

Emerson Antonio Brancher



**FUNDAMENTOS
TÉCNICOS E TÁTICOS
DO FUTEBOL**

Emerson Antonio Brancher

**Fundamentos Técnicos e Táticos do
Futebol**

**© 2023 Livropostal Editora Ltda.
Produção Editorial
Equipe da Livropostal Editora
Capa
Thainá Cristina Rosa**

Todos os direitos reservados a Emerson Antonio Brancher. Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, inclusive xerográficos, incluindo o uso da internet, sem permissão expressa do autor (Lei nº 9.610, de 19/02/98).

BRANCHER, Emerson Antonio.

Fundamentos técnicos e táticos do futebol. / Brancher, Emerson Antonio; Imbituba: Livro Postal, 2023. – 141 p.

ISBN 978-65-994205-2-8

1. Futebol. 2. Técnica individual. 3. Tática. 4. Scout. 5. Goleiro de Futebol. 6. Técnicas de defesa.

**Livropostal Distribuidora de Livros Ltda
Rua Irineu Bornhausen, 360 - Centro
88870-000 - Imbituba-SC
Tel. (48) 3255-8382 - Cel. (48) 99922-5467
atendimento@livropostal.com.br**

Agradecimentos

Agradeço aos amigos Lamil Valencio preparador físico do Brusque Futebol Clube e Alexandre Philippi, preparador físico do Haladás VSE da Hungria, pela amizade e parceria em publicações anteriores que direcionaram a realização desta obra.

Agradeço a equipe do Brusque Futebol Clube pela parceria na produção desta obra, em especial ao goleiro Eudes Ruan de Sousa Carneiro e Márcio Michel Silva de Quevedo preparador de goleiros, pela atenção e tempo dispensados na realização das fotos.

Agradeço também a Universidade Regional de Blumenau - FURB pelo apoio realizado ao esporte Blumenauense e Brasileiro.

SOBRE O AUTOR

Graduado em Educação Física pela Universidade Regional de Blumenau (FURB), iniciou suas atividades no magistério no Ensino Fundamental e, posteriormente, passou a atuar no Ensino Superior. Professor da FURB na área de recreação, lazer, futebol e futsal. Especialista em Psicopedagogia, Supervisão Escolar e Docência no Ensino Superior, Mestre em Educação Física pela Universidade Federal de Santa Catarina (UFSC) e Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade do Extremo Sul Catarinense (UNESC). Atua como professor em diversos cursos de especialização do Vale do Itajaí.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	9
FUTEBOL E SUAS ORIGENS	12
QUALIDADES ESSENCIAIS A UM JOGADOR DE FUTEBOL	18
Capacidades físicas	20
Capacidades técnicas	22
Capacidades táticas	24
Capacidades psicológicas	25
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO JOGADOR DE FUTEBOL – JOGADORES DE LINHA	28
Passe	30
Recepção ou domínio	32
Condução	35
Drible	37
Finta	39
Proteção	40
Finalização	41
Chute	42
Cabeceio	44
Marcação/desarme	46
FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO JOGADOR DE FUTEBOL – GOLEIRO	50
Posicionamento	54
Angulação	55
Pegadas	56

Espalmada	59
Soco	60
Quedas	61
Reposição de bola	62
Defesas mais comuns no futebol	64
Defesa sem queda	64
Defesa com queda baixa	65
Defesa com queda média	65
Defesa com queda alta	66
Defesa com queda com os pés	67
Saídas do gol	67
Saída do gol em bolas cruzadas	67
Saída do gol em cobertura	68
Saída fechando ângulo	68
Saída 1 x 1	68
QUALIDADES NECESSÁRIAS À FUNÇÃO DO JOGADOR DE FUTEBOL	70
Goleiro	71
Zagueiros centrais	72
Laterais direito e esquerdo	73
Volantes	74
Meias (direita, esquerda, meia de ligação e meia atacante)	75
Atacantes de aproximação e presença de área	77
SISTEMAS DE JOGO	79
Sistema de jogo 4x3x3	81
Sistema de jogo 4x4x2	84

Sistema de jogo 4x5x1	86
Sistema de jogo 3x5x2	88
Sistema de jogo 3x4x3	90
MÉTODO MARCAÇÃO	93
Marcação individual	94
Marcação por zona	95
Marcação mista	96
Quanto ao setor do campo que a marcação é realizada	97
Marcação no campo todo	98
Marcação até a intermediária ofensiva	100
Marcação até o meio campo	102
Marcação até a intermediária defensiva	103
MARCAÇÃO EM COBRANÇAS DE ESCANTEIO	106
Marcação individual na cobrança de escanteio	106
Marcação por zona na cobrança de escanteio	108
Marcação mista na cobrança de escanteio	110
SISTEMAS DE TRANSIÇÃO	113
JOGADAS ENSAIADAS/COMBINADAS	118
SCOUT NO FUTEBOL	127
AS REGRAS DO JOGO	132
Bibliografia sugerida para complementação de leitura	133

LEGENDA

Gl Goleiro

Al Ala

Z Zagueiro

L Lateral

V Volante

M Meia

M/A Meia Atacante

M/L Meia de ligação

A Atacante



Bola



Jogador



Jogador de defesa



Deslocamento do jogador



Deslocamento da bola



Deslocamento do jogador com bola

INTRODUÇÃO

O futebol é um esporte de enfrentamentos, de confrontos, no qual duas equipes, formadas por 11 jogadores, sendo um deles o goleiro, utilizando principalmente os pés e a demais partes do corpo (exceto braços e mãos) para movimentar a bola em direção ao campo adversário, com o objetivo de colocá-la dentro da meta adversária.

É um assunto fascinante e complexo, refletindo a diversidade e a riqueza da cultura humana. Desde suas primeiras raízes até sua atual popularidade global, o futebol desempenhou um papel importante na formação do mundo em que vivemos hoje.

Conquistou os corações e as mentes das pessoas ao redor do mundo sendo um dos esportes mais populares do mundo, praticado por milhões de pessoas em todos os continentes. É um jogo que transcende fronteiras e culturas, reunindo pessoas de todas as classes sociais.

O futebol se tornou mais do que apenas um esporte; é agora um fenômeno cultural que tem significado social. Em muitos países, o futebol é um símbolo de identidade e orgulho

nacional. Ele une as pessoas e cria um senso de comunidade e pertencimento.

O futebol também tem sido usado como uma ferramenta de mudança social e ativismo, com muitos jogadores usando sua plataforma para aumentar a conscientização sobre questões sociais, reunindo pessoas de várias culturas e promovendo união e cooperação.

É um esporte em contínua evolução, com mudanças na tecnologia, regras e estilos de jogo. Permite que uma equipe considerada muito inferior obtenha vitória, como por exemplo na Copa do Mundo de 1950, onde a seleção dos Estados Unidos derrotou a favorita Inglaterra no que ainda é considerado uma das maiores surpresas da história do futebol.

A ascensão de Pelé, amplamente considerado um dos maiores jogadores de todos os tempos, que levou o Brasil a três vitórias na Copa do Mundo em 1958, 1962 e 1970.

A Copa do Mundo de 1966, realizada na Inglaterra, que viu a Inglaterra conquistar seu primeiro e único título de Copa do Mundo.

A Copa do Mundo de 1970, muitas vezes considerada um dos maiores torneios da história do futebol, com o Brasil derrotando a Itália por 4 a 1 na final.

A ascensão de Diego Maradona, que levou a Argentina à vitória na Copa do Mundo de 1986 e marcou o que é considerado um dos maiores gols da história do futebol durante a partida das quartas de final contra a Inglaterra.

A Copa do Mundo Feminina de 1999, realizada nos Estados Unidos, que viu a seleção americana derrotar a China em uma dramática disputa de pênaltis na final e ajudou a popularizar o futebol feminino em todo o mundo.

A Seleção Brasileira de Futebol de 1982 foi uma equipe que marcou a história do futebol brasileiro. O elenco era formado por jogadores talentosos como Sócrates, Falcão, Junior, Éder e Zico. Os jogadores da seleção de 1982 foram responsáveis por mostrar ao mundo o futebol arte brasileiro, com toques sofisticados e jogadas criativas que encantavam os torcedores e colocavam medo nos adversários. Com um estilo de jogo ofensivo e habilidoso, a seleção era capaz de marcar gols em qualquer adversário.

No entanto, apesar do talento inegável do elenco, a Seleção Brasileira de 1982 não conquistou títulos importantes. Mas, mesmo assim, o tempo ficou marcado na história do futebol brasileiro como uma das melhores equipes já formadas, tendo um grande legado para o esporte no país.

O domínio Ronaldinho Gaúcho, Ronaldo fenômeno, Lionel Messi e Cristiano Ronaldo, quatro dos maiores jogadores de sua geração, que ganharam inúmeros prêmios e distinções ao longo de suas carreiras.

Hoje, o futebol continua sendo um dos esportes mais populares e amplamente assistidos no mundo, com milhões de torcedores sintonizando para assistir a partidas e torneios, tanto em clubes quanto em nível internacional.

FUTEBOL E SUAS ORIGENS

Nos primórdios do futebol, não havia regras padronizadas e os jogos podiam variar muito dependendo do local e dos jogadores envolvidos. As origens do futebol remontam aos tempos antigos, onde os jogos de bola eram praticados em muitas culturas, incluindo China, Grécia e Roma.

Esses primeiros jogos eram frequentemente jogados com uma bola feita de bexigas de animais ou couro, e as regras variavam muito. Em algumas culturas, os jogos tinham significado religioso ou simbólico, desempenhavam um papel

importante na vida da comunidade e eram frequentemente realizados em ocasiões especiais, como feriados e festivais.

No entanto, a versão moderna do futebol que conhecemos hoje começou a tomar forma na Inglaterra durante o século XIX.

Uma das primeiras tentativas documentadas de criar um conjunto padronizado de regras para o futebol ocorreu em 1848, quando um grupo de clubes de Cambridge, na Inglaterra, estabeleceu as Regras de Cambridge. Essas regras, que incluíam inovações como o uso de uma bola redonda, a proibição de manusear a bola, padronizaram o tamanho do campo, o número de jogadores e o tamanho da bola.

O primeiro clube de futebol foi formado em Sheffield, Inglaterra em 1857, e em 1863, a federação inglesa de futebol para supervisionar o esporte e estabelecer um conjunto uniforme de regras.

Da Inglaterra, o futebol rapidamente se espalhou pelo mundo, com clubes e ligas se formando em países da Europa e outros continentes. Na América do Sul, o primeiro clube a ser fundado foi na Argentina (Buenos Aires Futebol Clube) em 1867.

A primeira partida internacional de futebol foi disputada entre a Escócia e a Inglaterra em 1872, e o primeiro

Congresso da FIFA (Federation Internationale de Football Association) foi realizado em Paris em 1904 para estabelecer um órgão governamental global para o esporte.

Nas décadas seguintes, o futebol tornou-se um fenômeno verdadeiramente global, com a formação de organizações internacionais e a primeira Copa do Mundo de futebol realizada no Uruguai em 1930.

O esporte também passou por mudanças significativas nesse período, incluindo a introdução de ligas profissionais e o desenvolvimento de novas táticas e estilos de jogo.

No Brasil, o futebol chegou em outubro de 1894 através de Charles Miller que havia estudado na Inglaterra e voltou ao Brasil trazendo em sua bagagem, duas bolas, uma bomba para enchê-las, além de materiais como apito, um livro de regras e uniformes usados (Aquino, 2002).

Miller era filho de escocês que veio ao Brasil trabalhar em uma companhia ferroviária no estado de São Paulo. Aos 10 anos foi enviado à Inglaterra para estudar e 10 anos após em seu regresso colocou em prática seu sonho de tornar o futebol uma paixão nacional.

Em 14 de abril de 1895 ocorreu a primeira partida no Brasil entre as equipes da Gas Company of São Paulo 2 e 4 São

Paulo Railway Company. Miller jogou pela equipe vencedora e marcou 2 gols. Em 1901 ele criou a Liga Paulista de Futebol que precedeu a atual Federação Paulista de Futebol.

