

CARLOS CARVALHAL
BRUNO LAGE • JOÃO MÁRIO OLIVEIRA

FUTEBOL

UM SABER SOBRE O SABER FAZER

FILOSOFIA • MODELO DE JOGO • EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS • MORFOCICLO DO BESIKTAS

2^a
EDIÇÃO



PRIME
BOOKS

FUTEBOL

UM SABER SOBRE O SABER FAZER

CARLOS CARVALHAL
BRUNO LAGE • JOÃO MÁRIO OLIVEIRA

FUTEBOL

UM SABER SOBRE O SABER FAZER

FILOSOFIA • MODELO DE JOGO • EXERCÍCIOS ESPECÍFICOS • MORFOCICLO DO BESIKTAS

PRIME
BOOKS

Título

Futebol – Um saber sobre o saber fazer

Autores

Carlos Carvalho, Bruno Lage e João Mário Oliveira

Design e paginação

Jusko®

Impressão

Caflesa

2ª edição

Agosto 2014

ISBN

978-989-655-223-7

Depósito legal

379084/14



www.primebooks.pt

clientes.primebooks@gmail.com

Nota dos Autores

Esta edição pretende exprimir e divulgar uma Filosofia, que é muito mais do que um Modelo de Jogo.

Não há, nem nunca haverá, verdades absolutas no que respeita à operacionalização de uma equipa de futebol. Dizer que uma é melhor do que outra, também não é nossa intenção. O que sabemos é que só podemos evoluir e ter êxito se acreditarmos nas nossas ideias, desde que estas estejam de acordo com as exigências e calendário do futebol dos nossos dias. Não temos qualquer receio de as expor a todos vós a bem do futebol, até porque, numa lógica evolutiva, o que fazemos hoje não será certamente o que faremos amanhã.

Esperamos que esta obra, que é claramente inspirada nas ideias do Professor Vítor Frade no que respeita à Periodização Tática, com uma revisão bibliográfica suportada essencialmente nos documentos do Professor Jorge Maciel, possa ser útil para alicerçar a vossa própria identidade.

Resumo

Na 1ª parte da presente obra apresentamos uma abordagem à nossa metodologia de treino, a Periodização Tática. Realizamos uma explanação sobre a sua Matriz Conceptual, a Matriz Metodológica e efetuamos uma descrição sucinta do Morfociclo e dos dias que o compõem, bem como uma descrição das principais ideias do nosso Modelo de Jogo, dos vários momentos e a sua permanente interligação, em conformidade com o sistema tático por nós utilizado – 1.4.3.3.

Na 2ª parte expomos uma progressão de exercícios de passe e receção orientada e de Princípios ofensivos e defensivos, aos quais decidimos chamar exercícios Tático-técnicos de base, pois são os fundamentos do Nosso Jogar. Posteriormente, sugerimos alguns exercícios que visam a organização coletiva, tendo novamente em consideração o jogo que aspiramos.

A 3ª parte centra-se numa semana de trabalho do Besiktas na época 2010/11. Apresentamos o enquadramento da equipa na altura: analisámos o nosso jogar naquele momento; as conclusões da observação do nosso adversário nessa semana - Galatasaray; e os aspetos a contemplar no morfociclo tendo em conta a estratégia para o jogo em questão. Em seguida, apresentamos uma descrição pormenorizada de cada um dos dias de trabalho, os vários exercícios e seus objectivos respeitando as Matrizes que suportam a Periodização Tática. De forma a que o leitor compreenda a nossa forma de operacionalizar, apresentamos antes de cada exercício os conteúdos a abordar e, após a apresentação gráfica do exercício, a justificação para a sua utilização no sentido de atingirmos o nossos objetivos.

Índice

1. Introdução	13
2. Periodização Tática	15
2.1. Matriz conceptual	16
2.1.1. SupraPrincípio da Especificidade	16
2.1.2. Princípios do nosso Jogo	18
2.2. Matriz metodológica	20
2.2.1. Princípios Metodológicos	20
2.3. Morfociclo	21
3. Modelo de Jogo	25
3.1. Organização ofensiva	25
3.2. Transição defensiva	27
3.3. Organização defensiva	28
3.4. Transição ofensiva	30
4. Exercícios Tático/Técnicos de base	31
4.1. Exercícios de passe e receção orientada	32
4.2. Exercícios Tático/Técnico ofensivos e defensivos:	43
4.2.1. Exercícios Tático/Técnico ofensivos	44
4.2.2. Exercícios Tático/Técnico defensivos	65
5. Exercícios de organização colectiva	79
6. Morfociclo do Besiktas	105

1. Introdução

Existem várias concepções de treino que se vão mesclando atualmente, originárias de várias tendências: Leste da Europa, América do Norte, Norte da Europa e América Latina. Aquela que nós perseguimos é a **Periodização Tática** que teve origem em Portugal pelas Ideias do Professor Vítor Frade.

