

Organização do jogo de uma equipa de Futebol. Aspectos metodológicos na abordagem da sua organização estrutural e funcional.

José Guilherme Oliveira

1 Introdução

Treinar uma equipa de futebol deve implicar o assumir de determinadas convicções e, conseqüentemente, tomar um conjunto de decisões que serão determinantes no caminho a percorrer.

Antes de qualquer outra tarefa, o treinador deve fazer uma introspecção acerca das suas ideias de futebol. Dessa auto-reflexão devem ficar claras as ideias de como queremos que a “nossa” equipa jogue, tanto nos aspectos mais gerais como nos aspectos mais particulares. Quanto maior for a clareza dessas ideias, mais fácil serão as decisões a tomar e, dessa forma, mais fácil será a gestão do processo de treino e de jogo.

Não obstante sermos todos diferentes e como tal assumirmos ideias diferentes, ou pelo menos encontrarmos diferenças na articulação dessas ideias, relativamente a muitos aspectos determinantes é possível e conveniente encontrar similitudes na lógica de construção da organização das equipas de futebol.

O que nos propomos apresentar, de uma forma breve, são os aspectos basilares na construção da organização do jogo da nossa equipa de futebol.

2 Organização do jogo de uma equipa de futebol

Uma equipa de futebol é uma micro-sociedade que tem uma cultura, que tem uma linguagem, que tem uma identidade e muitas outras coisas próprias. Como tal, deve ser entendida e tratada numa perspectiva de fenómeno complexo. O estudo e o entendimento dos fenómenos complexos podem ser tratados de diferentes formas, mas a abordagem construtivista, que contempla

os fenómenos a partir da sua complexidade não a mutilando nem a reduzindo, em nosso entender, parece ser a que melhor se adapta ao futebol.

Assim, a abordagem que fazemos à organização do jogo tenta entendê-lo sempre inserido na sua complexidade, tentando que todas as suas dimensões e componentes sejam entendidas nessa perspectiva.

Partindo da teoria construtivista e das definições de organização apresentada por Bertrand & Guillement¹ e de sistema complexo de Cunha e Silva², pensamos que a organização do jogo de uma equipa de futebol pode estar fundamentada nas características das respectivas teorias.

2.1 A estrutura da organização do jogo de uma equipa de futebol

Tendo como referência os aspectos teóricos mencionados, iremos abordar a organização do jogo de uma equipa de futebol a partir da interacção dos temas apresentados na Figura 1.

Entendendo Modelo de Jogo como uma ideia / conjectura de jogo constituída por princípios, sub-princípios, sub-princípios dos sub-princípios..., representativos dos diferentes momentos / fases do jogo, que se articulam entre si, manifestando uma organização funcional própria, ou seja, uma identidade. Esse Modelo, como Modelo que é, assume-se sempre como uma conjectura e está permanentemente aberto aos acrescentos individuais e colectivos, por isso, em contínua construção, nunca é, nem será, um dado adquirido. O Modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução, em constante evolução.

¹ Bertrand & Guillement (1994: 14) *“Uma organização é um sistema situado num meio que compreende: um subsistema cultural (intenções, finalidades, valores, convicções), um subsistema tecnocognitivo (conhecimentos, técnicas, tecnologias e experiência), um subsistema estrutural (uma divisão formal e informal do trabalho), um subsistema psicossocial (pessoas que têm relações entre elas) assim como um subsistema de gestão (planificação, controlo e coordenação)”*.

Bertrand, Y.; Guillement, P. (1994): *Organizações: uma abordagem sistémica*. Instituto Piaget. Lisboa.

² Cunha e Silva (1995: 173) *“Um sistema complexo é um sistema que não pode ser caracterizado a partir da reunião das características e qualidades das suas partes constituintes, e cujo comportamento não pode ser previsto a partir das partes componentes”*.

Cunha e Silva (1995): *O Lugar do Corpo. Elementos para uma cartografia fractal. Tese de Doutoramento*. FCDEF-UP. Porto.

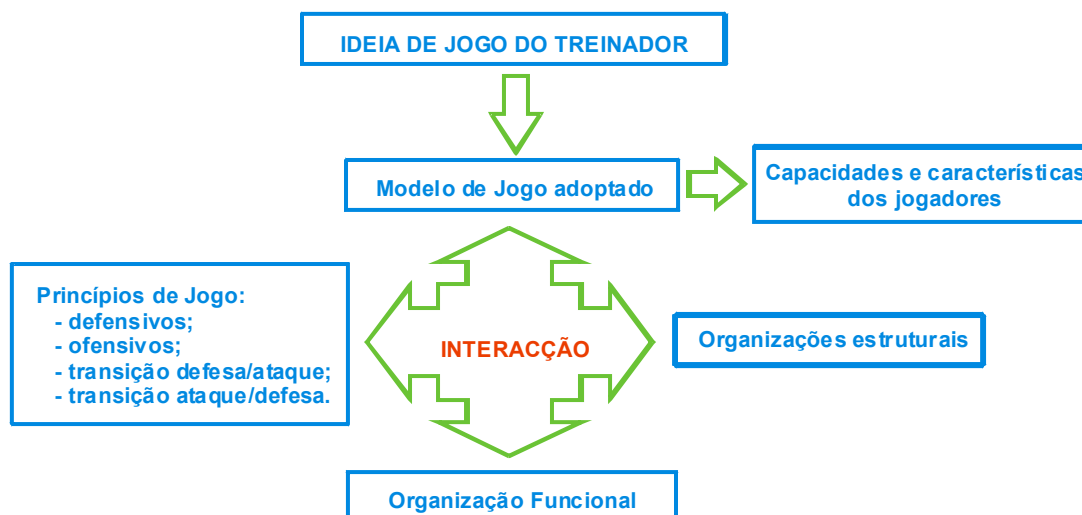


Figura 1 – Estrutura da organização do jogo de uma equipa de futebol.

Tendo em consideração esta definição de Modelo de Jogo a ideia de jogo do treinador é um aspecto determinante na organização de uma equipa de futebol. Se o treinador souber claramente como quer que a equipa jogue e quais os comportamentos que deseja dos seus jogadores, tanto no plano individual como no colectivo, o processo de treino e de jogo será mais facilmente estruturado, organizado, realizado e controlado.

Assim sendo, é determinante o treinador, antes de mais, fazer um esforço de sistematização mental das suas ideias, porque só assim pode maximizar as suas funções.

Um outro aspecto relevante na organização de uma equipa de futebol são os jogadores. É muito importante o treinador ter o mais rápido possível um conhecimento dos seus jogadores ao nível do entendimento e do conhecimento que eles têm do jogo, assim como, as capacidades e as características específicas de cada um.

Este leque de conhecimento relativo aos seus jogadores é muito importante não para alterar as suas ideias de jogo e de equipa, mas sim para proceder a algumas adaptações, com o objectivo de tirar o maior proveito possível dos jogadores que tem e da interacção que pode haver entre eles, ou seja, fazer uma equipa melhor.

Desta forma, o modelo de jogo adoptado deverá evidenciar e potenciar o melhor das características e das capacidades dos jogadores e, conseqüentemente, da equipa, fazendo desaparecer as deficiências e incapacidades que têm. Também deve assumir uma postura de procura permanente de evolução individual e colectiva.

