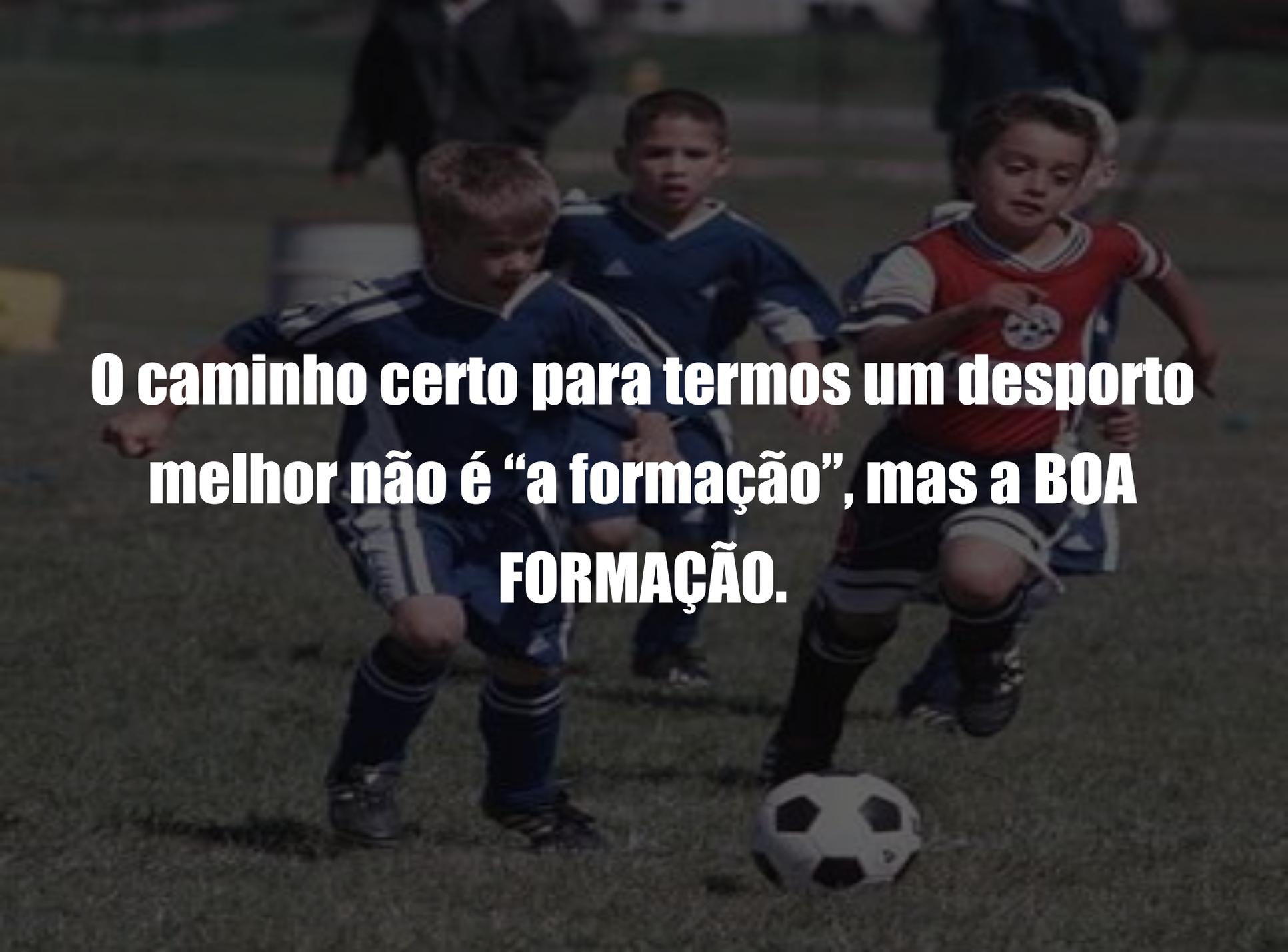


Preparação desportiva de crianças e jovens praticantes de Futebol



O treino de jovens é,
SEMPRE, um processo
a longo prazo !...

A photograph of three young children playing soccer on a grassy field. The child in the foreground is wearing a red jersey and is about to kick a soccer ball. Two other children in blue jerseys are nearby, one looking towards the ball. The background is slightly blurred, showing other people and a fence. The text is overlaid in white, bold, sans-serif font.

**O caminho certo para termos um desporto
melhor não é “a formação”, mas a BOA
FORMAÇÃO.**



Os praticantes têm virtudes, defeitos ou CARACTERÍSTICAS ?!



No desporto de alta competição
treina-se para competir.

