam as intenções táticas dos jogadores. Logo, o comportamento sempre é técnico-tático e não técnico ou tático. Nesse sentido, importa aprender certo “idioma” para se jogar coletivamente quando se está e quando não se está com a posse da bola. Não pode passar despercebido que a comunicação tática entre os jogadores/as tem de ser facilmente interpretada por estes e, ao mesmo tempo, mal interpretada pelos adversários.

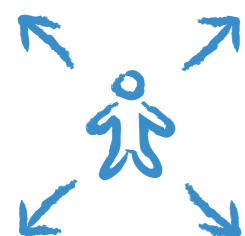
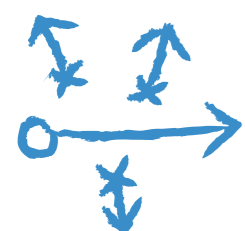
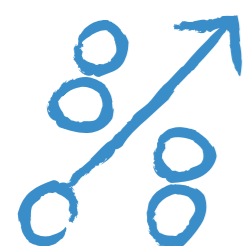
A cada treino, desde as menores idades e gradativamente, é necessário perseguir e enraizar uma série de comportamentos táticos individuais, grupais e coletivos.

Alguns princípios táticos do jogo são considerados como fundamentais:

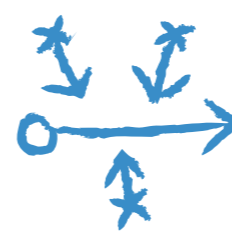
Princípios táticos ofensivos	Princípios táticos defensivos
Penetração	Contenção
Cobertura ofensiva	Cobertura defensiva
Mobilidade	Equilíbrio
Espaço	Concentração
Unidade ofensiva	Unidade defensiva

Tabela 2 – Princípios fundamentais do jogo de futsal

Agora, o que significam esses princípios e quais os comportamentos tático-técnicos que os sustentam?



Princípios ofensivos	Comportamentos táticos	Meios técnicos
<p>PENETRAÇÃO: Atacar diretamente o adversário ou a baliza; desequilibrar a organização defensiva adversária; criar situações vantajosas em termos numéricos ou posicionais.</p>	1x1 (superar o adversário); projetar-se nas costas do adversário, bola de tempo para pivô; tabelas, paralelas, diagonais, sobreposições; cortes pela frente.	<ul style="list-style-type: none"> • Drible • Passe • Controle da bola • Chute
<p>COBERTURA OFENSIVA: Garantir a manutenção da posse da bola; diminuir a pressão defensiva sobre o portador da bola.</p>	Entrar em linha de passe, dando apoio para o portador da bola, seja atrás da linha da bola (jogo de volante) e também fazer aproximações entrelinhas; circular a bola; relevo.	<ul style="list-style-type: none"> • Controle da bola • Passe • Fintas
<p>MOBILIDADE: Criar ações de ruptura na organização defensiva adversária; aparecer em zonas propícias para a consecução do gol; criar linhas de passe em profundidade.</p>	Tabela, paralela, diagonal, sobreposição, fuga, desmarque, apoio entrelinhas, apoio no fundo da quadra, cortina, abrir espaços.	<ul style="list-style-type: none"> • Controle da bola • Drible • Passe • Fintas
<p>ESPAÇO: Ampliar o espaço efetivo do jogo; expandir as distâncias entre os adversários.</p>	Jogar em largura (passe em progressão) e jogar em profundidade (bolas de espaço e bolas de pivô).	<ul style="list-style-type: none"> • Passe • Proteção da bola • Controle da bola
<p>UNIDADE OFENSIVA: Favorecer uma circulação contínua, fluente e eficaz da bola; fazer uma passagem organizada à defesa no caso de perda da bola (recuperando-a imediatamente ou temporizando a defesa).</p>	Jogar em largura, dar apoio para o portador da bola; aproximação das linhas, balanço defensivo, atacar marcando; temporizar e retorno defensivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Passe • Fintas • Desarme • Interceptação de passe • Antecipação



Princípios defensivos	Comportamentos táticos	Meios técnicos
<p>CONTENÇÃO: Parar ou atrasar o ataque adversário; induzir a progressão do portador da bola; pressionar o portador da bola; restringir opções de passe para um adversário; impedir a finalização.</p>	Colocar-se entre o atacante e o gol; aproximação e abordagem (pressionar a bola), indução da trajetória de ação do atacante; bloqueio de chutes na trajetória da bola; pressing.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarme • Interceptações de passe
<p>COBERTURA DEFENSIVA: Auxiliar o marcador do portador da bola, se este for superado; transmitir segurança ao marcador do portador da bola para que ele tente recuperá-la.</p>	Cobertura, sobreposição de cobertura.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarme
<p>EQUILÍBRIO: Assegurar a estabilidade defensiva nas zonas de disputa da bola; cobrir eventuais linhas de passe; marcar jogadores que podem receber a bola; apoiar colegas que fazem a contenção e a cobertura defensiva.</p>	Retorno defensivo, interceptação de passes, temporização, oferecer equilíbrio defensivo no lado oposto de onde a defesa faz a contenção; dissuadir o passe do portador da bola.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarme • Interceptação de passe • Antecipação
<p>CONCENTRAÇÃO: Aumentar a proteção à baliza; induzir o adversário para zonas de menor risco.</p>	Marcar atrás da linha da bola; em caso de perda da bola, retorno defensivo.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarme
<p>UNIDADE DEFENSIVA: Dar melhores condições para que os defensores no centro de jogo pressionem a equipe adversária; favorecer uma ação ofensiva subsequente à recuperação da bola.</p>	Respeitar a linha da bola, pressing defensivo; ajustes defensivos, como cobertura e sobreposição de cobertura; flutuar, compactar a defesa.	<ul style="list-style-type: none"> • Desarme • Interceptação de passe • Antecipação • Deslocamentos sem bola

Tabela 3 – Princípios táticos fundamentais e comportamentos táticos que os sustentam



Com a finalidade de delinear o modo contemporâneo de se jogar futsal, recorreremos aos achados de um estudo que revelou a visão estratégico-tática de cinco técnicos campeões de uma importante competição da América do Sul. Esse estudo reforça a importância

de se pautar o ensino do jogo de futsal na aquisição de princípios e comportamentos táticos que possam preparar os jogadores para enfrentar os diferentes momentos do jogo.

1- Cinco treinadores que conquistaram 11 das 13 edições da Liga Futsal entre 1996 e 2008. Dois desses treinadores dirigiram a seleção brasileira de futsal em Copas do Mundo. (Santana, 2008)

FASES E MOMENTOS DO JOGO

O que os treinadores esperam taticamente dos jogadores/as



ATAQUE

- Movimentação constante
- Jogar sem bola
- Velocidade precisa do passe
- Sob pressão, imprimir velocidade sem a bola e passá-la para frente
- Investir no 1x1
- Passar em profundidade
- Sair no espaço vazio
- Fazer a aproximação
- Apoiar o passe
- Deslocar-se em diagonal e pela paralela
- Inteligência para decidir
- Ter jogadas combinadas



DEFESA

- Pressão na bola para desarmar ou desequilibrar o passe
- Acompanhar ou trocar a marcação
- Manter a bola no campo visual
- Encaixar a marcação
- Marcar em equilíbrio
- Induzir o sentido do ataque
- Aplicar ajudas
- Ter senso de cobertura
- Retornar para defender
- Executar sobreposições de cobertura



TRANSIÇÃO OFENSIVA

- Imprimir velocidade na ação
- Ter quem conduz e outras opções de passe
- Conduzir sobre a marcação sem precipitar a decisão
- Entrar em linha de passe com quem tem a bola
- Quem não tem a bola corre em profundidade
- Ler o jogo e decidir



TRANSIÇÃO DEFENSIVA

- Retornar
- Temporizar
- Pressionar a bola

Tabela 4 -Princípios táticos específicos que técnicos campeões da Liga Futsal esperam dos seus jogadores nos diferentes momentos do jogo

Evidentemente que a lista de princípios táticos específicos e os respectivos comportamentos táticos não contemplam tudo o que os jogadores precisam deter para atuarem no nível mais avançado de jogo, o que é de esperar, afinal o futsal, por se tratar de um jogo, está constantemente se alterando. Mas por outro lado, trata-se,

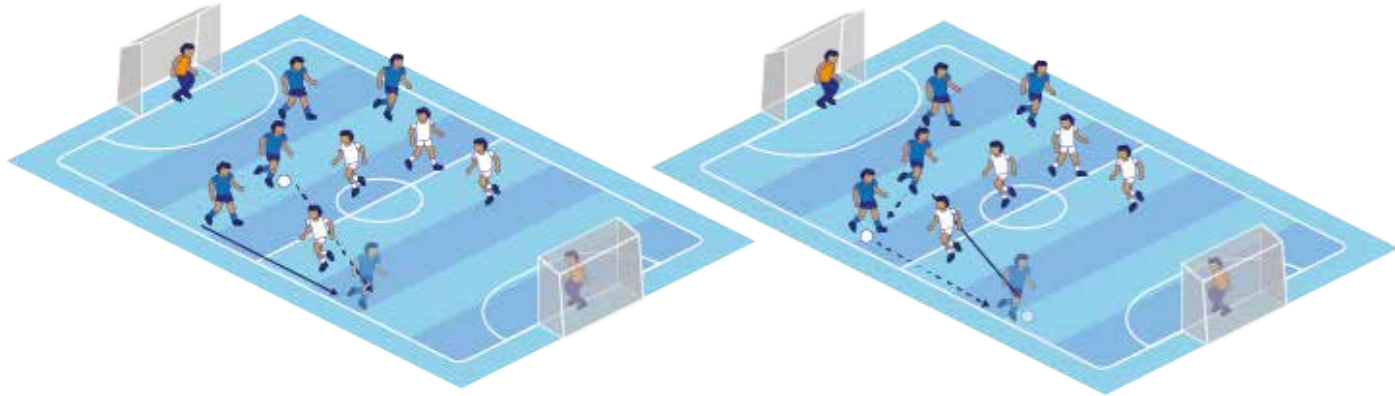
sim, de um “guia pedagógico” confiável, por advir tanto de autores reconhecidos na literatura esportiva como de treinadores tidos como notáveis na comunidade esportiva do futsal.

Isso posto, visualize uma lista de comportamentos ou atitudes tático-técnicas do futsal que sus-

tentam os princípios fundamentais nos diferentes momentos do jogo.

Lembre-se de que, do ponto de vista ofensivo, trata-se de atitudes entre os jogadores, ou seja, têm a mesma importância quem se oferece e quem tem a bola, o que chamamos de “jogo associativo”.

Comportamentos táticos ofensivos



Ganhar as costas do adversário

Atitude de se projetar no espaço vazio, ganhando as costas do adversário.

Agredir o espaço na paralela

Atitude de se projetar no espaço vazio, ocupando a paralela em relação à bola.

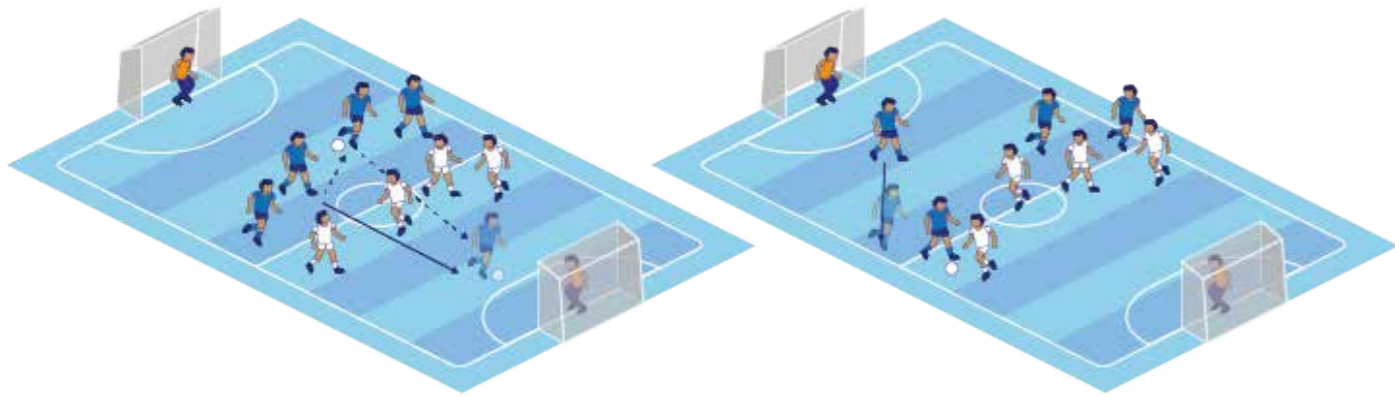


Desmarque

Atitude do jogador/a sem a bola de ir ao encontro desta, passando nas costas do defensor/a.

Cortina

Atitude do jogador/a sem a bola de se movimentar entre o portador/a da bola e seu marcador direto.



Agredir o espaço na diagonal

Atitude de se projetar no espaço vazio, ocupando a diagonal em relação à bola.

Sobreposição (ou cruzamento)

Atitude de se deslocar por detrás de quem tem a posse da bola.

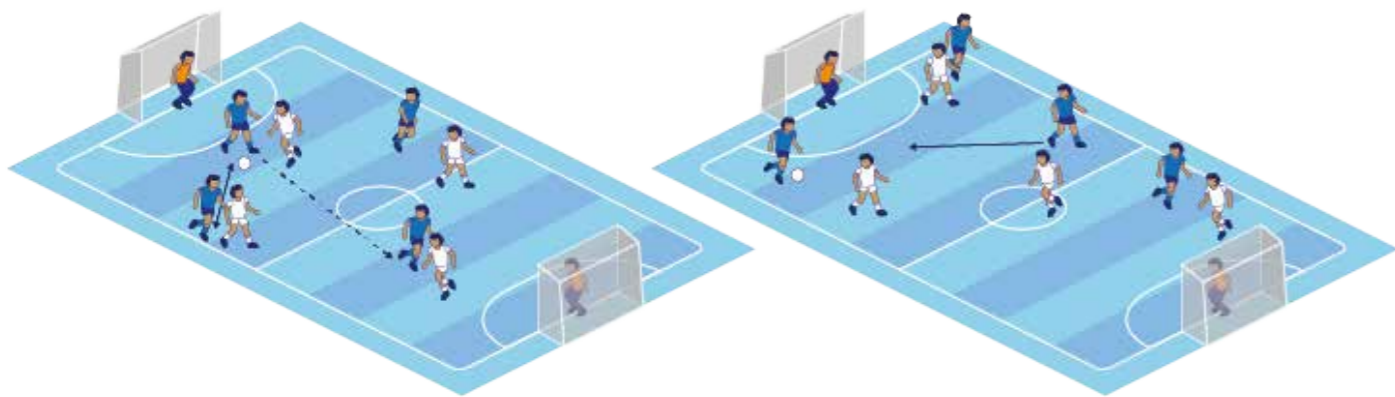


Relevo

Atitude do jogador/a sem a bola de se movimentar para trás de quem tem a bola, em cobertura ofensiva.

Corte pela frente

Atitude do jogador/a sem a bola de mudar a direção da sua corrida para receber a bola.



Bola de tempo no pivô

Atitude do jogador/a sem a bola de ir ao encontro desta, passando a bola para o pivô.

Aproximação (apoio) entrelinhas

Atitude de se deslocar entre as linhas defensivas para apoiar o portador/a da bola.



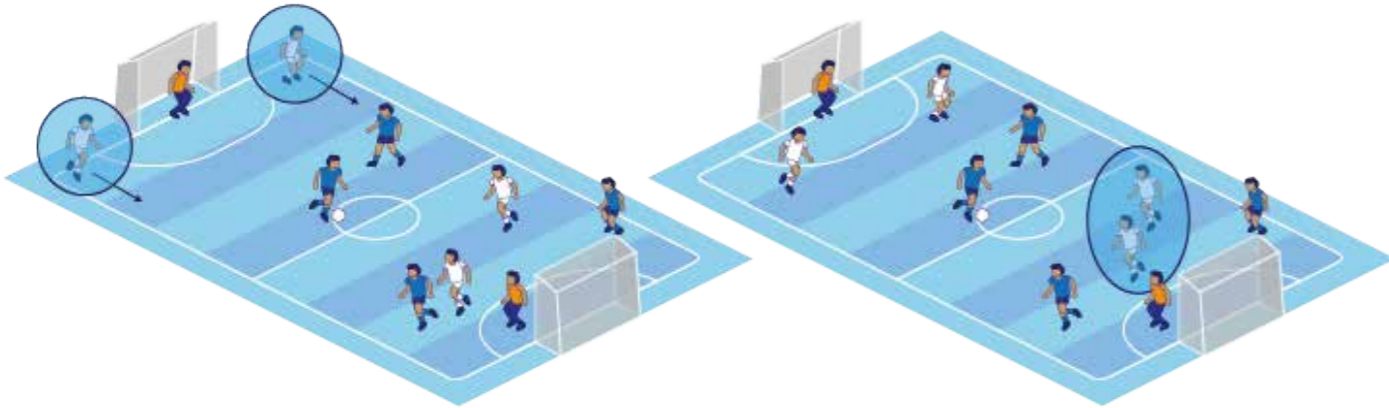
Abrir espaço e jogar em profundidade

Atitude do jogador/a sem a bola de se movimentar abrindo espaço para o portador/a da bola passar em profundidade para o pivô.

Jogar em largura (passe em progressão)

Atitude do jogador/a sem a bola de se movimentar rente à linha lateral, de modo a receber a bola em progressão.

Comportamentos táticos defensivos

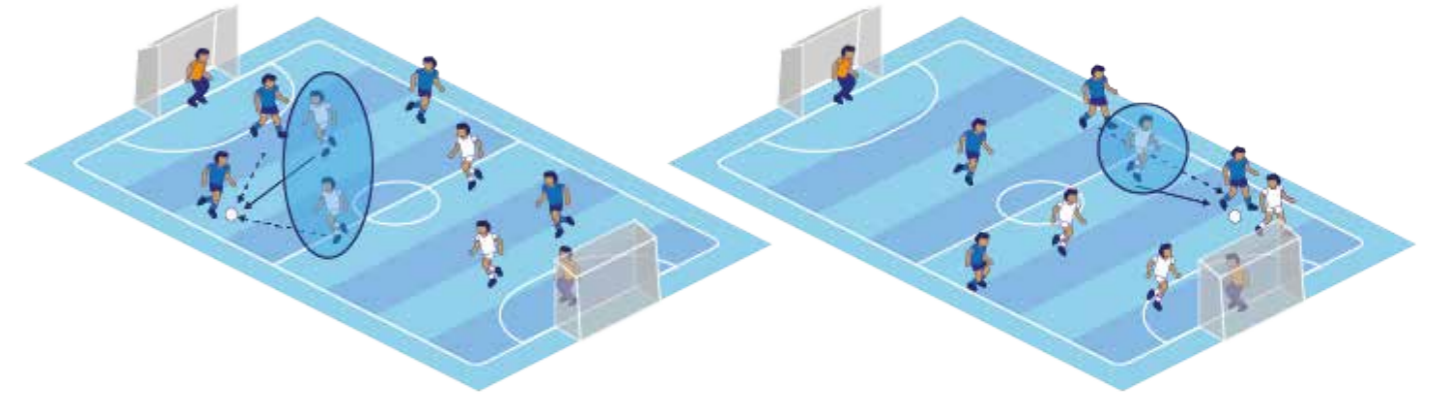


Retornar

Atitude de quem está à frente da linha da bola de retornar velozmente para recompor a defesa.

Temporizar ou flutuar

Atitude de quem está atrás da linha da bola de retardar a ação ofensiva, permitindo a chegada do retorno.



Dobra

Atitude de o defensor/a acompanhar a trajetória da bola, "lançando-se" sobre quem tem a bola, ajudando quem marca diretamente.

Ajuda

Atitude de o defensor/a deixar o seu atacante e ajudar o defensor que marca o pivô em profundidade.



Respeitar a linha da bola

Atitude de se posicionar atrás da linha da bola, ficando em condições de se ajudar mutuamente.

Pressing

Atitude conjunta dos jogadores/as que marcam indiretamente de se aproximarem dos atacantes quando a bola está pressionada, dissimulando o passe ou mesmo para interceptá-lo.

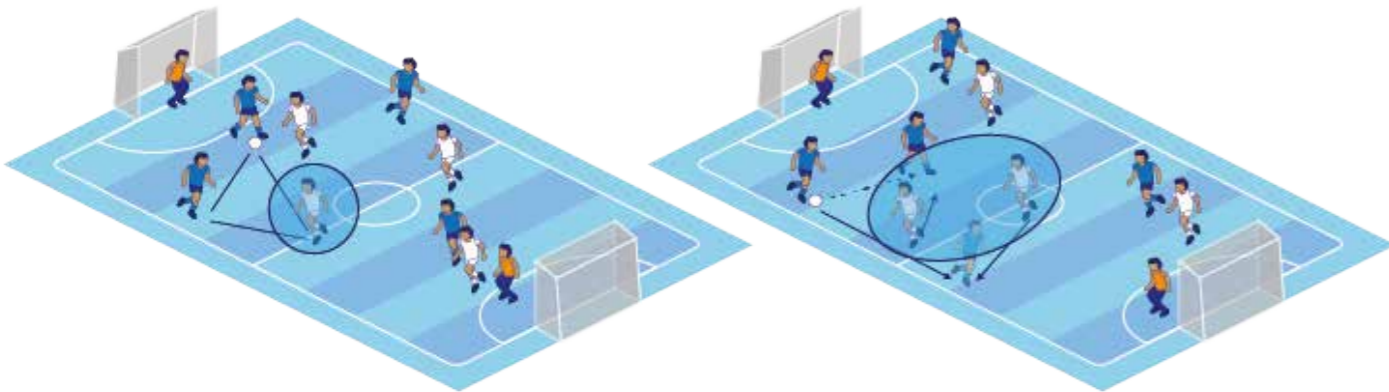


Cobertura

Atitude de ajudar o jogador/a que marca diretamente em caso de este ser superado ou até mesmo antes.

Sobreposição de cobertura (ou permuta)

Atitude de o defensor/a superado de se encaixar novamente numa linha defensiva, sobrepondo o colega que fez a sua cobertura.

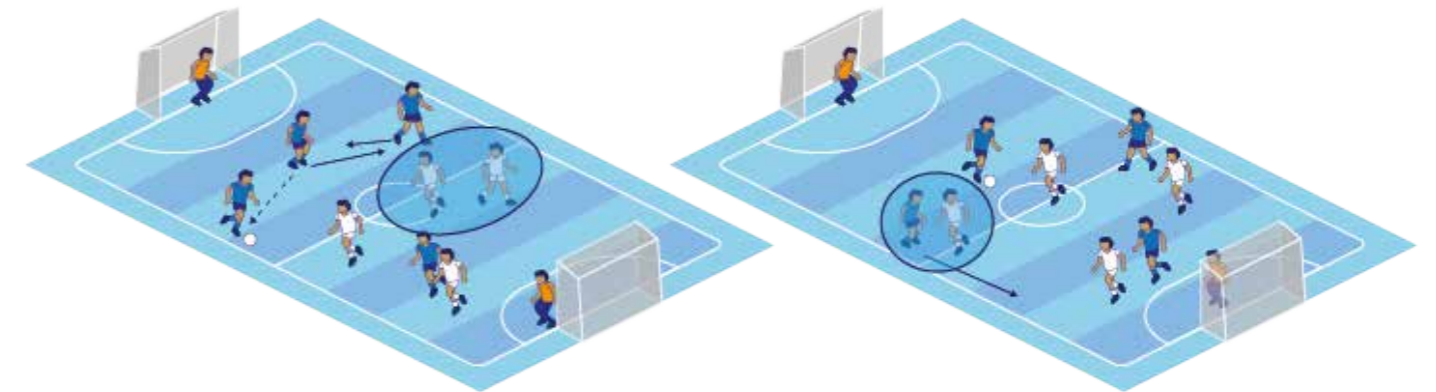


Triângulo defensivo

Atitude de o defensor/a colocar no seu campo visual a bola e o adversário. Essa atitude pode ser perdida momentaneamente dependendo da velocidade de deslocamento do adversário.

Troca de corrida

Atitude conjunta do defensor/a que marca diretamente de perseguir a trajetória bola e do que marca indiretamente marcar a devolução do passe.



Troca de marcação

Atitude conjunta dos defensores/as de se manterem nas suas posições, trocando os atacantes que marcam.

Acompanhamento

Atitude de o defensor/a acompanhar o atacante que se desloca, mantendo-se entre ele e o seu gol.

Níveis de Jogo de Futsal: do jogo anárquico ao jogo elaborado



Os níveis de jogo de futsal estão associados a alguns indicadores, todos absolutamente interligados: a relação com a bola, as interações com os colegas e adversários, a ocupação inteligente do espaço de jogo. Conhecê-los é importante para encaminhar possíveis estratégias de intervenção.

Importante considerar que não se tratam de níveis de jogo estanques, portanto, requerem certa plasticidade na sua interpretação.

Igualmente, as idades servem apenas como parâmetros de referência, ou seja, espera-se que o nível de jogo de crianças esteja mais próximo do anárquico do que do estruturado, enquanto o nível de jogo de adolescentes esteja mais próximo do estruturado do que do descentrado, mas tudo dependerá da experiência acumulada de treinamento.

NÍVEIS DE JOGO E FAIXAS ETÁRIAS

ANÁRQUICO (6-9, 10 anos)

Principal característica:
A obsessão pela bola

Relação com a bola

Controle rudimentar da bola, o que provoca muitas interrupções no jogo.

Dinâmica coletiva

Campo visual centrado na bola, o que prejudica as interações táticas (jogar com).

Organização posicional

Os jogadores/as aglutinam-se entorno da bola e não respeitam os momentos do jogo.

Resultado:
Desorganização posicional e funcional.

Estratégias de intervenção

Treinar as habilidades em contexto instável, associada a problemas cognitivos. Inserir jogos com regras simplificadas, em espaços menores e com menos jogadores, com os objetivos de fazer e de evitar gols (1x1+1, 1x1+2; 1x1; 2x2+1, 2x2+2, 2x2; 3x3+1, 3x3). Educar a tática individual. Incentivar a tática de grupo.

Relação com a bola

Domínio da bola, o que permite continuidade no jogo.

Organização posicional

Além de adotar as diferentes posições-funções táticas, o jogo passa a ser dinâmico.

Resultado:
Organização posicional e funcional.

Dinâmica coletiva

Interações táticas ofensivas e defensivas marcadas pelos princípios fundamentais do jogo: penetração-contenção; unidade ofensiva-unidade defensiva; cobertura ofensiva-cobertura defensiva; mobilidade-equilíbrio; espaço-concentração.

Estratégias de intervenção

Fortalecer a tática de grupo (ofensiva e defensiva) e priorizar a tática coletiva. Jogos contextualizados, prioritariamente na estrutura formal (G+4x4+G), voltados para os princípios específicos do jogo.

ESTRUTURADO (14-18, 19 anos)

Principal característica:
Desenvolvimento da organização posicional

Relação com a bola

Melhoria da relação com a bola, o que aumenta a fluidez do jogo.

Dinâmica coletiva

Campo visual contempla bola-colegas-adversários, o que facilita o início das interações táticas (jogar com).

Organização posicional

Os jogadores/as adotam as diferentes posições-funções táticas segundo um desenho tático (organização posicional), ocupando a quadra em largura e profundidade.

Estratégias de intervenção

Treinar as habilidades associadas a problemas táticos dos diferentes momentos do jogo. Utilizar jogos contextualizados (3x3+1, 3x3, 4x4, 4x4 + apoios) no espaço padronizado que treinem atitudes táticas coletivas como entrar em linha de passe, circular a bola, preparar o gol para o colega, triângulo defensivo, cobertura, temporizar e retorno defensivo etc. Regras de maior complexidade. Fortalecer a tática individual e de grupo. Incentivar a tática coletiva.

Relação com a bola

Domínio específico da bola, isto é, voltado para os princípios do modelo de jogo da equipe.

Organização posicional

Ocupação do espaço independentemente da posição-função tática. Versatilidade de funções.

Dinâmica coletiva

Apresentam elevada mobilidade para atacar e equilíbrio posicional para se defender.

Estratégias de intervenção

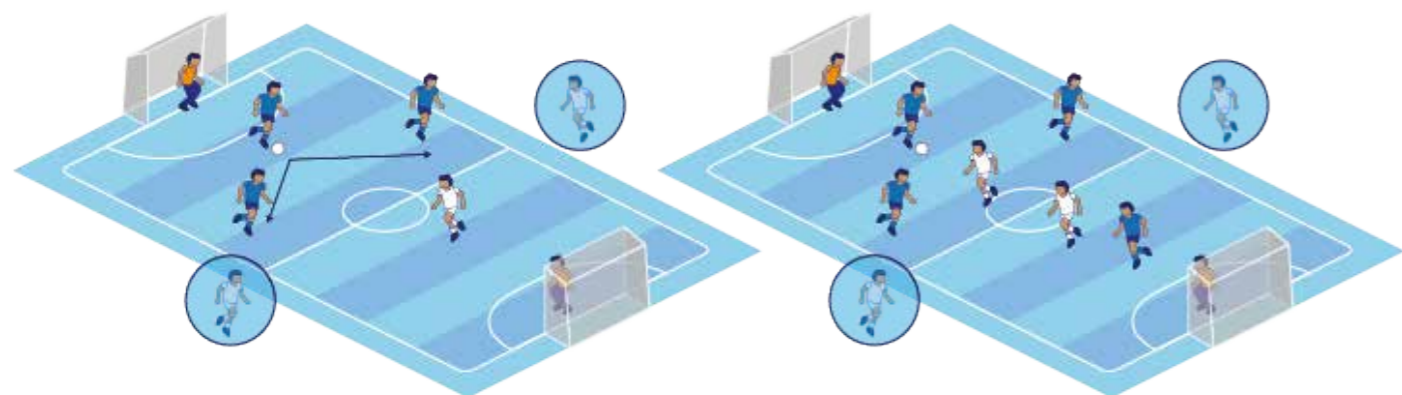
Fortalecer a tática de grupo e refinar a tática coletiva. Jogos e exercícios contextualizados voltados para o modelo de jogo da equipe.

