



# PROJETO DE FUTEBOL DE FORMAÇÃO

Época - 2015/16

PAULO SANTOS



# Modelo de Jogo Futebol 7

Época - 2015/16

PAULO SANTOS



## I – Introdução

Os modelos de jogo utilizados pelos diversos escalões, na época 2014/15, assim como, nas épocas precedentes, eram de equipa para equipa muito divergentes, por isso, o principal objetivo deste documento será, nesta época desportiva, estruturar todo o nosso futebol de formação, facilitando e consolidando uma melhor aprendizagem no Ensino de Futebol, de modo, a elevar o nível qualitativo dos jogadores nas várias categorias.

Para isso vamos criar dois modelos de jogo, próprios para a escola de futebol de formação do ADE, quer no futebol de 7 como no futebol de 11, muito metódicos e com total ligação entre ambos.



O nosso modelo de jogo terá em consideração vários aspetos, tais como, a conceção de jogo do treinador, as capacidades e as características dos jogadores, os princípios de jogo, as organizações estruturais e a organização funcional.

Trata-se de um Modelo de Jogo que irá assentar num corpo de ideias, concretamente, princípios, subprincípios e subsubprincípios, em que os mesmos estão muito bem claros e definidos, configurando comportamentos e normas em que os jogadores devem assumi-las e executa-las em cada um dos momentos do jogo.



**ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DA ESTAÇÃO**

---

Seguindo a mesma linha de pensamento, vamos aplicar, em todos os escalões de formação do clube, um modelo de treino congruente e específico, de modo que, operacionalize este modelo de jogo.

Posto isto, este documento, irá tornar-se numa base de orientação metodológica comum para todos os treinadores.



## II – Filosofia do clube

A implementação do nosso modelo de clube/modelo de formação assenta num processo de formação coerente em que haja uma progressão da aprendizagem por diferentes etapas, com objetivos, estratégias, conteúdos e com complexidades crescentes adequados às características e às diferentes fases de desenvolvimento dos atletas.

Todos os escalões de formação do clube têm de assentar numa matriz de jogo, num ADN muito próprio e comum em todas as categorias, indo de encontro ao modelo de jogo do “top da pirâmide na formação (equipa sénior).

Como o futebol evolui e continuará sempre a evoluir, este documento irá com toda a certeza, sofrer ao longo dos tempos as alterações que forem necessárias, de modo, que as nossas equipas estejam cada vez mais capacitadas e preparadas.

Com este modelo de jogo comum a todos os escalões, pretendemos facilitar o método de incorporação aos atletas que sobem aos escalões superiores.



### III – Modelo de Treinador

- Identificação com o clube
- Acreditar totalmente no projeto de formação
- Competência, profissionalismo e rigor
- Conseguir o maior número de títulos possível
- Alcançar um futebol atrativo
- Espírito de equipa/solidariedade/cooperação
- Humildade
- “Saber Ser e Estar” comportamentos/attitudes

**ADE acima do “Eu”**



## IV – Jogador Modelo do clube

- Ajuda a criar um clima coletivo de superação;
- Não teme competir sob pressão
- Capacidade de decisão/acredita sempre em si próprio, em qualquer momento do jogo e/ou em qualquer resultado do jogo
- Autodisciplinado, muito responsável
- Não se sobrepõe individualmente ao coletivo. O Coletivo é sempre mais importante que o individual
- Disponível para ouvir, para a prender e melhorar
- Grande capacidade de sacrifício e entre ajuda
- Enorme Espírito de Vencer



## V – Código Conduta do Treinador

- Os treinadores terão de respeitar todos os praticantes, pais/familiares dos atletas, dirigentes, coordenadores, árbitros e público em geral.
- Os treinadores são responsáveis pela elaboração e condução do treino, que visa a uniformização de metodologia de treino em todos os escalões definidos na Escola de Formação da ADE.
- Os treinadores são responsáveis por ensinar os conteúdos através de exercícios seguros e adequados às necessidades e características dos atletas, bem como, tendo em conta sempre as fases de desenvolvimento dos mesmos.
- Os treinadores têm, como auxiliar, um treinador adjunto, a quem devem distribuir tarefas e atletas, de modo, a não haver um número excessivo de atletas por exercício e reduzir, assim, os tempos mortos.
- Os treinadores devem ser exigentes e rigorosos na pontualidade e assiduidade dos atletas, bem como, zelar, pelo cumprimento de todas as normas definidas neste regulamento.

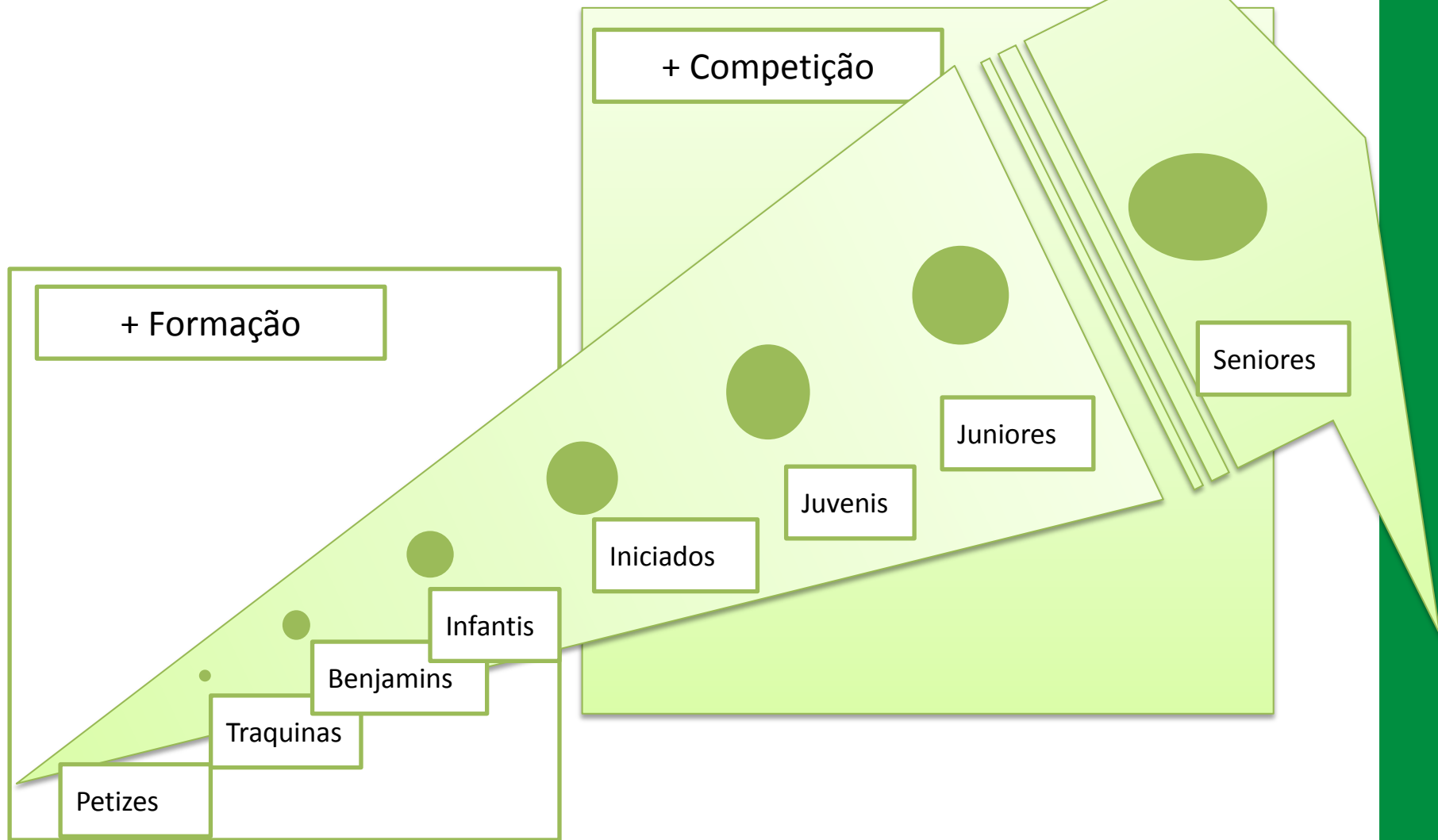


- Os treinadores devem valorizar, nos atletas, o esforço e o progresso na aprendizagem.
- Os treinadores devem ensinar e desenvolver nos praticantes a alegria e o prazer pelo jogo, promover o gosto e o hábito pela prática desportiva, assim como, as regras de jogo, espírito de *fair-play* e comportamento desportivo apropriado.
- Os treinadores não devem permitir que os atletas utilizem linguagem abusiva e não apropriada.
- Os treinadores, ao longo dos treinos/jogos/torneios, devem usar um tipo de linguagem apropriada, de acordo com o público alvo.
- Nos treinos, jogos e torneios, a disciplina é da competência do treinador, devendo sanar, de imediato, situações de indisciplina, podendo aplicar pequenos castigos aos infratores.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DA ESTAÇÃO

## VI. Objetivos da Formação Base



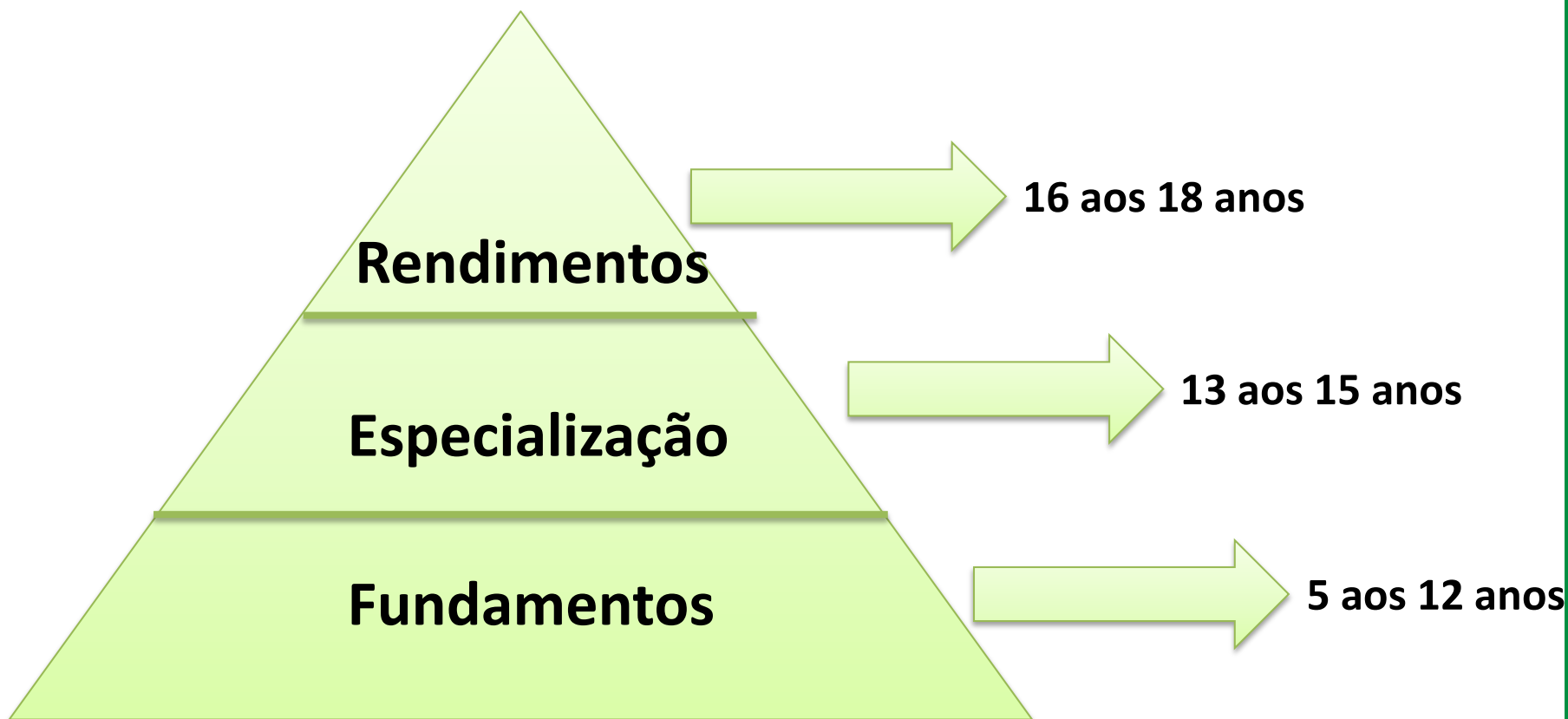


## 6.1 – Etapas de Formação





Tendo em conta o desenvolvimento e maturação do jovem praticante, estruturamos a formação base do ADE em 3 níveis:





## 6.1.1 – Fundamentos (5 aos 12 anos)

**Proporcionar vivências no âmbito dos fundamentos do jogo de futebol em complemento com outras modalidades – esquema corporal**

**Desenvolver os fundamentos da capacidade de jogo de acordo com as seguintes fases:**

- Construção da relação com a bola
  - Consciencialização dos alvos
- Construção da noção de oposição
- Construção da noção de cooperação

**Construir os fundamentos do Modelo de jogo**



## 6.1.2 – Especialização (13 aos 15 anos)

**Orientar os jogadores para o rendimento coletivo através da constante superação do rendimento individual no cumprimento da especialização do Modelo de Jogo**

