



UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR  
Ciências Sociais e Humanas

## **Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal**

**José Luís Cristóvão da Costa Mendes**

Relatório para obtenção do Grau de Mestre em  
**Ensino da Educação Física**  
**nos Ensinos Básico e Secundário**  
(2º ciclo de estudos)

Orientador: Prof. Doutor Bruno Travassos

**Covilhã, Junho de 2014**



# Dedicatória

À Lurdes, Leonor, Matilde e Martim.



# Agradecimentos

Para a realização do presente estudo contamos com o apoio conhecimento e dedicação de diversas pessoas sem as quais não teria sido possível a realização do mesmo. Como tal, não posso deixar de agradecer a todos aqueles que colaboraram e apoiaram a realização deste trabalho. A todos expresso mais uma vez o meu profundo agradecimento e reconhecimento.

Ao Prof. Doutor **Bruno Travassos**, pelo incentivo que levou à realização do presente trabalho e pela excelência na orientação do mesmo.

Ao **Jorge Braz**, pela facultação bibliográfica, pelas sugestões dadas, mas sobretudo pela amizade.

A todos os **treinadores** que fizeram parte da amostra pela disponibilidade manifestada.

Aos meus pais ...



## Resumo

O presente estudo teve por objetivo caracterizar as etapas de formação para a especialização do jogador de futsal, tendo por base cinco dos escalões etários institucionalizados pela Federação Portuguesa de Futebol. Para averiguar as ideias dos treinadores procedeu-se à elaboração do questionário estruturado tendo por base uma escala de Likert de 1 a 5, com os fatores 1 e 2 correspondentes a aspetos não importantes, o fator 3 indiferenciado e os fatores 4 e 5 correspondentes a aspetos importantes. A amostra foi constituída por um total de 44 treinadores que exercem a sua atividade na presente época desportiva (2013-2014) possuindo todos grau de treinador que lhes confere a habilitação para o efeito. Os resultados obtidos sugerem a seguinte sequência de conteúdos de formação: i) Sub 11 - Capacidades coordenativas com e sem bola aplicadas em contextos básicos do jogo; ii) Sub 13 - Entendimento do jogo enquanto projeto coletivo; iii) Sub 15 - Organização posicional e estrutural para as diferentes fases/momentos do jogo; Sub 17 e Sub 19 - Organização e dinâmica coletiva para a variabilidade do jogo. Apesar da definição de conteúdos por escalão de formação, face às potenciais diferenças entre necessidades de formação de jogadores de diferentes clubes ou regiões do país, propomos a divisão dos conteúdos de acordo com o conhecimento do jogo evidenciado pelos atletas, tal como proposto pelo modelo de níveis de desempenho. Face aos resultados obtidos apresentamos uma proposta metodológica para operacionalização dos conteúdos de treino em relação às etapas de formação, bem como a concretização dos respetivos conteúdos em exercícios que realçam os aspetos metodológicos a seguir para a operacionalização do treino.

## Palavras-chave

FUTSAL; ETAPAS DE FORMAÇÃO; NÍVEIS DE DESEMPENHO; PROPOSTA METODOLÓGICA.



# Abstract

The present study aimed to characterize the steps in the formation and specialization of the Futsal player, based on five of the age groups institutionalized by the Portuguese Football Federation. To ascertain the views of coaches a structured questionnaire was elaborated based on a Likert scale from 1 to 5, with factors 1 and 2 corresponding to unimportant aspects, factor 3 undifferentiated and factors 4 and 5 corresponding to important aspects. The sample was constituted by a total of 44 coaches who carry on their activity in this Sports Season (2013-2014) all having the coach grade which empowers them for the effect. The results obtained suggest the following sequence of formation contents: i) Under 11 - coordinative skills with and without the ball applied in basic contexts of the game ii) Under 13 - Understanding the game as a collective project; iii) Under 15 - Positional and structural organization for different stages / times of the game; Under 17 and Under 19 - Collective organization and dynamics to the variability of the game. Despite the set of contents by formation stages, towards the potential difference between the formation needs of players from different clubs or regions of the country, we propose the division of the contents according to the knowledge of the game evidenced by athletes, as proposed by the model of performance levels. Considering our results we present a methodological proposal for the operationalization of the training contents in relation to the raining stages, as well as the concretization of the respective contents in exercises that enhance the methodologic aspects to follow in the operationalization of the training.

## Keywords

FUTSAL; STAGES OF FORMATION; LEVELS OF PERFORMANCE; METHODOLOGICAL PROPOSAL.



# Índice

1	Introdução	1
2	Revisão da literatura	5
2.1	Futsal como jogo desportivo coletivo	7
2.2	Fatores de rendimento e aprendizagem no futsal	8
2.3	Preparação desportiva a longo prazo	10
2.4	Níveis de desempenho no futsal	14
3	Objetivo do estudo	17
4	Metodologia	21
4.1	Caracterização da amostra	23
4.2	Instrumento	25
4.3	Recolha de dados	26
4.4	Tratamento dos dados	26
5	Resultados	27
5.1	Ações individuais com e sem bola	32
5.2	Conhecimento do jogo e seus objetivos	34
5.3	Organização posicional e estrutural	36
5.4	Organização funcional e dinâmica coletiva	39
6	Discussão dos resultados	41
6.1	Escalões etários ou níveis de desempenho. Que caminho escolher?	46
6.2	Proposta metodológica para operacionalização dos conteúdos de treino no ensino do jogo de futsal	48
6.3	Construção do exercício de treino de acordo com os conteúdos a abordar nos diferentes níveis de desempenho	56
6.3.1	Nível Básico - Capacidades coordenativas com e sem bola aplicadas em contextos básicos de jogo	56
6.3.2	Nível Elementar - Entendimento do jogo enquanto projeto coletivo	59
6.3.3	Nível Intermédio - Organização funcional e estrutural para as diferentes fases/momentos do jogo	63
6.3.4	Nível de Especialização - Organização e dinâmica coletiva para a variabilidade do jogo	67
7	Conclusões	71
8	Sugestões para estudos futuros	75
9	Referências bibliográficas	79
10	Anexo	85





# Lista de Figuras

Figura 1 - Exercício 1	57
Figura 2 - Exercício 2	58
Figura 3 - Exercício 3	60
Figura 4 - Exercício 4	62
Figura 5 - Exercício 5	64
Figura 6 - Exercício 6	66
Figura 7 - Exercício 7	68
Figura 8 - Exercício 8	70



# Lista de Quadros

Quadro 1 - Etapas e conteúdos propostos no Modelo de Especialização Tardia do Jogador	12
Quadro 1 (cont) - Etapas e conteúdos propostos no Modelo de Especialização Tardia do Jogador	13
Quadro 2 - Relação dos conteúdos com os respectivos níveis de desempenho	16
Quadro 3 - Caracterização das idades dos treinadores	23
Quadro 4 - Formação académica dos treinadores	23
Quadro 5 - Grau de treinador	24
Quadro 6 - Experiência como treinador	24
Quadro 7 - Experiência como treinador nos diversos escalões	25
Quadro 8 - Variação dos conteúdos para os escalões de formação considerados	29
Quadro 9 - Percentagens e diferenças entre os vários escalões de formação para os conteúdos de treino - ações individuais com e sem bola	31
Quadro 10 - Percentagens e diferenças entre os vários escalões de formação para os conteúdos de treino - conhecimento do jogo e seus objetivos	33
Quadro 11 - Percentagens e diferenças entre os vários escalões de formação para os conteúdos de treino - organização posicional e estrutural	35
Quadro 12 - Percentagens e diferenças entre os vários escalões de formação para os conteúdos de treino - organização funcional e dinâmica coletiva	37



# Lista de Acrónimos

ADR	Associações Desportivas Regionais
DE	Desporto Escolar
EF	Educação Física
FPF	Federação Portuguesa de Futebol
GR	Guarda-Redes
JDC	Jogos Desportivos Coletivos
METJ	Modelo Especialização Tardia do Jogador
PDLP	Preparação Desportiva a Longo Prazo





## Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal





# 1. Introdução

Face à crescente preocupação com as etapas de formação do jogador de futsal em termos competitivos, do Desporto Escolar (DE) ou mesmo das aulas de Educação Física (EF), e conseqüentemente com a definição dos conteúdos a abordar, o presente estudo teve como objetivo definir os conteúdos e processos para o ensino do jogo nas diferentes etapas do processo de formação / especialização desportiva do praticante de futsal. Para alcançar o presente objetivo o trabalho foi dividido em nove capítulos, correspondendo a presente INTRODUÇÃO ao primeiro capítulo.

No que diz respeito ao segundo capítulo, REVISÃO DA LITERATURA, fundamentamos o tema no sentido de o contextualizar com os objetivos do nosso estudo. Assim, começámos por abordar as características do jogo de futsal, enquanto Jogo Desportivo Coletivo (JDC), e seus objetivos, caracterizando as relações de cooperação que contrapõem as de oposição materializadas na variabilidade de relações interequipa e entre-equipas para marcar golo e não sofrer. De seguida, fizemos alusão aos fatores de rendimento, porque as performances individuais atingidas pelos praticantes são influenciadas por estes, desde as etapas iniciais até ao alto rendimento, com preponderância para os táticos, técnicos, físicos e psicológicos. Posteriormente para percebermos como devemos fazer a conjugação destes fatores abordámos um ponto relacionado com a Preparação Desportiva a Longo Prazo (PDLP), justificando a importância que os modelos de desenvolvimento têm para a concretização do potencial do praticante ao longo dos anos de formação. Para concluir este capítulo fazemos uma caracterização dos níveis de desempenho no futsal tendo por base a proposta apresentada por Guilherme & Braz (2013).

No terceiro capítulo, mencionamos os OBJETIVOS DO ESTUDO. Tendo por base os aspetos abordados anteriormente, verificámos a necessidade de uma clarificação sobre a sequência de conteúdos a utilizar para a formação desportiva no futsal, e sua aplicação na prática.

O quarto capítulo, diz respeito à METODOLOGIA utilizada no estudo. Começámos por fazer uma caracterização da amostra, justificando o porquê da sua escolha. Definiu-se o instrumento da investigação de acordo com o objetivo do estudo (questionário), o processo da sua aplicação e recolha de dados finalizando com o tratamento dos mesmos.

No quinto capítulo, foram apresentados os RESULTADOS obtidos nos questionários aplicados aos treinadores para a definição dos conteúdos a abordar em cada escalão etário. Tendo por base os resultados obtidos, bem como o conhecimento anterior relativo aos níveis de desempenho e modelos de desenvolvimento a longo prazo, abordados na introdução, no sexto capítulo, DISCUSSÃO DOS RESULTADOS, sugerimos como se deve abordar o ensino do jogo, através da apresentação de uma proposta metodológica complementada com a apresentação de alguns exemplos de exercícios para os quatro níveis de desempenho.

No sétimo capítulo referimos as principais CONCLUSÕES do estudo. No oitavo capítulo, SUGESTÕES PARA NOVOS ESTUDOS, tendo por base os problemas identificados no

conhecimento após este trabalho, apresentamos algumas propostas de investigação no futuro. Por fim, no nono capítulo, REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS, apresentamos a bibliografia utilizada e no décimo capítulo, ANEXO, o questionário utilizado na investigação.

## Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal





## 2. Revisão da literatura

### 2.1 Futsal como jogo desportivo coletivo

Os JDC, designação que engloba, entre outras, modalidades como o basquetebol, o andebol, o futebol e o voleibol, ocupam um lugar importante na cultura desportiva contemporânea. Devido à riqueza de situações que proporcionam, os JDC constituem um meio formativo por excelência (Mesquita, 1997), na medida em que a sua prática, quando corretamente orientada, induz o desenvolvimento de competências em vários planos, de entre os quais nos permitimos salientar o tático-cognitivo, o técnico e o sócioafetivo. Nesta perspetiva, os JDC contribuem de forma privilegiada para a concretização dos objetivos definidos pelas atividades de EF e Desporto. Para os atingir, torna-se imprescindível um ensino adequado, não obstante as dificuldades apresentadas pelas múltiplas componentes do jogo e as escassas certezas existentes acerca do desenvolvimento metodológico da respetiva formação técnica e tática (Konzag, 1983). No panorama nacional, quer ao nível do DE quer ao nível do Desporto Universitário, o futsal é já a modalidade coletiva com maior número de praticantes. Devido a este facto consideramos que o futsal assume desde já um grau de enorme relevância na formação desportiva dos nossos jovens e como tal urge o desenvolvimento de mais conhecimento no que diz respeito aos conteúdos a abordar nos diferentes níveis de formação dos jovens praticantes em contexto escolar e competitivo.

O futsal é um desporto inserido na classificação dos JDC porque apresenta características comuns a outras modalidades com esta designação (Souza, 2002) e possui seis invariantes atribuídas a esta categoria: uma bola ou implemento similar, um espaço de jogo, adversários, colegas, um alvo a atacar e outro para defender, e regras específicas (Bayer, 1994). Especificamente, os jogadores são agrupados em duas equipas numa relação de competição pela conquista da posse de bola, com o objetivo de a introduzir o maior número de vezes na baliza adversária e evitando que o mesmo ocorra na sua própria baliza (Castelo, 1994).

Garganta (1996), refere que a identidade dos diferentes JDC, orientando-se para um objetivo de produção - ganhar o jogo - é indissociável de um quadro de atividades particulares, dado por:

- uma relação de forças materializada no confronto entre dois grupos de jogadores de equipas diferentes que disputam ou trocam um objeto, móbil do jogo (na maior parte dos casos uma bola);
- uma variação nas habilidades motoras desenvolvidas a partir da variação das capacidades dos indivíduos e das variações no contexto;
- estratégias individuais e coletivas que condicionam as decisões implícitas e explícitas, tomadas com o intuito de levar de vencida o adversário.

A essência do jogo pode então ser descrita pela necessidade de uma equipa coordenar as suas ações para recapturar, conservar e transportar a bola até uma zona de finalização e marcar golo (Gréhaigne, Bouthier & David, 1997). Os jogadores interagem constantemente em relações de cooperação para atingir objetivos que envolvem os membros da equipa para marcar golo, e de competição de modo a evitar a marcação de golos dos adversários (Garganta, 1997; Lames & McGarry, 2007).

Face à constante competição e cooperação entre os praticantes, materializadas na variabilidade de relações entre jogadores, entre equipas, jogadores-bola e equipas-bola, são geradas um conjunto de interações espaço-temporais onde os fatores decisoriais, táticos e estratégicos se apresentam como fundamentais para o desenvolvimento das ações de jogo (Travassos, Araújo, Davids, Esteves & Fernandes, 2012). É nesta perspetiva que podemos considerar o futsal como um jogo de atividade complexa e dinâmica, devido à multiplicidade de fatores que incidem diretamente no comportamento dos jogadores, equipas e no desenrolar do próprio jogo (Sampedro, 1993; Travassos, Araújo, Duarte & McGarry, 2012). Deste modo, fruto da evolução da complexidade do jogo, aliada à alta velocidade e intensidade do mesmo, levam a que a compreensão do jogo e dos fatores que sustentam elevados desempenhos seja fundamental para o planeamento do treino e do jogo (Braz, 2006), desde as etapas mais baixas de formação até ao alto rendimento.

## **2.2 Fatores de rendimento e aprendizagem no futsal**

Para a avaliação do rendimento de um jogador ou de uma equipa, ou mesmo para a definição dos conteúdos a abordar nos diferentes níveis de aprendizagem do jogo é fundamental termos presente quais os fatores que constroem estes processos. De acordo com Volossovitch (2008), nos JDC o resultado final, expresso pela vitória ou derrota num encontro ou ainda pela classificação alcançada numa competição, é função das performances individuais dos jogadores, que por sua vez são influenciadas por fatores físicos, psíquicos e técnico-tático-estratégicos.

No futsal, tal como nas restantes modalidades pertencentes aos JDC, existe grande imprevisibilidade e variabilidade nas relações entre jogadores e equipas, e como tal é extremamente complexo, definir, ou hierarquizar, os fatores que contribuem para o rendimento dos jogadores e equipas de futsal. Para Bauer e Uerberle (1988) estamos perante um grande problema quando pretendemos determinar o grau de importância de cada fator para o rendimento complexo em jogo. No entanto, de entre os inúmeros fatores de rendimento que poderíamos enumerar, aqueles que habitualmente se consideram assumir maior preponderância no desempenho dos jogadores e equipas na generalidade dos desportos coletivos são: táticos; técnicos; físicos e psicológicos (Garganta, 1997). Konzag (1995) refere mesmo que o desenvolvimento das capacidades condicionais e coordenativas, técnicas,

táticas e psicológicas, são determinantes para aumentar a capacidade geral de prestação desportiva de acordo com as especificidades da modalidade.

De um modo mais concreto, os aspetos físicos dizem respeito ao desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade) e coordenativas (de reação, de orientação, de diferenciação, de ritmo, equilíbrio), permitindo melhorar a intensidade, mas também a velocidade a precisão e antecipação das ações realizadas em relação aos opositores (Reilly, 1996). Já os aspetos psicológicos dizem respeito à capacidade de superação, resistência à dor, controlo emocional, autocontrolo, conhecimento de si, atenção, concentração, entre outros, que não tendo uma intervenção direta no jogo influenciam de forma determinante as capacidades e comportamentos dos jogadores e das equipas (Brito, 2007). Os aspetos técnicos dizem respeito à capacidade de realização de ações motoras realizadas no decorrer do jogo e que permitem de forma eficiente e funcional responder às possibilidades de ação oferecidas pelo jogo (Castelo, 1994). Garganta & Pinto (1994) referem mesmo que a técnica surge como o modo de materialização da capacidade de decisão tática dos jogadores e das equipas no jogo. Nesta sequência, os aspetos táticos, ou tal como designado por Mahlo (1967), a ação tática diz respeito ao modo como os jogadores e equipas exploram os contextos de jogo para identificar a melhor solução a cada momento para agir. Deste modo, a ação tática confere sentido à realização de uma ação técnica ou movimentação coletiva em jogo fruto dos constantes ajustes realizados em função do comportamento e colegas e adversários ao longo do campo de jogo (Araújo, 2006). Nesta perspetiva, a ação tática não se resume apenas à capacidade para a ação, mas deverá considerar os aspetos percetivos dos jogadores que permitirão detetar e utilizar a informação disponível no contexto para a identificação de possibilidade de ação (Travassos, Araújo, Davids, Esteves, & Fernandes, 2012).

Apesar da distinção que possamos fazer entre fatores de rendimento no futsal para a sua compreensão, dadas as diversas configurações do jogo, o pouco espaço e elevada velocidade, todas as ações realizadas exigem uma elevada adaptabilidade dos jogadores e equipas e como tal são fortemente determinadas do ponto de vista tático, ainda que esta dependa de uma interligação adequada de todos os fatores (Konzag, 1983). D'Ottavio & Tranquilli (1993) referem que, os jogos desportivos coletivos caracterizam-se e expressam-se, em geral, mediante ações de jogo que não respondem a códigos predeterminados. Desta forma, face ao jogo, o problema primeiro é de natureza tática, isto é, o praticante na constante relação que estabelece com o contexto de jogo deve conseguir perceber as suas possibilidades de ação num dado instante face às suas características individuais (*o que fazer*), de modo a ajustar as suas ações para alcançar o objetivo proposto (*como fazer*). Tal exige, então, que para a obtenção de elevadas performances em competição, desde as etapas de formação mais baixas os jogadores sejam confrontados com progressões pedagógicas que lhes permitam o desenvolvimento da sua ação tática, ainda que esta dependa de uma interligação adequada com os fatores físicos (condicionais e coordenativos), psicológicos e técnicos. Para além do

referido, o modo de conjugação dos diferentes fatores de rendimento bem como das exigências da competição devem estar adequados às idades dos praticantes e de acordo com o seu processo maturacional para que o desenvolvimento das suas capacidades seja otimizado face às exigências das modalidades em causa, neste caso o futsal. Assim, para percebermos como conjugar os diferentes fatores de rendimento no processo de formação desportiva no futsal, é necessário atendermos aos modelos de desenvolvimento desportivo existentes.