ELABORADO (a partir dos 19 anos)

Principal característica:
Refinamento da dinâmica coletiva

Na prática: exemplos de atividades para os diferentes níveis de jogo

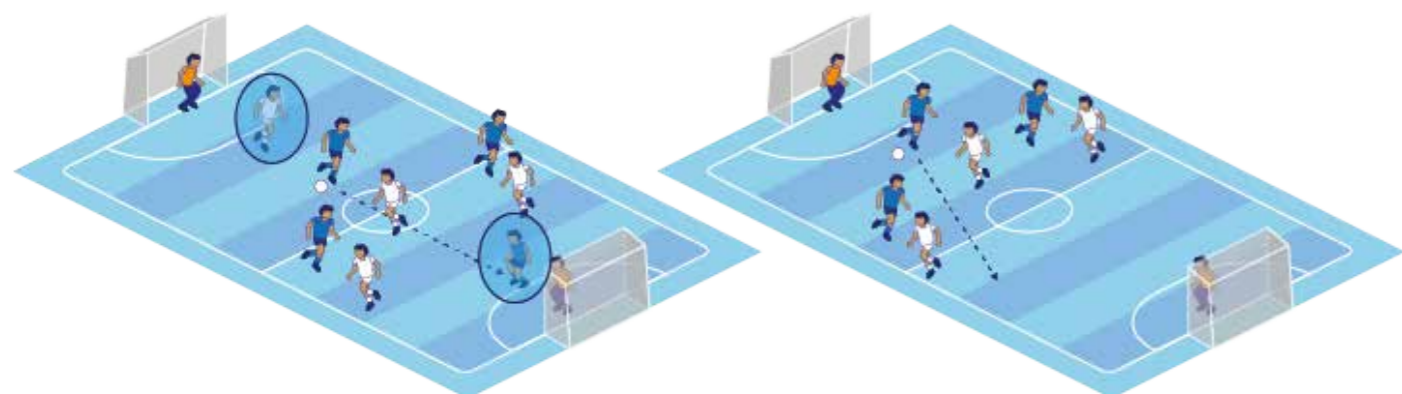
Nível anárquico



Joga-se G+3x1+G. Quando mudar a equipe que detém a bola, há uma troca de alas: saem os alas da equipe que atacava e entram os alas que estavam fora da quadra.

Joga-se G+4x2+G. Quando mudar a equipe que detém a bola, há uma troca de alas: saem os alas da equipe que atacava e entram os alas que estavam fora da quadra.

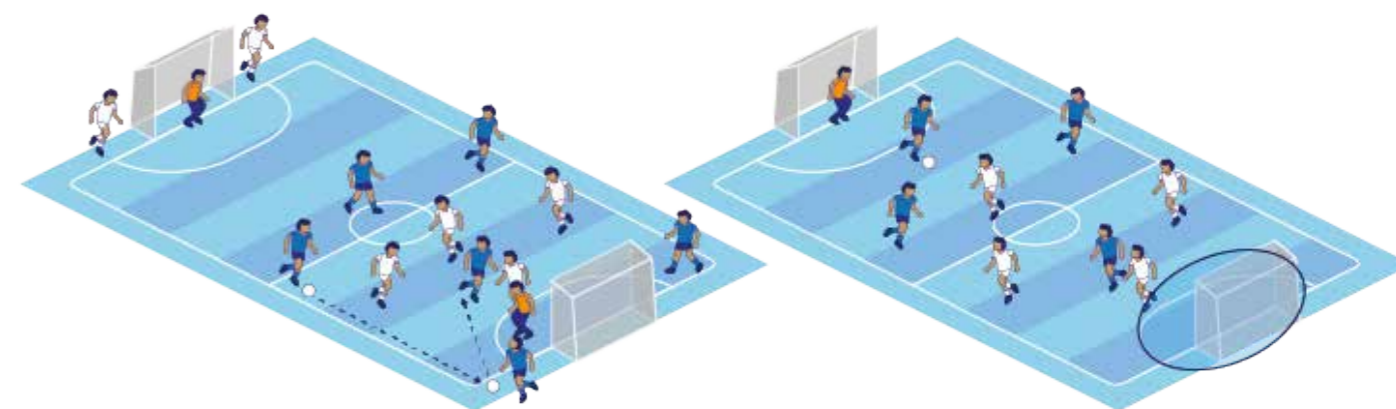
Nível descentrado



Joga-se G+3+PVx3+G. O objetivo dos atacantes é passar a bola em profundidade para o pivô, quando, então, poderão finalizar na meta adversária. O pivô não pode fazer gol! Apenas servir os colegas. Cada vez que a equipe acionar o pivô, uma vez a bola saindo da quadra, troca-se o pivô por quem lhe passou a bola.

Joga-se G+3x3+G. O objetivo dos atacantes é passar a bola para o espaço (vazio), quando, então, poderão finalizar na meta adversária. Nesse jogo, o jogador não pode receber a bola se já estiver na quadra ofensiva. Tem de recebê-la quando estiver se deslocando para a quadra ofensiva.

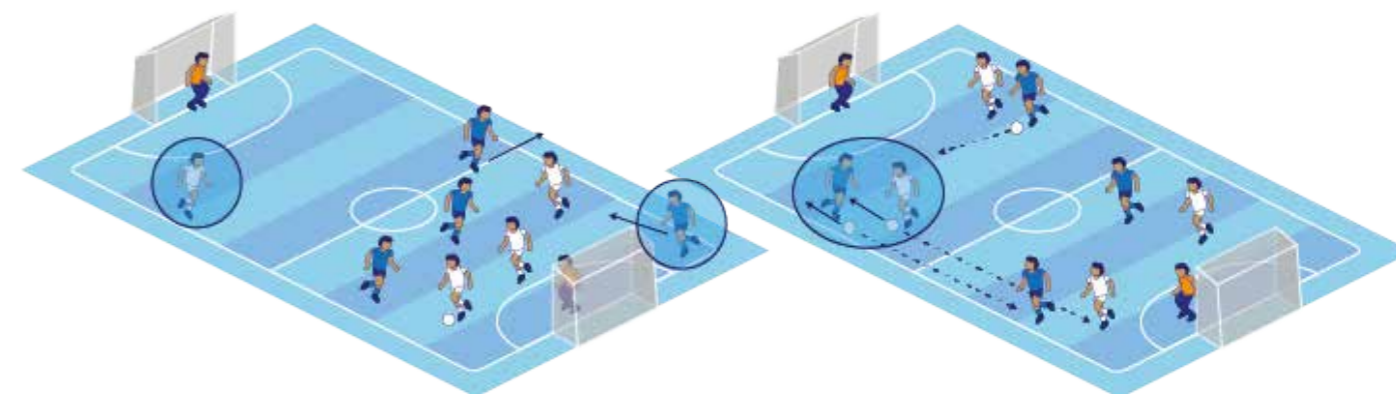
Nível estruturado



Joga-se G+4+2x4+G. O objetivo desse jogo é sobrecarregar a defesa. Para tanto, foram posicionados dois apoios (+2) no fundo da quadra, que jogam há um toque, podendo, inclusive, passar a bola entre si.

Joga-se G+4x4. O objetivo desse jogo é sobrecarregar a defesa. Para tanto, a equipe defende sem o goleiro/a e o ataque pode somente finalizar se a bola estiver na quadra ofensiva.

Nível elaborado



Joga-se G+3X3-1+G. O objetivo desse jogo é provocar ajustes defensivos. Para tanto, o jogador/a que detém a bola pode "tirar um defensor do jogo", que não seja o que marca diretamente, chamando-o pelo nome. Nesse momento, ele sai da quadra para que outro defensor/a, em destaque, entre no jogo.

Joga-se G+4x4+G. Há três bolas no jogo e a marcação é nominal sem troca. Os jogadores/as em destaque têm bola, mas estão fora de jogo. Eles apenas entram no jogo se o jogador/a da equipe que tem a bola, passar a bola para um colega. Nesse momento, o defensor/a deveria fazer o mesmo, de modo a poder marcar quem entrou no jogo.



A equipe está em organização ofensiva quando tem a posse da bola. E isso inclui situações distintas: ataque posicional, que inclui um ou mais desenhos táticos (4.0 ou 3.1); jogo de goleiro-linha; estratégias de bola parada; ataque de expulsão.

As mesmas situações entram na organização defensiva, ou seja, quando ela precisa optar por uma defesa em sistema (individual, zona ou mista); defesa de goleiro-linha; defesa de estratégias de bola parada e a defesa de expulsão.

Por sua vez, o jogo de transição sempre se constituirá num comportamento ligado à perda e a recuperação da posse da bola. Trata-se de uma fase que tende a durar um curto espaço de tempo. A rigor, a transição defensiva dura desde o momento em que a equipe perde a bola até o momento em que consegue estabilizar ou não o ataque. No caso de conseguir estabilizar o ataque, isto é, de obter êxito, passa a ser uma defesa em sistema, com os jogadores bem posicionados e, em geral, atrás da linha da bola.

Se não conseguir estabilizar o ataque, se caracteriza como uma transição mal realizada, isto é, aquela que permitiu o desfecho do contra-ataque. Já a transição ofensiva dura desde o momento em que a equipe recupera a bola até finalizar a jogada (contra-ataque) ou ser estabilizada pela defesa adversária. No caso de ser estabilizada, frustrou-se o contra-ataque; caso contrário, a transição ofensiva foi bem-sucedida.

Tática coletiva

Fases e momentos de jogo



Conceitos táticos da organização ofensiva

Ataque posicional

O ataque posicional ou organizado permite que a equipe selecione o modo como quer atacar o adversário. Para tanto, adota um ou mais desenhos táticos, indicando o primeiro momento da organização ofensiva. Neste capítulo, abordamos os desenhos táticos clássicos como o 2.2, 3.1 e 4 em linha ou 4.0, e inovador, como o 3 do mesmo lado.

Desenho de sistema tático: 2.2



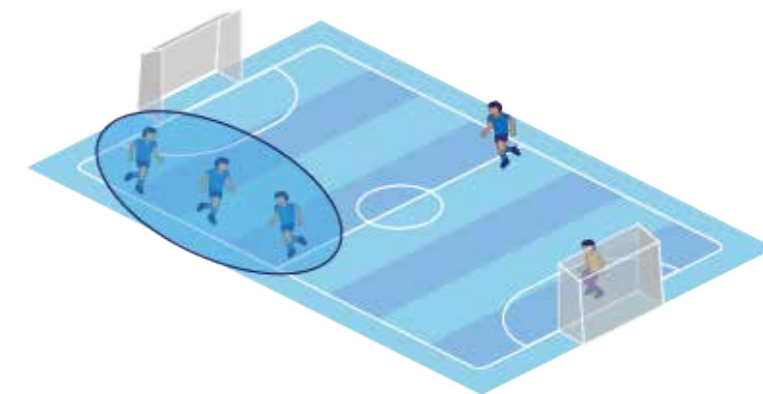
- De fácil compreensão
- Indicado para sair de pressão, para enfrentar posturas defensivas excessivamente recuadas e contra equipes que marcam por zona.
- Transforma-se em vantagem quando a equipe dispõe de um jogador/a de grande habilidade e segurança com a bola nos pés, pois em caso do duelo de 1x1 se criará uma superioridade numérica.
- Vulnerável quando se apresenta em zonas adiantadas da quadra, favorecendo, no caso de um desarme ou interceptação de passe do adversário, o contra-ataque.
- Em caso da perda da bola, em função da distância entre os jogadores/as, há muito espaço para defender, o que dificulta as ajudas e coberturas defensivas.
- Pouca mobilidade, em função de existir entre as duas linhas de ataque (defensores/as e atacantes) muita distância, o que dificulta as rotações de posições.
- Fica-se em geral com apenas um jogador/a como apoio à bola. Neste caso, se o adversário pressionar e roubar a bola obriga o último defensor será obrigado a enfrentar o 1x1.
- Falta de espaços livres na zona de finalização, na medida em que concentra jogadores/as adversários
- Cada vez menos utilizado no âmbito do alto rendimento.

Desenho de sistema tático: 3.1

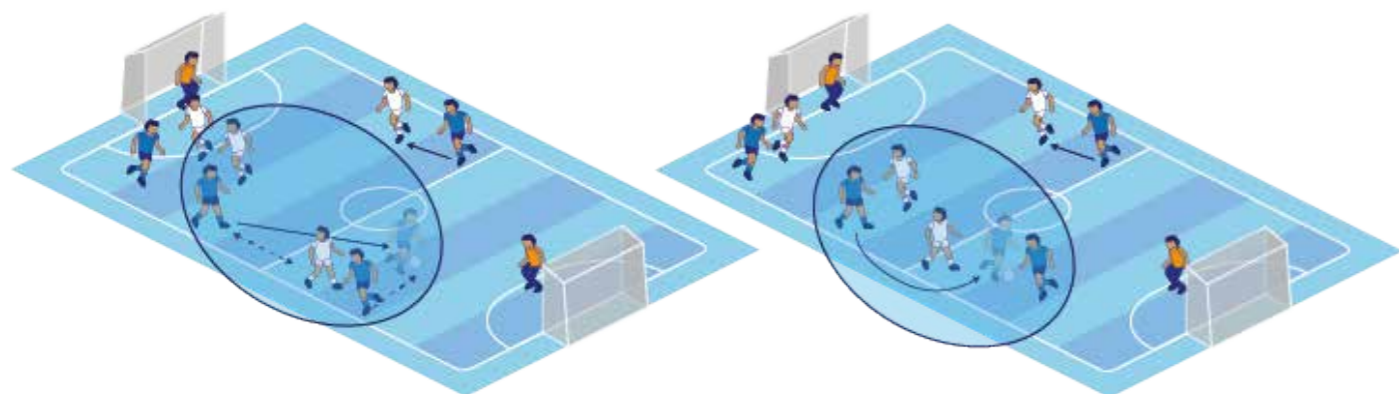


- É o mais utilizado no futsal.
- Facilita o deslocamento dos jogadores/as.
- Simples de realizar.
- Na zona de finalização se dispõem de espaços livres.
- Evita aglomerações no campo ofensivo.
- Em função de exigir uma linha de três jogadores/as, oferece segurança defensiva em caso de perda da bola.
- É indicado para se usar contra marcações pressão e recuadas, individuais e por zona.
- Oferece muitas possibilidades ofensivas, como por exemplo, ganhar as costas do adversário, realizar diagonais, paredes com o pivô.

Desenho de sistema tático: “3 do mesmo lado”



- Efetivo contra defesas individuais e zonais, por dificultar as possíveis ajudas e coberturas.
- Indicado contra defesas altas e baixas.
- A equipe inicia atacando a lateral da quadra, garantindo largura e profundidade simultâneas.
- Ideal seria selecionar três destros do mesmo lado e um canhoto do lado oposto ou vice-versa.
- Como o jogador/a da 1ª linha ofensiva não tem dois apoios próximos, é preciso que os jogadores/as imponham movimentos ofensivos que perturbem a 1ª linha defensiva: o desmarque, a cortina, o relevo e o apoio servem como exemplo.
- Indicado para equipes de alto rendimento, que possuem um nível de jogo elaborado.
- Seguem quatro movimentos para esta configuração: desmarque, cortina, relevo e apoio (“jogo de volante”).



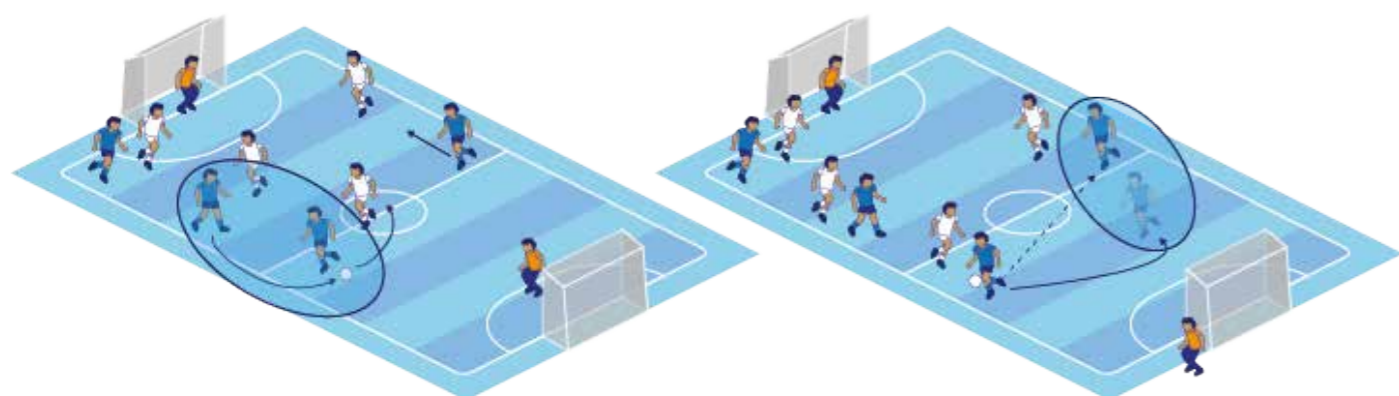
Desmarque

No desmarque, o jogador/a da 2ª linha passa rente por detrás do marcador da bola. Isso deve ser concomitante a um deslocamento do ala oposto.

O portador/a da bola tem a opção de soltá-la para quem fez o desmarque ou atacar o fundo da quadra.

Cortina

Na cortina, o jogador/a da 2ª linha passa pela frente do marcador do portador da bola, “roubando” a sua bola ou passando sem levá-la.



Relevo

No relevo, o jogador/a da 1ª linha conduz a bola (“arrasta a bola”) sobre o ala oposto. Isso deve ser concomitante a um deslocamento do jogador/a da 2ª linha, que preencherá seu espaço.

O portador/a da bola tem a opção de soltá-la para quem fez o desmarque ou atacar o fundo da quadra.

“Apoio” (jogo de “volante”)

No apoio, o jogador/a da 1ª linha, depois de passar a bola para o ala oposto, se posiciona em apoio atrás da linha da bola.

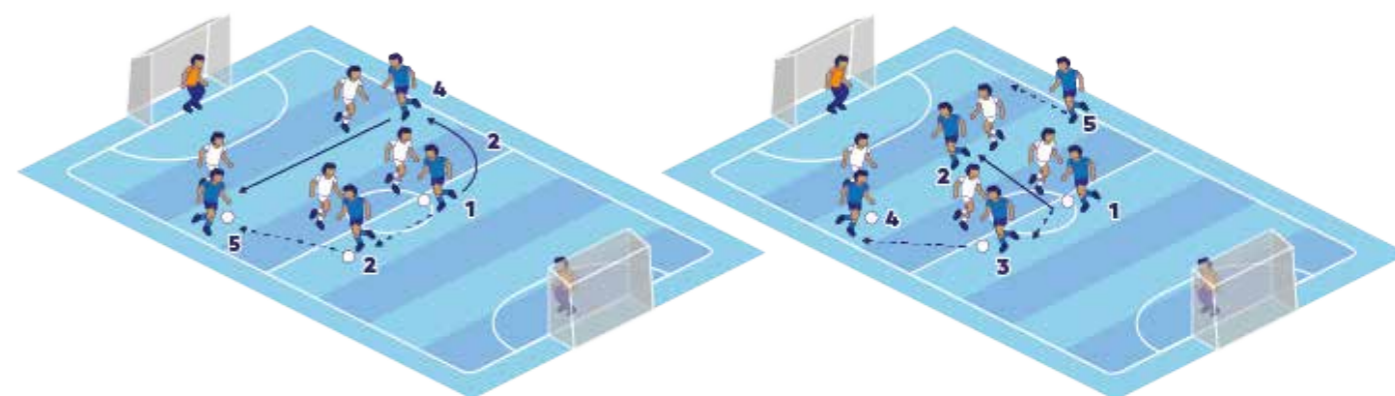
Isso permite, por exemplo, que o ala oposto possa realizar o desmarque com o apoio.

Desenho de sistema tático: “4 em linha”



- Exige rotação contínua dos jogadores/as.
- Favorece passes para o espaço livre.
- Obriga a defesa a mover-se continuamente e ter que eleger o tipo de marcação.
- Idôneo para jogar com vantagem no placar, já que o adversário deve recuperar a bola.
- Não é recomendado para defesas muito recuadas, em função da pouca existência de espaços livres.
- Exige um comportamento técnico-tático assentado, o máximo possível, na ambidestria.

- Efetivo contra defesas individuais e zonais, por dificultar as possíveis ajudas e coberturas.
- Indicado contra defesas altas e baixas.
- A equipe se inicia atacando pelo centro da quadra.
- Ideal seria conter dois canhotos posicionados no lado direito e dois destros posicionados do lado esquerdo.
- Acompanhe quatro movimentos para este desenho: passagem por fora, infiltração, corte longo com desmarque, apoio com desmarque.



Fugida + Aproximação

Nessa primeira movimentação, há duas atitudes táticas simultâneas: a aproximação entre linhas e a projeção pelas costas da defesa (fugida).

Acompanhe a sequência da movimentação: há dois jogadores/as centralizados, onde ocorre a troca do primeiro passe (1) e o deslocamento por fora da defesa (2). Quem recebeu a bola, realiza um passe para o ala (3); ao mesmo tempo, o ala oposto se desloca para o centro, nas costas da 1ª linha defensiva (4); o portador da bola (5) tem a opção de tabela com quem se aproxima, um passe longo para quem fugiu e, ainda, reiniciar o jogo com o apoio para trás da linha da bola.

Infiltração

Nessa segunda movimentação, o jogador/a centralizado, depois de passar a bola (1), projeta-se (2), pelo centro, atrás da 1ª linha defensiva. Há mais um passe do outro jogador centralizado para quem está na lateral (3).

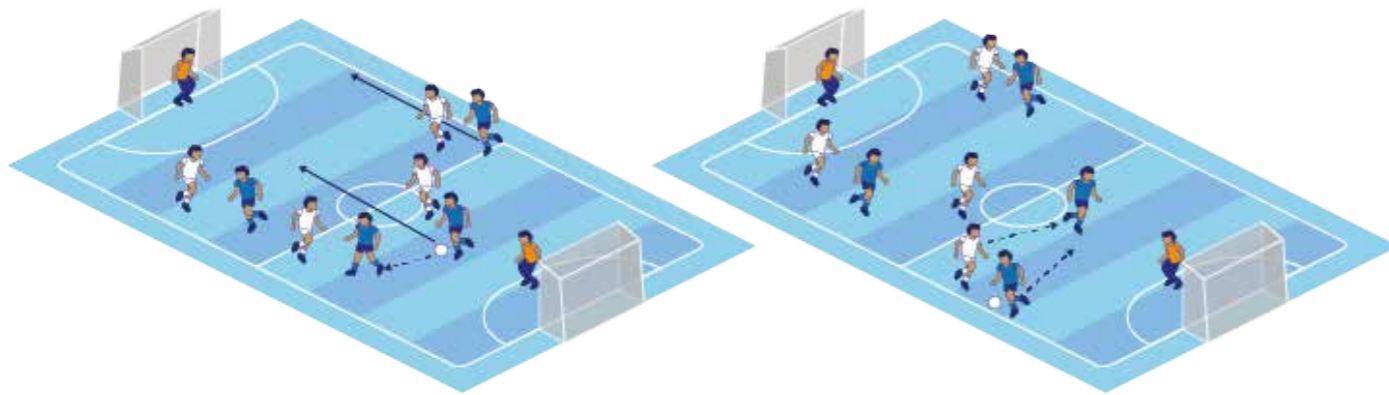
O portador da bola (4) tem a opção de tabela com quem se oferece atrás da 1ª linha defensiva, um passe longo para quem fugiu (5) e, ainda, reiniciar o jogo com o apoio para trás da linha da bola.



Jogo de goleiro-linha

Corte longo (momento 1)

Corte longo (momento 2)

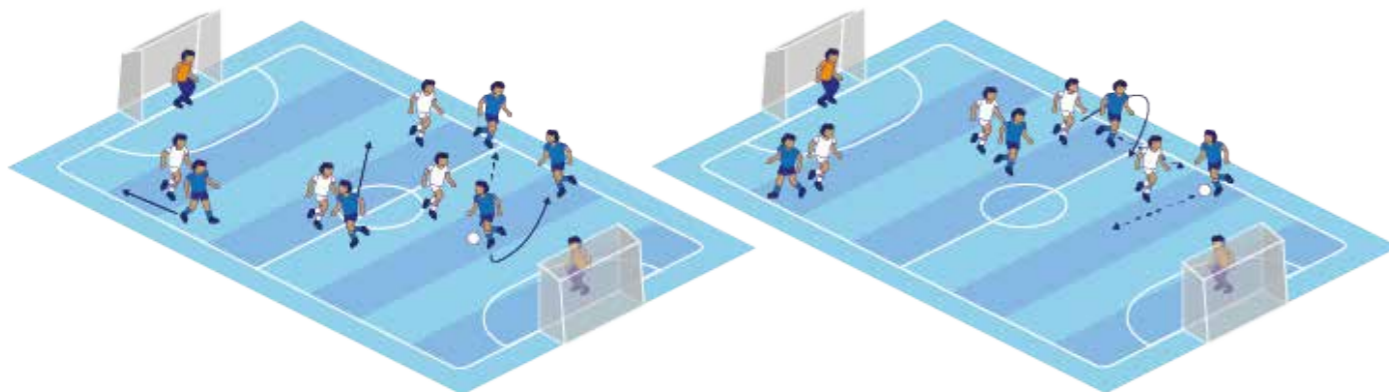


Nessa movimentação, há três atitudes táticas simultâneas: o corte longo de quem passou a bola, seguido do desmarque do jogador/a próximo do portador da bola e da projeção do ala oposto.

O portador da bola tem a opção de soltá-la para quem fez o desmarque.

Apoio + abrir espaço + desmarque (1)

Apoio + abrir espaço + desmarque (2)

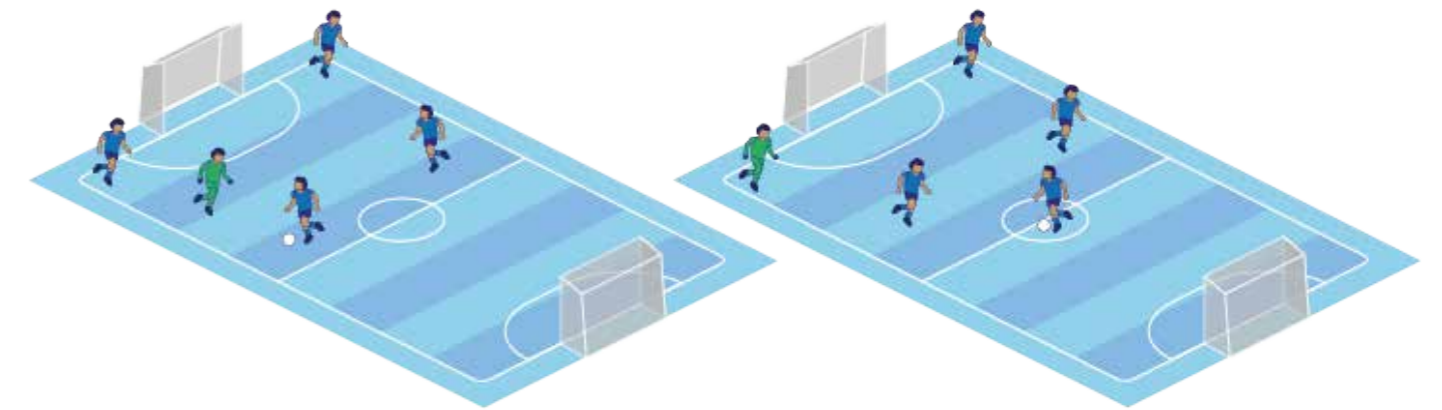


Nessa movimentação, o portador da bola passa e se oferece como apoio para trás da linha da bola.

Quem recebeu, fará o passe novamente e entrará no desmarque. Mas, para tanto, o lado contrário todo se movimenta: um dos jogadores/as abre espaço no corte longo e o outro se projeta em profundidade.

Desenho de sistema tático 1

Desenho de sistema tático 2



Desenho de sistema tático 3

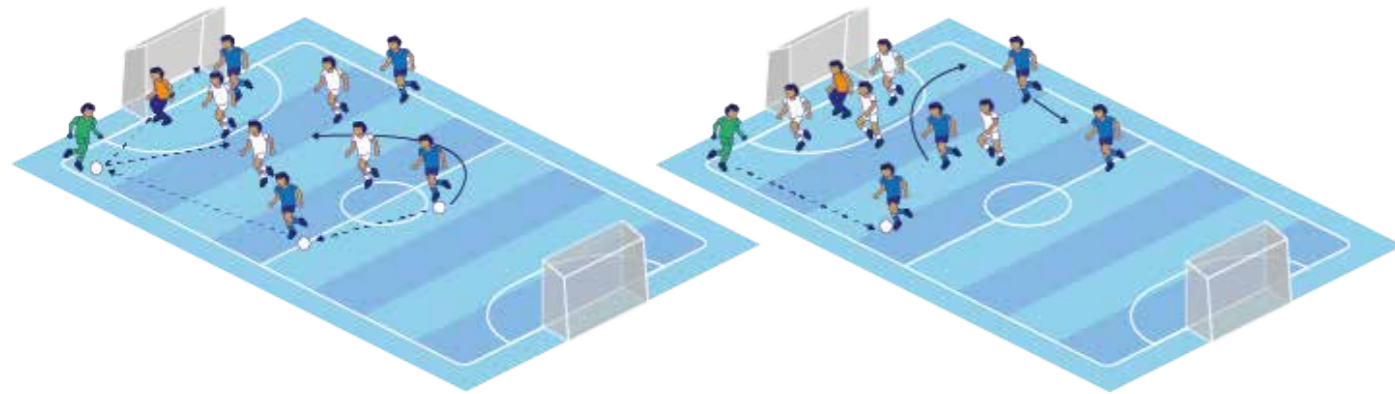
Desenho de sistema tático 4



Seguramente, há muitos desenhos para o Jogo de goleiro-linha. Independentemente disso, o princípio tático primário é elaborar o ataque com cinco jogadores de linha. Ou seja, o goleiro-linha não tem nenhuma função diferente das dos demais jogadores/as.