A Sociedade e especialmente a ciência viveram durante muitos anos sobre influência do “reducionismo” próprio do “Cartesianismo” de Descartes. Tendo um objeto de estudo, separam as suas diversas componentes e procuram estudar minuciosamente cada uma delas com o objetivo de as perceber melhor. A especialização das partes constituintes operacionaliza na medida do cálculo, das fórmulas e equações, entende o sistema como se estivesse num tubo de ensaio, em que todas as variáveis podem ser controladas e quantificadas.

O Cartesianismo teve o seu mérito na época (vigora desde o Século XVII até aos nossos dias) e proporcionou um enorme avanço na ciência e em várias áreas do conhecimento, mas veio a revelar as suas limitações no século XX.

Os desportos coletivos foram fortemente influenciados por teorias que provinham dos desportos individuais, as únicas na época. Assim, teorias do Halterofilismo (força) e Atletismo (resistência e velocidade) foram como que “adotadas” pelos desportos coletivos.

Seguindo a linha Cartesiana, existia uma clara separação de fatores e a sua aplicação no treino de futebol era uma evidência: físico, tático, técnico e psicológico. Treinava-se o físico, e dentro do físico a resistência, a força, a velocidade e a mistura entre elas; existia uma parte do treino, ou treino na totalidade, para a técnica e o mesmo para a tática.

Posteriormente entendeu-se que a bola deveria estar mais presente na preparação das equipas e começa a falar-se de “integração de fatores” e de treino “integrado”. A bola começa a ser presença assídua nas unidades de treino, no entanto, na esmagadora maioria das vezes era um simples adereço, porque a finalidade era treinar a componente física. Os exercícios exibidos eram muitas vezes situacionais e não expressavam a melhoria do jogo pretendido e a componente física continuava a ser a “condutora” de todo o processo.

Por fim, em função do estudo de **fenómenos complexos** (como é o caso do futebol), da **cibernética** (ciência que estuda os mecanismos de comunicação e de controlo nas máquinas e nos seres vivos) e da **sistémica** (relativo a um sistema no seu conjunto) percebeu-se que o **Todo é muito mais do que a soma das partes**.

Assim nasce a **Periodização Tática** na Universidade do Porto, pela mão do Professor Vítor Frade. A **modelação sistémica** (Periodização Tática) aparece para permitir tratar fenómenos apercebidos complexos, ou seja, fenómenos que “á priori” se considera não poderem conhecer-se por decomposição analítica. Um teorema (proposição que deve ser demonstrada para se tornar evidente) em acto que tem inspirado muitos treinadores de top.

2. Periodização Tática

A **Periodização Tática** é uma concepção de treino que tem uma **Matriz Conceptual** – o *jogar*, a Intencionalidade coletiva, o *Tático*, sustentada pelos Grandes Princípios de Jogo; e é operacionalizada com base numa outra **matriz**, a **Metodológica** que é suportada por Princípios Metodológicos próprios, no respeito por um Morfociclo padrão em construir um jogar Específico.

Periodização, porque existe um espaço temporal para a criação de um jogar. Em termos gerais é a época desportiva, em termos estruturais, operacionais e funcionais, é o padrão semanal que denominamos de *Morfociclo*.

Tática, entendida como **organização intencionalizada**, em virtude de esta dimensão ser a coordenadora e modeladora de todo o processo de treino.

O jogo de futebol é constituído por quatro dimensões que interagem, mas que podem ser reconhecidas separadamente: *Tática*, *Técnica*, *Física* e *Psicológica*.

Na Periodização Tática o entendimento de **Tática** é diferente – é uma dimensão que assume a **coordenação** de todo o processo arrastando consigo todas as outras dimensões que assumem igual importância. Manifesta-se de uma forma **Específica** em função da escolha de exercícios inventados de forma a **Modelar** a nossa forma de jogar. No fundo, ao falar de Tática nesta dimensão, é assumirmos como a **Cultura da equipa** que faz emergir um jogar específico, isto é, a criação de uma Identidade coletiva dinâmica

que contem também intencionalidades individuais mas relacionadas com a Ideia coletiva. Estamos essencialmente a falar da criação de um **Modelo de Jogo Específico** a nível coletivo e individual.