**Na formação
compete-se para treinar !**





**É
importante
“ser
campeão” ?**

**Na formação, jogar sempre para ganhar
é mais importante do que ganhar
sempre!**



TREINO FÍSICO?

No treino de jovens, os fatores de fracasso estão mais relacionados com a **ineficiência das habilidades técnicas e com os problemas relacionados com a **leitura de jogo** do que com fatores físicos.**

O condicionamento físico não deve ter lugar de destaque na preparação desportiva de crianças e jovens praticantes



Importante é conhecer as implicações físicas do jogo e dos exercícios que propomos !

Quando, no Futebol, o “físico” é o artista principal, raramente o filme é de boa qualidade !

Qual a base do treinamento...

FÍSICO?

Músculos, órgãos, ossos, etc...

TÉCNICO?

Coordenação Motora.

TÁTICO?

Processos Cognitivos!!!

Zico Conta sua História



“Foi quando me dei conta de que o que eu mais fazia dentro de campo era pensar. Pensar como estava meu time, pensar cada jogada, quem estava em melhor condição no lance, no momento de passar a bola, pensar nas fraquezas do adversário e como poderíamos aproveitá-las...Pensar...em tudo, o tempo todo. Eu acabo uma partida mais cansado da cabeça do que das pernas.”

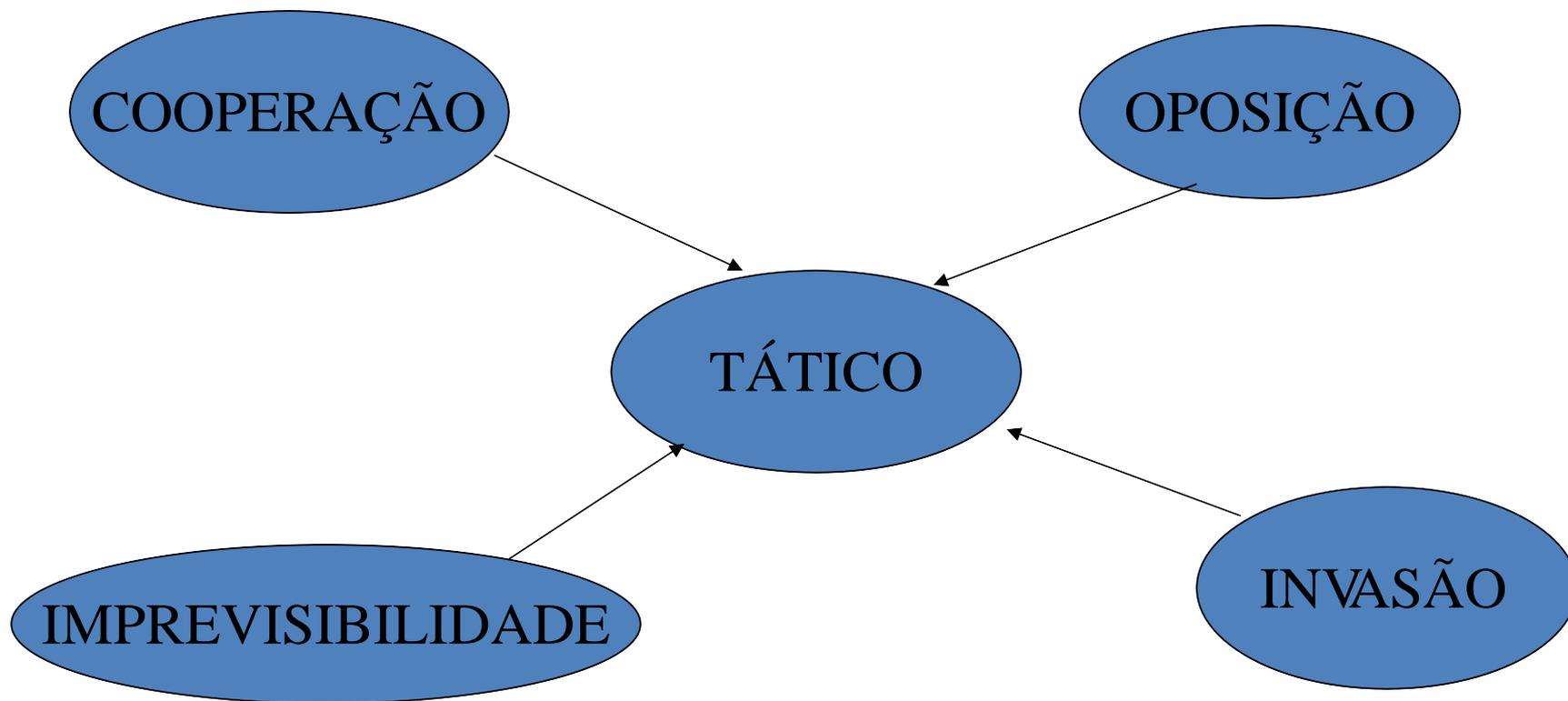
TÁTICA X TÉCNICA

TÁTICA x TÉCNICA

TÁTICA = O que fazer?

