

# 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**



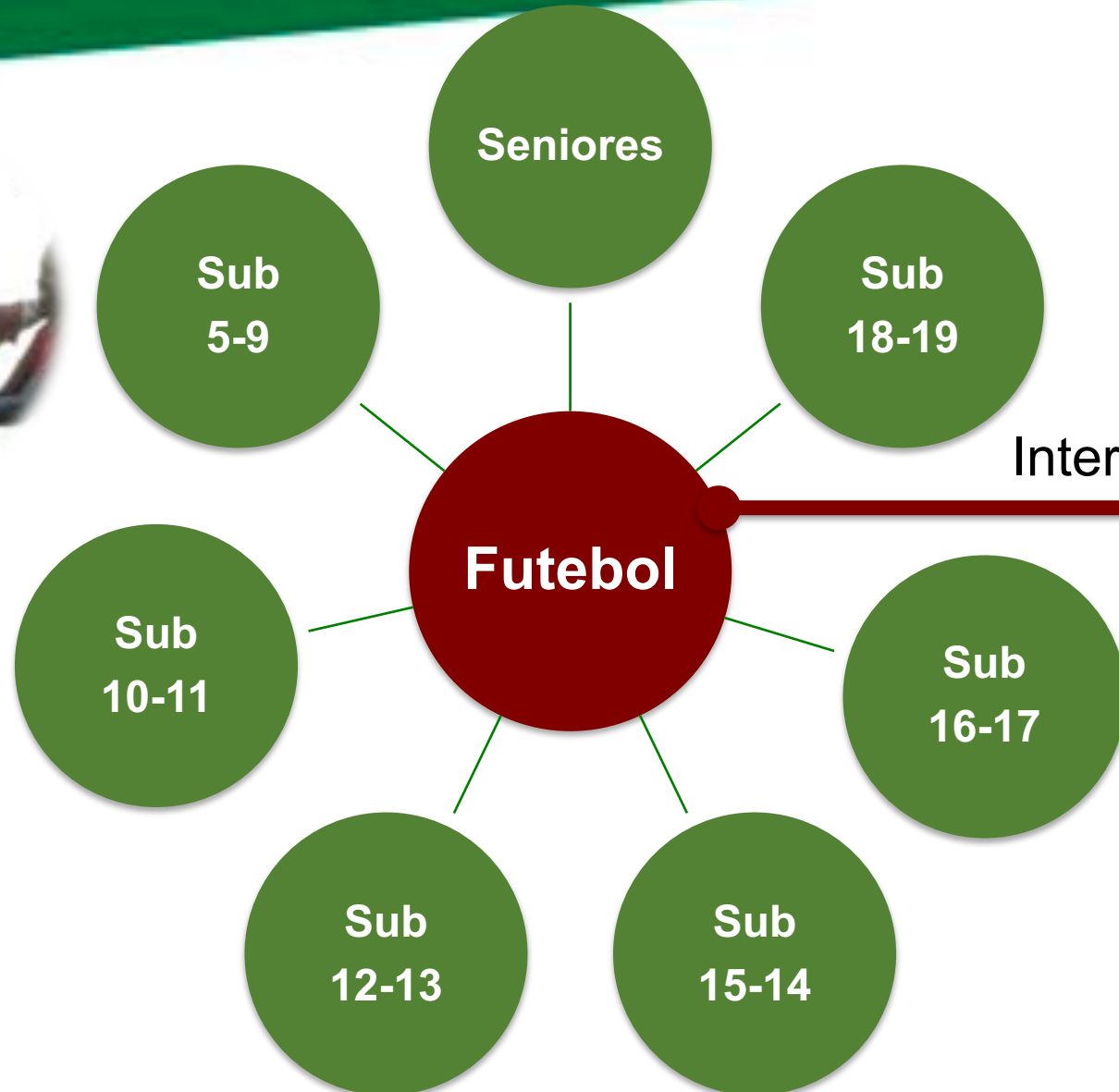


## Características

- 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



FPF  
PORTUGAL  
FOOTBALL SCHOOL

## Quadros Competitivos

Estrutura  
Organizacional  
dos QC para a  
FORMAÇÃO

Organização  
por escalão  
Etário

(impossibilidade de  
transferibilidade inferior)

Petizes (S5-S6-S7)

Traquinas (S8-S9)

Benjamins (S10-S11)

Infantis (S12-S13)

Juniores C (S14-S15)

Juniores B (S16-S17)

Juniores A (S18-S19)