A Periodização Tática rompe com a metodologia tradicional e desde o primeiro dia treinamos em Intensidade. **Intensidade**, porque pretendemos que os exercícios estejam correlacionados com a nossa Ideia de Jogo e, como tal, sejam desenvolvidos com **concentração**. Ou seja, falamos de Intensidade de qualidade de desempenho e não em volume. O Volume nesta dimensão é **Volume de qualidade e Intencionalidades**.

Ao contrário das periodizações tradicionais, não procuramos “picos de forma” mas antes níveis de **desempenho elevados**, ou seja, **Patamares de Rendibilidade**. Desejamos que determinada Intencionalidade seja uma “regularidade” e que estabilize ao longo da época.

Defendemos o **Princípio da Estabilização**. Não uma estabilização entendida como cristalização, mas sim de uma estabilização dinâmica com avanços e recuos. Durante o processo “ganham-se e perdem-se” dinâmicas em função da interação dos elementos constituintes do sistema (jogadores, treinadores, médicos, dirigentes, etc) como também com o meio envolvente, mas sempre sem perda de identidade. Estabilizar o nosso padrão de Jogo para chegar cada vez mais longe.

2.1. Matriz Conceptual

2.1.1. SupraPrincípio da Especificidade

A Periodização Tática coordena um jogar e orienta-nos para o seu desenvolvimento em Especificidade – treinar em **Especificidade**.

A noção de Especificidade é um pilar fundamental da Periodização Tática. Trata-se de um SupraPrincípio, ou seja, uma condição de base para o processo que lhe confere sentido e funciona como um garante para a cultura de Jogo a que aspiramos.

O modo como queremos que a nossa equipa jogue nasce no treino, através de exercícios Específicos, inventados para modelar a equipa e jogadores, no sentido de haver coerência entre os Princípios / interações pretendidos e as Interpretações / decisões do jogador.

Um exercício é Específico se estiver em relação com a nossa Ideia de Jogo. Por exemplo, pretendemos que em posse de bola, na primeira fase de construção, a bola circule rapidamente pela nossa linha defensiva. Para que isso aconteça queremos passe entre os defesas centrais, que se posicionam à largura da área, para os defesas laterais, que se posicionam “abertos” e numa linha mais subida, recebam em progressão orientada para a frente. Esta é a nossa intencionalidade e ao inventarmos exercícios devemos contemplar a propensão destas interações intencionais.

Para aquilo que temos na cabeça como Ideia para o nosso Jogo, temos que ter uma lógica coerente de ação dando assim corpo à noção de Especificidade – relação permanente com o Modelo de Jogo.

Emerge um conceito de fundamental entendimento para a Periodização Tática, a **noção de Complexidade**, sendo esta o conjunto de interações que um sistema pode promover entre os seus elementos e entre estes e o meio envolvente. Daqui resulta que a complexidade não é simplificável, pode é evidenciar diferentes níveis de complexidade.

Como temos vindo a reforçar, o jogo é fluido e contínuo. O respeito e entendimento por esta matriz do jogo é fundamental. Ao inventarmos exercícios estamos constantemente a visualizar o Jogo a que aspiramos para a nossa equipa e, sendo assim, a respeitar a sua fluidez e continuidade. Podemos reduzir, por exemplo, realizando jogos reduzidos, mas é um reduzir sem empobrecer porque, à escala, o nosso Jogo está presente, mesmo com menos espaço e um menor número de jogadores. Existem nestes jogos objetivos e uma relação íntima com o Modelo de Jogo, o que os torna **exercícios Específicos**.

Por isto dizemos que o Todo é diferente (e mais) que a soma das partes; as partes não representam o Todo e só podem ser entendidas quando dentro do Todo. No entanto, os diferentes níveis de complexidade representam o Todo.

Esta concepção concebe o treino como um processo de ensino/aprendizagem e não apenas como momentos para exercitar. **Ensino** na medida em que contextualiza e orienta para a aquisição de um saber-fazer, conhecimento, competências, experiências, no fundo indica caminhos. **Aprendizagem** porque aprender é a aquisição de saberes, competências, vivências, ou seja, “viver, experienciar o caminho”.

2.1.2. Princípios do nosso Jogo

Na medida em que a Periodização Tática é um processo que tem como objetivo um Jogar Específico, devemos construir uma forma de jogar própria.