### **2.3 Preparação desportiva a longo prazo**

O período entre a iniciação e o alto rendimento é designado pela teoria do treino como um período de formação, onde se procura desenvolver bases que permitam aos jogadores alcançar os objetivos finais. Este período de formação é denominado por Preparação Desportiva a Longo Prazo (PDLP) no caso dos desportos coletivos (Balyi & Hamilton, 2004). Harre (1982) define a PDLP como um processo pedagógico regido de acordo com as leis do desenvolvimento pessoal e performance atlética, que tem por objetivo maximizar as capacidades dos indivíduos numa determinada idade. Assim, autores como Platonov (1994), Bompa, (1999), ou Martin (2007), referem que o alto rendimento não pode ser obtido sem a PDLP tornando-se uma característica do desporto moderno.

O processo de desenvolvimento desportivo e os pressupostos metodológicos que o sustentam assumem ainda mais importância face às evidências de que são necessários 10 anos de prática deliberada intensiva para que o potencial de um indivíduo se concretize na prática de uma dada modalidade ou tarefa (Stafford, 2005, Ericsson, 2006).

Marques (2000), refere, no entanto, que a concretização do potencial de um indivíduo e a obtenção de resultados de elevado desempenho, após a sua preparação desportiva, dependem cada vez mais do que se fez nos anos de formação (adequação da prática aos níveis de desenvolvimento dos jovens e das exigências da atividade desportiva) e não no número de anos passados na preparação. Isto é, dependem mais da qualidade e menos da quantidade de trabalho realizado. É nesta perspetiva que Coelho (2000), considera que para a obtenção de níveis de desempenho superiores a preparação desportiva dos jovens, não pode deixar de ter como referencia a especificidade das modalidades desportivas, bem como os objetivos e características do alto rendimento. De acordo com Serrano, Santos, Sampaio & Leite (2013), os melhores jogadores adultos de futsal, em Portugal, distinguem-se dos jogadores de níveis competitivos inferiores pela dedicação precoce ao treino desportivo no futsal, com acréscimo progressivo do volume de treino semanal e na duração das épocas desportivas. Do mesmo modo, tal como observado em diferentes estudos, a prática deliberada mas diversificada, em idades precoces, potenciou o desenvolvimento das capacidades dos melhores jogadores portugueses de futsal.

Desde que um jovem inicia a aprendizagem de um desporto, até à obtenção de elevados níveis de desempenho na fase adulta, passam uma série de anos nos quais se torna necessário

o estabelecimento de etapas que favorecem todo o processo ensino/aprendizagem. É hoje aceite de forma consensual que, quando se trata de crianças e jovens, a preparação desportiva deve ir ao encontro das características de desenvolvimento do indivíduo, impondo-se assim, uma delimitação consciente das diferentes etapas desse desenvolvimento. Cada uma dessas etapas deve, respeitando o jovem atleta, conciliar um ajuste no peso a dar a cada um dos fatores de rendimento, aos objetivos a alcançar, bem como à seleção criteriosa dos meios e métodos de treino a utilizar em cada momento, possibilitando um desenvolvimento equilibrado e sustentado e evitando a especialização precoce (Brito, 2002). Assim, a divisão dos programas de desenvolvimento desportivo em etapas específicas, de acordo com as etapas de maturação dos jovens jogadores, permite a definição e hierarquização de conteúdos, a definição de objetivos (Fernandes, 2004) e mesmo a avaliação da evolução de cada jogador face aos objetivos a alcançar e em relação aos demais jogadores da sua idade.

Ao longo do tempo têm surgido diversas propostas de modelos de desenvolvimento desportivo (Platonov, 1994; Bompa, 1994, e Balyi & Hamilton, 2004). De um modo geral, os modelos propostos por Platonov (1994) e Bompa (1994) dividem o processo de desenvolvimento desportivo em 4 etapas, em função da idade cronológica dos jogadores, independentemente da modalidade desportiva. Nos referidos modelos, a primeira etapa é definida como uma etapa de desenvolvimento de capacidades motoras gerais e as restantes como etapas de especialização até alcançar o alto rendimento. Já o modelo proposto por Balyi & Hamilton (2004), considera que existem diferentes etapas nos programas de desenvolvimento dos atletas em desportos predominantemente individuais ou coletivos. Enquanto em relação aos desportos individuais o modelo é designado por “Modelo de Especialização Antecipada do Jogador” e possui 4 níveis de desenvolvimento desportivo à semelhança dos anteriores. Já nos desportos coletivos o modelo é designado por “Modelo de Especialização Tardia do Jogador” (METJ) e possui 5 níveis de desempenho. Para além das diferenças ao nível do número de etapas de formação e das especificidades das modalidades desportivas, esta proposta distingue-se ainda das anteriores por considerar que a divisão das etapas de formação não deverá ter apenas em consideração a idade cronológica dos jogadores, mas a sua idade maturacional, permitindo que os conteúdos e objetivos de cada etapa se adequem ao processo maturacional e de desenvolvimento dos jogadores. De acordo com a proposta apresentada, os autores definem as seguintes etapas e conteúdos para o METJ (ver quadro1).

**QUADRO 1 - Etapas e conteúdos propostos no Modelo de Especialização Tardia do Jogador. Adaptado de Balyi & Hamilton (2004).**

<b>Etapas</b>	<b>Físicos</b>	<b>Técnico</b>	<b>Tático</b>	<b>Psicológico</b>
<b>FUNDamental stage</b>	Desenvolver o ABC do movimento: agilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade em saltos, deslocamentos, remates, lançamentos e outros jogos.	Melhorar relacionamento com a bola: controlo da bola através das ações individuais (receção, drible, passe e remate).	Conceitos de jogo e regras básicas. Introduzir a cooperação entre os jogadores na realização de situações jogadas.	Conhecimento básico do contexto de jogo para construir a inteligência de jogo e tomada de decisão.
<b>Learning to Train</b>	Momento fundamental para o treino da velocidade, flexibilidade e aspetos técnicos (skills).	Desenvolver um maior leque de movimentos relacionados com o futsal. As habilidades técnicas são desenvolvidas no contexto de jogos básicos do futsal.	Desenvolver concentração e incentivar a tomada de decisão através de combinações simples, introduzindo as marcações, desmarcações e ocupação de espaço livre.	A motivação intrínseca é desenvolvida pelo divertimento e prazer de jogar. Apelar à imaginação, criatividade e incutir o aumento das regras de treino.
<b>Training to Train</b>	Condicionamento específico da modalidade - a resistência, velocidade, força, flexibilidade. Trabalho de core para prevenção de lesões	Aquisições técnicas num contexto mais complexo e habilidades específicas em função das posições. Treino individualizado para melhorar os pontos fortes e fracos.	Maior ênfase no jogo de equipa. Compreender os princípios de jogo ofensivos e defensivos em função da especificidade posicional desenvolvida através de jogos reduzidos e competição.	Introduzir rotinas pré-competitivas, e preparação mental (autocontrolo, autoeficácia, comunicação). Introduzir treino e competição diária. Técnicas de relaxamento e controlo da ansiedade.

**QUADRO 1 (cont.) - Etapas e conteúdos propostos no Modelo de Especialização tardia do jogador. Adaptado de Balyi & Hamilton (2004).**

<b>Etapas</b>	<b>Físicos</b>	<b>Técnico</b>	<b>Tático</b>	<b>Psicológico</b>
<b>Training to Compete</b>	Continuar a desenvolver flexibilidade, agilidade, resistência aeróbica e anaeróbica, força e cuidados de lesões. Prevenção e cuidados de lesões. Individualização de treino físico. Monitorização níveis físicos.	Continuar a desenvolver habilidades avançadas. Habilidades individuais surgem como "estilo pessoal". O treino das competências acontece em alta intensidade em condições competitivas.	Organização posicional e estrutural para potenciar a performance. Relação entre os jogadores em função das unidades funcionais. Uso eficaz das situações estratégicas. Capacidade de adaptação à organização adversária e consequentes alterações táticas.	Pré-competição: metacognição, autocontrolo, imaginação e criatividade, estabelecimento de metas, força mental, controle da ansiedade e relaxamento. Manter capacidades mentais sob a fadiga e pressão. Análise de desempenho para identificar os pontos fracos mentais.
<b>Training to Win</b>	Maximização das capacidades físicas para a performance. Programas para a manutenção e melhoria das capacidades individuais. Periodização e controle do treino e recuperação são essenciais.	Concluir o refinamento de habilidades específicas para assegurar um melhor desempenho sob pressão. Habilidades ajustadas às exigências e características da competição devem ser potenciadas.	Alta confiança e competência na tomada de decisão, liderança e análise de jogo. Capacidade de ajustar o plano de jogo e adaptar estratégias de jogo de acordo com mudanças nas condições do mesmo.	As práticas e rotinas pré-tomada de decisão são automáticas. Firme confiança na tomada de decisão. Maior sentido de responsabilidade, disciplina e liderança. Mentalidade competitiva e vontade de vencer.

Apesar da definição de conteúdos propostos, neste e nos restantes modelos de formação desportiva, bem como da existência de protocolos de avaliação que permitem monitorizar o desenvolvimento desportivo dos jogadores (Ford, et al., 2011), verificamos que os pressupostos que balizam e regulam a definição de conteúdos e objetivos se encontram ora muito focados nos aspetos físicos (condicionais e coordenativos), ora, tal como o realçado anteriormente, com uma definição algo generalista sobre os conteúdos a abordar. Para além do referido, é ainda importante, tendo por base os modelos propostos, uma melhor compreensão de quais os conteúdos técnicos e táticos a desenvolver em função das características das modalidades desportivas e das suas características competitivas tal como o futsal.

## 2.4 Níveis de desempenho no futsal

Tendo por pressuposto que o alto rendimento não pode ser obtido sem uma PDLP e, tendo como referência o jogo praticado pelas crianças que o iniciam e o nível de desempenho desejado para que um jogador possa integrar uma equipa sénior, podemos caracterizar a sua evolução em diferentes níveis evolutivos. Nesta perspetiva, considerando os comportamentos observados em relação: (i) às ações individuais com e sem bola, (ii) ao conhecimento do jogo e seus objetivos, (iii) à organização posicional e estrutural e (iv) à organização funcional e dinâmica coletiva geradas, Guilherme & Braz (2013) consideram a existência de 4 níveis qualitativos de desempenho, a saber, o nível básico, o nível elementar, o nível intermédio e o nível de especialização. Conquanto a identificação destes níveis, convém estar ciente de que os mesmos interagem, pelo que importa preservar alguma plasticidade nas respetivas interpretação e operacionalização.

Face ao exposto, e de acordo com a proposta de Guilherme & Braz (2013) a caracterização dos níveis de desempenho pode ser considerada do seguinte modo:

### **Nível Básico - Ações individuais com e sem bola**

As crianças pequenas são egocêntricas - jogar a bola é o objetivo mais importante, e como tal o nível básico manifesta-se, fundamentalmente, pelo rudimentar relacionamento com a bola. Existem grandes dificuldades na execução das diferentes ações técnicas com consequências para o envolvimento e participação no jogo. Do mesmo modo, a organização posicional e funcional é residual, tornando o jogo num conjunto de ações individuais, isoladas e sem sequência coletiva intencional. Existe constante aglomeração dos diferentes jogadores em torno da bola, fazendo com que o jogo tenha uma configuração essencialmente individual e desorganizada, sendo que existe pouca consciência do objetivo primeiro do jogo, a marcação de golos.

### **Nível Elementar - Conhecimento do jogo e seus objetivos**

O nível elementar caracteriza-se pelo início do entendimento do jogo, enquanto jogo coletivo, porém, ainda com manifestações individuais e com consciência de posicionamentos e funcionalidades diferenciadas. Neste nível existe uma melhoria no relacionamento individual com a bola que permite, com regularidade, o surgimento de sequências de jogo individuais e coletivas. Contudo, ainda evidenciam frequentes erros técnicos não provocados. Começa a surgir alguma organização posicional e funcional em situações específicas simplificadas. De um modo geral deixa de ocorrer uma evidente aglomeração em torno da bola, mas continua a verificar-se uma individualização das ações por parte dos diferentes jogadores, em detrimento da organização coletiva.

### **Nível Intermédio - *Organização posicional e estrutural***

O nível intermédio caracteriza-se pelo entendimento do jogo como um projeto coletivo em que as ações individuais visam o benefício da equipa. No nível intermédio já se verifica com frequência elevada, a ocorrência de sequências de ações ininterruptas com cada vez menos erros não provocados. O jogo, passa a evidenciar organização posicional nas diferentes fases/momentos e os jogadores passam a ter consciência dos distintos posicionamentos estruturais e das respetivas tarefas e funções. A ocupação dos espaços, tanto defensivos como ofensivos, passa a ser equilibrada de acordo com as fases/momentos de jogo. A evolução deste passa pelo enquadramento coletivo que as ações individuais começam a evidenciar, tornando-se o jogo mais dinâmico.

### **Nível de Especialização - *Organização funcional e dinâmica coletiva***

O nível de especialização caracteriza-se como sendo um projeto realmente coletivo e com todos os pressupostos necessários para que se possa partir para formas de jogar com organização estrutural e funcional complexa, suportadas por uma dinâmica coletiva que emerge de padrões de ação referenciais. Neste nível de jogo, os praticantes evidenciam frequente e adequada mobilidade e equilíbrio posicional permanente. A mobilidade é motivada pelas movimentações específicas das diferentes posições e, também, pelos permanentes movimentos de trocas posicionais - rotações - características desta modalidade. O equilíbrio posicional acontece porque os jogadores já são capazes de diferenciar e assumir as distintas posições e as respetivas funções, tanto a atacar como a defender.

Para além de caracterizarem os níveis de desempenho, os autores sistematizaram ainda, de um modo geral, os conteúdos a abordar em cada um dos níveis de desempenho, tendo por base, a relação com a bola, os princípios específicos de jogo ofensivos e defensivos (ver quadro 2). Os referidos princípios constituem-se como regras que regulam o comportamento individual e coletivo para alcançar um dado objetivo (Travassos, 2014) pelo que são fundamentais para a aprendizagem do jogo. Para Teodorescu (1984), os princípios de jogo são normas de funcionamento pelas quais os jogadores se devem orientar para coordenar as suas ações individuais e coletivas durante todas as ocorrências do jogo. Estes manifestam-se em jogo como padrões de comportamento que podem assumir várias escalas, isto é, a nível individual, grupal ou coletivo, devendo no entanto ser vistos de um modo articulado de modo serem representativos da dinâmica coletiva que se pretende implementar (Oliveira, 2004). Por princípios específicos do jogo são entendidos 4 princípios ofensivos a que correspondem outros tantos da defesa. Os ofensivos são a i) penetração - exploração da possibilidade de finalizar ou então progredir em direção ao alvo contrário; ii) cobertura ofensiva - necessidade de manter o equilíbrio ofensivo através de linhas de passe em segurança apelando a um segundo atacante iii) mobilidade - ações com ou sem bola que procuram romper e desequilibrar a estabilidade da estrutura defensiva adversária através da criação de espaços livres e de linhas de passe; iv) espaço - tornar o jogo mais aberto, com maior amplitude do

ataque em largura e em profundidade obrigando assim a equipa adversária a uma maior flutuação defensiva. Os defensivos são i) contenção - ação individual defensiva que visa impedir a progressão ou remate através da colocação de um jogador entre o portador da bola e a baliza; ii) cobertura defensiva - necessidade de manter o equilíbrio defensivo através de ocupação espacial de ajuda ao companheiro defensor do portador da bola; iii) equilíbrio - ajuste do posicionamento defensivo em função do posicionamento adversário, da bola e da baliza, pretendendo-se a cobertura dos espaços e jogadores livres e eventuais linhas de passe fazendo com que os atacantes se desloquem para espaços menos perigosos; iv) concentração - diminuição do espaço disponível da defesa para condicionar as opções de jogo do ataque, retirando-lhes largura e profundidade.

**QUADRO 2 - Relação dos conteúdos com os respetivos níveis de desempenho. Adaptado de Guilherme & Braz (2013).**

Níveis de Desempenho				
Conteúdos	Básico	Elementar	Intermédio	Especialização
Relação com a bola	Controlo da bola Passe vs receção Condução Remate Posição defensiva	Controlo da bola Passe vs receção Condução Remate Drible/Finta Posição defensiva Interceção/desarme	Controlo da bola Passe vs receção Condução Remate Drible/Finta Posição defensiva Interceção/desarme	Controlo da bola Passe vs receção Condução Remate Drible/Finta Posição defensiva Interceção/desarme
Princípios ofensivos	Penetração Cobertura ofensiva	Penetração Cobertura ofensiva	Penetração Cobertura ofensiva Mobilidade Espaço	Penetração Cobertura ofensiva Mobilidade Espaço
Princípios defensivos	Contenção	Contenção Cobertura defensiva	Contenção Cobertura defensiva Equilíbrio Concentração	Contenção Cobertura defensiva Equilíbrio Concentração

Enquanto a proposta referente ao modelo de especialização tardia do jogador foca a sua atenção em quatro vertentes (físico, técnico, tático e psicológico) e nos conteúdos a abordar em cada uma das etapas de um modo geral, e de acordo com a idade dos praticantes, a proposta dos níveis de desempenho no futsal foca a sua atenção na compreensão dos conteúdos a abordar que dizem respeito ao conhecimento do jogo enquanto desporto coletivo e à capacidade que os jogadores terão em resolver os problemas do jogo de forma coletiva. Para além deste aspeto, a proposta dos níveis de desempenho no futsal não estipula a correspondência entre a idade dos praticantes e os conteúdos a abordar, mas centra a sua atenção na qualidade de jogo evidenciada pelos próprios praticantes. Apesar desta definição, consideramos necessária uma maior clarificação da sequência de conteúdos a utilizar, que vá para além da aplicação dos princípios específicos de jogo e sua aplicação na prática.

## Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal





### **3.Objetivo do estudo**

Face ao referido anteriormente, o presente estudo tem como objetivo definir os conteúdos e processos para o ensino do jogo nas diferentes etapas do processo de especialização desportiva. Deste modo, tendo por base a opinião de peritos, e os pressupostos apresentados anteriormente, pretende-se balizar uma progressão de ensino / aprendizagem do jogo de futsal baseada em competências para a prática do jogo, pela definição de quais os conteúdos a abordar em cada nível de desempenho/escalões de formação no futsal. No final deste trabalho esperamos, para além da definição dos conteúdos a abordar em cada nível de desempenho, mostrar as implicações deste modelo para o processo de ensino / aprendizagem do jogo de futsal através da apresentação de alguns exercícios.



## Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal





## 4. Metodologia

### 4.1 Caracterização da amostra

Foi nossa pretensão realizar o presente trabalho com treinadores de referência em Portugal tendo sido considerado para o efeito a época desportiva 2013-2014. Deste modo, a amostra do estudo foi constituída por 44 treinadores de futsal, em atividade, na época desportiva de 2013-14. Como critério de qualidade da amostra foram convidados a participar os treinadores do campeonato nacional da 1ª divisão (n=14), e os treinadores das equipas da 2ª divisão, zona norte e zona sul, que no final da 1ª volta do referido campeonato ocupavam as 5 primeiras posições na tabela classificativa (n=10), por serem os treinadores das equipas que disputam a prova principal do futsal Nacional e das que poderão ascender, no próxima época desportiva, a essa mesma prova; os treinadores/selecionadores das Associações Desportivas Regionais (ADR) que participaram no torneio interassociações Sub-18 (n=18), por serem conhecedores das realidades existentes em todos os distritos de Portugal Continental no que à modalidade diz respeito nos vários escalões de formação; e dois elementos da equipa técnica nacional de futsal (n=2). No global os treinadores apresentam uma média de idades de 40.6±6 (ver quadro 3).