**Dominar os princípios do Modelo de jogo**



### **6.1.3 – Rendimento (16 aos 18 anos)**

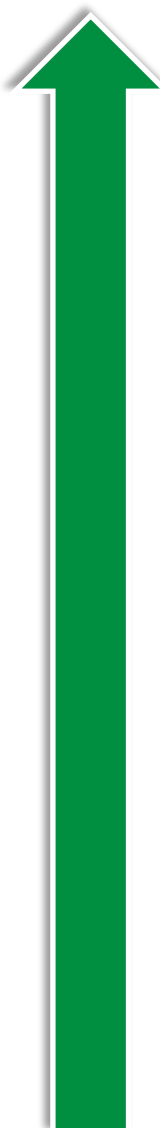
**Potenciar e maximizar o rendimento individual através do aumento da capacidade de jogo como contributo para o rendimento coletivo:**

- O Modelo de jogo deve assumir a sua máxima expressão
- O treino e a competição como desafios à maximização e superação da capacidade de jogo

**Dominar os princípios do Modelo de jogo**



## 6.2 – Competências a desenvolver ao longo de todo o processo de futebol 7



Relação jogador – Bola – Baliza –  
Companheiro - Adversário (7x7)

Relação jogador – Bola – Baliza –  
Companheiro - Adversário (3x3, 4x4 e 5x5)

Relação jogador – Bola – Baliza –  
Companheiro - Adversário (2x2)

Relação jogador – Bola – Baliza –Adversário  
(1x1)

Relação jogador – Bola - Baliza

Relação jogador - Bola

Capacidades Coordenativas



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DA ESTAÇÃO

---

## **6.3 – Objectivos/Conteúdos para as equipas de Formação do Futebol 7**

## 6.3.1 - PETIZES

### CONTEÚDOS FÍSICOS

**Velocidades**



**Flexibilidade**

### **Capacidades Coordenativas**

- Capacidade de reação
- Orientação espacial
- Lateralidade
- Equilíbrio
- Ritmo
- Noção de tempo



## AÇÕES INDIVIDUAIS

### DEFESA

- Desarme
- Intercepção
- Princípio da defesa: Contenção

### ATAQUE

- Recepção
- Condução de bola
- Passe
- Drible
- Remate
- Princípio do ataque:
  - Penetração
  - Finalização:
    - 1x0
    - 1x1
    - 1x1



## AÇÕES COLETIVAS

**DEFESA**

**ATAQUE**

- Princípio da defesa:
  - Contenção (1º defesa)
  - Cobertura defensiva (2º defesa)
  - Equilíbrio (3º defesa)

- Jogo: 1x1; 2x2 (consolidar)
- Jogo: 3x3 com 4 balizas (elementar)
- Princípios do ataque:
  - Penetração (1º atacante)
  - Cobertura ofensiva/apoio (2º atacante)
  - Mobilidade (3º atacante)

## 6.3.2 - TRAQUINAS

### CONTEÚDOS FÍSICOS

**Velocidades**



**Flexibilidade**

### **Capacidades Coordenativas**

- Capacidade de reação
- Orientação espacial
- Lateralidade
- Equilíbrio
- Ritmo
- Noção de tempo



## AÇÕES INDIVIDUAIS

### DEFESA

- Desarme
- Intercepção
- Princípio da defesa: Contenção
- Técnica de Guarda Redes

### ATAQUE

- Recepção
- Condução de bola
- Passe (Vários tipos)
- Drible
- Remate
- Princípio do ataque: Penetração
- Finalização:
  - 1x0; 1x1; 1x1



## AÇÕES COLETIVAS

### DEFESA

### ATAQUE

- Princípio da defesa:

- Contenção (1º defesa)
- Cobertura defensiva (2º defesa)
- Equilíbrio (3º defesa)

- Jogo: 1x1; 2x2 3x3 (consolidar)
- Jogo: 4x4 com 4 balizas e GR+4x4+GR (Elementar)
- Princípios do ataque:
  - Penetração (1º atacante)
  - Cobertura ofensiva/apoio (2º atacante)
  - Mobilidade (3º atacante)

## 6.3.3 - BENJAMINS “B”

### CONTEÚDOS FÍSICOS

Velocidades



Flexibilidade

### Capacidades Coordenativas

- Capacidade de reação
- Orientação espacial
- Lateralidade
- Equilíbrio
- Ritmo
- Noção de tempo



## AÇÕES INDIVIDUAIS

### DEFESA

- Consolidar processos anteriores
- Marcação ao adversário com e sem bola
- Técnica de Guarda-Redes

### ATAQUE

- Consolidar processos anteriores
- Recepção
- Condução de bola
- Proteção da bola
- Drible/Finta
- Progressão
- Passe (Vários tipos)
- Remate
- Cabeceamento
- Técnica de lançamento lateral



## AÇÕES COLETIVAS

### DEFESA

- Consolidar processos anteriores
- Noção de campo pequeno (aglomeração correta para evitar o jogo ofensivo adversário)
- Noção de defesa
- Capacidade de concentração

### ATAQUE

- Consolidar processos anteriores
- Espaço (Estrutura da equipa)
- Noção de campo grande (retirar aglomeração no eixo central do campo)
- Noção de ataque
- Aperfeiçoar movimentos ofensivos com 2/3 jogadores
- Capacidade em jogar em equipa
- Aperfeiçoar a circulação de bola
- Jogo: GR+5X5+GR (Consolidar)
- Sistema tático: 1-2-3-1 (Elementar)

## 6.3.4 - BENJAMINS "A"

### CONTEÚDOS FÍSICOS

**Velocidades**



**Flexibilidade**

### **Capacidades Coordenativas**

- Capacidade de reação
- Orientação espacial
- Lateralidade
- Equilíbrio
- Ritmo
- Noção de tempo



## AÇÕES INDIVIDUAIS

### DEFESA

- Consolidar processos anteriores
- Marcação ao adversário com e sem bola
- Técnica de Guarda-Redes

### ATAQUE

- Consolidar processos anteriores
- Recepção
- Condução de bola
- Proteção da bola
- Drible/Finta
- Progressão
- Passe (Vários tipos)
- Remate
- Cabeceamento
- Técnica de lançamento lateral



## AÇÕES COLETIVAS

### DEFESA

- Consolidar processos anteriores
- Recuperação defensiva e de equilíbrio
- Marcação à zona, mista e HxH;
- Cobertura defensiva, Equilíbrio e concentração
- Basculações defensivas setoriais e intersetoriais;
- Ocupação racional do espaço
- Compensações/Desdobramentos

### ATAQUE

- Consolidar processos anteriores
- Desmarcações (apoio e ruptura)
- Combinações ofensivas (simples)
- Aperfeiçoar movimentos ofensivos com 3 jogadores
- Ataque organizado;
- Esquemas táticos Ofensivos;
- Sistema tático: 1-2-3-1 (Consolidar)

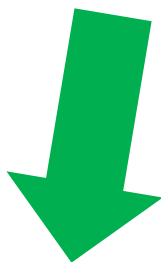


## 6.3.5 - INFANTIS

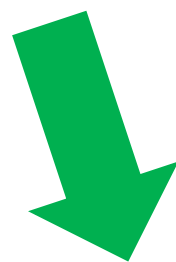
### CONTEÚDOS FÍSICOS



**Capacidades  
Coordenativas**



**Velocidades**



**Força**



**Flexibilidade**



## AÇÕES INDIVIDUAIS

**DEFESA**

**ATAQUE**

- Consolidar todos os processos anteriores
- Técnica de Guarda-Redes

- Consolidar todos os processos anteriores
- Cruzamento



## AÇÕES COLETIVAS

### DEFESA

- Consolidar processos anteriores
- Cobertura defensiva, equilíbrio e concentração;
- Basculação defensiva setorial e intersetorial
- Deslocamentos defensivos
- Marcação à zona, mista e HxH;
- Basculações defensivas;
- Ocupação racional do espaço
- Compensações/Desdobramentos
- Esquemas táticos defensivos;

### ATAQUE

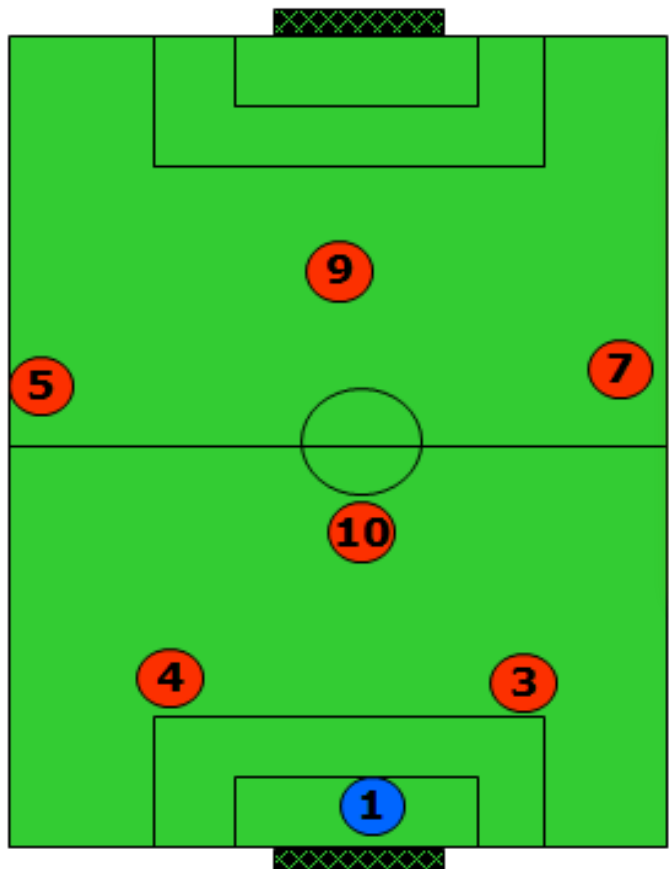
- Consolidar processos anteriores
- Posse de bola com saída pelo GR
- Consolidar circulação de bola (conservação e mudanças do centro de jogo)
- Desmarcações (apoio e ruptura)
- Combinações ofensivas (diretas/indiretas)
- Ataque organizado (consolidação);
- Contra-ataque (consolidação);
- Esquemas táticos Ofensivos;
- Jogo: 1-2-3-1 (Consolidação)
- Outro sistema tatico (elementar)



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DA ESTAÇÃO

## VII – Organização estrutural inicial da equipa

O Modelo de Jogo assenta num sistema tático 1 : 2 : 3 : 1



1 Gr

2 Defesas: (direito e esquerdo)

2 Médios alas: Médio Ala Direito e esquerdo

1 Médio Centro

1 Avançado



## 7.1 – Porquê o sistema de 1-2-3-1?

- Ao nível da estrutura 1-2-3-1, no processo ofensivo, permite que a equipa imponha o seu jogo, dominando e controlando o mesmo o maior tempo possível, com um tipo de jogo dinâmico e atrativo, e havendo uma ocupação mais racional do espaço total de jogo, e tendo como princípio básico a posse de bola, possibilitando ao portador da bola sempre várias soluções de passe (série de triângulos e losangos).
- A disposição em campo permite uma serie de losangos e triângulos que permite uma maior troca de posições mantendo a equipa sempre em equilíbrio
- Essas trocas de posição retardam uma especialização precoce



- Tem uma boa ocupação de espaço no setor ofensivo, logo, a equipa adversária terá de colocar um grande número de jogadores no seu campo defensivo, e com isso, temos menos jogadores adversários em “zonas de perigo”.
- Como existe um número mais equilibrado de jogadores em cada compartimento do campo, aquando da perda da bola, a equipa está mais equilibrada.
- Maior agressividade defensiva, pois, permite pressionar com mais jogadores o início do ataque da equipa contrária.

## VIII – Características Gerais do Modelo de Jogo (MJ)

### 8.1 Posse de bola

- Bom equilíbrio posicional de toda a equipa ocupando todo o campo em largura e profundidade (campo grande)
- Circulação da bola eficaz com mudanças de orientação do sentido de jogo em segurança e com objetividade, no sentido de criar espaços na estrutura defensiva adversária.
- Movimentações constantes (boa dinâmica e em constante mobilidade), não abdicando do equilíbrio posicional nem a amplitude, proporcionando ao portador da bola, linhas de passe em todas as direções ( estrutura da equipa com triângulos e losangos).
- Posse de bola com qualidade nas ações de passe, receção (orientadas para o jogo) e decisão.
- Boa articulação e ligação entre todos os setores.
- Controlo total do jogo (ritmo /velocidade).
- Ocupação dos espaços de finalização.



## 8.2 Sem Posse de bola

- Quando a equipa perde a posse de bola, a mesma terá de ter uma mudança de atitude mental muito forte. Terá de existir um trabalho defensivo coletivo (todos), com uma reação rápida, agressiva e intensa à perda da bola (pressão, coberturas/compensações e permutas).
- Equipa num bloco médio/alto, com distâncias curtas entre jogadores e setores, quer em largura quer em profundidade, controlando o espaço em profundidade defensiva, o espaço interior e defendendo de dentro para fora (campo pequeno).
- Equipa em “campo pequeno” joga em zona pressing, posicionando-se em função da bola, baliza, espaço e adversários .
- Travar ações ofensivas adversárias o mais longe possível da nossa baliza.
- Grande equilíbrio defensivo, nunca a equipa desorganizada/descompensada e em inferioridade numérica.
- Máxima concentração.