Na criação de uma identidade admitimos a existência de quatro momentos de jogo:

- *Organização ofensiva;*
- *Transição ataque-defesa;*
- *Organização defensiva;*
- *Transição defesa-ataque.*

Para cada momento criamos Princípios de Jogo, reconhecidos pelos jogadores e equipa como princípios de interação relacionados com a nossa ideia de jogo.

Entendemos princípio como o início de uma interação, porque posteriormente não podemos nem devemos tentar controlar o que acontece (contraria a natureza aleatória do jogo).

Por exemplo: pretendemos que na nossa organização ofensiva a equipa “abra” o campo – os defesas centrais afastados à largura da área, os defesas laterais perto da linha lateral e subidos, o médio centro em posição de receber, os médios interiores numa segunda linha do meio campo, os médios alas “abertos” e em amplitude, e o avançado centro o mais profundo possível. Assim fica definido o Princípio de jogo ofensivo, todos os jogadores no momento da conquista da posse da bola, em função do que treinaram, vão “abrir” campo.

Assim, os Princípios de jogo, nos vários momentos de jogo, em diferentes escalas, é que vão conferir identidade à nossa ideia de jogo.

O jogo tem um fluxo contínuo, não pára em cada momento, e os diversos momentos estão ligados numa ordenação não sequencial, existindo uma articulação de sentido entre os diversos momentos de jogo considerando os respetivos Princípios.

Para que exista uma “continuidade” no nosso jogo, devemos inventar exercícios com vários momentos do jogo respeitando a fluidez do mesmo. Imaginemos que pretendemos defender com linhas de pressão mais avançadas a meio do meio campo adversário e que a partir daqui queremos sair em profundidade utilizando o primeiro passe, sempre que possível, vertical. Perante esta propensão intencional não chegará treinar a forma como vamos defender e terminar o exercício após a conquista ou dar preferencialmente sequência com passes atrasados. Assim, como não fará sentido apenas fazer passes verticais para atacar a baliza adversária. Aproveitando o último exemplo, poderemos fazer um exercício em que se esteja a contemplar a organização defensiva, ganhando a posse da bola transitamos para organização ofensiva e se possível voltamos a transitar para organização defensiva e assim sucessivamente.

Estas conexões entre os “momentos” são fulcrais, até porque a sua denominação apenas existe para nos orientarmos, porque na prática não “existem” momentos devido à fluidez do Jogo. Sempre que possível devemos promover as “conexões” que nos conferem a continuidade do jogo e a nossa identidade.

Pretendemos criar uma lógica semanal de experiências com o objetivo de promover a aquisição e o desenvolvimento de um saber Específico (coletivo e individual), de habilidades técnicas Específicas e, ao mesmo tempo, estabelecer uma relação própria entre o esforço e a recuperação, que potencie a criação de padrões de interação, sendo estes entendidos como intencionalidades colectivas e individuais, de forma a criar um jogar Específico.

2.2. Matriz Metodológica

2.2.1. Princípios Metodológicos

Para além da operacionalização do Modelo de Jogo em especificidade, devemos obedecer à lógica dos seus princípios metodológicos:

- *Princípio de Progressão Complexa;*
- *Princípio da Alternância Horizontal em especificidade...;*
- *Princípio das Propensões.*

Estes princípios metodológicos estão em constante interação.

Princípio de Progressão Complexa – está relacionado com a distribuição dos Grandes Princípios, dos Sub-princípios... (do menos para o mais complexo) durante o Morfociclo (entendido como o espaço temporal entre 2 jogos) e ao longo dos Morfociclos, consoante os problemas que a equipa levanta no seu funcionamento e respetiva evolução. A nossa Ideia é Utópica, quando parece que estamos próximo daquilo que idealizamos, por este ou aquele motivo algum princípio perde eficácia e voltamos a reforçar durante a semana(s) esta sub dinâmica... a progressão é complexa mas não linear. É também progressão complexa porque o jogar é uma realidade complexa cuja operacionalização se desenvolve num contexto igualmente complexo não linear (salários em atraso, prémios de jogo, semana de derby...).

Princípio da Alternância Horizontal em especificidade... – objectivo de induzir adaptações ao longo de um Morfociclo (invariância metodológica) nas diferentes escalas (individual, Sectorial, intersectorial e Colectiva) e respectivas interações, através de uma lógica processual de forma a fazer emergir os padrões de jogo Específicos. Assim não sobrecarregamos as estruturas solicitadas no Jogar (relação e interação entre Grandes Princípios e Sub Princípios), da mesma forma nos diferentes dias do Morfociclo – relação entre o tipo de esforço e recuperação.