Em 1902 aconteceu o primeiro campeonato oficial no Brasil (o Paulistão). Miller jogou e foi campeão das 3 primeiras edições pela equipe São Paulo Athletic Club conhecido como SPAC. Em 1910 já com 36 anos Miller encerrou sua carreira de atleta e tornou-se árbitro tendo apitado várias partidas do Campeonato Paulista até 1919. Faleceu em 1953 aos 78 anos (Trevisan, 2019).

No início a prática do futebol atraiu principalmente os jovens da elite das escolas e clubes ligados às colônias de imigrantes e no meio industrial através da aristocracia europeia (Helal e colaboradores, 2007).

Não demorou muito para que o futebol contagiasse as camadas menos favorecidas da população brasileira, que se organizaram precariamente em equipes pelos subúrbios e cidades pequenas, além das cidades portuárias, como a cidade de Santos, que acabou fundando o Santos Futebol Clube (Aidar, Leoncine, 2001).

Campeões da copa do mundo de futebol:

- 1930 – Uruguai
- 1934 – Itália
- 1938 – Itália
- 1950 – Uruguai
- 1954 – Alemanha
- 1958 – Brasil
- 1962 – Brasil
- 1966 – Inglaterra
- 1970 – Brasil
- 1974 – Alemanha Ocidental
- 1978 – Argentina
- 1982 – Itália
- 1986 – Argentina
- 1990 – Alemanha Ocidental
- 1994 – Brasil
- 1998 – França
- 2002 – Brasil
- 2006 – Itália
- 2010 – Espanha
- 2014 – Alemanha

2018 – França

2022 – Argentina

Ranking dos campeões das copas do mundo de futebol:

Brasil: cinco títulos (1958, 1962, 1970, 1994 e 2002)

Itália: quatro títulos (1934, 1938, 1982 e 2006)

Alemanha: quatro títulos (1954, 1974, 1990 e 2014)

Argentina: três títulos (1978, 1986 e 2022)

Uruguai: dois títulos (1930 e 1950)

França dois títulos (1998 e 2018)

Espanha: um título (2010)

QUALIDADES ESSENCIAIS A UM JOGADOR DE FUTEBOL

Apesar de possuir muitas características em comum com o futsal, apresenta aspectos físicos, técnicos e táticos que são específicos. Evidentemente, existe uma elevada taxa de transferência de desempenho entre modalidades em função das diversas características em comum (Abernethy et al., 2005).

Para freire (2003), as habilidades básicas, que qualquer pessoa exerce para quaisquer situações, combinam-se de forma muito particular para atender os objetivos do futebol.

Segundo Garganta (2013), o desenvolvimento da capacidade para jogar envolve um aperfeiçoamento de competências situacionais, intimamente relacionadas com a capacidade para gerir as mudanças incessantes produzidas no contexto de jogo. Trata-se de um processo durante o qual se procura estimular o desenvolvimento de uma inteligência corporal, uma inteligência em ato, promovendo a exercitação, a variabilidade e a adaptabilidade de comportamentos e atitudes.

Para o autor, o desempenho durante uma partida é condicionado, sobretudo, pela forma como os praticantes entendem as situações de jogo, como, o posicionamento e a

movimentação dos colegas de equipe e dos adversários, o setor do campo que ocorre a ação, a velocidade da bola e a sua trajetória, nas diferentes fases e momentos do jogo.

Para Cruz e Cesar (2015), a obtenção de altos níveis de desempenho depende do desenvolvimento máximo de aptidões físicas, técnicas, táticas e psicológicas.

Como o futebol é uma modalidade muito democrática que permite a participação de jogadores com habilidades e capacidades distintas, nas funções que desempenham durante uma partida, com o passar do tempo, algumas qualidades básicas ficaram enfatizadas.

Assim, os atletas devem dispor de condições físicas, técnicas, táticas e psicológicas para desempenhar as suas funções em campo. Por isso, com o passar dos anos e realização de diversos estudos, os treinamentos obedecem a critérios científicos e proporcionam aos jogadores as melhores condições que lhes possibilitem realizar, em campo, a melhor performance com o menor gasto energético.

Capacidade física

Embora o futebol apresente exigências físicas e fisiológicas bastante específicas, tais exigências podem variar de acordo com função tática de cada jogador (Reilly, 2014).

Para González e Fraga (2012), capacidade física corresponde às demandas orgânicas geradas pela prática esportiva. A resistência muscular, a força/potência de membros inferiores, a agilidade e a flexibilidade são consideradas essenciais para essa prática.

Segundo Andrade (2003), essas valências físicas e suas combinações são importantes para atender ao objetivo do trabalho proposto e suportar a demanda exigida pela modalidade.

Conceitualmente, entende-se por **flexibilidade** a capacidade e a característica de um atleta de executar movimentos de grande amplitude, ou sob forças externas, ou ainda que requeiram a movimentação de muitas articulações (Weineck, 1999). **Força** é a capacidade de o sistema neuromuscular mobilizar o potencial funcional com a finalidade de alcançar altos níveis de força no menor tempo possível (Platonov, 2001). **Velocidade** é a capacidade de conseguir, sob a base de processos cognitivos, força de vontade máxima e

funcionalidade do sistema neuromuscular, uma velocidade máxima de reação e de movimento em determinadas condições previamente estabelecidas (Grosser, 1992). **Resistência** é a capacidade de realizar um exercício de maneira eficaz, superando a fadiga produzida (Platonov, 2001). **Agilidade** é a capacidade de mudar a posição ou direção do corpo no espaço no menor tempo possível (Fonseca, 2001).

De acordo com Ravagnani et al. (2013), não existe apenas um perfil físico padrão de jogador de futebol, mas vários modelos e com características bem distintas conforme a posição em que atua.

Para Coelho et al (2013), o futebol se caracteriza como uma modalidade acíclica e de longa duração onde o atleta intercala períodos de alta intensidade, trotes e de total repouso.

Verardi e colaboradores (2011) ao discorrerem sobre futebol feminino relatam se tratar de esporte complexo, onde além das exigências táticas, técnicas e psicológicas, a desportista precisa ter excelente condicionamento físico compatível com as exigências do jogo.

Castagna et al. (2009) destacam que jovens jogadores (idade $14,1 \pm 0,2$ anos, altura $1,65 \pm 5,1$ cm, massa corporal $52,5 \pm 25$ kg) correm em torno de 6 a 8 km por jogo, em uma

intensidade média relativa de 85% da frequência cardíaca máxima. Percorrem de 9% a 12% da distância em alta intensidade (13 a 18 km.h⁻¹) e em torno de 3% a 4% dessas distâncias são realizadas em sprints máximos (> 18,0 km.h⁻¹).

Tierney et al. (2016) afirmam que em média, a distância total percorrida por jogadores adultos, é de 10 a 12 km por jogo em partidas oficiais e realizam entre 30 e 40 acelerações e 50 a 60 desacelerações de alta velocidade durante o jogo. Percorrem em torno de 6% do jogo em altíssima intensidade (>19,8 Km.h⁻¹) e quase 20% do jogo em alta intensidade (>14,5 Km.h⁻¹).

Stolen et al (2005) sugerem que as demandas do futebol são semelhantes entre os gêneros e níveis competitivos, com a diferença ocorrendo predominantemente no ritmo da partida.

Capacidade técnica

Para Garganta (2001), técnica é um elemento relevante e diz respeito à execução do gesto motor, sendo uma solução para determinada ação tática pretendida. É uma resposta motora que o jogador efetuará após ter processado as informações de acordo com a situação de jogo.

González e Fraga (2012), referem-se à execução do movimento específico de um jogador e dividem em: **técnica esportiva** (representação abstrata e simplificada da forma mais adequada de solucionar um problema motor colocado por um esporte) e **habilidade técnica** (competência de execução adquirida por um sujeito para realizar uma ação motora).

Conceitualmente, os elementos da técnica individual são: condução, passe, recepção, drible, chute, finta, cabeceio e marcação, porém, conforme Tavares, Greco e Garganta (2006), algumas habilidades perceptivo-cognitivas, como antecipação e tomada de decisão, são cruciais para se alcançar um desempenho eficaz em ambientes de treino e competição. Para Santana, Reis e Ribeiro (2006), antecipação e percepção são processos cognitivos primordiais nas tomadas de decisões rápidas e adequadas, e referem-se à capacidade de leitura da informação e prever os acontecimentos dos adversários e companheiros.

Embora conceitualmente não seja um componente da técnica, a visão periférica é uma habilidade que o jogador necessita para perceber o espaço livre e ocupado no campo de jogo. Na busca constante de soluções dos problemas que o jogo apresenta, tornam-se preponderantes a visão e a compreensão do espaço onde o jogador está inserido.

Capacidade tática

De acordo com González e Fraga (2012), tática é a coordenação de ações entre dois ou mais jogadores para conseguir os objetivos de ataque e defesa. Corresponde às combinações de movimentos de deslocamento entre jogadores, visando vantagem na jogada. Para os autores, ela passa pelo processo de desenvolvimento do sujeito ler e resolver situações originadas no jogo.

Para Arruda e Bolaños (2010) a tática pode ser definida como a capacidade de direção e utilização racional dos jogadores dentro do campo, para o desenvolvimento e a organização de situações ofensivas e defensivas, as quais devem ser praticadas com antecipação e devem ser adaptáveis a diversas situações do jogo, buscando o resultado ótimo, conforme os objetivos traçados.

Segundo Leal (2000), tática é o planejamento e execução racional de dispor jogadores em campo para tirar proveito em dada situação, surpreendendo o adversário e por consequência dominando-o. Para o autor, a preparação tática tem como objetivo enfatizar as características e potencialidades dos jogadores, coordená-las e harmonizá-las praticando até a exaustão, tudo voltado e dirigido para o planejamento tático a

adotar. Seu desenvolvimento está associado a condição física e técnica, ao nível de compreensão do jogo em foco e a experiência dos envolvidos.

A capacidade tática é um elemento de grande relevância no futebol, à medida que possibilita ao jogador obter maior proveito de suas capacidades físicas, técnicas e psicológicas, atuando de maneira coletiva.

Para aprimorar a capacidade técnica e tática, também se torna indispensável ao jogador a velocidade de raciocínio, pois, devido aos espaços do campo e as particularidades da modalidade, o jogo exige soluções rápidas de seus praticantes. Quanto maior a velocidade de raciocínio, maior será a qualidade do atleta para o desenvolvimento do jogo, pois quem nele atua necessita de boa capacidade de raciocínio na busca de soluções para os problemas apresentados.

Capacidade psicológica

A capacidade psicológica do atleta durante a realização de treinamentos e da competição tem recebido mais atenção no esporte, sobretudo em modalidades cujo fator emocional afeta a capacidade cognitiva dos atletas. Para Garganta (1998),

inteligência para o esporte é a capacidade de adaptação a novas situações, capacidade de elaborar e operar respostas adequadas aos problemas colocados pelas situações aleatórias e diversificadas que ocorrem no jogo.

Segundo Goulart e Voser (2012), treinar uma equipe sem levar em consideração os aspectos psicológicos não garante ao treinador conseguir o máximo de desempenho dos atletas, podendo ser fator diferencial entre a vitória e a derrota ou entre a primeira e a segunda colocação.

Diversas características psicológicas podem ser observadas em jogadores de futebol, tais como: coragem, determinação, agressividade, iniciativa, combatividade, poder de decisão, comprometimento, dinamismo, persistência, concentração, liderança, competitividade, autoconhecimento, resiliência, incentivo, disciplina, comunicação, estratégia, autoconfiança e coletividade.

González e Bracht (2012) denominam como capacidade volitiva aquilo que corresponde ao conjunto de traços psicológicos peculiares demandados a um indivíduo ou grupo para atuar de forma adequada durante um jogo. Ela está relacionada, portanto, à motivação ou falta dela, à ansiedade ou desinteresse antes e durante a competição, ao medo, ao nível de

nervosismo com situações de jogo e à capacidade de concentração.

