

Formação Desportiva

Étapas de Desenvolvimento do Jogador (níveis de desempenho)



FPF
PORTUGAL
FOOTBALL SCHOOL

*Estrutura Técnica Nacional
da Formação S15-S20*



FPF
PORTUGAL
FOOTBALL SCHOOL



Todos **mantemos as cores dos olhos**
desde que nascemos mas o tempo e as
experiências podem **modificar a**
nossa visão sobre o mundo.



Formação Desportiva

- Delinear uma direção para **permitir a evolução desportiva, social e educativa** dos jogadores e respetivas equipas.
- Decisões desportivas político / estratégicas **de formação**.



Pressupostos



Tudo é importante...

Jogador é o mais importante...



Pressupostos



FORMAR EQUIPAS

FORMAR JOGADORES

**FORMAR
EQUIPAS E JOGADORES**



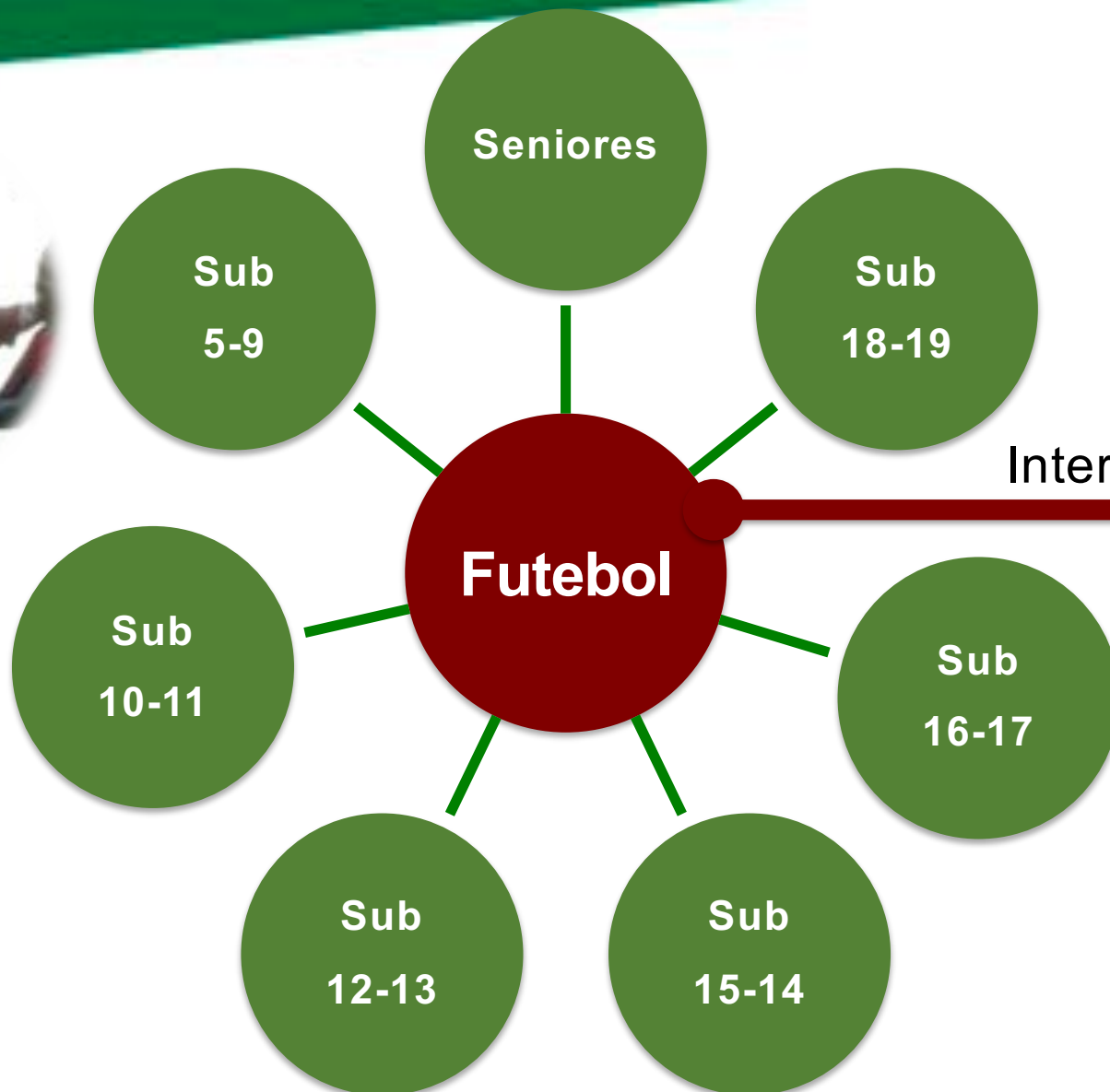


Características

- Processo **didático/pedagógico**;
- Processo de **formação técnica especializada**
- Processo **ensino-aprendizagem/treino**;
- Processo de **complexidade crescente**;
- Processo que se deve **iniciar em idades baixas**;
- Processo que proporciona à criança/jovem a **oportunidade de viver a sua atividade desportiva com prazer.**