QUADRO 3 - Caracterização das idades dos treinadores

Idades			
Clubes/Associações	N	Média	DP
1ª Divisão	14	41,5	5,61
2ª Divisão	10	42,9	5,48
Selecionadores Distritais	18	38,7	7,08
FPF	2	40	1

De um modo geral, e no que diz respeito à formação académica, 47,7% (n=21) dos treinadores têm formação superior, enquanto a maioria dos restantes 36,4% (n=16) possuem o ensino secundário. Podemos ainda constatar que são os selecionadores distritais (n=11) os que possuem mais habilitações académicas (ver quadro 4).

QUADRO 4 - Formação académica dos treinadores

Formação Académica							
Clubes/Associações	N	2ºCiclo	3ºciclo	Secundário	Licenciatura	Mestrado	Doutoramento
1ª Divisão	14	0	2	7	3	2	0
2ª Divisão	10	2	1	4	1	2	0
Selecionadores Distritais	18	1	1	5	5	4	2
FPF	2	0	0	0	1	1	0
Total	44	3	4	16	10	9	2
%		6,8%	9,1%	36,4%	22,7%	20,5%	4,5%

Como podemos constatar no quadro 5 todos os treinadores são titulares de grau de treinador, sendo que 20,5% (n=9) possuem grau 1, 43,2% (n=19) têm grau 2, 29,5% (n=13) grau 3 e 6,8% (n=3) são titulares de grau 4. Perante os dados do quadro podemos observar que em oposição aos resultados anteriores, os selecionadores distritais apresentam tendencialmente grau de treinador inferior em relação aos treinadores de 1ª e 2ª Divisão (quadro 5).

**QUADRO 5 - Grau de treinador**

Clubes/Associações	Grau de Treinador					Média	DP
	N	1	2	3	4		
1ª Divisão	14	2	5	5	2	2,5	0,9
2ª Divisão	10	0	6	4	0	2,4	0,48
Selecionadores Distritais	18	7	8	3	0	1,77	0,71
FPF	2	0	0	1	1	3,5	0,5
Total	44	9	19	13	3		
%		20,5%	43,2%	29,5%	6,8%		

No que concerne ao tempo de anos como treinador a grande maioria 59,1% (n=26) têm experiência entre 11 e 20 anos, 29,5% (n=13) entre 1 e 10 anos e somente 11,4% (n=5) dos treinadores têm igual ou superior a 21 anos de experiência (quadro 6).

**QUADRO 6 - Experiência como treinador**

Clubes/Associações	Experiência como treinador - Anos			
	N	<=10	11 a 20	> =21
1ª Divisão	14	3	8	3
2ª Divisão	10	2	6	2
Selecionadores Distritais	18	8	10	0
FPF	2	0	2	0
Total	44	13	26	5
%		29,5%	59,1%	11,4%

Quanto aos anos de experiência como treinadores, nos diferentes escalões institucionalizados pela Federação Portuguesa de Futebol (FPF), gostaríamos de começar por referir que após a análise dos questionários, verificamos que a maioria dos treinadores inquiridos, treinou mais do que um escalão na mesma época desportiva. Verifica-se após leitura do quadro 7 que quase a totalidade dos treinadores 97,7% (n=43), já treinou o escalão sénior e que só 31,8% (n=14) dos inquiridos tiveram experiência com o escalão de Sub 11.

**QUADRO 7 - Experiência como treinador nos diversos escalões**

Experiência como treinador nos diversos escalões							
Clubes/Associações	<i>N</i>	<i>Sub 11</i>	<i>Sub 13</i>	<i>Sub 15</i>	<i>Sub 17</i>	<i>Sub 19</i>	<i>Sénior</i>
1ª Divisão	14	2	5	5	9	11	14
2ª Divisão	10	2	3	2	3	5	10
Selecionadores Distritais	18	9	8	14	15	16	17
FPF	2	1	1	1	1	1	2
Total	44	14	17	22	28	33	43
%		31,8%	38,6%	50,0%	63,6%	75,0%	97,7%

## 4.2 Instrumento

Para a recolha de dados, elaborou-se um questionário estruturado de respostas fechadas. Por forma a ir de encontro ao objetivo do estudo, foram selecionados os conteúdos de treino possíveis de abordar de acordo com a caracterização do jogo de futsal e os critérios utilizados para a definição da proposta de níveis de desempenho no futsal.

O questionário foi dividido em quatro partes:

- (i) Ações individuais com e sem bola;
- (ii) Conhecimento do jogo e seus objetivos;
- (iii) Organização posicional e estrutural,
- (iv) Organização funcional e dinâmica coletiva.

Após esta definição, procedeu-se à elaboração do questionário estruturado tendo por base uma escala de Likert de 1 a 5, com os fatores 1 e 2 correspondentes a aspetos não importantes, o fator 3 indiferenciado e os fatores 4 e 5 correspondentes a aspetos importantes (1-Nada importante; 2-Pouco importante; 3-Às vezes; 4-Importante e 5-Fundamental) para a definição do nível de relevância a ser dado a cada um dos conteúdos de treino em relação aos diferentes escalões de formação, tendo por base as etapas de formação regularmente definidas (ver ANEXO 1).

Após a definição dos conteúdos pelas quatro áreas em análise, o questionário foi submetido a um painel de peritos constituído por treinadores de futsal (n=3), académicos e investigadores (n=3). O questionário foi validado positivamente pelos peritos tendo existido apenas pequenas alterações de forma e correções na construção das questões.

### **4.3 Recolha de dados**

Todos os questionários foram enviados por correio eletrónico, após contato telefónico, por forma a garantir a dissipação de eventuais dúvidas no preenchimento do mesmo. A todos os indivíduos da amostra foi garantida a total confidencialidade das respostas dadas.

### **4.4 Tratamento dos dados**

Para análise e tratamento dos dados, a escala de LIKERT foi transformada numa escala de 3 fatores (1-2, 3, 4-5) de modo a realçar o nível de relevância, dos conteúdos a abordar em cada escalão de formação. Para identificação e avaliação das tendências de resposta em relação à relevância dos conteúdos de formação recorreremos à análise de frequências e percentagens de resposta. De modo a comparar a variação da relevância dos conteúdos de formação entre os diferentes escalões, recorreremos ao teste não paramétrico kruskal-Wallis. Sempre que se observaram diferenças estatisticamente significativas recorreremos ao teste post hoc Tukey HSD para discriminar entre que escalões de formação se verificam essas diferenças. O nível de significância estatístico utilizado foi 0,05. A análise dos dados foi realizada com recurso ao software SPSS 21 (SPSS Inc., USA).

## Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal





## 5. Resultados

Como podemos observar no quadro 8, os resultados obtidos na análise da frequência das respostas dos treinadores para a definição do nível de importância a ser dado a cada um dos conteúdos de treino em relação aos diferentes escalões de formação, revelou diferenças significativas para a generalidade dos conteúdos ( $p < 0,05$ ), com exceção do conteúdo 1.3 - Execução das diferentes ações técnicas individuais ofensivas com bola, e o conteúdo 2.9 - Situações de 2x2, que se mantêm como conteúdo de grande relevância a ser trabalhado ao longo de todo o processo formativo (ver Quadro 9 e Quadro 10).

Com exceção dos dois conteúdos acima referidos, verificamos uma clara necessidade de distinguir os conteúdos a abordar em cada escalão de formação com recurso a testes post hoc.

**QUADRO 8 - Variação dos conteúdos para os escalões de formação considerados**

Conteúdos do Treino	Escalões de formação		
	H	df	p
<b>1 - Ações individuais com e sem bola</b>			
1.1 - Coordenação, lateralidade, agilidade	38,815	4	,000
1.2 - Relacionamento com a bola	25,784	4	,000
1.3 - Execução das diferentes ações técnicas individuais ofensivas com bola	5,964	4	,202
<b>1.4 - Execução das diferentes ações técnicas individuais ofensivas sem bola</b>			
1.4.1 - Simulação	49,470	4	,000
1.4.2 - Desmarcação	29,855	4	,000
1.5 - Execução das diferentes ações técnicas individuais defensivas:			
1.5.1 - Marcação; Desarme; Interceção	34,474	4	,000
1.5.2 - Posicionamento defensivo	36,095	4	,000
1.5.3 - Acompanhamento defensivo	35,256	4	,000
<b>2 - Conhecimento do jogo e seus objetivos</b>			
2.1 - Compreensão dos princípios específicos de jogo	72,425	4	,000
2.2 - Posicionamento coletivo tendo por base os princípios específicos	86,938	4	,000
2.3 - Trabalhar o jogo como um projeto coletivo	59,990	4	,000
2.4 - Diferenças nos comportamentos individuais e coletivos entre ter ou não ter posse de bola	89,424	4	,000
2.5 - Ações técnicas individuais desenvolvidas em contextos de organização coletiva	82,291	4	,000
2.6 - Identificar momentos para posse de bola ou para progressão para baliza	84,755	4	,000
2.7 - Identificar momentos para recuperar a bola ou retardar a progressão dos adversários para a baliza.	89,768	4	,000

2.8 - Comunicação e coordenação coletiva para alcançar objetivos	73,890	4	,000
2.9 - Situações 2x2	3,617	4	,460
2.10 - Situações 3x3	32,377	4	,000
2.11 - Situações 4x4	59,597	4	,000
<b>3 - Organização posicional e estrutural</b>	<b>H</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
3.1 - Especialização de jogadores por funções a desempenhar (fixo, ala, pivô)	90,892	4	,000
<b>3.2 - Conhecimento das várias organizações estruturais</b>			
3.2.1 - Estrutura 1:2:2	65,204	4	,000
3.2.2 - Estrutura 1:3:1	95,457	4	,000
3.2.3 - Estrutura 1:4:0	127,896	4	,000
3.3 - Trabalho específico de Guarda-Redes (GR)	76,296	4	,000
<b>4 - Organização funcional e dinâmica coletiva</b>	<b>H</b>	<b>df</b>	<b>p</b>
<b>4.1 - Conhecimento dos vários métodos de jogo defensivos</b>			
4.1.1 - Zona (marcações, compensações, dobras)	115,283	4	,000
4.1.2 - Individual (marcações, compensações, dobras)	34,901	4	,000
4.1.3 - Misto (marcações, compensações, dobras)	107,444	4	,000
<b>4.2 - Sistemas táticos ofensivos</b>			
4.2.1 - Tarefas e funções	99,161	4	,000
4.2.2 - Circulações táticas (permutações, combinações, desmarcações)	122,773	4	,000
<b>4.3 - Esquemas táticos</b>			
4.3.1 - Pontapés de Canto (ofensivo/defensivo)	138,681	4	,000
4.3.2 - Pontapés de Linha Lateral (ofensivo/defensivo)	129,155	4	,000
4.3.3 - Saídas de pressão	138,297	4	,000
4.3.4 - Livres (ofensivo/defensivo)	137,340	4	,000
4.3.5 - Pontapé de saída	76,581	4	,000
4.4 - Transições em superioridade / inferioridade numérica	93,630	4	,000
4.5 - Variação das linhas de pressão defensivas utilizadas no decorrer do jogo	129,861	4	,000
4.6 - Variação da organização estrutural ofensiva em função da organização defensiva da equipa adversária	142,115	4	,000
4.7 - Variação do método de jogo defensivo em função da organização ofensiva da equipa adversária	129,684	4	,000
4.8 - GR + 4 x 3 + GR	121,147	4	,000
4.9 - 5 x 4 +GR	125,395	4	,000

**QUADRO 9 - Percentagens e diferenças entre os vários escalões de formação para os conteúdos de treino - ações individuais com e sem bola**

1 - Ações individuais com e sem bola																				
		Sub 11			Sub13			Sub 15				Sub 17				Sub 19				
Conteúdos do Treino	(%)	1/2	3	4/5	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p
1.1 - Coordenação, lateralidade, agilidade		5	7	88	2	5	93		0	5	95		5	25	70	<sup>c</sup>	9	41	50	<sup>d</sup>
1.2 - Relacionamento com a bola		0	0	100	0	0	100		0	0	100		0	9	91	<sup>c</sup>	2	18	80	
1.3 - Execução das diferentes ações técnicas individuais ofensivas com bola		0	14	86	0	5	95		0	2	98		0	9	91		0	14	86	
1.4 - Execução das diferentes ações técnicas individuais ofensivas sem bola																				
1.4.1 - Simulação		23	36	41	11	30	59		0	16	84	<sup>b</sup>	0	7	93		2	7	91	
1.4.2 - Desmarcação		14	27	59	7	16	77		0	7	93	<sup>b</sup>	0	5	95		2	7	91	
1.5 - Execução das diferentes ações técnicas individuais defensivas																				
1.5.1 - Marcação; Desarme; Interceção		18	30	52	5	25	70	<sup>a</sup>	0	7	93	<sup>b</sup>	0	9	91		2	9	89	
1.5.2 - Posicionamento defensivo		20	30	50	9	20	70	<sup>a</sup>	0	9	91	<sup>b</sup>	2	5	93		5	7	89	
1.5.3 - Acompanhamento defensivo		18	34	48	7	23	70	<sup>a</sup>	0	9	91	<sup>b</sup>	2	7	91		5	9	86	

<sup>a</sup> Diferença significativa entre Sub 11 e Sub 13 (<sup>a</sup> p<.05)

<sup>b</sup> Diferença significativa entre Sub 13 e Sub 15 (<sup>b</sup> p<.05)

<sup>c</sup> Diferença significativa entre Sub 15 e Sub 17 (<sup>c</sup> p<.05)

<sup>d</sup> Diferença significativa entre Sub 17 e Sub 19 (<sup>d</sup> p<.05)

## 5.1 Ações individuais com e sem bola

Os resultados do Quadro 9, relativos ao trabalho das ações individuais com e sem bola, mostram que os conteúdos 1.1 e 1.2 apresentam um decréscimo significativo para ambos os conteúdos entre os escalões Sub 15 e Sub 17 e Sub 17 e Sub 19. Para além destes e, tal como referido anteriormente, com exceção do conteúdo 1.3, que mantém sempre valores elevados de importância ao longo dos diferentes escalões (entre 86% e 98% de relevância), todos os outros conteúdos apresentam uma tendência crescente de importância. De referir, no entanto, que enquanto os conteúdos 1.4.1 e 1.4.2, que dizem respeito às ações técnicas individuais ofensivas sem bola, apenas mostram um aumento significativo na importância atribuída pelos treinadores para o seu desenvolvimento na passagem do escalão de Sub 13 para Sub 15 (59% para 84%, e 77% para 93%, respetivamente). No entanto, já no escalão de Sub 13, apresentam valores acima de 50%, especialmente a desmarcação. Os pontos 1.5.1, 1.5.2 e 1.5.3, que dizem respeito às ações técnicas individuais defensivas, mostram um primeiro incremento significativo de importância logo na passagem dos Sub 11 para Sub 13 (50% para 70% de relevância) com aumento também ele significativo na passagem entre os escalões Sub 15 e Sub 17 (70% de relevância para 91%).

Em suma, no que diz respeito às ações individuais os resultados sugerem que:

- a) as ações técnicas individuais ofensivas com bola devam ser trabalhadas de um modo relevante em todos os escalões de formação.
- b) a coordenação, lateralidade, agilidade e relacionamento com bola devem diminuir o seu ênfase no treino a partir dos escalões de Sub 15.
- c) as ações técnicas individuais ofensivas sem bola (simulação e desmarcação) devem ser trabalhadas a partir do escalão de Sub 13, com especial ênfase a ação desmarcação, tornando-se o seu trabalho fundamental a partir dos Sub 15.
- d) as ações técnicas individuais defensivas (marcação, desarme, interceção, posicionamento e acompanhamento defensivo) devem ser atendidas com atenção a partir dos Sub 13, e com maior ênfase a partir dos Sub 15.

QUADRO 10 - Percentagens e diferenças entre os vários escalões de formação para os conteúdos de treino - conhecimento do jogo e seus objetivos

2 - Conhecimento do jogo e seus objetivos																				
		Sub 11			Sub13			Sub 15				Sub 17				Sub 19				
Conteúdos do Treino	(%)	1/2	3	4/5	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	P
2.1 - Compreensão dos princípios específicos de jogo		20	41	39	5	27	68	<sup>a</sup>	0	7	93	<sup>b</sup>	0	0	100		0	5	95	
2.2 - Posicionamento coletivo tendo por base os princípios específicos		32	36	32	9	36	55	<sup>a</sup>	2	5	93	<sup>b</sup>	0	0	100		0	5	95	
2.3 - Trabalhar o jogo como um projeto coletivo		16	34	50	5	25	70	<sup>a</sup>	0	7	93	<sup>b</sup>	0	0	100		0	0	100	
2.4 - Diferenças nos comportamentos individuais e coletivos entre ter ou não ter posse de bola		32	34	34	11	34	55	<sup>a</sup>	0	9	91	<sup>bb</sup>	0	0	100	<sup>c</sup>	0	0	100	
2.5 - Ações técnicas individuais desenvolvidas em contextos de organização coletiva		25	45	30	16	39	45		2	14	84	<sup>bb</sup>	0	2	98	<sup>c</sup>	0	5	95	
2.6 - Identificar momentos para posse de bola ou para progressão para baliza		36	32	32	16	34	50	<sup>a</sup>	2	9	89	<sup>bb</sup>	0	5	95		0	0	100	
2.7 - Identificar momentos para recuperar a bola ou retardar a progressão dos adversários para a baliza.		39	34	27	11	45	43	<sup>a</sup>	2	14	84	<sup>bb</sup>	0	5	95		0	2	98	
2.8 - Comunicação e coordenação coletiva para alcançar objetivos		20	41	39	9	36	55		0	9	91	<sup>bb</sup>	0	2	98		0	2	98	
2.9 - Situações 2x2		9	18	73	5	11	84		0	14	86		0	18	82		0	20	80	
2.10 - Situações 3x3		11	30	59	5	20	75		0	7	93	<sup>b</sup>	0	7	93		0	5	95	
2.11 - Situações 4x4		23	41	36	11	30	59	<sup>a</sup>	0	18	82	<sup>b</sup>	0	7	93		0	5	95	

<sup>a</sup> Diferença significativa entre Sub 11 e Sub 13 (<sup>a</sup> p<.05)

<sup>b</sup> Diferença significativa entre Sub 13 e Sub 15 (<sup>b</sup> p<.05, <sup>bb</sup> p<.001)

<sup>c</sup> Diferença significativa entre Sub 15 e Sub 17 (<sup>c</sup> p<.05)

<sup>d</sup> Diferença significativa entre Sub 17 e Sub 19 (<sup>d</sup> p<.05)

## 5.2 Conhecimento do jogo e seus objetivos

No que diz respeito ao conhecimento do jogo e seus objetivos, o Quadro 10 mostra, no geral, uma percentagem de respostas crescente no que diz respeito à importância de todos estes conteúdos ao longo dos escalões de formação, com diferenças mais significativas entre os escalões Sub 13 e Sub 15, com exceção do ponto 2.8, como referido anteriormente, que mantém sempre valores elevados de importância ao longo dos diferentes escalões (entre 73% e 86% de relevância). As respostas obtidas no escalão de Sub 11 mostram uma grande divergência de opiniões entre os treinadores, sendo que com exceção dos pontos 2.3 e 2.10, todos os outros pontos apresentam valores de relevância destes conteúdos inferiores a 50% das respostas. Para a generalidade dos conteúdos, verificamos diferenças significativas entre os conteúdos Sub 11 e os Sub 13 e posteriormente entre os Sub 13 e Sub 15 para elevados valores de relevância destes conteúdos (entre 82 e 93% de relevância), com tendência crescente. Salientamos no escalão de Sub 13 o elevado valor de relevância atribuído à compreensão dos princípios específicos do jogo.