Como referimos aquando da definição de modelo de jogo, um aspecto constituinte e muito importante desse modelo são os princípios de jogo. Os princípios de jogo, os sub princípios, os sub (dos sub) princípios, ..., são comportamentos e padrões de comportamento que os treinadores desejam que sejam revelados pelos seus jogadores e pelas suas equipas nos diferentes momentos do jogo. Esses comportamentos e padrões de comportamento quando articulados e entre si evidenciam um padrão de comportamento ainda maior, ou seja, uma identidade de equipa a qual denominamos de organização funcional.

Os comportamentos e os padrões de comportamento dos jogadores e da equipa são a consequência de uma ordem e de uma organização da própria equipa que não deve ser indutora de limitações individuais ou colectivas, deve ser sim produtora de comportamentos criativos balizados por essa ordem e padrões de comportamento desejados.

Um outro aspecto a ter em consideração na organização do jogo de uma equipa de futebol são as organizações estruturais que a equipa pode assumir. Entende-se por organização estrutural a disposição que os jogadores têm em campo e, conseqüentemente, a disposição que a equipa assume. Devemos ter em consideração que as estruturas não devem ser castradoras da organização funcional da equipa. As estruturas devem ir ao encontro da conjugação dos princípios de jogo, da organização funcional e das capacidades e características dos jogadores. Assim, se treinadas, uma equipa pode assumir várias estruturas desde que nenhuma dessas estruturas limite a interacção da organização funcional e as capacidades e características dos jogadores.

Do que acabamos de mencionar, a organização de uma equipa de futebol implica um conjunto de procedimentos que devemos ter permanentemente em consideração. Não devemos sobrevalorizar um em detrimento dos outros,

devemos sim entender a importância de cada um, perceber a sua articulação e promover a sua interacção no sentido de criar uma equipa cada vez melhor.

3 Abordagem, de uma sequência evolutiva, da organização estrutural e funcional de uma equipa de futebol

A tarefa que nos propomos elaborar, é criar uma sequência de exercícios que reflita uma possível lógica evolutiva do processo de organização do jogo de uma equipa de futebol.

A sequência apresentada não tem como objectivos criar uma padronização evolutiva, nem uma padronização semanal de treino. Pretende apenas, dar uma sugestão para a evolução do processo de organização do jogo de uma equipa de futebol.

Para que esta tarefa seja concretizada, dentro de uma lógica perceptível, iremos dividir (com a preocupação de nunca empobrecer ou mutilar) o jogo em quatro temas / momentos e, também, apresentaremos alguns princípios, sub princípios e sub (sub) princípios que pretendemos que sejam revelados em jogo pelos nossos jogadores e equipa, assim como os respectivos objectivos e comportamentos desejados.

3.1 Organização dos temas / momentos

Consideramos a existência de quatro grandes temas / momentos de jogo (Figura 2). Todos esses temas / momentos devem ter relações muito estreitas entre si. A separação que se possa fazer apenas deve ser evidente no plano didáctico-metodológico, para facilitar o processo de estruturação e organização do treino e do jogo. Quando em treino e em jogo essa divisão deve esbater-se e servir apenas para referência e orientação.

É necessário ter sempre em consideração a relação permanente entre os diferentes temas / momentos, como tal, deve haver uma cumplicidade grande entre esses temas / momentos. Não deve existir, em nenhum tema / momento, comportamentos que sejam inibidores de outros comportamentos desejados.

Deve sim, haver uma congruência permanente entre os diferentes temas / momentos de forma a permitir a evolução contínua.

Organização dos diferentes temas /momentos de uma equipa de futebol

Organização ofensiva:

- individual;
- sectorial (ou grupal);
- intersectorial;
- colectiva.

Organização defensiva:

- individual;
- sectorial (ou grupal);
- intersectorial;
- colectiva.

Transição ataque / defesa:

- sectorial (ou grupal);
- intersectorial;
- colectiva.

Transição defesa / defesa:

- sectorial (ou grupal);
- intersectorial;
- colectiva.

3.2 Princípios de jogo

Consideramos princípios de jogo determinadas características e comportamentos que pretendemos que os nossos atletas e equipa revelem durante o jogo.

Como já referimos anteriormente, os princípios de jogo devem assumir-se como comportamentos e padrões de comportamento que os treinadores desejam que sejam revelados pelos seus jogadores e pelas suas equipas, nos diferentes momentos do jogo.

Em circunstância alguma nos devemos esquecer que os comportamentos e os padrões de comportamento dos jogadores e da equipa não devem limitar a criatividade individual e colectiva, devem sim incentivar comportamentos criativos que se enquadrem nos padrões de comportamento desejados.

3.3 Exercícios propostos

O conjunto dos exercícios que vamos propor tem como objectivo fazer uma abordagem à organização do jogo, articulando os diferentes temas / momentos

do jogo, os diferentes princípios e sub princípios e os respectivos objectivos e comportamentos.

1º Exercício

Tema / Momento:

Organização defensiva colectiva.

Princípio:

Organização defensiva colectiva - Defesa à zona (fecho e redução de espaços e de tempo de execução ao adversário).

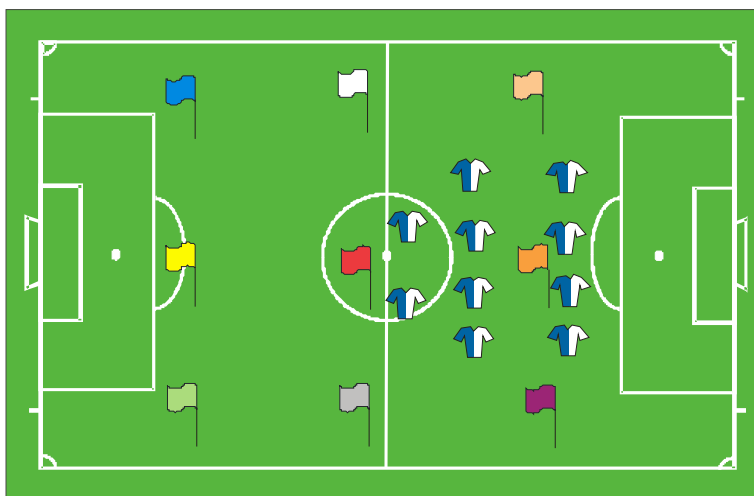
Objectivos:

Dar uma primeira ideia de como queremos que a nossa equipa se posicione defensivamente em termos colectivos - movimentações da equipa em função do espaço e da zona da bola – e posicionamento de cada jogador, em função da posição específica, relativa ao local da bola.

Descrição:

Situação 10x0. A equipa dispõe-se em campo em estrutura e movimenta-se segundo indicações do treinador em função do espaço e do posicionamento da bola que são determinados pelas bandeirolas ou mecos.

Esquema:



2º Exercício

Tema / Momento:

Organização ofensiva colectiva.

Princípios:

Organização ofensiva colectiva – Circulação e manutenção da bola e movimentações ofensivas colectivas com finalização.