Formação Desportiva



Interação Ecológica e Estratégica

Intra-Inter Escalões





Tipo de competição a privilegiar

As **competições deverão ser modificadas em função dos objetivos formativos**, criando uma relação mais estreita entre os seus próprios objetivos e os conteúdos de treino, ou seja os pressupostos da **prestação em competição, deverão ser comuns aos conteúdos abordados nas sessões de ensino/treino.**

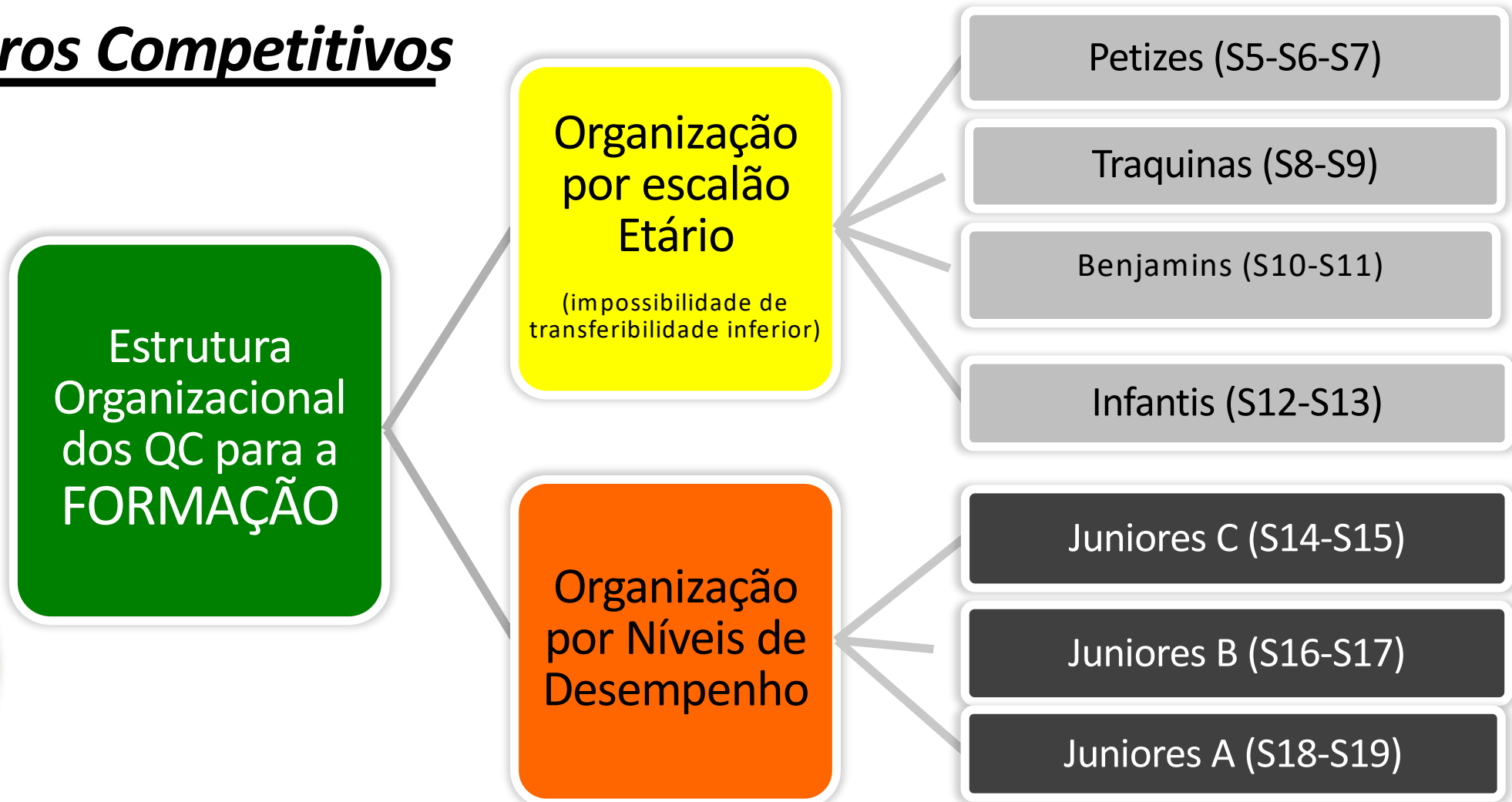
Rost, 1995 cit. por Marques, 1997



Etapas de desenvolvimento do Jogador