O jogo de goleiro-linha pode ser mais dinâmico, ou seja, de maior movimentação ou mais posicional, ou seja, de menor movimentação.

Desenho de sistema tático 2 – dinâmico



Nessa movimentação, o ideal seria escalar dois destros e três canhotos ou vice-versa.

O princípio é infiltrar-se atrás da 1ª linha defensiva ao mesmo tempo em que se circula a bola e se ataca o fundo da quadra.

Se a bola chegar no fundo, o portador tem a opção de agredir a área com um passe na direção da se-

gunda trave ou para quem se infiltrou. Mas também pode reiniciar o jogo, passando a bola para trás.

Importante é perceber que a infiltração deve se dar tanto por canhotos como por destros.

A trajetória de deslocamento dos jogadores/as inclui: infiltrar e, se não receber a bola, recuperar o seu posicionamento para o seu lado de origem no desenho tático.

Desenho de sistema tático 4 – posicional



Esse desenho exige dois destros e dois canhotos posicionados, respectivamente, na 2ª e 3ª linhas ofensivas. O atacante da 1ª linha é passador e não infiltra depois do passe.

O princípio é sobrecarregar o defensor/a da 2ª linha com dois atacantes do seu lado: um sobre ele e o outro nas suas costas, deixando-o em dúvida sobre “como marcar”.

Se a bola chegar no atacante do fundo, ele tem as opções de agredir a área com um passe na direção

da segunda trave ou para o atacante oposto que estava na 2ª linha ofensiva e se infiltrou na direção do pênalti. Mas também pode finalizar no gol ou reiniciar o jogo, passando a bola para trás.

Importante é perceber que o atacante da 1ª linha deve atacar ora com a dupla de destros, ora com a de canhotos.

Exige-se jogadores/as que executem passes precisos e arriscados.

Ataque de expulsão

Há modos distintos de se atacar. Iniciaremos por um menos complexo.



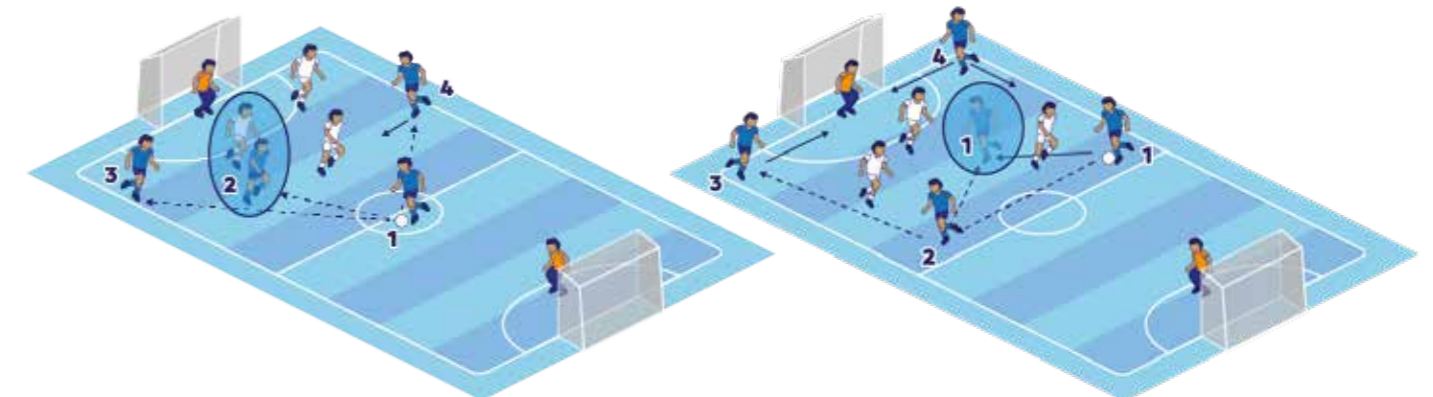
– Nesse desenho, criado para enfrentar defesa em triângulo com vértice alto, os jogadores/as se posicionam 2.2.

– O princípio é envolver, com passes, o defensor da 1ª linha até desequilibrá-lo (1), o que abriria a chance de se finalizar de média distância (2) ou de se

passar para o atacante em profundidade (3), gerando uma vantagem posicional na área (4).

– Se a bola chegar no fundo, o portador tem a opção de agredir a área com um passe na direção da segunda trave ou para quem se infiltrou.

Os modos mais complexos seriam indicados para equipes de níveis de jogo estruturado e elaborado.



– Neste desenho, criado para enfrentar a defesa em triângulo com vértice alto, posiciona-se uma diagonal longa com três jogadores/as do mesmo lado (1, 2 e 3), sendo que um deles (2) sobrecarrega o marcador da 2ª linha. Do lado oposto, posiciona-se outro jogador (4), que ora apoia o portador da bola (1), mas que também infiltra para finalizar a gol.

– O princípio é deixar em dúvida o marcador da 2ª linha, atacando o fundo da quadra e, depois, a área.

– Se a bola chegar no fundo (3), o portador tem a opção de agredir a área acompanhado de quem se infiltrou (4).

– Neste desenho, criado para a defesa em triângulo com vértice baixo, os jogadores se iniciam no 2.2. Depois do primeiro passe, o atacante (1) se infiltra cortando pela frente do seu marcador, dando para o portador da bola (2) a opção de passe. Como, de modo geral, os defensores/as da 1ª linha marcam o passe na paralela, a opção é jogar por dentro (atacante em destaque).

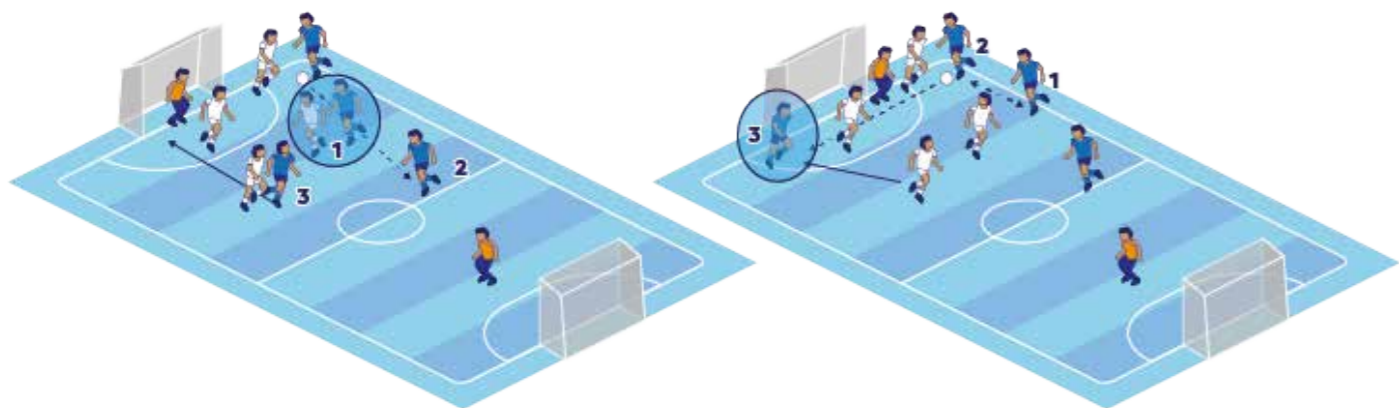
– O princípio é deixar os defensores/as da 1ª linha em dúvida entre fechar a paralela, o mais provável, ou a diagonal. Atenção: esse modo de atacar exige a retomada da movimentação inicial se necessário, ou seja, passe seguido de infiltração por dentro, o que é possível com a rotação dos jogadores/as.



Bola parada

As estratégias de bola parada mais eficazes ocorrem em situações muito específicas na quadra de ataque: cantos, laterais e faltas.

Há dois tipos de princípios mais consensuais: o de finalizar a um toque (direto) ou finalizar com mais toques (elaborado). Vejamos ambos os exemplos para cada situação, desde estratégias menos complexas, até as mais complexas.

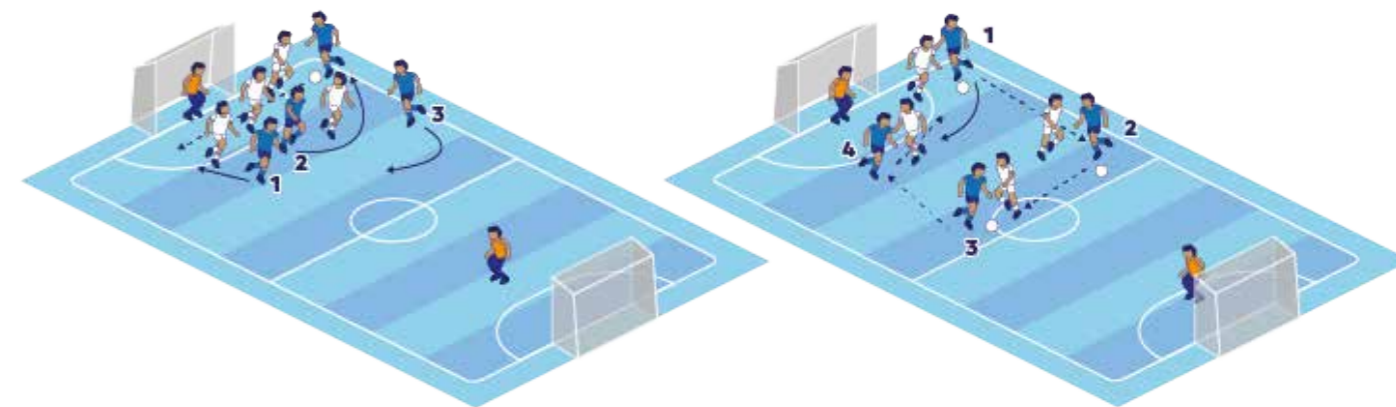


Canto direto 1

- Nesta movimentação, um dos atacantes (1) faz um corta-luz no defensor/a (em destaque), permitindo que o passe chegue até o finalizador (2). Ao mesmo tempo, há um deslocamento do atacante centralizado para a 2ª trave (3).
- O princípio é deixar em dúvida o marcador/a, deixando dois atacantes sobre ele e terminar o ataque finalizando direto.

Canto elaborado 1

- Nesta movimentação, o atacante (1) simula chutar, mas devolve a bola para o batedor (2) e este pode passar a bola para o jogador que se infiltrou nas costas do marcador/a centralizado (3).
- O princípio é desviar a atenção dos defensores/as para a troca de passes entre os atacantes.

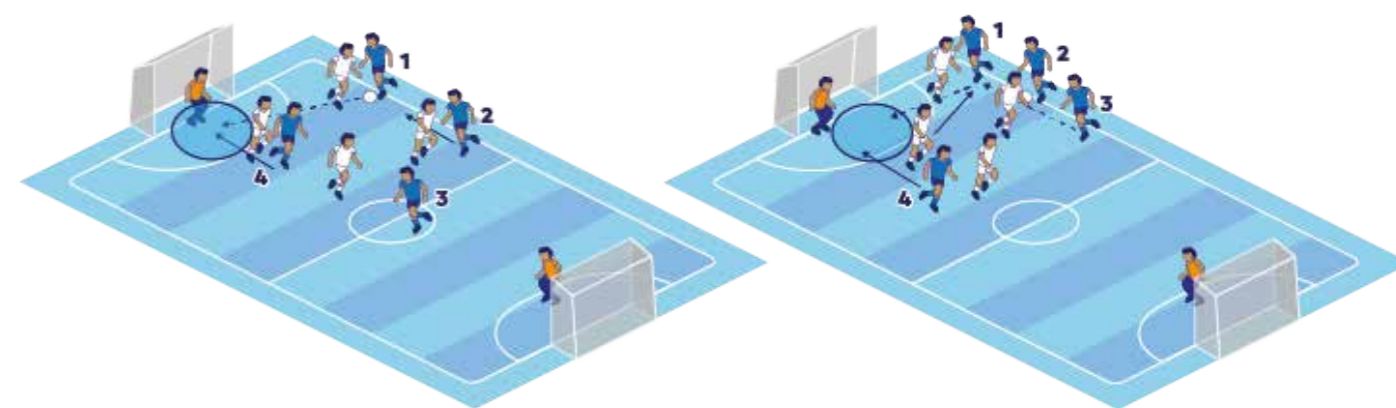


Canto direto 2

- Nesta movimentação, todos os atacantes movimentam-se simultaneamente, mas com funções distintas: um infiltra na área (1); o outro se movimenta na direção do batedor/a (2) e o mais distante se movimenta para o centro da quadra (3).
- O princípio é terminar o ataque a um toque e o passador tem três opções: passe dentro da área, passe na distância média e passe por elevação para o batedor/a mais distante (voleio).

Canto elaborado 2

- Nessa movimentação, há três passes (1, 2 e 3) antes da finalização. Importante perceber que o batedor/a do canto será o finalizador (4).
- O princípio é elaborar o ataque, atraindo os defensores/as para fora da área.

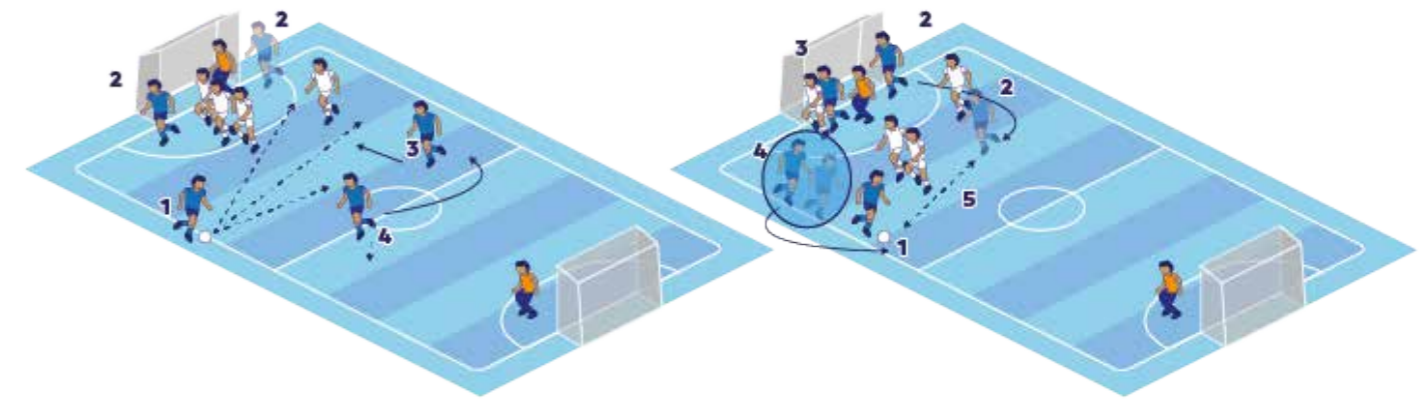


Lateral direto 1

- Nesta movimentação, o atacante (1) corre para encontrar a bola que pode ser rolada pelo batedor/a (2); o outro atacante (3) fica posicionado como opção para finalizar de média distância. Mas a ideia é manipular os defensores/as mais altos, de modo que o atacante posicionado na linha da bola (4) possa invadir a área para receber o passe do batedor/a.
- O princípio é terminar o ataque a um toque.

Lateral elaborado 1

- Nessa movimentação, há um deslocamento do atacante do centro para a fundo (1). O batedor/a (2) pode rolar a bola para o atacante que vem ao seu encontro (3), que pode finalizar no gol ou passar a bola para seu colega no fundo (1) e este para dentro da área para o atacante (4) que a invadiu.
- O princípio é elaborar o ataque, atraindo a atenção dos defensores/as do lado onde está a bola, liberando o 1x1 dentro da área.

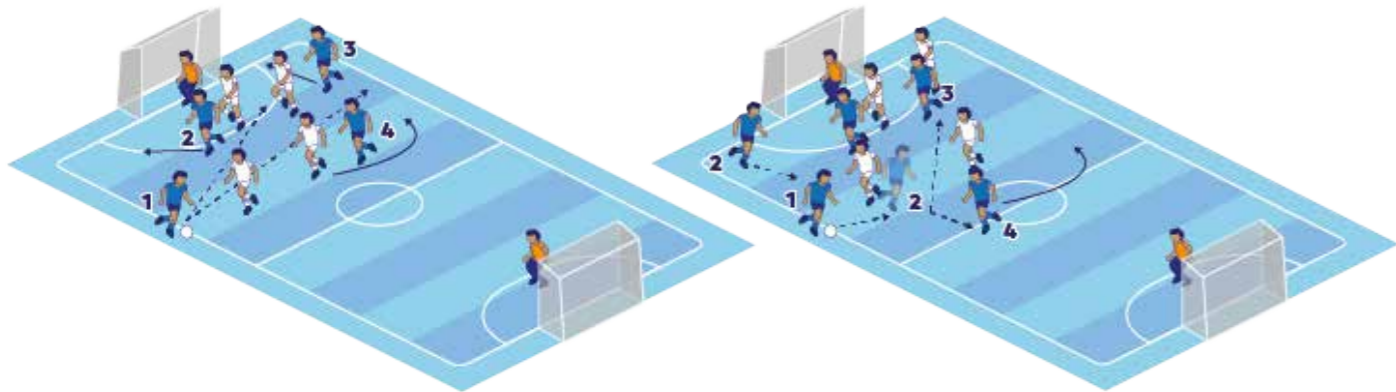


Falta 1

- Nesta movimentação, enquanto o batedor/a (1) se aproxima da bola, há três ações simultâneas: o atacante (2) passa na frente do gol e se posiciona como opção na 2ª trave; o atacante (3) vai ao encontro do batedor/a; o atacante (4) se desloca nas costas do atacante que foi ao encontro do batedor/a.
- O princípio é sobrecarregar o defensor/a de fora da barreira.

Falta 2

- Nesta movimentação, enquanto o cobrador/a (1) se aproxima da bola, há três ações simultâneas: o atacante (2) toma a frente do defensor/a fora da barreira, o atacante (3) ocupa o seu lugar e o atacante (4) acompanha, por trás, o cobrador/a. A bola será passada (5) para o atacante (2), que a devolverá para o cobrador/a (1), que fará um corta-luz liberando o atacante (4) para finalizar para o gol.
- O princípio é atrair a defesa para o primeiro possível chute, escondendo o real finalizador: o atacante (4) que vem logo atrás do cobrador/a (1).

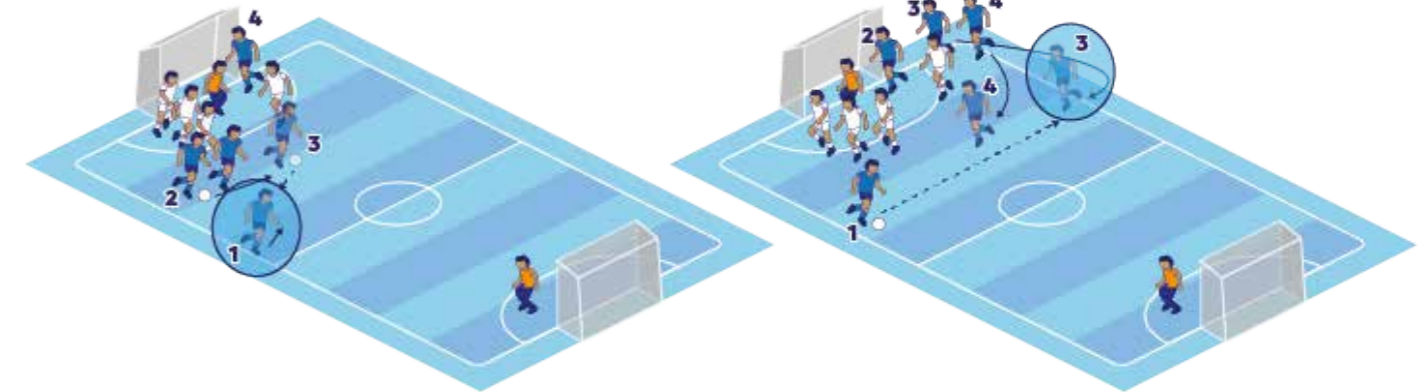


Lateral direto 2

- Nessa movimentação, todos os atacantes movimentam-se simultaneamente, mas com funções distintas: o mais próximo do cobrador/a (1) desloca-se na paralela (2); o do centro infiltra na área (3); e o outro desloca-se nas costas do marcador/a (4).
- Como o princípio é terminar o ataque a um toque, as opções preferenciais seriam para os atacantes 3 (que invadiu a área) e 4 (chute de voleio). Muito embora ele possa optar pelo pivô na paralela (2).

Lateral elaborado 2

- Nessa movimentação, o cobrador/a (1) solta a bola curta para o atacante (2) que se desloca na sua direção e este decide se a passa diretamente para o atacante (3), se devolve para o cobrador/a (1) ou para o atacante (4). Se a bola for passada para o atacante (3), tanto o atacante (2) quanto o atacante (4) infiltram.
- O princípio é elaborar o ataque, atraindo os defensores/as na direção da bola, mudando rapidamente o sentido desta.



Falta 3

- Nessa movimentação, dois atacantes iniciam de costas para a barreira (2 e 3); outro de frente (1) e um próximo à trave (4). A bola será tocada do atacante 2 para o 3 e este escolherá finalizar para o gol ou passar para o atacante (1).
- O princípio é induzir os defensores/as para o primeiro chutador/a (3), de modo que o chute só aconteça no segundo momento, com o atacante (1).

Falta 4

- Nessa movimentação, três atacantes (2, 3 e 4) se iniciam junto à trave, no fundo e o cobrador/a de frente (1). À medida que o cobrador/a se aproxima da bola, os atacantes 2 e 3 iniciam seus deslocamentos para ficarem em condições de chutarem para o gol.
- O princípio é atrair a atenção dos defensores/as para o atacante 2, liberando o chute para o atacante 3 ou o passe para o atacante 4.

Conceitos táticos da organização defensiva

Defesa em sistemas: individual, zona, com troca de marcação

Iniciamos a construção do jogo defensivo, apresentando conceitos para três tipos de defesa:



Defesa individual:

A referência sempre é o jogador/a: Nunca deve haver outra referência que não seja o jogador/a oponente, ou a bola ou qualquer outra situação tática que modifique o jogador/a contra o jogador/a.

A visão do defensor é sempre voltada para o peito ou olhos do oponente:

Nunca perder a visão do rival. A posição do corpo é sempre voltada para o jogador/a adversário e o olhar deve ser do peito aos olhos do rival, uma possível leitura da ação rival pode antecipar a marcação.

Distância de segurança do oponente:

Nunca igualar as corridas, sempre tenha uma distância em relação ao oponente de aproximadamente 1 a 3 metros para que ele não saia em suas costas, nem ficar longe demais para não lhe dar tempo para pensar ou distância para executar.

Contraste direto:

O defensor/a sempre deve estar entre o adversário-bola-gol próprio, nenhuma outra posição é adequada neste princípio de defesa. Mais ou menos coberturas podem ser feitas por decisão do treinador/a, mas a posição contra o rival sempre tem que ter essa postura defensiva com esses 3 princípios.

Lateralidade defensiva:

A posição das pernas sempre terá que ter uma coordenação lateral, isso permitirá reagir melhor à ação do rival, levar o adversário ao espaço que for mais adequado, evitar chutes com a perna conveniente e não a mais habilidosa.

Altura defensiva:

De acordo com a altura defensiva que cada treinador/a pretende expor, se levará mais em conta o deslocamento do defensor/a a nível individual. Quanto mais alta a defesa, mais movimento em retirada vertical; quanto mais baixa a defesa, maior o movimento em horizontal.

Defesa por zona:

A referência sempre é a bola:

Nunca deve haver nenhuma outra referência além da bola e do espaço a ser ocupado. Qualquer outra situação tática não seria baseada neste princípio defensivo.

Posição do corpo:

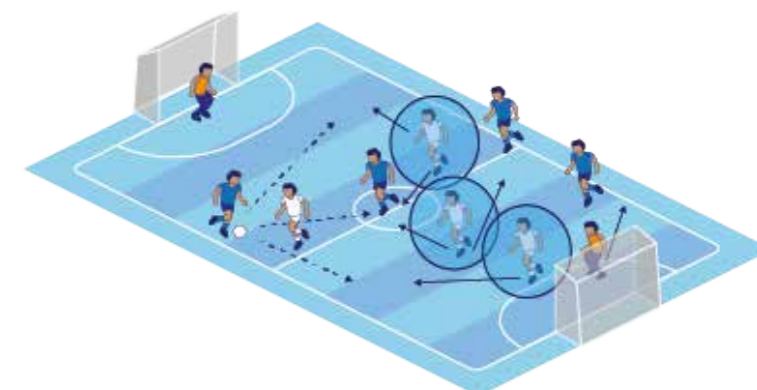
É muito importante ter uma boa postura corporal para ter mais visão periférica; quanto mais visão do jogo, mais espaços posso ocupar.

Mover-se com a bola:

Cada vez que a bola sai do pé do adversário/a, o defensor/a tem que se mover. Onde? O movimento da bola e do rival o dirão.

Contraste indireto:

Defende-se um jogador ou um espaço com a posição do corpo em uma linha de passe de possível trajetória da bola. Esta posição não é entre adversário-bola-gol, mas em uma possível trajetória de passe. Este conceito é ideal para defesa de zona, com alterações ou inferioridade numérica.



Defesa com troca de marcação:

A referência é o adversário/a e a bola:

Os conceitos defensivos neste tipo de defesa são maiores. Você tem a responsabilidade de defender um adversário/a, mas também de cobrir uma zona defensiva.

Escolher uma situação que gere a mudança de marcação:

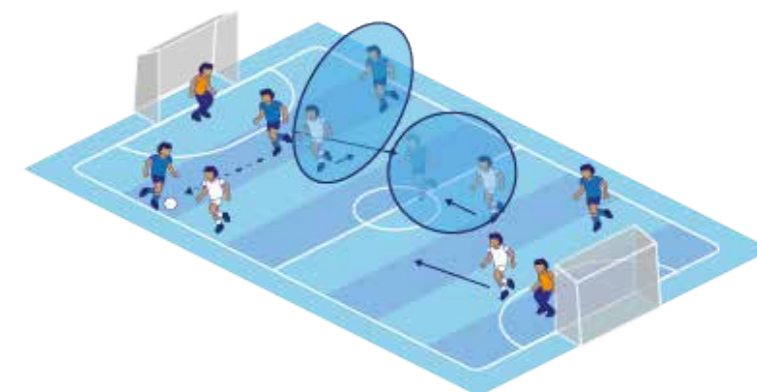
Cada treinador/a terá que escolher e encontrar o momento certo da troca de marcação. O sinal pode ser visual ou auditivo.

Contrastes diretos e indiretos:

Neste tipo de defesa as duas posições defensivas são dominadas, já que pode ser por zona ou individual e ambos os contrastes devem ser controlados, o individual sendo direto e o de zona sendo indireto.

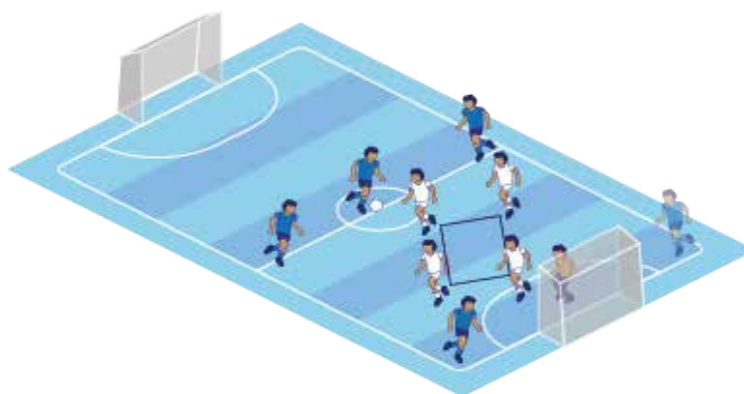
Posição do corpo:

É importante ter uma grande visão periférica para poder compreender o momento da mudança seja qual for seu sinal, auditivo ou sobretudo visual.



Defesa de goleiro(a)-linha: Marcação em losango (1-2-1) e defesa em quadrado (2-2)

Marcação em losango (1-2-1)



Coordenação no movimento da bola

Este tipo de defesa requer uma maior coordenação nos movimentos, sendo uma defesa que se move constantemente e sabemos que o erro é cometido quando se corre mais. A posição do corpo e, conseqüentemente, a visão periférica, são essenciais para cometer menos erros.

Linhas de passe

Sabendo que o rival tem um jogador/a a mais, é importante defender bem as linhas de passe para obrigar a equipe adversária a sempre fazer um passe a mais, o que permite, neste momento, recuperar ou marcar melhor as posições.

Espaço defensivo

O treinador/a decidirá qual espaço defensivo cobrirá melhor; escolher uma defesa baixa ou escolher uma defesa alta. Dependendo da altura, a equipe liberará mais ou menos alguma zona: se for baixa, chute de média distância; se for alta, o espaço atrás das costas.