Em suma, no que diz respeito ao conhecimento do jogo e seus objetivos os resultados sugerem que:

- a) as situações de 2x2 devam ser trabalhadas de um modo relevante em todos os escalões de formação.
- b) O jogo seja abordado desde os Sub 11 como um projeto coletivo com ênfase em situações de 2x2 e 3x3.
- c) A compreensão dos princípios específicos de jogo deve ser obtida no escalão de Sub 13
- d) Os restantes conteúdos referentes ao conhecimento do jogo devem ser trabalhados de forma preponderante a partir do escalão de Sub 15.

**QUADRO 11 - Percentagem e diferenças entre os vários escalões de formação para os conteúdos de treino - organização posicional e estrutural**

3 - Organização posicional e estrutural																					
		Sub 11			Sub 13				Sub 15				Sub 17				Sub 19				
Conteúdos do Treino	(%)	1/2	3	4/5	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	P	
3.1 - Especialização de jogadores por funções a desempenhar (fixo, ala, pivô)		61	27	11	36	39	25	<sup>a</sup>	9	27	64	<sup>bb</sup>	5	14	82		5	7	89		
3.2 - Conhecimento das várias organizações estruturais																					
3.2.1 - Estrutura 1:2:2		59	18	23	36	34	30		7	27	66	<sup>bb</sup>	7	11	82		7	14	80		
3.2.2 - Estrutura 1:3:1		48	27	25	25	32	43	<sup>a</sup>	5	11	84	<sup>bb</sup>	0	5	95		0	0	100		
3.2.3 - Estrutura 1:4:0		70	18	11	41	34	25	<sup>a</sup>	5	34	61	<sup>bb</sup>	0	2	98	<sup>cc</sup>	0	0	100		
3.3 - Trabalho específico de Guarda - Redes* (GR)		20	39	41	7	25	68	<sup>a</sup>	2	3	95	<sup>bb</sup>	0	0	100		0	0	100		

<sup>a</sup> Diferença significativa entre Sub 11 e Sub 13 (<sup>a</sup> p<.05)

<sup>b</sup> Diferença significativa entre Sub 13 e Sub 15 (<sup>b</sup> p<.05, <sup>bb</sup> p<.001)

<sup>c</sup> Diferença significativa entre Sub 15 e Sub 17 (<sup>cc</sup> p<.001)

<sup>d</sup> Diferença significativa entre Sub 17 e Sub 19 (<sup>d</sup> p<.05)

Guarda-Redes\* - (GR)

### 5.3 Organização posicional e estrutural

Os resultados respeitantes aos conteúdos organização posicional e estrutural que podemos observar no quadro 11, mostram que, apesar das diferenças significativas observadas entre os escalões Sub 11 e Sub 13, a percentagem de relevância nos Sub 13 é ainda inferior a 50% para todos os conteúdos com exceção do ponto 3.3 (68%). Deste modo, podemos considerar que os treinadores que participaram neste estudo consideram que o trabalho de específico de GR (ponto 3.3) se deve iniciar de forma mais vincada a partir dos Sub 13, assumindo uma importância fundamental, com diferenças significativas em relação ao escalão anterior e valores elevados de relevância (95%), a partir dos Sub 15. De um modo geral para grande parte dos conteúdos, podemos ainda verificar diferenças significativas muito fortes entre o escalão de Sub 13 e Sub 15, com tendência crescente. De referir que, no que diz respeito ao conhecimento das várias organizações estruturais, enquanto no escalão de Sub 15, a estrutura 1:2:2 e 1:4:0 (pontos 3.2.1 e 3.2.3) apresentam uma percentagem de respostas, que consideram estes conteúdos relevantes, entre 61% e 66% respetivamente, a estrutura 1:3:1 (ponto 3.2.2) apresenta já uma relevância de 84% nas respostas obtidas.

Em suma, no que diz respeito à organização posicional e estrutural os resultados sugerem que:

- a) a organização posicional e estrutural para a especialização de jogadores e abordagem das diferentes organizações estruturais, deve ser trabalhada com maior ênfase a partir do escalão de Sub 15.
- b) A organização estrutural 1:3:1 é aquela a que os treinadores atribuem maior relevância para o escalão de Sub 15.
- c) O trabalho específico de guarda-redes deve ser introduzido de forma mais específica a partir do escalão de Sub 13, tornando-se fundamental a partir dos Sub 15.

**QUADRO 12 - Percentagem e diferenças entre os vários escalões de formação para os conteúdos de treino - organização funcional e dinâmica coletiva**

4 - Organização funcional e dinâmica coletiva																					
Conteúdos do Treino	(%)	Sub 11			Sub13				Sub 15				Sub 17				Sub 19				
		1/2	3	4/5	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p	
<b>4.1 - Conhecimento dos vários métodos de jogo defensivos</b>																					
4.1.1 - Zona (marcações, compensações, dobras)		61	25	14	36	30	34	<sup>a</sup>	5	23	73	<sup>bb</sup>	0	5	95	<sup>c</sup>	0	0	100		
4.1.2 - Individual (marcações, compensações, dobras)		30	23	48	18	14	68		2	14	84	<sup>b</sup>	0	11	89		2	7	91		
4.1.3 - Misto (marcações, compensações, dobras)		66	18	16	48	23	30		9	30	61	<sup>bb</sup>	0	7	93	<sup>cc</sup>	0	2	98		
<b>4.2 - Sistemas táticos ofensivos</b>																					
4.2.1 - Tarefas e funções		41	39	20	25	34	41	<sup>a</sup>	7	16	77	<sup>bb</sup>	0	0	100	<sup>c</sup>	0	2	98		
4.2.2 - Circulações táticas (permutações, combinações, desmarcações)		57	27	16	30	39	32	<sup>a</sup>	2	18	80	<sup>bb</sup>	0	0	100	<sup>c</sup>	0	0	100		
<b>4.3 - Esquemas táticos</b>																					
4.3.1 - Pontapés de Canto (ofensivo/defensivo)		50	41	9	27	52	20	<sup>a</sup>	2	25	73	<sup>bb</sup>	0	0	100	<sup>cc</sup>	0	0	100		
4.3.2 - Pontapés de Linha Lateral (ofensivo/defensivo)		50	39	11	27	48	25	<sup>a</sup>	2	23	75	<sup>bb</sup>	0	2	98	<sup>c</sup>	0	0	100		
4.3.3 - Saídas de pressão		52	39	9	27	50	23	<sup>a</sup>	2	18	80	<sup>bb</sup>	0	2	98	<sup>c</sup>	0	0	100		
4.3.4 - Livres (ofensivo/defensivo)		52	39	9	30	48	23	<sup>a</sup>	0	30	70	<sup>bb</sup>	0	0	100	<sup>cc</sup>	0	0	100		
4.3.5 - Pontapé de saída		59	30	11	41	36	23		14	34	52	<sup>b</sup>	9	14	77	<sup>c</sup>	7	9	84		
4.4 - Transições em superioridade / inferioridade numérica		30	39	32	11	34	55	<sup>a</sup>	0	7	93	<sup>bb</sup>	0	0	100		0	0	100		
4.5 - Variação das linhas de pressão defensivas utilizadas no decorrer do jogo		66	25	9	50	30	20		5	36	59	<sup>bb</sup>	0	5	95	<sup>cc</sup>	0	2	98		

Conteúdos do Treino (%)	Sub 11			Sub13				Sub 15				Sub 17				Sub 19			
	1/2	3	4/5	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p	1/2	3	4/5	p
4.6 - Variação da organização estrutural ofensiva em função da organização defensiva da equipa adversária	66	27	7	55	27	18		0	50	50	<sup>bb</sup>	0	2	98	<sup>cc</sup>	0	0	100	
4.7 - Variação do método de jogo defensivo em função da organização ofensiva da equipa adversária	66	23	11	52	30	18		2	48	50	<sup>bb</sup>	0	5	95	<sup>cc</sup>	0	2	98	
4.8 - GR + 4 x 3 + GR	70	16	14	48	32	20	<sup>a</sup>	7	39	55	<sup>bb</sup>	0	9	91	<sup>cc</sup>	0	0	100	<sup>d</sup>
4.9 - 5 x 4 +GR	73	18	9	55	32	14		7	48	45	<sup>bb</sup>	2	9	89	<sup>cc</sup>	2	2	95	

<sup>a</sup> Diferença significativa entre Sub 11 e Sub 13 (<sup>a</sup> p<.05)

<sup>b</sup> Diferença significativa entre Sub 13 e Sub 15 (<sup>b</sup> p<.05, <sup>bb</sup> p<.001)

<sup>c</sup> Diferença significativa entre Sub 15 e Sub 17 (<sup>c</sup> p<.05, <sup>cc</sup> p<.001)

<sup>d</sup> Diferença significativa entre Sub 17 e Sub 19 (<sup>d</sup> p<.05)

## 5.4 Organização funcional e dinâmica coletiva

Os resultados do Quadro 12, relativos à organização funcional e dinâmica coletiva, no que diz respeito às diferenças entre os escalões Sub 11 e Sub13, são semelhantes aos obtidos para os conteúdos relativos à organização posicional e estrutural. Apesar de se verificarem diferenças significativas entre os escalões Sub 11 e Sub 13, a percentagem de relevância nos Sub 13 é ainda inferior a 50% para todos os conteúdos, com exceção dos pontos 4.1.2 e 4.4 (68% e 55% respetivamente). Deste modo, estes conteúdos devem assumir já alguma relevância no treino a partir do escalão de Sub 13. Para além do referido anteriormente, os resultados mostram que se verificam diferenças estatísticas entre o escalão de Sub 13 e Sub 15, e também entre o escalão de Sub 15 e Sub 17, com tendência para valores de 100% ou próximos. Apesar desta tendência geral, os resultados dos pontos 4.3.5, 4.5, 4.6, 4.7, 4.8 e 4.9 revelam que estes conteúdos, apesar de sofrerem um incremento na sua importância na passagem dos Sub 13 para os Sub 15, apresentam valores relativamente mais baixos em relação aos restantes conteúdos (os restantes apresentam valores de relevância entre 61% e 93%, enquanto os conteúdos referidos apresentam valores entre 45% e 55% de relevância).

Em suma, no que diz respeito à organização funcional e dinâmica coletiva os resultados sugerem que:

- a) a organização funcional e dinâmica coletiva deve ser trabalhada com maior ênfase a partir do escalão de Sub 15, tornando-se fundamental no escalão de Sub 17.
- b) os conteúdos referentes à defesa individual e às transições em superioridade/inferioridade numérica devem ser introduzidos de forma mais específica a partir do escalão de Sub 13, tornando-se fundamental a partir dos Sub 15.
- c) os conteúdos mais estratégicos tendo em consideração o posicionamento adversário e de situações específicas do jogo como sejam os pontapés de saída, variação da organização estrutural ofensiva em função da organização defensiva da equipa adversária, variação das linhas de pressão defensivas utilizadas no decorrer do jogo, variação do método de jogo defensivo em função da organização ofensiva da equipa adversária, GR + 4x3 + GR, 5 x 4 + GR, devem apenas ser abordados com maior preponderância a partir dos Sub 17.



## Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal





## 6. Discussão dos resultados

Para chegar à alta competição, os jogadores dedicam muitas horas, dos seus anos de vida, à prática da atividade desportiva. Para Balyi (2001), a procura da excelência no desempenho desportivo, exige que os atletas se dediquem à atividade desportiva ao longo de muitos anos da sua vida.

Tendo por base os escalões etários institucionalizados, a que fazemos referência no nosso estudo, um jovem atleta que inicie a sua prática desportiva muito cedo passará um mínimo de dez anos até cronologicamente chegar ao escalão sénior. Este facto é corroborado por Balyi & Hamilton (2004), que referem serem necessários 8 a 12 anos de prática para que se atinjam níveis de excelência. Como já referimos anteriormente, a concretização do potencial do atleta não pode ter só por base o número de horas/anos de treino, mas também a qualidade do trabalho realizado (Marques, 2000). Parece-nos por demais evidente, que o professor de EF / treinador assume um papel de extrema importância no desenvolvimento integral dos jovens atletas. Segundo Bruner, Hall & Côté (2011) os professores de EF / treinadores assumem um papel crítico nas vidas dos jovens atletas e têm potencial para influenciar de uma forma positiva ou negativa a sua atividade desportiva. Segundo Barreto (1998), o professor de EF / treinador deve ser um especialista na sua modalidade e tem que ter um conhecimento profundo da mesma nas suas principais dimensões. O treino desportivo é considerado um processo complexo, no qual o produto final é o resultado da combinação de vários fatores, sendo que a sua explicação e entendimento se fundamentam, não apenas no domínio do conhecimento dos conteúdos de treino, mas também na perícia e intuição do professor de EF / treinador (Mesquita, 1997).

Exige-se assim que o professor de EF / treinador possua competência profissional no âmbito dos conhecimentos técnico-pedagógicos. A competência que este apresenta revela-se crucial de modo a potenciar as capacidades dos jovens jogadores no decorrer do processo de ensino/aprendizagem. Consideramos ainda ser essencial uma boa articulação entre os fatores de rendimento que permitam responder às exigências do jogo, mas fundamentalmente às necessidades de formação dos atletas tendo em vista a obtenção do melhor desempenho desportivo.

De acordo com os resultados obtidos, através das respostas dadas pelos treinadores da nossa amostra, procuraremos agora fazer uma pequena síntese, relacionando o grau de importância que os conteúdos de treino devem ter nos vários escalões etários. Esta análise teve por base a percentagem obtida nos vários conteúdos sendo considerados os valores iguais ou superiores a 50%, bem como as diferenças significativas observadas nos vários conteúdos entre escalões etários.

Assim sendo, e respeitando a ordem cronológica dos escalões etários podemos referir que são conteúdos prioritários no escalão de:

## **Sub 11**

### ***- Ações individuais com bola***

Melhorar os aspetos coordenativos, de lateralidade e agilidade. Dar particular ênfase ao relacionamento com a bola e a todas as ações técnicas individuais ofensivas com bola (passe, receção, controlo de bola, condução, remate, etc). Ações básicas relacionadas com as ações individuais ofensivas sem bola (desmarcações), e defensivas (marcação, desarme, interceção, e posicionamento defensivo).

### ***- Conhecimento do jogo e seus objetivos***

Começar a trabalhar o jogo como um projeto coletivo, onde se devem privilegiar as estruturas 2x2 e 3x3.

### ***- Organização posicional e estrutural e Organização funcional e dinâmica coletiva***

Os resultados revelam que estes conteúdos não assumem particular relevância para este escalão.

## **Sub 13**

### ***- Ações individuais com bola***

Continua a ser prioritário desenvolver exercícios como objetivo de melhorar os aspetos coordenativos, de lateralidade e agilidade. Dar continuidade ao trabalho do relacionamento com a bola e todas as ações técnicas individuais ofensivas com bola (passe, receção, controlo de bola, condução, remate, etc). Aumentar o ênfase das questões relacionadas com as ações individuais ofensivas sem bola (desmarcações) e introduzir as simulações, e também nas ações defensivas (marcação, desarme, interceção e posicionamento defensivo) introduzindo o acompanhamento defensivo.

### ***- Conhecimento do jogo e seus objetivos***

Neste escalão o jogo tem que começar a ser entendido como um projeto coletivo, com particular destaque para o início da compreensão dos princípios específicos do jogo. Introduzir situações que permitam diferenciar os comportamentos individuais e coletivos em função de se ter ou não a posse de bola. As fases/momentos do jogo ofensivas começam a assumir relativa importância. Continua-se a privilegiar as estruturas 2x2 e 3x3, com o 4x4 a assumir alguma relevância.

**- Organização posicional e estrutural**

Incrementar o trabalho específico do GR.

**- Organização funcional e dinâmica coletiva**

Método de defesa individual (marcações, compensações e dobras). Princípio das transições em superioridade e inferioridade numérica.

## **Sub 15**

**- Ações individuais com e sem bola**

Idem ao referido no escalão anterior, devendo ser reforçado o trabalho nas ações técnicas individuais defensivas.

**- Conhecimento do jogo e seus objetivos**

O jogo é entendido como um projeto coletivo. Incrementar exercícios que tenham por objetivo trabalhar as diferenças entre ter ou não ter a posse de bola em função das fases/momentos do jogo, as ações técnicas individuais devem ser desenvolvidas em contextos de organização coletiva, fomentar a comunicação e coordenação coletiva para alcançar objetivos.

**- Organização posicional e estrutural**

Noções para a especialização dos jogadores por funções a desempenhar.

Conhecimento das várias organizações estruturais 1:2:2, 1:3:1 e 1:4:0 com especial relevância para a estrutura 1:3:1

Trabalho específico do GR assume um papel essencial.

**- Organização funcional e dinâmica coletiva**

É neste escalão que se verifica o maior salto em termos de importância na abordagem dos vários conteúdos. Aqui entende-se que todos os métodos de jogo defensivos devem ser trabalhados, as situações de estratégia (bolas paradas) começam a assumir grande importância, assim como as transições em superioridade e inferioridade numérica. Deve-se também começar a dar algum peso ao trabalho relacionado com a atuação da equipa adversária, no que concerne à modificação da forma de atuar em função do adversário. A situação específica do jogo por expulsão de um dos intervenientes deve começar a ser trabalhada com maior ênfase.

## Sub 17 e Sub 19

Optamos por colocar estes dois escalões juntos, porque nos dados recolhidos não existem diferenças significativas, em relação aos conteúdos a abordar.

### *- Ações individuais com e sem bola*

Os conteúdos de coordenação, lateralidade e agilidade começam a ser cada vez menos importantes à medida que se avança na idade. Continua-se a dar importância ao relacionamento com a bola e ao treino das ações técnicas individuais. As ações técnicas ofensivas sem bola e defensivas, continuam a assumir um elevado grau de importância.

### *- Conhecimento do jogo e seus objetivos, Organização posicional e estrutural, Organização funcional e dinâmica coletiva*

Podemos referir que o jogo é um projeto realmente coletivo e com todos os ingredientes necessários para que se possa partir para formas de jogar com organização estrutural e funcional cada vez mais complexa. O trabalho específico do GR é fundamental bem como as situações de bola parada. Os atletas devem conseguir modificar comportamentos em função da forma de jogar do adversário tendo em vista ultrapassar as dificuldades causadas por este. É nestes escalões que as situações de risco (5x4+GR) devem ser trabalhadas.

## **6.1 Escalões etários ou níveis de desempenho. Que caminho escolher?**

O nosso estudo está direcionado para cinco escalões etários institucionalizados pela FPF. Pela análise dos dados, é possível identificar quais os conteúdos que devem ser abordados nesses escalões e o grau de importância de cada um deles. Consideramos no entanto, que face aos resultados obtidos poderemos afirmar que nos escalões de Sub 17 e Sub 19 os conteúdos a desenvolver assumem um grau de relevância equitativo.

Tal como referido na revisão da literatura, existem várias propostas de modelos de formação desportiva que têm permitido organizar os conteúdos de treino para os diferentes escalões de formação em diferentes modalidades desportivas (ex. Bompa, 1994, Balyi & Hamilton, 2004). No entanto, verificamos que os modelos referidos ou estão focados em determinados fatores de rendimento, sobretudo de caráter físico e fisiológico, ou são demasiado generalistas não indo ao encontro das especificidades das diferentes modalidades desportivas. No caso específico do futsal, apenas temos conhecimento da proposta de Guilherme & Braz (2013) que, tendo por base a especificidade da modalidade, e o nível de desempenho desejado para que um jogador possa integrar uma equipa sénior (relação com a bola, princípios específicos ofensivos e defensivos), define 4 níveis qualitativos de desempenho: básico, elementar, intermédio e especialização, já caracterizados anteriormente. Comparando os conteúdos dos

escalões etários com os dos níveis de desempenho é possível identificar algumas convergências, que nos levam a referir que num determinado escalão etário os atletas se encontram em determinado nível de desempenho aos quais, de acordo com os resultados obtidos sugerimos a seguinte designação:

- Sub 11 vs Nível Básico - Capacidades coordenativas com e sem bola aplicadas em contextos básicos do jogo;
- Sub 13 vs Nível Elementar - Entendimento do jogo enquanto projeto coletivo.
- Sub 15 vs Nível Intermédio - Organização posicional e estrutural para as diferentes fases/momentos do jogo.
- Sub 17 Sub 19 vs Nível de Especialização - Organização e dinâmica coletiva para a variabilidade do jogo.