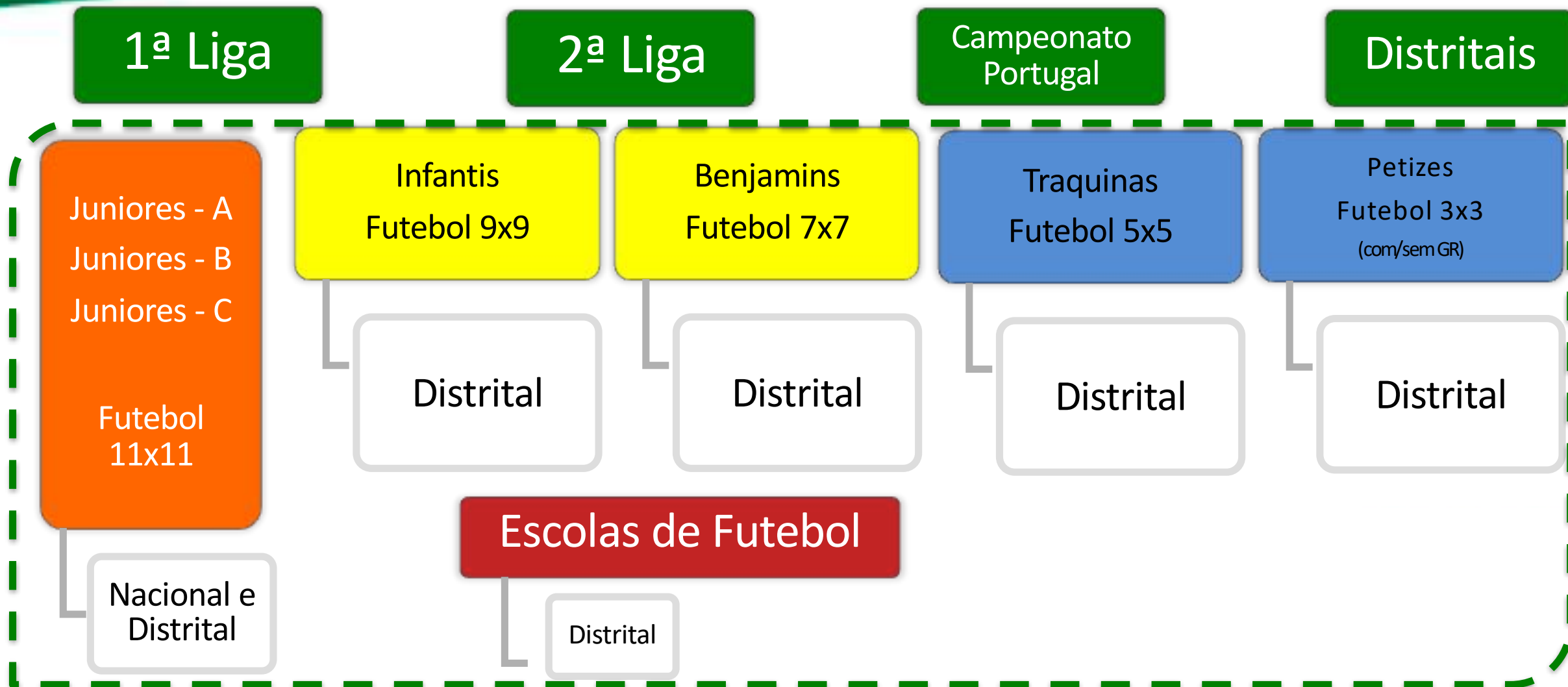
Quadros Competitivos



Etapas de desenvolvimento do Jogador



Quadros Competitivos





Quadros Competitivos

Com estímulos competitivos **continuadamente exigentes e atrativos** desenvolve-se...

- a competitividade
- a qualidade de jogo
- a qualidade do jogador
- a qualidade do treinador
- o espetáculo



Estimula-se o Futebol de Excelência



É necessário **adaptar o jogo à criança** e não obrigar o jovem futebolista a adaptar-se ao jogo dos adultos.