Defesa por zona pura

Obviamente, por questões numéricas, esse tipo de defesa será sempre por zona. Nesta posição de jogo, seria um losango que se move para um quadrado, sempre ocupando alguns espaços na quadra onde vai ser marcado o espaço ou o jogador/a, dependendo da desmarcação do adversário.

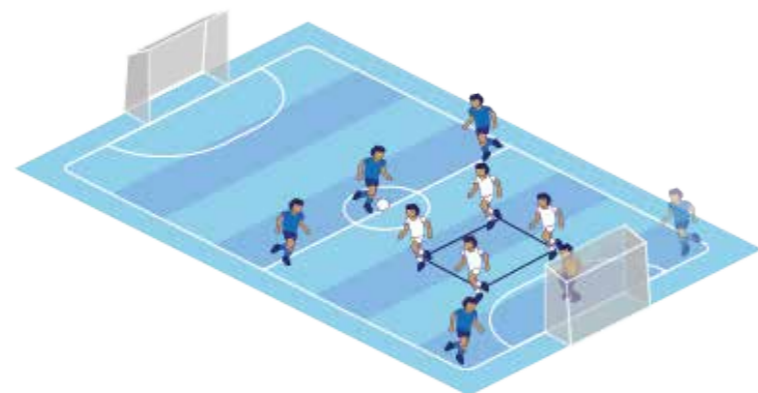
Defesa em quadrado (2-2)

Defesa por zona

A equipe que defende desta maneira continua insistindo na defesa por zona, neste caso com menos deslocamentos e movimento dos seus jogadores/as.

Superioridade numérica

Neste caso, a superioridade numérica pode estar marcada pelo 3x2 que vai gerar a primeira linha, por isso a coordenação entre estes dois jogadores/as tem que ser importante para não deixar linhas de passe e, tampouco, a finalização exterior.



Espaço defensivo

Neste tipo de defesa também será importante determinar em que altura a equipe irá defender. Se a escolha for baixa, estará na linha de frente; se decidir ser alta a atenção e a superioridade, a segunda linha a sofrerá.



Defesa nas bolas paradas

Defesa individual

A referência de marcação sempre é o jogador/a

É uma situação de marcação individual exatamente igual que no jogo real de 4 vs. 4.

Distância de segurança

É muito importante manter uma distância que separe o jogador/a do seu adversário/a, onde essa distância não permita que o adversário vença por trás, nem consiga finalizar; sempre se deve neutralizar tanto as costas como o chute.

A visão

A visão ocular de cada membro da defesa deve estar sempre no jogador/a e não na bola. Temos que estar atentos aos 4 segundos do sacador/a e, se possível, também dar um olhar de soslaio; mas a nossa maior concentração visual tem que ser no jogador que está destinado a marcar.



Defesa por zona

A referência é a bola e o espaço

Enquanto a bola estiver parada, um espaço será defendido. A partir do movimento da bola nesse mesmo espaço, se marcará o adversário/a.

Posição do corpo

É importante que na visão periférica seja possível ter conhecimento da bola e do espaço a ser ocupado, por isso a posição do corpo é importante para ter um maior campo visual.

Zonas de maior ou menor importância

Pode-se entender como um treinador/a que existem áreas onde se pode receber maiores chances de gol. Está na avaliação de cada treinador/a ocupar com maior quantidade de jogadores/a ou com maior atenção alguma área de ataque rival.





Defesa de expulsão

Defesa em triângulo com o vértice alto

Este tipo de defesa é para 2 (dois) jogadores/as atrás e 1 (um/a) mais adiante. O que vai gerar superioridade numérica é o vértice do triângulo.

Tem que ser muito hábil na defesa das linhas de passe, tratando de viajar com a bola para dar menos tempo ao finalizador/a. No caso de um chute, que este não aconteça em uma posição confortável para o atacante.

Os 2 (dois) jogadores/as que defenderão atrás terão que marcar o homem, a menos que o finalizador/a esteja em uma situação de chute perigoso e o companheiro/a da frente esteja fora da jogada.



Sempre se tratará de gerar igualdade numérica com o goleiro/a, fazendo um 2 vs. 1 ao vértice para cobrir o tiro externo ou um 2 vs. 1 ao zagueiro/a atrás para que o goleiro/a possa sair e os outros 3 (três) jogadores/a fiquem com suas marcações.

Defesa em triângulo com o vértice baixo

Este tipo de defesa é com 2 (dois) jogadores/as na frente e 1 (um/a) atrás. O que vai gerar superioridade numérica será o único defensor/a atrás.

A igualdade numérica neste caso deve ser feita com o goleiro/a, dependendo se se prefere com os zagueiros/a na frente, marcando o passe diagonal ou o passe vertical.

O último homem deverá viajar com a bola e, caso não chegue, será o goleiro/a que sairá e os demais continuarão marcando individualmente.



Será necessário decidir se os defensores/as da frente defenderão fixo os 2 (dois) primeiros/as atacantes e viajarão com a bola também defendendo o atacante do seu lado que está em suas costas.



Conceitos táticos específicos do jogo de transição

Transição ofensiva (defesa-ataque)

Ocupar o corredor central:

O princípio visa ampliar tanto a possibilidade de se passar a bola para ambos os lados, como a projeção de atacantes sem bola.

Fixar o marcador

Progridir em velocidade relativa sobre o adversário, ganhando uma vantagem posicional ou numérica.

Passe no timing preciso

Ao se optar pelo passe, em virtude de uma vantagem posicional ou numérica, este deveria “ven-

cer” (desequilibrar) a linha defensiva, de modo que não se perdesse a vantagem posicional ou numérica.

Relevante que este passe permita, se for o caso, que o atacante finalize de primeira.

Presença de área

Os jogadores/as sem bola precisam invadir a área adversária; esse princípio dá ao atacante com posse de bola, que geralmente tem a resistência do goleiro/a pela frente, a opção inteligente

de passar a bola para outro colega mais bem posicionado.

Equilíbrio defensivo

Evitar a projeção de todos os jogadores/as, ou seja, “atacar marcando”. Isso deve ser executado por um dos jogadores/as que, embora se aproxime, posiciona-se por trás dos atacantes. Se a equipe perder a bola, esse quarto jogador/a o goleiro/a iniciarão a defesa de temporização, enquanto os outros jogadores/as retornam para marcar.

Transição defensiva (ataque-defesa)

Temporização

O primeiro conceito é temporizar, desacelerar a ação do rival para dar tempo aos companheiros/as de equipe para que possam recuperar sua posição atrás da linha da bola.

Defesa de linhas de passe

Outra forma de desacelerar a ação rival e, acima de tudo, de fazer que os jogadores/as adversários/as ataquem como mais convier à equipe, é fechando as linhas de passe entre seus jogadores/as.

Contraste indireto

Se tivermos nosso jogador/a na linha entre o adversário e o nosso gol, sempre teremos um jogador a menos e o adversário finalizará

com um mais perigoso, por isso é importante saber marcar indiretamente.

Posição do corpo

As linhas de passe são marcadas com as pernas, sempre na mesma linha do corpo; se marcarmos com as pernas abertas, perderemos o equilíbrio e a reação para uma segunda marcação enquanto a bola viaja.

Alturas defensivas

Dependendo da altura no campo em que ocupa o ataque, o ou os defensores/as têm que dar maior ênfase aos diferentes conceitos, pode ser à temporização ou à defesa das linhas de passe, ou como decidir se faz contraste direto ou contraste indireto.

Diferentes quantidades de atacantes

Embora o ataque possa contar com diferentes quantidades de jogadores/as, os conceitos defensivos individuais e coletivos devem ser mantidos, sempre procurando não deixar a equipe atacante finalizar ou, caso consiga finalizar, fazendo da forma que mais convém à equipe defensora.

Comunicação entre o goleiro/a e sua última linha de defesa

Essa atitude impede que ambos marquem o mesmo adversário. Desta forma, a participação do goleiro/a é um fator construtivo para a boa defesa dos contra-ataques.



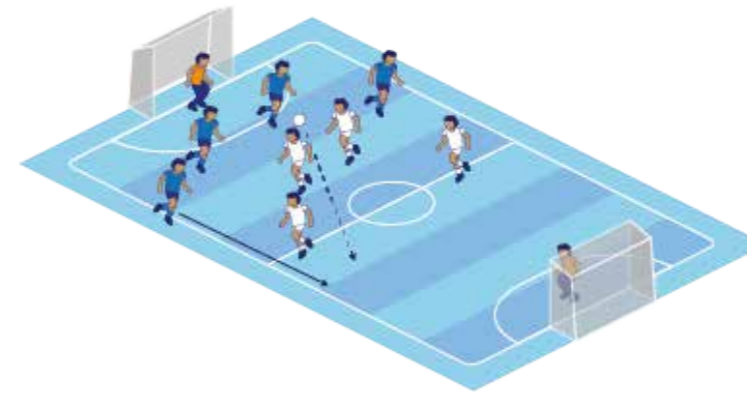


Na prática: como treinar os conceitos táticos

Pode-se treinar de duas maneiras:

- sem oposição, repetindo as movimentações preconcebidas pelo treinador/a. Esse tipo de treinamento, ao eliminar a pressão defensiva, auxilia os jogadores/as a memorizarem os movimentos coletivos e permite ao treinador ajustar os posicionamentos em quadra.

- com oposição, em jogo real (como nos exemplos). Esse tipo de treinamento, ao manter a pressão defensiva, exige dos jogadores/as a resolução de problemas e a melhoria do "jogo associativo" a dois, a três e a quatro, permitindo ao treinador ajustar a organização coletiva em quadra.



Ataque posicional

Joga-se 4x4 sob o desenho tático 4 em linha. A bola sai na mão do goleiro. O objetivo do ataque é entrar no campo ofensivo mediante um passe para o espaço vazio, nas costas do adversário, seja por uma tabela, uma fuga, uma diagonal etc. Portanto, o atacante tem de receber a bola em deslocamento, isto é, saindo da sua meia-quadra, sendo vedado recebê-la se estiver parado na quadra ofensiva. Os defensores têm de marcar no campo ofensivo; não podem ficar recuados em sua meia-quadra defensiva. No caso de recuperarem a bola, estão liberados para fazer o gol. Mas, se ao recuperarem a bola, fizerem um passe para trás da linha central, obrigam a todos "invadirem" esse lado da quadra e somente poderão entrar no outro lado com um passe nas costas do adversário. Outra condição: o goleiro/a não pode fazer coberturas nesse jogo.



Joga-se 3+PVx3+PV sob o desenho tático 3.1. Os atacantes devem usar o apoio do pivô com uma bola de profundidade para poderem finalizar a gol. Porém, o passe só pode ser feito no pivô de primeira (se dominar a bola, não poderá acionar o pivô). O pivô somente pode jogar atrás da demarcação dos 10 metros e quando a sua equipe tem bola, ou seja, não podem marcar. O pivô não pode fazer o gol quando é acionado, mas pode se passar a bola e ela lhe for devolvida. Se os marcadores recuperarem a bola podem fazer o gol desde que acionem o seu pivô.



Quando a bola sair, reinicia-se com um lateral

Joga-se 3x3 sob o desenho tático "3 do mesmo lado". Todas as vezes que a bola sair da quadra, o jogo se reinicia com a cobrança de um tiro lateral na altura da linha central com os jogadores/as posicionados do mesmo lado.

Duas regras precisam ser respeitadas:
 (1ª) todas as vezes que houver um passe para trás, o jogador/a é obrigado a realizar o desmarque;
 (2ª) não é permitido usar o goleiro/a como atacante.



Joga-se 5x5, com marcação individual sem poder trocar a marcação ao longo do jogo, ou seja, marca-se o mesmo adversário e se é marcado por este do início ao fim. Porém, uma das duplas começa com bola nos pés e, embora estejam em quadra, estão “fora” de jogo, ou seja, não podem jogar. Para “entrar” no jogo, o jogador/a deve passar a bola para um companheiro/a de equipe.

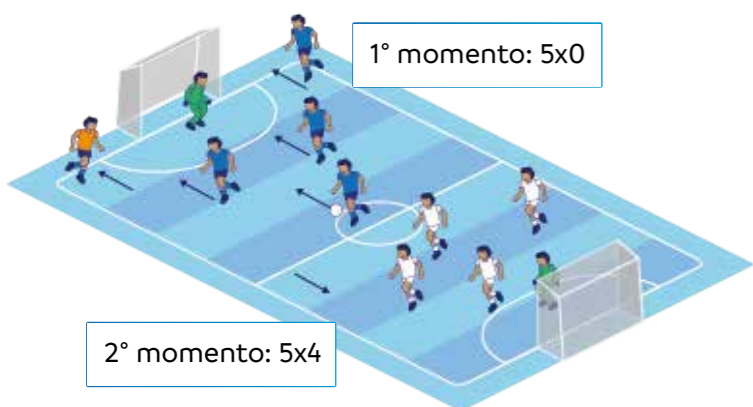
Nesse ponto, seu respectivo marcador também teria de passar a bola para seu companheiro/a que marcava o jogador que recebeu a bola e começar a marcar seu adversário. Veja o exemplo: o atacante destacado passa a bola para o companheiro/a da sua equipe e se desmarca para receber o passe; o defensor/a de branco passa a bola para o seu respectivo companheiro/a e se desloca para marcar.



Decide se entra ou no não jogo

Joga-se 3 + 2x3. O apoio (+2) de cada equipe se posiciona na quadra ofensiva. Para “entrar” no jogo, os jogadores/as dentro da quadra devem passar a linha central e ativá-los com um passe. Nesse ponto, o suporte decide o que quer fazer: (a) se a bola for devolvida primeiro, ela fica onde está; (b) se ele pisar na bola e entrar na quadra, ele permanece em jogo e se torna um 4x3. Porém, para finalizar no gol, o outro suporte deve ser acionado, girando um 5x3. Sob esta vantagem numérica, a equipe deve jogar com dois toques para fazer o gol.

Veja exemplo: o atacante em azul recebe o passe e precisa decidir o que fazer.

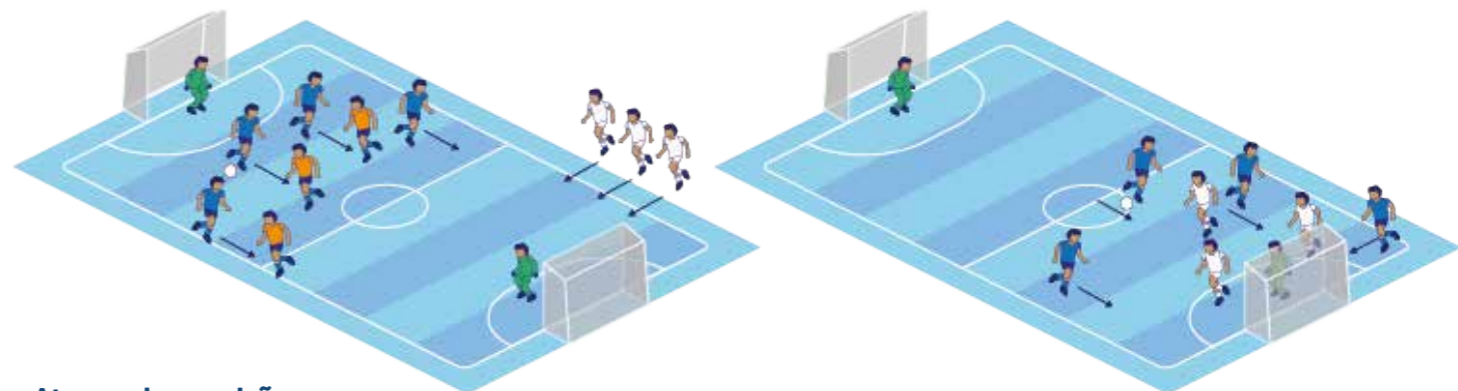


1º momento: 5x0

2º momento: 5x4

Ataque goleiro-linha

A equipe azul ataca 5x0 no primeiro momento, realizando movimentos ofensivos coletivos da equipe. Em seguida, vai para a outra meia quadra, quando jogará 5x4, enfrentando uma marcação em três linhas (losango), às vezes em duas linhas (quadrado). Nesse momento, joga até a bola sair. E assim por diante.



Ataque de expulsão

O treinador deve escolher o quarteto que, no jogo, enfrentará a defesa de expulsão.

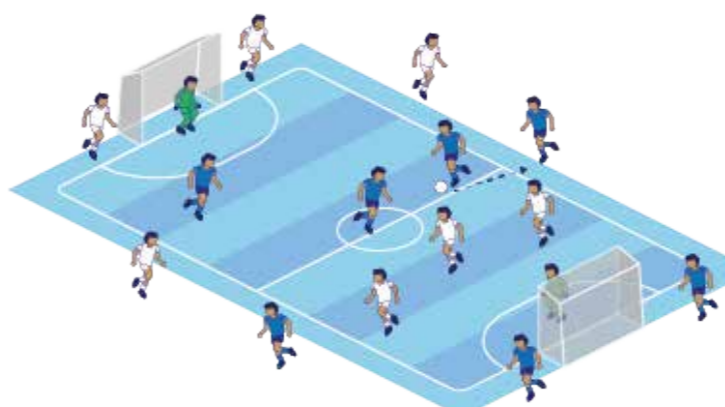
A equipe de laranja marca na quadra ofensiva 3x4 (alto), com o goleiro adiantado, simulando uma equipe que está perdendo o jogo e precisa retomar

a posse da bola. Assim que a bola sair da quadra, essa equipe é substituída pela equipe branco, que deverá marcar na quadra defensiva 3x4 (baixo), ora em triângulo com vértice alto e ora em triângulo com vértice baixo.



Bola parada

O time azul cobrará o escanteio; o laranja defenderá por zona ou individual; o branco começará fora da quadra. Além da bola do escanteio, há uma segunda ao lado da trave, próxima do goleiro. Atenção para diferentes condições: (a) assim que o azul finalizar o ataque, o goleiro/a pegará a bola e iniciará um contra-ataque para o time de branco contra o de azul; (b) se o time laranja recuperar a bola, ganha o direito de contra-atacar contra o azul e o time de branco não participa. Na sequência, muda-se a meta: time branco cobrará o escanteio, o azul marcará por zona e o laranja começara fora da quadra.



Defesa individual:

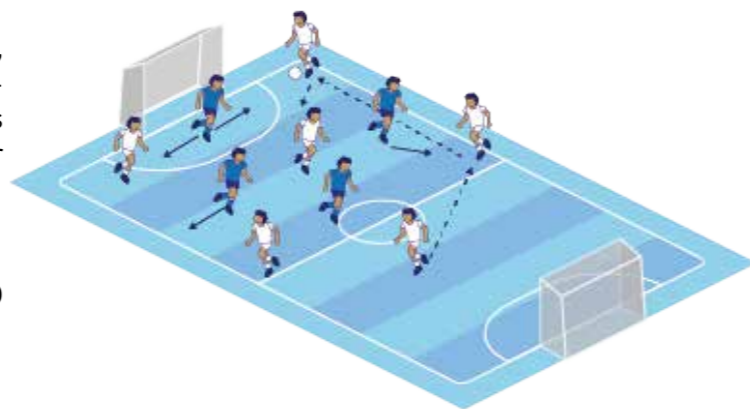
3 vs. 3 com coringas fora da quadra. Os goleiros/as colocam a bola em jogo e a partir daí começa o ataque. Os coringas jogam com os que estão com a bola e têm que jogar com o jogador/a que a enviou.

Variantes:

- Diferentes dimensões das medidas da quadra: 40 m x 20 m – 28 m x 20 m – 20 m x 20 m.
- Diferentes posições e quantidade de coringas: nas laterais, nos fundos, dentro da quadra.

Defesa por zona:

6x4 tendo as equipes atacantes em posse de bola, visando como objetivo levar a bola ao jogador/a atacante ou pular as linhas de passe. Neste jogo eles ganham pontos quando a bola atinge o pivô (jogador do centro).



Variantes:

- Com a defesa na posição baixa (nos últimos 20 metros) ou posição alta (na quadra adversária).
- Pode-se agregar também jogadores/as em ataque.

Defesa com trocas:

3x3 sem laterais e sem escanteio onde o goleiro/a coloca a bola em jogo e inicia o ataque. Trabalhando a coordenação constante entre a primeira linha e a segunda linha.



Variantes:

- Diferentes medidas da quadra para utilizar: 20m x 20m – 28m x 20m
- Diferentes quantidades de jogadores/as: 4x4 também

Bola parada:

“Pode-se defender de duas maneiras”.

- ✔ Totalmente analítico, mediante um ataque constante da equipe rival, em que ao se terminar uma jogada ensaiada, se começa outra.

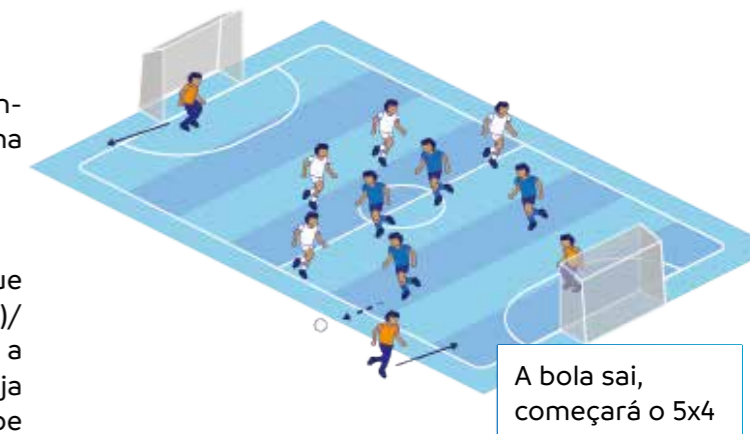
- ✔ Pode-se defender no jogo real: inicia uma partida 4x4 em um campo com dimensões de 20m x 20m, e, cada vez que a bola sai, é trabalhada a estratégia (com o gol localizado na meia quadra) que mais se quer treinar naquele momento, seja defesa de corner ou defesa lateral. Ou seja, se quisermos trabalhar os escanteios e a bola sair pela lateral, também se cobrará um escanteio.



Situação defensiva de linha do goleiro/a linha:

Pode-se defender de 2 (duas) maneiras:

- ✔ Totalmente analítico, onde é um ataque constante da equipe rival em que quando termina uma jogada ensaiada, começa outra.
- ✔ Pode-se defender no jogo real: começa-se uma partida 4x4 com a equipe que pretende trabalhar a fase defensiva do goleiro(a)/jogador(a) que joga na mesma equipe. Quando a bola sai a favor da equipe que quero atacar, seja uma lateral ou um escanteio, essa mesma equipe iniciará o ataque de 5x4.



Situação defensiva de expulsão:

Pode-se defender de duas maneiras”.

- ✔ Totalmente analítico, mediante um ataque constante da equipe rival, em que ao se terminar uma jogada ensaiada, se começa outra.
- ✔ Pode-se defender no jogo real: começa-se uma partida 4x4 com a equipe que pretende trabalhar a fase defensiva de situação de expulsão que jogam em uma mesma equipe. Quando a bola sair a favor da equipe que pretendo atacar, seja uma lateral ou um escanteio, retiraremos um jogador da equipe que pretendo defender e imediatamente a outra equipa iniciará um ataque de 4x3.



Transições:

2 vs. 1:

O ataque começa, o último que tocar a bola sai e seu companheiro/a aguarda o próximo ataque da equipe rival que terá 2 (dois) jogadores/as que saem assim que a ação terminar. Os ataques serão contínuos.

Variantes:

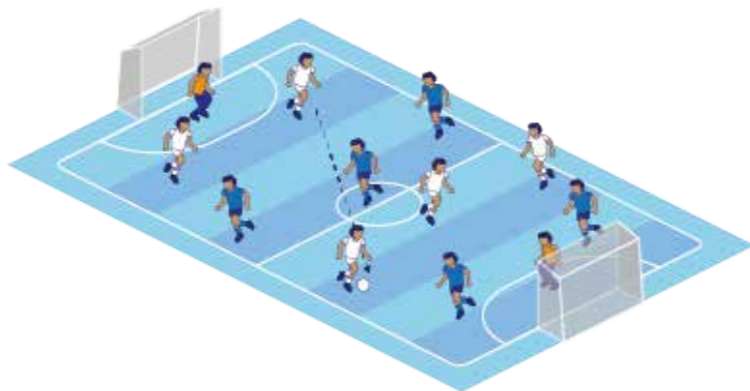
- Diferentes dimensões: 20 m x 20 m – 18 m x 15 m
- 2x1 com retirada do último jogador/a que tocou na bola para tornar o ataque-defesa mais real. A retirada deve acontecer quando perder a bola tendo que tocar primeiro a trave da equipe adversário.



3 vs. 2:

As equipes serão compostas por 5 jogadores/as mais o goleiro/a. Serão divididas nas 2 (duas) metades da quadra, 2 (dois) jogadores/as em uma metade e 3 (três) na outra, dessa forma as 2 (duas) equipes serão divididas e compostas. O objetivo dos 2 (dois) zagueiros/as mais o goleiro/a será defender a superioridade numérica do rival e tentar levar a bola para o campo oposto onde estão os 3 (três) companheiros/as atacantes. Os/as 3 (três) atacantes, ao receberem a bola, iniciarão seu ataque contra os 2 (dois) adversário; no momento em que finalizarem o ataque tentarão não permitir que os 2 (dois) zagueiros/as mais o goleiro/a rival levem a bola para seus companheiros/as de equipe no outro campo.

O goleiro/a pode passar a bola para o outro campo com as mãos e os 2 (dois) zagueiros/as deverão permitir que a equipe adversária receba a bola e inicie o ataque.



Variante:

- Pode-se realizar o exercício em diferentes medidas de quadra: 40m x 20m ou 28m x 20m.

1 vs. 0 – 2 vs. 1 – 3 vs. 2 y 4 vs. 3

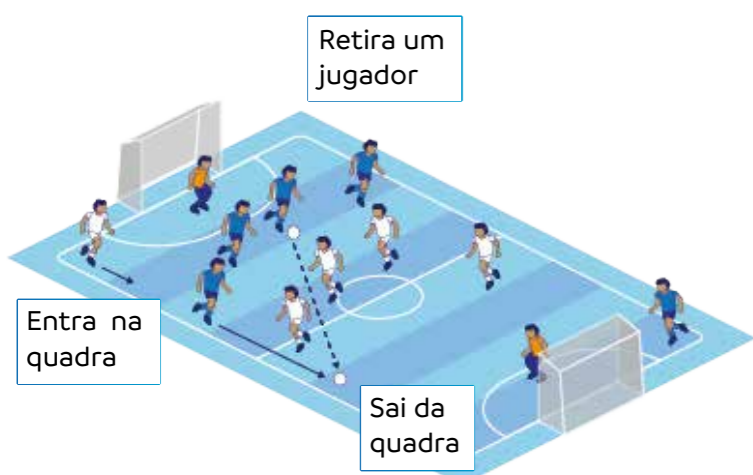
Começa o ataque 1 contra o goleiro/a e, quando esse ataque terminar, o mesmo atacante defende um 2x1 da equipe rival; quando esse ataque terminar esses mesmos 2 (dois) atacantes defendem o ataque rival que virá do mesmo zagueiro/a mais 2 (dois) companheiros/as que se juntarão ao ataque formando 3 (três) jogadores/as; quando esse ataque terminar, esses mesmos 3 (três) atacantes defenderão o ataque rival que será formado com os 2 (dois) zagueiros/as mais outros 2 (dois) companheiros/as que serão incluídos para formar uma equipe de 4 (quatro) jogadores/as.

Quando terminar o último 4x3, recomeçará com um 1x0 da equipe que iniciou defendendo com o goleiro/a.



Variante:

- Pode-se realizar o exercício em diferentes medidas de quadra: 40 m x 20 m – 28 m x 20m



Joga-se 4x4 com mais um jogador/a de cada equipe. O jogador de posse de bola pode retirar um adversário, chamando o seu nome. Mas atenção: não pode ser seu adversário direto. Nesse momento, o jogador/a chamado retira-se da quadra e o seu colega, que está posicionado no fundo da quadra, deve entrar em jogo. O objetivo é provocar desequilíbrios sucessos na defesa adversária. Importante: quem tem a bola pode retirar apenas um jogador/a por vez.



Comportamentos táticos por posição

Comportamento coletivo do goleiro/a:

Fase defensiva sem bola:

Este jogador terá como principal função sempre defender a meta (gol, baliza), independentemente do tipo de marcação de sua equipe. Seu posicionamento será preferencialmente na bisetriz em relação às traves laterais da meta e a posição momentânea da bola.

Seu posicionamento e sua capacidade de se comunicar de forma clara e precisa na orientação de seus companheiros/as são funda-

mentais para que este jogador/a esteja em melhor prontidão para o momento que ele necessite atuar diretamente no jogo. Este jogador/a também tem a importante função de controlar o espaço entre ele e a linha defensiva de sua equipe.

Quando sua equipe optar pela marcação individual, deverá prestar muita atenção às ações de cobertura nas bolas passadas nas costas de seus companheiros/as de equipe e nas ações 1x1 em que seus companheiros/as de equipe são ultrapassados em áreas mais próximas do seu objetivo defendido.

Sua capacidade de manter a visão central (foco) preferencialmente na bola, visão periférica e visão de profundidade aliados à uma

alta capacidade de concentração e um ótimo conhecimento estratégico-tático do jogo o darão uma ótima leitura de jogo, possibilitando agir de maneira mais assertiva nos diferentes momentos do jogo, em ações tático-técnicas como coberturas, temporizações e/ou enfrentamentos 1x1.

Suas ações mais determinantes exigem uma intensidade tanto física como mental.