No entanto, tal como na génese da proposta de Guilherme & Braz (2013), e apesar de termos desenvolvido este trabalho, por motivos de compreensão pelos treinadores do pretendido, aplicando questionários acerca da relevância dos conteúdos a trabalhar em cada escalão etário, mais importante do que encaixar os conteúdos em cada escalão importa perceber a sequência que estes devem ter. Tendo por base o referido, consideramos que a conjugação entre os resultados obtidos e a proposta de Guilherme & Braz (2013) podem ajudar a clarificar a sequência a seguir nas diferentes dimensões da preparação técnico-tática do jogador de futsal. Tal como Balyi & Hamilton (2004), propuseram que a definição dos conteúdos de treino não devem ter apenas em consideração a idade cronológica, mas sobretudo maturacional, consideramos que deveremos ir mais além e atender a outros fatores que condicionam de sobremaneira a intervenção do treinador. Ao considerarmos as especificidades, por exemplo, dos diferentes distritos de Portugal, e dos clubes que praticam futsal, observamos realidades completamente distintas ao nível da idade em que os jogadores iniciam a sua prática, ao nível do número de horas de prática, da assiduidade aos treinos e competição (Serrano, Santos, Sampaio & Leite, 2013) ou mesmo ao nível do número de equipas e competitividade dos campeonatos que disputam, com conseqüências óbvias nas capacidades e qualidades dos jogadores e das equipas. Uma das conclusões deste estudo refere, também, que o comprometimento dos jogadores experts com o futsal ocorre, preponderantemente, até aos 14 anos de idade, possuindo uma tendência progressiva para a especialização ao longo das etapas de formação (Serrano, Santos, Sampaio & Leite, 2013). Afigura-se dizermos que atletas que pertencem aos mesmos escalões etários, mas que vivem diferentes realidades formativas e de cultura de clube ou da existência ou não de ídolos, ou de uma equipa de referência na modalidade na sua cidade ou região (aspeto de enorme relevância para o desenvolvimento de peritos (Côté, Macdonald, Baker, & Abernethy, (2006)) terão, certamente, um comprometimento e dedicação diferentes face à modalidade e deste modo, necessitam de um acompanhamento diferenciado de outros.

Assim sendo, consideramos que o ensino do jogo não estará dependente do escalão etário considerado, mas sim, do conhecimento do jogo evidenciado pelos atletas. Deste modo, mais do que referenciar os resultados obtidos aos diferentes escalões etários, deveremos fazê-lo em função dos níveis de desempenho, como proposto anteriormente.

Face a esta proposta, urge no futuro a definição de alguns instrumentos que permitam avaliar o nível de desempenho dos jovens jogadores ou mesmo de uma equipa, de modo a que, a definição do nível de desempenho a trabalhar e respetivos conteúdos não sejam feitos apenas tendo por base a intuição ou avaliação subjetiva do treinador, mas respondam cada vez melhor às reais necessidades de formação dos jogadores. A proposta que apresentamos constitui-se como o referencial para a definição dos objetivos a alcançar em cada uma das etapas, faltando posteriormente desenvolver um instrumento que permita captar e avaliar os referidos conteúdos, permitindo desta forma a programação do treino tendo por base o nível de desempenho real dos jogadores.

## **6.2 Proposta metodológica para operacionalização dos conteúdos de treino no ensino do jogo de futsal**

No passado, foi consensual que, no ensino dos JDC, primeiro se deveria dar ênfase às habilidades básicas do jogo, ao ensino hierarquizado das técnicas de uma forma isolada e repetitiva, dotando os jogadores de mais ferramentas para intervirem no jogo. No entanto, verificou-se que esta abordagem levava a problemas na compreensão do jogo (Garganta, 1994). Face ao referido, uma das alternativas proposta ao modelo anterior foi o modelo de ensino dos jogos para a compreensão (*Teaching Games for Understanding - TGfU*) que enfatiza que a atenção seja colocada no desenvolvimento da capacidade de jogo através da compreensão tática do mesmo (Bunker & Thorpe, 1982). A ideia do modelo anterior tem como objetivo deixar de ver o jogo como um momento de aplicação de técnicas, para passar a vê-lo como um espaço de resolução de problemas, tendo por base a complexidade do próprio jogo, em que as ações técnicas são vistas como um meio para atingir um fim e não um fim em si mesmo. Este modelo tem por base os aspetos táticos do jogo, tendo por base a compreensão dos princípios de jogo, sobre os quais assenta a tomada de decisão do que fazer e como fazer nas diferentes situações de jogo (Bunker & Thorpe, 1982).

A metodologia que tem vindo a ser mais utilizada no ensino do jogo de futsal, vai ao encontro do proposto modelo de ensino dos jogos para a compreensão, através da decomposição do jogo nas várias unidades funcionais como são os casos das estruturas (GR+1x1+GR); (GR+2x2+GR), (GR+3x3+GR), e (GR+4x4+GR). Esta opção, teoricamente, parece apresentar uma certa lógica e coerência, contudo, em termos operacionais denota fragilidades, pois é necessário perceber-se a diferença entre níveis de complexidade e de dificuldade das estruturas funcionais passíveis de serem propostas face às capacidades individuais e relacionais dos jogadores (Guilherme & Braz, 2013). De acordo com a proposta de Vilar (2013)

a dificuldade de um exercício pode ser definida tendo por base o número de possibilidades de ação do portador da bola em relação ao número de defensores que condicionam essas mesmas possibilidades de ação, a complexidade do exercício poderá ser definida tendo em consideração a quantidade de informação que os jogadores necessitam atender para conseguir identificar as suas possibilidades de ação, em relação ao que ocorre no jogo. Por exemplo, uma estrutura de GR+2x2+GR possui maior dificuldade, mas menor complexidade do que uma estrutura de GR+4x3+GR. Enquanto que, na estrutura de GR+2x2+GR o portador da bola tem todas as opções marcadas, mas tem que gerir apenas a relação com mais 1 atacante e o GR, na relação com 2 opositores mais o GR adversário, na estrutura de GR+4x3+GR, o portador da bola tem sempre uma linha de passe livre, ou ele mesmo pode progredir livremente para a baliza em função do posicionamento do adversário, mas tem que gerir a relação com mais 3 atacantes e o seu GR em relação a 3 opositores mais o GR adversário.

No que diz respeito às unidades funcionais a utilizar em cada escalão de formação, iremos de seguida fazer uma análise aos resultados obtidos, relacionando-os com a proposta de Guilherme & Braz (2013) no que concerne às estruturas (da mais simples para a mais complexa) para a abordagem à iniciação do jogo.

Como pudemos constatar, através dos resultados obtidos neste estudo, e em relação às ações individuais com bola, a totalidade dos treinadores, no escalão de Sub 11, atribui extrema importância ao treino da relação com a bola e 86% dos treinadores assumem que se deve dar relevância às ações individuais com bola. Quando ao nível do treino, para trabalharmos ações individuais com bola, propomos exercícios com a estrutura GR+1x1+GR, sendo o objetivo principal ultrapassar o oponente direto e progredir para a baliza com o intuito de fazer gol. Perante este cenário, é pertinente dizermos que as estruturas simples, de complexidade reduzida, estão associadas a níveis de desempenho iniciais ou escalões etários mais baixos. Apesar de ser uma estrutura simples, devido ao número reduzido de intervenientes, a estrutura de GR+1x1+GR requer sem dúvida uma qualidade técnica apurada para que o objetivo do exercício se concretize (Guilherme & Braz (2013)), pois o seu nível de dificuldade é bastante elevado, o que se revela um contrassenso com os níveis de desempenho iniciais uma vez que a estes níveis estão associadas grandes debilidades técnicas. Face ao exposto consideramos que o praticante irá ter dificuldades em obter êxito na realização de exercícios com esta estrutura.

Nos Sub 11, 73% dos treinadores, atribui grau de relevância às estruturas de GR+2x2+GR, sendo que nesta estrutura, os mesmos são de opinião que o grau de importância é idêntico ao longo dos vários escalões etários. Aqui, apesar de aumentar a complexidade (número de intervenientes), o portador da bola poderá optar entre duas situações, driblar um dos adversários progredindo de imediato para a baliza, passar a bola e desmarcar-se fazendo-o através de combinações simples ou diretas, ou ficar a dar apoio (princípio da cobertura ofensiva). Tendo já sido acima referidos alguns problemas que se podem encontrar para que a

primeira opção tenha sucesso, em relação à segunda, outra questão se levanta. Será que nestas idades os praticantes já possuem um conhecimento do jogo que lhes permita perceber qual é a melhor opção a ser tomada? Pelos resultados obtidos neste trabalho, é evidente que não, uma vez que a compreensão dos princípios específicos do jogo surge apenas como relevante para o escalão de Sub 13. Então podemos concluir que esta estrutura poderá não ser a ideal, para ser aplicada na iniciação à aprendizagem do jogo (Guilherme & Braz, 2013).

Analisamos de seguida a estrutura GR+3x3+GR, que 59% dos treinadores lhe conferem grau de relevância também no escalão de Sub 11. Aqui, o portador da bola, já tem 3 possibilidades de linha de passe, se incluirmos a do GR (apesar de esta estar condicionada pelo plano regulamentar). Por norma em termos posicionais em relação à ocupação de espaços, o portador da bola ocupa o corredor central podendo-a passar para o colega da direita ou esquerda, desmarcando-se de seguida através da realização de combinações diretas ou indiretas ou ficar a dar apoio. Em termos de largura passa a existir uma ocupação equilibrada no campo, faltando aqui um jogador em posições mais avançadas para se solucionar o problema da profundidade. Para jogadores principiantes com défice ao nível do conhecimento do jogo poderão surgir aqui outros problemas. Segundo Guilherme & Braz (2013), e de acordo com os resultados obtidos, neste nível os praticantes ainda não têm compreensão de jogo que lhes permita perceber os posicionamentos que devem adotar em função da dinâmica que o jogo assume ou de acordo com os princípios de jogo. Referindo ainda os mesmos autores que outra dificuldade que esta estrutura apresenta prende-se com o facto de evidenciar uma configuração a atacar e outra a defender. Existe uma inversão de posicionamentos em relação ao jogador do corredor central que quando ataca se encontra numa posição mais recuada e quando defende posiciona-se numa posição mais avançada. Achamos que esta estrutura poderá ter grande relevância no ensino do jogo de futsal, uma vez que exige dos atacantes uma mobilidade permanente e conseqüentemente, uma organização e reorganização constante dos espaços de jogo, tanto ofensivos como defensivos, características fundamentais para o jogo e jogador de futsal, mas pelo exposto anteriormente somos de opinião que não será a mais indicada para se iniciar o ensino do jogo nos níveis mais baixos.

Falta analisar a estrutura GR+4x4+GR, em relação aos resultados obtidos. Os treinadores só começam a dar alguma importância a esta estrutura, 59%, no escalão de Sub 13. Segundo Guilherme & Braz (2013) esta é a estrutura que evidencia menores dificuldades para os principiantes iniciarem a aprendizagem do jogo, quer a nível técnico quer a nível tático, o que acaba por ser um paradoxo em virtude de ser a estrutura de maior complexidade. Os mesmos autores justificam a sua opinião referindo que a nível técnico, como a quantidade de jogadores é elevada, mesmo com erros, a continuidade de jogo pode ser assegurada de modo mais efetivo do que em estruturas mais reduzidas. Ao nível tático, permite que os praticantes iniciais, sem grande conhecimento do jogo, ocupem de uma forma mais equilibrada e organizada os espaços do jogo.

Outro dos resultados que consideramos que merece ser destacado, e que se encontra relacionado com a análise anterior, diz respeito ao conteúdo do treino 2.1- Compreensão dos princípios específicos de jogo (ofensivos - penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço; defensivos - contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração), em que nos Sub 11, apenas 39% dos treinadores lhe conferem grau de importância, mas 50% dos mesmos referem que neste escalão etário o jogo já deve ser trabalhado como um projeto coletivo. Segundo Travassos (2014) os princípios específicos de jogo são uma informação essencial para suportar o ensino do jogo como projeto coletivo, pois é através deles que os jogadores iniciam o desenvolvimento de comportamentos coletivos que permitem uma ocupação espacial equilibrada face ao objetivo momentâneo do jogo (atacar ou defender). Como pudemos verificar no Quadro 2 - Relação dos conteúdos com os respetivos níveis de desempenho, adaptado de Guilherme & Braz (2013), os princípios específicos ofensivos (penetração e cobertura ofensiva) e defensivos (contenção) fazem parte dos objetivos no nível básico. Deste modo, consideramos que os princípios específicos de jogo devem começar a ser trabalhados desde o início do processo formativo no futsal. Nesta perspetiva, consideramos que a compreensão do jogo e a introdução de regras básicas para potenciar a cooperação entre os jogadores na realização de situações jogadas, como proposto por Balyi & Hamilton (2004) (ver quadro 1) para a etapa “FUNdamental stage” deverão ter por base os referidos princípios.

Face ao referido, de modo a que os exercícios de treino a utilizar permitam desenvolver a compreensão dos princípios de jogo ajustados às capacidades dos jogadores, consideramos que o recurso a estruturas de GR+4x4+GR pode ser a mais apropriada. No entanto, estas situações poderão ser manipuladas (variação de espaço, sectores e corredores a ocupar, tamanho das balizas, número de balizas) de modo a permitir realçar os comportamentos individuais e os princípios específicos de jogo a trabalhar em cada escalão. O recurso a situações de superioridade / inferioridade numérica ou da existência de jokers de apoio no exterior do campo a partir da lógica de ocupação espacial da estrutura GR+4x4+GR poderão também ser soluções viáveis a explorar (por exemplo GR+2x1+GR, GR+3x1+GR, GR+4x2+GR ou GR+4x3+GR). Do mesmo modo, apesar de defendermos que a estrutura, GR+4x4+GR, constitui um bom ponto de partida, estamos convictos que outras estruturas funcionais, em determinadas fases do processo ensino-aprendizagem, poderão assumir uma importância muito particular, sobretudo se formos capazes de adequar as respetivas potencialidades intrínsecas e a respetiva variação entre complexidade e dificuldade inerente às mesmas, face às necessidades que os praticantes vão revelando ao longo do seu percurso evolutivo.

No que se refere à organização posicional e estrutural, os dados recolhidos evidenciam que só no escalão de Sub 15, se deve dar particular destaque ao conhecimento das várias organizações estruturais. A estrutura 1:3:1 é na opinião dos treinadores aquela que deve assumir maior preponderância ao nível do treino 84%, a estrutura 1:2:2 66% e a estrutura 1:4:0 61%. Segundo Lozano Cid (1995), é no sistema 1:3:1 que os jovens praticantes começam

a ser formados para que desenvolvam as suas qualidades passando por todas as posições, porque este sistema permite, a existência de rotações, e trocas posicionais sem que a estrutura fique descompensada. De acordo com Guilherme & Braz (2013) esta estrutura facilita a compreensão do jogo, porque permite um posicionamento equilibrado dos jogadores no espaço, tanto a atacar como a defender, potenciando as possibilidades de mobilidade e de trocas posicionais. É um sistema com a forma de losango, que dividido ao meio no sentido latitudinal assume a forma de dois triângulos com os vértices invertidos, facilitando passes na diagonal, que são os ideais devido ao menor risco de serem interceptados, e os que se configuram como mais adequados tendo em conta a organização posicional e estrutural, bem como a dinâmica coletiva do jogo de futsal.

O sistema 1:2:2, pela configuração geométrica que assume (quadrado) através da colocação de dois jogadores em posições mais recuadas e dois em posições mais avançadas, leva a um aumento da distância entre os jogadores, e deste modo, potencia mais passes laterais e verticais. Os primeiros são passes de risco elevado, porque no caso de serem interceptados, podem provocar situações de finalização (1xGR). Os segundos, que em termos teóricos são os mais eficazes e desejáveis, também são regularmente interceptados pelo defensor do portador da bola. Segundo Lozano Cid (1995), pode ser um sistema vantajoso se tivermos um jogador muito hábil e com muita segurança com a bola nos pés, pois sempre que jogar 1x1, criará situações de superioridade numérica. Já o sistema 1:4:0, requer um grande sentido de jogo coletivo e de coordenação de movimentos. Pelo posicionamento dos jogadores em campo (meia lua), praticamente não existem coberturas ofensivas e no caso de perda de uma bola é difícil realizar, atempadamente, o balanço defensivo. De acordo com Lozano Cid (1995) para pô-lo em prática necessita-se de notável domínio da bola.

Face ao exposto corroboramos da opinião dos treinadores, que converge com a de Guilherme & Braz (2013) que é o sistema 1:3:1 que mais se ajusta para se iniciar o processo de formação no futsal, com especial ênfase a partir dos Sub 15.

Em relação à especialização dos jogadores por funções a desempenhar (fixo, ala e pivô) é também no escalão de Sub 15 que os treinadores começam a dar maior relevância a este conteúdo (64%), ao invés o trabalho específico do GR que começa a assumir destaque logo no escalão de Sub 13 (68%), assumindo grande destaque na importância do seu trabalho, a partir dos Sub 15 (95%). Estes dados levam-nos a concluir que é neste escalão que os jogadores devem passar a ter consciência dos distintos posicionamentos estruturais e das respetivas funções. Ocupar os espaços defensivos de uma forma equilibrada e evidenciar mobilidade ofensiva, de acordo com as fases/momentos de jogo. De acordo com o referido, e tendo em consideração que a definição da organização estrutural e respetivo sistema a utilizar deve ter um enfoque a partir do escalão de Sub 15, consideramos que até este escalão os jogadores devem passar por experiências diferenciadas em termos de posições a ocupar no campo, não existindo preocupação com uma organização estrutural rígida e claramente definida. Até ao

escalão de Sub 15, o ênfase do treino deverá ser, tal como os resultados apontam, para o desenvolvimento de ações individuais com e sem bola, associados ao desenvolvimento do conhecimento do jogo, através da articulação entre os princípios específicos do jogo, dotando, deste modo, os jogadores de maior capacidade individual e plasticidade na relação com os colegas e adversários, bem como com os diferentes momentos do jogo.

No que diz respeito ao método de jogo defensivo, 68% dos treinadores referem que a defesa individual é aquela a que se deve dar maior destaque no escalão de Sub 13, continuando a assumir maior grau de relevância nos Sub 15 (84%), comparativamente com a defesa à zona (73%) e defesa mista (61%). Segundo Lozano Cid et al (2002) a defesa individual é aquela defesa na qual cada jogador tem responsabilidade prioritária sobre um adversário atacante concreto. Ainda que haja essa responsabilidade, sempre que um companheiro seja ultrapassado deve haver uma cobertura defensiva. Já Guilherme & Braz (2013) referem que o padrão de defesa que melhor se ajusta ao ensino do jogo e, simultaneamente, aos altos níveis competitivos de desempenho é a defesa à zona. De acordo com Lozano Cid et al (2002) defender à zona significa que os defensores deixam de ter responsabilidade direta sobre um atacante em concreto, devendo preocupar-se em ocupar uma determinada zona do campo sendo responsáveis pelos adversários que por aí passem. O fecho desse espaço varia constantemente em função do posicionamento da bola e das ações que a defesa realize. Já Amieiro (2005) diz que este modelo de organização defensiva caracteriza-se pela ocupação e controlo dos espaços mais importantes, em função da posição da bola, pelos posicionamentos de cobertura ao jogador que está a pressionar o portador da bola e pelo fecho coletivo da equipa, de forma a encurtar o espaço real de jogo, com o objetivo de colocar aos adversários problemas espaço-temporais, tanto de decisão como de ação. No que concerne ao método misto segundo Lozano, Gutierrez, Rodrigo, Candelas, & Barrio (2002) a responsabilidade dos jogadores na defesa passa por se defender à zona e individual simultaneamente. Geralmente realiza-se perante equipas adversárias que tenham um jogador tecnicamente evoluído, defendendo-se de forma individual esse jogador e zona os restantes, formando um triângulo defensivo entre os outros três defensores.