Diversas variáveis interferem na *performance* do atleta, como família, amigos, ambiente da equipe, adversário, local da partida e fase em que se encontra a competição. Para Sanches e Rubio (2010), a maneira como o atleta lida com a pressão e competição pode se tornar um momento gerador de ansiedade e estresse.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO JOGADOR DE FUTEBOL – JOGADORES DE LINHA

A técnica individual ou fundamentos técnicos do jogador ou ainda, as habilidades específicas para execução da modalidade são denominações utilizadas por diversos autores para definir as ações realizadas pelos praticantes da modalidade na sua prática.

Para Freire (2003), as habilidades básicas que qualquer pessoa exerce para quaisquer situações se combinam de forma muito particular para atender os objetivos do futebol.

Conforme Voser (2001), a técnica individual é definida como todos os gestos esportivos que são realizados pelo atleta que lhe permitem dar continuidade e desenvolvimento ao jogo.

Segundo Andrade Junior (2009), técnica é tudo aquilo que o atleta faz individualmente dentro da quadra de jogo. Para Filgueira (2004), ela proporciona o maior nível de desempenho no praticante da modalidade de forma objetiva e econômica. Para Voser (2001), dificilmente uma equipe conseguirá resultados táticos positivos se os fundamentos técnicos não forem bem executados.

Os fundamentos individuais são utilizados pelos jogadores com objetivo de realizar um gesto motor sem ajuda do companheiro, ou seja, de forma individual (Arruda; Bolaños, 2010).

Conforme Leal (2000), técnica individual é o conjunto de fundamentos básicos que diferencia o futebol dos demais esportes, cuja particularidade, está principalmente no uso dos pés e pernas para executar ações de defender (desarmar) manter a bola (dominar, controlar, levantar, proteger, conduzir e passar) e atacar (fintar, driblar, assistir, chutar, cabecear e finalizar) para marcar gols. Para o autor, partes do corpo como a cabeça, peito e ombros também são utilizadas em algumas ações básicas.

Para Leal (2000), a técnica é impessoal, comum a todos e composta pelos seguintes fundamentos: passe, domínio, controle, proteção, levantada, condução, finta, drible, chute, cruzamento, finalização, cabeceio e desarme.

Além dos fundamentos citados, podemos destacar a **movimentação individual**, que consiste em deslocamentos pelo campo de jogo com ou sem a posse de bola, com o objetivo de se posicionar em algum local para obter vantagem sobre seu oponente, tanto em ações ofensivas quanto defensivas.

Normalmente, são fatores determinantes para a realização de boa movimentação individual: boa condição física, noções de tempo e espaço, visão periférica e compreensão do jogo.

Ao se movimentar, o jogador deve evitar perder o contato visual com a bola, sair da linha de passe e ocupar espaços da quadra que prejudiquem a movimentação de seus companheiros de equipe.

Passe

Para Freire (2003), o passe é um dos mais importantes fundamentos do futebol pois no futebol moderno de rígidas marcações sobra pouco espaço para jogar. Para o autor, o passe é que torna o esporte coletivo e aprender a passar é aprender a socializar as habilidades individuais.

Para Leal (2000) o passe é a ação de enviar a bola a um companheiro ou a um determinado espaço vazio do campo. Geralmente, executada com os pés parte externa, interna, peito de pé, bico do pé, sola e calcanhar, contudo também pode ser executado com a cabeça, peito, coxa e ombro.

Conforme Santos Filho (2000), passar é a habilidade que o jogador deverá possuir para a realização da progressão das jogadas nas trocas de bola. Para Arruda e Bolaños (2010) é uma

ação técnico-tática que faz a comunicação entre dois ou mais componentes da mesma equipe, realizada em diferentes direções e trajetórias e com a utilização de diversas superfícies de contato.

Segundo Santana (2004), é o passe que mantém a equipe com a posse de bola, além de facilitar o jogo de ataque, privilegiar as chances de gol e desgastar o adversário. Para Andrade Junior (1999), esse fundamento é de suma importância para o rendimento de uma equipe, pois todos os sistemas táticos dependem dele. Segundo Mutti (2003), esse é o meio de comunicação entre os jogadores de uma equipe, o que possibilita o jogo em conjunto e a progressão das jogadas.

Voser (2001) destaca que, para ser bem executado, é preciso observar alguns aspectos, como: cabeça erguida, braços ligeiramente afastados, equilíbrio para a execução do movimento, pé de apoio próximo à bola (o que facilita o equilíbrio para a ação do pé de toque), intenção e objetivo ao tocar na bola, força adequada para que a bola percorra a distância estabelecida.

Para o autor, as diversas formas de passes são: **simples** (utilizados geralmente nas trocas de bola na defesa); **de efeito** (com ocorrência maior no ataque, tendo o intuito de iludir o

adversário); longos (caracterizando-se por lançamentos); **curtos** (usados nas tabelas e na movimentação defensiva).

Leal (2000) destaca que, quanto à distância, podem ser classificados em:

Curto - até 15 metros.

Médios - de 15 a 30 metros.

Longos - acima de 30 metros.

O autor ainda os classifica em relação à trajetória: retos, em curva, rasteiro, meia-altura e alto. Destaca ainda os seguintes pontos como essenciais para acertar o passe:

- Bom posicionamento do corpo no momento do passe.
- Pé de apoio bem colocado em relação a bola.
- Movimentos suaves, soltos e coordenados.
- Cabeça erguida mesmo no momento do passe.
- Tocar na parte certa da bola e com força adequada.

Recepção ou domínio

Conforme Leal (2000), o domínio é a ação que se realiza para se receber a bola vinda de um passe, dominando-a e

colocando-a em condições adequadas para ser jogada em seguida.

Para Tenroller (2004), domínio é uma ação consciente que ocorre a partir do recebimento da bola, muitas vezes entregue por um companheiro de equipe. Segundo Costa (2007), é a forma de amortecer ou receber a bola, visando dar sequência nas ações de jogo.

De acordo com Rose Júnior (2006), recepção ou domínio de bola é a ação que consiste em receber ou interromper a trajetória da bola para que esta fique em condições de ser jogada com uma ação posterior, sendo que para dominá-la é preciso observar os fatores temporais e espaciais relacionados à velocidade, à trajetória e ao espaço disponível para o domínio.

Para Melo e Melo (2006), domínio é a forma que o jogador recebe a bola com as diferentes partes do corpo, desde que, com isso, a bola fique sob seu controle.

Vários fatores interferem na recepção ou no domínio da bola, como equilíbrio do corpo no momento de recebimento, relaxamento muscular da região que participará da ação do domínio e coordenação óculo pedal. Leal (2000) relata que o homem contemporâneo percorre 10 metros em um segundo, assim um domínio mal executado permite ao marcador uma

aproximação indevida tirando espaço e tempo de raciocínio de quem está com a bola.

Para o autor, tanto o passador quanto o receptor são responsáveis pela qualidade do domínio o qual pode ser realizado com diferentes partes do corpo:

Pé – parte interna, externa, peito do pé, bico do pé e com a sola. Em todos os casos a bola deve permanecer próxima do corpo e de domínio do jogador.

Coxa – de difícil execução, utilizado principalmente para as bolas que vem do alto.

Com o peito – também de difícil execução, principalmente para as mulheres, permite dominar bolas altas com possibilidade de continuidade da jogada sendo finalizações, dribles, fintas etc.

Cabeça – utilizada para bolas aéreas e de difícil execução. Há necessidade de muita técnica de amortecimento de bola deixando o pescoço solto (relaxado) para dominar a bola.

Voser (2001) classifica o domínio quanto à **trajetória** percorrida pela bola (rasteira, meia-altura, parabólica e alta) e quanto à **execução**: na rasteira, pode-se utilizar a face interna dos pés, a face externa dos pés ou o solado dos pés; na meia-altura, pode-se utilizar a face interna ou externa dos pés e a coxa;

na parabólica, pode-se utilizar a cabeça, o peito, a coxa, o dorso dos pés ou o solado dos pés; na alta, pode-se utilizar a cabeça e o peito.

Condução

A condução é uma das habilidades mais utilizadas dentro do campo de futebol. É também, a habilidade que permite ao jogador levar a bola de um ponto a outro do campo sem ser desarmado antes de efetuar um cruzamento ou outra jogada qualquer (Freire, 2003). Para Ferreira (2001), ao conduzir a bola, deve-se estar sempre em condições de passar, finalizar, manter a posse ou dar sequência às ações de jogo.

Segundo Leal (2000), condução é a ação que o jogador realiza após receber e dominar a bola, movimentando-se com ela no chão, em qualquer direção, com o objetivo de chegar a baliza adversária ou a uma determinada zona do campo para dar melhor sequência ao jogo, utilizando outros fundamentos como: o drible, passe ou finalização.

Para Voser (2001), condução é o deslocamento com a bola próxima ao pé, protegendo-a do adversário e percorrendo os espaços possíveis da quadra. Para Santos Filho (2000), a

condução poderá ser em linha reta, curva ou em ziguezague, porém sempre com movimentação solta e com toques sucessivos na bola. Para Mutti (2003), na condução da bola o toque deve ser leve e sutil, procurando arrastar a bola sempre junto aos pés, utilizando o lado externo e interno. Na condução com a planta do pé, a bola deve ser pisada na direção projetada.

Formas de realizar a condução de bola

- **Com a sola do pé:** é a parte mais adequada quando se quer conduzir a bola para trás, ou puxá-la no drible. Geralmente, usa-se apenas uma perna, enquanto a outra fica semiflexionada, braços soltos lateralmente. O corpo fica com o centro de gravidade mais próximo ou sobre a bola.
- **Com o peito de pé:** é a parte do pé que possibilita maior velocidade de deslocamento, recomendada nas arrancadas em direção ao gol, utilizada para grandes deslocamentos.
- **Com a parte interna do pé:** dá segurança e proteção a bola e possibilidade de progredir; o jogador quase não precisa ter o domínio visual da bola. Essa parte do pé tem grande aplicação nas penetrações entre adversários quando se leva a bola debaixo do corpo por toques alternados dos pés, conseguindo proteção e progressão.

- **Com a parte externa do pé:** favorece a finta e a condução para fora da linha de deslocamento, com mudanças da trajetória da bola.

Principais erros na condução da bola

- Conduzir a bola longe do corpo.
- Pé condutor muito tenso.
- Não impulsionar a bola suavemente.
- Tronco muito rígido; não inclinando-se levemente para frente.
- Movimentos do corpo durante a corrida não ritmados.
- Olhar fixado na bola e não no campo de jogo.

Drible

Arruda e Bolaños (2010) definem drible como o gesto motor que o jogador que está com a posse de bola tem a intenção de superar o oponente. Segundo Tenroller (2004), trata-se de uma série de movimentos e ações que culmina com a superação do adversário e a sequência da jogada com a posse da bola. Para Costa (2007), drible é o gesto pelo qual o atleta busca ultrapassar

um ou mais adversários, estando com a posse de bola sob seu domínio.

De acordo com Lucena (2001), é uma ação individual, exercida com a posse de bola, visando ludibriar um oponente, tentando ultrapassá-lo. O autor afirma ainda que, para ser bem aplicado, esse fundamento exige do praticante bom tempo de reação, velocidade de execução, noção de espaço, coordenação e capacidade de improvisar na utilização das diferentes técnicas individuais.

Para Mutti (2003), o ato de driblar é individual, realizado com a posse de bola, sendo resultado de uma combinação de variáveis, como: equilíbrio, velocidade de arranque, agilidade, descontração muscular e ritmo, tendo como objetivo ultrapassar o adversário.

Voser (2001) classifica os dribles quanto à execução:

- **simples**, se destacam as puxadas e saídas laterais com o solado dos pés, a utilização das partes interna e externa dos pés, tudo com e sem deslocamento;
- **clássicos**, se destacam a meia-lua, entre as pernas do adversário, chapéu com o peito dos pés, com passada de perna (pedalada) etc.