As **contrações musculares** podem-se caracterizar (por poderem assumir diferentes dominâncias):

- *Tensão da contração;*
- *Duração da contração;*
- *Velocidade da contração.*

Sendo que no caso da duração da contração muscular importa referir que se trata do padrão de intermitência da interação, o “casamento” entre a tensão da contração muscular e a velocidade da contração muscular. É uma duração que acontece pela maior densidade do padrão de contração implicado num jogar. É uma duração que emerge pelo acumular dessas contrações e não pelo prolongar ou perpetuar a contração muscular propriamente dita.

No jogo de futebol elas interagem criando uma Dinâmica que lhe é característica. Uma forma de jogar faz emergir uma Dinâmica Específica assim como os nossos Princípios de Jogo e respetivas interações também fazem emergir sub-dinâmicas Específicas. Um exercício de Futebol relacionado com a nossa Ideia faz emergir a interação destes três tipos de contrações musculares de uma forma particular. Podemos direccionar os exercícios (e princípios, e sub princípios...) para incidir a dominante do tipo de contrações mais numa característica ou mais noutra, criando sub-dinâmicas de esforço diferentes.

Princípio das Propensões - Este Princípio Metodológico tem como objectivo criar contextos em que a densidade do ou dos Princípios que pretendemos treinar apareçam como regularidades, de forma a fazer emergir o jogo que desejamos para a equipa. Devemos incidir na(s) Sub dinâmica(s) que pretendemos reforçar.

2.3. Morfociclo

O Morfociclo não é mais que o espaço temporal entre 2 jogos. Assim, durante a semana, no treino, tentamos desenvolver as dinâmicas da equipa a nível coletivo e individual (individual de forma a potenciar a organização coletiva), no sentido de preparar o próximo jogo tendo em consideração o que se passou no jogo anterior e o que se perspectiva para o jogo seguinte.

A eficiente operacionalização do Morfociclo Padrão, ou seja, aquela que é Específica e permite a aquisição do nosso jogar, verifica-se através da adequada incorporação dos Princípios Metodológicos – Alternância Horizontal em Especificidade..., Progressão Complexa, Propensões com Articulação de Sentido em respeito pela interatividade e interdependência com Todo o processo.

A Tática, como referido anteriormente, entendida como organização da equipa, regula a modelação da Ideia e assume um papel regulador do processo, enquanto as outras componentes - física, técnica e psicológica - veem como que “arrastadas” por esta num processo que não separa, mas sim age com todas em conjunto e em simultâneo.

O Morfociclo padrão permite então a aquisição e um desenvolvimento de um “jogar”, nos diversos momentos, os seus Princípios, em várias escalas e em diferentes regimes, distribuídos semanalmente de forma conveniente de acordo com a Matriz Metodológica e os seus Princípios.

Sendo assim, a operacionalização do Morfociclo padrão possibilita a habituação a um padrão semanal que contempla a dialética Esforço/Desempenho e não hipoteca a evolução do nosso jogar.

Portanto, é fundamental identificar uma matriz de desempenho para cada dia da semana. Torna-se essencial compreender a dinâmica das contrações musculares e a forma como as abordar ao longo do Morfociclo.

Dia de jogo:

O jogo assume um papel determinante na configuração do Morfociclo.

É através dele que perspectivamos o último e é sobre ele, em consonância com a dimensão estratégica e tendo sempre como pano de fundo o respeito pela matriz conceptual, que vamos construir e projetar o próximo.

1º dia após jogo:

No ponto de vista global faz mais sentido que o descanso seja no dia seguinte ao jogo, assim, neste dia concedemos folga aos jogadores.

2º dia após jogo:

Entendemos que a melhor forma de recuperar é solicitar as mesmas estruturas que o jogo solicita. Como tal, neste dia abordamos alguns Sub Princípios em situações que sejam descontínuas, com tempos de pausa frequentes para os jogadores recuperarem.

Não deixamos de abordar o nosso jogar, em particular os Sub Princípios, em Intensidades elevadas com tempos de exercitação curtos, com intervalos sensivelmente mais longos e com grande redução em relação à velocidade, tensão e duração das contrações musculares.

3º dia após jogo:

Tendo em consideração que três dias após a competição os jogadores ainda não estão recuperados, em especial em termos de concentração, não nos interessa sobrecarregar o sistema nervoso central. Treinamos com algum propósito, mas que entre no domínio do subconsciente dos jogadores, que não os faça pensar muito, mas sim agir. No fundo, como no futebol de rua, mas com propensão. Assim, as ocorrências neste dia permanecem nos Sub Princípios de Jogo, mas num regime de contração muscular de tensão muito elevada, de velocidade de contração elevada e de duração reduzida.