Wein, 1995



Étapas de desenvolvimento do Jogador



FPF
PORTUGAL
FOOTBALL SCHOOL

Contexto de Aprendizagem

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A
BOLA (jogo 1x0)

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A BOLA,
COM A BALIZA
COM OS COMPANHEIROS E COM OS
ADVERSÁRIOS (jogo 3x3; jogo 5x5;...)



RELAÇÃO DO JOGADOR COM
A BOLA E COM A BALIZA

No Treino: *Promove-se a Interação das
Etapas/Contextos de Aprendizagem*

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A
BOLA, COM A BALIZA
COM O COMPANHEIRO E COM O
ADVERSÁRIO;

RELAÇÃO DO JOGADOR COM A
BOLA COM A
BALIZA E COM O ADVERSÁRIO

Etapas de desenvolvimento do Jogador



Etapas de desenvolvimento por grupos de idades/escalões

The stages of development



Etapas de desenvolvimento do Jogador



Etapas de desenvolvimento por grupos de idades/escalões

Sub 20-21:

Elevado Rendimento no Futebol



Sub 14-15-16-17-18-19:

Início e Desenvolvimento do Rendimento no Futebol



Sub 10-11-12-13:

Desenvolvimento das Bases do Futebol



Sub 5-6-7-8-9:

Descoberta e Formação das Bases do Futebol





Sub 5-6-7-8-9

Descoberta e Formação das Bases do Futebol

Principais Características

- Período de grandes mudanças evolutivas
- Maior desenvolvimento e eficácia corporal
- Surgimento da inteligência operativa
- Superação do contexto familiar
- Passagem do mundo do jogo ao mundo do trabalho





Sub 5-6-7-8-9

Descoberta e Formação das Bases do Futebol

Principais Características

- São geralmente egocêntricos
- Disponibilidade para aprender (grande motivação)
- Capacidade de atenção limitada
- São muito sensíveis à crítica
- Início do processo cooperativo





Sub 5-6-7-8-9

Descoberta e Formação das Bases do Futebol

Principais Objetivos:

- Cultivar e estimular a alegria de jogar futebol
- Criar marcas para a vida
- Incentivar as crianças a pensar e a decidir (não formatar)
- Conquistar a riqueza motora (diversidade de bolas, balizas, regras de jogo,...)
- Recriar contexto de futebol de rua





Sub 5-6-7-8-9

Descoberta e Formação das Bases do Futebol

Dimensão Estrutural

Jogo 3x3;4x4;5x5;6x6;7x7 (para os mais evoluídos) e Variantes (Jogo 1x1; 2x1; 2x2 com apoios, 3x2;...)

Dimensão Funcional

- Gosto de jogar, jogar e jogar
- Explorar diferentes ações de jogo individuais e coletivas
- Noção de “Ter e o Não Ter a Bola”
- Introdução aos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração,...)



Etapas de desenvolvimento do Jogador



Sub 5-6-7-8-9

Descoberta e Formação das Bases do Futebol

Dimensão Funcional

- Olhos no jogo
- Vivenciar diferentes posições (incluindo guarda-redes)
- Explorar diferentes ações técnicas
- Recuperar a bola quando se perde
- Espaço próximo e longe da bola
- Noção de defender a baliza
- Jogar a toda a largura (amplitude)
- Estruturas que permitam formar triângulos e losangos
- Linhas funcionais (defesa/meio-campo/ataque) - ...



Etapas de desenvolvimento do Jogador



Exemplo de Exercícios

Sub 5-6-7-8-9 *Descoberta e Formação das Bases do Futebol*



Exercício: Jogo 3x3 + 2 ap laterais

Duração: 3x5'+1rec=18'

Condicionantes: apoios 2 toques;
jogador mais próximo baliza é Grs

Progressão: 1 apoio joga dentro (jk-of)



Sub 10-11-12-13: Desenvolvimento das Bases do Futebol

Principais Características

- Evidencia maior equilíbrio aceitando os outros
- Tem maior controlo de si próprio
- Possui um autêntico sentido do que é lógico
- Período sensível para a capacidades coordenativas (ritmo, equilíbrio, orientação espacial, reação e diferenciação cinestésica)
- Aumento da capacidade de orientação espacial
- Gosto enorme pelo jogo/oposição





Sub 10-11-12-13: Desenvolvimento das Bases do Futebol

Os duelos aumentam, os espaços aumentam e maior exigência ao nível das qualidades individuais e da organização da equipa

Principais Objetivos:

- Estimular a paixão pelo jogo e pela vitória
- Desenvolver as diferentes técnicas individuais
- Desenvolvimento da coordenação motora específica
(equilíbrio, relação corpo/bola, velocidade de reação)
- Iniciar a adaptação a posições específicas
- Iniciar a aprendizagem de comportamentos tácticos individuais e coletivos





Sub 10-11-12-13: Desenvolvimento das Bases do Futebol

Dimensão Estrutural

Sub 10-11: Jogo 7x7; 8x8; 9x9 (mais evoluídos) e Variantes

Sub 12-13: Jogo 9x9; 10x10; 11x11 (mais evoluídos) e Variantes

Dimensão Funcional

- Primeiras noções da organização estrutural
- Aprendizagem dos grandes princípios da organização de jogo
- Desenvolvimento dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração,...)





Sub 10-11-12-13: Desenvolvimento das Bases do Futebol

Dimensão Funcional

- Vivenciar diferentes posições reconhecendo os comportamentos a adoptar
- As estruturas de exercitação 4x4; 6x6; 7x7 continuam a ser fundamentais no desenvolvimento das qualidades individuais e coletivas
- Aperfeiçoar as diferentes ações técnicas
- ...



Etapas de desenvolvimento do Jogador



Exemplo de Exercícios

Sub 10-11-12-13 Desenvolvimento das Bases do Futebol



Exercício: Jogo 3x3 + 2 ap laterais

Duração: 3x5'+1rec=18'

Condicionantes: apoios 2 toques;
jogador mais próximo baliza é Grs

Progressão: 1 apoio joga dentro (jk-of)



Sub 14-15: Aperfeiçoamento das Bases do Futebol e Iniciar do Rendimento

Principais Características

- Mudanças radicais, na sua pessoa, com a entrada na adolescência
- Cansam-se mais rapidamente, devido ao facto de a energia ser canalizada para o crescimento
- Diminuição da manifestação das capacidades coordenativas
- Período sensível para iniciar o desenvolvimento das capacidades condicionais (força, velocidade, resistência e flexibilidade)



Etapas de desenvolvimento do Jogador



Sub 14-15: *Aperfeiçoamento das Bases do Futebol e Iniciar do Rendimento*

Principais Objetivos:

- Estimular a capacidade de resiliência
- Potenciar as diferentes técnicas individuais
- Desenvolver comportamentos táticos coletivos nos diferentes momentos do jogo
- Iniciar a definição da posição específica
- Desenvolver comportamentos táticos individuais





Sub 16-17: Desenvolvimento do Rendimento no Futebol

Principais Características

- Idade do romance
- Grande instabilidade emocional
- Maturidade sexual/estabilização do crescimento
- Busca da identidade própria e da independência
- Maior cumplicidade com os colegas da mesma idade
- Desejo de afirmação/poder/valor físico



Sub 18-19: Desenvolvimento do Rendimento no Futebol

Principais Características

- Emergem os valores e comportamentos adultos
- Estabilidade da identidade
- Estabilidade social
- Melhoria do relacionamento com os familiares
- Definição de objetivos desportivos





Sub 16-17-18-19: Desenvolvimento do Rendimento no Futebol

Jogo ao mais elevado nível na formação, maior velocidade de jogo, aumento da pressão competitiva (necessidade de jogar bem, de ser eficaz)

Principais Objetivos:

- Construir uma estrutura mental sólida
- Aperfeiçoar as diferentes técnicas individuais
- Desenvolver comportamentos táticos coletivos dos diferentes momentos do jogo
- Definição da posição específica
- Desenvolver e aperfeiçoar comportamentos táticos individuais
- Aumentar a complexidade dos exercícios do treino



Etapas de desenvolvimento do Jogador



Sub 14-15-16-17-18-19: Início e Desenvolvimento do Rendimento no Futebol

Dimensão Estrutural

Jogo 11x11 e Variantes (9x7; 6x6; 4x4 com apoios,...)

Dimensão Funcional

- Maturação dos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração,...)
- Progressiva especialização posicional
- Progressão em complexidade dos comportamentos definidos para os diferentes momentos do jogo
- Potenciação das capacidades motoras específicas
- Controlo emocional em contexto de pressão
- Desenvolvimento da técnica posicional específica
- Desenvolvimento da dimensão táctico-estratégica - ...