Há vários fatores importantes para sua execução, como: equilíbrio, coordenação óculo pedal, proximidade da bola com os pés, noção de tempo e espaço, leitura dos movimentos do adversário (distância, pé de apoio, posição do corpo, equilíbrio), velocidade de execução, agilidade, local do campo onde será realizado o drible e situação de jogo.

Finta

Para Leal (2000), é a ação realizada imediatamente antes do drible, do passe ou da finalização com o objetivo de iludir o adversário, sugerindo um movimento que não o verdadeiro, a fim de obter uma vantagem ou criação de um espaço inexistente.

Freire (2003) entende que drible e finta são sinônimos, porém para a maioria dos autores finta é um movimento executado sem a bola, que pode ser realizado com os pés, as pernas, o tronco, os braços e até mesmo os olhos, basta realizar o movimento e se deslocar para o lado inverso (Voser, 2001).

Segundo Costa (2007), é o ato de se movimentar sem a bola com o intuito de ludibriar o adversário e é feito com o balanço do corpo para frente ou os lados, para obter vantagem em uma jogada.

Conforme Tenroller (2004), é uma ação de inteligência motora e cognitiva que ocorre no espaço e no tempo apropriados, com o objetivo de levar o adversário a pensar que irá para um lugar, quando na verdade, pretende-se ir para outro.

Voser (2001) destaca que as fintas podem ser **ofensivas** ou **defensivas** e que, ao realizá-las, o jogador deve considerar sincronizar os movimentos, ter noção de espaço, visão de jogo e tempo de bola.

Proteção

Para Leal (2000), é a ação que o jogador realiza com intenção de proteger a bola do adversário. Não deve ser realizada por mais de curtos períodos de tempo, e assim que possível, o jogador deve dar sequência na jogada. De maneira geral quem protege a bola deve ficar de costas ou de lado para o adversário com um dos pés tocando a bola para movimentá-la e dificultar a ação o oponente.

Para o autor, os pontos essenciais para uma boa proteção de bola são: perna de apoio semiflexionada; um dos braços quase estendido tocando o adversário para medir a distância; e, troca constante de posição da bola no chão. O autor

destaca ainda que os erros mais comuns são: deixar a bola afastada do pé; braços baixos ao longo do corpo; permitir ao adversário se aproximar; deixar a bola exposta para o adversário; e proteger a bola por muito tempo.

Finalização

Observando que para vencer uma partida há necessidade de marcar gols, pode-se deduzir que a finalização deve ocupar lugar de destaque na técnica do jogador. Para freire (2003), ao tentar fazer o gol, todas as outras habilidades se tornam um fim. Conforme Leal (2000), finalização é o ato de golpear a bola com qualquer parte do corpo exceto com os braços e as mãos com o objetivo de colocá-la dentro da baliza oposta. Para o autor as finalizações podem ser feitas utilizando os pés, cabeça, coxa, barriga, peito, joelho, ombro, canela, etc...

Para freire (2003) a finalização será bem-sucedida caso se consiga marcar o gol. É como diz o ditado popular: não existe gol feio, feio é não fazer o gol.

A seguir as duas técnicas individuais mais utilizadas para realização das finalizações: o chute e o cabeceio.

Chute

Para Leal (2000), é a ação de golpear a bola com um dos pés objetivando fazê-la entrar na baliza adversária, conquistando o gol. Segundo Ferreira (2001) é a ação de golpear a bola, visando desviar ou dar trajetória a ela, estando parada ou em movimento.

Para Andrade Junior (1999), é a maneira de se tocar na bola com força maior do que um passe. Segundo Santos Filho (2000), para a execução do chute, há a necessidade da formação de uma alavanca, sendo que a perna de ataque, balanceada, virá de trás para frente, devendo, conforme o chute desejado, estar semiflexionada ou estendida, a musculatura relaxada e o pé firme no momento de tocar a bola.

Para Voser (2001), refere-se à impulsão dada à bola com um dos pés, tendo como objetivo o gol adversário. Tenroller (2004) complementa que é uma ação que antecede o gol. Mutti (2003) destaca que, no chute, o jogador necessita maior controle da força e da direção a serem aplicadas na bola.

Uma consideração muito importante para o profissional que trabalha com iniciação é a observação do posicionamento do pé de apoio na realização do chute, devendo este estar

ligeiramente ao lado da bola. Isso é essencial na hora de efetuar a finalização.

Para Leal (2000) e Voser (2001), os chutes podem ser executados utilizando o dorso, a parte interna do pé, o bico, o bate-pronto, o voleio, sem pulo e com a parte externa do pé.

Dorso do pé: chute simples e muito utilizado, pois possibilita melhor direção à bola. É utilizado em bolas paradas e em movimento.

Com a parte interna do pé: realizado de maneira idêntica ao passe com a parte interna do pé, porém com mais potência.

Chute de bico: chute simples, bastante usado no futsal, pois dá mais velocidade à bola, utilizado principalmente em bolas paradas e em condução. Não é muito comum no futebol.

Voleio: chute de nível de dificuldade elevada, quando a bola é atingida no ar com o dorso do pé. Pode ser frontal ou com giro lateral.

Bate-pronto: similar ao voleio, porém a bola é atingida logo após tocar no chão, no momento que inicia a trajetória de subida. Pode ser realizado com o dorso ou com a parte interna dos pés.

Sem pulo: é um chute muito difícil de realizar, pois é executado com a bola e o corpo em suspensão, caracterizado por um pulo e troca das pernas no ar.

Com a parte externa dos pés: chute de mecânica similar ao chute de dorso do pé, porém realizado com o lado externo do pé. Ficou conhecido como chute de três dedos em detrimento da sua forma de realização, pois normalmente a bola é atingida somente com os dedos mais externos do pé.

Em relação à trajetória, eles podem ser: rasteiros, meia-altura e altos (Voser, 2001). Embora os altos tenham mais beleza quando se marca um gol, é importante observar o índice de aproveitamento desse fundamento na categoria que está sendo disputado. O chute rasteiro também é muito eficiente e de difícil defesa.

Cabeceio

Conforme Tenroller (2004), é a ação de golpear a bola com a cabeça. Para Leal (2000), é o ato de golpear a bola com a cabeça, podendo ser utilizado de maneira defensiva ou ofensiva, seja com propósito de rechaçar, de realizar um passe ou de finalizar a gol.

Para Mutti (2003), ele deve ser executado, preferencialmente, com a testa (parte frontal da cabeça) e os olhos abertos, para possibilitar a observação da bola até o último momento antes da ação.

Pode ser realizado de maneira **defensiva**, quando se destina a tirar a bola de uma determinada área de perigo, ou como fator **ofensivo**, quando é utilizado para passar a bola a um companheiro ou fazer um gol. Também é utilizado em situações nas quais a bola é lançada ao ataque para ser desviada de sua trajetória, direcionando-a ao gol para dificultar a defesa do goleiro (Voser, 2001).

Alguns fatores são importantes para um bom cabeceio, tais como: manter os olhos abertos durante sua execução; ter tempo de bola (percepção da distância que a bola está e duração do tempo para sua chegada); realizar extensão de coluna e posteriormente levá-la para frente em movimento rápido para conseguir aplicar velocidade no deslocamento da bola; manter braços semiflexionados para mais equilíbrio e proteção contra os adversários; para cabeceios em suspensão, possuir boa impulsão, saltando em direção à bola.

Para Leal (2000), pode ser realizado de várias formas:

Parte da cabeça que toca a bola: – frontal (testa), parietal (lado da cabeça) e occipital (parte de cima).

Trajatória – reto, curvo, para o alto e para o chão.

De acordo com a força – forte e colocado.

Conforme o estilo – simples (com os pés no chão), após correr ou saltar, cabeceio de bolas meia altura ou próximas ao chão (peixinho).

Marcação/Desarme

Segundo Tenroller (2004), a marcação se caracteriza pela ação de evitar que o adversário receba a bola, ou, quando este a possuir impedir ou dificultar suas ações técnicas de condução, passe, chute ou drible. Para Lucena (2001), é a ação de impedir que o oponente direto tome posse da bola e, quando de posse dela, venha a progredir pelo espaço de jogo.

Voser (2001) divide a marcação em duas fases: **aproximação** (quando o jogador busca se aproximar do adversário procurando a distância correta para fechar o espaço de passe ou progressão do adversário, buscando o melhor equilíbrio do corpo para uma futura ação de abordagem) e **abordagem** (busca da posse de bola ou desequilíbrio para uma ação de passe defeituosa).

Há diversos fatores importantes para a realização de uma boa marcação, sendo considerado um dos mais básicos e importantes sempre estar posicionado entre o adversário e o seu gol. O marcador ainda deve observar que seu corpo deve estar posicionado lateralmente quando for efetuar a marcação, com as pernas semiflexionadas e evitar que os calcanhares estejam colados ao chão para manter o equilíbrio e facilitar o início dos deslocamentos. Atentar para estar sempre atrás da linha da bola, observar os possíveis espaços por onde a bola poderá passar nas ações ofensivas do adversário, diminuir a distância do jogador que está com a posse de bola, evitando que ele ganhe espaço na quadra ou tenha muito tempo para observar o deslocamento dos companheiros ou ainda consiga pensar em ações subsequentes.

Para Voser (2001), outro aspecto importante que deve ser observado na realização da marcação é a antecipação, ação que se caracteriza pela chegada na bola antes do adversário, interceptando-a. A antecipação pode ser realizada **com a posse de bola**, que se caracteriza pela antecipação ao adversário, impedindo que ele receba a bola, e o jogador defensor consegue manter o domínio ou controle da bola, e **sem a posse de bola**, quando o jogador realiza as ações anteriores, porém não consegue manter o domínio ou a posse de bola.

Um dos fatores mais importantes para a realização de uma boa antecipação é a percepção de espaço/tempo. Se o jogador estiver em dúvida se conseguirá efetuar a antecipação, deve evitar fazê-la, pois, se errar, pode provocar consequências graves à equipe defensora.

Outro aspecto que merece destaque na marcação é o **desarme**, que por vários autores é abordado como uma habilidade distinta da marcação. Entende-se que este seja o objetivo de uma boa marcação, porém muitas vezes não é realizado em detrimento da situação do jogo ou de posicionamento do defensor.

Para Leal (2000) desarme é o ato de tomar a bola do oponente, ou seja, o famoso ‘roubar a bola’ na linguagem do futebol. Segundo Pitolli (2008), o desarme consiste em recuperar a bola do jogador da equipe adversária sem que seja cometida uma falta. É, portanto, uma ação técnico-tática na qual o marcador poderá ficar com ou sem a posse da bola (Santana, 2006) e com contato direto com o adversário.

Para Ferretti (2011), atualmente os sistemas de defesa valorizam mais os conceitos de desarme do que o acompanhamento do adversário. Destaca, ainda, que a eficiência da defesa é diretamente proporcional à agressividade do atleta

marcador para tentar roubar a bola do adversário. O desarme eficiente impede a sequência do ataque e, ao recuperar a posse de bola, permite iniciar um contra-ataque ou um ataque (Santana, 2004).

Os tipos de marcação serão abordados no capítulo sistemas defensivos.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO JOGADOR DE FUTEBOL – GOLEIRO

Segundo Melo (1997), uma grande equipe sempre começa por um grande goleiro.

Para Fonseca (2001), o goleiro se distingue dos demais jogadores por possuir características próprias. Segundo Melo (1997) o goleiro é o último defensor para impedir o gol adversário. Quando realiza uma defesa se caracteriza por ser o primeiro atacante, o jogador que tem a possibilidade de iniciar o contra-ataque, quer utilizando as mãos para lançamento, ou os pés, através de um balão ou lançamento.

Conforme Mutti (2003), ele é o único jogador que não pode falhar, pois seu erro é fatal. Por isso, deve merecer uma atenção especial, um treinamento diferenciado e à parte, a fim de dar a ele condições exigidas pela sua posição e compatíveis à sua responsabilidade.

Para Leal (2001), a preparação do goleiro deve ser realizada observando os aspectos: físico, técnico, tático e psicológico.