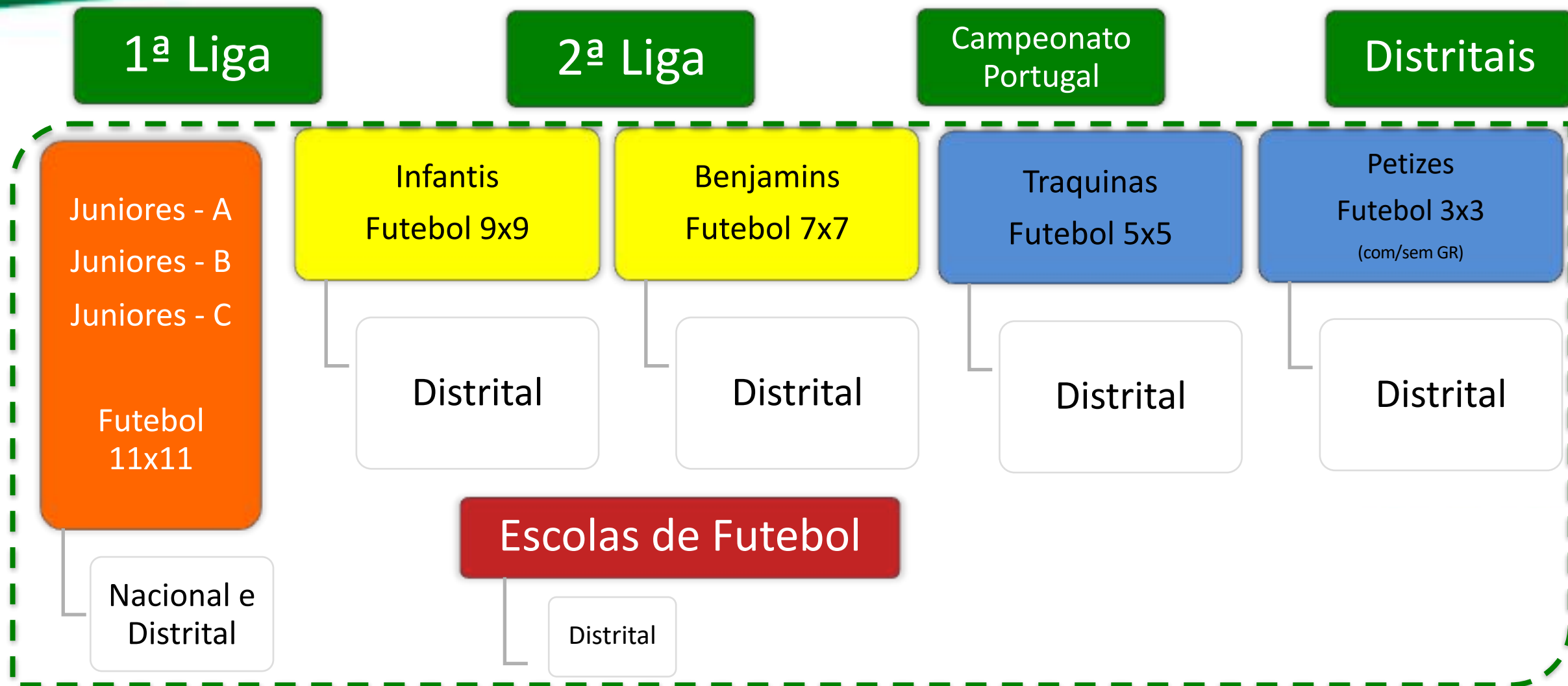
Organização  
por Níveis de  
Desempenho



# 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





# • Etapas 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



FPF  
PORTUGAL  
FOOTBALL SCHOOL

## 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,...)





## 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



**Objetivo:** Penetração e contenção

**Exercício:** Jogo 1x1 + 2 apoios laterais

**Espaço:** 15x10 m (variável)

**Duração:** 8x1' a 2'+1'rec = 16' a 24'

**Progressão:** Integração de GR = GR+1x1+GR + 2 apoios (possível variação dos apoios para a profundidade).



**Objetivo:** Princípios culturais do jogo

**Exercício:** Jogo 2x2 s/ balizas – ultrapassar a linha de fundo com a bola controlada através do drible. Entre os cones o golo vale 2 e fora vale 1.

**Espaço:** 20x15 m (variável)

**Duração:** 3x1,30' a 2'+1'rec = 7,5' a 9'.



**Objetivo:** Princípios culturais do jogo

**Exercício:** Jogo 3x3 c/ 4 balizas

**Espaço:** 15x20 m (variável)

**Duração:** 3x5'+1'rec = 18'



**Objetivo:** Princípios culturais do jogo

**Exercício:** Jogo 1+3x2+1. Rotação dos jogadores sempre que houver golo ou após 2'.

**Espaço:** 25x20 m (variável)

**Duração:** 3+6'+1'rec = 21'

**Progressão:** Após perda da bola, os defensores executam transição ofensiva, com a oposição do atacante que perdeu a bola (2x1).