Independentemente das características dos métodos atrás referidos em que na defesa individual o foco é o jogador e na defesa à zona é o local onde a bola se encontra, ambos convergem no sentido de que um dos princípios essenciais prende-se com a necessidade de uma ocupação de espaço equilibrada face aos referenciais do jogo (bola e baliza) de modo a que os caminhos para a baliza estejam protegidos e que o defensor do portador da bola esteja protegido pela cobertura defensiva. Segundo Guilherme & Braz (2013), mesmo que o defensor do portador da bola esteja protegido por duas coberturas defensivas, uma de cada lado, se estiver na zona central, ou apenas uma interior se estiver no corredor lateral, em virtude da exterior ser a linha limitadora do campo, a(s) cobertura(s) têm, obrigatoriamente, que estar posicionada(s) em diagonais recuadas e fechadas, isto é, próximas do defensor que está sobre o portador da bola, caso contrário não conseguem ser eficazes. Neste sentido, as

configurações de losango e de triângulo, também para a defesa, são catalisadoras e facilitadoras dos comportamentos pretendidos e do entendimento do modo de jogar para que se possa defender com equilíbrio.

Em relação ao tipo de defesa a adotar para o ensino do jogo, mais do que discutir se o ensino do jogo se deve iniciar pela defesa individual ou pela defesa zona, consideramos que o fundamental, tal como para o processo ofensivo, será que até ao escalão de Sub 13 os jogadores adquiram de forma gradual, capacidade de posicionamento individual e equilíbrio coletivo tendo por base os princípios específicos defensivos. A variação entre alguns comportamentos de defesa zonal ou de defesa individual, permitirão dotar os jogadores, mais uma vez, de maiores capacidades individuais e de um grande conhecimento do jogo que lhes permita uma aprendizagem mais efetiva dos diferentes métodos defensivos no futuro.

No que concerne aos esquemas táticos, os treinadores só lhes começam a dar destaque no escalão de Sub 15, a saber: Pontapés de canto ofensivo/defensivo (73%); Pontapés de linha lateral ofensivo/defensivo (75%); Saídas de pressão (80%); Livres ofensivo/defensivo (70%); Pontapé de saída (52%). Lozano (1995) considera estas situações de jogo como situações estratégicas fundamentais devendo ser renováveis no tempo. Segundo Voser (2001) estas situações devem ser treinadas inúmeras vezes antes de serem postas em prática. Apesar de nos resultados obtidos os treinadores considerarem que os esquemas táticos apenas devem assumir maior ênfase no treino a partir do escalão de Sub 15, consideramos que a utilização destes fragmentos do jogo poderão ser utilizados em escalões inferiores para o trabalho de ações individuais com e sem bola, desde a execução de diferentes ações técnicas individuais ofensivas com bola, até a ações técnicas individuais ofensivas sem bola e defensivas. A utilização deste tipo de situações, com oposição, permitirá em contextos específicos e bem controlados, mantendo grande parte dos “ingredientes” do jogo, um grande volume na execução das referidas ações.

Em relação às transições em superioridade/inferioridade numérica, elas começam a ter algum destaque no escalão de Sub 13, (55%) e enorme relevância a partir dos Sub 15 (93%) até assumirem destaque máximo a partir dos Sub 17 (100%). No futsal, as alternâncias no jogo, em função de ter ou não a posse de bola, são contínuas, com o que as equipas são obrigadas a reposicionar-se continuamente. A estes momentos em que as equipas trocam de papéis (ataque-defesa e defesa-ataque), as ações de reposicionamento e a mudança de atitude que adotam, denominam-se transições Chaves & Amor (1998). Para Oliveira (2004), o momento de transição ataque-defesa é caracterizado pelos comportamentos que se devem assumir durante os segundos após a perda da posse de bola e o momento de transição defesa-ataque é caracterizado pelos comportamentos que se devem ter nos segundos imediatos à conquista da posse de bola. Sempre que uma equipa fique em posse de bola, por perda de bola pelo adversário, interceção de passe, desarme, erros técnicos, etc. o mais certo é que se consiga uma transição em situação de superioridade posicional ou numérica (Chaves & Amor, 1998).

Ainda segundo os mesmos autores, isto deve-se a que a perda da bola aconteça de forma brusca, rápida e de surpresa, e por tanto existirá uma maior demora na resposta defensiva. As situações de superioridade posicional ou numérica, mais comuns, resultantes das transições ataque-defesa e defesa-ataque no jogo de futsal são: 1xGR; 2xGR; 3x1+GR; 2x1+GR e 3x2+GR. Tal como observado nos resultados, estas situações evidentes de superioridade/inferioridade numérica após transição de posse de bola, assumem papel preponderante como conteúdos prioritários de treino desde logo a partir do escalão de Sub 13, uma vez que o seu entendimento é também ele fundamental para a compreensão do jogo e da transição entre os momentos (ataque / defesa) que o caracterizam. No entanto, tal como referido anteriormente, a utilização das referidas situações de inferioridade / superioridade numérica poderão ser utilizadas desde o início da formação dos jogadores como forma de compreensão do jogo em estruturas simplificadas ao nível da dificuldade e complexidade do jogo, ou no treino de ações técnicas em contexto representativo (por exemplo 2x1 ou 3x1 em posse de bola para treino do passe).

Por fim, nos resultados obtidos, observamos que os conteúdos relacionados com a organização funcional e dinâmica coletiva apenas devem ser abordados com maior ênfase nos escalões de Sub 17 e Sub 19. Para que isso aconteça, de forma clara, permitindo o desenvolvimento da capacidade dos jogadores face às exigências de jogo atuais, é necessário que todos os conteúdos referidos anteriormente estejam consolidados. Nomeadamente, que nos Sub 11 e Sub 13 o conhecimento do jogo e as capacidades individuais sejam desenvolvidas, para que nos Sub 15 se permita o desenvolvimento da organização posicional e estrutural. Deste modo, nos Sub 17 e 19, será possível proceder-se à especialização de comportamentos individuais e coletivos tendo por base o desenvolvimento de uma organização funcional e dinâmica coletiva que permitam aprender cada vez mais a competir e a ganhar, tal como proposto por Balyi & Hamilton (2004).

Por último, a questão que se coloca é como treinar todos estes aspetos ao longo das diferentes etapas de aprendizagem do jogo? Consideramos que, desde o início do processo de formação, a decomposição da complexidade do jogo, sem lhe retirar essência, e mantendo a representatividade dos exercícios de treino (Travassos, 2014) será importante na operacionalização do processo de ensino ao longo dos vários níveis de desempenho. Assim, tentaremos sustentar o processo ensino-aprendizagem no desenvolvimento gradual de estruturas simplificadas de jogo, articulando a sua funcionalidade para a melhoria das capacidades individuais e coletivas na prática do futsal (Guilherme & Braz, 2013). Tendo por base a estruturação de conteúdos e os princípios anteriormente definidos para sustentar o processo ensino-aprendizagem, serão apresentados de seguida 2 exemplos de exercícios que consideramos adequados para cada um dos níveis de desempenho. Estes exercícios têm como objetivo elucidar o tipo de intervenção requerido para potenciar o processo de aprendizagem do jogo.

## **6.3 Construção de exercício de treino de acordo com os conteúdos a abordar nos diferentes níveis de desempenho**

### **6.3.1 Nível Básico - Capacidades coordenativas com e sem bola aplicadas em contextos básicos do jogo**

Conteúdos prioritários a desenvolver:

Consideramos que o mais apropriado para este nível, será melhorar o relacionamento com a bola através da exercitação, em situações quer analíticas, quer representativas de jogo, das ações técnicas individuais ofensivas com bola onde se dê enfoque a exercícios que visem também o desenvolvimento das capacidades coordenativas de multilateralidade e agilidade. Introdução dos princípios específicos do ataque, a penetração através da progressão em condução de bola, drible, finta ou do passe para o colega com o intuito de se dirigirem as ações técnico-táticas para a baliza adversária e cobertura ofensiva de modo a aumentar o número de soluções de ataque do portador da bola (drible, passe, remate e desmarcação). Por inerência a contenção por parte de quem defende, e os princípios posicionais a ela inerentes, em oposição ao princípio da penetração. A compreensão destes princípios é fundamental para que os jovens praticantes comecem a adquirir conhecimento sobre o jogo e o entendam como um projeto coletivo. Para tal, consideramos a realização de jogos de baixa dificuldade e complexidade com recurso a jokers apropriados para este nível de desenvolvimento.

## EXERCÍCIO 1

### CONTEÚDOS

Trabalhar o jogo como um projeto coletivo. Penetração vs contenção e cobertura ofensiva, Ações técnicas individuais ofensivas com bola (passe, recepção, condução de bola, drible e remate). Ações técnicas individuais ofensivas sem bola (desmarcações).

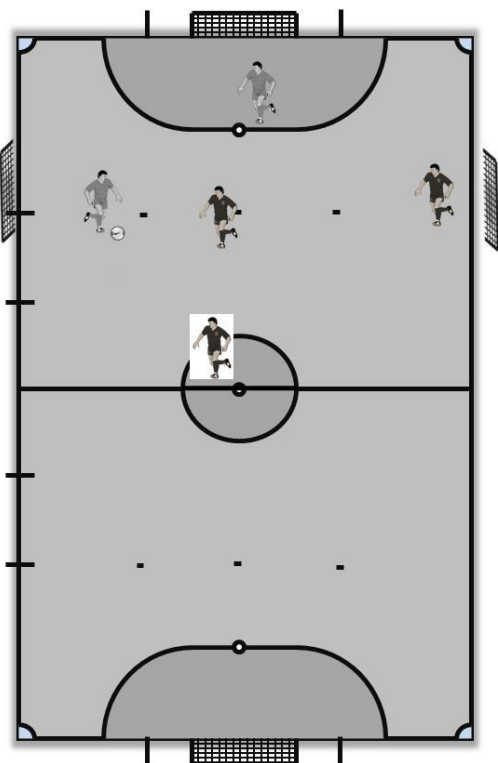


Figura 1 - Exercício 1

ações individuais defensivas (marcação, desarme, interceptação e posicionamento defensivo).

### ORGANIZAÇÃO

Formar grupos de 5 jogadores.

### DESCRIÇÃO

Jogo 2x2 + Joker. Um jogador da equipa que defende é sempre GR. Criam-se situações de 3x(1+GR).

### COMPORTAMENTOS DESEJADOS

Atacante com bola - procura dirigir as ações para a baliza adversária podendo passar a bola a um dos colegas que se encontra livre ou driblando o defensor. Após o passe poderá optar por entre duas soluções: desmarcar-se oferecendo uma linha de passe

que permita a continuidade do jogo ou ficar a dar apoio realizando cobertura ofensiva. Caso opte pela primeira situação o colega que não recebeu a bola deve realizar cobertura ofensiva.

Defensor - revela comportamentos defensivos impeditivos de progressão dos adversários, evidenciando correta colocação dos apoios em função do local onde se encontra a bola.

### ASPETOS A REALÇAR PELO TREINADOR

- O portador da bola atacar o defensor;

- Passar a bola a um dos jogadores livres:

a) desmarcar-se oferecendo uma linha de passe segura;

b) ocupar uma posição que lhe permita fazer contenção caso o colega perca a posse de bola.

- O defensor deve defender com os apoios um à frente do outro protegendo sempre espaço entre o atacante e a baliza.

## EXERCÍCIO 2

### CONTEÚDOS

Trabalhar o jogo como um projeto coletivo. Penetração vs contenção e cobertura ofensiva, Ações técnicas individuais ofensivas com bola (passe, receção, condução de bola, drible e remate). Ações técnicas individuais ofensivas sem bola (desmarcações). Ações técnicas individuais defensivas (marcação, desarme interceção e posicionamento defensivo).

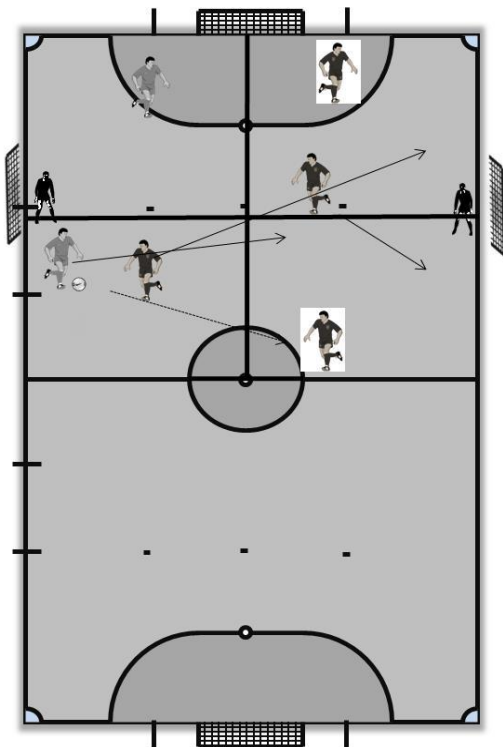


Figura 2 - Exercício 2

### ORGANIZAÇÃO

Formar equipas de 3 jogadores + 2 Jokers.

### DESCRIÇÃO

Jogo GR + 2 x 2 + GR + 2 Jokers. Dividir o espaço em 4 quadrados iguais. Em cada quadrado podem estar, no máximo, dois atacantes e um defensor. O atacante ao passar a bola a um dos seus colegas deverá dar apoio. Os defensores devem ocupar sempre o quadrado onde se encontra a bola. Criam-se situações de 2x1 em espaços delimitados com o objetivo de facilitar a progressão para a baliza adversária aumentando as hipóteses de finalização. Os Jokers jogam sempre da equipa que tem a posse de bola.

### COMPORTAMENTOS DESEJADOS

Atacantes - Ocupação de uma forma equilibrada do espaço de jogo evitando a aglomeração dos jogadores em torno da bola. Vantagem numérica para a equipa que ataca.

Defensores - impedem a progressão e finalização dos atacantes, evidenciando correta colocação dos apoios em função do local onde se encontra a bola.

### ASPETOS A REALÇAR PELO TREINADOR

- O portador da bola atacar o defensor; se lateralizar o passe deverá fazer cobertura ofensiva. Se verticalizar o passe deverá de imediato ir dar apoio.
- O(s) colega(s) livre(s) deverão oferecer uma linha de passe segura de forma a permitir a continuidade do jogo;
- Quando recebem a bola devem-se orientar de imediato para a baliza adversária.

- O defensor deve defender com os apoios um à frente do outro protegendo sempre espaço entre o atacante e a baliza, ocupando o quadrado em que se encontra a bola.

### **6.3.2 Nível Elementar - Entendimento do jogo enquanto projeto coletivo**

Conteúdos prioritários a desenvolver:

Neste nível propomos a continuidade do trabalho relacionado com o desenvolvimento das habilidades técnicas no contexto de jogos básicos de futsal com o objetivo que o jogo tenha continuidade e dinâmica. Deverá dar-se maior ênfase a exercícios que visem desenvolver as ações técnicas individuais ofensivas sem bola (simulação e desmarcação) através de combinações simples e diretas. Promover exercícios através dos quais se dê relevância a aspetos relacionados com a cooperação e oposição tendo por base os princípios específicos da cobertura ofensiva e defensiva com o objetivo de distinguir quais os comportamentos a adotar em função de se ter ou não a posse de bola. No ataque os jogadores que não têm a bola devem perceber a importância do apoio ao portador da bola, através de linhas de passe seguras, para que o jogo tenha continuidade, na defesa o praticante que não está a marcar diretamente o portador da posse de bola deve realizar ações defensivas como objetivo de ajudar o jogador que está a realizar contenção com um posicionamento defensivo adequado em relação ao contexto que se verifica. É importante ainda na defesa, incrementar o trabalho das ações coletivas elementares defensivas como as marcações, compensações e dobras. Com o cumprimento destes pressupostos o jogo começa a ser realmente entendido como um projeto coletivo. Exercícios direcionados para o trabalho específico do GR e para as situações de transição em superioridade e inferioridade numérica. Para tal, consideramos importante continuar a promover exercícios com recurso a jokers ou a situações numéricas em espaços delimitados como elementos facilitadores da continuidade do processo ofensivo, obrigando também a uma reorganização mais rápida no processo defensivo.

## EXERCÍCIO 3

### CONTEÚDOS

Trabalhar o jogo como um projeto coletivo. Penetração vs contenção e cobertura ofensiva vs cobertura defensiva. Ações técnicas individuais ofensivas com bola (passe, recepção, condução de bola, drible e remate). Ações técnicas individuais ofensivas sem bola (simulações e desmarcações). Ações técnicas individuais defensivas (marcação, desarme intercepção e posicionamento defensivo). Ações coletivas elementares defensivas (marcações, compensações e dobras).

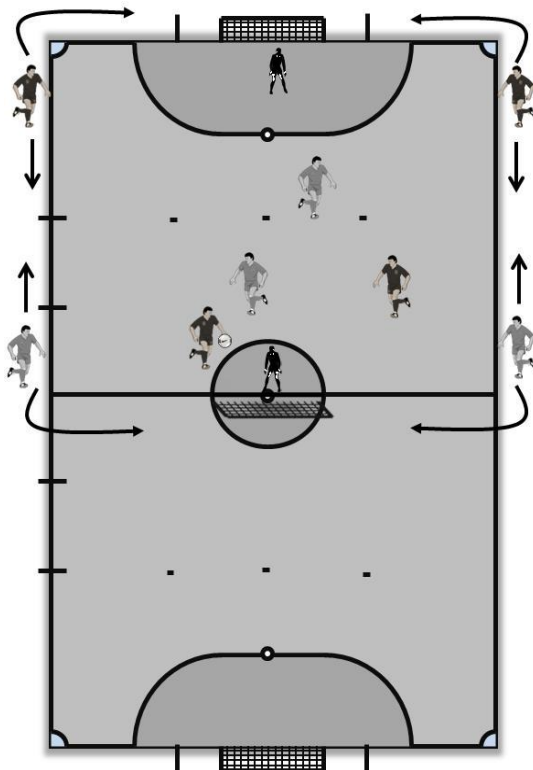


Figura 3 - Exercício 3

### ORGANIZAÇÃO

Formar equipas de 5 jogadores.

### DESCRIÇÃO

Jogo GR + 2x2 + GR em que cada equipa possui mais dois jokers, no exterior do campo, que podem circular livremente no espaço ofensivo criando-se assim situações de GR + 4x2 +GR com o objetivo de facilitar a progressão para a baliza adversária aumentando as hipóteses de finalização. Os jokers poderão posicionar-se os dois lateralmente ou 1 lateral e 1 linha de fundo. Mesmo sem trabalhar uma estrutura posicional, o treinador pode começar a estabelecer as relações espaciais que caracterizam os sistemas ofensivos 1:3:1 e

1:4:0.

### COMPORTAMENTOS DESEJADOS

Os atacantes - procuram criar situações de superioridade numérica, aproveitando os apoios, para progredir e finalizar. Ao ganhar superioridade numérica direcionar comportamentos para a baliza adversária.

Os defensores - impedem a progressão e finalização dos atacantes, evidenciando correta colocação dos apoios em função do local onde se encontra a bola. O defensor que não está a defender o portador da bola deve posicionar-se de forma a poder realizar contenção caso o seu colega seja ultrapassado.

### ASPETOS A REALÇAR PELO TREINADOR

- O portador da bola deve atacar o defensor;
- Deve tirar vantagem utilizando o posicionamento dos apoios exteriores;
- O colega livre deve procurar criar linha de passe segura, cobertura ofensiva, para dar continuidade ao jogo
- O defensor deve defender com os apoios um à frente do outro protegendo sempre espaço entre o atacante e a baliza, percebendo a diferença no posicionamento em função da posição do apoio exterior (linha lateral ou final).
- O segundo defensor deve realizar cobertura defensiva para compensações e dobras.