Segundo Santos filho (2002), uma das principais características físicas do goleiro é a estatura que geralmente,

situa-se entre 1,85 m e 1,95 m. O autor destaca ainda que há necessidade de flexibilidade, elasticidade, resistência, equilíbrio, velocidade de reação, impulsão e agilidade.

Segundo Fonseca (2001), o tempo de reação do goleiro é sua capacidade física mais importante. Para Benda, Xavier e Martini (2002), tempo de reação é o intervalo de tempo entre um estímulo não antecipado (repentinamente apresentado) e a resposta.

Velocidade de reação é a velocidade com que o jogador é capaz de responder a um estímulo (visual, auditivo ou sinestésico) – desde a percepção do estímulo até o início do movimento, ou seja, para os goleiros, é o tempo de reação desde a percepção do chute até a realização da ação de defesa.

Como características técnicas, Santos filho (2002) destaca a pegada, visão panorâmica, firmeza, habilidade com a bola, quedas e rolamentos, recuperação e reposição de bola com os pés e com as mãos.

Como características táticas, o autor destaca as saídas de meta, entrosamento com os companheiros, comando e reposição de bola nos tiros de meta ou com a bola em jogo.

Como características psicológicas, o autor destaca a liderança, coragem, controle emocional, iniciativa,

concentração, responsabilidade, atenção, determinação, tranquilidade e confiança.

Segundo Voser (2001), para tornar-se um bom goleiro, além de qualidades físicas, técnicas e psicológicas excepcionais o goleiro deverá ter como características intrínsecas: dedicação, humildade, vontade de aprender, personalidade, perseverança dentre outros.

Moino (2011) lista algumas exigências gerais para o goleiro:

- **Jogo de posicionamento:** ter um posicionamento eficiente, mudando em função da direção da bola, de seus companheiros e de seus adversários. Reduzir o ângulo de finalização com objetivo de proteção direta do gol.
- **Organizador e coordenador do setor defensivo:** dado seu posicionamento em campo (último jogador) possui visão privilegiada no jogo e possibilidade de correção do setor defensivo.
- **Domínio e proteção da área de pênalti:** interceptar linhas de passes ofensivas adversárias observando a trajetória da bola, movimentação adversária e posicionamento defensivo.

- Comportamento diante das situações de bola parada: neutralização de perigo desta situação de jogo.
- Duelos com adversários: utilização de posicionamentos defensivos para dificultar a ação ofensiva do adversário.
- Apoio ao setor defensivo: oferecer cobertura para o setor defensivo, dentro e fora da área e ter condições de manter a posse de bola com os pés, realizando passes no setor defensivo.
- Iniciador de ataque: ações técnicas de reposição de bola e leitura tática com tomadas de decisão rápidas para surpreender o adversário com transições de ataques ou contra-ataques.
- Gestor do tempo da partida: diminuir o ritmo da equipe adversária em situações de inferioridade ou pressão, ou ainda retardar o início de uma jogada. No caso de placar adverso, acelerar o ritmo e iniciar rapidamente jogadas ofensivas.

Para Leal (2000), Fonseca (2001), Voser (2001), o goleiro deve dominar diversas técnicas individuais e possuir determinadas características específicas.

A seguir, as técnicas individuais de goleiro mais citadas por diversos autores:

Posicionamento

Para Fonseca (2001), o goleiro deve se posicionar em frente à linha do gol, com os braços flexionados, as mãos abaixo da linha da cintura e as pernas afastadas uma da outra. Essa posição deve ser confortável, para não interferir em sua concentração durante o jogo, e possuir um traçado imaginário entre a bola e a trave, para reduzir o ângulo de finalização do adversário. Para Arruda e Bolaños (2010) o goleiro deve estar posicionado entre a bola e ao gol, mantendo sempre uma bissetriz, sem descuidar da posição básica e da trajetória da bola.

O bom posicionamento do goleiro é fundamental para a execução das defesas, minimizando o tempo dispendido para reação em determinadas situações de uma partida. Isso é definido em detrimento da situação do jogo.

O goleiro também deve observar o posicionamento dos pés, evitando cruzá-los ou tocá-los em seus deslocamentos. Em situações de defesa, o goleiro deverá se posicionar na ponta dos pés para reagir com mais velocidade.



Figura 1 - Posicionamento do goleiro: vista frontal

Angulação

Para Leal (2000), nas bolas frontais o gol deve ser dividido em duas metades de 3,66m e conforme o adversário se movimenta para os lados, o goleiro deve movimentar-se de modo a ficar frente a bola e no meio do espaço da linha reduzida do gol.



Figura 2 - Posicionamento do goleiro: fechando ângulo

Pegadas

Para Voser (2001), pegada é o posicionamento básico das mãos que possibilita exercer as ações de defesa da bola quando chutada, passada ou arremessada nos diferentes planos.

Segundo Mutti (2003), para sua realização, as mãos do goleiro devem ter o formato de uma concha, proporcionando mais contato com a bola. Os dedos devem comprimir a bola e a posição dos polegares – quando a bola for alta, tais dedos devem ficar para dentro; quando for rasteira ou baixa, devem estar voltados para fora. Ao recebê-la, o goleiro deve realizar um recuo dos braços para o amortecimento da bola e, posteriormente, trazê-la junto ao corpo, evitando uma possível escapada. Igualmente, é importante a movimentação de um pé para trás para proporcionar melhor equilíbrio da ação.



Figura 3 - Posição das mãos para a pegada na bola

Para Leal (2000) e Fonseca (2001), as pegadas se classificam em: **alta** (quando a bola que vem acima da linha do peito, sendo que ela deve ser recebida com os polegares para dentro e os braços formando um triângulo); **média** (abaixo da linha do peito, a qual é realizada com os polegares para fora e os braços flexionados. Outra possibilidade é **encaixar** a bola com os braços flexionados junto ao corpo e os antebraços e as mãos realizando um encaixe); **rasteira ou baixa** (o goleiro deve flexionar as pernas encostando o joelho no pé da outra perna e realizar a pegada com os polegares para fora).



Figura 4 - Pegada alta



Figura 5 - Pegada média e encaixe

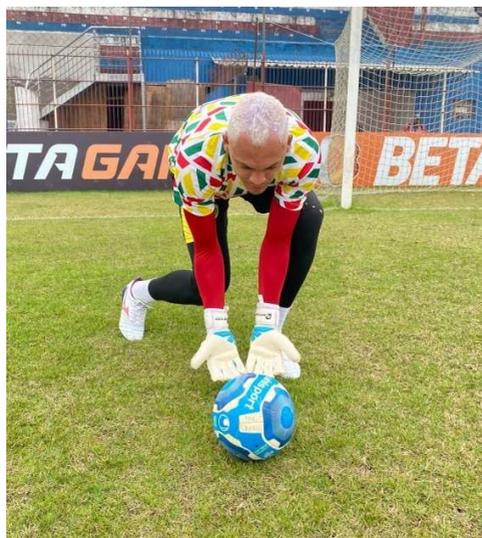


Figura 6 - Pegada baixa

Os erros mais comuns na realização das pegadas:

- Virar o rosto no momento de realização da defesa (perder o contato visual com a bola);
- Braços estendidos à frente do corpo;
- Polegares afastados atrás da bola;
- Dedos e punhos flexionados;
- Pernas mal posicionadas na busca do equilíbrio do corpo.

Da mesma maneira, os erros mais comuns na realização das defesas baixas são:

- Não deslocar o centro de gravidade para o lado da queda;
- Não colocar o joelho ou outra parte do corpo atrás das mãos no momento da pegada.

Espalmada

Para Leal (2000), este fundamento é executado quando não há possibilidade de agarrar firme a bola, assim, o goleiro deve desviar a sua trajetória com a palma das mãos ou com a

ponta dos dedos, preferencialmente para o corner ou para o lado da baliza.



Figura 7 – Espalmada

Socos

Ação efetuada pelo goleiro com o objetivo de golpear a bola com as mãos fechadas no formato de soco, impulsionando-a para frente, para os lados ou para cima.

São normalmente efetuadas em situação de perigo iminente, onde a realização de uma pegada alta (se não for bem executada) pode gerar uma falha do goleiro.



Figura 8 – Saída com soco

Quedas

Para Mutti (2003), as quedas laterais ou os saltos são executados com o objetivo de colocar o corpo em uma posição favorável à defesa em bolas fora do seu alcance. Para realizar a **queda lateral**, o goleiro, partindo da posição básica, inclina lateralmente o corpo, flexionando as pernas e, em seguida, estende os braços, direcionando as mãos na trajetória da bola para realizar a pegada de maneira que a mão correspondente ao lado da queda impeça a passagem da bola e a outra venha por cima, para abafar e completar a pegada com segurança e firmeza.

No **salto**, a impulsão deve ser iniciada com a perna do lado onde vai a bola. O corpo se estende para o lado em um voo, estendendo os braços com as palmas das mãos voltadas para a bola, a fim de agarrá-la. Após o salto, o contato com o solo é feito com a parte externa da coxa e a parte traseira do ombro é precedida por um leve apoio do antebraço no solo. A perna que realiza o contato com o solo deve estar ligeiramente flexionada, enquanto a outra permanece estendida.



Figura 9 – Queda lateral

Reposição de bola

Goleiro possui duas formas de realizar a reposição de bola: Com os pés ou com as mãos.

O tiro de meta é a reposição da bola que ultrapassou toda a linha de fundo por fora da baliza, devendo ser posicionada dentro da pequena área e recolocada em jogo com os pés. Pode ser efetuada passando a bola para um colega da defesa ou meio campo, ou através de um lançamento longo para um jogador no campo de ataque.

Quando uma bola é defendida pelo goleiro sua reposição em jogo pode ser realizada com as mãos ou com os pés. Via de regra utiliza o balão quando o goleiro pretende colocar a bola diretamente no campo de ataque. O lançamento com as mãos é realizado quando a bola é recolocada no campo de defesa.

A opção pela utilização das mãos normalmente é em detrimento da precisão que o goleiro tem no lançamento. A utilização dos pés preferencialmente é realizada quando a bola deve percorrer grandes distâncias, abdicando do quesito precisão.

Para Voser (2001), lançamento é o ato do goleiro para recolocar a bola em jogo, procurando encontrar um companheiro de equipe ou um setor específico do campo de jogo.

Normalmente para efetuar os lançamentos com as mãos, o goleiro coloca uma perna atrás e a outra à frente do

corpo e este está em contraposição à mão que realizará o lançamento. O braço de lançamento deverá estar flexionado com a bola à altura do ombro. No lançamento, o tronco deve realizar uma leve rotação, com uma leve flexão das pernas, ocasionando uma mudança da altura da saída da bola.



Figura 10 – Lançamento

Defesas mais comuns no futebol

Defesa sem queda: é o fundamento técnico no qual o goleiro utiliza para desviar a trajetória da bola que foi chutada contra seu

gol. Se o goleiro mantiver sempre um bom posicionamento no gol e se deslocar rapidamente com a bola, quando ela estiver em posse dos adversários, evitam-se as quedas durante o jogo (Fonseca, 2001).

Defesa com queda baixa: são todas as defesas exercidas abaixo da linha da cintura e fazem parte as caídas laterais, as encaixadas de bola e os recursos utilizados com os pés (Voser, 2001).



Figura 11 - Defesa com queda baixa

Defesa com queda média: é considerada média uma bola que venha de um ponto aproximado das pernas até a cabeça do goleiro (Gomes; Machado, 2001).



Figura 12 - Defesa com queda média

Defesa com queda alta: é utilizada para a bola que venha acima da cabeça, podendo ser frontal ou lateral (Gomes; Machado, 2001).



Figura 13 - Defesa com queda alta

Defesa com queda com os pés: é um recurso para a defesa do chute do adversário. A defesa com o pé acontece, geralmente, em situações nas quais o goleiro está em desequilíbrio ou deslocamento. Esse tipo de defesa ocorre também em chutes rasteiros e de curtíssima distância (Fonseca, 2001).