O treino neste dia é “individualizado”, no sentido em que nos interessa tensão máxima em cada um dos jogadores e temos que acautelar este propósito através dos exercícios propostos.

4º dia após jogo:

De forma a respeitar o Princípio da alternância horizontal em especificidade, nesse dia privilegiamos a organização coletiva, num padrão de desempenho e de esforço mais próxima da competição, num regime de contração muscular com maior duração e com tensões e velocidades mais reduzidas que a sessão anterior. A duração e dimensões dos exercícios são maiores numa unidade de treino menos descontínua.

Neste encadeamento, a abordagem coletiva é mais efetiva e como tal é acompanhada por um desgaste emocional semelhante ao jogo. Trata-se do

treino em que o desgaste é enorme, e sendo o mais contínuo, é fundamental fracionar os tempos de solicitação no sentido de garantir a qualidade de desempenho dos jogadores, não acentuado a fadiga, acautelado a sua recuperação, pois não sabemos o que o jogo seguinte nos vai exigir.

5º dia após jogo:

Para estruturar a unidade de treino deste dia temos que ter em consideração o desgaste do dia anterior e a proximidade do jogo. Este facto justifica que este seja o dia em que existe menos desgaste mental e emocional. A abordagem do nosso jogo seja ao nível dos Subprincípios. O regime de contração caracteriza-se por uma elevada velocidade de contração, curta duração e tensão não máxima. As ações neste dia devem ser dirigidas à execução propriamente dita, e à maximização da velocidade com que é realizada, ao invés da tomada de decisão, prezando assim o facto de ser uma unidade de treino com o mínimo de desgaste possível.

6º dia após jogo:

Para este dia a preocupação de relembrar o que foi vivenciado ao longo da semana, com forte incidência sobre o lado estratégico, num contexto em que a pouca exigência física e mental é prioritária. Estando na véspera de jogo, a predisposição dos jogadores também merece a nossa atenção. Não deixamos de ter como objetivo a contínua recuperação dos dois dias anteriores. Relativamente ao regime de contração para este dia, com contrações com velocidade e tensão elevada e duração reduzida. Os Exercícios são elaborados tendo em conta o nível de organização do nosso jogo que pretendemos relembrar.

3. Modelo de Jogo

A nossa ideia de jogo está em conformidade com o seguinte sistema tático:
1.4.3.3

3.1. Organização Ofensiva

A equipa em posse de bola ocupa o campo em largura e profundidade com o seguinte posicionamento por parte dos jogadores:

Os dois laterais largos em profundidade e os defesas centrais abertos à largura da área; o médio centro na linha dos defesas laterais e os médios interiores em profundidade; os médios alas em amplitude, evitando posicionamento na mesma linha que os laterais; e o avançado centro o mais profundo possível, de forma a arrastar a defesa adversária e criar espaço para jogar – *Campo Grande*.

Equipa em “campo grande”, construção de jogo pelos defesas com ligação para o meio campo e ataque.

Circulação da bola eficaz com mudanças de orientação do sentido de jogo, no sentido de criar espaços na estrutura defensiva adversária.

Movimentações constantes, não abandonando o equilíbrio posicional nem a amplitude, proporcionando ao portador da bola variadíssimas linhas de passe em todas as direções do jogo.



Posse de bola com qualidade nas ações de passe, recepções (orientadas para o jogo) e decisão.

Atacar e criar espaços: portador da bola “ataca” espaço ou jogador adversário, obrigando-o a reagir, criando assim espaço livre para entrada da bola.

Ocupação dos espaços de finalização:

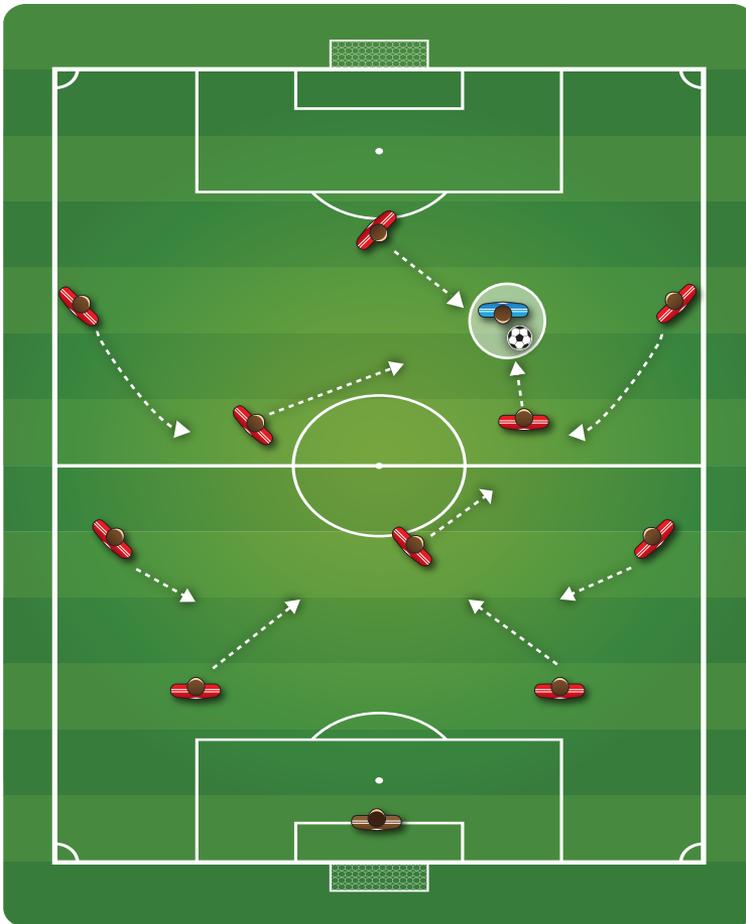
Primeiro poste, zona do pênalti, segundo poste e fora da área.

A Equipa deve evitar perder a noção do equilíbrio defensivo, mantendo-se equilibrada em termos numéricos e espaciais de forma a proporcionar uma transição defensiva segura.

3.2. Transição Defensiva

A equipa veloz a transitar do posicionamento ofensivo para o defensivo.

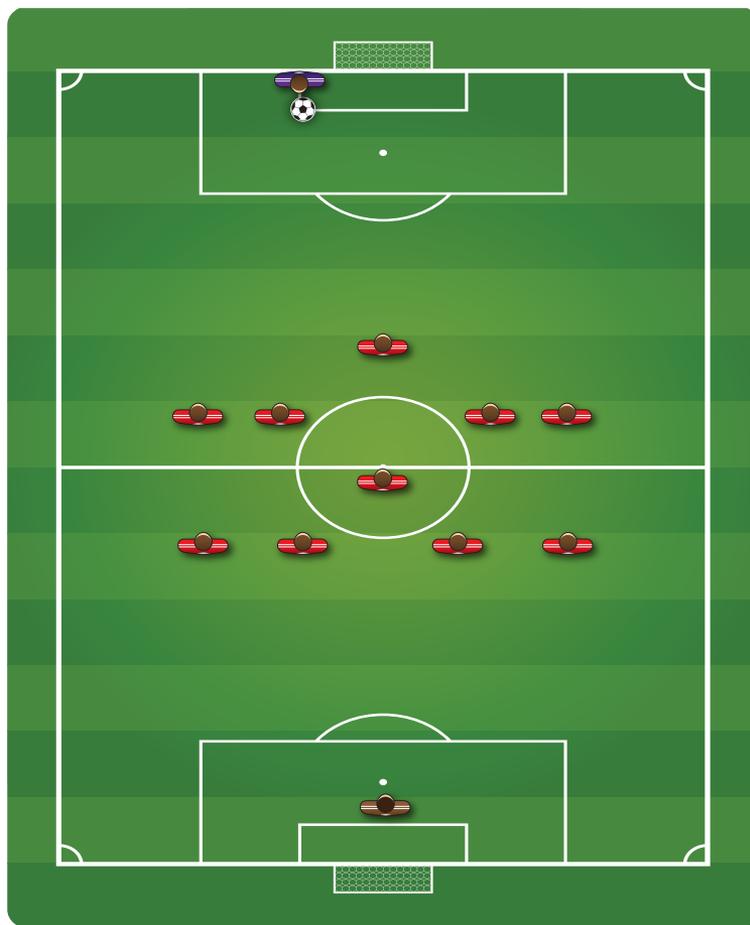
1º Momento: mudança rápida de atitude no sentido de pressionar de imediato o portador da bola com o objetivo de a conquistar. Diminuir as possibilidades de ataque rápido por parte do adversário, dando tempo à equipa para transitar de um posicionamento ofensivo para um posicionamento defensivo, fechando o centro do jogo e em profundidade, condicionado o portador da bola e linhas de passe próximas.



2º Momento: reconhecer o momento em que deve retirar a profundidade ofensiva ao adversário – reagrupando para o posicionamento coletivo defensivo pretendido.