Etapas de desenvolvimento do Jogador



Exemplo de Exercícios

(modificar complexidade em função do desempenho)

Sub 14-15-16-17-18-19 Início e Desenvolvimento do Rendimento no Futebol



Exercício: Jogo 3x3 + 2 ap laterais

Duração: 3x5'+1rec=18'

Condicionantes: apoios 2 toques;
jogador mais próximo baliza é Grs

Progressão: 1 apoio joga dentro (jk-of)



Sub 20-21: Elevado Rendimento no Futebol

Principais Características

- Maturação desportiva
- Estabilidade comportamental
- Afirmção desportiva
- Deslumbramento desportivo





Sub 20-21: Elevado Rendimento no Futebol

Principais Objetivos:

- Consolidar comportamentos táticos individuais e coletivos dos diferentes momentos do jogo
- Maturar todas as aprendizagens realizadas ao longo do processo de formação
- Consolidar as técnicas individuais
- Confrontação com diferentes realidades de jogo (competições; jogadores; ritmos; experiências; etc.)
- Consolidar de uma estrutura mental forte



Etapas de desenvolvimento do Jogador



Promover o ensino do jogo de Futebol, **através de formas adaptadas às competências de jogo e as características físicas, psíquicas e comportamentais das crianças e jovens**, e que tenham as seguintes características:

- Campo de jogo reduzido
- Redução da dimensão das balizas
- Redução do número de jogadores
- Redução do peso e do tamanho da bola
- Simplificação das regras do jogo



Etapas de desenvolvimento do Jogador



Nº e Tempo de Unidades de Treino e Jogo / Material / Dimensões Terreno de Jogo

| Indicadores Escalões | Nº Treinos (por semana) | Tempo por UT (média) | Nº de Jogos (por semana) | Tempo de jogo | Material | Terreno de Jogo (área por jogador) |
|---|-------------------------|----------------------|--------------------------|---------------|-----------------------------------|---|
| S5-S6-S7 (petizes) Jogo 3x3)c/s Grs | 2/3 | 45' | torneio informal | 2x10'=20'* | Bola 2/3; Baliza de Hóquei/Futsal | 25x15m com 4balizas 25x15m 2balizas (62,5m ²) |
| S8-S9 (traquinas) Jogo 5x5 | 3 | 50' | torneio informal | 2x15'=30'* | Bola 3/4 Baliza Futsal | 40x20m (80m ²) |
| S10-S11(benjamins) Jogo 7x7 | 3/4 | 60' | torneio informal / 1 | 2x25'=50'* | Bola 4 Baliza Fut7 | 70x40m (200m ²) |
| S12-S13 (infantis) Jogo 9x9 | 4 | 60' | 1 | 2x30'=60' | Bola 4 Baliza Fut7 | 70x64m (248,5m ²) |
| S14-S15 (iniciados) Jogo 11x11 | 4/5 | 65' | 1 | 2x35'=70' | Bola 5 Baliza Fut11 | 105x68m (324,5m ²) |
| S16-S17 (juvenis) Jogo 11x11 | 5 | 70' | 1 | 2x40'=80' | Bola 5 Baliza Fut11 | 105x68 (324,5m ²) |
| S18-S19 (juniores) Jogo 11x11 | 5/6 | 75' | 1/2 | 2x45'=90' | Bola 5 Baliza Fut11 | 105x68 (324,5m ²) |

Nota: * Possibilidade de ajustar nº de partes do jogo. O regulamento deverá ajudar a equilibrar tempo de jogo dos jogadores.



Etapas de desenvolvimento do Jogador



COMPLEXIDADE (treino e jogo)