Figura 14 - Defesa com queda com os pés

Saídas do gol

É a ação em que o goleiro tem que abandonar a própria meta na tentativa de antecipar, interceptar ou pegar a bola. As saídas podem ser altas ou baixas e frontais ou diagonais (Arruda; Bolaños, 2010).

Saída do gol em bolas cruzadas: ações que o goleiro executa para interceptar as bolas aéreas ou rasteiras na sua área de defesa. Nas bolas aéreas, sempre que possível o goleiro deve

interceptá-las no ponto mais alto de sua trajetória, onde nenhum atacante possa alcançá-la (Leal 2000).

Saída do gol em cobertura: situação na qual o goleiro necessita sair da área para jogar com os pés ou com a cabeça, de modo a evitar que o adversário tome posse da bola (Fonseca, 2001).

Saída fechando ângulo: é a saída do gol procurando ocupar a bissetriz do ângulo formado pela bola e os postes da meta, tanto no plano horizontal quanto no plano vertical (Voser, 2001).



Figura 15 - Saída fechando ângulo

Saída 1 x 1: o goleiro deve projetar o corpo à frente e em direção ao chutador, com os dois joelhos no chão ou semiflexionados,

de maneira que a bola não passe entre suas pernas, reduzindo ao máximo a distância entre o finalizador e o goleiro.



Figura 16 - Saída 1 x 1

Tanto a saída de ângulo quanto a saída 1 x 1, geralmente, ocorrem quando acontece um ataque da equipe adversária dentro da área penal. Para Fonseca (2001), essas saídas têm como objetivo fazer com que o atacante tenha diminuído seu ângulo de chute para não conseguir chegar à meta. São realizadas em direção à bola, proporcionando, assim, um “aumento” do tamanho do goleiro.

As saídas do gol realizadas pelo goleiro também podem ser utilizadas com a finalidade de impedir ou retardar a conclusão do adversário, possibilitando o retorno de defesa.

QUALIDADES NECESSÁRIAS À FUNÇÃO DO JOGADOR DE FUTEBOL

Embora muitas vezes alguns atletas contrariem completamente os padrões estabelecidos para cada função que o jogador de futebol desempenha no campo (físico, técnico, tático e psicológico), a maioria dos jogadores segue um determinado padrão na sua posição. Por exemplo, um zagueiro de baixa estatura tem mais dificuldade em realizar um cabeceio em sua área defensiva ou ofensiva que o zagueiro de estatura elevada. Assim, a maioria dos treinadores preferem trabalhar com zagueiros altos ao invés de baixos. Contudo, o futebol permite a atuação de jogadores de diversos biotipos e comportamentos diferentes, o que muda, é a função no campo que ele irá desempenhar.

Como os jogadores guardam posições específicas no campo de jogo, permite melhor aproveitamento do potencial de cada atleta, observando as principais características para atacar e defender.

A partir da década de 70 onde o sistema 4x3x3 ganhou notoriedade os jogadores desempenham determinadas funções

em campo o que tornou a especialização na função cada vez mais necessária.

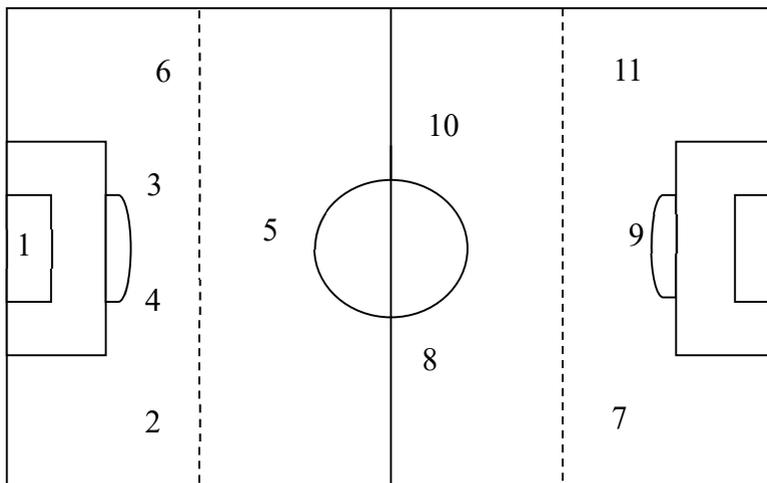


Figura 17 - Nomenclatura dos atletas no campo década de 70.

Legenda: 1- Goleiro. 2 - Zagueiro Lateral Direito. 3 - Zagueiro Central. 4 – Quarto Zagueiro. 5 - Centro Médio (volante). 6 - Zagueiro Lateral Esquerdo. 7 - Ponta Direita (atacante). 8 - Meia Direita. 9 - Centro Avante (atacante). 10 - Meia Esquerda. 11 - Ponta Esquerda (atacante)

Goleiro

Tem como principal função impedir o gol adversário, sendo que ele pode atuar com os pés e as mãos dentro de sua área de defesa e fora dela com os pés.

Características físicas: altura ideal acima de 1,90m, agilidade, flexibilidade, equilíbrio, coordenação, impulsão, velocidade de reação.

Características técnicas: pegada, habilidade com as mãos, queda e rolamento, reposição e lançamento com as mãos, passe, chute.

Características táticas: bom posicionamento, antecipação, saída do gol, entrosamento com a defesa, reposição rápida de bola, armação de jogadas com o pé e a mão.

Características psicológicas: liderança, coragem, controle emocional, atenção, concentração, tranquilidade, iniciativa.

Zagueiros centrais

São os jogadores com maior característica de marcação. Se posicionaram como últimos jogadores do sistema defensivo adotado, sendo encarregado de desarmar as jogadas dos adversários e orientar os demais jogadores quanto ao seu posicionamento. Atualmente, necessitam participar da criação de jogadas e normalmente são responsáveis por finalizações ao gol com a cabeça.

Caraterísticas físicas: estatura entre 1,80 e 1,90m, boa condição física, agilidade, impulsão, força, coordenação, velocidade de reação.

Características técnicas: antecipação, marcação, desarme, cobertura, lançamentos de longa distância, passe, impulsão e cabeceio dentro da área de defesa e ataque, capacidade para distribuição de jogo.

Características táticas: colocação, entrosamento com o goleiro, laterais e volantes, noção de cobertura, domínio da antecipação, saber usar o corpo, noção de ocupação de espaço domínio da regra do impedimento.

Características psicológicas: liderança, coragem, controle emocional, tranquilidade, decisão, determinação, iniciativa.

Laterais direito e esquerdo

Também são jogadores principalmente de marcação e se posicionam ao lado dos zagueiros. São responsáveis por desarmar as jogadas dos adversários e realizar a cobertura dos zagueiros. Participam da armação das jogadas e por vezes são responsáveis por finalizações ao gol.

Características físicas: altura ideal entre 1,65 e 1,75m (se possuir estatura maior melhor, auxilia nas bolas aéreas) possuir agilidade, grande capacidade física, coordenação, força, velocidade.

Características técnicas: marcação, desarme, cobertura, antecipação, drible, passe, lançamentos, deslocamentos em velocidade conduzindo a bola, cruzamentos, chute.

Características táticas: coberturas dos zagueiros centrais, jogadas de aproximação com o meio de campo, armação de jogadas utilização de espaços vazios, aproximação com os atacantes, passagem em velocidade pela extremidade do campo, criatividade, visão de jogo.

Características psicológicas: coragem, combatividade, controle emocional, agressividade, determinação, iniciativa.

Volantes

Também são jogadores principalmente de marcação e se posicionam à frente dos zagueiros. São responsáveis por desarmar as jogadas dos adversários e realizar a cobertura dos

zagueiros e dos laterais. Participam da armação das jogadas e por vezes são responsáveis por finalizações ao gol.

Características físicas: altura ideal entre 1,75 e 1,85m (se possuir estatura maior melhor, auxilia nas bolas aéreas) possuir grande resistência aeróbia, coordenação, força, velocidade.

Características técnicas: marcação, desarme, cobertura, antecipação, drible, passe, lançamentos, cabeceio, finalização, visão panorâmica.

Características táticas: coberturas dos zagueiros centrais, coberturas dos laterais, jogadas de aproximação com os meias, armação de jogadas, aproximação com os atacantes, visão de jogo.

Características psicológicas: coragem, combatividade, controle emocional, agressividade, determinação, iniciativa e poder de decisão.

Meias (direita, esquerda, meia de ligação e meia atacante)

São jogadores principalmente de armação, criação e finalização das jogadas. Se posicionam à frente dos volantes.

Atualmente também participam da marcação, embora não seja a sua principal característica.

Características físicas: altura ideal entre 1,75 e 1,85m, possuir grande velocidade, resistência aeróbica, coordenação, força.

Características técnicas: habilidade com a bola, visão panorâmica e de profundidade, drible, passe, lançamentos, cabeceio, finalização, marcação, desarme, cobertura, antecipação.

Características táticas: armação de jogadas, aproximação com os atacantes, jogadas de triangulação com atacantes e chute a meta adversária, lançamento aos atacantes a longas distâncias, cobranças de faltas diretas ou indiretas, cobranças de escanteios e dribles em progressão.

Características psicológicas: iniciativa, poder de decisão, agressividade, determinação, coragem, combatividade, controle emocional.

Atacantes (de aproximação e presença de área)

Caracteriza-se por ser o jogador com atuação mais ofensiva e, muitas vezes, é quem tem mais poder de finalização.

Por vezes, é responsável pela preparação das jogadas para a finalização dos meias, volantes ou laterais. Pode ser utilizado de duas maneiras: de referência ou presença de área (com menor movimentação, normalmente posicionado na área do adversário) ou de aproximação (desloca-se pelas extremidades esquerda ou direita do campo). Em ambas as situações, devem ser criadas oportunidades para seu chute ou cabeceio ao gol ou sua preparação de jogada para os demais jogadores. Atualmente há necessidade de auxiliar os demais jogadores na marcação, porém poucos o fazem.

Atacantes de aproximação

Características físicas: altura ideal entre 1,75 e 1,85, velocidade, agilidade, força, equilíbrio, impulsão, velocidade de reação.

Características técnicas: assistência, controle de bola, cabeceio, drible, finalização, passe, recepção, finta, deslocamento lateral, capacidade de antecipação, domínio de costas para o gol, drible de costas para o gol (giro para o lado direito e esquerdo), proteção de bola, chute em pequenos espaços.

Características táticas: condução de bolas nas laterais do campo com velocidade, drible em progressão, precisão em cruzamentos para dentro da área, jogadas de aproximação com os laterais, criar espaços, servir os companheiros, primeiro combate, movimentação, conclusão.

Características psicológicas: agressividade, decisão, determinação, coragem, personalidade.

Atacantes de presença de área

As principais diferenças entre o atacante de presença de área e o de aproximação são a estatura (ideal entre 1,85 e 1,95), ser um excepcional cabeceador dentro da área, com objetivo definido antecipando-se aos zagueiros adversários; oportunismo nas bolas divididas na área adversária; procurar espaços dentro da área, saindo da marcação dos zagueiros adversários; reação rápida quando em bolas de rebote do goleiro; posicionar-se de maneira a prender os zagueiros adversários liberando espaço para os outros atacantes e jogadores de meio de campo.

SISTEMAS DE JOGO

Para Leal (2000), sistema de jogo é a distribuição em campo dos jogadores de uma equipe em estrutura organizada, unidos por princípio de interdependência, com funções definidas, que se complementam e que se movimentam, com o menor esforço possível, para alcançar a melhor produção e resultado.

Segundo González e Fraga (2012), sistemas de jogo correspondem a uma forma organizada que articula e ordena as ações dos jogadores, mantendo a estrutura do jogo no ataque, defesa e transição (contra-ataque ou retorno defensivo).

Basicamente, os sistemas de jogo correspondem a distribuição dos jogadores em campo respeitando seu fracionamento em 3 partes: setor defensivo, meio de campo, e setor de ataque.

No setor defensivo, estão posicionados os jogadores de defesa zagueiros e laterais. No setor de meio campo estão posicionados os jogadores responsáveis pela marcação (volantes) e armação e criação de jogadas (meia, meia atacante, meia de ligação). O sistema 3x5x2 utiliza ainda no meio campo alas. No setor de ataque estão posicionados os atacantes.