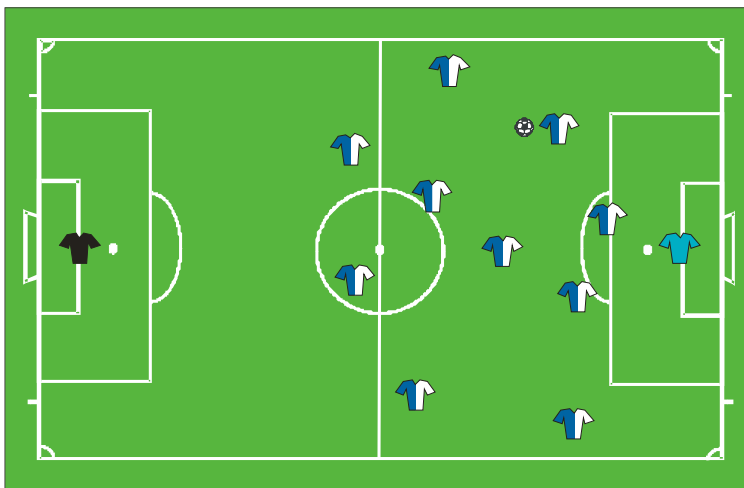
Objectivos:

Dar uma primeira ideia de como queremos que a nossa equipa se posicione ofensivamente em termos colectivos, como queremos que seja feita a circulação e a manutenção da bola e como queremos que os jogadores se posicionem em função uns dos outros, da bola e do espaço.

Descrição:

Situação 11 x 11 x guarda-redes (GR). A equipa dispõe-se em campo em estrutura e circula a bola desde o seu GR por todos os jogadores e por todo o terreno de jogo, em função do posicionamento e das movimentações que o treinador pretende até finalizar.

Esquema:



3º Exercício

Tema / Momento:

Organização ofensiva sectorial e intersectorial – sectores defensivo e intermédio.

Sub Princípio:

Organização ofensiva do sector defensivo - Circulação da bola no sector defensivo com entrada no sector intermédio.

Objectivos:

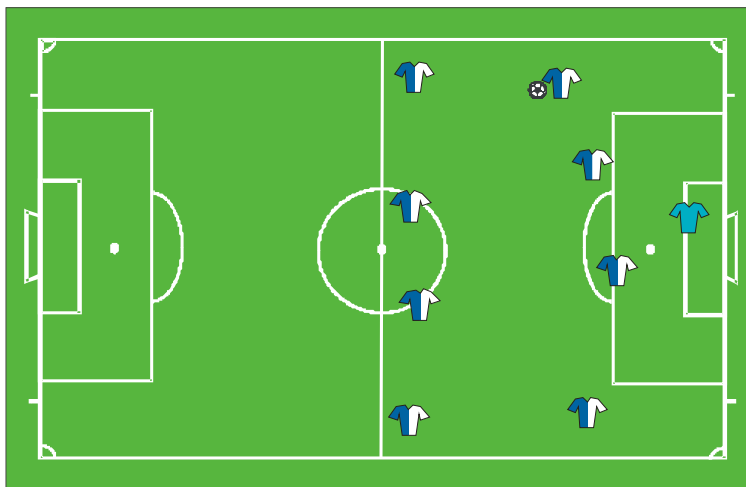
Circular a bola no sector defensivo de forma a esta entrar, no momento adequado, nos médios centro (MC) ou nos Alas da respectiva equipa.

Descrição:

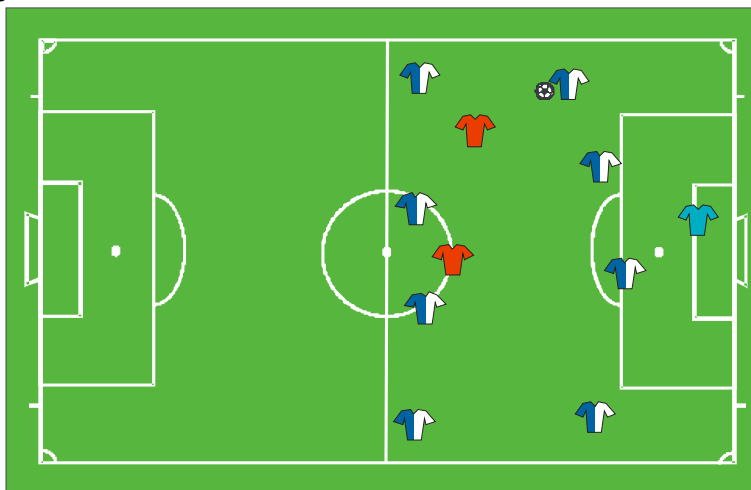
O GR coloca a bola em jogo num dos jogadores do sector defensivo, estes circulam a bola com o objectivo desta entrar nos MC ou nos Alas. Numa 1ª fase, não existem adversários. Posteriormente, numa 2ª fase, colocam-se adversários (o número de adversários pode ir aumentando gradualmente) para dificultar essa circulação e para se poder escolher o momento adequado da entrada da bola nos MC ou Alas.

Esquema:

1ª Fase



2ª Fase



4º Exercício

Tema / Momento:

Organização ofensiva intersectorial – sectores intermédio e atacante.

Sub Princípio:

Organização ofensiva dos sectores intermédio e atacante - Circulação da bola e movimentações ofensivas nos sectores intermédio e atacante.

Objectivos:

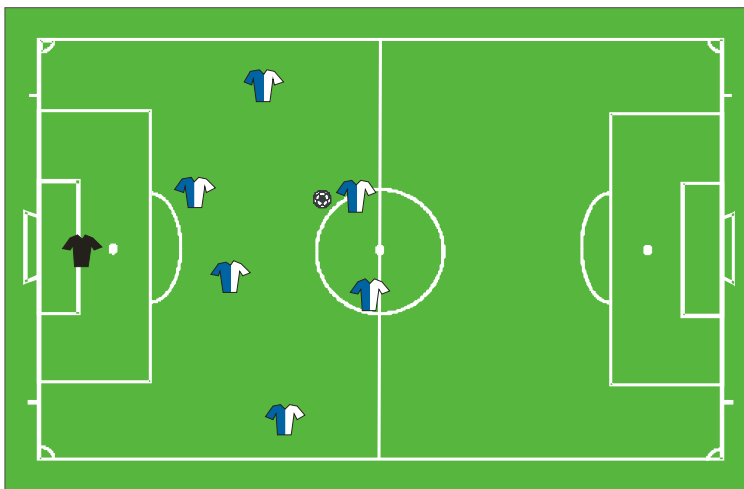
Circular a bola nos sectores intermédio e atacante de forma a criar espaços.
Fazer movimentações ofensivas para terminar com finalização.

Descrição:

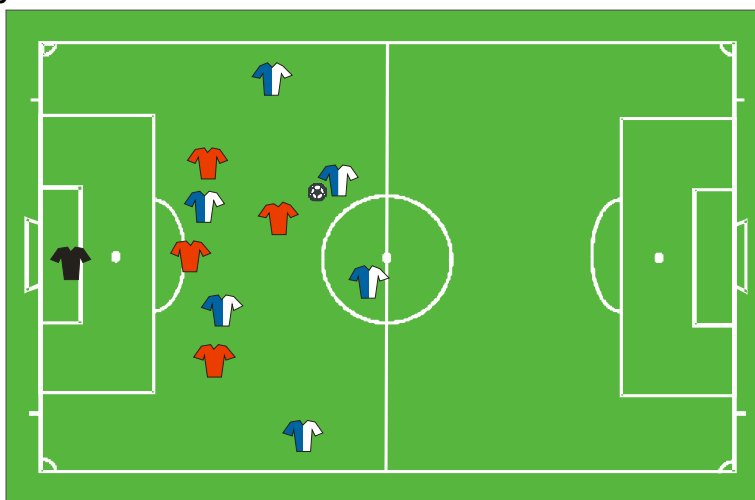
Situação 6xGR. O treinador coloca a bola em jogo num dos atacantes e estes circulam a bola entre si em toda a largura do terreno de jogo com o objectivo de executar movimentações ofensivas e finalizar. Numa 1ª fase sem adversários, numa fase posterior, 2ª fase, com adversários a dificultar a circulação da bola e as movimentações ofensivas.