Sua postura corporal, lateralização dos movimentos, controle espaço temporal em relação à meta ligados à uma ótima velocidade de reação e velocidade de ação (ou gestual) serão requisitos fundamentais para a escolha da melhor ação tático-técnica defensiva nos remates à sua meta.

Fase ofensiva com bola:

É importante lembrar que este jogador/a tem como principal função dentro do jogo de defender a meta de sua equipe, portanto mesmo que sua equipe esteja atacando a equipe adversária, este jogador/a durante a maior parte do jogo, senão durante todo o jogo, ainda estará em uma posição estratégica, ocupando o espaço entre a bola e a sua meta de defesa, de forma que sua meta esteja mais protegida diante de uma possibilidade de perda de posse de bola da sua equipe e eventual contra ataque do adversário.

Em momentos em que a bola esteja sob seu controle, quer seja com as mãos dentro de sua área de meta, ou com os pés, este jogador será o primeiro construtor da organização ofensiva de sua equipe.

Em sua quadra defensiva, devido a limitação que a regra lhe impõe, suas ações não podem exceder quatro segundos, buscando a melhor opção para a continuidade do jogo de sua equipe o mais rápido possível.

Durante suas ações ofensivas, a coordenação entre ele e seus companheiros/as são fundamentais para o melhor rendimento da equipe.

Identificar o contexto e momento de jogo em que é confrontado é essencial para a escolha da melhor ação tático-técnica, podendo ser apenas manter a posse de bola com sua equipe, acelerar seu ataque buscando uma eventual superioridade numérica, ou iniciar um contra-ataque.

A qualidade do seu passe e uma excelente leitura das linhas de passe criadas pelos seus companheiros/as de equipe são requisitos fundamentais para o bom desempenho coletivo da sua equipe.

Ainda é considerada uma característica muito importante que este jogador/a tenha força e precisão em sua finalização à meta adversária podendo criar situações de gol através da própria ação de chute, ou pela abertura de espaços criados através da preocupação do adversário em bloquear estes espaços de remate.



Comportamento coletivo do fixo

Em fase defensiva sem bola:

Posicionado atrás das linhas defensivas, tanto no bloco alto, como no baixo, esse jogador/a, por ter uma visão privilegiada, deve liderar seus colegas, comunicando-se com segurança; além disso, deve saber interpretar as situações de jogo, de modo a realizar coberturas no timing preciso. Em muitos casos, suas antecipações sobre os adversários, geram momentos de contra-ataque.

Por ser o último jogador/a, será muito exigido no enfrentamento contra o pivô (1x1) contra as equipes que jogam com desenhos verticais (3.1, por exemplo). Nesse momento, deverá recorrer a uma marcação equilibrada, sem ser faltosa, evitando faltas próximas a sua área. Com equipes que jogam de modo horizontal (4.0), deverá recorrer a flutuações, cobrindo espaços e colegas.

Deve ser um exímio temporizador, retardando o ataque adversário quando a sua equipe se encontrar em desvantagem numérica ou posicional, tanto no momento do contra-ataque, quanto na defesa em sistema, “marcando mais de um adversário” e permitindo o retorno defensivo de seus colegas.

Em fase ofensiva com bola:

Esse jogador/a participa de todos os momentos ofensivos na 1ª linha de ataque. Nesse sentido, deve dominar os diferentes movimentos ofensivos. Portanto, engana-se quem associa à essa posição demandas defensivas somente. Muitas vezes, com a marcação recuada (bloco baixo), a bola estará

nos seus pés e precisa jogar de modo inteligente, seja ganhando as costas do adversário, agredindo o espaço, realizando desmarques e aproximação entre linhas. O fixo também abre espaços para o pivô atuar, arrasta a bola (revelo) sobre os seus alas e ganha amplitude na quadra (largura).

Uma das suas principais ações, se joga com um pivô em profundidade, é acioná-lo e se aproximar para finalizar no gol com um passe de parede ou em sobreposição. Nos arremessos laterais e de canto, convém que seja um especialista de chutes de média distância, tanto com a bola no piso quanto com a bola no alto (voleio).



Comportamento coletivo do ala defensivo

Em fase defensiva sem bola:

Este jogador/a terá a função principal de cobrir a primeira linha, normalmente, em qualquer tipo de defesa, individual um pouco menos, por zona ou mista um pouco mais; habitualmente estará entre a primeira linha e o último homem. Além disso, suas características físicas e mentais deverão ser de grande intensidade, com uma grande capacidade de dinamismo.

A leitura defensiva das coberturas, a temporização, a visão periférica serão algumas das chaves para sua importância no papel individual dentro da equipe.

Será encontrado em muitas situações de 1x1 e deverá interpretar muito bem a tática individual deste tipo de defesa: a posição das pernas, a visão para o adversário/a, a lateralização nos movimentos das pernas e o espaço na

quadra que ocupa para melhor determinar quais os tipos de defesa serão cruciais para uma boa marca individual.

Além disso, terá situações de inferioridade numérica diante dos erros defensivos de seu companheiro/a, então, a temporização, a defesa em contraste indireto e as linhas defensivas também serão fundamentais em seu desempenho individual.

Em fase ofensiva com bola:

Este jogador/a é o elo, o satélite diríamos, entre o último homem e os atacantes. Aquele que faz a bola chegar lá de trás para a frente da melhor maneira. Os conceitos táticos e os técnicos individuais deste jogador/a são fundamentais para o seu desempenho individual. A posição do corpo, os comandos orientados, a leitura da situação de jogo, sua qualidade de passe são uma base

importante para depois desenvolver um bom desempenho coletivo da equipe.

Tem que saber interpretar o jogo vertical, seja de 3-1 ou 2-2, assim como o jogo horizontal em um ataque de 4-0. Na vertical, controle, passe e desmarque para finalização, como o jogo nas entrelinhas para fazer a equipe jogar na horizontal, entendendo a posição

do corpo para saber quando atacar ou quando seguir mantendo a posse de bola.

A desmarcação deve ser contínua, entendendo que os espaços em que se pretende jogar não têm que ser ocupados, mas sim atacados; assim poderá dispor de mais tempo e espaço para melhor compreender e decidir a jogada.

Comportamento coletivo do ala ofensivo

Em fase ofensiva com bola:

É o atacante que individualmente vai lhe dar a verticalidade, a improvisação que a equipe precisa. Você terá que interpretar muito bem o espaço da quadra que você ocupa para ler melhor o 1x1. A superioridade numérica no drible não pode ser alcançada da mesma forma a 20 (vinte) metros do gol adversário e a 10 (dez) metros. Com espaços atrás de sua defesa, tentará o drible na vertical ou diagonal para gerar superioridade numérica nas costas do defensor/a. Em vez

disso, a poucos metros do gol do adversário, buscará o drible horizontal para encontrar a finalização de meia distância, seja como um chute ou como um chute / passe.

Você também terá que interpretar quanto espaço a defesa adversária lhe oferece, seja coletiva ou individualmente para procurar também driblar sem bola (em dinâmica). Muitas vezes você pode se desmarcar de seu oponente mesmo sem a bola com mudanças de di-

reção e velocidade para se livrar de sua marcação.

As desmarcações antes de receber a bola também serão importantes. Dissemos que é muito importante não ocupar os espaços, mas sim atacá-los (no espaço que quero jogar nunca terei que estar), e isso permitirá ter mais tempo e espaço para poder ler melhor o momento de driblar.

Em fase defensiva sem bola:

Sua capacidade de retirada, tanto mentalmente quanto taticamente, será importante porque você normalmente estará longe de seu gol.

Também a sua agressividade na primeira linha, dependendo do

tipo de defesa coletiva que o técnico/a julgue adequado.

Dependendo da altura da quadra, se defenderá mais individualmente ou por zona. O importante é que não se deixe ultrapassar pelas costas, e que também mantenha uma distância que lhe permita, na retirada, voltar a ser agressivo com seu adversário se jogar à frente de sua posição.

Normalmente, poderá encontrar-se na zona de pressão na primeira linha e, neste caso, também dependendo do tipo de defesa coletiva, terá que estar muito atento à distância que lhe permita uma boa defesa ao adversário se ele estiver na frente (sob pressão) para interpretar bem se ele pode roubar a bola ou apenas acompanhar o adversário.





Comportamento coletivo do pivô

Em fase defensiva sem bola:

Esse jogador/a ataca a primeira linha adversária em bloco alto e também quando a defesa está em bloco baixo, independentemente de a defesa em sistema ser zonal, individual ou com trocas. Portanto, sua atitude precisa ser muito ativa, pressionando o portador/a da bola sem ser superado. Além disso, nas defesas

zonal e com trocas, deverá saber pressionar o espaço quando o seu colega pressiona o portador/a da bola e, todas as vezes que a bola progredir em direção à sua meta, retornar para recompor as linhas defensivas.

Também é requerido do pivô executar retornos defensivos rápidos

e inteligentes pelo lado débil da defesa de temporização. Nos escanteios e laterais ofensivos, o pivô participa da marcação, seja zonal ou individual, exigindo dele a leitura da situação, protegendo espaços relevantes.

Em fase ofensiva com bola:

Nos desenhos táticos que se exige jogar em profundidade (3.1, "3 do mesmo lado" e 2.2), o pivô deve saber ler a orientação de jogo, ocupando, com desmarques contínuos, espaços inteligentes, ora tomando a frente do fixo adversário ou abrindo espaços para a infiltração de outros jogadores. No desenho horizontal (4.0), o pivô precisará controlar e passar a bola em segurança, colocando-se ora entrelinhas, ora ganhando as costas do adversário (agredindo o espaço). É importante que se desmarque antes de receber a bola e que se oriente corporalmente para recebe-la de frente para a meta adversária, mas também de costas, oferecendo-se em profundidade.

Em muitos momentos enfrentará duelos de 1x1, e deverá saber interpretar a situação, decidindo-se por assistir quem se projeta com passes (parede); ou girar sobre o seu marcador; ou dominar a bola em movimento para finalizar ao gol ou encontrar o colega que se projeta em sobreposição no timing certo.

É importante que o pivô não perca espaços quando recebe a bola de costas e próximo do gol adversário. Para tanto, deverá manter-se com a bola. Isso permitirá, na melhor das hipóteses, a aproximação dos colegas para chute ou, ao menos, o retorno do adversário e, com um passe de segurança, a retomada da elaboração do ataque.

Além disso, o pivô deve saber fluir entrelinhas, aproximando-se dos seus colegas, quando a sua equipe sofre uma marcação em bloco alto, oferecendo linhas de passe e espaços vazios para projeções nas costas dos adversários.

Outro importante comportamento consiste na sua presença de área, colocando-se em linha de passe para terminar os ataques construídos no ataque posicional e nas transições ofensivas (contra-ataque).

Na prática: como treinar especificamente o fixo, os alas e o pivô

O fixo

Trabalharemos analiticamente e individualmente todas as situações que este tipo de jogador/a necessita melhorar e o maior número de situações de execução que realizará.

- Em meia da quadra, trabalharemos a defesa do 1x1 nos diferentes setores da quadra, dividindo-a em três áreas, nas quais se deve treinar a técnica de aproximação contra o pivô, sem permitir sua rotação.
- Na meia quadra defensiva, trabalharemos com: cones, brinquedos infláveis, pequenos gols, qualquer tipo de material esportivo que possa ser previsto analiticamente.



Em situações de jogo real em treinamento, vamos enfatizar a defesa da temporização e também uma alta frequência de coberturas.

O ala defensivo

Trabalharemos analiticamente e individualmente todas as situações que este tipo de jogador/a necessita melhorar e o maior número de situações de jogo que ele executará.

- Em meia quadra, trabalharemos a defesa de 1x1 nos diferentes setores da quadra, dividindo o campo ao meio e tendo que defender de uma metade e da outra, trabalhando a técnica de defesa e as diferentes lateralidades (direita e esquerda).
- Na meia quadra defensiva, trabalharemos com: cones, bonecos infláveis, pequenos gols ou qualquer tipo de equipamento esportivo que esteja analiticamente disponível para controlar, passar, desmarcar e jogar nas entrelinhas de forma analítica.



Em situações de jogo real em treinamento, vamos enfatizar a defesa da temporização e também uma alta frequência de coberturas.

O ala ofensivo

Trabalharemos analiticamente e individualmente todas as situações que este tipo de jogador/a necessita melhorar e o maior número de situações de jogo que ele executará.

- Na meia quadra, trabalharemos o ataque de 1x1 nos diferentes setores da quadra, dividindo a quadra ao meio e tendo que atacar de uma metade e da outra, trabalhando a técnica de ataque de dribles para gerar superioridade numérica com espaços atrás do defensor/a.
- Na meia quadra defensiva, trabalharemos com: cones, bonecos infláveis, pequenos gols ou qualquer tipo de material esportivo disponível no ataque analítico de 1x1, mas desta vez sem espaços atrás do material previamente mencionado para trabalhar os diferentes tipos de dribles com finalização de média distância.



Em situações de jogo real no treinamento, vamos enfatizar as retiradas defensivas e a pressão na primeira linha.

O pivô

Trabalharemos analiticamente e individualmente todas as situações que este tipo de jogador/a necessita melhorar e o maior número de situações de execução que realizará.

- No centro da quadra, vamos trabalhar na parede de 1x1 nos diferentes setores da quadra, dividindo a quadra em três áreas, nas quais ambas as técnicas devem ser utilizadas para proteger e manter a bola, podendo até girar sobre o fixo.
- No meio de uma quadra defensiva, trabalharemos com: cones, bonecos infláveis, aqueles que estejam dispostos a praticar a participação, a entrega para finalizar ou chutes para quem faz o cruzamento e também a ação de servir o jogador/a que se aproxima, chutando a gol.



Em situações de jogo real em treinamentos, vamos enfatizar o apoio ofensivo na última linha e também uma alta frequência de flutuações entre linhas.



A construção do modelo de jogo

Apresentamos até o momento características internas e conceitos táticos do jogo de futsal com o intuito de influenciar os treinadores/as tanto no processo de formação de jogadores/as como na organização de suas equipes. Interessamos, nesse item, discutir a necessidade de os treinadores/as construírem uma forma própria de jogar para a sua equipe, consoante com a sua concepção de jogo, respeitadas tanto a cultura local, como o nível de jogo de seus atuais jogadores/as. A isso denominamos modelo de jogo. Mas para que serve o modelo de jogo? Primeiro, ele funcionaria como um antídoto diante da natureza complexa do jogo, dada à incerteza e à variabilidade de situações. Nessa medida, a equipe que detém um modelo de jogo não fica à deriva, porque sabe o que fazer, para onde ir e como jogar. O modelo de jogo possibilita que os jogadores rumem na mesma direção, construindo uma identidade de jogo, com uma “linguagem” comum e singular, a

qual intermedeia as interações táticas. Segundo, a construção de um modelo de jogo torna o treino intencional, regulando-o e qualificando-o, na medida em que facilita aos jogadores/as a aquisição e o refinamento dos comportamentos táticos escolhidos. Para tanto, será preciso que os treinadores/as criem exercícios e jogos que contemham o DNA da equipe, ou seja, que potencializem e se encontrem com a forma como se pretende jogar, pois não faria sentido treinar fora desse propósito. Desse modo, treinador/as e jogadores/as perseguiriam, nos treinos, esses comportamentos, criando as regularidades táticas pretendidas pela equipe para as diferentes fases do jogo.

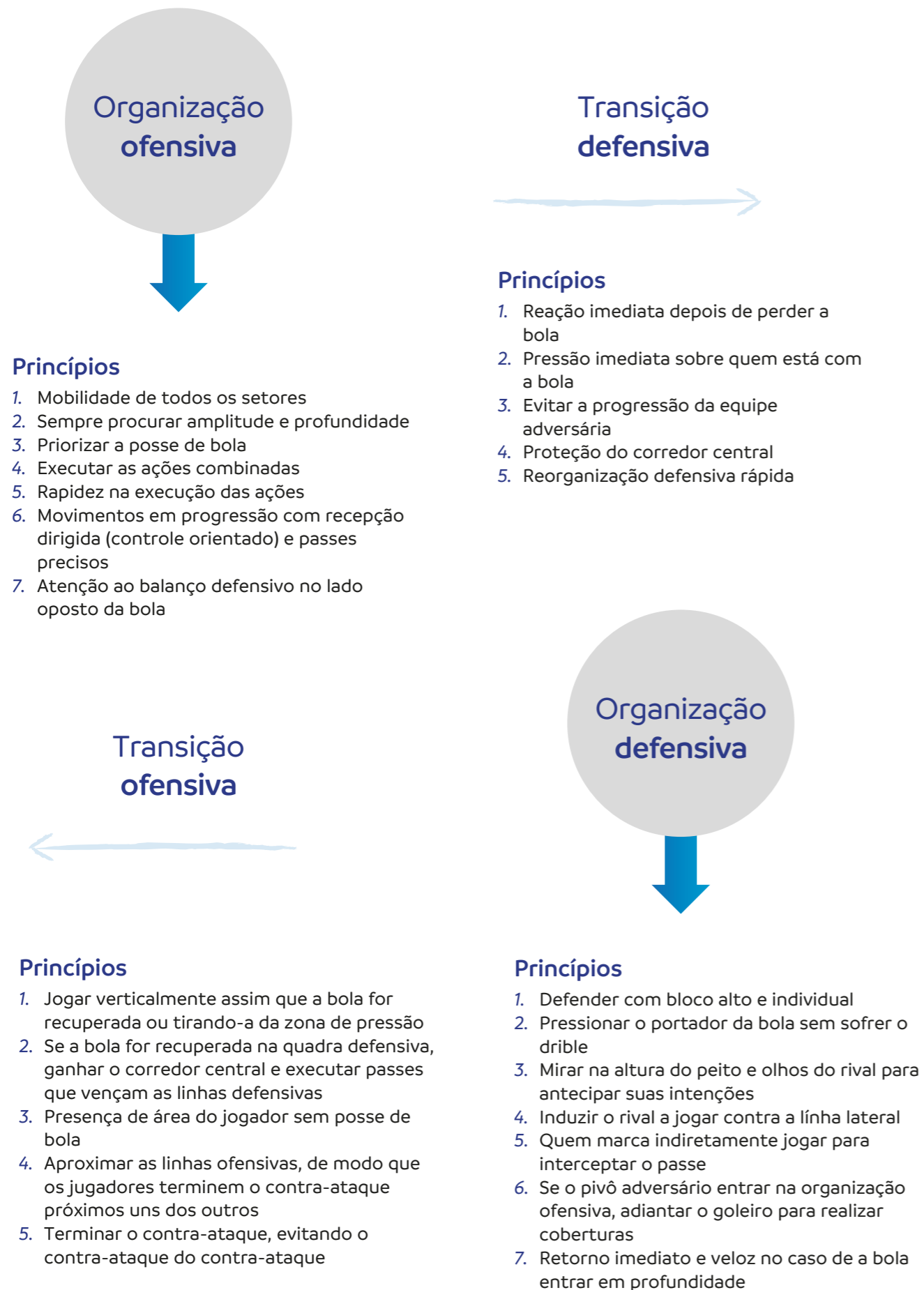
No que pese o modelo de jogo existir, a priori, na mente do treinador/as, ou seja, tratar-se de ideia prévia acerca do jogo que se pretende jogar, é preciso registrar que aquele necessitará de permanentes ajustes. Isso se deve ao processo, que é não-li-

near, ou seja, sujeito a alterações e imprevistos, que afetam o modo de a equipe jogar.

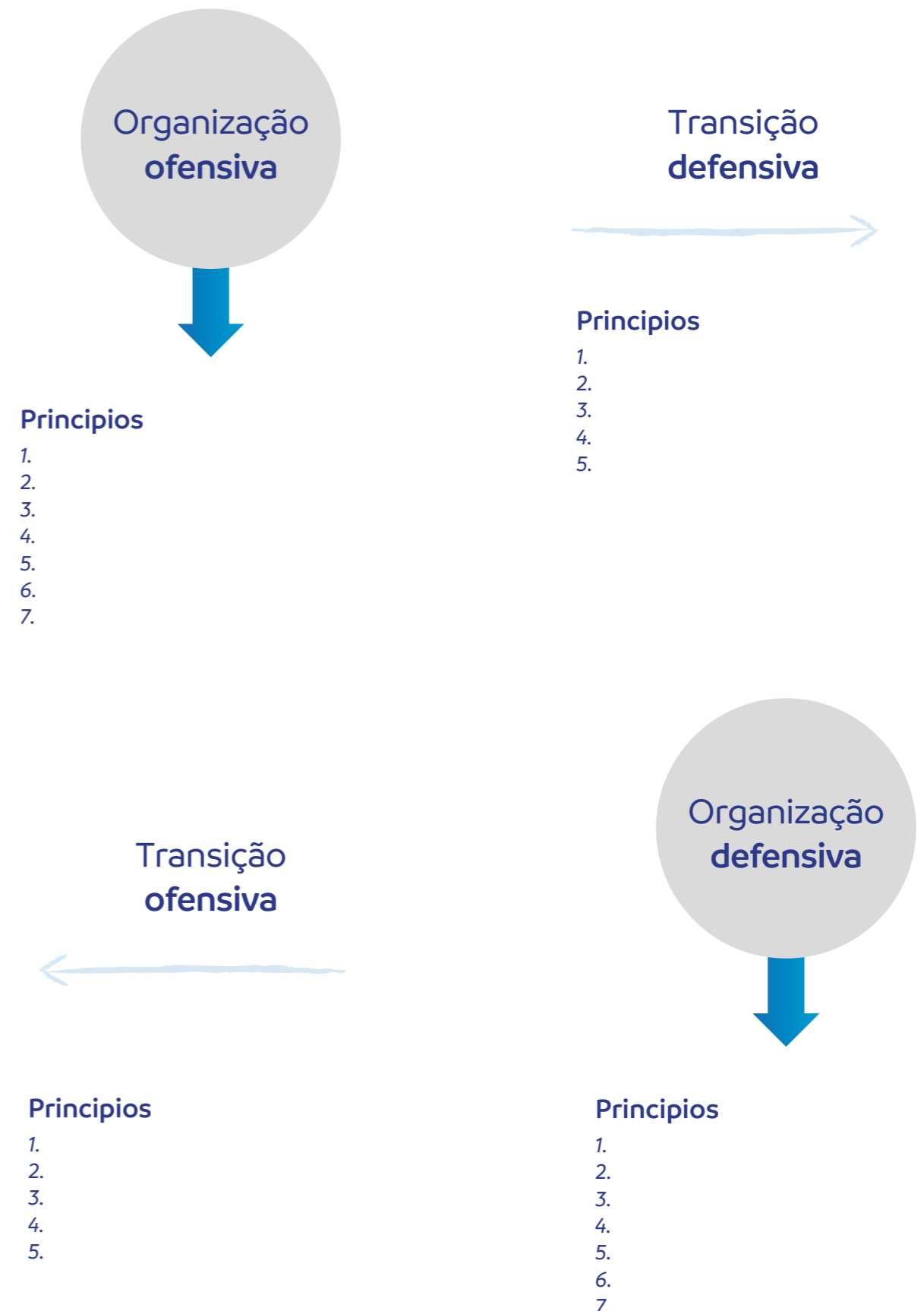
Por último, para a construção do modelo de jogo é preciso considerar as quatro fases do jogo: organização ofensiva, transição defensiva (quando da perda da bola), organização defensiva e transição ofensiva (quando da recuperação da bola). Para tanto, o treinador/a deverá definir quais seriam os princípios de jogo para cada fase, ou seja, como ele espera que a equipe se comporte em termos coletivos e os jogadores/as em termos individuais em cada momento. Os princípios de jogo constituem a matriz comportamental dos jogadores/as.

Acompanhe um exemplo a seguir. Lembre-se de que o desafio e a tarefa do treinador é criar treinos compatíveis com seus princípios de jogo.

Exemplo de modelo de jogo



Desafio para o treinador/a: ¡Construa seu modelo de jogo!



A dimensão física no futsal



Planejamento do treinamento esportivo de futsal

Na preparação, devemos levar em consideração que os exercícios que realizamos são a unidade fundamental do treinamento, sua expressão máxima (aquelas ações em que os atletas interagem com o modelo e as ações do jogo).

A forma como os exercícios são organizados e a sua sequência resultarão no dia ou sessão de treinamento (que pode ser de 1, 2 ou 3 sessões por dia, a critério do treinador/a).

A organização das sessões de treinamento irá estruturar a semana de trabalho ou microciclo de formação. Ao sequenciar os microciclos de treinamentos visando um determinado objetivo, um mês de treinamentos ou mesociclo será o resultado.

Por outro lado, se somarmos e integrarmos os meses ou meso-

ciclos de trabalho, o resultado será a temporada de trabalho ou macrociclo. Finalmente, ao programar uma série de temporadas ou macrociclos, os megaciclos (geralmente associados à integração dos anos de treinamentos das divisões formativas) serão o resultado.



Análise do esporte

Em geral, os esportes para sua compreensão são divididos em dois grandes grupos:

A) **Esportes cíclicos:** aqueles associados às modalidades esportivas que, uma vez aprendida sua técnica, praticamente não são afetadas pelo meio ambiente e nas quais há ausência de incerteza. Exemplos: corridas de atletismo, remo, ciclismo e natação.

B) **Esportes acíclicos:** onde a incerteza está sempre presente, pois depende dos companheiros/as, adversários/as e ambiente, os

quais podem alterar seus movimentos ou ações específicas.

Segundo dado: nos esportes acíclicos, por sua vez, há mais duas questões a serem levadas em consideração:

A) **O espaço de jogo:** espaço de jogo comum (futsal, basquete, handebol) ou espaço de jogo separado (voleibol e tênis).

B) **Forma de jogo:** forma de jogo simultânea (futsal, basquete, handebol) ou alternativa (vôlei e tênis)

Em suma, o futsal é um esporte acíclico que se pratica em um espaço comum e sua forma de jogo é simultânea entre duas equipes. É importante compreender esta análise porque muitas vezes nos deparamos com a reprodução de metodologias de modalidades esportivas que nada têm a ver com os Aspectos Determinantes do Rendimento de Futsal (ADR).



Que dados proporciona o futsal?

Para introduzirmos de forma específica no futsal, devemos entender que o treinamento dos aspectos determinantes do rendimento deve seguir uma lógica em relação aos dados que produz o treinamento e/ou a competição, já que como disciplina esportiva o futsal é caracterizado por ser:

Intermitente: variações de corrida e velocidade destas em relação à bola, companheiros/as e adversários/as, e não de características contínuas como as das corridas de atletismo, remo, ciclismo, natação, etc.

Por intervalos: o futsal não é uma ação esportiva que começa e termina como uma corrida, mas sim jogado por intervalos; primeiro e segundo tempo, mais dois tempos adicionais, se necessário.

Altos níveis de coordenação neuromuscular: em cada movimento esportivo os fatores de tempo e espaço determinam a coordenação específica (técnica de futsal). Esses fatores precisam ajustar seus níveis de precisão quanto mais informações os atletas recebem. Isso pode acontecer devido às dimensões ou velocidade de execução do movimento, pela presença de um objeto (bola) e/ou a ameaça de um adversário/a, etc.

Tipos de esforços: no futsal, intercalam-se os esforços anaeróbicos aláticos e anaeróbicos lactácidos (esforços com débito de oxigênio), assim como o sistema aeróbio (esforços sem débito de oxigênio). Em grande parte, essa questão dependerá fundamen-

talmente das estratégias escolhidas pelos seus treinadores/as, uma vez que, ao contrário do futebol, nesta disciplina os jogadores/as podem ser substituídos infinitamente. Os salonistas realizam diferentes tipos de exercícios, desde ficar em parado até uma corrida completa, mudanças bruscas de direção e intensidade podem se alternar a qualquer momento. Esse aspecto, além de tantos outros, é o que diferencia o futsal de outros esportes em que o exercício contínuo é realizado com intensidade muito alta ou moderada ao longo da ação esportiva, como, por exemplo, uma corrida plana de 400 metros ou uma maratona (42 km e 195 m).

Demandas fisiológicas: em geral, todos os esportes incorporam, em seu treinamento, fatores como força, velocidade, duração e amplitude de movimento. Os exercícios destinados a superar qualquer oposição são de força, os exercícios de rapidez e alta frequência de movimento correspondem à velocidade, os exercícios de longa duração ou com muitas repetições são exercícios de resistência, a amplitude máxima de movimentos corresponde à flexibilidade e, por fim, os exercícios com movimentos complexos são chamados de coordenação.

Força, velocidade e resistência desempenham um papel fundamental na preparação física. O fator dominante é aquele para o qual o esporte exige a maior contribuição (exemplo: resistência na maratona).

A combinação de força e resistência cria resistência muscular, ou seja, a capacidade de realizar várias repetições contra uma determinada oposição e por um período de tempo prolongado.

A potência ou capacidade de executar movimentos explosivos no menor tempo possível é o produto da integração de força e velocidade máximas.

A combinação de resistência e velocidade é chamada de velocidade de resistência.

A agilidade é o produto de uma combinação complexa de velocidade, coordenação, flexibilidade e potência, que se manifesta na maioria dos esportes acíclicos.

Quando agilidade e flexibilidade são combinadas, o resultado é a mobilidade ou a capacidade de percorrer uma área de jogo com rapidez, boa coordenação e sincronização: em nossa visão, a chave para o futsal.



A maioria das ações e movimentos esportivos são muito complexos e por isso devemos considerar a força no esporte como o mecanismo necessário para executar ações e técnicas.