## IX – Estrutura da Organização de jogo da equipa





ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DA ESTAÇÃO

## X- Organização dinâmica da equipa (nos 4 momentos do jogo)

**Organização Defensiva**

**Transição  
Ofensiva**

**Fases do  
jogo**

**Transição  
Defensiva**

**Organização Ofensiva**

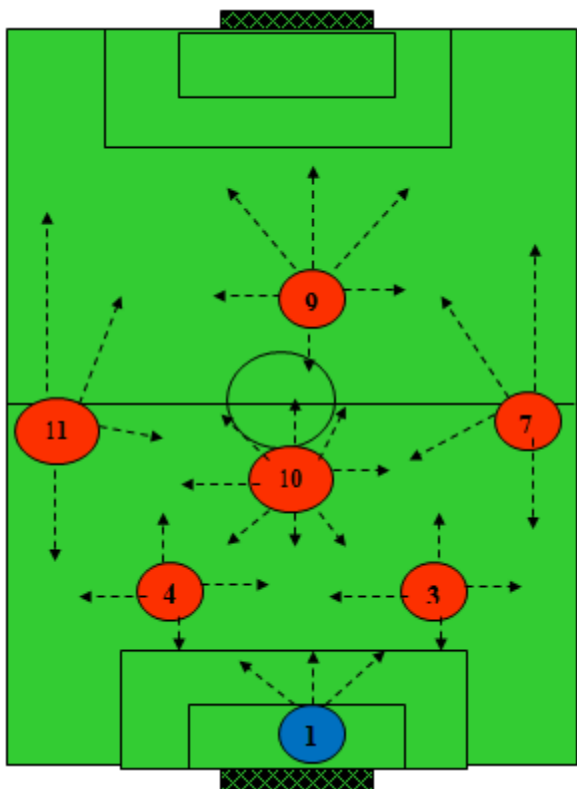




## 10-1 – Organização Ofensiva

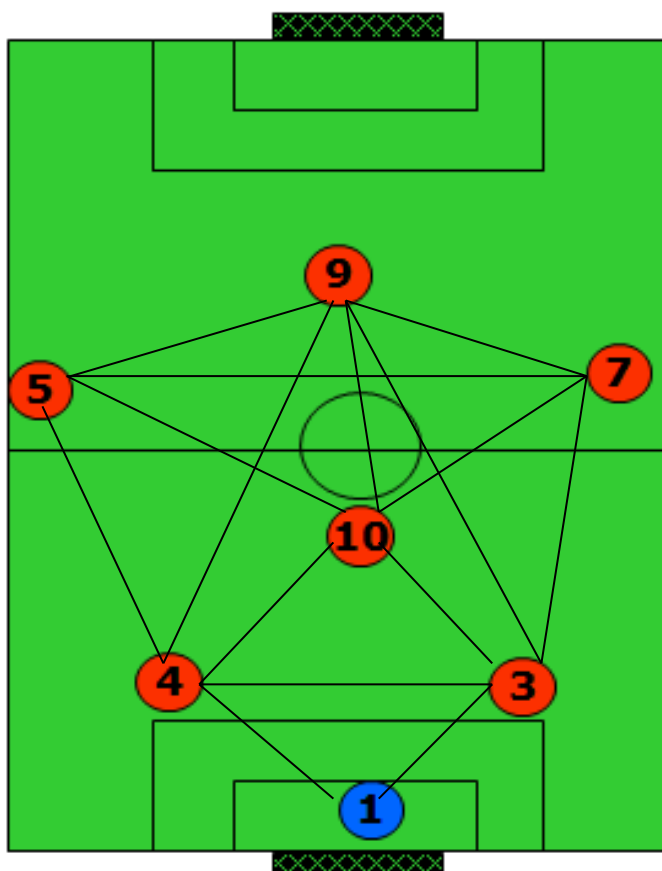


## 10.1.1 – Organização estrutural da Equipa – Movimentações do processo Ofensivo



**Largura e profundidade no ataque**

## 10.1.2 – Ligações estruturais da equipa - linhas

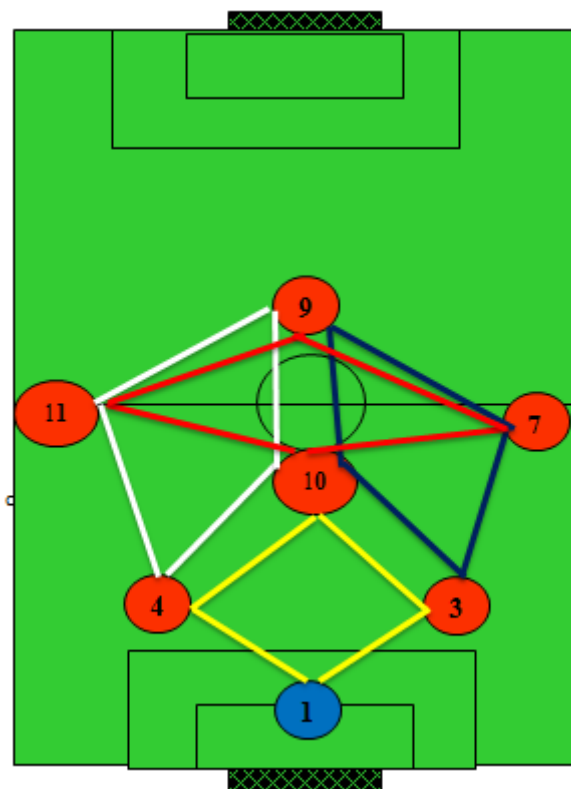


O Sistema está baseado num jogo com um bom equilíbrio posicional de toda a equipa, ocupando o campo em toda a largura e profundidade através de uma estrutura com uma mobilidade constante, com várias trocas posicionais, criando triângulos e losangos não só para provocar varias linhas de passe como também para produzir perfeitas coberturas no terreno de jogo nas diferentes fases do jogo.

## 10.1.3 – Ligações estruturais da equipa – Triângulos e losangos

### 10.1.3.1. Sistema tático por triângulos

### 10.1.3.2. Sistema tático por losangos





## 10.1.4 – Fases do processo Ofensivo

1ª Fase - Manutenção/Construção/Organização

2ª Fase – Criar situações de Finalização

3ª Fase – Finalização/Marcar Golos



## 10.1.5 – Organização Ofensiva- Princípios/Subprincípios/subsubprincípios

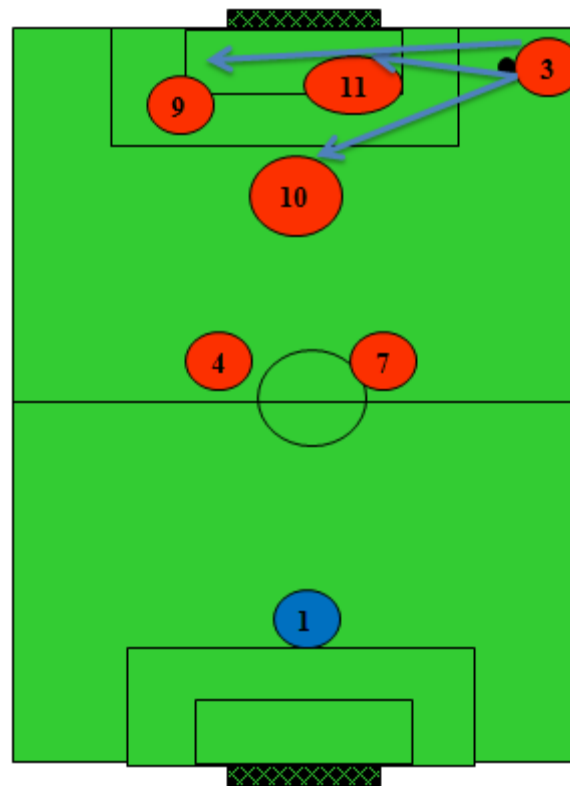
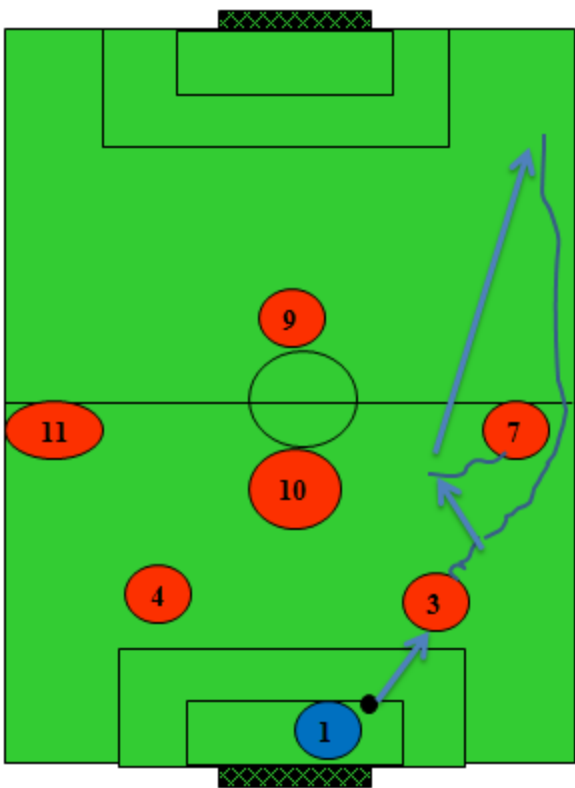
**Circulação objetiva da bola, procurando desorganizar a equipa adversária para poder criar situações de finalização**

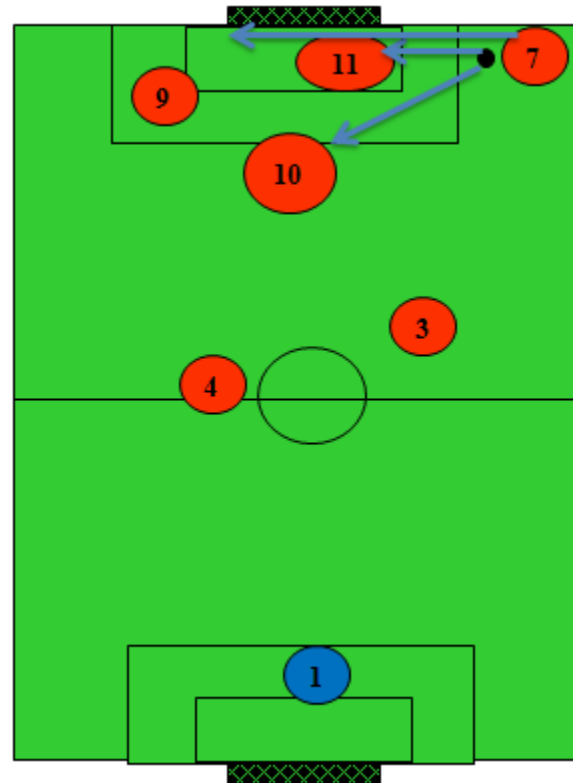
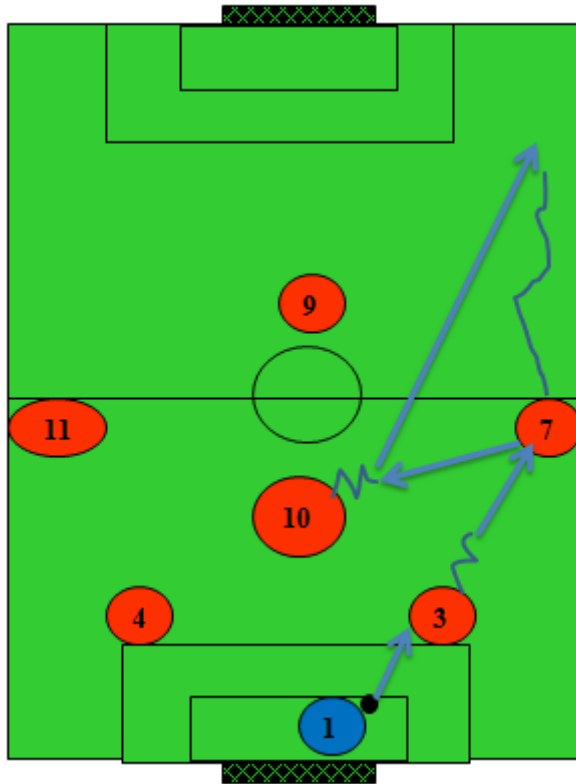
**Ocupação racional do espaço com largura e profundidade (campo grande) criando linhas de passe (triângulos e losangos)**