Esquema:

1ª Fase



2ª Fase



5º Exercício

Tema / Momento:

Organização ofensiva individual.

Sub (Sub) Princípio:

Organização ofensiva individual - Circulação da bola: passe frontal e em diagonal (triângulo e losango).

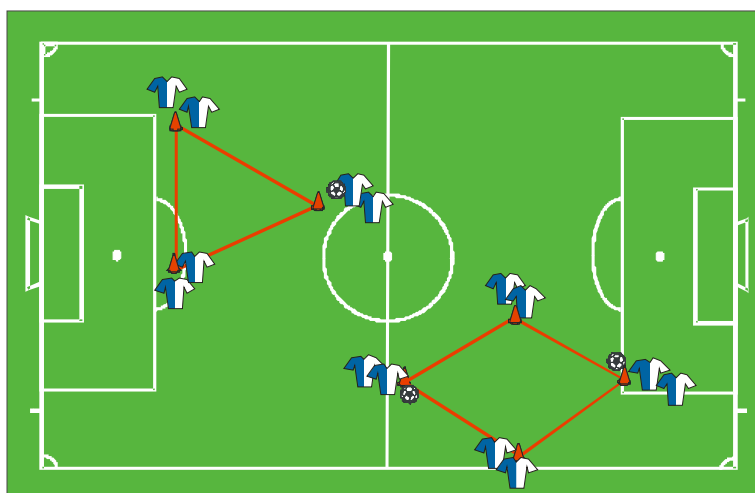
Objectivos:

Exercitar o passe de forma frontal e em diagonal e a respectiva recepção, tal como são requisitados no “nosso” jogo.

Descrição:

Situação em que os jogadores estão dispostos em triângulo ou em losango. Fazer passe frontal e em diagonal a um e dois toques em estruturas de triângulo e de losango tal como é requisitado no “nosso” jogo.

Esquema:



6º Exercício

Temas / Momentos:

Organização defensiva sectorial – sector defensivo e Transição defesa / ataque do sector defensivo.

Sub Princípios:

Organização defensiva da defesa – defesa à zona da defesa.

Transição defesa / ataque do sector defensivo – passe para o sector intermédio e tirar bola da zona de pressão.

Objectivos:

Organizar defensivamente o sector defensivo, fechar os espaços entre jogadores, pressionar o portador da bola retirando espaço e tempo de execução, fazer correctamente as coberturas e não permitir que haja cruzamentos e finalização.

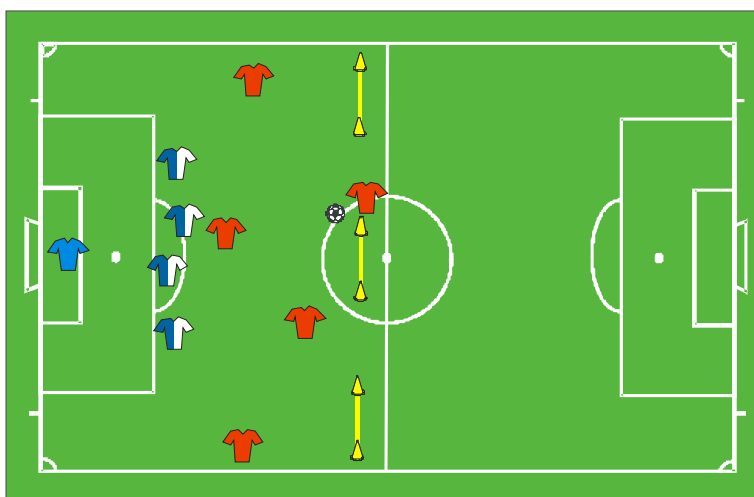
Quando ganharem a posse da bola: como primeira opção, jogar para a frente, a segunda opção é tirar a bola da zona de pressão.

Em todas as circunstâncias, tentar sempre não perder a posse da bola.

Descrição:

Situação (GR + 4 defesas) x (5 atacantes). O treinador coloca a bola na posse dos atacantes, jogando estes entre si tentando marcar golo. Por sua vez, os defensores tentam impedir o golo, cumprindo com os objectivos em cima referidos. Quando ganharem a posse da bola, devem tentar marcar golo numa das três mini-balizas.

Esquema:



7º Exercício

Tema / Momento:

Organização defensiva sectorial – sector intermédio.

Sub Princípio:

Organização defensiva do meio-campo – defesa à zona do meio-campo.

Objectivos:

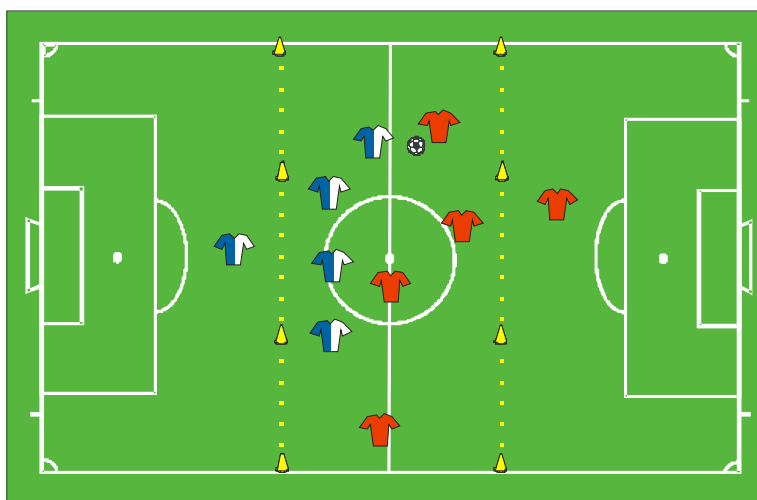
Organizar defensivamente o sector intermédio: fechar os espaços entre jogadores, pressionar o portador da bola, fazer correctamente as coberturas e retirar espaço e tempo de execução ao adversário.

Evitar a progressão do adversário e passes em profundidade.

Descrição:

Situação (4 médios + 1 apoio recuado) x (4 médios + 1 apoio recuado). A equipa que tem a posse da bola tenta ultrapassar a linha formada pelos mecos com a bola controlada, a outra equipa tenta impedir cumprindo os objectivos em cima propostos.

Esquema:



8º Exercício

Temas / Momentos:

Organização defensiva intersectorial – sectores intermédio e atacante e Transição defesa / ataque.

Sub Princípios:

Organização defensiva do meio-campo e ataque – defesa à zona do meio-campo e ataque.
Transição defesa / ataque dos sectores intermédio e atacante - passe para possível finalização e/ou tirar bola da zona de pressão.

Objectivos:

Organizar defensivamente os sectores do Meio-campo e Ataque: fechar os espaços entre jogadores, pressionar o portador da bola e executar as coberturas correctamente, não permitir passes do sector defensivo para o sector intermédio e não permitir que os jogadores do sector do meio-campo joguem em profundidade.