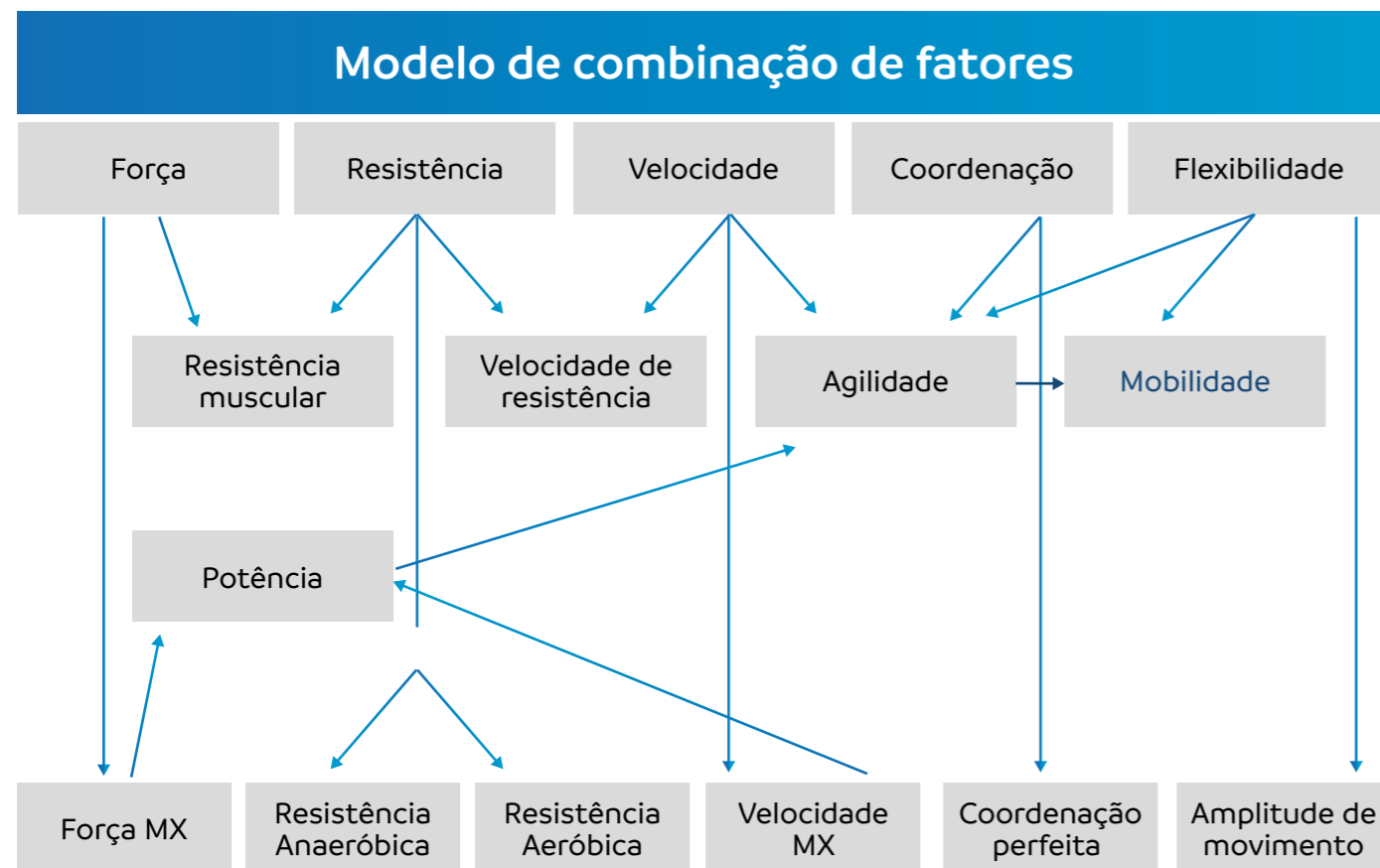


Figura 1 - Modelo de combinação de fatores

Entre a força, resistência e velocidade, existe uma grande importância metodológica. As bases sólidas para o treinamento especializado são lançadas durante os anos de treinamento. O processo de adaptação em decorrência dos exercícios específicos ocorre de acordo com a especialização do atleta e da própria disciplina esportiva.

O desenvolvimento específico de um fator deve ser apenas metodológico, uma vez que os fatores dominantes podem afetar direta ou indiretamente os demais. O grau em que isso acontece depende da semelhança dos métodos utilizados e da especificidade do esporte. Portanto, o desenvolvimento de um fator dominante pode supor uma transferência

positiva, ou raramente negativa. Quando um atleta desenvolve força, ele pode experimentar uma transferência positiva para a velocidade e a resistência.

Da mesma forma, um programa de treinamento voltado exclusivamente para o desenvolvimento da resistência pode envolver uma transferência negativa para a força e velocidade, uma vez que a força é um fator esportivo crucial; sempre deve treinar com o resto dos fatores.

Em esportes de velocidade, a potência é a fonte de melhorias na velocidade. A aceleração e a alta frequência de movimentos são possíveis quando os músculos se contraem com velocidade e potência.

A razão pela qual a força é desenvolvida não é apenas com o propósito de ser forte, mas para atender às necessidades específicas dos esportes, desenvolver um tipo específico de força ou uma combinação de forças que melhoram o desempenho esportivo e levar o atleta ao nível máximo.

A figura a seguir mostra as combinações de forças. Além disso, cada fator primário é refletido com uma cor primária (vermelho, amarelo e azul) e onde a "mistura" dessas cores primárias nos dá as cores secundárias (violeta, verde e laranja) e suas derivações.

Modelo triangular

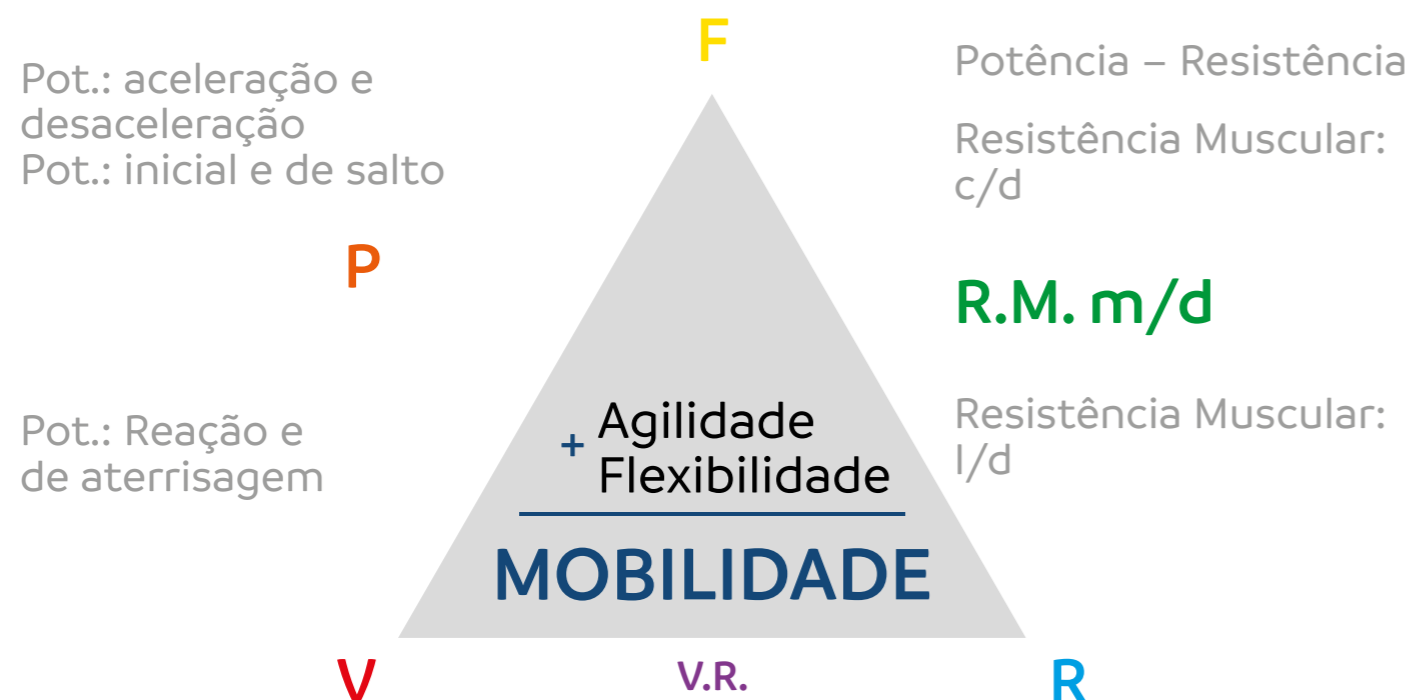


Figura 2 - Modelo triangular

Na combinação Força - Resistência, a Potência - Resistência está no topo do eixo Força - Resistência, devido à importância que a Força tem nas atividades onde a potência é dominante; é necessário treinar mais do que a potência para praticar estas ações de forma bem-sucedida em uma partida ou jogo, pois o número de repetições é alto.

A combinação Força - Resistência gera resistência muscular e os esportes podem exigir uma curta, média ou longa duração deste fator. Esta distinção determina o tipo de força que deve ser treinada. O Futsal é um esporte complexo, pois, embora seja uma disciplina de velocidade, potência e resistência, esta se dá na reiteração da técnica do que no próprio fator de resistência em si.

O eixo Velocidade - Resistência refere-se à capacidade de manter ou repetir uma ação de alta velocidade várias vezes por partida. Os atletas desse esporte precisam praticar para desenvolver essa habilidade.

O eixo Força - Velocidade refere-se sobretudo aos esportes em que a potência é dominante. A aterrissagem e a força reativa são um dos principais componentes de vários esportes. O treinamento adequado previne lesões, já que muitos atletas treinam apenas para a parte de decolagem dos saltos e não se importam se a aterrissagem é controlada e equilibrada.

A força reativa é a capacidade de gerar a força de salto imediatamente após o salto, o que é muito importante em mudanças rápidas de direção.

A potência inicial é necessária nos esportes que requerem alta velocidade para cobrir uma determinada distância no menor tempo possível.

A potência de aceleração é a capacidade de produzir uma aceleração rápida.

A potência de desaceleração significa que os atletas devem correr em alta velocidade e mudar constantemente de direção, já que a dinâmica do jogo é muito abrupta e eles devem perder o mínimo de velocidade possível e acelerar em uma nova direção.



De quais fatores e combinações o futsal precisa?

O FUTSAL PRECISA DE CAPACIDADE DE ACELERAÇÃO + CAPACIDADE DE DESACELERAÇÃO + FORÇA REATIVA + MOBILIDADE (capacidade de percorrer rapidamente uma área de jogo, boa coordenação e sincronização: em nossa opinião a chave para o futsal).

JUSTIFICATIVA

- ✔ Total de metros percorridos (média por jogador): 6.000 metros.
- ✔ Número aproximado de ações em uma partida: 700 vezes por jogador/a.
- ✔ Densidade das ações de jogo: é a relação que existe entre as sequências de jogo, 18 segundos (75% do tempo); e a pausa, 15 segundos (80% do tempo).
- ✔ Número aproximado de ações rápidas: 350-400 vezes. Com as seguintes características: alta velocidade inicial de arranque, altas acelerações, rápidas mudanças de direção, repetidas situações individuais ou de grupo em alta velocidade e rápidas mudanças de ritmo.
- ✔ Distância aproximada percorrida em cada uma das corridas:
 1. 8-12 metros a 80% -90% do VO₂ máx.
 2. Velocidade de sprint de 5 a 10 metros.
 3. 3-11 metros com a bola.



Estruturação do treinamento de futsal

Magnitudes da carga de treinamento

Para que nossos treinamentos produzam o efeito desejado, devemos não apenas levar em consideração uma série de princípios, mas também entender o que queremos dizer quando falamos sobre o estímulo ou carga de treinamento e sua recuperação:

- ✔ Intensidade da carga de treinamento (porcentagem de aplicação do estímulo).
- ✔ Recuperação da carga de treinamento (duração temporária do descanso entre estímulos).
- ✔ Volume da carga de treinamento (duração e número de estímulos por sessão de treinamento).
- ✔ Frequência das sessões de treinamento (refere-se ao número de treinamentos por dia, por semana, etc.).
- ✔ Densidade da carga de treinamento (é a relação que se estabelece entre o tempo de trabalho e o tempo de descanso).



Para que os efeitos de um estímulo de treinamento sejam eficazes, é necessário considerar não só seu aspecto quantitativo (duração, frequência dos treinamentos), mas também o seu aspecto qualitativo (intensidade e densidade do estímulo).

Na maioria das ações de futsal, a qualidade é fazer gestos poderosos e explosivos e repeti-los tantas vezes quanto possível.

A qualidade e os efeitos de um treinamento deste tipo serão determinados pela intensidade, densidade, duração e volume do estímulo desse treinamento.

Se os estímulos de treinamento forem produzidos muito rapidamente ou se o número de repe-

tições de um estímulo por sessão de treinamento for muito alto, a intensidade e a frequência do estímulo de treinamento serão afetadas.

Para exercer uma ação específica sobre a qualidade de um treinamento cujo objetivo seja um efeito especial, a escolha e orientação dos componentes da carga de treinamento são de suma importância.



Aplicação do estímulo ou carga de treinamento e sua recuperação

Ao final do estímulo de treinamento, observa-se no atleta uma “perda” de seu estado inicial, uma diminuição (fadiga de seu potencial) em sua forma competitiva posterior. Assim, uma fase de recuperação é introduzida com um retorno progressivo a nível funcional antes da sessão de treinamento.

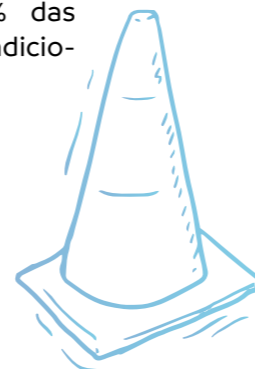
Por outro lado, se a carga de treinamento foi adequada, não só voltaria ao nível anterior, mas também melhoraria e aumentaria seu desempenho.

Se ao longo do tempo não forem produzidos estímulos de características semelhantes, o atleta perde sua forma competitiva (final de temporada, lesões, etc.).

Importante: lembre-se que se os estímulos de treinamento forem produzidos repetidamente muito rapidamente ou se o número de repetições de um estímulo por sessão de treinamento for muito alto, a intensidade e a frequência do estímulo de treinamento serão afetadas e haverá uma diminuição na forma competitiva (overtraining).

Tempo de recuperação

- 48 a 72 horas de recuperação (partida oficial e/ou cargas máximas ou altas das capacidades condicionais + de 80%).
- 24 horas de recuperação (cargas médias entre 50% -80% das capacidades condicionais).
- 12 horas de recuperação (cargas baixas abaixo de 50% das capacidades condicionais).



Na programação do microciclo (semana de trabalho), deve-se levar em consideração os tempos de recuperação e fadiga do parágrafo anterior, já que a estimulação das capacidades condicionais e suas combinações variam de acordo com sua aplicação de carga.

A diminuição ou perda temporária das possibilidades funcionais decorrentes de um trabalho intenso com um objetivo específico não significa que o jogador não consiga mais manifestar uma alta capacidade para um objetivo totalmente diferente, colocando em jogo outros sistemas funcionais.

Consequentemente, se quisermos poder repetir esforços de alto nível de qualidade, tantas vezes quanto possível, devemos levar em consideração na hora de montar um microciclo: a qualidade ou complexidade das ações; o tempo de descanso e a alternância das ações.

Modelo de microciclo

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Viernes	Observações
Rotinas individuais Força explosiva	Pliometria nível 1 Circuito de Velocidade Goleiros	Potência Aeróbica Goleiros	Rotinas individuais Força Explosiva	Pliometria nível 1 Circuito de Velocidade Goleiros	Conteúdos 1
60 min	50 min	40 min	60 min	50 min	Tempo parcial 1
Tec Tac	Tec Tac	Tec Tac	Tec Tac	Tec Tac	Conteúdos 2
50 min	60 min	50 min	50 min	40 min	Tempo parcial 2
Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Alongamento	Conteúdos 3
10 min	10 min	10 min	10 min	10 min	Tempo parcial 3
120 min	120 min	100 min	110 min	100 min	Duração total

Figura 3 - Modelo de microciclo

Controle temporal de cargas e efeitos do microciclo	
Conteúdo	Duração
Neuromuscular	220 min
Orgânico funcional	40 min
Perceptivo motor	60 min
Técnico tático (+ 2 estímulos turno dobrado)	230 min
Goleiros	140 min
Regenerativo (alongamento + crioterapia)	130 min



Tipos de treinamentos e sua programação

Atualmente, os sistemas de treinamentos, em termos gerais, respondem a dois modelos distintos de compreensão do Futsal, que resultam em duas ações didáticas opostas ao ensino-aprendizagem.

A primeira é tradicional, baseada na "suposição de que os elementos do jogo são formados pela soma e acumulação de componentes técnicos, táticos, condicionais, psicológicos e teóricos, isoladamente". Isso significa que, em uma primeira fase, as habilidades técnicas deveriam ser aprendidas por meio de estratégias na prática de caráter apenas analítico, para posteriormente passar para uma segunda fase onde as habilidades técnicas são treinadas em situações reais de jogo.

A outra concepção, mais atual, entende que o comportamento de jogo "é um elemento de aprendizagem global, que depende da situação e na qual fatores técnicos,

táticos, condicionais, psicológicos e teóricos aparecem com características diferentes, mas sempre juntos".

Esta abordagem parte da análise dos problemas que um jogador/a deve resolver em uma situação de jogo. Em primeiro lugar, um jogador/a que se encontra com a bola ou não, pergunta-se: o que fazer? Nesses momentos, o jogador/a analisa as informações, sobretudo de natureza visual, que lhe chega através dos elementos que constituem o contexto que o rodeia (mecanismo perceptivo), ao mesmo tempo que interpreta e passa a propor uma solução mental com base em experiências anteriores (mecanismo de decisão) e sua

adaptação à atual. Desta forma, optaremos por uma solução que deverá ser realizada através de uma solução motora (mecanismo de execução), que responderá ao segundo problema, neste caso de natureza motora: como fazê-lo?

Uma vez que conhecemos os tipos de comportamentos de jogo, as metodologias que deles decorrem e os problemas de diferentes naturezas que o atleta encontra, consideramos que a abordagem metodológica mais coerente é aquela em que o jogador tem uma atuação mais ativa nos mecanismos do ato esportivo antes do desenvolvimento do jogo.



A seguir, anexamos um quadro explicativo com as vantagens e desvantagens de cada concepção:

	CONCEPÇÃO TRADICIONAL	CONCEPÇÃO ATUAL
CARACTERÍSTICAS	Não admite diferenças. A aprendizagem ocorre através da modificação do comportamento.	Admite diferenças. Modificação de estrutura de acordo com a situação.
TREINADOR	Ator principal.	Ator secundário.
ATLETA	Ator secundário.	Ator principal.
VANTAGENS	A individualização do A.D.R. concentra-se no aspecto em que se encontra o problema.	Realiza-se sobre uma situação de jogo, contextualizada.
DESVANTAGENS	A.D.R. não coordenado. Descontextualização com a realidade do jogo.	Automação de erros, ao insistir em resolver tudo de forma global.

Tabela 6 - Vantagens e desvantagens de cada concepção

ATENÇÃO! “A razão do equilíbrio”

Essa abordagem pode nos levar a um erro fundamental, o uso de tarefas globais ao longo do processo ensino-aprendizagem. Haverá situações em que teremos que utilizar tarefas analíticas, o que não implica um erro metodológico, em situações em que queremos corrigir ou melhorar um determinado componente. Consequentemente, devemos contar com um método que alterne simultaneamente

execuções globais e analíticas de acordo com os critérios e validação do treinador/a.

Por que não passar de um treinamento analítico para um global e vice-versa, que leva em consideração a totalidade do problema, a reversibilidade do jogo, as relações antagônicas de oposição criadas por duas equipes em situação de competição?

Como conseguir a integração dos diferentes componentes do treinamento de futsal na busca de um projeto de jogo coletivo eficaz?

O preparador/a físico pode atualmente utilizar seus critérios de avaliação em conjunto com o treinador/a para a aplicação das cargas adequadas em cada sessão de treinamento dentro do método global?



Além disso, se sabemos que, por um lado:

- ✔ Os metros percorridos (média por jogador): 6.000 metros.
- ✔ Número aproximado de ações em uma partida: 700 vezes por jogador/a.
- ✔ Densidade da ação do jogo: é a relação entre as sequências do jogo, 18 segundos (75% do tempo) e a pausa, 15 segundos (80% do tempo).
- ✔ Número aproximado de ações rápidas: 350-400 vezes. Com as seguintes características: alta velocidade inicial de arranque, altas acelerações, rápidas mudanças de direção, repetidas situações individuais ou de grupo em alta velocidade e rápidas mudanças de ritmo.
- ✔ Distância aproximada percorrida em cada uma das corridas:
 1. 8-12 metros a 80% -90% do VO₂ máx
 2. 5-10 metros na velocidade de sprint.
 3. 3-11 metros com bola

Finalmente: quando a agilidade e a flexibilidade se combinam, o resultado é a mobilidade ou a capacidade de se movimentar em uma área de jogo com rapidez, boa coordenação e sincronização.

No nosso entendimento, tudo isso é futsal, consequentemente, como vamos treinar daqui para frente?



Programação de treinamentos modelo tradicional

Circuito Intermitente Neuromuscular em 8 estações:

Estes circuitos são ideais para reiniciar o trabalho com sobrecarga, visto que sou forçado a começar com cargas menores devido à necessidade de adaptação. É também uma ferramenta para o treinamento de força e resistência em populações jovens que melhoram a força com baixa intensidade de carga. Sugere-se entre 6 “- 8” de trabalho por temporada x 15 “- 20” entre as temporadas;

1. Arranque sem potência.
2. Exercício da zona média
3. Subidas ao banco
4. Um exercício de zona média
5. Flexões
6. Exercício de zona média
7. Flexões de braços
8. Exercício de zona média

Circuito Intermitentes Neuromusculares em 12 estações:

Com o aparecimento dos exercícios coordenativos produzimos melhorias claras no atraso no aparecimento da fadiga central. Sugere-se entre 6 “- 8” de trabalho por temporada x 15 “- 20” entre as temporadas

1. Arranque com potência
2. Agachamento
3. Exercício de coordenação
4. Zona intermediária
5. Cargas de potência
6. Flexões
7. Exercício de coordenação
8. Zona intermediária
9. Exercícios diagonais
10. Flexões de braços
11. Exercício de coordenação
12. Zona intermediária

Programação de exercícios da concepção atual

Devemos levar em consideração que as seguintes instruções terão impacto na carga de treinamento:

- ☑ Organização (superfície, estrutura, linhas divisórias, número de jogadores/a, coringas)
- ☑ As regras do jogo (regras adicionais)
- ☑ Desenvolvimento de jogo (forma de competição, duração da tarefa)

Mudanças		Efeitos			
		Técnicos	Táticos	Físicos	Psicológicos
Extensão do campo de jogo	Aumenta	- Número de toques - Técnica rápida + Passes medianos - Interceptações - Entradas	- Ritmo de jogo + Posse de bola + Espaços livres + Trocas de Jogo - Pressing - Antecipação	+ Deslocamento + Carga	- Atenção - Concentração - Risco - Competitividade - Criatividade
	Diminui	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior
Número de jogadores/as	Aumenta	- Técnica rápida - Interceptações - Entradas	+ Apoios + Posse de bola + Paredes - Coberturas, pressing - Antecipações - Ritmo de jogo	- Carga nos passadores - Carga nos recuperadores	- Atenção - Concentração - Risco - Competitividade Ao contrário nos recuperadores
	Diminui	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior, ao contrário nos passadores
Número de toques	Aumenta	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior
	Diminui	+ Técnica rápida + Interceptações	- Posse de bola + Velocidade no jogo + Ritmo de jogo + Pressing + Antecipações	+ Carga nos passadores - Carga nos recuperadores	+ Atenção, + Concentração, + Risco e + Criatividade
Duração do exercício	Aumenta	+ Número de ações	+ Número de ações	+ Carga	As habilidades vão diminuindo
	Diminui	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior	Oposto ao anterior

Tabela 7 - Exercícios da concepção atual

Com uma equipe de 15 atletas: 3 goleiros/as e 12 jogadores/as de quadra, estes últimos se revezam entre si.

☑ Suponhamos que queremos realizar um exercício de força com o método atual.

Este exercício é jogado por 6 minutos seguidos, 3x3 em 20 m x 20 m. Partida normal onde o objetivo técnico/tático é a defesa mista. Rotação dos jogadores/as: 3 equipes de 4 jogadores/as cada. Uma equipe sempre estará fora (esta é sua macropausa de 2 minutos); já, dentro da quadra, há 2 equipes de 3 jogadores/as mais 1 jogador/a fora por equipe, que vai revezando a cada 30 segundos (esta é a sua micropausa).

O objetivo físico é a força, então, aqueles exercícios em que os atletas têm espaços muito limitados e poucos jogadores/as, geralmente desenvolverão a força específica do jogo.

☑ Por outro lado, queremos treinar a velocidade com o método atual, então desenvolveremos: Este exercício é jogado por 6 minutos seguidos, 3x3 + 1 coringa de cada equipe que pode se mover livremente entre 10 metros e 6 metros do gol do adversário. Partida normal onde o objetivo técnico/tático é o ataque e o jogo com pivô. Rotação dos jogadores/as: 3 equipes de 4 jogadores/as cada. Uma equipe sempre estará fora (esta é sua macropausa de 2 minutos); já, dentro da quadra, há 2 equipes de 3 jogadores/as mais 1 jogador por equipes, que é aquele que faz o pivô e reveza a cada 30 segundos (esta é sua micropausa).

Quando os atletas interagirem em espaços médios com poucos jogadores/as, desenvolveremos a velocidade específica do jogo.

☑ Finalmente, vamos pensar que queremos treinar a resistência com o método atual, então iremos desenvolver: Este exercício é jogado por 10 minutos seguidos, 4x4. Partida normal onde o objetivo técnico/tático é o ataque e as superioridades numéricas, e no qual uma equipe que ultrapassar o meio da quadra pode atacar qualquer um dos 2 gols. Revezamento dos jogadores/as: 3 equipes de 4 jogadores/as cada. Uma equipe estará sempre do lado de fora (esta é sua macropausa de 3.30 minutos); já, dentro da quadra, há 2 equipes de 4 jogadores/as restantes, e não há micropausa.

Quando os atletas interagirem em espaço de jogo oficial com todos os atletas, treinaremos a resistência específica.



O goleiro/a ⁴ de futsal





Aspectos que influencia o desenvolvimento do goleiro/a

O goleiro/a é um jogador/a cuja função principal é evitar o gol dos adversários/as, para isso é protegido por regras específicas que o diferenciam dos demais jogadores/as em ações específicas que só cabe a ele realizar. Seu desenvolvimento depende de alguns fatores:

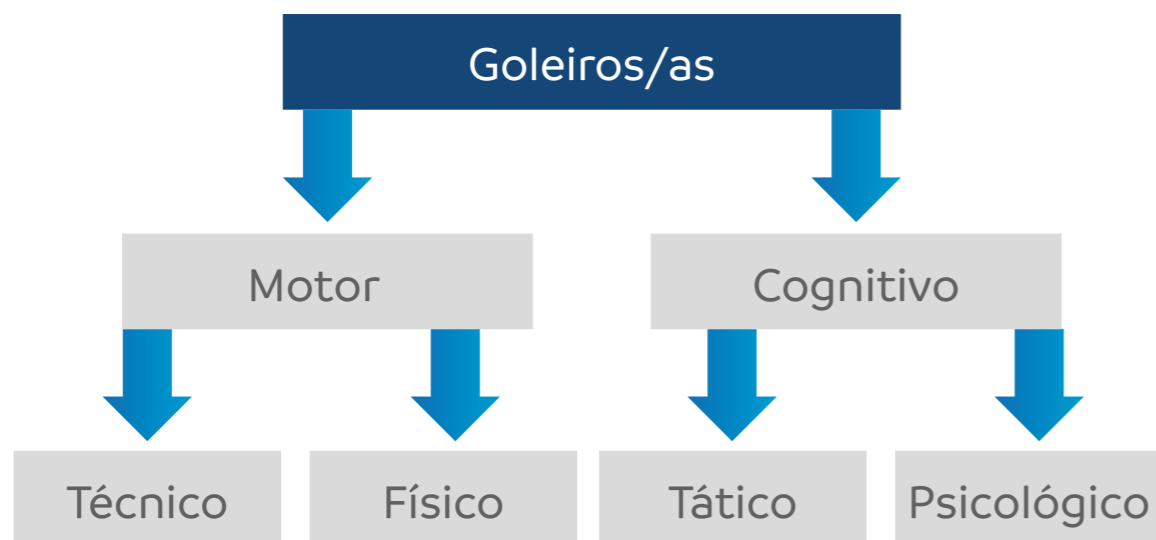


Figura 4: Desenvolvimento dos goleiros/as

Comportamento sistêmico do goleiro/a

Costumamos a pensar no goleiro/a apenas com ações defensivas, porém atualmente o goleiro/a deve atuar durante toda as fases do jogo de futsal: ofensiva, defensiva, transições e bolas paradas.

Para desempenhar bem suas funções, uma das principais características do goleiro/a será a de identi-

car e reagir aos estímulos do jogo de forma simultânea aos seus acontecimentos, dando atenção tanto aos movimentos da bola, como os de seus companheiros/as e adversários/as, empregando uma rápida adaptação às mudanças que acontecem a todo momento no jogo.