## **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



**Objetivo:** Princípios culturais do jogo

**Exercício:** Jogo 3x3 + 2 apoios laterais c/ 4 balizas.

**Espaço:** 20x30 m (variável)

**Duração:** 3x3'+1'rec = 12'

**Progressão:** Apenas 2 balizas e 1 dos jogadores da equipa que defende atua como GR.



**Objetivo:** Princípios culturais do jogo

**Exercício:** Jogo Gr+2+3x3+2+GR (2 apoios laterais por equipa). Golos a partir de cruzamento s/ oposição.

**Espaço:** 33x30 m (variável)

**Duração:** 3x4'+1'rec = 15'

**Progressão:** Oposição aos apoios exteriores; Apoio exterior contrário ao cruzamento pode aparecer no interior para finalizar.



**Objetivo:** Princípios culturais do jogo

**Exercício:** Jogo Gr+1x1+GR. A cada 30'' entra + 1 jogador por equipa para passagem progressiva até ao GR+5x5+GR.

**Espaço:** 30x25 m (variável)

**Duração:** 5x4'+1'rec = 25'

**Progressão:** Saída de 1 jogador à largura para cruzamento fora do terreno de jogo sem oposição.



**Objetivo:** Princípios culturais do jogo

**Exercício:** Jogo Gr+6x6+GR + 6 apoios exteriores.

**Espaço:** 45x35 m (variável)

**Duração:** 6x3'+1'rec = 24'

**Progressão:** Oposição aos apoios exteriores; Apoio exterior contrário ao cruzamento pode aparecer no interior para finalizar.



## **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



FPF  
PORTUGAL  
FOOTBALL SCHOOL

## **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



**Objetivo:** Organização ofensiva coletiva  
**Exercício:** Jogo 10xGR. Uma equipa a atacar para cada uma das balizas. Executa uma de cada vez.  
**Espaço:** Campo formal  
**Duração:** 15'  
**Progressão:** Oposição progressiva por setores



**Objetivo:** Transições Ofensivas e Defensivas  
**Exercício:** Jogo 10x5+5. Equipa que recupera a bola procura ligar no lado contrário e recuperar a posição. Equipa que perde a bola coloca 5 jogadores no lado contrário a tentar recuperar a bola.  
**Espaço:** 2x 15x40m  
**Duração:** 4x4'+1'rec = 20'  
**Progressão:** Oposição progressiva por setores



**Objetivo:** Organização Of e Def Sectorial – Setor Médio  
**Exercício:** Jogo 3+3x3+3 c/ 4 balizas. 2 Apoios à largura e 1 em profundidade.  
**Espaço:** 20x40m  
**Duração:** 4x3'+1'rec = 16'  
**Progressão:** Integração de 1 Ala para superioridade ofensiva.



**Objetivo:** Organização Of. e Def. Intersectorial com Transições.  
**Exercício:** Jogo 8x7+GR + GR+2x3 – 2 espaços distintos  
**Espaço:** 2/3 do Campo formal  
**Duração:** 4x5'+1'rec = 25'  
**Progressão:** Integração progressiva de jogadores a defender e a atacar em cada um dos espaços.

## **Sub 20-21: Elevado Rendimento no Futebol**

### ***Principais Características***

- Maturação desportiva
- Estabilidade comportamental
- Afirmação 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 <sup>2</sup> )
S8-S9 (traquinas) Jogo 5x5	3	50'	torneio informal	2x15'=30'*	Bola 3/4 Baliza Futsal	40x20m (80m <sup>2</sup> )
S10-S11(benjamins) Jogo 7x7	3/4	60'	torneio informal / 1	2x25'=50'*	Bola 4 Baliza Fut7	70x40m (200m <sup>2</sup> )
S12-S13 (infantis) Jogo 9x9	4	60'	1	2x30'=60'	Bola 4 Baliza Fut7	70x64m (248,5m <sup>2</sup> )
S14-S15 (iniciados) Jogo 11x11	4/5	65'	1	2x35'=70'	Bola 5 Baliza Fut11	105x68m (324,5m <sup>2</sup> )
S16-S17 (juvenis) Jogo 11x11	5	70'	1	2x40'=80'	Bola 5 Baliza Fut11	105x68 (324,5m <sup>2</sup> )
S18-S19 (juniores) Jogo 11x11	5/6	75'	1/2	2x45'=90'	Bola 5 Baliza Fut11	105x68 (324,5m <sup>2</sup> )