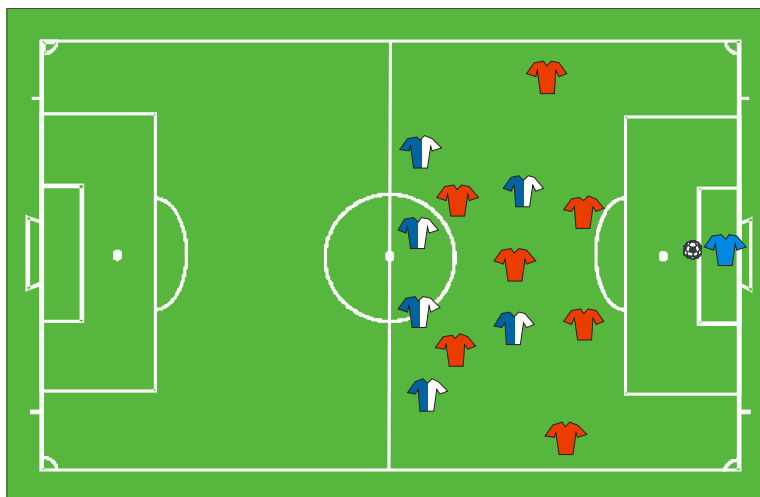
Quando ganharem a bola: como primeira opção jogar para a frente, em caso de possibilidade, a segunda opção é tirar a bola da zona de pressão.

Em todas as situações tentar sempre não perder a posse da bola.

Descrição:

Situação (4 médios + 2 atacantes) x (GR + 4 defesas + 3 médios). Jogo em meio-campo. A equipa dos vermelhos sai sempre com a bola a partir de GR e tem como objectivo tentar ultrapassar a linha de meio campo com a bola controlada. A equipa de azul e branco tenta impedir que tal aconteça, cumprindo com os objectivos em cima mencionados. Quando ganhar a posse da bola, tenta marcar golo ou mantê-la em seu poder sem a perder.

Esquema:



9º Exercício

Tema / Momento:

Organização defensiva individual.

Sub (dos Sub) Princípios:

Organização defensiva individual - contenção e cobertura defensiva.

Objectivos:

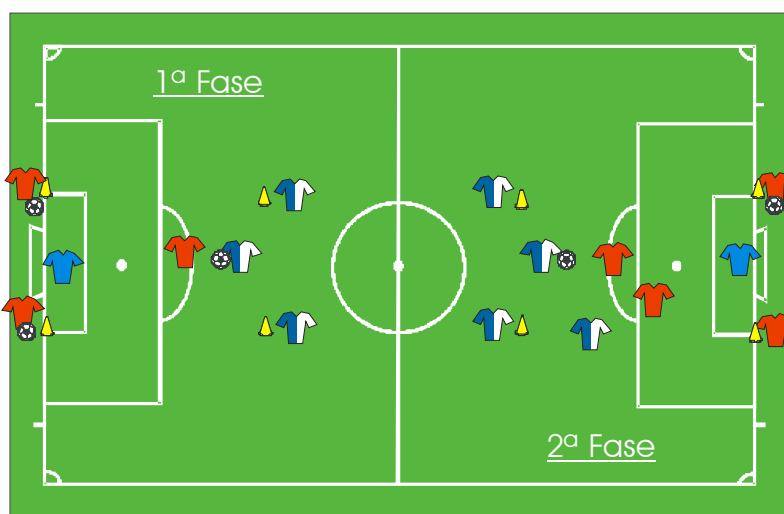
Desenvolver as capacidades de contenção e de cobertura defensiva individual e retirar espaço e tempo de execução aos adversários.

Descrição:

Numa 1ª fase, situação (1 atacante) x (1 defensor + GR). Um jogador defensor que se encontra num dos lados da baliza passa a bola a um dos atacantes que se encontra fora da área de grande penalidade. O primeiro vai defender, retirando espaço e tempo de execução e impedindo a finalização. O segundo tenta ultrapassar o defensor e marcar golo.

Numa 2ª fase, situação (2 atacantes) x (2 defensores + GR). Exercício idêntico ao da 1ª fase, mas com a estrutura de dois defensores contra dois atacantes.

Esquema:



10º Exercício

Temas / Momentos:

Organização defensiva colectiva e Transição defesa / ataque.

Princípios:

Organização defensiva colectiva – defesa à zona e Transição defesa / ataque - jogar para a frente em caso de possibilidade e/ou tirar a bola da zona de pressão.

Objectivos:

Organizar defensivamente a equipa: fechar os espaços entre jogadores, pressionar o portador da bola e executar as coberturas correctamente, não permitir passes no interior da equipa e não permitir que joguem para a frente, retirar tempo e espaço de execução aos adversários.

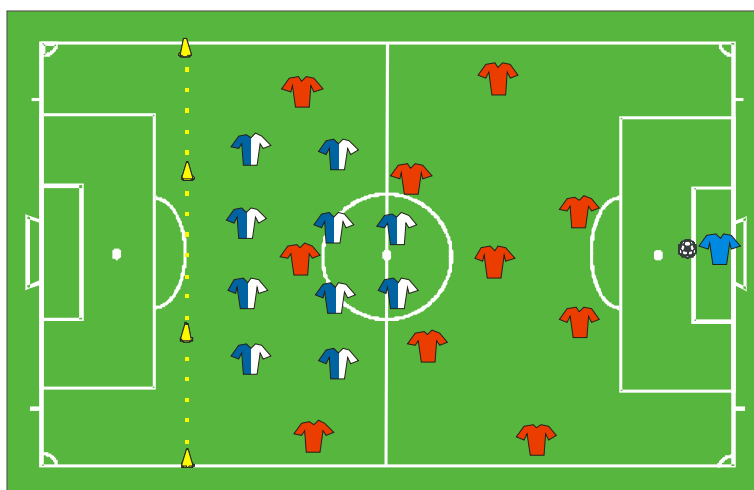
Quando ganharem a bola: como primeira opção jogar para a frente em caso de possibilidade, a segunda opção é tirar a bola da zona de pressão.

Em todas as situações tentar sempre não perder a posse da bola.

Descrição:

Situação 10 x 11. A equipa de 10 (azuis e brancos) começam sempre a defender (pode ser numa zona mais recuada, intermédia ou avançada). A equipa de 11 (vermelhos) começam sempre a atacar a partir do GR. O objectivo dos vermelhos é ultrapassar a linha amarela com a bola controlada. Os objectivos dos azuis e brancos são impedir que tal aconteça e quando ganharem a posse da bola tentar de imediato marcar golo ou tirar a bola da zona de pressão para iniciar o ataque organizado.

Esquema:



11º Exercício

Tema / Momento:

Organização ofensiva intersectorial / grupal - Movimentações ofensivas pelos corredores laterais em estrutura de losango.

Sub Princípios:

Movimentações pelos corredores laterais – Estrutura em losango e jogo “Fora e Dentro”.