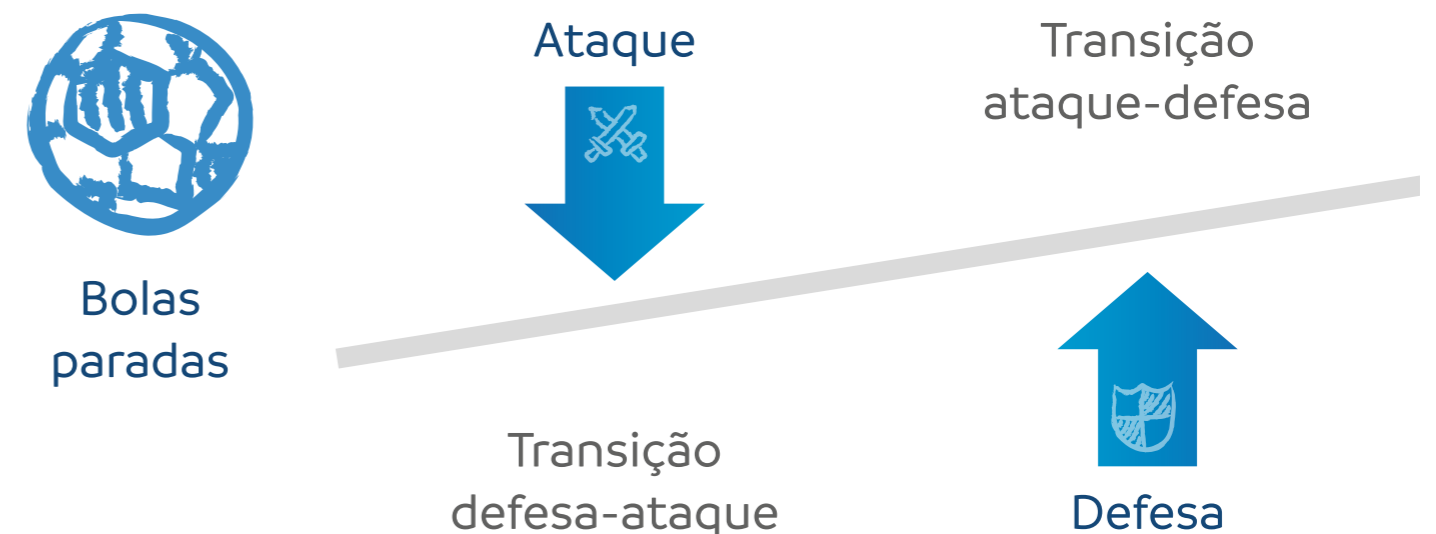
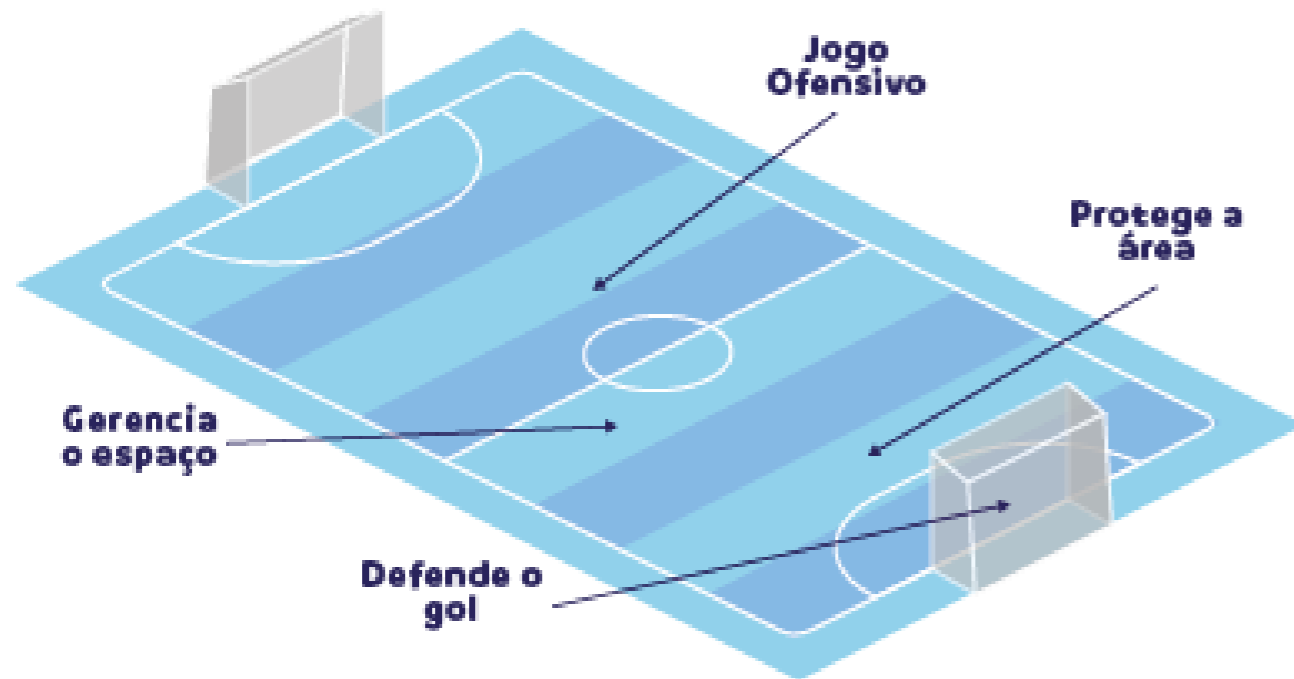


Figura 5 - Rendimento sistêmico dos goleiros/as

Principais funções e ações do goleiro/a



Considerando o comportamento sistêmico do goleiro/a, são realizadas quatro funções:

- ☑ Gerencia o espaço do jogo.
- ☑ Defende o gol.
- ☑ Protege a área do goleiro de sua equipe.
- ☑ Participa do jogo ofensivo de sua equipe.

Suas ações basicamente serão ofensivas e/ou defensivas.

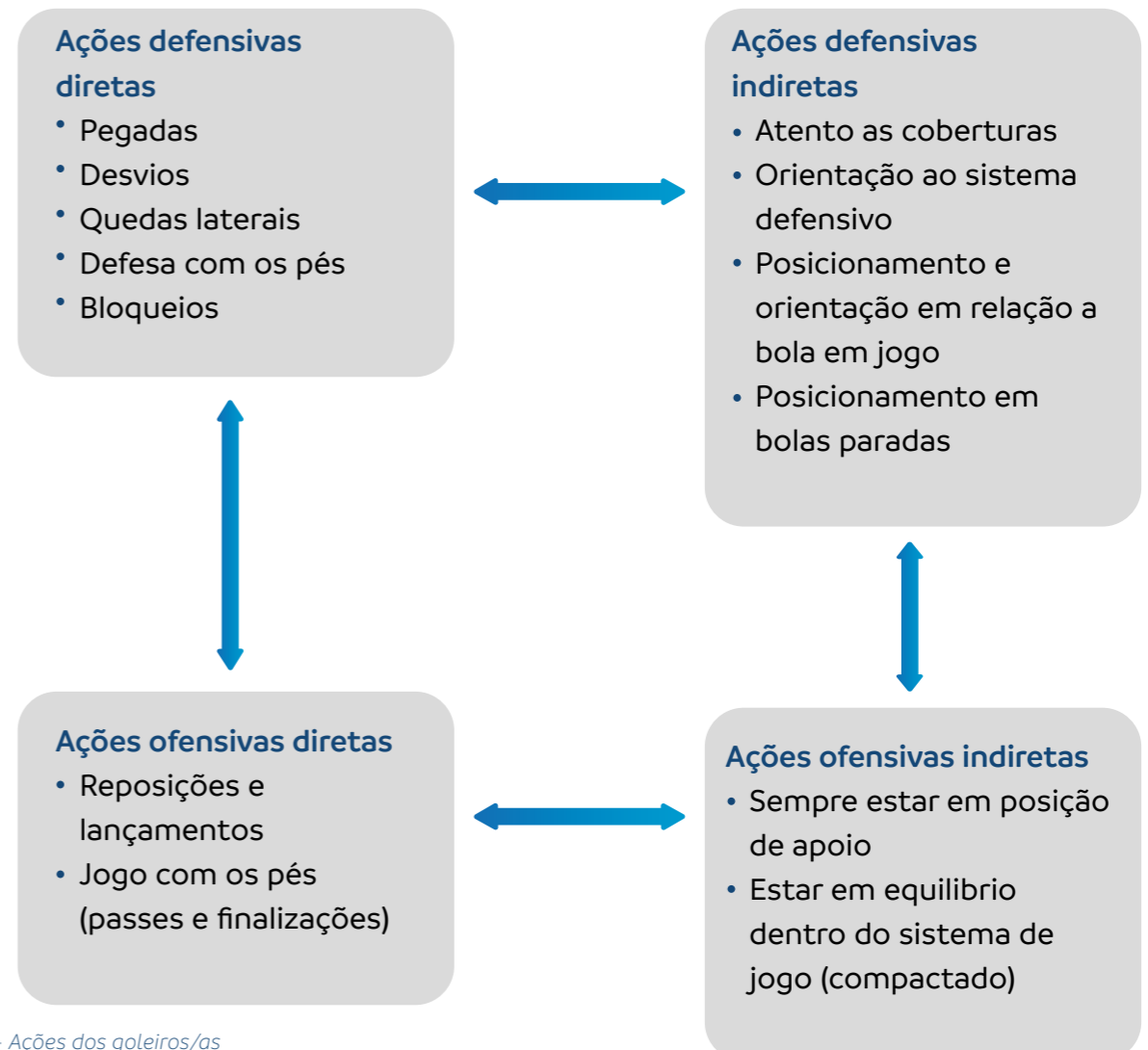
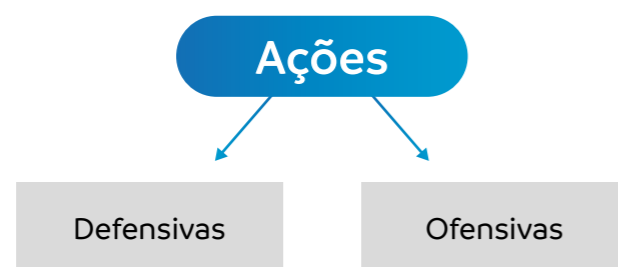


Figura 6- Ações dos goleiros/as



O ambiente do jogo e o treinamento do goleiro/a

O treinamento do goleiro deve ser planejado e estruturado, de forma que se aproxime de sua forma de jogar. Portanto, é relevante que seu treinador/a conheça, além dos aspectos referentes a posição, também os aspectos referentes ao conhecimento do jogo. Seguindo esta visão, as habilidades são exigidas em um ambiente aberto e imprevisível.

Qualquer ação do goleiro/a dependerá de sua capacidade de reconhecer, de forma rápida as informações ambientais mais importantes, planejar a ação mais adequada e acionar os grupos musculares responsáveis para executar uma ação rápida e precisa, em um ambiente de constantes modificações.

Portanto, se desejamos que o treinamento se aproxime das características do jogo, devemos simular este ambiente e uma das formas é pela utilização de situações que provoquem mecanismos de associação as situações padrão do jogo.



Apenas quando as situações provocadoras tiverem sido formadas anteriormente na memória é que as situações padrão podem vir a ser reconhecidas e transformadas em ação, no menor tempo possível.



O treinamento deve proporcionar ao goleiro/a o máximo de vivências tático-técnicas em seus aspectos cognitivos e motores (deve dominar o quê, quando, como e onde executar cada ação).

Para tanto, o treinador/a deve selecionar as situações de jogo e reconhecer os elementos motores (técnicos) e cognitivos (táticos) que podem solucionar o problema exposto pela situação.

Figura 7 - Capacidades do goleiro

Outros fatores, além das situações de jogo, que influenciam seu desempenho e devem estar presentes no treino, são a utilização de exercícios com prioridades nas capacidades coordenativas e condicionantes, o treinamento das habilidades motoras e cognitivas gerais e específicas, e a importância da criação de um ambiente de treino (social\emocional), que esteja próximo ao que será encontrado nas partidas.

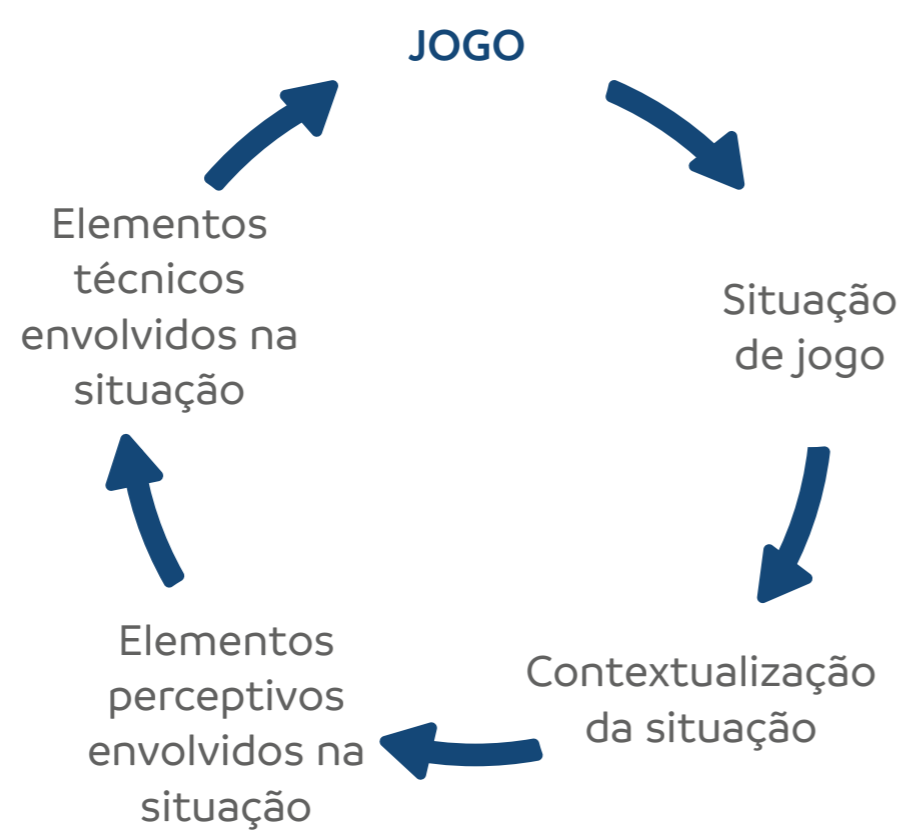
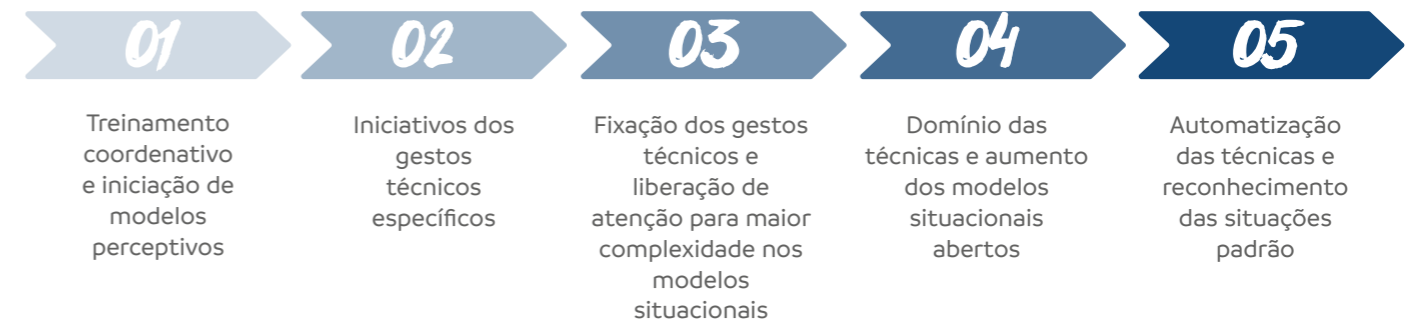


Figura 8 - Fatores do treinamento e desenvolvimento do goleiro/a



O processo de ensino e aprendizagem do goleiro/a

É importante que o conhecimento e o planejamento do rendimento do treinador/a estejam dentro de um processo pré-estabelecido para que sua atuação se consolide em um período definido, que perdurará por toda a sua vida esportiva. Abrangerá períodos de iniciação tático-técnica até o seu domínio.



Na prática: como treinar os/as goleiros/goleiras

Atividade para iniciação

Exercício 1

Objetivos: posicionamento, equilíbrio de deslocamentos e reação.

Três bolas são posicionadas de forma livre dentro ou fora da área. O goleiro/a posiciona-se no gol. O treinador/a poderá também estar com uma bola em suas mãos (opcional).

O treinador/a se desloca pelas bolas, enquanto o goleiro/a se movimento dentro do gol, conforme a posição da bola em que o/a treinador/a se aproxima.

Em determinado momento o treinador/a realizará a finalização na meta, a partir da bola posicionada a sua frente ou arremessará a bola de suas mãos.



Atividade para iniciação

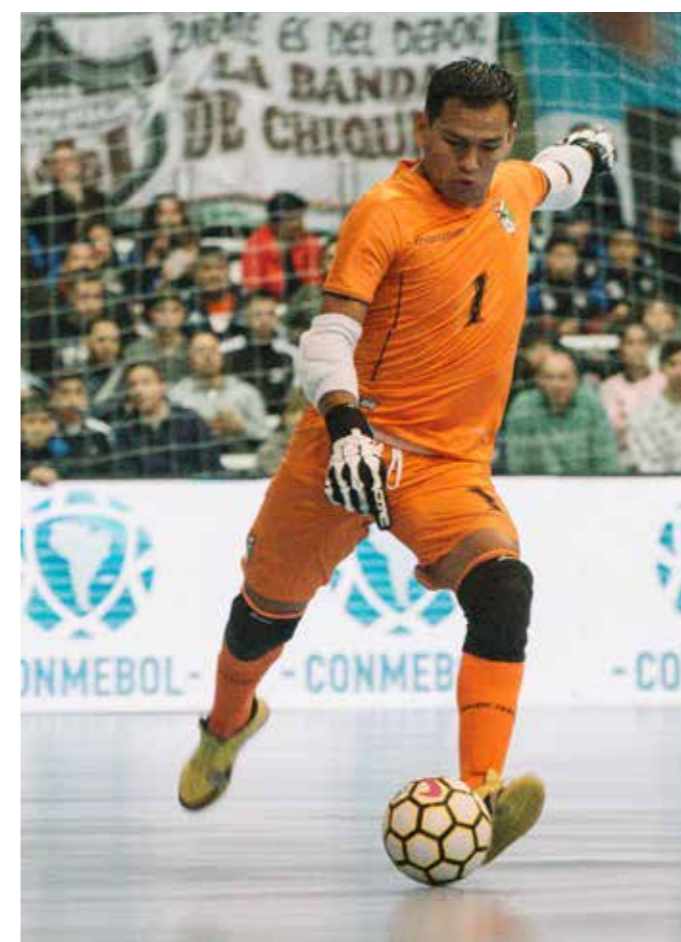
Exercício 1

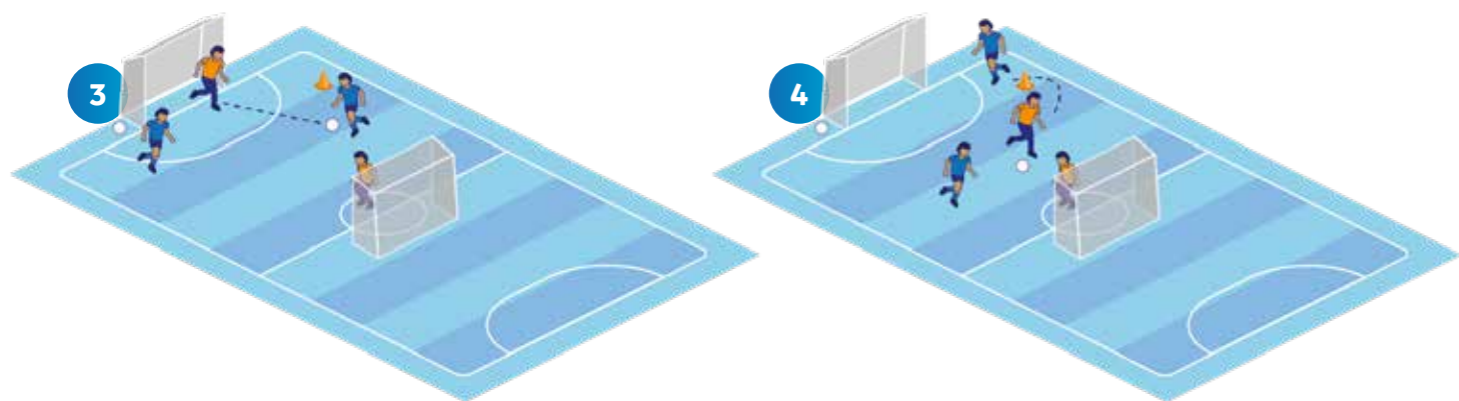
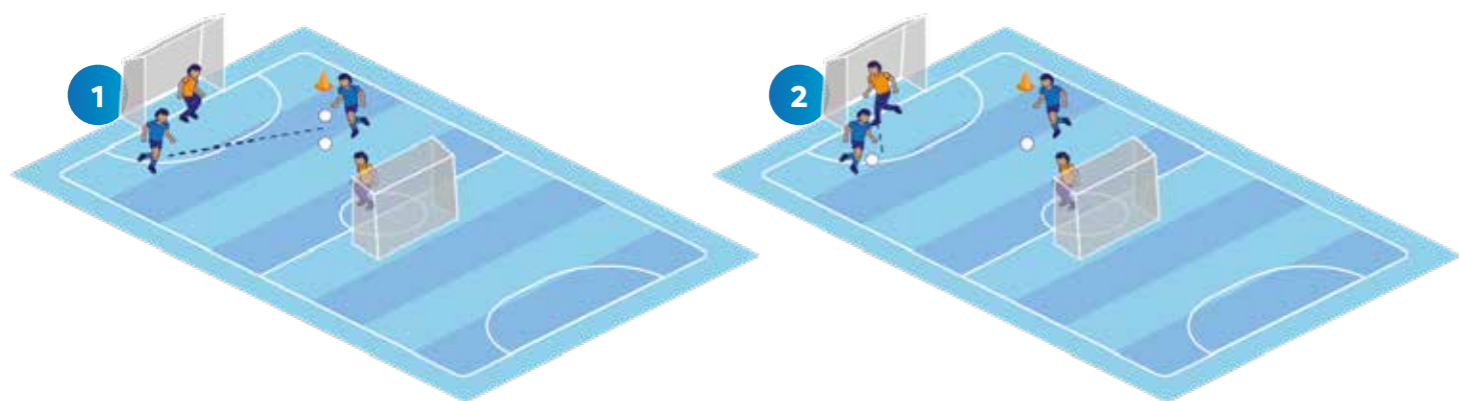
Objetivos: defesas de bloqueio de espaço, posicionamento e retomada do posicionamento na meta.

Um goleiro/a posicionada dentro da área (1). O outro goleiro/a (2) posicionada próximo a marca do tiro de 10 metros. Quatro bolas são dispostas nas laterais da área.

O treinador/a (3) se desloca em direção as bolas e o goleiro/a (1) simula a ação de bloquear as opções de finalização do treinador/a.

O treinador/a poderá escolher qualquer uma das bolas para realizar a finalização ou efetuar o passe para outro goleiro/a finalizar.





Atividade para o aperfeiçoamento

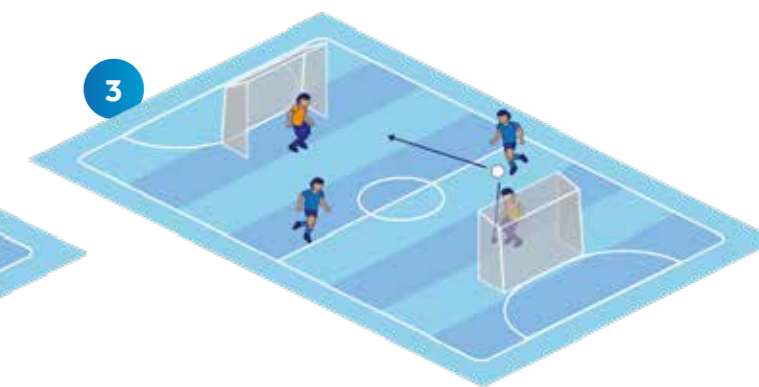
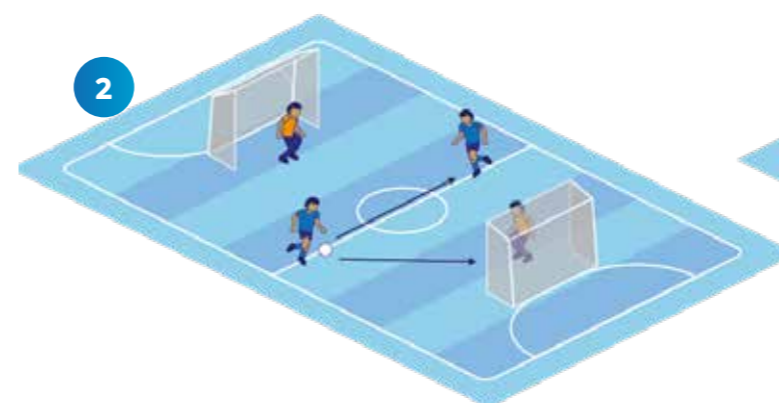
A atividade começa com um dos jogadores/as passando uma das bolas sobre o seu domínio (1) para o seu companheiro/a finalizar no “segundo pau” (2).

Após essa ação, o goleiro/a retorna rapidamente ao posicionamento inicial e então o jogador/a finaliza a segunda bola (3). De posse desta, o goleiro/a começa um contra-ataque junto com o outro jogador/a na direção da meta oposta, enquanto o finalizador/a dá uma volta no cone (4) e faz o retorno da marcação para ajudar o outro goleiro/a (5)

Atividade para o aperfeiçoamento

Objetivo: posicionamento, percepção e reação.

São colocadas duas metas à uma distância de cerca de 8 metros. Os goleiros/as são posicionados nas metas. A atividade se inicia com um dos goleiro/as lançando a bola para qualquer um dos dois jogadores/as dispostos nas laterais da quadra (1); o jogador/a que receber a bola pode finalizar na meta oposta ou passar para seu companheiro/a, caso o passe seja realizado (2), o jogador/a que receber a bola pode finalizar em qualquer uma das metas (3).

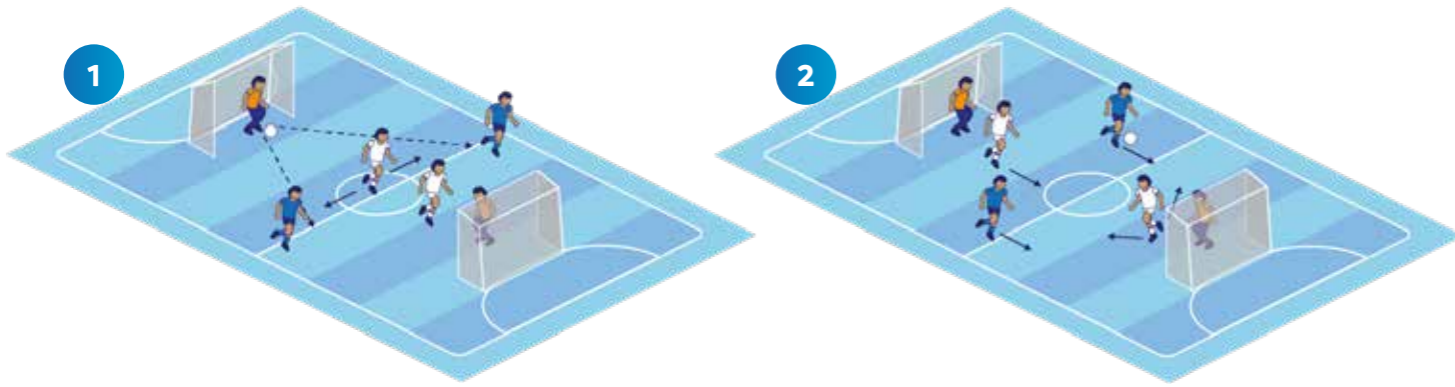


Atividade para o aperfeiçoamento

Objetivos: construção do ataque iniciado pelo goleiro/a.

Jogo de 3x3, no qual a equipe que retoma a posse de bola deve sempre fazer um passe para seu goleiro/a para que possa atacar a equipe adversária.





Atividade para o aperfeiçoamento

Objetivo: reposição de bola e leitura de jogo.
Observação: para que hajam mais ações do goleiro/a, reduzir o tamanho da quadra.
 Por exemplo: 20m x 10m.

A atividade se inicia com dois jogadores/as de ataque (2 e 3 azuis) dispostos nas laterais da quadra e um jogador/a de defesa em sua quadra de ataque (2) e outro na quadra de defesa (3).

O goleiro/a (1 azul) buscando lançar para qualquer dos dois jogadores/as de sua equipe, enquanto o jogador/a da equipe defensor, na quadra de ataque, busca interceptar esse lançamento. Sendo efetuado com sucesso o/a jogador/jogadora que receber deve buscar o ataque junto com seu companheiro/a, enquanto a equipe defensor procura se defender.

Com o ataque finalizado, o goleiro/a da equipe defensor iniciar um contra-ataque através da reposição de bola com as mãos.



O currículo e a formação dos jogadores e jogadoras

Como observado ao longo deste manual, o futsal de alto rendimento contemporâneo requer competências em diferentes dimensões do rendimento esportivo. Tal fato exige que estas competências sejam aprendidas e desenvolvidas ao longo da formação dos jogadores e jogadoras em um processo planejado e sistematizado em longo prazo. Haja visto que a sua duração é de aproximadamente de 14 ou 15 anos (dos seis aos 20 anos), que ocorre em duas etapas: a iniciação esportiva (6 aos 13 anos) e, principalmente na especialização

esportiva (14 a 20 anos) ou futsal juvenil/base.