S5 S6 S7

S9

S10-S11

S12-S13

S14 S15 S17 S19 Sênior

FUT3

Fut4

FUT5

Fut6

FUT7

Fut8

FUT9

Fut10

FUT11

Etapas de desenvolvimento do Jogador



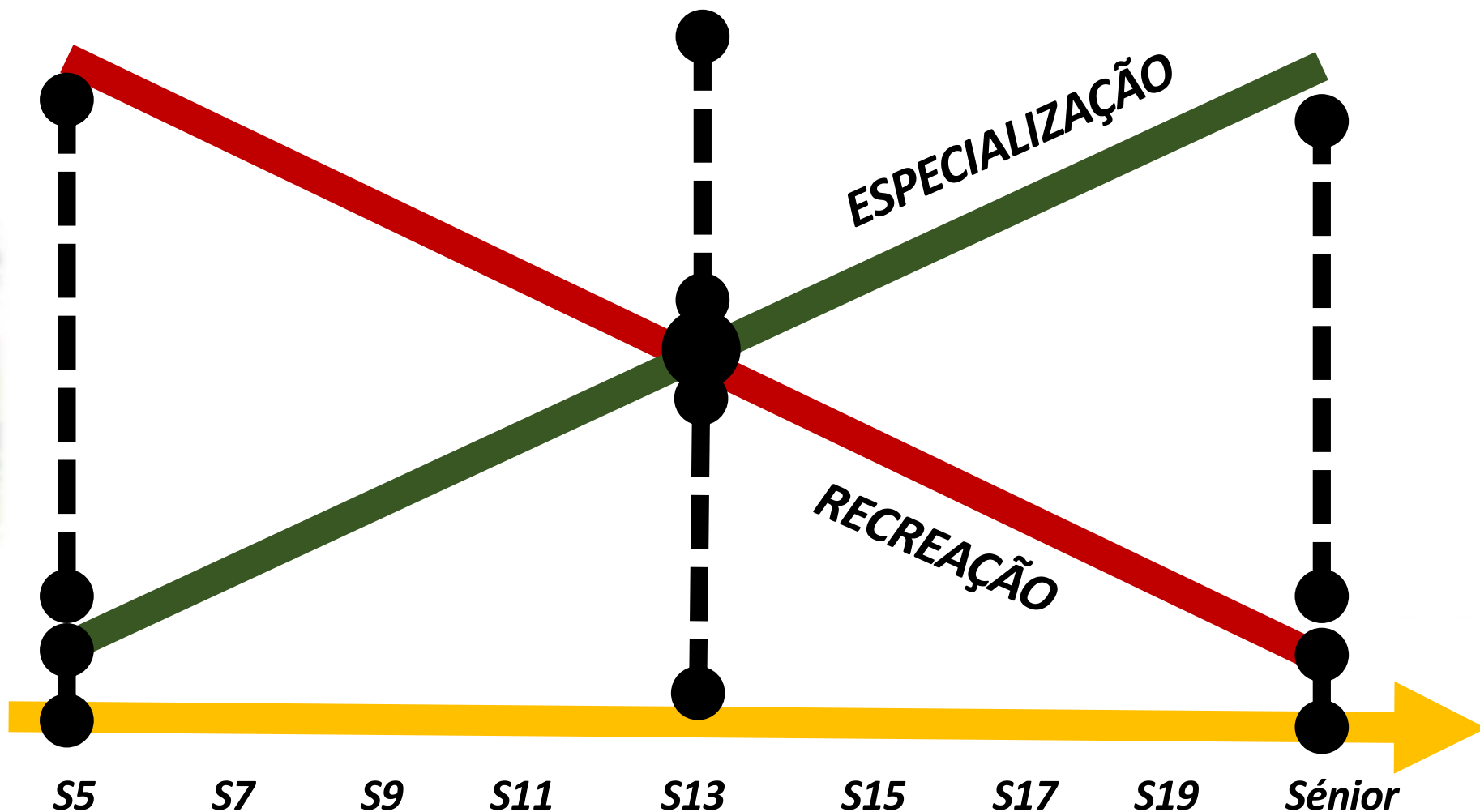
Para uma melhor qualidade de treino há necessidade de definir **rácios máximos aconselháveis de utilização**, em simultâneo, **do nº de praticantes por área de utilização**.

Futebol 7 a 11

| Escalões | Petizes | Traquinas | Benjamins | Infantis | Iniciados | Juvenis | Juniores |
|-------------------------------|--------------------|----------------------|--------------------|----------------------|----------------------|---------------------|-----------------------|
| Dimensões | 1x40m ² | 1x44,4m ² | 1x50m ² | 1x57,1m ² | 1x66,6m ² | 1x100m ² | 1x133,3m ² |
| 40x20 m 800m ² | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | | |
| 50x32 m 1600m ² | 40 | 36 | 32 | 28 | 24 | 16 | 12 |
| 64x50 3200m ² | 80 | 72 | 64 | 56 | 48 | 32 | 24 |
| 100x64 6400m ² | 160 | 144 | 128 | 112 | 96 | 64 | 48 |