Objectivos:

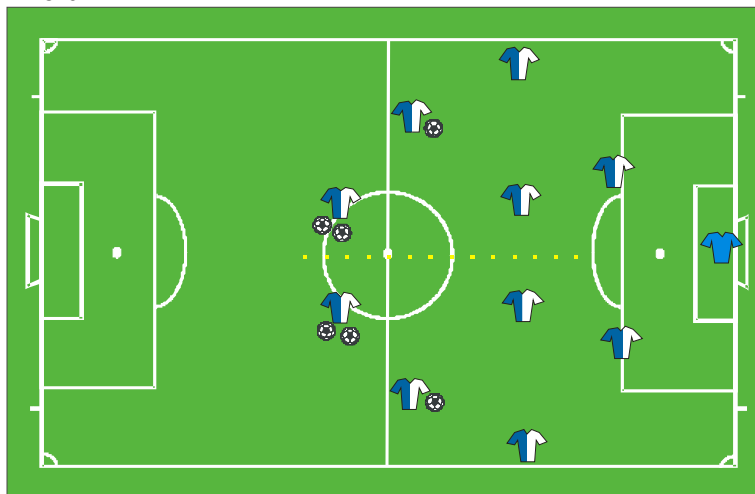
Entender o posicionamento e as movimentações em losango nos corredores laterais, o posicionamento e as movimentações de “Fora e Dentro” nos corredores laterais. Ocupar correctamente as zonas de finalização consoante as respectivas movimentações específicas.

Descrição:

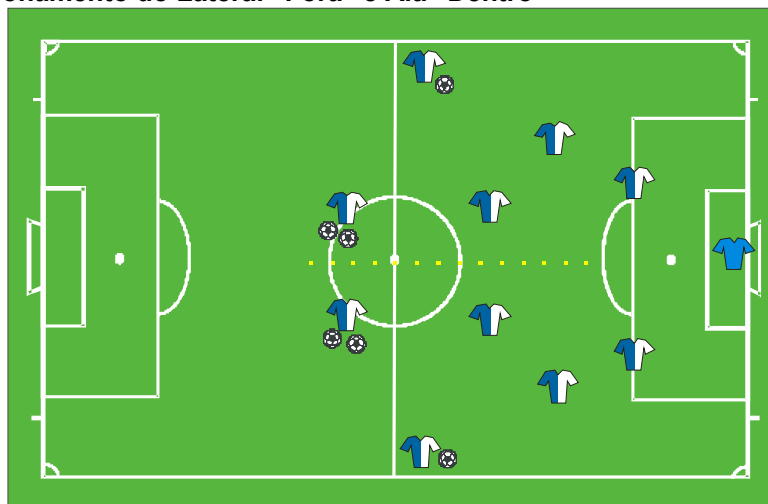
Situação 10 (numa primeira fase para direccionar melhor podem ser menos) x GR. A bola começa em jogo no defesa central do lado que se vai fazer a movimentação. A bola é passada do defesa central ao defesa lateral, do mesmo lado, que se encontra “dentro” ou “fora”. Quando o lateral recebe a bola os jogadores devem-se movimentar para se posicionarem correctamente em função do posicionamento da bola. Executam a movimentação específica que acharem ser a mais correcta e finalizam.

Esquema:

Posicionamento em losango nos corredores laterais e posicionamento do Lateral “Dentro” e Ala “Fora”



Posicionamento do Lateral “Fora” e Ala “Dentro”



12º Exercício

Tema / Momento:

Organização ofensiva intersectorial / grupal - Movimentações ofensivas pelo corredor central.

Sub Princípios:

Movimentações pelo corredor central.

Objectivos:

Entender o posicionamento e as movimentações dos jogadores, em função dos espaços e do local da bola, pelo corredor central.

Ocupar correctamente as zonas de finalização consoante as respectivas movimentações específicas.

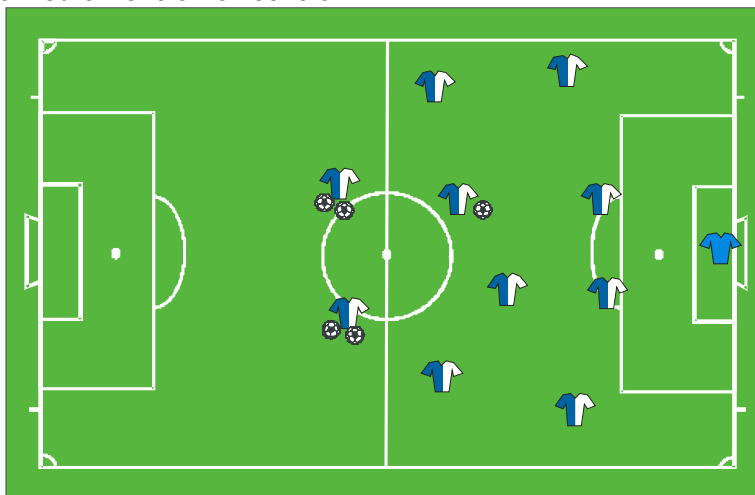
Descrição:

Situação 10 (numa 1ª fase, para direccionar melhor o exercício, podem ser menos) x GR. A bola começa em jogo no defesa central do lado que se vai fazer a movimentação. Por

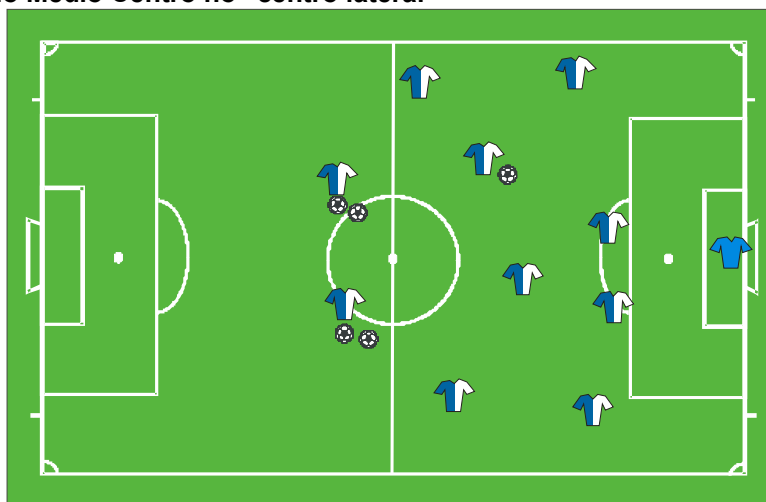
indicação do treinador a bola é passada do defesa central ao defesa lateral, ou ao médio centro ou ainda ao médio ala, do mesmo lado. Quando um dos referidos jogadores receber a bola, os outros jogadores devem-se movimentar correctamente em função do posicionamento da bola com a finalidade de executarem a movimentação específica, pelo corredor central, que acharem ser a mais correcta e finalizarem.