3.3. Organização Defensiva

A equipa sem bola posiciona-se defensivamente com distâncias curtas entre jogadores e sectores, 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, espaços e adversário.

O adversário em posse de bola, com portador da bola sobre pressão, não tendo como jogar em profundidade, a equipa “avança” no terreno – *“bola coberta”*.

O adversário em posse de bola não sofrendo pressão, e tendo condições de realizar um passe em profundidade, a equipa recua ou prepara-se para recuar; se o quarteto defensivo baixar para retirar a hipótese de o adversário explorar o espaço nas suas costas, as outras linhas devem acompanhar este movimento – “*bola descoberta*”.

Referências de pressão no sentido de nortear colectivamente a equipa de forma a reconhecer quando pressionar e quando recuar de forma a tirar a profundidade ao adversário:

- Entrada da bola em determinada zona do terreno que reconhecemos como importante para pressionar o adversário.
- Adversário recebendo a bola de costas.
- Um passe mal executado originando uma receção difícil ao adversário.
- Passe longo e alto (o tempo que a bola vai pelo ar pode ser utilizado para aproximar e pressionar o adversário).

Ocupar e proteger espaços defensivos no cruzamento adversário:

Primeiro poste, meio da área, segundo poste, fora da área.

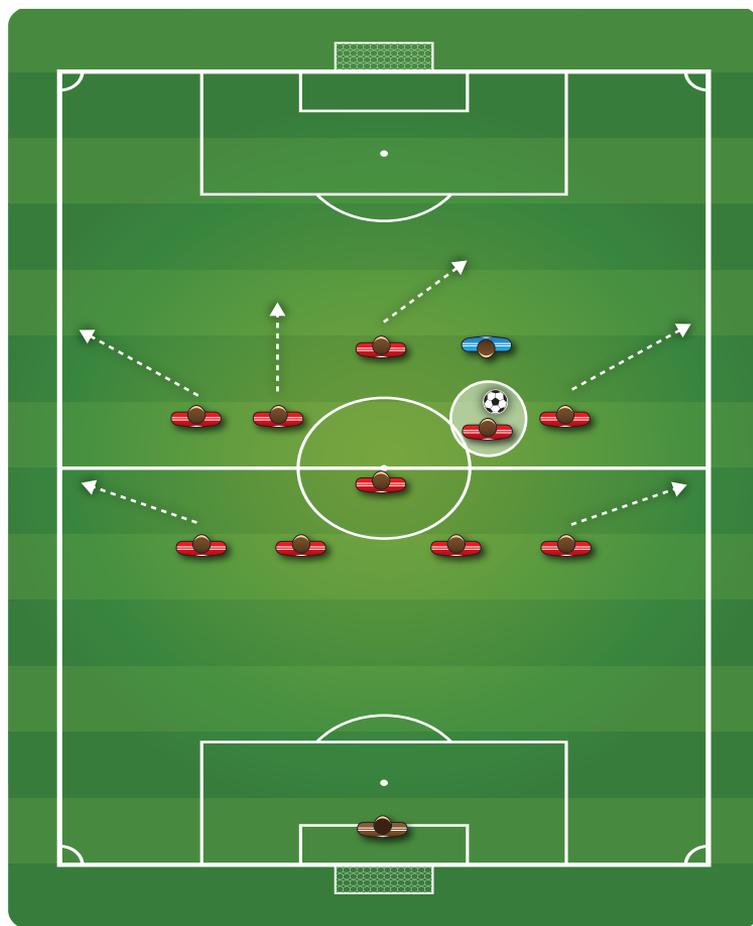
Saber usar a técnica de *contenção*: deslocamento em velocidade - encurtamento, travagem e orientação postural entre bola e baliza com atenção especial aos apoios, direcionando o jogo do adversário para “fora”.

A equipa deve tentar prever o momento da recuperação da bola assumindo um posicionamento que lhe permita uma transição ofensiva eficaz.

3.4. Transição Ofensiva

Equipa veloz a transitar do posicionamento defensivo para o ofensivo.

No instante em que a conquista da bola ocorre a equipa transita de um posicionamento defensivo para um posicionamento ofensivo em largura e em profundidade (abrir campo).



Interpretar a transição ofensiva em função do local de onde a bola é conquistada e do posicionamento da equipa adversária:

Decidir por colocar a bola em profundidade aproveitando desorganização do adversário - importância do *1º passe* - ou optar por transições seguras, em posse, tirando a bola da zona de pressão através de passe lateral; passe recuado para a bola circular pelos defesas.