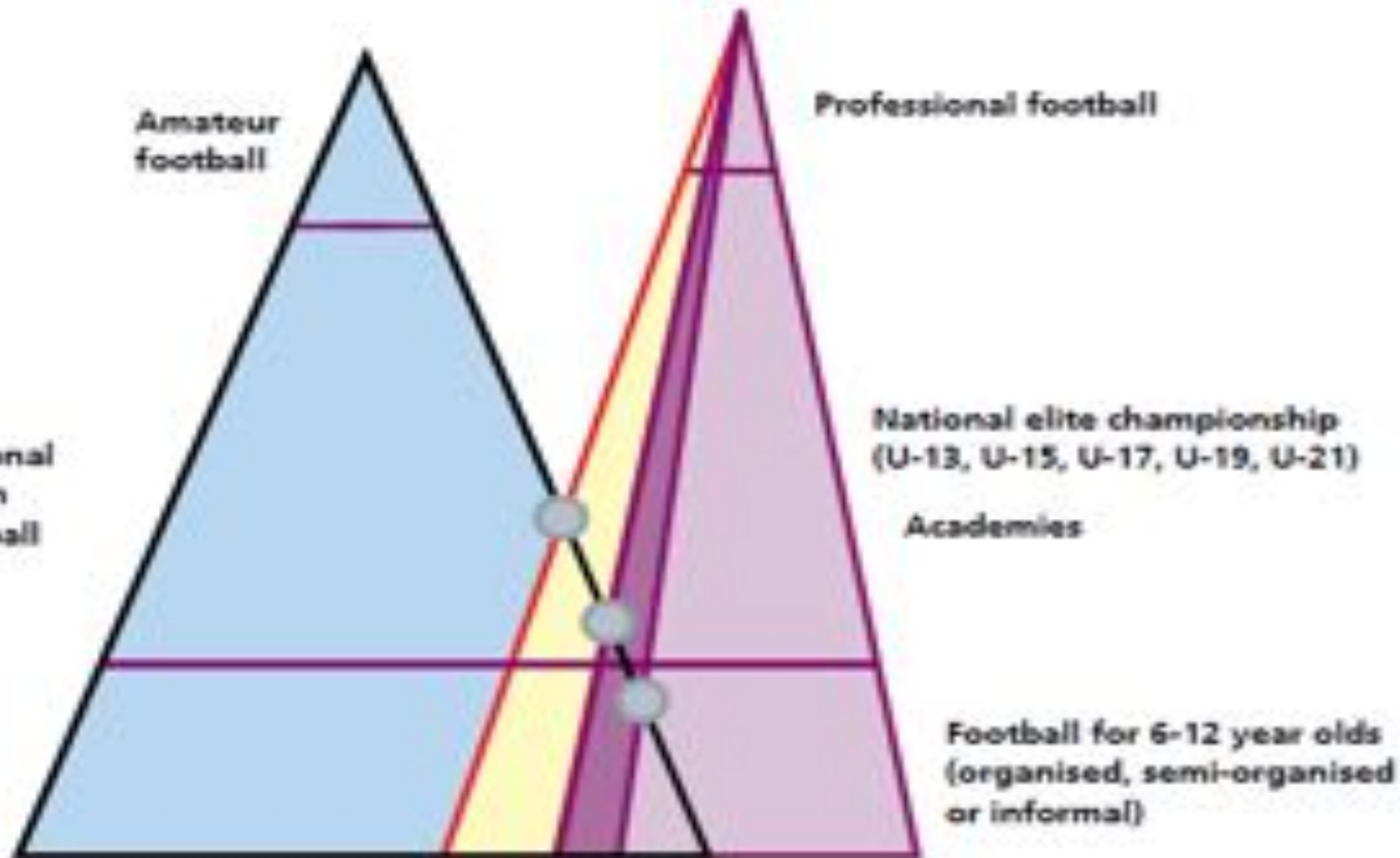
Etapas de desenvolvimento do Jogador



Etapas de desenvolvimento do Jogador



Regional youth football





Interpretar o rendimento *dos jogadores e das equipas pela lógica de níveis de desempenho*, e não em exclusivo associado à idade, ajudará a ***determinar o plano estratégico*** de desenvolvimento na formação. Portanto, o organizar e o sistematizar do plano ajudará a concretizar um **desenvolvimento harmonioso do jogador e das equipas.**





As **diferentes velocidades de crescimento** das crianças e jovens conduzirão a elevada heterogeneidade. O **saber respeitar as diferenças e interpretar os ruídos do crescimento** é determinante para proporcionar os contextos ajustados **as reais capacidades dos jogadores e equipas.**



Reflexões



Proporcionar **uma aprendizagem pelo jogo,**
global nos momentos iniciais e maior
especificidade nas momentos finais da
formação, proporcionará emoção, liberdade e
evolução do jogador e equipa...

o futebol é manifestação da diversidade.



Formação Desportiva

Étapas de Desenvolvimento do Jogador (níveis de desempenho)



FPF
PORTUGAL
FOOTBALL SCHOOL

*Estrutura Técnica Nacional
da Formação S15-S20*