**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



FPF  
PORTUGAL  
FOOTBALL SCHOOL

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



FPF  
PORTUGAL  
FOOTBALL SCHOOL

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 <sup>2</sup>	1x44,4m <sup>2</sup>	1x50m <sup>2</sup>	1x57,1m <sup>2</sup>	1x66,6m <sup>2</sup>	1x100m <sup>2</sup>	1x133,3m <sup>2</sup>
40x20 m 800m <sup>2</sup>	20	18	16	14	12		
50x32 m 1600m <sup>2</sup>	40	36	32	28	24	16	12
64x50 3200m <sup>2</sup>	80	72	64	56	48	32	24
100x64 6400m <sup>2</sup>	160	144	128	112	96	64	48

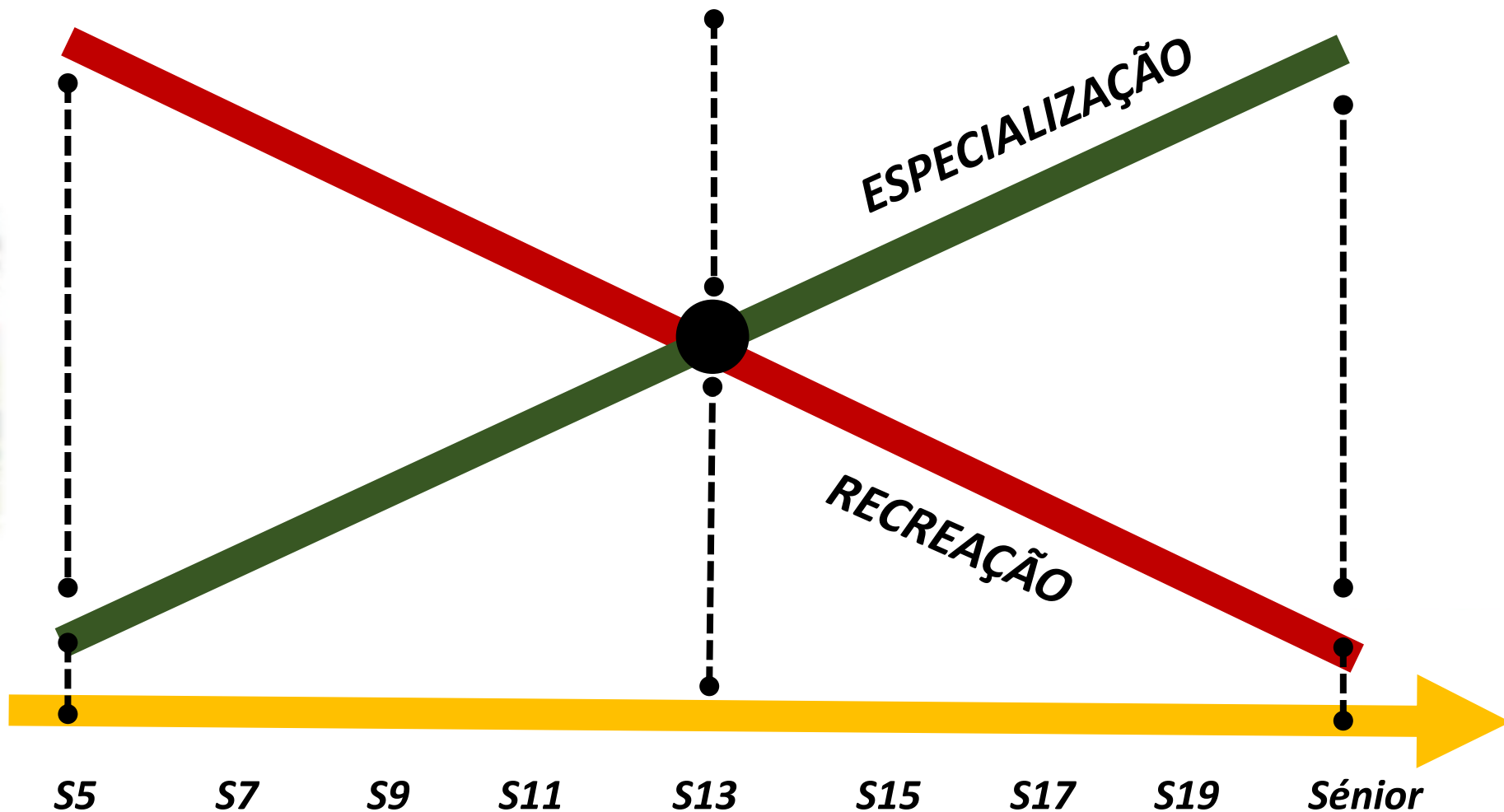




# Etapas de desenvolvimento do Jogador



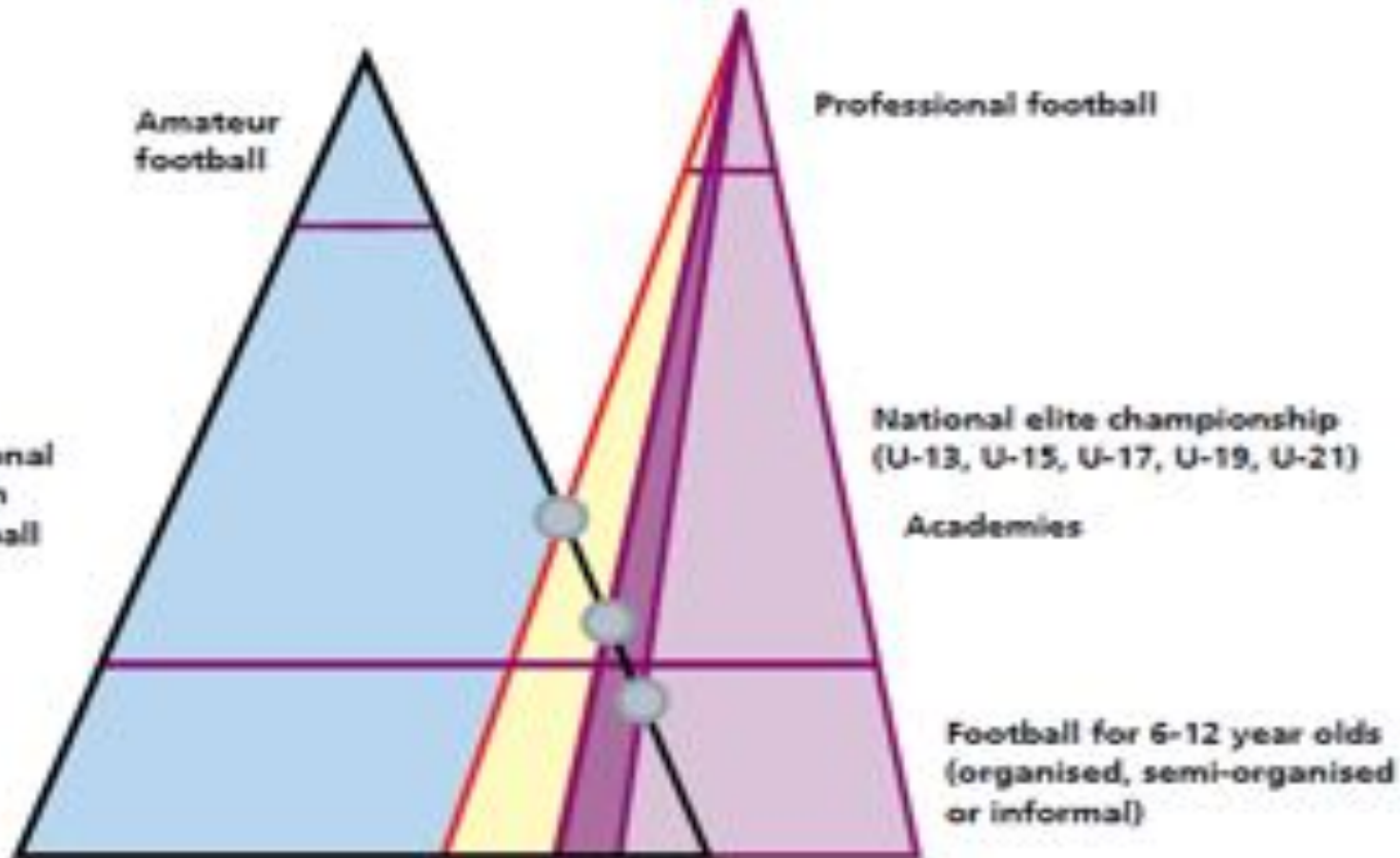
FPF  
PORTUGAL  
FOOTBALL SCHOOL



# Etapas de desenvolvimento do Jogador



Regional youth football





A **qualidade do treino e a participação em competições ajustadas** às reais competências é fundamental para o crescimento dos jogadores/equipas. Proporcionar um desenvolvimento equitativo dos jogadores implica uma **distribuição equilibrada do tempo de jogo em competição.**





A evolução do jogador 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*