Assim, quando vemos a escalação de uma equipe no sistema 4x3x3 podemos deduzir que a equipe utiliza 4 jogadores no setor defensivo, 3 jogadores no setor de meio campo e 3 jogadores no setor de ataque.

Normalmente a função do goleiro não está escrita no sistema de jogo, pois sempre desempenha a mesma função e não interfere no posicionamento dos demais atletas.

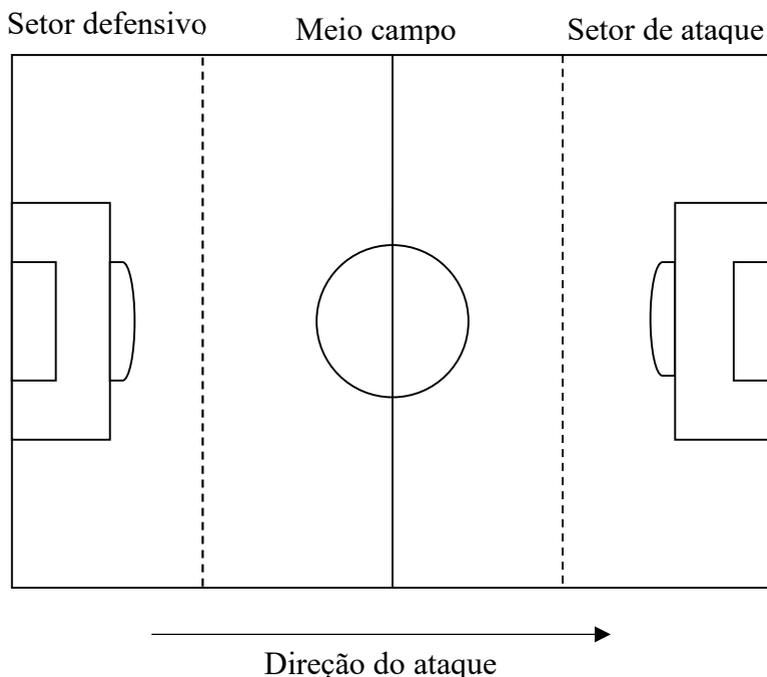


Figura 18 – Setores do campo

No decorrer de uma partida os jogadores não se posicionam respeitando essa divisão do campo. A equipe se movimenta em um bloco, e conforme o posicionamento de marcação a equipe avança ou recua agrupada, formando linhas de jogadores. Esses posicionamentos serão discutidos posteriormente, agora veremos a distribuição dos jogadores em campo em alguns sistemas de jogo.

Os sistemas de jogo vêm evoluindo desde a criação da modalidade e para aprofundamento sugere-se a leitura da obra Futebol Arte e Ofício (Júlio Cesar Leal) que aborda a evolução dos sistemas de jogo.

Aqui abordaremos os principais sistemas utilizados na atualidade citados por diversos autores que basicamente são constituídos pelas seguintes formações: 4x3x3, 4x4x2, 4x5x1, 3x4x3, 3x5x2. Contudo, várias adaptações dos sistemas são realizadas durante o decorrer das partidas.

Sistema de jogo 4x3x3

Para Santos filho (2002), o sistema 4x3x3 foi um dos sistemas mais utilizados entre os anos 70 e 80. O sistema possui como defensores dois laterais, sendo um pelo lado direito (LD)

do campo e outro pelo lado esquerdo (LE), dois zagueiros (Z) centralizados na defesa. No meio de campo possui um volante (V) posicionado de forma centralizada a frete dos zagueiros tendo a sua frente de forma mais avançada dois meias (M) sendo um pela direita (MD) e outro pela esquerda (ME). No ataque possui três atacantes (A), sendo um pela direita (ponta direita), um pela esquerda (ponta esquerda) e outro centralizado (centroavante).

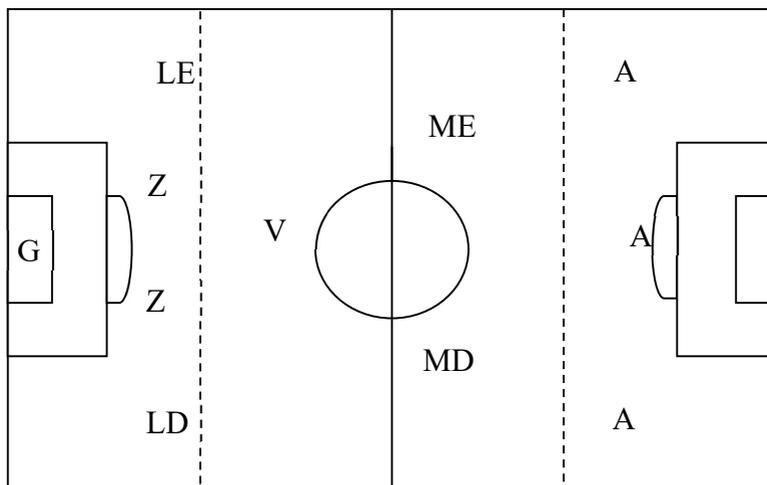


Figura 19 - Sistema 4x3x3

Ao analisarmos as vantagens e desvantagens dos sistemas de jogo é normal compararmos com outro sistema, ou

seja, um sistema que possui quatro jogadores no meio campo é mais eficiente (no meio-campo) que um sistema que possui apenas três jogadores, porém, é menos eficiente (no meio-campo) que um sistema que possui cinco jogadores.

Vantagens do sistema 4x3x3

- Sistema forte ofensivamente, pois possui três atacantes e dois jogadores de criação no meio-campo.
- Abre a defesa adversária pois possui atacantes nas extremidades do campo.
- Proporciona muitos cruzamentos, pois possui atacantes nas extremidades do campo.
- Possui um atacante com presença constante na área do adversário.
- Possui muitos jogadores de habilidade na criação e finalização.

Desvantagens do sistema 4x3x3

- Possui apenas um volante, o que dificulta a marcação no meio-campo.
- Os meias normalmente não são bons marcadores e demoram na transição defensiva.

- Poucos jogadores ocupando o setor de meio de campo, o que proporciona espaços para os jogadores da equipe adversária.
- Desgaste físico muito elevado dos jogadores do meio campo.

Sistema de jogo 4x4x2

Este sistema de jogo se diferencia do anterior por reduzir um jogador no ataque e acrescentar um jogador no meio de campo. Normalmente utiliza dois volantes e dois meias no meio-campo, porém, também é comum a utilização de três volantes e um meia.

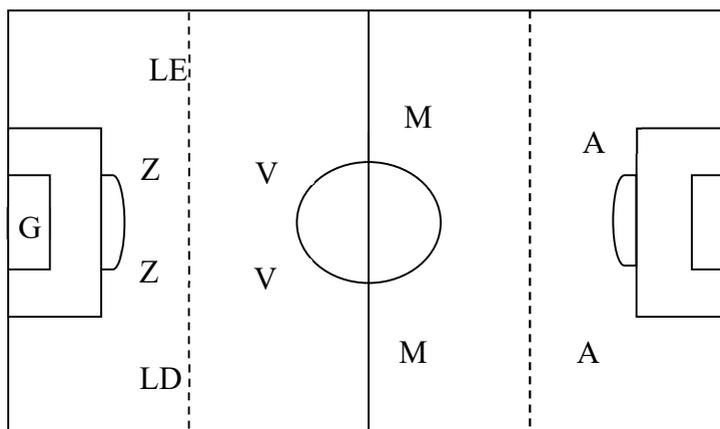


Figura 20 - Sistema 4x4x2 (2 volantes)

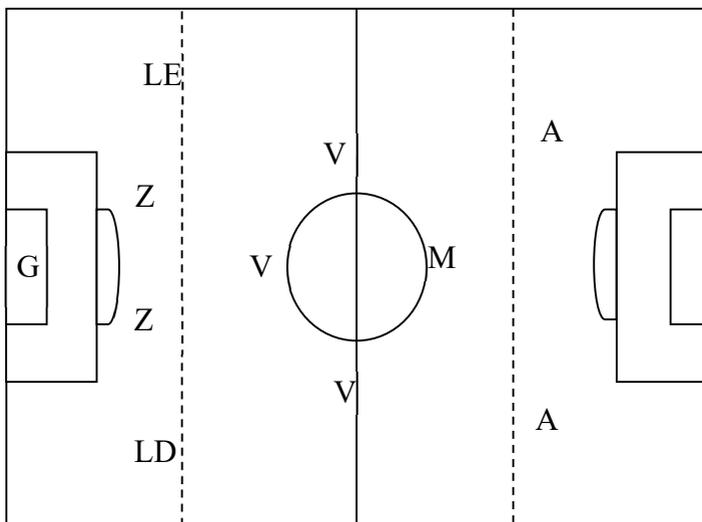


Figura 21 - Sistema 4x4x2 (3 volantes)

Vantagens do sistema 4x4x2

- Quando comparado ao sistema 4x3x3 há maior ocupação de espaços no setor de meio campo, o que facilita a criação das jogadas.
- Por possuir um volante a mais que o sistema 4x3x3 melhora a marcação no meio campo.
- Se utilizar três volantes torna a equipe bem defensiva.
- Preserva dois atacantes sem posicionamento definido, o que possibilita escolher o melhor local do ataque para jogar.
- Pode-se utilizar um atacante de presença de área e outro de aproximação, tornando o ataque bem versátil.

Desvantagens do sistema 4x4x2

- Possui apenas dois jogadores no setor de ataque.
- Dificulta jogar pelas extremidades do campo no setor de ataque.
- Inferioridade numérica de atacantes comparado aos defensores da equipe adversária.

Sistema de jogo 4x5x1

Este sistema se caracteriza por possuir cinco jogadores no setor de meio campo. Mantem quatro jogadores de defesa (dois zagueiros e dois laterais) e no meio de campo normalmente utiliza dois volantes, um meia (M) (centralizado) e dois meias atacantes (M/A) nas extremidades do campo.

A diferença entre um meia e um meia atacante, é a função de marcação. Normalmente os meias atacantes são responsáveis pela marcação do setor de meio campo e quando estão de posse de bola se dividem entre a criação das jogadas e a finalização, ou seja, sem posse de bola tem que participar da marcação e com posse de bola devem armar as jogadas e finalizar.

No setor ofensivo, este sistema possui apenas um atacante de ofício, que normalmente fica centralizado ataque.

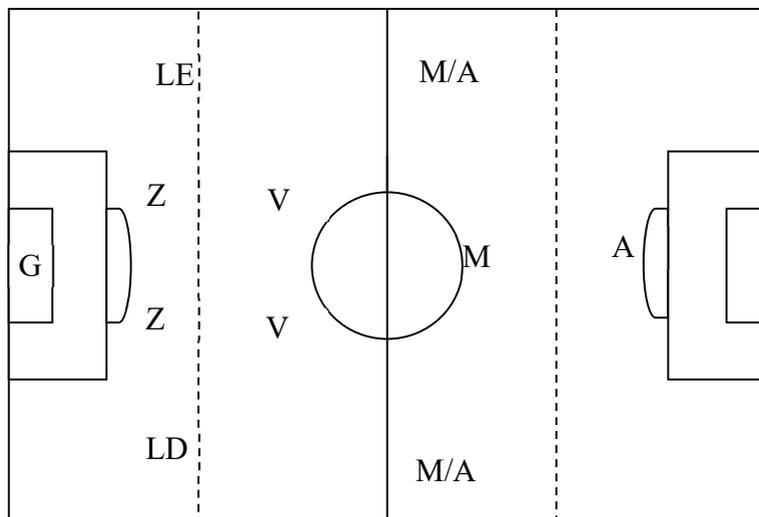


Figura 22 - Sistema 4x5x1

Vantagens do sistema 4x5x1

- Quando comparado ao sistema 4x3x3 e 4x4x2 há maior ocupação de espaços no setor de meio campo, o que facilita a criação das jogadas e a marcação.
- Possui dois volantes o que melhora a marcação no meio-campo.
- Se utilizar três ou quatro volantes torna a equipe extremamente defensiva.
- Os meia-atacante são jogadores de ataque e possui boa capacidade de marcação.