TÉCNICA = Como fazer ?

Futebol: um jogo tático, um jogo de oposição



Como o nosso cérebro funciona?

De acordo com uma pesquisa de uma universidade inglesa, não importa em qual ordem as letras de uma palavra estão, a única coisa importante é que a primeira e última letras estejam

**no lugar certo. O resto pode ser
uma bagunça total, que você
ainda pode ler sem problema.
Isso é porque nós não temos
cada letra isolada, mas a palavra
como um todo.**



Excelência cognitiva no Futebol

- * CDe CP mais organizado e estruturado
- * Captação mais eficiente da informação
- * Processo decisional mais rápido e preciso
- * Reconhecimento mais rápido dos padrões de jogo
- * Maior capacidade de antecipação
- * Superior conhecimento probabilidades situacionais

Quando usar um ou outro?

Aprendizagem Formal

Situações menos complexas, claras,
convergentes.

Exemplos: conceitos táticos de pequenos
grupos (até 3x3); jogadas ensaiadas.

A qualidade do treino está diretamente relacionada com o nível de compreensão e execução do praticante.

Só faz bem quem compreende bem !

Referências fundamentais para o ensino do Futebol

Dimensão do terreno de jogo e número de jogadores :

- 10 campos de Handebol, 20 campos de Basquetebol e 50 campos de Voleibol;
- número de jogadores;
- Quanto maior for o espaço de jogo mais elevada terá de ser capacidade para o cobrir, mental e fisicamente;
- Na iniciação, treinar em campo reduzido!!!

Duração do jogo:

- 90 minutos;
- quanto tempo o jogador fica com a bola?
- Trabalhar as ações sem bola (Tática)!!!

Controle da bola:

- território comum e participação simultânea: luta direta pela posse da bola;
- Mãos x pés (equilíbrio, deslocamento...);
- Jogo no plano baixo.

Por que temos mais "zebras"?

Frequência de concretização:

- Outros esportes coletivos: 2 x 1;
- Futebol: 20 x 1;
- Equipes de nível inferior vencem equipes de nível superior;
- Treinar com jogos de finalização!!!

Colocação dos alvos:

- *Baliza na vertical faz "variar" a largura aparente (mais precisão);*

Pilares do Trabalho de Base



Diretriz de Formação

Pré-infantil e Infantil	Juvenil	Júnior
13-14-15 anos	16-17 anos	18-19 anos
Formação 1	Formação 2	Performance
Planejamento norteado pelo conteúdo de formação.	Planejamento em equilíbrio com o conteúdo de desenvolvimento do talento e com o calendário de competições.	Formação pela competição.

Treinamentos

Pré-infantil e Infantil	Juvenil	Júnior
13-14-15 anos	16-17 anos	18-19 anos
Formação 1	Formação 2	Performance
Treinamento geral tem prioridade, e não exclusividade, sobre a especialização por posição na distribuição dos conteúdos.	Início da especialização com adaptação do treinamento às exigências das diferentes posições.	Treinamento orientando para atender as exigências específicas do jogo.

Capacidades Técnicas

Pré-infantil e Infantil	Juvenil	Júnior
13-14-15 anos	16-17 anos	18-19 anos
Formação 1	Formação 2	Performance
Ênfase nos fundamentos técnicos básicos e no enriquecimento do repertório motor.	Ênfase na execução dos fundamentos técnicos em maior grau de complexidade e na interação dos mesmos.	Busca da execução variada dos gestos técnicos em alto grau de dificuldade e com elevado nível de aproveitamento.