Esquema:

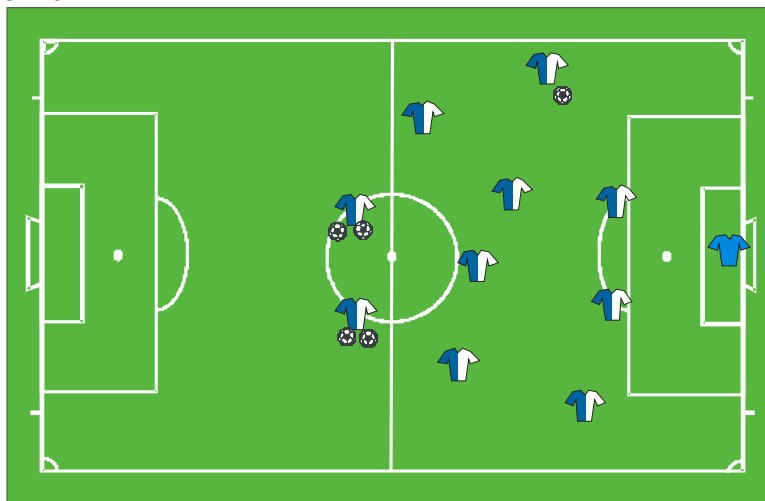
Bola no Médio Centro no “centro”



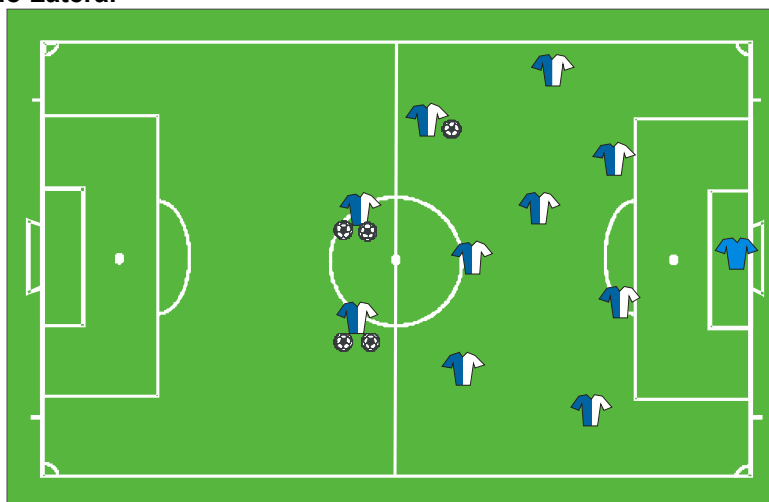
Bola no Médio Centro no “centro lateral”



Bola no Ala



Bola no Lateral



13º Exercício

Tema / Momento:

Organização ofensiva colectiva – Circulação da bola e Movimentações ofensivas colectivas (movimentações pelos corredores laterais e pelo corredor central).

Princípios:

Circulação da bola e Movimentações ofensivas colectivas pelos corredores laterais e central com finalização.

Objectivos:

Circular a bola por todos os sectores da equipa e por todos os corredores do campo e entrar pelos corredores laterais ou central.

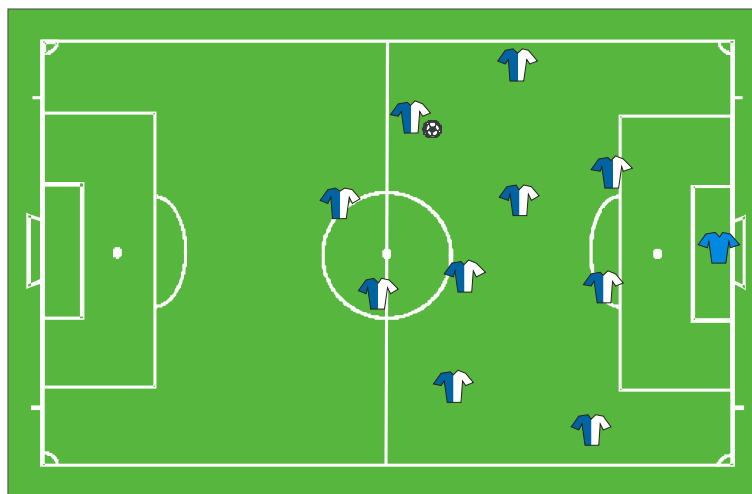
Ocupar correctamente as zonas de finalização consoante as movimentações específicas.

Descrição:

Situação 10 x GR. O treinador coloca a bola em jogo num dos jogadores do sector defensivo. Os jogadores da respectiva equipa movimentam-se e circulam a bola entre si. Quando o

treinador entender, dá indicações para a bola entrar por um dos corredores através das respectivas movimentações específicas, terminando com finalização.

Esquema:



14º Exercício

Temas / Momentos:

Organização ofensiva colectiva e Transição ataque / defesa.

Princípios:

Organização ofensiva colectiva – manutenção e circulação da bola para criação de espaços e Transição ataque / defesa - condicionar a acção do portador da bola, fechar a equipa em pressão para dificultar a acção do adversário, organizar e posicionar defensivamente a equipa e ganhar o mais rápido possível a bola.

Objectivos:

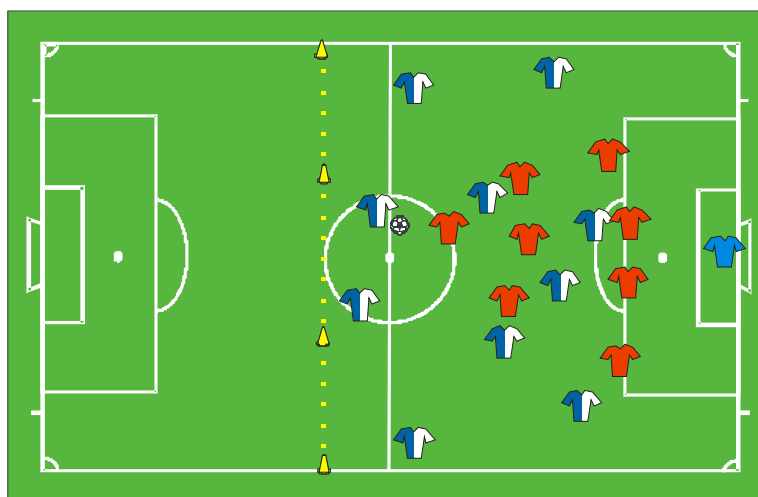
Circular e manter a bola por todos os sectores da equipa e por todos os corredores do campo e entrar pelo local onde existir espaço aberto adoptando as movimentações ofensivas específicas dos corredores laterais e do corredor central.

Quando perderem a posse da bola: condicionar de imediato a acção do portador da bola, fechar a equipa em pressão para dificultar a acção do adversário, organizar e posicionar defensivamente a equipa e ganhar o mais rápido possível a bola.

Descrição:

Situação 10 x 9 (GR + 4 defensores + 3 médios + 1 atacante). O treinador coloca a bola em jogo num dos jogadores do sector defensivo da equipa de 10 elementos (azul e branca). Os jogadores azuis e brancos circulam a bola entre si com o objectivo de marcar golo através das movimentações específicas dos corredores laterais e do corredor central. Quando perderem a posse da bola, tentam reconquistá-la o mais rapidamente possível, caso não o consigam, tentam impedir que o adversário ultrapasse a linha amarela com a bola controlada. A equipa encarnada tem como objectivos tentar impedir o golo dos azuis e brancos e, quando ganham a posse da bola, ultrapassar a linha amarela com a bola controlada.

Esquema:



15º Exercício

Temas / Momentos:

Transições ataque / defesa e defesa / ataque.

Princípios:

Transição ataque / defesa - condicionar a acção do portador da bola, fechar a equipa em pressão para dificultar a acção do adversário, organizar e posicionar defensivamente a equipa e ganhar o mais rápido possível a bola.

Transição defesa / ataque - tirar a bola o mais rapidamente possível da zona de pressão para se poder fazer passe de progressão ou para se organizarem ofensivamente em posse da bola

Objectivos:

Manter e circular a bola sem a perder.