## EXERCÍCIO 4

### CONTEÚDOS

Trabalhar o jogo como um projeto coletivo. Penetração vs contenção e cobertura ofensiva vs cobertura defensiva. Ações técnicas individuais ofensivas com bola (passe, recepção, condução de bola, drible e remate). Ações técnicas individuais ofensivas sem bola (simulações e desmarcações). Ações técnicas individuais defensivas (marcação, desarme, interceptação e posicionamento defensivo). Ações coletivas elementares defensivas (marcações, compensações e dobras). Situações de superioridade numérica em espaços delimitados.

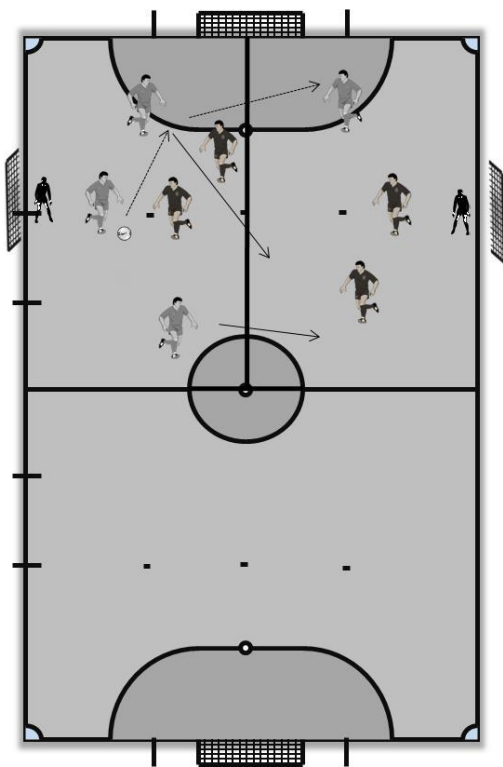


Figura 4 - Exercício 4

### ORGANIZAÇÃO

Formar equipas de 5 jogadores. Dividir o campo em 2 zonas (ofensiva e defensiva).

### DESCRIÇÃO

Jogo GR + 4x4 + GR. A equipa que não tem a posse de bola terá que ter 2 jogadores na zona ofensiva e 2 jogadores na zona defensiva; a equipa que ataca pode ter sempre 3 jogadores no espaço onde se encontra a bola.

### COMPORTAMENTOS DESEJADOS

Os atacantes - procuram progredir no terreno e criar situações de finalização em superioridade numérica, explorando os desequilíbrios momentâneos impostos pelas

regras.

Os defensores - procuram coordenar as suas ações para ocupação equilibrada do espaço em função da bola e das distâncias entre os jogadores, de modo a impedirem a progressão e finalização dos atacantes, evidenciando correta colocação dos apoios em função do local onde se encontra a bola. O defensor que não está a defender o portador da bola, no meio campo ofensivo, deve posicionar-se de forma a poder interceptar o passe, no meio campo defensivo, posicionar-se de forma a poder realizar contenção caso o seu colega seja ultrapassado. Os defensores do meio campo defensivo, deverão ajustar as suas ações em função da pressão realizada sobre a bola e do posicionamento dos jogadores do meio campo ofensivo.

### ASPETOS A REALÇAR PELO TREINADOR

- O portador da bola atacar o defensor;
- Passar a bola ao jogador livre;
- Tirar vantagem da superioridade numérica no espaço delimitado;
- O colega livre deve procurar criar linha de passe segura, cobertura ofensiva, para dar continuidade ao jogo;
- O defensor deve defender com os apoios um à frente do outro protegendo sempre espaço entre o atacante e a baliza.
- O segundo defensor, deve realizar cobertura defensiva.
- Se a bola estiver no meio campo ofensivo o 3º e 4º defensores devem comunicar verbalmente com os colegas com o objetivo de os auxiliar nas suas ações individuais e ajustar posicionamentos coletivos.

### **6.3.3 Nível Intermédio - Organização posicional e estrutural para as diferentes fases/momentos do jogo**

Conteúdos prioritários a desenvolver:

Aumentar a complexidade do contexto para desenvolver as habilidades específicas do jogo em função das apetências dos praticantes. No ataque, introdução aos princípios específicos da mobilidade e espaço os quais se assumem como preponderantes para se conseguir jogar com mais largura e profundidade com o objetivo de se dar mais dinâmica e continuidade ao jogo. Promover exercícios para desenvolver a articulação funcional nas várias organizações estruturais, com especial incidência no sistema 1:3:1. Em termos defensivos os princípios do equilíbrio e concentração que irão ser o suporte básico da organização defensiva coletiva. Ações coletivas elementares defensivas complexas através da aprendizagem dos princípios inerentes aos métodos de jogo defensivos. Neste nível as situações de estratégia ofensivas/defensivas (fragmentos do jogo) assumem alguma relevância. Exercícios que promovam a sistematização dos conteúdos de atacar em superioridade numérica igualdade numérica e de defender em inferioridade numérica. O trabalho específico do GR é fundamental. Pretende-se cada vez mais um aumento significativo da qualidade de jogo quer em termos individuais quer coletivamente.

## EXERCÍCIO 5

### CONTEÚDOS

Trabalhar o jogo como um projeto coletivo. Penetração vs contenção, cobertura ofensiva vs cobertura defensiva, mobilidade vs equilíbrio e espaço vs concentração. Ações técnicas individuais ofensivas com bola em contextos mais específicos. Ações técnicas individuais ofensivas sem bola (simulações e desmarcações). Ações técnicas individuais defensivas (marcação, desarme intercepção e posicionamento defensivo). Ações coletivas elementares defensivas (marcações, compensações e dobras). Situações de superioridade numérica em espaços delimitados.

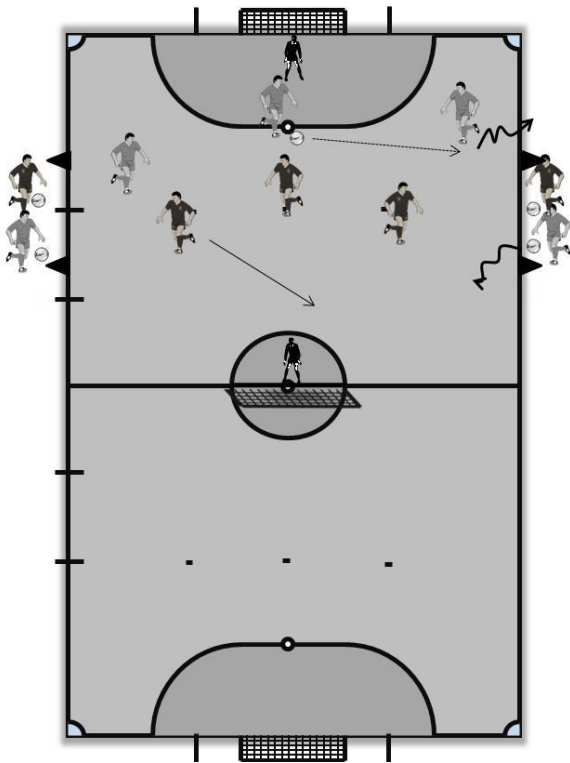


Figura 5 - Exercício 5

### ORGANIZAÇÃO

Formar equipas de 6 jogadores.

### DESCRIÇÃO

Jogo GR+3x3+GR tendo cada equipa 2 apoios, um de cada lado, na parte exterior do campo. Os apoios têm uma bola no pé e poderão entrar em campo sempre que o colega sair do espaço de jogo, do mesmo lado, com a bola controlada.

### COMPORTEMENTOS DESEJADOS

Os atacantes - grande mobilidade e amplitude do jogo, permanente procura e criação de espaços para finalizar. Procurar tirar vantagem posicional dos

apoios em função do posicionamento defensivo adversário. Criação de situações de superioridade numérica para finalizar.

Os defensores - procuram coordenar as suas ações para impedirem a progressão e finalização dos atacantes. O defensor que se encontra do lado contrário à bola deve adotar um posicionamento que permita impedir situações de 1xGR. Coberturas defensivas constantes e reorganização defensiva se apoio exterior entrar em campo.

### ASPETOS A REALÇAR PELO TREINADOR

- Grande mobilidade e espaço por parte dos atacantes de modo a criar situações de 1x1 que permitam progredir para a baliza ou sair com a bola e entrar o apoio exterior;
- Aproveitar a vantagem posicional dos apoios para criar situações de finalização:
- Orientação do jogo dos apoios para finalização com exploração de situação 1xGR, 1x1 ou apoio lado contrário em função do posicionamento do defensor que faz retorno e posição do GR;
- Contenção e definição dos momentos de pressão ao portador da bola em função do seu posicionamento e posicionamento dos restantes defensores;
- Posicionamento defensivo com pressão e sem pressão na bola;
- Equilíbrio defensivo com o terceiro defensor a assumir um posicionamento que impeça situações de 1xGR.

## EXERCÍCIO 6

### CONTEÚDOS

Trabalhar o jogo como um projeto coletivo. Penetração vs contenção, cobertura ofensiva vs cobertura defensiva, mobilidade vs equilíbrio e espaço vs concentração. Ações técnicas individuais ofensivas com bola em contextos mais específicos. Ações técnicas individuais ofensivas sem bola (simulações e desmarcações). Ações técnicas individuais defensivas (marcação, desarme interceção e posicionamento defensivo). Ações coletivas elementares defensivas (marcações, compensações e dobras). Situações de superioridade numérica em espaços delimitados. Ataque posicional na estrutura 1:4:0.

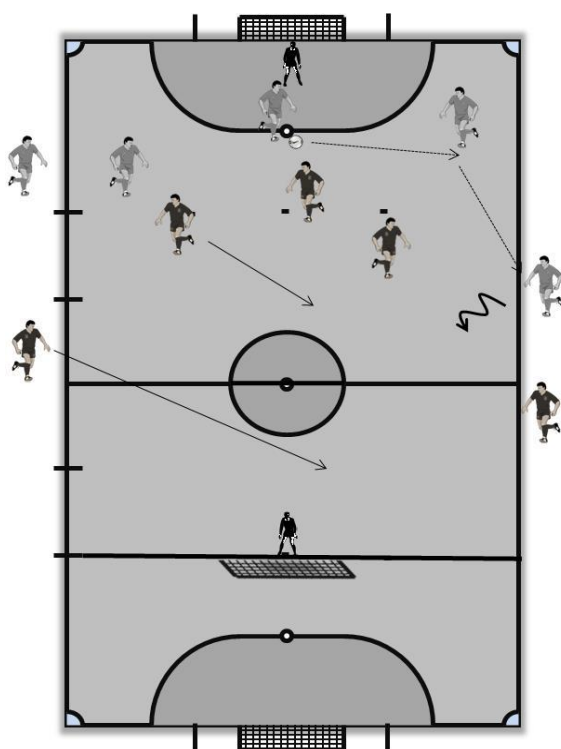


Figura 6 - Exercício 6

### ORGANIZAÇÃO

Formar equipas de 6 jogadores.

### DESCRIÇÃO

O jogo inicia-se GR+3x3+GR tendo cada equipa 2 apoios laterais (1 de cada lado) que circulam no exterior nas laterais do campo. No ataque, sempre que se pretender tirar vantagem pelo posicionamento dos apoios poder-se-á fazê-lo através do passe passando a equipa a atacar com 4 elementos + GR. Por sua vez, sempre que a situação anterior se verifique, o defensor do lado contrário deverá também entrar, para que as equipas joguem com o mesmo número de jogadores.

### COMPORTAMENTOS DESEJADOS

Dos atacantes - abertura da equipa, em largura, e mobilidade constante para criar ou encontrar espaços para passes exteriores ou diagonais que permitam criar situações de finalização tendo por base o posicionamento na estrutura 1:4:0.

Dos defensores - fecho da equipa, em largura, e reorganização defensiva permanente para impedir a abertura de espaços para passes exteriores ou diagonais que permitam o adversário criar superioridade numérica e finalizar. Reajuste e recuperação defensiva quando a bola entra no apoio exterior.

#### ASPETOS A REALÇAR PELO TREINADOR

- Grande mobilidade por parte dos atacantes, recorrendo à realização de simulações e desmarcações constantes;
- Aproveitar a vantagem de ter superioridade espacial e numérica momentânea para criar situações de finalização. Atacante ao receber a bola deve estar posicionado de modo a direcionar de imediato as suas ações para a baliza e receber a bola de forma orientada para ganhar vantagem espaço-temporal;
- Pressão constante ao portador da bola e posicionamento defensivo em função do posicionamento dos atacantes e apoios laterais;
- Posicionamento defensivo, marcação e pressão sobre a bola;
- Equilíbrio defensivo com reorganização defensiva permanente;
- Posicionamento coletivo em função de pressão na bola;
- Funções e responsabilidades de cada defensor em função do local em que a bola se encontra.

#### **6.3.4 Nível de Especialização - Organização e dinâmica coletiva para a variabilidade do jogo**

Conteúdos prioritários a desenvolver:

No nível de especialização, o treino das habilidades específicas deve acontecer em contextos de elevadas exigências procurando a especialização e o desenvolvimento das características necessárias para que os jogadores possam competir para ganhar. Deve-se continuar a consolidar os conteúdos propostos anteriormente. Assim, neste nível, pretende-se aprimorar todos os princípios específicos, defensivos e ofensivos, de forma a preparar os praticantes para poderem assumir níveis de jogo de maior complexidade e em função da variabilidade do mesmo. Em termos ofensivos e no que diz respeito às várias organizações estruturais os praticantes devem perceber quais são as tarefas e funções a desempenhar em função das posições específicas que ocupam, do que é o jogo e os contextos momentâneos que o mesmo sugere permitindo assim que identifiquem os momentos em que devem ter posse de bola ou progredirem para a baliza adversária. Interligar sistemas de jogo e a respetiva articulação funcional por forma a contrariar a organização defensiva adversária. Na defesa identificar momentos para pressionar e recuperar a bola ou retardar a progressão dos adversários para a baliza. Variação do método defensivo em função do ataque adversário e das linhas de pressão defensivas. Enfoque às situações específicas do jogo GR +4x3+GR e 5x4+GR.

## EXERCÍCIO 7

### CONTEÚDOS

Penetração vs contenção, cobertura ofensiva vs cobertura defensiva, mobilidade vs equilíbrio e espaço vs concentração. Trabalho das ações técnicas individuais em intensidade e contextos com exigências e características similares aos da competição. Variação posicional do ataque. Reorganização constante da defesa.

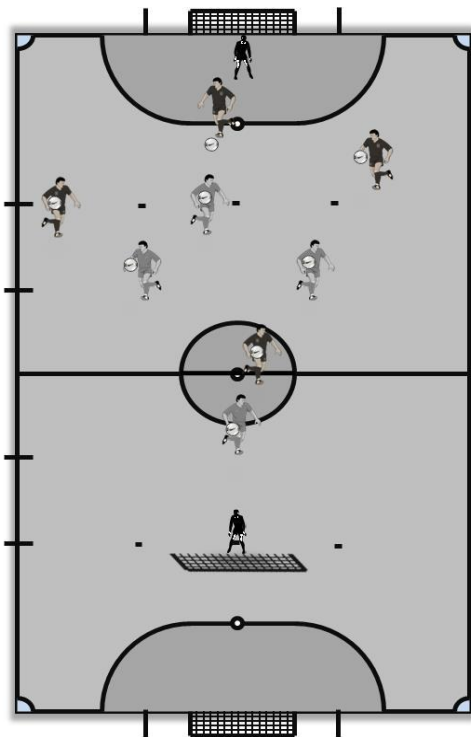


Figura 7 - Exercício 7

### ORGANIZAÇÃO

Formar equipas de GR+4 x 4+GR, em  $\frac{3}{4}$  do campo.

### DESCRIÇÃO

Jogo GR+4x+4+GR, todos os jogadores têm uma bola na mão. O treinador diz o nome de um praticante, este coloca a bola no chão e desenvolve-se o jogo (reorganização defensiva). Ao perder a posse de bola chama um 2º jogador (Idem).

### COMPORTAMENTOS DESEJADOS

Dos atacantes - grande mobilidade e amplitude do jogo, permanente procura e criação de espaços para finalizar. Capacidade de exploração de soluções de

jogo individuais e coletivas em função da bola em jogo e do posicionamento adversário.

Dos defensores - reorganização defensiva permanente tendo por base a bola em jogo. Pressão sobre a bola para condicionar atacante com bola em função do comportamento coletivo da defesa, e concentração defensiva para impedir progressão, situações de 1x1 com vantagem para atacante com bola, remate exterior à baliza.

### ASPETOS A REALÇAR PELO TREINADOR

- Grande mobilidade;
- Iniciar o exercício em ataques posicionais diferentes;

- Jogador que coloca a bola em jogo tirar vantagem dessa ação tendo por base posicionamento defensivo;
- Pressão constante ao portador da bola;
- Equilíbrio defensivo com reorganização defensiva permanente;
- Fecho da equipa em largura e profundidade.

## EXERCÍCIO 8

### CONTEÚDOS

Penetração vs contenção, cobertura ofensiva vs cobertura defensiva, mobilidade vs equilíbrio e espaço vs concentração. Trabalho das ações técnicas individuais em intensidade e contextos com exigências e características similares aos da competição. Variação posicional do ataque. Reorganização constante da defesa.

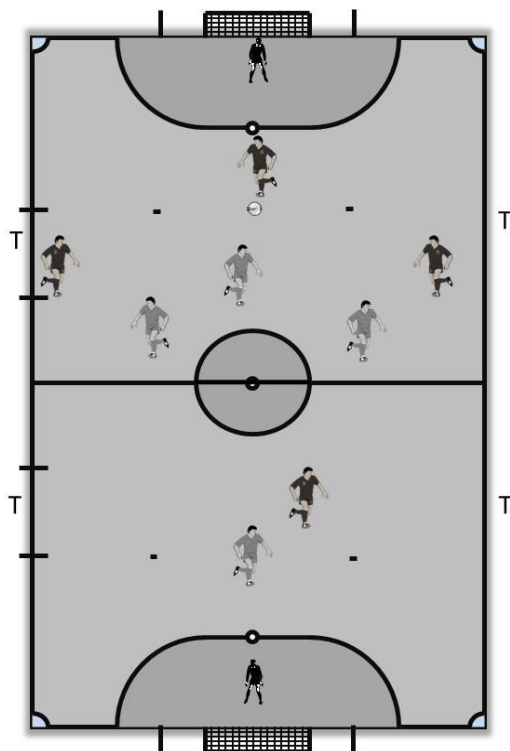


Figura 8 - Exercício 8

### ORGANIZAÇÃO

Formar equipas de GR+4 x 4+GR, em todo o espaço de jogo.

### DESCRIÇÃO

Jogo GR+4x4+GR. Jogo formal, quando a bola sai, ou sempre que os treinadores o entendam, colocam uma nova bola em jogo em substituição da que se encontra em jogo.

### COMPORTAMENTOS DESEJADOS

Ataque - Explorar e aproveitar vantagem posicional da nova bola em jogo através de ajustes rápidos em função da posição da bola no campo e do tipo de defesa adotado pela equipa adversária. Defesa - Reorganização

defensiva em função da nova bola em jogo. Manter 3 linhas defensivas. Guarda Redes procura ajudar na coordenação dos seus colegas e é capaz de alterar posicionamento na baliza em função do posicionamento da bola e companheiros.

### ASPETOS A REALÇAR PELO TREINADOR

- Grande mobilidade tendo por base princípios específicos e de estratégia da equipa para explorar pontos fracos do adversário;
- Criar situações de finalização aproveitando a vantagem posicional da nova bola em jogo;
- Pressão constante ao portador da bola;
- Rápida reorganização defensiva;
- Fecho da equipa em largura e profundidade.

## Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal





## 7. Conclusões

O presente trabalho teve como objetivo balizar uma progressão de ensino / aprendizagem do jogo de futsal baseada em competências para a prática do jogo, pela definição de quais os conteúdos a abordar em cada nível de desempenho/escalões de formação no futsal e implicações para operacionalização do ensino / aprendizagem no futsal.

Tendo por base os resultados alcançados e a lógica apresentada na proposta metodológica para operacionalização dos conteúdos de treino no ensino do jogo de futsal, consideramos que:

- Os conteúdos a abordar em cada escalão etário vão ao encontro da proposta apresentada por Guilherme & Braz (2013) para a divisão dos conteúdos de formação em níveis de desempenho. Deste modo, mais do que dividir os conteúdos por idades / escalão etário, consideramos que estes devem ser divididos e treinados tendo por base os níveis de desempenho dos jogadores e equipa.

- Os conteúdos relacionados com a coordenação, lateralidade agilidade e relacionamento com bola deverão ser trabalhados com ênfase elevado até ao nível de desempenho intermédio / escalão de Sub 15, diminuindo progressivamente o trabalho destes conteúdos após este escalão.

- Apesar de a generalidade dos treinadores considerar que a compreensão dos princípios específicos de jogo, bem como a sua compreensão como um projeto coletivo devam ser desenvolvidos apenas a partir do nível de desempenho elementar / escalão de Sub 13, face à necessidade de desenvolver o ensino do jogo tendo por base a compreensão do mesmo, consideramos que estes devem ser introduzidos de forma sequencial a partir do nível de desempenho básico / escalão de Sub 11, tal como proposto por Guilherme & Braz (2013).

- O ensino do jogo deve ter por base o recurso a estruturas de GR+4x4+GR, de modo a desenvolver a compreensão dos princípios de jogo ajustados às capacidades dos jogadores, com recurso a situações simplificadas de jogo, através da introdução de jokers ou da delimitação de espaços para criar situações de superioridade.

- A organização posicional e estrutural para a especialização de jogadores, deve ser trabalhada com maior ênfase a partir do nível de desempenho intermédio / escalão de Sub 15, com especial ênfase na estrutura 1:3:1.

- Em termos defensivos, mais do que definir se o ensino do jogo se deve iniciar pela defesa individual ou pela defesa zona, consideramos que o fundamental será que até ao nível de desempenho elementar / escalão de Sub 13, os jogadores adquiram de forma gradual,

capacidade de posicionamento individual e equilíbrio coletivo tendo por base os princípios específicos defensivos.

- As situações de superioridade/inferioridade numérica devem ser trabalhadas com maior ênfase e de acordo com a dinâmica do jogo a partir do nível de desempenho intermédio / escalão de Sub 15, podendo no entanto estas estruturas simplificadas do jogo ser utilizadas, desde o início da formação dos jogadores, para a compreensão do jogo.

- Os conteúdos que dizem respeito à organização funcional e dinâmica coletiva devem ser trabalhados com maior ênfase a partir do nível de desempenho intermédio / escalão de Sub 15, tornando-se fundamental no nível de desempenho especialização / escalões de Sub 17 e Sub 19. Para tal é fundamental que os jogadores tenham consolidado nos escalões anteriores os conteúdos referidos anteriormente que lhes permitam explorar o jogo de forma mais dinâmica e funcional em termos individuais e coletivos.

- O trabalho específico de guarda-redes deve ser iniciado no nível de desempenho elementar / escalão de Sub 13, tornando-se fundamental a partir do nível de desempenho intermédio / escalão dos Sub 15.

- As situações estratégicas (esquemas táticos) assumem particular ênfase no nível intermédio / escalão de Sub 15, tornando-se fundamentais a partir do nível de especialização / escalões de Sub 17 e Sub 19.

- As situações específicas do jogo GR +4x3+GR e 5x4+ GR tornam-se relevantes a partir do nível intermédio / escalão de Sub 15 tornando-se fundamentais no nível de especialização / escalões de Sub 17 e Sub 19.

- O processo de ensino-aprendizagem do jogo de futsal deve ter por base o recurso a estruturas simplificadas de jogo que permitam desenvolver as capacidades individuais para resolução de problemas coletivos, tendo por base as capacidades dos jogadores e os objetivos de cada nível de desempenho.

## Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal



SUGESTÕES PARA ESTUDOS FUTUROS



## 8. Sugestões para estudos futuros

Depois de concluído o estudo surgem novas ideias e situações que consideramos pertinentes para a realização de futuras investigações. Propomos assim que se considere a possibilidade de:

- Alargar o âmbito da investigação a treinadores de outros Países de referência no futsal de modo a compreender as diferentes realidades de formação dos diferentes países e a verificar se a tendência observada se mantém;
- Alargar o âmbito do estudo aos atletas dos escalões de sub 17 e sub 19 nível de especialização no sentido de aferir quais as principais dificuldades sentidas no processo de formação;
- Testar a aplicabilidade desta proposta metodológica para o ensino do jogo;
- Testar a progressão dos níveis de desempenho em diferentes clubes e contextos de prática desportiva diferente de modo a perceber a coerência na sua aplicabilidade;
- Desenvolver um instrumento de controlo dos conteúdos do treino e do processo de ensino-aprendizagem que permita avaliar as qualidades e capacidades de compreensão do jogo dos praticantes, para uma melhor qualificação na transição entre os vários níveis de desempenho.



## Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal





## 9. Referências bibliográficas

Amieiro, N. (2005). Defesa à Zona no Futebol. Um pretexto para refletir sobre o «jogar»... bem, ganhando!: Edição do autor.

Araújo, D. (2006). Tomada de Decisão no Desporto. Lisboa: FMH Edições.

Balyi, I. (2001). Sport system building and long-term athlete development in British Columbia. Coaches Report, 8(1), 22-28.

Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). Long-term athlete development: trainability in childhood and adolescence. Olympic Coach, 16(1), 4-9.

Barreto, H. (1998). Competência do treinador desportivo. In J. Castelo, H. Barreto, F. Alves, P. Santos, J. Carvalho & J. Vieira. (eds.), Metodologia do treino desportivo. Lisboa: FMH Edições.

Bauer, G. & Uberle, H. (1988). Futbol. Factores de Rendimiento, direccion de jugadores y del equipo. Barcelona: Ediciones Martinez Roca.

Bayer, C. (1994). O ensino dos desportos coletivos. Lisboa: Dinalivro.

Bompa, T. O. (1994). Theory and methodology of training: the key to athletic performance. Kendall: Hunt Publishing Company.

Bompa, T. (1999). Planeamento a Longo prazo. In CEFD (Ed.). Livro de Comunicações apresentadas no Seminário Internacional Treino de Jovens - “Os caminhos do sucesso”. Lisboa: Secretaria do Estado do Desporto.

Braz, J. (2006). Organização do jogo e do treino em Futsal. Estudo comparativo acerca das conceções de treinadores de equipas de rendimento superior em Portugal, Espanha e Brasil. Dissertação de Mestrado. (Não publicada) Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Brito, N. (2002). O percurso desportivo no atletismo. Tese de mestrado. (Não publicada) Universidade do Porto, Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física.

Brito, A.P. (2007) Psicologia do desporto para atletas. Lisboa: Caminho.

Bruner, W., Hall, J., & Côté, J. (2011). Influence of sport type and interdependence on the developmental experiences of youth male athletes. European Journal of Sport Science, 11(2), pp 131-142.

Bunker D, Thorpe R (1982). A Model for the Teaching of Games in Secondary Schools. Bulletin of Physical Education. 18(1), pp 5-8.

Castelo, J. (1994). Futebol: Modelo técnico-tático do jogo: Identificação e caracterização das grandes tendências evolutivas das equipas de rendimento superior. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Chaves, J. & Ramirez, J. (1998). Tática y Estrategia en Fútbol Sala. Situaciones de Ataque y Defensa. Barcelona: Editorial Hispano Europea.

Coelho, O. (2000). Pode a passada ser maior que a perna? In J. Garganta (Ed.), Horizontes e Órbitas no Treino dos Jogos Desportivos. Porto CEJD/FCDEF-UP.

Côté, J., Macdonald, D. J., Baker, J., & Abernethy, B. (2006). When “where” is more important than “when”: Birthplace and birthdate effects on the achievement of sporting expertise. *Journal of sports sciences*, 24(10), 1065-1073.

D’Ottavio, S. & Tranquilli, C. (1993). El rendimiento del jugador de Fútbol. *Stadium*, (162)27, 39-46.

Ericsson, K. A. (2006). The influence of experience and deliberate practice on the development of superior expert performance. In K. Ericsson, N. Charness, P. Feltovitch & R. Hoffman (Eds), *The Cambridge handbook of expertise and expert performance*, (pp 683-703). Cambridge University Press.

Fernandes, J. (2004). Conceção dos Treinadores Experts Acerca do Modelo de Formação Desportiva do Voleibolista Português. Dissertação de doutoramento (não publicada). FCDEF-UP.

Ford, P., De Ste Croix, M., Lloyd, R., Meyers, R., Moosavi, M., Oliver, J., ... & Williams, C. (2011). The long-term athlete development model: Physiological evidence and application. *Journal of sports sciences*, 29(4), 389-402.

Garganta, J. & Pinto, J. (1994). O ensino do futebol. In A. Graça & J. Oliveira (Eds), *O ensino dos Jogos Desportivos* (97-137). Porto: CEJD/FCDEF-UP.

Garganta, J. (1994). Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In A. Graça & J. Oliveira (Eds.), *O ensino dos jogos desportivos colectivos* (pp. 11-25). Porto: CEJD/FCDEF-UP.

Garganta, J. (1996). A análise do Jogo em Futebol, Percurso Evolutivo e Tendências, in *Estudo dos Jogos Desportivos. Concepções, metodologias e instrumentos* (14-40). Porto: CEJD/FCDEF-UP.

Garganta, J. (1997) Modelação tática do Futebol. Estudo da organização ofensiva de equipas de alto nível de rendimento. Dissertação de doutoramento (não publicada). FCDEF-UP.

Grehaighe, J., Bouthier, D., & David, B. (1997). Dynamic-system analysis of opponent relationships in collective actions in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 15(2), 137-149.

- Guilherme, J & Braz, J. (2013) Proposta didático-metodológica para o ensino do jogo de futsal. In Fernando Tavares (Ed.), Jogos desportivos colectivos. Ensinar a Jogar, (pp. 265-301), Porto: CEJD/FCDEF-UP.
- Harre, D. (1982). Principles of sports training. Berlin. Sportverlag.
- Konzag, I. (1983). A formação técnico-táctica nos jogos desportivos colectivos. Treino Desportivo, 19, 27-37.
- Konzag, I.; Döbler, J., & Herzong, D. (1995). Fútbol. Entrenarse jugando. Un sistema completo de ejercicios. Barcelona:Paidotribo.
- Lames, M, McGarry T (2007). On the search for reliable performance indicators in game sports. International Journal of Performance Analysis in Sport 7(1): 62-79.
- Lozano, J., (1995). Futbolsala, Experiencias Tácticas. Madrid: Real Federacion Espanola de Futbol.
- Lozano, J., Gutierrez, S., Rodrigo, M., Candelas, J., & Barrio, E. (2002). Táctica en alta competición. Madrid: Federación Madrilená de Futbol-Sala.
- Mahlo, F. (1969). L'acte tactique en jeu. Paris: Vigot.
- Marques, A. (2000). Desporto e futuro. O futuro do desporto. In J. Garganta (Ed.), Horizontes e Órbitas no treino dos jogos desportivos (pp.7-20). Porto: CEJD/FCDEF-UP.
- Martin, D. (2007). Manual de metodología del entrenamiento deportivo (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Mesquita, I. (1997). Pedagogia do treino: a formação em jogos desportivos coletivos. Lisboa: Livros Horizonte.
- Oliveira, J. (2004). Conhecimento Específico em Futebol. Contributos para a definição de uma matriz dinâmica do processo ensino-aprendizagem/treino do jogo. Tese de Mestrado (não publicada), FCDEF-UP, Porto.
- Platonov, V. (1994). I Principi della Preparazione a Lungo Termine. SdS/Revista di Cultura Sportiva, 30.
- Reilly, T. (1996). Introduction to Science and Soccer. In Reilly, T (Ed.), Science and Soccer (pp. 1-7). London: Spon Press.
- Sampedro, J. (1993). Iniciacion al Futbolsala. Madrid: Ed Gymnos Editorial.
- Serrano, J, Santos, S., Sampaio, J. & Leite, N. (2013) Iniciação desportiva, actividades prévias e especialização no treino de futsal em Portugal. Motriz. 19, 99-113.

Souza, P. (2002). Validação de teste para avaliar a capacidade de tomada de decisão e o conhecimento declarativo em situações de ataque no Futsal. Dissertação de Mestrado (não publicada), Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

Stafford, I. (2005). Coaching for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport. Coachwise 1st4sport.

Teodorescu, L. (1984). Problemas da teoria e metodologia nos jogos desportivos. Lisboa: Livros Horizonte.

Travassos, B., Araújo, D., Davids, K., Esteves, P., & Fernandes, O. (2012). Improving passing actions in team sports by developing interpersonal interactions between players. *International Journal of Sports Sciences and Coaching*, 7(4), 677-688.

Travassos, B., Araújo, D., Duarte, R., & McGarry, T. (2012). Spatiotemporal coordination patterns in futsal (indoor football) are guided by informational game constraints. *Human Movement Science*, 31(4), 932-945.

Travassos B. (2014). A Tomada de Decisão no Futsal. Lisboa: Prime Books.

Vilar, L. (2013) A manipulação do nível de dificuldade e complexidade do exercício de treino de futebol, in R Duarte (Ed). Curso breve “O exercício de treino de futebol”. FMH - UL.

Volossovitch, A. (2008) Análise dinâmica do jogo de andebol. Dissertação de doutoramento (não publicada). FMH - UL.

Voser, R. (2001). Futsal. Princípios técnicos e táticos. Rio de Janeiro: Sprint.;

## Etapas de formação para a especialização do jogador de futsal







## UNIVERSIDADE DA BEIRA INTERIOR

### Etapas de Formação para a Especialização do Jogador de Futsal

O presente questionário tem como objetivo recolher dados para a realização de um estudo no âmbito do Mestrado em Ensino da Educação Física, com o intuito de averiguar as competências que devem ser trabalhadas nos diferentes escalões etários, institucionalizados, do jogador de Futsal. Este questionário é anónimo e todas as informações prestadas são rigorosamente confidenciais. Solicita-se e agradece-se a sua colaboração, pois dela depende a validade da investigação.

#### Informação Demográfica

1.1. Idade: \_\_\_\_ anos.

1.2. Formação académica:

1º Ciclo       2º Ciclo       3º Ciclo       Ensino Secundário   
Bacharelato       Licenciatura       Mestrado       Doutoramento

1.3. Nível de Curso de Treinador de Futsal

1º Nível       2º Nível       3º Nível       4º Nível       Estrangeiro

1.4. Anos de experiência como treinador? \_\_\_\_ anos

1.4.1 Séniores \_\_\_\_ anos?

1.4.2 Escalões de Formação: Juniores “A” \_\_\_\_ anos? Juniores “B” \_\_\_\_ anos?

Juniores “C” \_\_\_\_ anos? Juniores “D” \_\_\_\_ anos? Juniores “E” \_\_\_\_ anos?

O alto rendimento não pode ser obtido sem uma preparação desportiva a longo prazo. De acordo com investigação anterior este processo apenas é possível se conseguirmos adequar os conteúdos de treino às diferentes etapas de maturação e formação dos jovens desportistas. Este questionário tem como objetivo averiguar qual a sua opinião sobre os conteúdos a abordar em cada escalão de formação no futsal.

As etapas de formação do jogador de futsal, são regulamentarmente definidas nos seguintes escalões etários: Juniores “A” (Sub-19) – “B” (Sub-17) – “C” (Sub-15) – “D” (Sub-13) – “E” (Sub-11).

Na sua opinião diga qual o nível de importância a ser dado a cada um dos conteúdos de treino em relação aos diferentes escalões de formação utilizando uma escala de 1 a 5, sendo “1 – Nada importante” e “5 – Fundamental”. Cada um dos conteúdos deve ser registado entre 1 e 5 para cada escalão independentemente do valor atribuído aos restantes, de modo a realçar os conteúdos mais importantes a serem trabalhos em cada escalão.

**Escala de importância:**

1	2	3	4	5
Nada importante	Pouco importante	Às vezes	Importante	Fundamental

**Exemplo**

CONTEÚDOS DE TREINO	Sub				
	11	13	15	17	19
Exemplo	3	4	4	5	5

CONTEÚDOS DE TREINO	Sub				
	11	13	15	17	19
<b>1 - Ações individuais com e sem bola</b>					
1.1 – Coordenação, lateralidade, agilidade					
1.2 - Relacionamento com a bola					
1.3 - Execução das diferentes ações técnicas individuais ofensivas com bola (Condução; Controle; Drible; Passe; Recepção; Remate)					
1.4 – Execução das diferentes ações técnicas individuais ofensivas sem bola					
1.4.1 - Simulação					
1.4.2 - Desmarcação					
1.5 - Execução das diferentes ações técnicas individuais defensivas:					
1.5.1 – Marcação; Desarme; Intercepção					
1.5.2 – Posicionamento defensivo					
1.5.3 – Acompanhamento defensivo					
<b>2 - Conhecimento do jogo e dos seus objetivos</b>					
2.1 - Compreensão dos princípios específicos de jogo					
2.2 - Posicionamento coletivo tendo por base os princípios específicos					
2.3 – Trabalhar o jogo como um projeto coletivo					
2.4 – Diferenças nos comportamentos individuais e coletivos entre ter ou não ter posse de bola					
2.5 – Ações técnicas individuais desenvolvidas em contextos de organização coletiva					
2.6 - Identificar momentos para posse de bola ou para progressão para baliza					
2.7 – Identificar momentos para recuperar a bola ou retardar a progressão dos adversários para a baliza.					
2.8 – Comunicação e coordenação coletiva para alcançar objetivos					

2.9 - Situações 2x2					
2.10 - Situações 3x3					
2.11 - Situações 4x4					
<b>CONTEÚDOS DE TREINO</b>	Sub				
	11	13	15	17	19
<b>3 - Organização posicional e estrutural</b>					
3.1 - Especialização de jogadores por funções a desempenhar (fixo, ala, pivô)					
3.2 - Conhecimento das várias organizações estruturais					
3.2.1 – Estrutura <b>1:2:2</b>					
3.2.2 – Estrutura <b>1:3:1</b>					
3.2.3 – Estrutura <b>1:4:0</b>					
3.3 - Trabalho específico de Guarda-redes					

<b>4 - Organização funcional e dinâmica coletiva</b>					
4.1 - Conhecimento dos vários métodos de jogo defensivos					
4.1.1 – Zona (marcações, compensações, dobras)					
4.1.2 – Individual (marcações, compensações, dobras)					
4.1.3 – Misto (marcações, compensações, dobras)					
4.2 – Sistemas táticos ofensivos					
4.2.1 – Tarefas e funções					
4.2.2 – Circulações táticas (permutações, combinações, desmarcações)					
4.3 – Esquemas táticos					
4.3.1 – Pontapés de Canto (ofensivo/defensivo)					

4.3.2 – Pontapés de Linha Lateral (ofensivo/defensivo)					
4.3.3 - Saídas de pressão					
4.3.4 – Livres (ofensivo/defensivo)					
4.3.5 - Pontapé de saída					
4.4 - Transições em superioridade / inferioridade numérica					
<b>CONTEÚDOS DE TREINO</b>	Sub				
	11	13	15	17	19
4.5 - Variação das linhas de pressão defensivas utilizadas no decorrer do jogo					
4.6 - Variação da organização estrutural ofensiva em função da organização defensiva da equipa adversária					
4.7 - Variação do método de jogo defensivo em função da organização ofensiva da equipa adversária					
4.8 – Gr + 4 x 3 + Gr					
4.9 – 5 x 4 +Gr					

***Obrigado pela sua colaboração!***