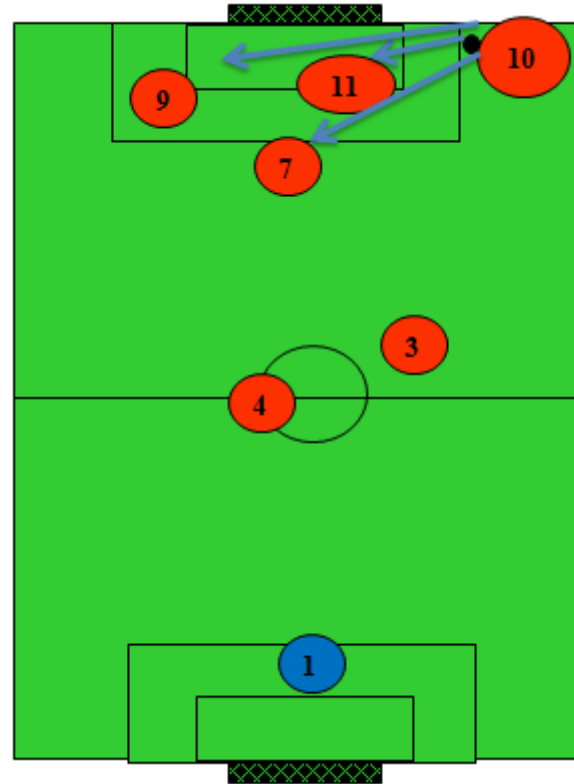
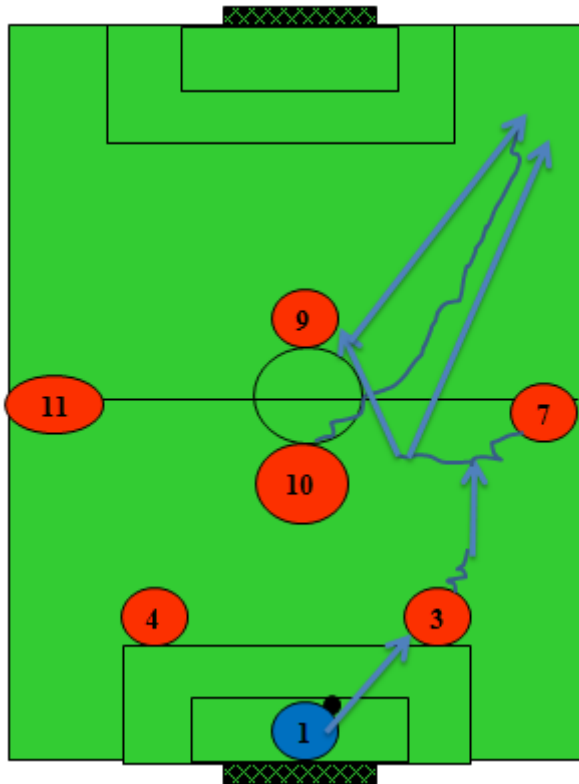
**Desmarcações de apoio e/ou ruptura**

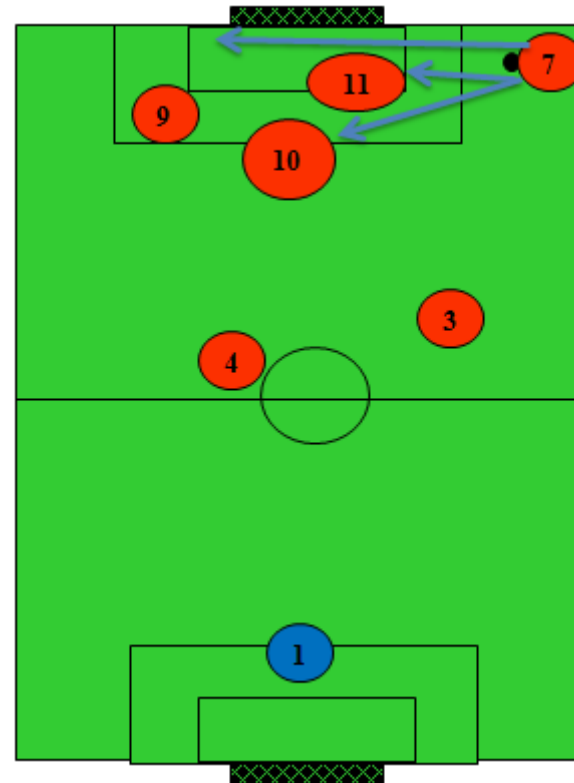
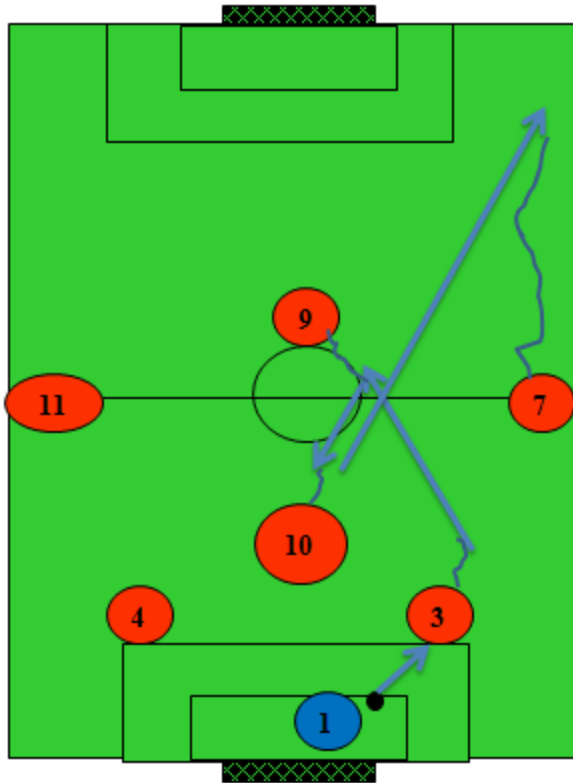
**Trocas posicionais com muita dinâmica e mobilidade mas mantendo sempre o equilíbrio defensivo**

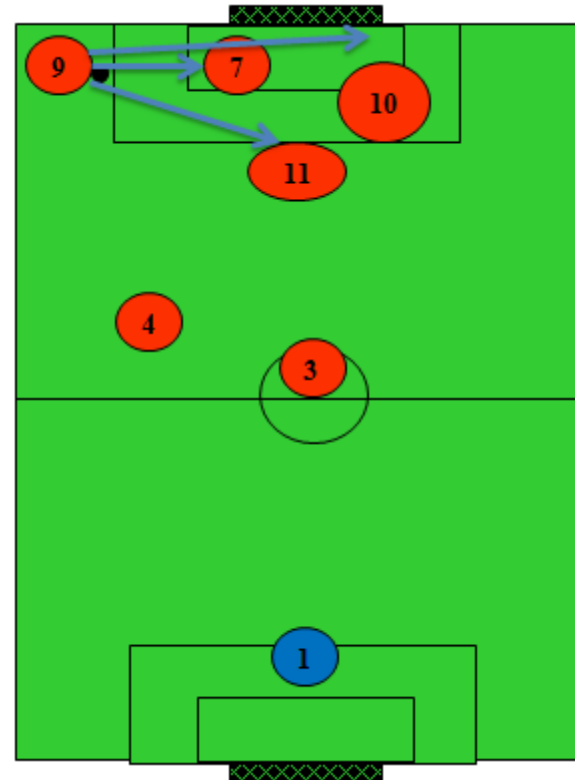
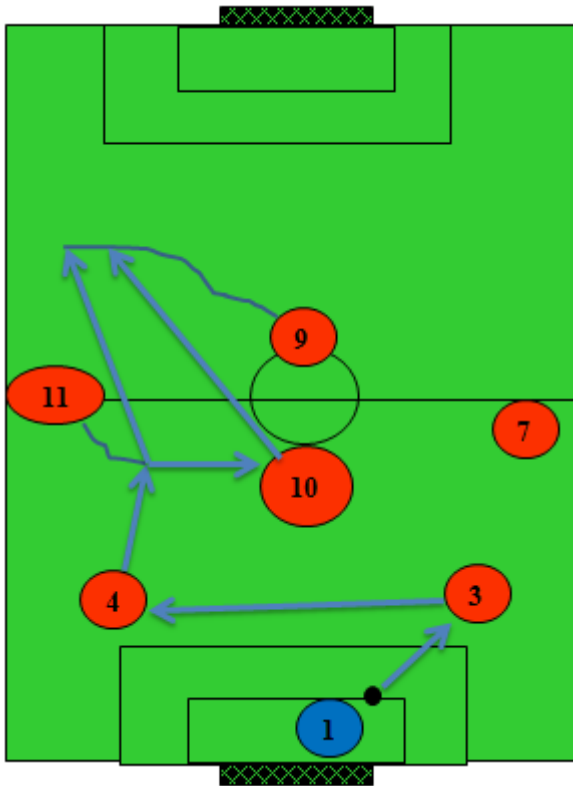
## 10.1.6 - Interligações dos Processos Ofensivos/Rotinas/Circulações táticas

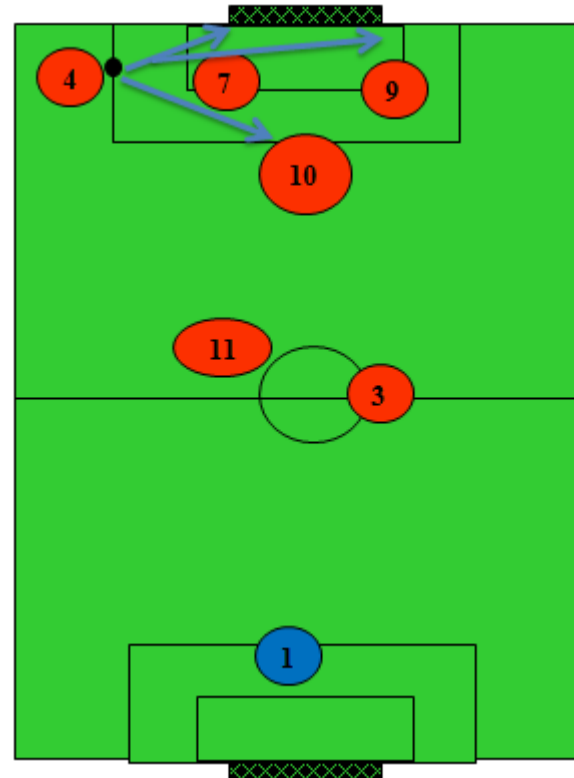
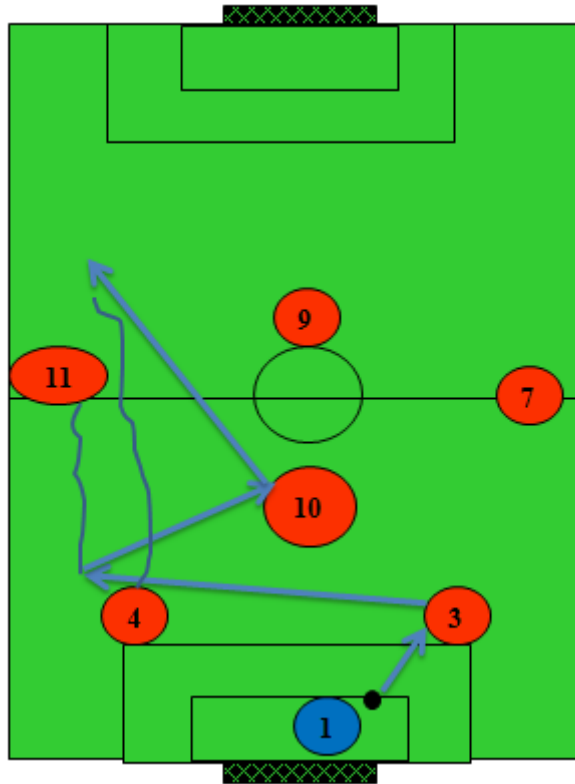