Quando perder a posse da bola: pressionar e condicionar de imediato a acção do portador da bola, fechar a equipa em pressão para dificultar a acção do adversário e para não deixar que a equipa contrária tire a bola da zona de pressão e se organize ofensivamente, organizar e posicionar defensivamente a equipa e ganhar o mais rápido possível a bola.

Quando ganhar a posse da bola: tirar a bola o mais rapidamente possível da zona de pressão para poderem fazer passe de progressão ou para se organizarem ofensivamente em posse da bola.

Descrição:

Situação de posse e circulação de bola entre duas equipas (brancos e amarelos) de 6 jogadores.

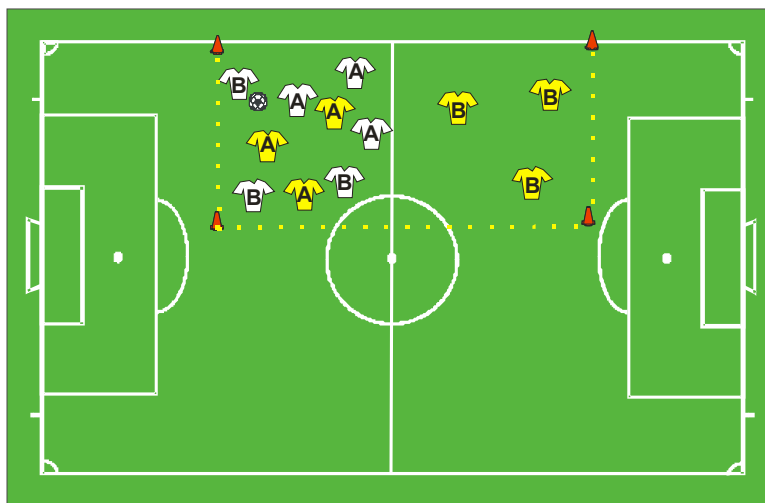
As equipas estão divididas em dois grupos de 3 jogadores que pertencem ao grupo A e 3 que pertencem ao grupo B.

Quando a equipa dos brancos está no seu campo (um quadrado delimitado por mecos), só um dos grupos da equipa adversária, alternadamente, pode entrar nesse quadrado, havendo circulação de bola de 6x3.

Quando o grupo de 3 amarelos conseguir roubar a bola aos brancos, tentam de imediato colocar a bola no seu campo, o quadrado que está ao lado com os outros 3 amarelos. Se o conseguirem, o jogo transita para o quadrado dos amarelos, passando estes a jogarem com os 6 jogadores contra um dos grupos dos brancos A ou B, alternadamente.

Assim sendo, o jogo consiste numa manutenção e circulação de bola, no campo dos brancos ou dos amarelos, sempre de 6x3.

Esquema:



16º Exercício

Temas / Momentos:

Organização defensiva e ofensiva intersectorial e colectiva e Transições ataque / defesa e defesa / ataque.

Princípios:

Organização defensiva colectiva e sectorial – defesa à zona.

Organização ofensiva colectiva e sectorial – manutenção e circulação da bola para criação de espaços abertos na defesa do adversário. Transição ataque / defesa e defesa / ataque.

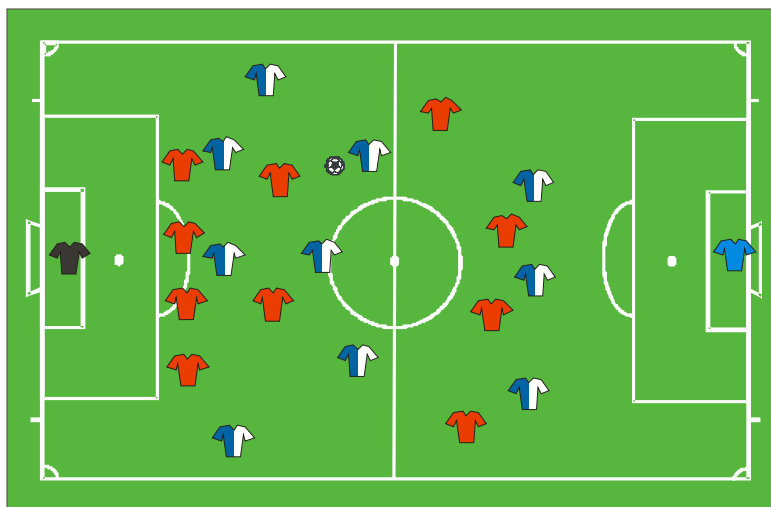
Objectivos:

Todos os definidos para os diferentes princípios.

Descrição:

Situação de jogo 11x11 mas com algumas condicionantes. A equipa que defende só pode ter no seu meio-campo o GR os 4 defesas e os 2 médios centro. A equipa que ataca só pode ter no meio-campo da equipa adversária 1 dos defesas laterais (à sua escolha), os 2 médios centro, os 2 alas e os 2 atacantes. Quando a equipa que está a defender no seu meio-campo ganha a posse da bola, só pode colocar os jogadores no meio-campo adversário se a bola ultrapassar a linha de meio-campo.

Esquema:



17º Exercício

Tema / Momento:

Organização defensiva e ofensiva colectiva e Transições defesa / ataque e ataque / defesa.

Princípios:

Todos os abordados

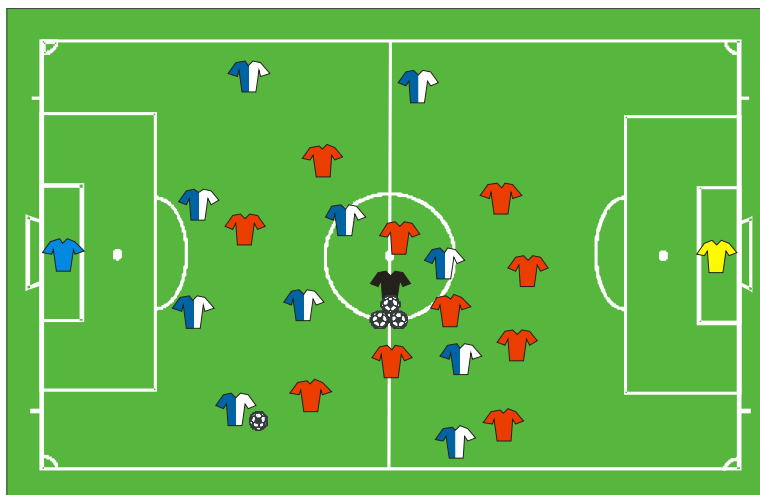
Objectivos:

Exercitar de forma direccionada o pretendido.

Descrição:

Situação de jogo 11x11. O treinador encontra-se no meio do campo com várias bolas ao seu dispor. O jogo está a decorrer e, quando o treinador desejar, através de um sinal previamente combinado, coloca uma nova bola em jogo. Os jogadores deixam de jogar com a bola antiga e passam a jogar com a nova. Esta situação tem como objectivo os jogadores terem que se ajustar permanentemente às novas situações que são criadas pelo treinador.

Esquema:



Observações: Os exercícios mencionados que não estejam estruturados em formato competitivo podem ser transformados em situações de jogo, de forma a criar uma maior competitividade, dificuldade e conseqüente evolução.

O grau de dificuldade pode ser aumentado ou diminuído consoante as capacidades dos atletas, o entendimento que tenham do jogo e/ou a fase de aprendizagem.