Conteúdos Técnicos pelas fases de desenvolvimento

Categoria	Pré-infantil	Infantil	Juvenil	Júnior
Idades	12 - 13 anos	14 - 15 anos	16 - 17 anos	18 - 19 anos
Fases/ diretrizes	Formação 1	Formação 1	Formação 2	Performance
	Adaptação com bola	Revisão dos conteúdos	Revisão dos conteúdos	Revisão dos conteúdos
	capacidade técnica	anteriores	anteriores	anteriores
	básica:	Capacidade técnica	Capacidade técnica	Capacidade técnica
	1.Domínio	refinada:	refinada:	1. Chute de longa
	2. Condução	1.Lançamento na paralela	1.Lançamento na dia-	distância frontal e
Conteúdo Técnico	3. Passe	2. Cruzamento da linha	gonal	diagonal
	4.Finalização	de fundo	2.Cruzamento da inter-	2 Bolas paradas:
	5. Cabeceio	3.Tempo de Bola defensivo	mediária	escanteio
	6. Drible	e ofensivo	3. Tempo de bola na	falta frontal e lateral
		4.Chute de média distân-	raspada	Lateral ofensivo e
		cia frontal	4. Chute de média	defensivo
			distância na diagonal	Penalti
			5. Proteção de Bola	

Capacidades Táticas

Pré-infantil e Infantil	Juvenil	Júnior
13-14-15 anos	16-17 anos	18-19 anos
Formação 1	Formação 2	Performance
Ênfase na tática individual e de grupo priorizando a tomada de decisão (até 3x3). Treinamento das ações básicas defensivas e ofensivas.	Transferência das ações individuais e de grupo para ações coletivas ofensivas e defensivas (partindo de 4x4).	Ênfase nas ações táticas individuais, de grupo e coletivas aplicadas ao jogo.

Conteúdos Táticos pelas fases de desenvolvimento

Categoria	Pré-infantil	Infantil	Juvenil	Júnior	
Idades	12 - 13 anos	14 - 15 anos	16 - 17 anos	18 - 19 anos	
Fases/ diretrizes	Formação 1	Formação 1	Formação 2	Performance	
	Tática individual Geral	Revisão de Tática individual e tática de grupo 2x1	Revisão de tática individual e tática de grupo	Revisão de tática individual, grupo e coletiva	
	Tática de grupo 2x1	Tática de grupo 2x2, 3x2 e 3x3	Tática coletiva Conceito basico defensivos e ofensivos	Tática coletiva Manobras defensiva Marcação espera	
Conteúdo			Manobras defensivas Marcação pressão		
Capacidade				Manobras ofensivas Posse de bola ofensiva	
Tática			Saída de bola no chão Posse de bola defensiva	Virada de jogo Contra-ataque Bola parada ofensiva	

Sistemas Táticos

Pré-infantil e Infantil	Juvenil	Júnior
13-14-15 anos	16-17 anos	18-19 anos
Formação 1	Formação 2	Performance
Utilizar os Sistemas de jogo em suas concepções básicas.	Saber atuar nos principais sistemas de jogo e conhecer suas variações.	Utilização dos sistemas de jogo de acordo com os objetivos, levando em consideração fatores como: campo, adversário, grupo de atletas etc.

Sistemas de jogo pelas fases de desenvolvimento

Categoria	Pré-infantil	Infantil	Juvenil	Júnior
Idades	12 - 13 anos	14 - 15 anos	16 - 17 anos	18 - 19 anos
Fases/ diretrizes	Formação 1	Formação 1	Formação 2	Performance
	Sistema tático 4x4x2 quadrado 4x3x3	Sistema tático 4x4x2 quadrado 4x3x3 4x4x2 losango	Sistema tático 4x4x2 quadrado 4x3x3 4x4x2 losango	Utilização dos sistemas de acordo com a estratégia para os jogos e competições.
Conteúdo Sistema Tático			Variações 4x5x1 4x1x4x1	

Vivência de Jogo

Pré-infantil e Infantil	Juvenil	Júnior
13-14-15 anos	16-17 anos	18-19 anos
Formação 1	Formação 2	Performance
Promover, a todo elenco, experiência de jogo em obediência à filosofia de formação.	Permitir que um maior nº de atletas tenha oportunidade em competições.	Formação do grupo e da equipe em função do objetivo do jogo, competição etc.

Horas de treinamento por categoria:

Categoria	Horas por ano	Horas por semana	Semanas por ano
Mirim	380	10	38
Pré-infantil	440	10	44
Infantil	650	14	46
Juvenil	750	16	46
Júnior	870	18	48

Do mirim ao final do júnior = 5.500 horas

Após isso, o jogador está pronto?

- Literatura fala em 10.000 horas para o atleta atingir a *expert performance*!!!
- Maturidade física, técnica, tática e mental por volta dos 23 anos de idade...
- Exceções: fenômenos (Pelé, Ronaldo, Ronaldinho, Neymar,...)
- Solução: equipes satélites na europa, equipes B no Brasil.

Originais, criativos ?



Cópias, reprodutores ?



CRIATIVIDADE

- Originalidade (raridade)
- Flexibilidade Técnica
- Adequação
- Regras (Fair Play)

OBRIGADO!