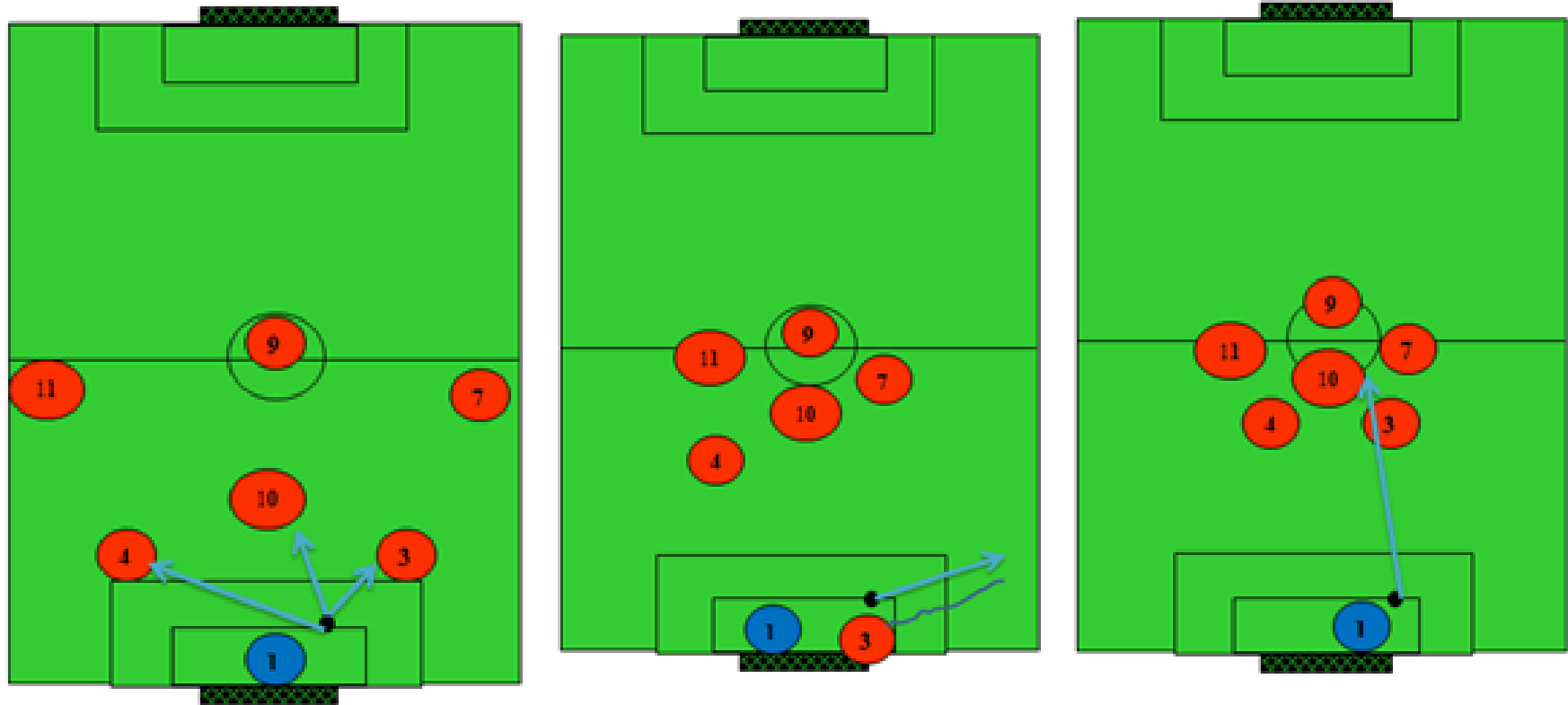




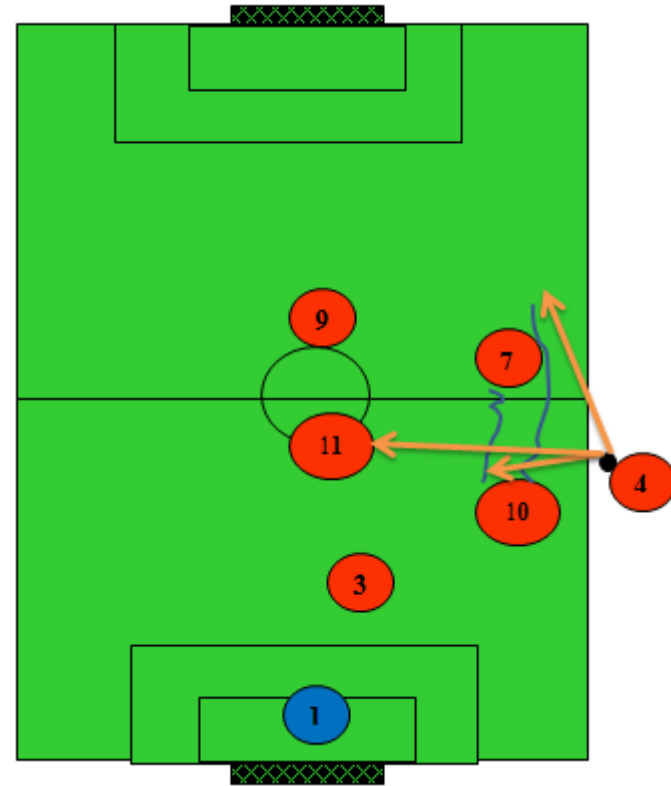
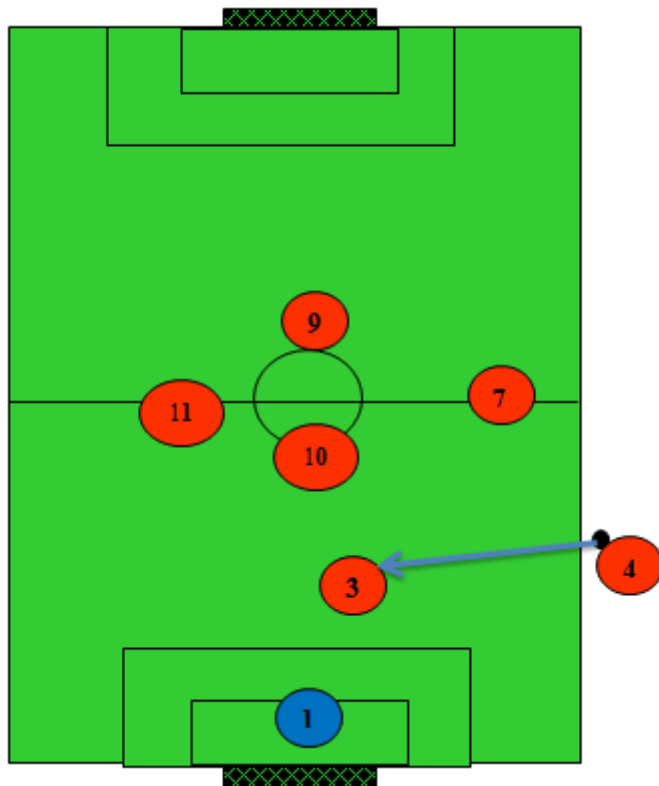


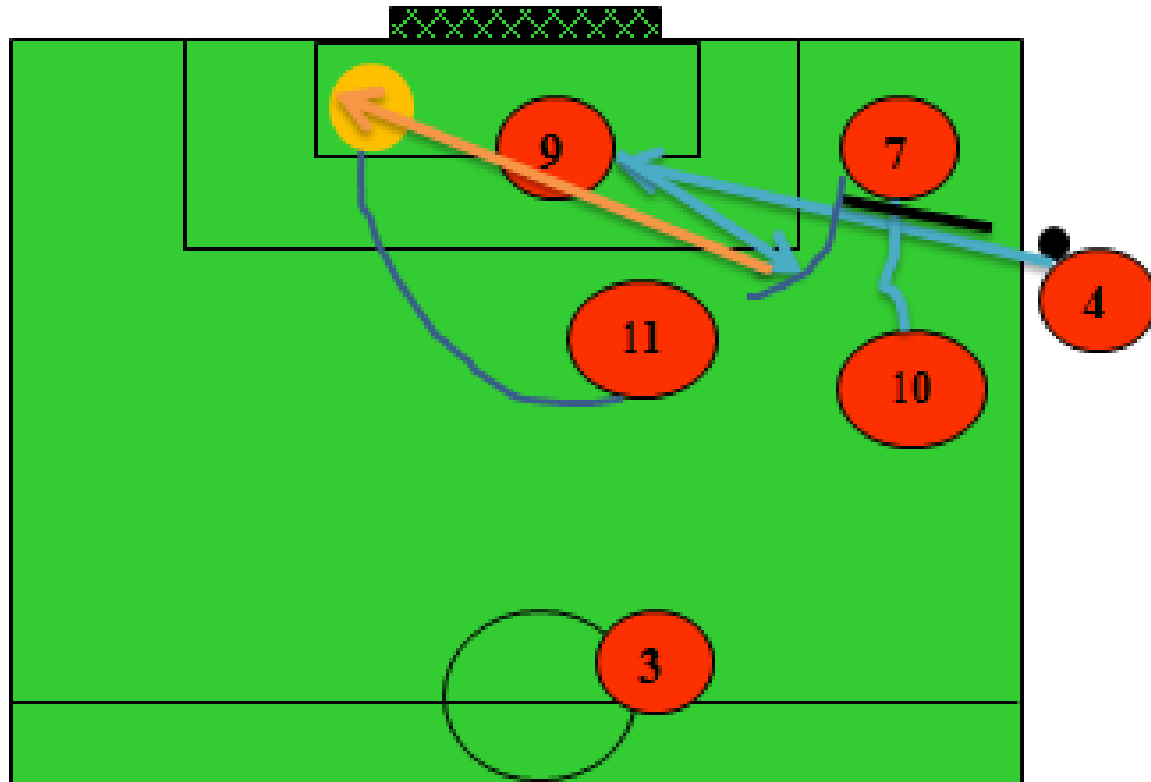


## 10.1.7 – Saída de bola do Guarda-Redes (Pontapés de baliza)



## 10.1.8 – Lançamentos Laterais



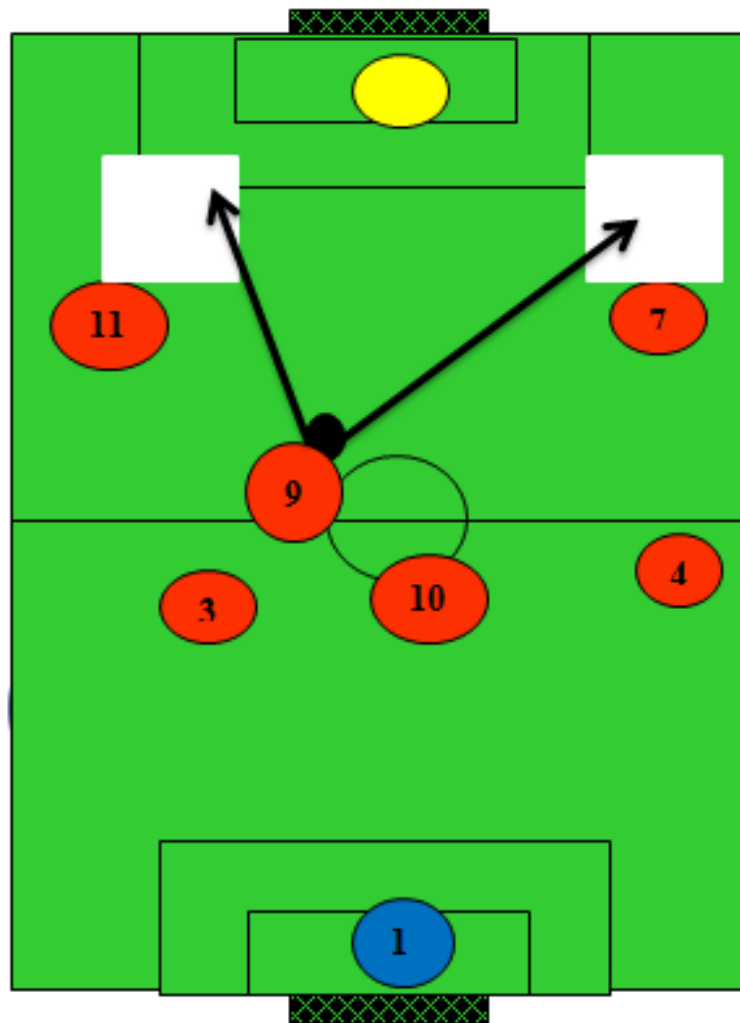
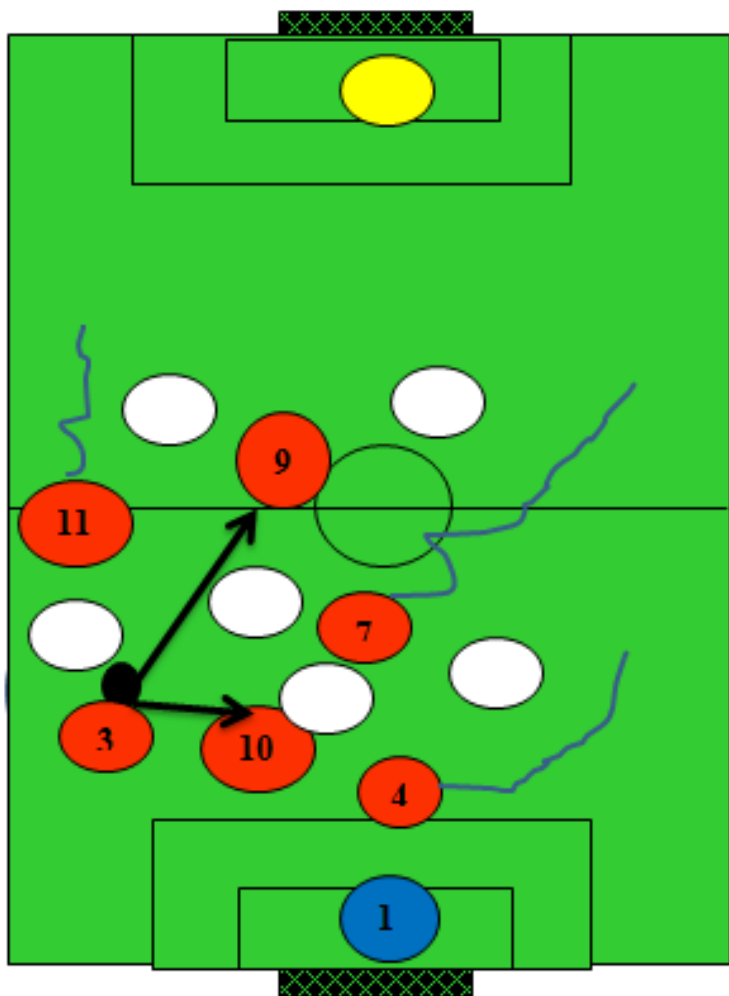




## 10-2 – Transição Defesa/Ataque



## 10.2.1 - Interligações das Transições Ofensivas/Rotinas/Circulações táticas





## 10.2.2 – Transição Defesa/Ataque – Princípios, subprincípios e subsubprincípios

### 1ª Opção:

- Tirar a bola da zona de pressão;
- Mudança rápida de atitude e predisposição mental após recuperação da bola;
- Jogar em profundidade saindo em contra-ataque, aproveitando o desequilíbrio da equipa adversária;

### 2ª Opção:

- Caso não seja favorável à transição defesa/ataque rápido e em profundidade (se a equipa adversária não estiver desorganizada posicionalmente), o passe deverá ser efectuado sempre em segurança, lateralmente ou recuado, e a equipa opta por um ataque com uma fase de construção mais demorada e elaborada (organização ofensiva) na qual a transição defesa/ataque se processa com preponderância em passes curtos, desmarcações de apoio e coberturas ofensivas;



## 10.3 – Orientações Ofensivas por posto

### Guarda-Redes

- 1º Atacante;
- Aumentar/Diminuir o ritmo de jogo;
- Orientar/Comandar os colegas do setor;
  - Executar pontapé de baliza.