Além disso, o processo de formação de jogadores e jogadoras é complexo, pois ocorre em etapas da vida humana que são caracterizadas por constantes transformações físicas, psíquicas e sociais dos indivíduos e requer atenção a formação integral e esportiva das e dos jovens que estão inseridos e objetivam atuar no futsal de alto rendimento.

Diante disso, é fundamental que as instituições responsáveis pe-

los e pelas jovens inseridos/das no futsal juvenil/base definam com clareza as diretrizes que irão nortear a formação dos seus jogadores e jogadoras, sendo necessário para isso a presença de um currículo, que promova a formação de maneira sistemática e intencional. Em nosso caso, o currículo assume importância capital no desenvolvimento do futsal no continente promovendo a superação definitiva do acaso na formação esportiva os jogadores e jogadoras.



Características gerais do currículo destinado a formação de jogadores e jogadoras

Segundo a Unesco, o currículo contempla a descrição das justificativas, objetivos, métodos e meios pelos os quais os estudantes, sendo o instrumento fundamental para a aprendizagem de qualidade.

Como afirmam Jonnaert, Ettayebi, e Defise (2010), é importante destacar que o currículo se aporta nas realidades históricas, sociais, linguísticas, políticas, econômicas, religiosas, geográficas e culturais de um país ou de uma localidade, que orientam e concretizam as ações de todo um sistema educacional, com a articulação das ações pedagógicas e administrativas, em nosso caso de todo o sistema de formação e preparação dos/das jovens jogadores/ras proposto pelas instituições esportivas.

O primeiro passo para a construção de um currículo destinado a formação de jogadoras e jogadores de futsal é garantir que este esteja de acordo com a Declaração dos Direitos da Criança e a Convenção sobre os Direitos da Criança (1989) até os 18 anos, assim como respeite a legislação esportiva internacional e nacional de forma que os jogadores e jogadoras, os formadores/as e as instituições tenham seus direitos garantidos.

O currículo também deve alinhar-se as diretrizes propostas pelas instituições reguladoras da

modalidade a nível mundial (FIFA), continental (CONMEBOL), nacional e regional (confederações e federações), de forma a garantir que a formação das jogadoras e jogadores esteja em consonância com o contexto esportivo internacional e nacional e assim poder se aproveitar das tendências e boas práticas adotadas pelas melhores instituições a nível mundial, bem como seja capaz de promover uma formação que possibilite a empregabilidade dos jovens e das jovens no futsal contemporâneo.

Na concepção do currículo destinado à formação de jogadores e jogadoras de futsal faz necessário o conhecimento do sistema de competições da modalidade, bem como dos critérios de referência objetivos, nas diferentes dimensões do rendimento esportivo: histórico, social e cultural; psicológico, estratégico, tático, técnico e físico, para que seja possível avaliar o rendimento dos jogadores e jogadoras e o processo de formação proposto.

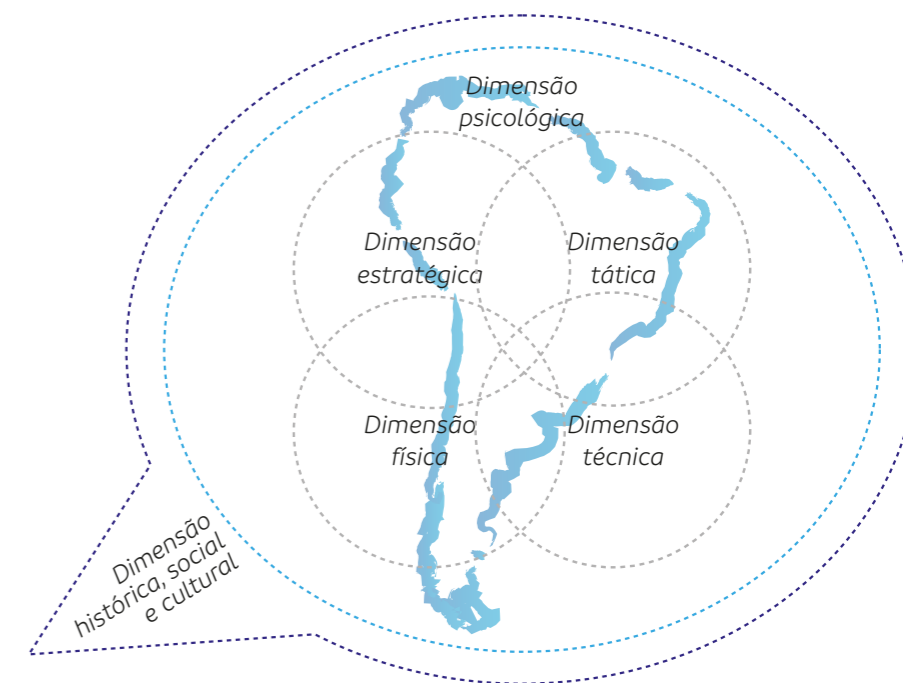


Figura 9 - Dimensões do rendimento esportivo – Adaptado de Thiengo

A partir das premissas apresentadas sugere-se que o currículo contemple as características da instituição esportiva proponente e os encaminhamentos para a formação integral e esportiva dos jogadores e jogadoras de futsal, bem como outros que a insti-

tuição e seus profissionais considerarem importantes para a formação dos/das jovens.

Cabe destacar que no Manual Orientador foram discutidos os itens sugeridos para o currículo e apresentadas as orientações

para acesso aos fundos do Programa Evolução. A seguir serão apresentados os itens recomendados para auxiliar a construção do currículo pela instituição, com exemplos do contexto do futsal.

É importante destacar que os conteúdos a seguir não compõem um currículo, mas são ideias para materializar a sua construção.

ORIENTAÇÕES COM ORIENTAÇÕES PARA A FORMAÇÃO DE JOGADORES DE FUTSAL DE ALTO RENDIMENTO A NÍVEL MUNDIAL, CONTINENTAL, NACIONAL E REGIONAL

Preservação dos direitos da criança e do adolescente e respeito pela legislação, objetivos, diretrizes, estratégias, formação do pessoal técnico, legislação, sistema de competição e referências para o desempenho esportivo.

Instituição esportiva

- Valores - Missão - Visão do futuro
- Objetivos de curto, médio e longo prazo.
- Recursos estruturais, materiais, humanos e financeiros.
- Áreas de conhecimento para apoiar a formação de jogadores/as de alto rendimento (administrativo, financeiro, marketing, saúde, educacional, jurídico, entre outros).
- Organograma - cargos e funções
- Suporte à inovação, tecnologia e desenvolvimento.
- Relacionamento com a comunidade.

Formação integral

- Educação formal - escolaridade.
- Educação transversal - tópicos relacionados à profissão: doping, arbitragem, imprensa, planejamento carreira e pós-carreira, uso de mídia digital, transferências, etc.
- Orientação para família e intermediários.

Formação esportiva

- Etapas - Fases - Objetivos
- Número de jogadores/jogadoras
- Tempo disponível
- Perfil dos/as egressos/as
- Conteúdo:
 - Dimensões históricas, sociais, culturais, psicológicas, estratégicas, táticas, técnicas e físicas.
 - Esferas conceituais, atitudinais e procedimentais.
 - Métodos e meios de ensino e formação.
 - Atividades de exemplo.
 - Sistema de competição.
 - Sistema de avaliação de desempenho esportivo e preparação esportiva.

Tabela 8 - (adaptado de Thiengo, 2019)



A instituição esportiva Valores, missão e visão



Valores

São os princípios inegociáveis para a instituição.

Compromisso, esforço e respeito.



Missão

A razão ou motivação da existência da instituição.

Promover entretenimento por meio do futsal do alto rendimento, com jogadoras e/ou jogadores identificados com a comunidade sede da instituição.



Visão de futuro

Como a instituição deseja ser reconhecida.

Ser a instituição com o maior número de jogadores/as convocados para a seleção nacional de futsal na categoria principal.

Objetivos

Objetivos de curto prazo

Até 1 ano

Classificar as equipes de base da instituição entre as quatro primeiras classificadas na principal nacional.

Objetivos de médio prazo

Até 3 anos

Possuir uma jogadora da instituição convocada em cada categoria das seleções nacionais de base feminina.

Objetivos de longo prazo

Acima de 3 anos

Compor a equipe principal (adulto) com 30% (5) dos jogadores e/ou jogadoras oriundas das categorias base da instituição.

Recursos estruturais, materiais, humanos e financeiros

Recursos estruturais

2 quadras de 40 m. de comprimento x 20 m. de profundidade, 2 vestiários com capacidade para 30 pessoas, 1 sala para reuniões, etc.

Recursos materiais

60 bolas de futsal, 200 pratos demarcatórios, 100 coletes, etc.

Recursos humanos

6 treinadores/as, 6 auxiliares, 2 treinadores/as de goleiros/as, 2 coordenadores/as, 2 fisioterapeutas, entre outros.

Recursos financeiros

Orçamento atribuído ao processo de formação anualmente ou em relação a cada jogador mensalmente (um milhão de dólares para 277 jogadores).

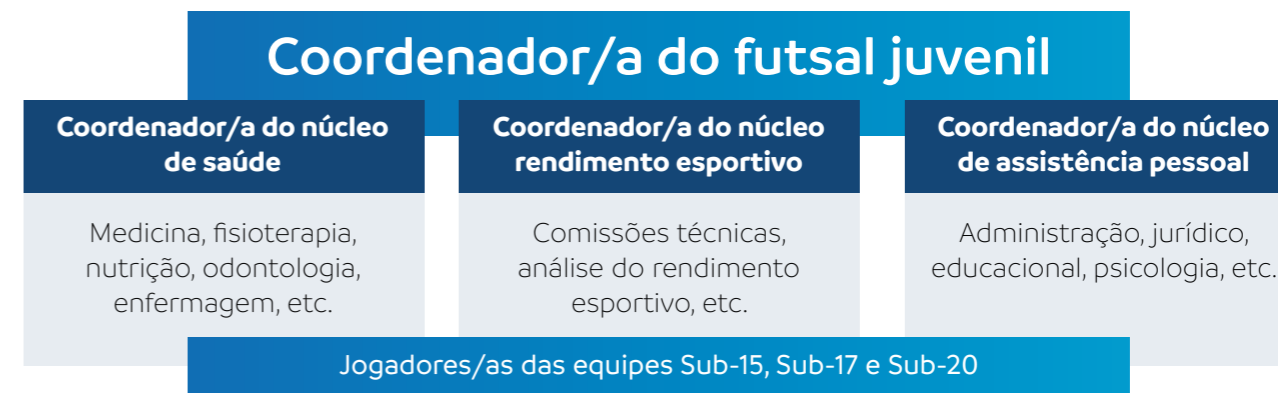


Formação multidisciplinar

Áreas do conhecimento (formação multidisciplinar) que suportam o processo de formação das jogadoras e jogadores.

Administrativa, financeira, marketing, saúde (medicina esportiva, fisioterapia, massoterapia, odontologia, nutrição, biomecânica, fisiologia, etc.), educacional (docentes de apoio), psicológica, jurídica, social (assistência social), entre outras.

Organograma institucional



Cargos e funções - Formação, competências (conceituais – saber sobre; procedimentais saber fazer e atitudinais – saber ser), responsabilidades, carga horária de trabalho, remuneração, critérios de avaliação do sistema de promoção e qualificação.

Função: Treinador Categoria Sub-17

Formação: Licença B, Competências

Conceituais: Dominar os princípios metodológicos dos métodos de treinamento destinados; procedimentais: saber realizar avaliações objetivas do rendimento esportivo, etc. – atitudinais: agir como um formador/a esportivo.

Responsabilidades: Planejar, ministrar e avaliar a preparação e a atividade competitiva da equipe Sub-17; auxiliar o treinador/a da equipe Sub-20.

Carga horária: 44 h/semanais.

Remuneração: Cálculo com base em cada AM (dólares/mês)

Crítérios para avaliação e promoção: Concluir a Licença A, dominar um idioma estrangeiro, cumprir 70% das metas de promoção dos jogadores da sua equipe para categoria posterior e obter 50% das metas esportivas da equipe no ano.

Apoio a inovação, tecnologia e desenvolvimento institucional

Inovação e tecnologia

Acordo de cooperação com universidades para análise estatística dos dados de controle da carga interna e externa manifestada e atribuída aos jogadores/as.

Desenvolvimento institucional

Programa de aproveitamento de água das chuvas, utilização de energia solar, entre outros.



Relacionamento com a comunidade

Comunicação institucional (contínua, formal e informal)

Via mídias sociais ou presencial – Campanhas promocionais, visita de mascotes, entre outras.

Ações instituições

Visitas às escolas do município pelos integrantes das equipes e formadores, visitas de grupos às instituições esportivas, a organização de eventos sociais, o desenvolvimento das escolas de futsal (iniciação esportiva sistemática) e promoção da prática esportiva de forma assistemática e amadora, entre outras.

Formação integral

Educação formal

Acesso à educação formal (escolaridade). Convênios com escolas e faculdades do município, oferecimento de transporte escolar, aulas de reforço escolar e idiomas, entre outras medidas.

Educação transversal

Programa de educação transversal. Curso de primeiros socorros, clínica de culinária, reuniões com familiares, cursos de planejamento financeiro, etc.





Formação esportiva

Etapas, fases e perfil do egresso/a

Etapas e fases

- ✔ Etapas da formação: iniciação e especialização.
- ✔ Fases da especialização esportiva e objetivos gerais.
- ✔ Especialização 1 (Sub-15) – Aprendizagem dos principais táticos específicos do modelo de jogo.
- ✔ Especialização 2 (Sub-17) – Aprimoramento dos aspectos relacionados as diferentes dimensões do rendimento esportivo de maneira individualizada e por posições
- ✔ Especialização 3 (Sub-20) – Treinamento da estratégia competitiva em contextos de adversidade contextual

Número de jogadores ou jogadoras por categoria:

Especialização 1 (Sub-15) – 10

Goleiros/as - 2
 Alas - 4
 Fixos/Beques – 2
 Pivôs – 2

Especialização 2 (Sub-17) – 10

Goleiros/as - 2
 Alas - 4
 Fixos/Beques – 2
 Pivôs – 2

Especialização 3 (Sub-20) - 15

Goleiros/as -3
 Alas - 6
 Fixos/beques - 3
 Pivôs - 3

Perfil do egresso/a

O jogador ou a jogadora formado/a pela instituição deve compreender a importância da equipe para a comunidade, sendo referência para os e as jogadores e jogadoras mais jovens. Deve ser versátil (atuando nas quatro posições/funções), eficiente e atuar com paixão e inteligência

O perfil do/da egressa também pode ser apresentado por posição.

Tempo disponível

Número de microciclos por temporada:

- Categoria Sub-20 – 48
- Categoria Sub-17 – 44
- Categoria Sub-15 – 40

Número de sessões por microciclo:

- Categoria Sub-20 – 6
- Categoria Sub-17 – 5
- Categoria Sub-15 – 4

Tempo de duração das sessões:

- Categoria Sub-20 – 90 min.
- Categoria Sub-17 – 80 min.
- Categoria Sub-15 – 70 min.

Tempo total disponível:

Categoria sub-20

- 1^{er} ano: 25.920 min
- 2^{er} ano: 25.920 min
- 3^{er} ano: 25.920 min

Categoria sub-17

- 1^{er} ano: 17.600 min
- 2^{er} ano: 17.600 min

Categoria sub-15

- 1^{er} ano: 11.200 min
- 2^{er} ano: 11.200 min

Total: 77.760 min / 1.296 horas.

Total: 35.200 min / 586 horas.

Total: 22.400 min / 373 horas.

Tempo total disponível na etapa de especialização esportiva no futsal: 135.360 min / 2.255 horas.



Dimensões do rendimento esportivo, esferas do conhecimento e meios e métodos

Dimensões do rendimento esportivo

A formação esportiva dos jogadores e jogadoras inseridas no futsal juvenil/base se concretizará pelos conteúdos ministrados nas diferentes dimensões do rendimento esportivo distribuídos pelas diferentes fases/categorias do processo de formação.

Dimensão histórica, social e cultural:

história da instituição, remuneração dos jogadores/as de futsal.

Dimensão psicológica:

autoconhecimento, controle da ansiedade, concentração, etc.

Dimensão estratégica:

atuar com vantagem no placar, plano de ataque com o goleiro-linha, etc.

Dimensão tática:

Princípios/conceitos táticos específicos, modelo de jogo, desenho de jogo, etc.

Técnica:

técnicas com bola (passe, condução, finalização, etc.) ou sem bola (deslocamentos, saltos, giros, etc.)

Física:

sistemas de fornecimento de energia (aeróbio e anaeróbio), capacidades físicas (manifestações da força, manifestações da velocidade), etc.

Esferas do conhecimento:

independente da dimensão do rendimento esportivo, o currículo deverá possibilitar que os conteúdos sejam desenvolvidos nas

esferas conceitual (saber definir), procedimental (saber fazer) e atitudinal (saber ser).

Conceitual (saber sobre):

saber definir marcação, saber definir carboidratos, etc.

Procedimental (saber fazer):

saber finalizar com ambos os pés, saber realizar a marcação à zona.

Atitudinal (saber ser):

saber agir com fair play, ser dedicado, etc.



Dimensões do rendimento esportivo	Esferas do conhecimento		
	Conceitual ou Saber sobre	Procedimental ou Saber fazer	Atitudinal ou Saber ser
Histórica, social e cultural	Conhecer as características da torcida adversária	Reconhecer os aspectos positivos de se jogar "fora de casa"	Desenvolver a coragem para enfrentar ambientes hostis
Psicológica	Diferenciar os efeitos da fadiga física e psíquica	Aprimorar a concentração sob fadiga física e psíquica	Manter a tranquilidade em ambientes com elevado ruído
Estratégica	Identificar os/as adversários (rias) com maior capacidade ofensiva	Resistir ao ataque do goleiro/a adversário	Desenvolver a máxima dedicação na manutenção do desenho defensivo
Tática	Definir os setores com maior oportunidade de conquista da bola	Treinar a defesa de expulsão com triângulo de vértice alto	Manter a cooperação entre os membros da equipe
Técnica	Estudar a eficiência das finalizações da equipe	Praticar a finalização de longa distância	Assumir o risco da finalização na meta adversária
Física	Compreender os efeitos da fadiga periférica	Desenvolver a potência aneróbia láctica	Praticar a pausa ativa para otimizar a recuperação

Quadro 9 - Exemplos de objetivos e conteúdos nas diferentes dimensões do rendimento esportivo e esferas do conhecimento no currículo para a formação de jogadores/as de futsal de alto rendimento na categoria Sub-20

Sistema de competições

Número, o tipo, a duração, o nível de dificuldade (regional, nacional e internacional) e objetivos da atividade competitiva.

Categoria Sub-15

1 competição regional (objetivo: finalista) e 1 competição estadual (objetivo: semifinalista) – 30 jogos/temporada.

Categoria Sub-17

1 competição estadual (objetivo: semifinalista) e 1 competição nacional (objetivo: semifinalista) – 45 jogos/temporada

Categoria sub-20

1 competição estadual (objetivo: semifinalista), 1 competição nacional (objetivo: semifinalista) e 1 competição internacional (objetivo: 2ª fase) – 60 jogos/temporada.



Sistema de avaliação do rendimento esportivo

Dimensão do rendimento esportivo: física

Tipo: quantitativa

Frequência: bimestral

Método: antropométrico – mensuração das dobras cutâneas e diâmetros ósseos

Equipamentos: adipômetro e paquímetro

Dimensão do rendimento esportivo: tática

Tipo: qualitativa

Frequência: semanal

Método: análise qualitativa – Princípios táticos específicos

Equipamentos: filmadora, computador portátil e software específico

Sistema de avaliação da preparação esportiva

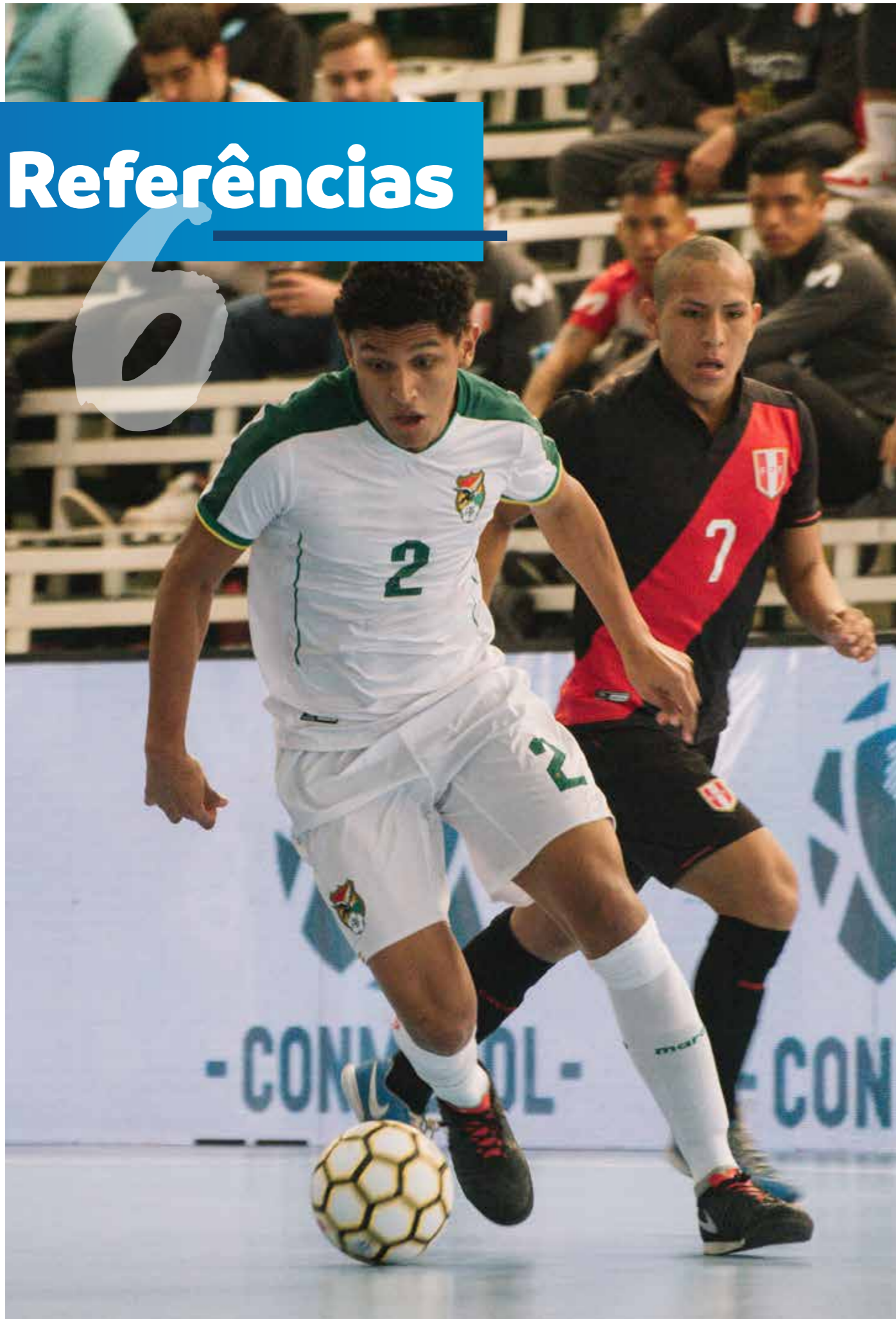
Monitoramento, controle e avaliação dos conteúdos ministrados

Controle do tempo de treinamento destinado as ações ofensivas, efetividade dos meios e métodos de treinamento utilizados, etc.

Monitoramento dos objetivos estabelecidos no processo de formação

Número de jogadores ou jogadoras promovidas as categorias subsequentes, avaliação do investimento dos recursos financeiros empregados, entre outros.

Referências



Referências

- Anselmi, H. Cantidad de Calidad. Buenos Aires. Stadium, 2015.
- Bayer, C. La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona. Hispano Europea, 1992.
- Bompa, T. Entrenamiento de equipos deportivos. Barcelona. Paidotribo, 2015.
- Bompa, T. Periodización del entrenamiento deportivo. Barcelona. Paidotribo, 2016.
- Confederación Sudamericana De Fútbol. Dirección de Desarrollo, Estrategias para selecciones juveniles de CONMEBOL. Luque, 2019.
- Freire, J. Pedagogia do futebol. Campinas. Autores Associados, 2003.
- Garganta, J. Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In: Graça A, Oliveria J. O ensino dos jogos desportivos. 3ª ed. Porto, CEJD-FCDEF, 1998, p. 11-25.
- Garganta, J. A formação estratégico-táctica nos jogos desportivos de oposição e cooperação. In: Gaya, A.; Marques, A.; Tani, G. Desporto para crianças e jovens: razões e finalidades. Porto Alegre. Editora da UFRS, 2004. p. 217-233.
- Gomes, M. El desarrollo del juego según la periodización táctica. Madrid, MCSports, 2008.
- Greco, P. Iniciação esportiva universal 2: metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. Belo Horizonte. Editora da UFMG, 1998.
- Jonnaert, P.; Ettayebi, M.; Defise, R. Currículo e competências. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- Lozano Cid, J. et al. Táctica en alta competición. Madrid. Federación Madrileña de Fútbol-Sala, 2002.
- Magill, R. Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo. Blucher, 2004.
- Pivetti, B. Periodização Tática: o futebol arte alicerçado em critérios. São Paulo. Phorte, 2012.
- Representação de educação da Unesco no Brasil. Glossário de terminologia curricular. Tradução de Rita Brossard. Brasília: Unidade de Comunicação, Informação Pública e Publicações da Representação da UNESCO no Brasil, 2016.
- Ruiz Pérez, L.; Arruza Gabilondo, J. El proceso de toma de decisiones en el deporte: clave de la eficiencia y el rendimiento óptimo. Barcelona. Paidós, 2005.
- Sampedro, J. Fútbol sala: las acciones del juego – Análisis metodológico de los sistemas de juego. Madrid. Gymnos, 1997.
- Santana, W. A visão estratégico-tática de técnicos campeões da Liga Nacional de Futsal. 2008. 260f. Tese (Doutorado) – Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2008.
- Santana, W. Futsal: apontamentos pedagógicos na iniciação e na especialização. 2ª ed. Campinas. Autores Associados, 2008.

- Santana, W. Pedagogia do futsal: jogar para aprender. Londrina. Companhia Esportiva, 2019
- Santana, W.; Ribeiro, D.; França, V. 70 contextos de exercitação tática para o treinamento do futsal. 2a ed. Londrina. Companhia Esportiva, 2016.
- Sanz, A.; Guerrero, A. Fútbol sala: tareas significativas para el entrenamiento integrado - Del entrenamiento tradicional al moderno. Madrid. Gymnos, 2005.
- Seirul lo, V. El entrenamiento en los deportes de equipo. Barcelona. Mastercede, 2017
- Tamarit, X. ¿Qué es la Periodización Táctica? Vivenciar el juego para condicionar el juego. Madrid. MCSports, 2007.
- Teodorescu, L. Problemas de teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa. Livros Horizontes, 1984.
- Teoldo, I.; Guilherme, J.; Garganta, J. Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes. Curitiba. Appris, 2015.
- Thiengo, C. R. O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso. 2019. 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.
- Verkhoshansky, Y. Superentrenamiento. Barcelona. Paidotribo, 2019.
- Verkhoshansky, Y. Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona. Paidotribo, 2019.
- Zabala, A. A prática educativa: como ensinar. Porto Alegre: Editora Artes Médicas Sul Ltda., 1998.

Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução

- ✓ RECURSOS HUMANOS PARA A GESTÃO TÉCNICA DO DEPARTAMENTO DE SELEÇÕES DE BASE
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.1 y 10.2
Projeto Específico de auxílio para uso operacional e Projeto Específico de apoio às Seleções de Base
- ✓ INFRAESTRUTURA E EQUIPAMENTO TECNOLÓGICO
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 9
- ✓ INTERAÇÃO E RELAÇÃO COM OS CLUBES
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.4
- ✓ A COMPETIÇÃO COMO PRINCIPAL ELEMENTO DE FORMAÇÃO
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.2 y 10.3
Calendário esportivo, competição CONMEBOL e FIFA
- ✓ SISTEMA DE SELEÇÃO DE TALENTOS PARA AS SELEÇÕES DE BASE
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 10.1
Projeto específico de auxílio para uso operacional e Projeto específico de apoio às Seleções de Base
- ✓ INTER-RELAÇÃO NO PROJETO INTEGRAL COM A SELEÇÃO PRINCIPAL
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 9





CONMEBOL
DEPARTAMENTO DE
DESENVOLVIMENTO - 2020
EVOLUÇÃO É CONMEBOL

Publicação Oficial do Departamento de
Desenvolvimento da Confederação Sul-
Americana de Futebol (CONMEBOL)

PRESIDENTE:

Alejandro Domínguez W-S

SECRETÁRIO GERAL:

José Astigarraga

SECRETARIA GERAL ADJUNTA/DIRETORIA

JURÍDICA:

Montserrat Jiménez

SECRETÁRIO GERAL ADJUNTO/DIRETOR
DE DESENVOLVIMENTO:

Gonzalo Belloso

EDIÇÃO:

Confederação Sul-Americana de Futebol
(CONMEBOL).

Autopista Silvio Pettirossi y
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay

Tel: +595-21/5172000

www.conmebol.com

REVISÃO DE CONTEÚDO:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

FOTOGRAFIA:

CONMEBOL e Associações Membro da
CONMEBOL

DESENHO GRÁFICO E LAYOUT:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

IMPRESSÃO:

AGR S.A. Servicios Gráficos

Julho - 2021

Direitos do Autor:

Confederação Sul-Americana de Futebol
(CONMEBOL)

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN



[@EvolucionConmebol](#)



[@evolucionconmebol](#)



[@EvolucionCSF](#)