### Defesas

- Procurar fornecer linhas de passe (largura e profundidade) para a circulação de bola
- Mudar o sentido da circulação de bola
- Possibilidade de deslocamento específico com bola (condução) perante ausência de oposição direta;
- Penetrar aproveitando espaços pela mobilização dos extremos da nossa equipa, e/ou pelas costas do adversário direto do portador da bola, de modo, a criar desequilíbrios;
- Possibilidade de cruzamentos/remates de longa distância



## Médio Centro

- Desmarcações para posse, ou por detrás da linha da bola ou então formando uma linha de 3 com os 2 defesas;
- Desmarcações para possibilitar recepções/adaptações seguras que impliquem conservação da bola e continuidade;
- Bem posicionado para assegurar uma organização defensiva equilibrada aquando da perda da bola;
- Marcação do ritmo de jogo (controlo da velocidade da circulação de bola);
  - Penetrações sobre intervalos gerados por mobilização dos MA e PL;
    - Remates de curta/média/longa distância;
    - Assegurar presença no momento de finalização.



## Médios Ala

- Manter máxima largura e profundidade para separar as unidades defensivas;
- Desmarcações para posse, realizando ações interiores e exteriores (desmarcações de apoio), para garantir recepções/adaptações seguras que impliquem conservação da bola, circulação e progressão no terreno de jogo;
  - Penetrar na última linha defensiva, realizando movimento de rutura;
- Ocupar espaços de finalização quando o cruzamento é feito do lado oposto;
  - Possibilidade de remates/cruzamentos.

## Ponta-Lança

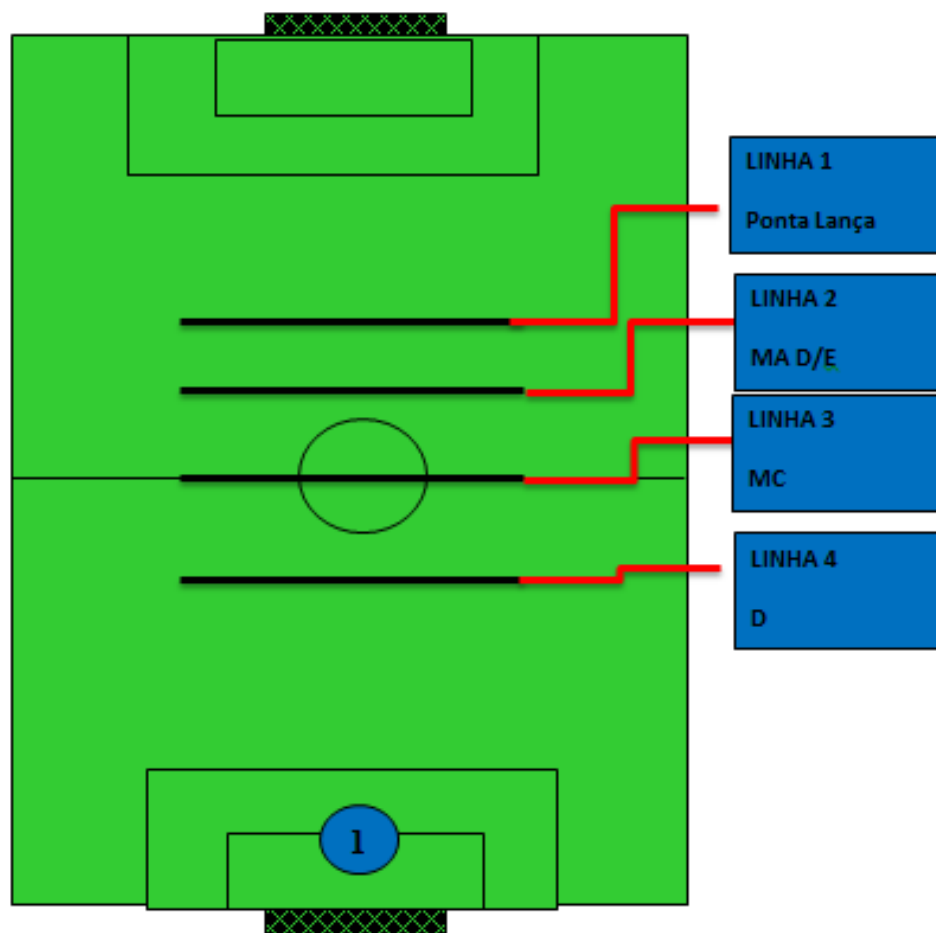
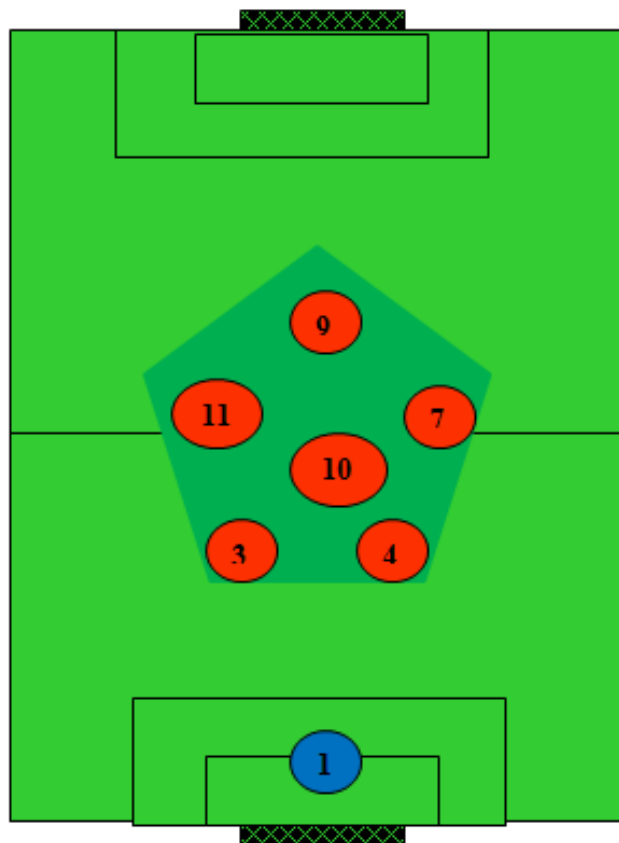
- Oferecer a máxima profundidade à equipa, facilitando a intervenção de companheiros mediante a fixação de ambos os centrais;
- Desmarcações para posse (movimentações de apoio), entre linhas adversárias, podendo criar tabelas, dribles, etc.;
- Desmarcações de penetração (rutura/diagonais) nas costas dos últimos defesas;
- Predisposição permanente para ocupar espaços de finalização dentro da área;
  - Remates de cabeça/ambos os pés.



## 10-4 – Organização Defensiva



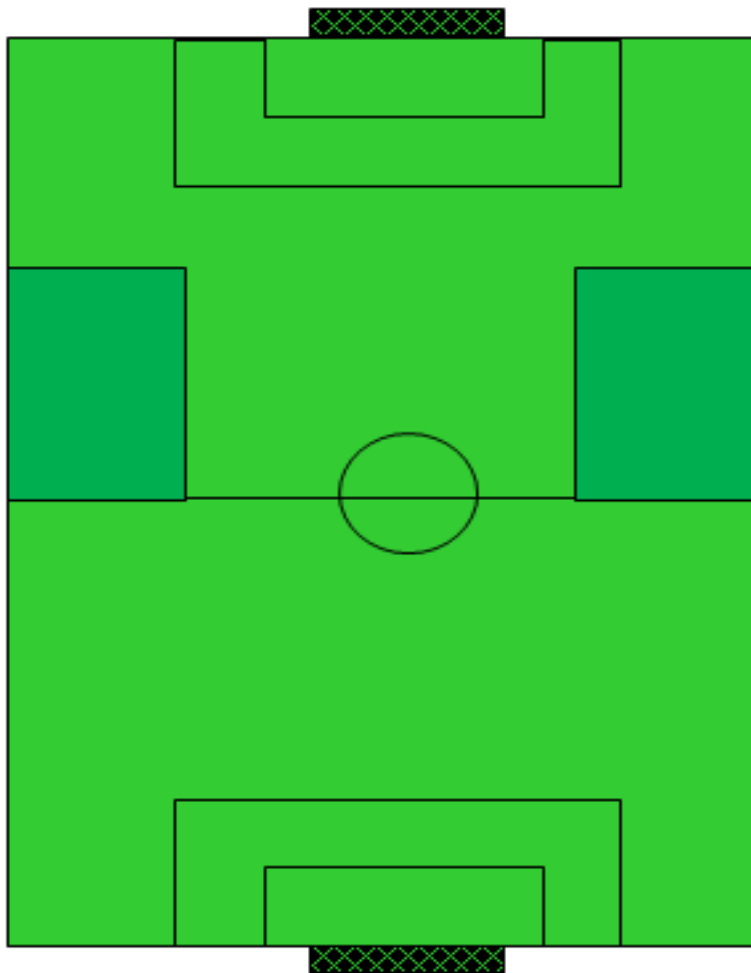
## 10.4.1 – Organizações estruturais da Equipa – Ligações do processo Defensivo: 1:2:3:1/1:2:1:2:1 Bloco médio/alto



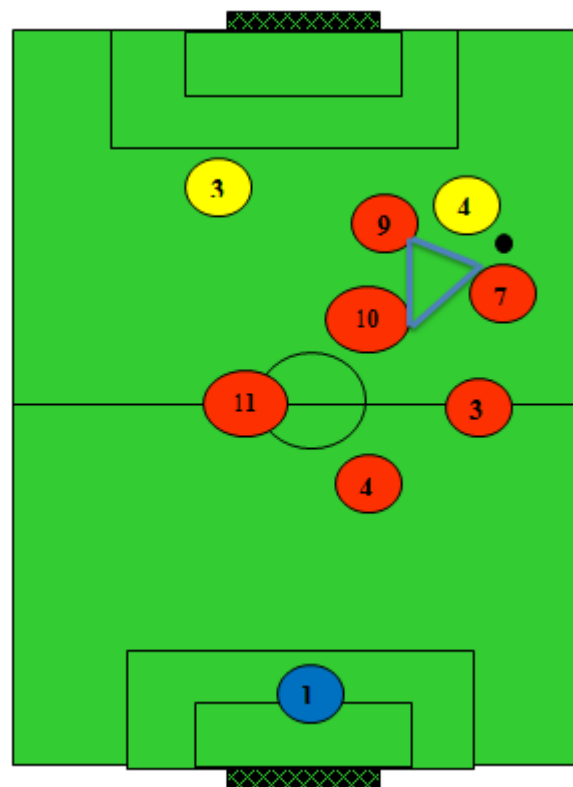
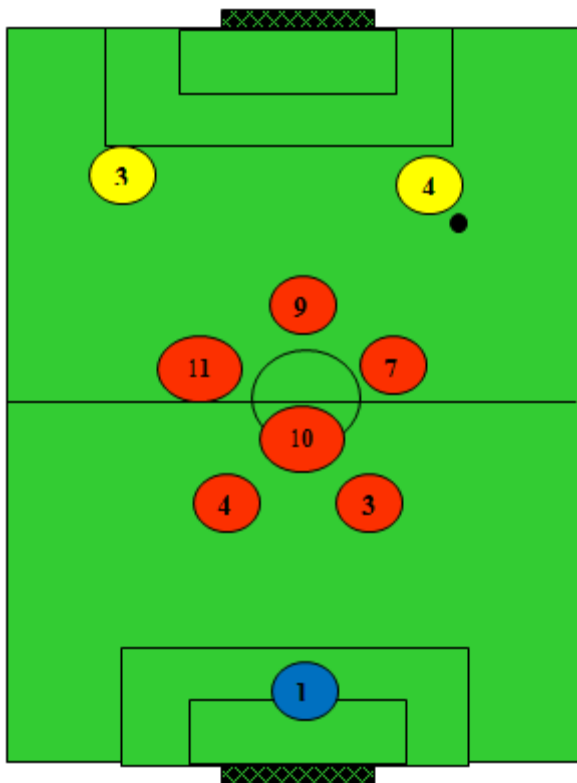


ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DA ESTAÇÃO

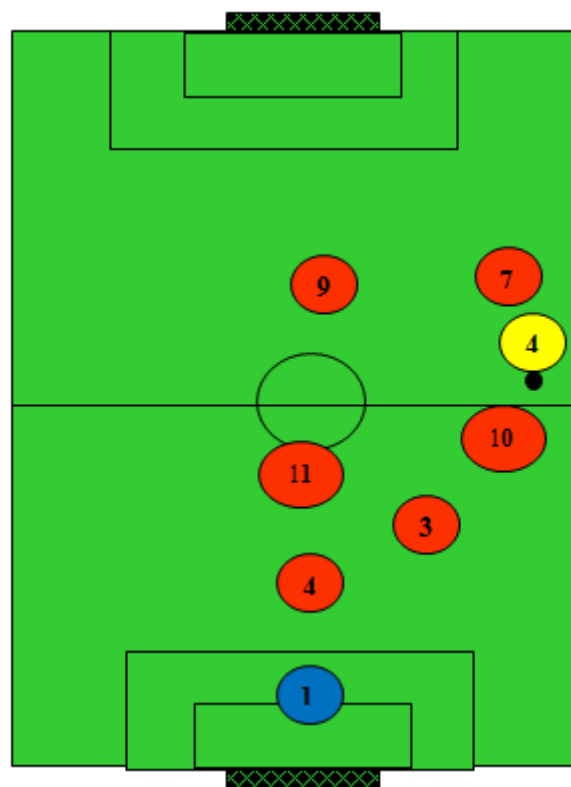
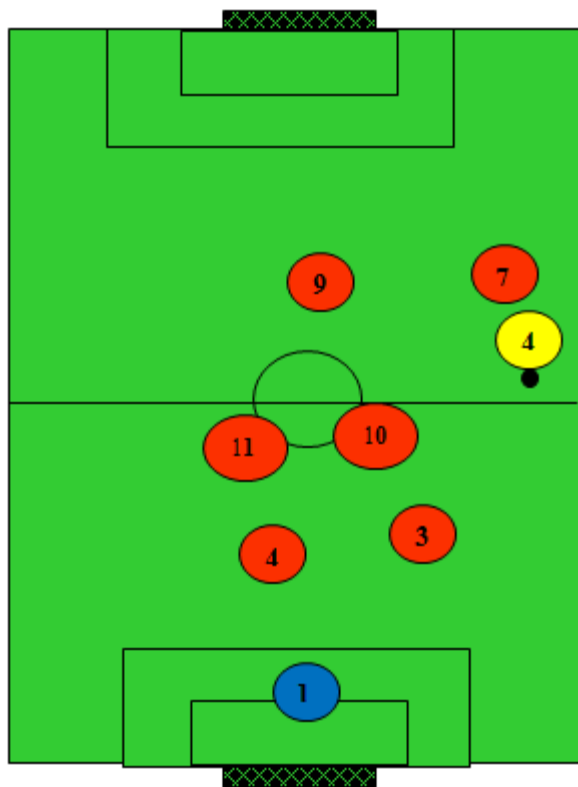
## 10.4.2 – Organizações estruturais da Equipa – Zonas pressionantes



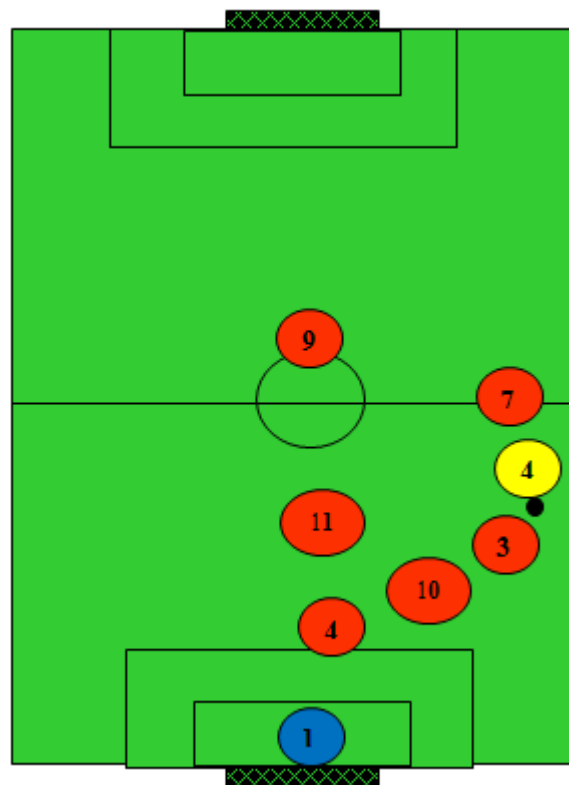
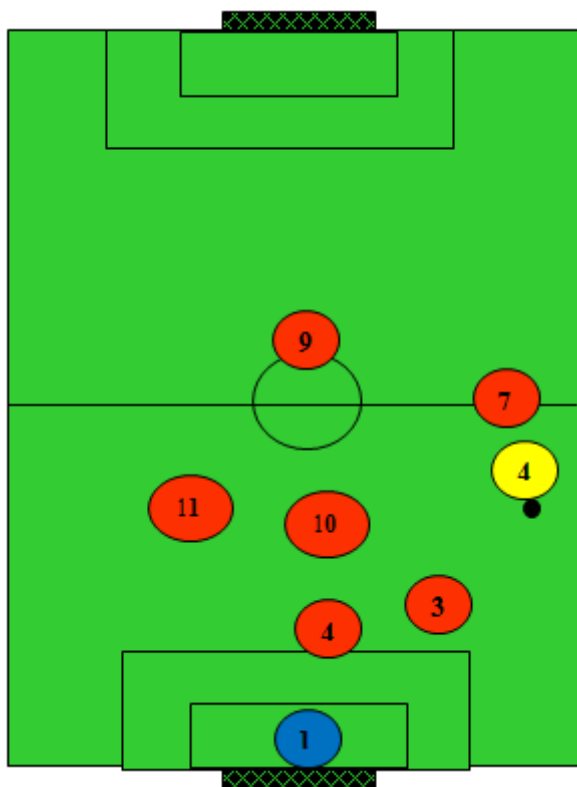
## 10.4.3 – Organização Defensiva Intersetorial – Bola corredor lateral no nosso meio campo ofensivo



### 10.4.4 – Organização Defensiva Intersectorial – Bola corredor lateral no nosso meio campo ofensivo, após o nosso médio ala tenha sido ultrapassado



## 10.4.5 – Organização Defensiva Intersetorial – Bola corredor lateral no nosso meio campo Defensivo





## 10.4.6 – Organização Defensiva- Princípios/Subprincípios/subsubprincípios

**Forte pressão na saída curta da bola pela equipa adversária**

**Defender em espaço de jogo reduzido (campo pequeno)**

**Aproximação dos diferentes setores da equipa de modo a manter o bloco defensivo compacto (redução do espaço entre linhas)**

**Conduzir os adversários para os espaços (zonas de pressing – corredores laterais) onde seja mais fácil a recuperação da bola (redução do espaço efetivo do ataque)**

**Grande agressividade no momento da bola entrar nas zonas de pressing, de modo, a obrigar os adversários a cometer erros (perda da bola ou executar passes longos)**

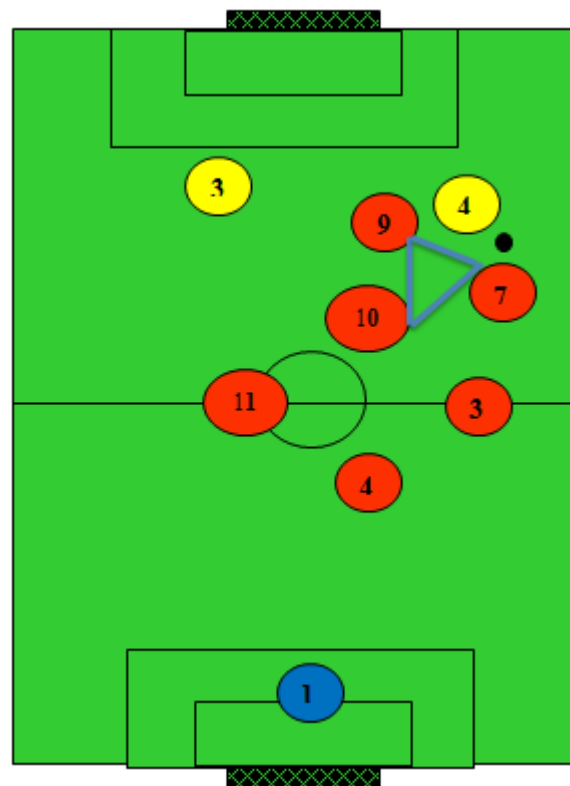
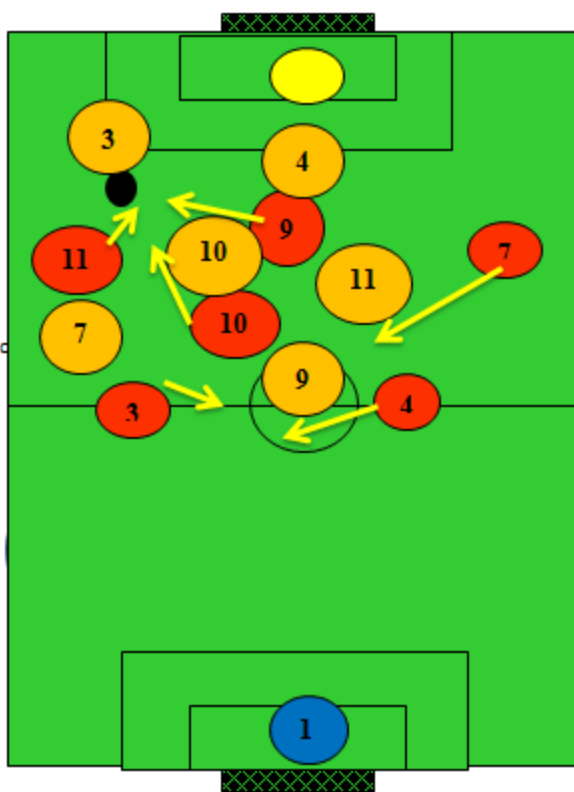


ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DA ESTAÇÃO

## 10-5 – Transição Ataque/Defesa



## 10.5.1 - Interligações das Transição Ataque/Defesa





## 10.5.2 – Transição Ataque/Defesa - Princípios/Subprincípios/subsubprincípios

**Forte atitude e predisposição mental aquando da perda da bola (reação imediata de todos)**

**Pressão constante sobre o portador da bola, os outros colegas fecham linhas de passe de progressão ou rotura da organização**

**Retardar o desenvolvimento do ataque adversário**

**Compensar de imediato a ação dos colegas quando ultrapassados (entreajudada)**

**Rápida recuperação defensiva elevando o nº de defesas atrás da linha da bola**

**Recorrer à falta quando for necessário**



## 10.6 – Orientações Defensivas por posto

### Guarda-Redes

- Último defesa (proteção da baliza);
- Jogar sempre adiantado para poder cobrir os espaço nas costas da linha defensiva;
  - Orientação da linha defensiva (utilizar linguagem constante).

### Defesas

- Basculação evitando intervalos em largura e profundidade em relação a companheiros próximos
- Pressionar em circulação o adversário direto que se desmarca para receber a bola (só até a zona do nosso MC). Se receber evitar que rode;
  - Fechar sempre por dentro, caso a bola esteja no corredor oposto;
    - Constantes dobras e permutas.
  - Diminuir a profundidade ofensiva adversária; Controlar adversários que manifestem desmarcações de finalização;
- Controlar o adversário dentro da área perante a possibilidade iminente de cruzamento/passe.



## Médio Centro

- Cobertura à linha formada pelos MA D/E;
  - Evitar recepções cómodas a jogadores adversários no corredor central
- Deter o jogo em caso de desequilíbrios significativos(Utilização da “falta Tática”);
- Impedir a continuidade das jogadas de ataque dos adversários através do ganho das 2<sup>as</sup> bolas;
  - Constantes permutas e coberturas a companheiros superados;
    - Reforçar e equilibrar espaços;
    - Impedir passes/remates cómodos de meia distância.



## Médios Ala

- “Convidar” o oponente (MA) a receber a bola em espaços que facilitem a pressão;
  - Completar a linha de médios durante a basculação;
- Impedir situações de desequilíbrios 2x1 no corredor lateral, ajudando o Defesa;
- Manter predisposição ao esforço para garantir a recomposição do bloco defensivo do caso de não recuperar a bola de maneira imediata;
  - Deter o jogo em caso de desequilíbrios significativos.

## Ponta-Lança

- Orientar a progressão da equipa adversária para um dos corredores laterais, evitando mudanças no sentido da circulação de bola;
- Realizar pressão médio/alto e agressiva sobre o Defesa com posse de bola;
  - Não se isolar do resto do bloco defensivo;
  - Participar em todos os lances de bola parada.

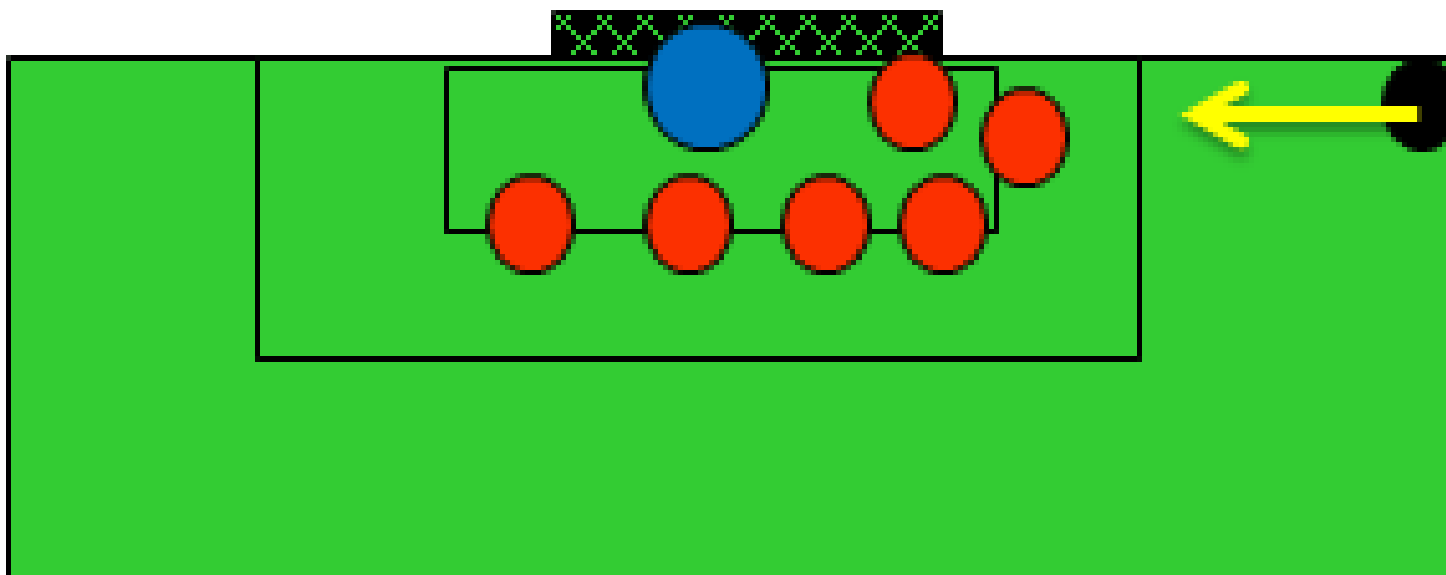


ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DA ESTAÇÃO

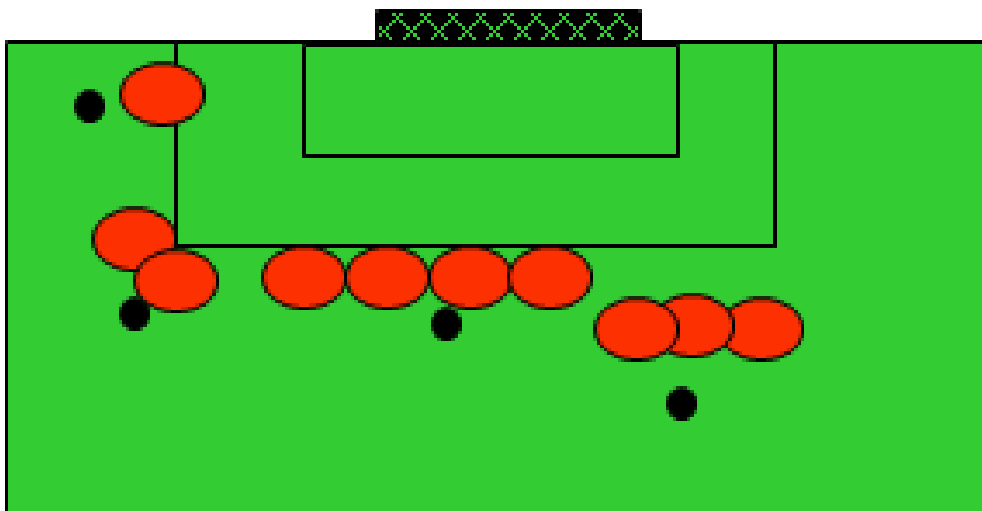
## 10-7 – Esquemas Táticos - Defensivos



## 10.7.1 – Esquemas Táticos Defensivos : Cantos



## 10.7.2 – Esquemas Táticos Defensivos: Livres Laterais

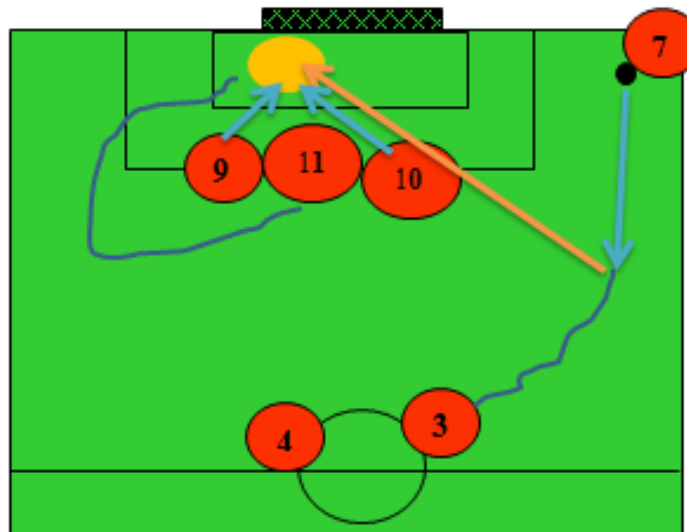
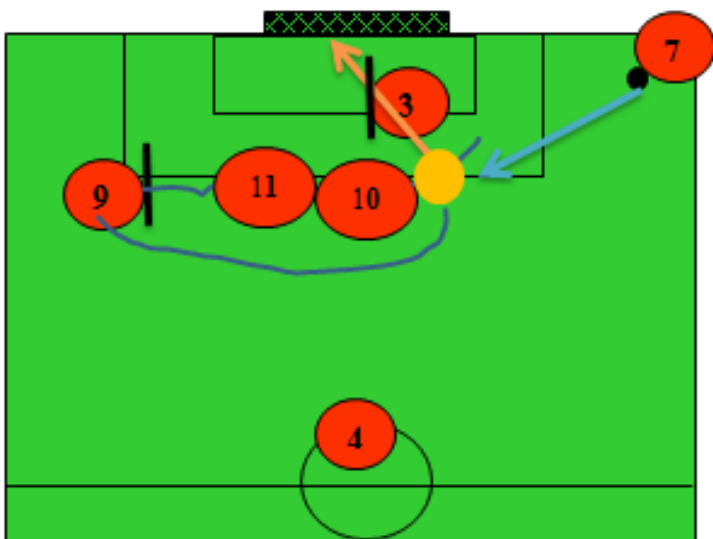




## 10-8 – Esquemas Táticos - Ofensivos

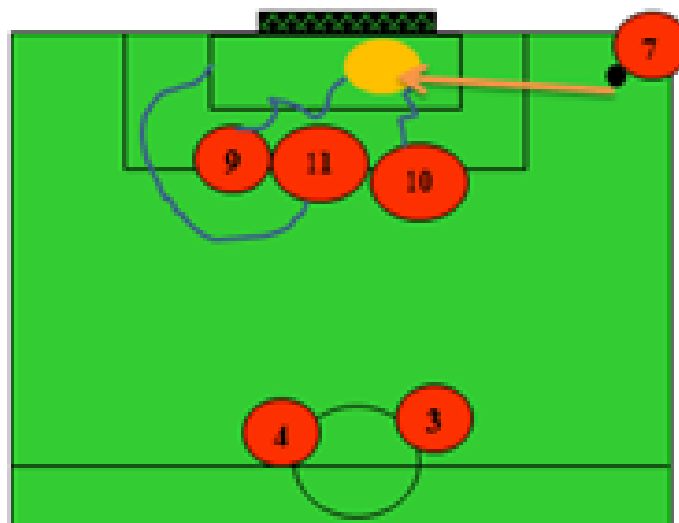
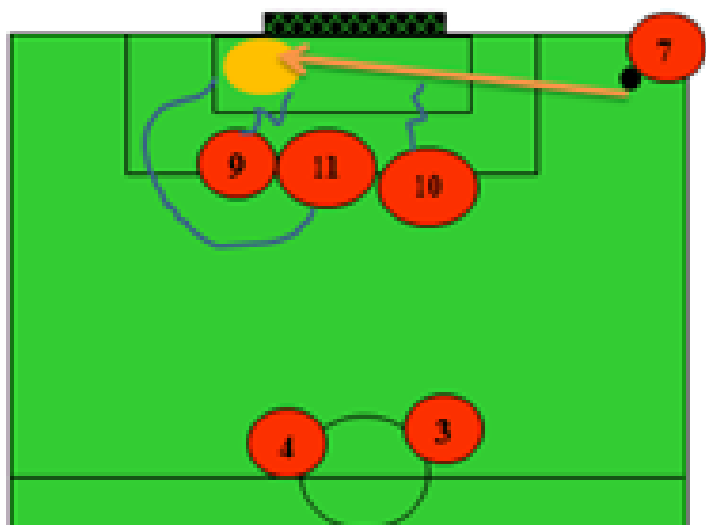


## 10.8.1 – Esquemas Táticos Ofensivos: Cantos





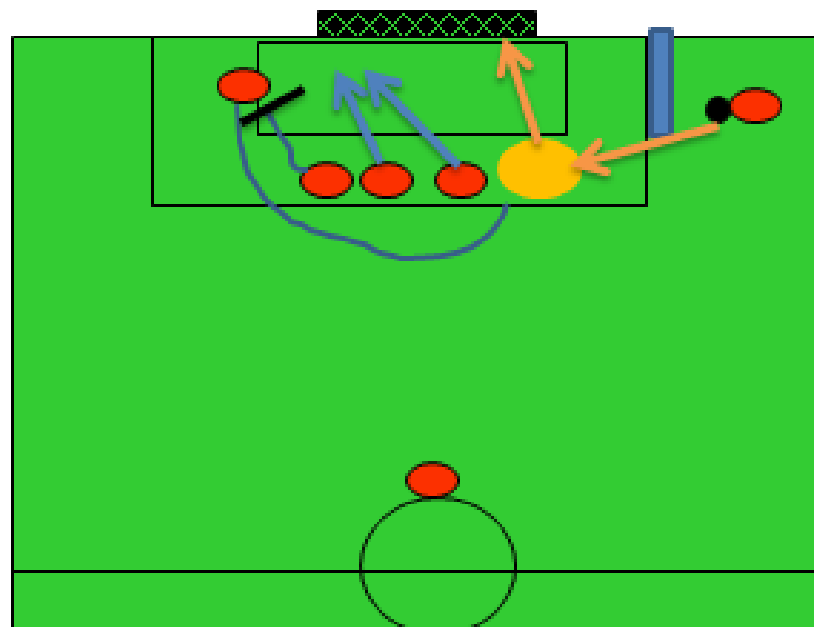
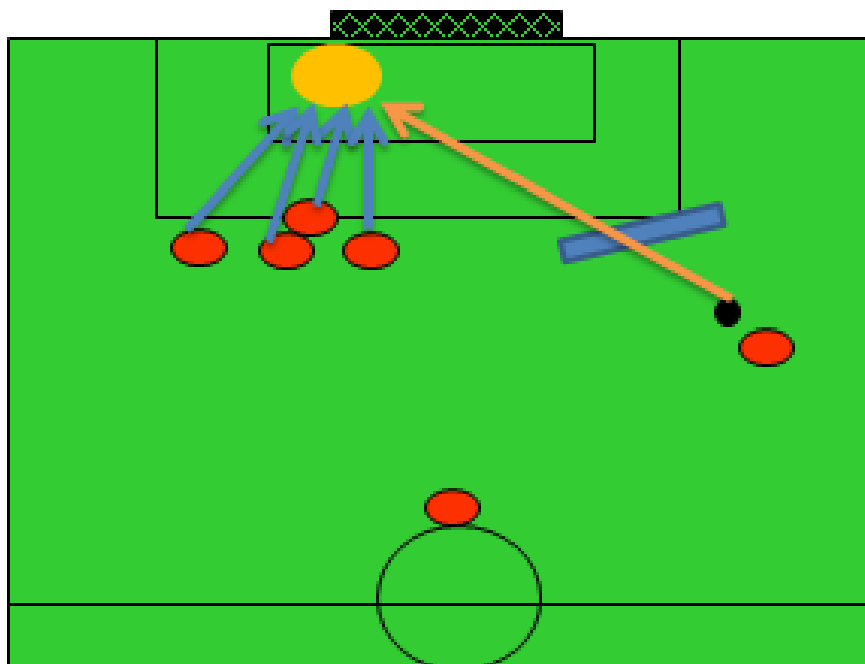
# ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DA ESTAÇÃO







# ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DA ESTAÇÃO





## 11 – Modelo de Treino

- Em todos os treinos, e em todos os escalões na escola de formação da ADE, **O Modelo de Jogo** terá de ser sempre a base do ensino/aprendizagem, sendo o orientador de toda a operacionalização de todo o processo de treino, sendo mesmo a partir dele (MJ), que tudo se gera, se desenvolve, se organiza e se cria.
- Portanto, todos os exercícios de treino devem ser direcionados em função dos comportamentos desejados nos 5 momentos de jogo, concretamente, Organização Ofensiva; Transição Defesa/Ataque; Organização Defensiva; Transição Ataque/Defesa e Esquemas táticos Defensivos e Atacantes.



ASSOCIAÇÃO DESPORTIVA DA ESTAÇÃO

## Parte Inicial

- **Aquecimento**: Exercícios através de formas jogadas, com forte incidência na “RELAÇÃO COM BOLA” (15/20 minutos);

## Parte Principal

- **Técnica**: sem e/ou oposição, desenvolvendo a relação com a bola.
- **Formas Jogadas**: tática, combinações, jogos reduzidos, situações de jogo, Esquemas táticos.

## Parte Final

- **Retorno à calma**: Exercícios de flexibilidade.
- **Reflexão**: Revisão dos conteúdos abordados ao longo do treino; Avaliação final do desempenho individual/coletivo;