Desvantagens do sistema 4x5x1

- Possui apenas um jogador no setor de ataque.
- Inferioridade numérica de atacantes comparado ao número de defensores da equipe adversária.
- Se utilizar muitos volantes no meio de campo torna-se pouco criativa.

Sistema de jogo 3x5x2

Conforme Santos Filho (2002), o sistema surgiu na década de 90 sendo muito utilizado pelas equipes europeias.

Este sistema se caracteriza por possuir três zagueiros sendo um deles normalmente chamado de libero. A função principal do libero é realizar a cobertura dos demais zagueiros. Possui ainda um meio campo bem consistente, pois conta com dois volantes, dois alas, e um meia de ligação, o que permite boa marcação e criação das jogadas nesse setor. No setor ofensivo possui dois atacantes que podem alternar seu posicionamento no ataque.

Dos sistemas apresentados é o único que utiliza a denominação de ala ao invés de lateral. O que diferencia o jogador lateral do ala é que o primeiro é um jogador de defesa e

participa do ataque em apoio pelas extremidades do campo. Via de regra quando um lateral participa do ataque o outro obrigatoriamente permanece no setor defensivo. O ala é um jogador de meio-campo, e quando participa do ataque os dois alas podem apoiar simultaneamente, pois a equipe possui três zagueiros no setor defensivo.

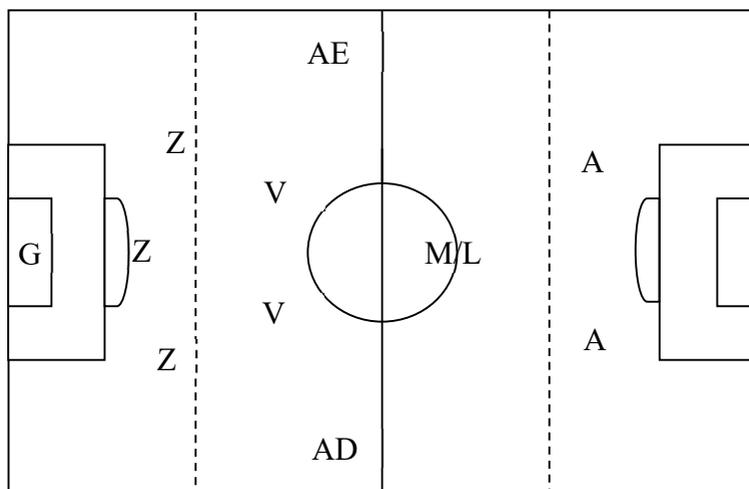


Figura 23 - Sistema 3x5x2

Vantagens do sistema 3x5x2

- Sistema forte defensivamente, pois possui três zagueiros e cinco jogadores no meio campo.
- Quatro dos cinco jogadores de meio campo são especialista em marcação (dois volantes e dois alas).

- Dificulta ao adversário a criação de jogadas no setor de meio campo devido à forte marcação.
- No ataque os alas podem apoiar simultaneamente dificultando a marcação da equipe adversária.
- Preserva dois atacantes no setor ofensivo que podem alterar sua posição nas extremidades do campo ou próximo à área.

Desvantagens do sistema 3x5x2

- Possui apenas dois jogadores no setor ofensivo.
- Devido as características dos jogadores de meio campo serem mais de marcação que criação torna a equipe pouco criativa.
- Somente um dos jogadores de meio de campo tem responsabilidade de criação (meia de ligação).
- Muitas vezes apresenta dificuldade para a bola chegar com qualidade nos atacantes.

Sistema de jogo 3x4x3

O sistema de jogo 3x4x3 é pouco utilizado para iniciar uma partida. Normalmente os treinadores utilizam em situações extremas, como por exemplo, estar perdendo uma partida em

que o resultado eliminará da competição ou tornará sua participação na competição muito difícil.

O sistema se caracteriza pela substituição de um lateral por um atacante, o que permite sem muitas substituições alterar significativamente a formação da equipe, pois permanece com três defensores (dois zagueiros e um lateral), quatro jogadores no meio de campo, sendo dois volantes e dois meias e três atacantes.

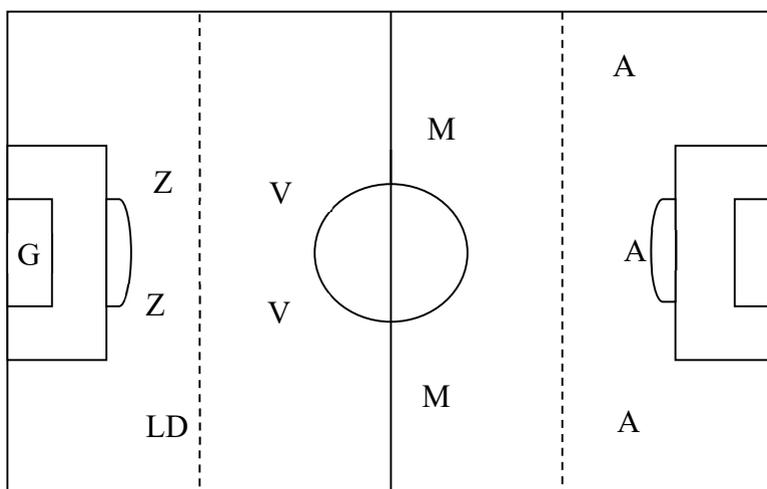


Figura 24 - Sistema 3x4x3

Vantagens do sistema 3x4x3

As vantagens desse sistema são as mesmas do sistema 4x3x3.

- Sistema forte ofensivamente, pois possui três atacantes e dois jogadores de criação no meio-campo.
- Abre a defesa adversária pois possui atacantes nas extremidades do campo.
- Proporciona muitos cruzamentos, pois possui atacantes nas extremidades do campo.
- Possui um atacante com presença constante na área do adversário.
- Possui muitos jogadores de habilidade na criação e finalização.

Desvantagens do sistema 3x4x3

- Possui apenas três jogadores no setor defensivo.
- Devido ao grande número de jogadores de ataque e no meio de campo torna difícil a marcação de contra-ataques da equipe adversária.
- Falta de cobertura dos jogadores de defesa.

MÉTODO MARCAÇÃO

Para Ferreira (2001), marcação é a ação de impedir que o oponente direto tome posse da bola e, quando de posse dela, venha a progredir pelo espaço de jogo. De acordo com Gomes e Machado (2001), a marcação consiste na ação de impedir que seu oponente receba a bola e, quando de posse dela, evite a progressão pelo espaço do jogo.

Segundo Voser (2001), é a maneira pela qual uma equipe se coloca na quadra de jogo, visando impedir que o adversário chegue ao gol. Conforme Mutti (2003), consiste em dificultar os deslocamentos do adversário, não o deixando livre para receber a bola e concluir ao gol.

O método de marcação se configura no tipo de marcação adotada pelo treinador e o setor do campo onde ela será executada.

Quanto ao tipo de marcação pode ser individual, por zona ou mista.

Quanto ao setor do campo pode ser executada na intermediária defensiva, até o meio do campo, intermediária ofensiva e no campo todo.

Marcação individual

A marcação individual ou homem a homem (mulher a mulher) se caracteriza pela responsabilidade de cada defensor sobre um jogador adversário previamente determinado. Para Santana (2003), marcar individualmente significa acompanhar o adversário por onde ele se movimentar. Nesse caso, o defensor deve acompanhar o adversário sob sua responsabilidade em todo o espaço do campo de jogo.

Leal (2000) destaca que as principais vantagens da marcação individual são a clareza e a simplicidade da instrução e a definição imediata das responsabilidades.

Contudo, o autor pontua como desvantagens a dificuldade de reorganização na perda da bola, principalmente quando o adversário usa outro tipo de marcação, o desgaste físico e mental que este tipo de marcação provoca, e, os espaços vazios que proporciona, uma vez que os defensores são levados (pelos jogadores da equipe adversária) para locais do campo não favoráveis à defesa.

Assim, a **marcação individual de forma pura**, ou seja, cada jogador marca um jogador correspondente da equipe adversária, **não** é realizada no futebol, pois dificulta a

reorganização após a perda de bola e apresenta espaços vazios no campo.

Marcação por zona

A marcação por zona ou setores se caracteriza pela responsabilidade que cada defensor tem sobre uma determinada região do campo de jogo. Nessa marcação, a atenção dos jogadores deve ser dirigida para o adversário que está na sua zona de responsabilidade.

Para Leal (2000), a marcação em zona deve ser realizada considerando os setores do campo: defesa, meio campo e ataque. O autor ainda divide o campo em 3 linhas longitudinais, sendo elas as extremidades do campo e uma faixa central.

A marcação por zona é muito vantajosa, pois favorece a cobertura de defesa quando um defensor sofrer um drible, tornando-a altamente eficaz. Proporciona, menos desgaste físico dos defensores e redução dos espaços abertos no campo.

Para Santana (2008), na marcação por zona é preciso estar permanentemente disponível para ajudar os companheiros; requer comunicação verbal constante entre os jogadores; requer jogadores muito disciplinados taticamente.

Leal (2000) destaca como principais vantagens da marcação por zona a distribuição de tarefas de forma equânime; ocupação de todos os espaços do campo; e redução do dispêndio de energia. Como desvantagens, o autor aponta que a zona de marcação não pode ser indicada exatamente; apresenta dificuldade na marcação quando há 2 jogadores no mesmo setor; e que exige discernimento e raciocínio por parte dos jogadores.

Marcação mista

A marcação mista consiste na junção da marcação por zona com a marcação individual. Normalmente é realizada com nove jogadores de linha marcando por zona e um jogador fazendo marcação individual em um adversário de nível técnico diferenciado. Raramente acontece com um número maior de jogadores marcando de forma individual, contudo é possível.

Leal (2000) destaca como principais vantagens da marcação mista a anulação de um ou mais adversários de nível técnico superior; a possibilidade de retornar à marcação por zona a qualquer momento; e aproveitamento das vantagens de cada marcação eliminando seus pontos fracos. O autor aponta como desvantagem somente os espaços no campo que pode gerar caso

a escolha do jogador que realizará a marcação individual não seja apropriada.

Observando esta desvantagem, é recomendável que o treinador mantenha a composição do seu sistema defensivo utilize para a realização da marcação individual um volante a mais no campo.

Quanto ao setor do campo que a marcação é realizada

Para realização da marcação, a maioria dos treinadores dispõem suas equipes em quatro posicionamentos distintos: até a intermediária defensiva, até o meio de campo, até a intermediária ofensiva e no campo todo.

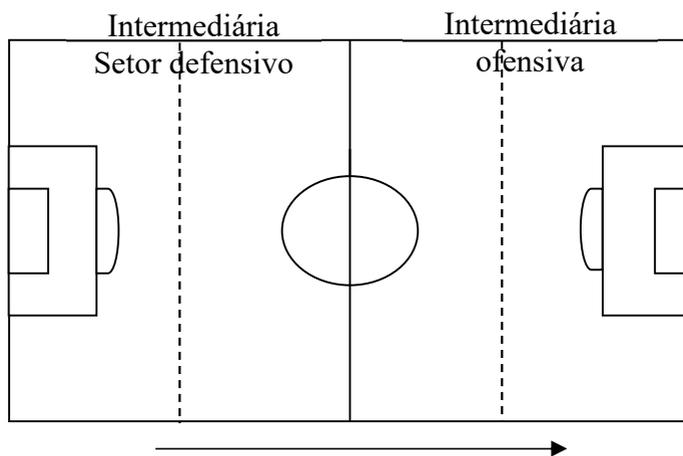


Figura 25 – Linhas de marcação

A intermediária é uma linha “imaginária” traçada paralela à linha de fundo que nos permite dividir o campo em 4 quadrantes.

Estes posicionamentos estão associados a percepção de espaço: quanto mais avançada a marcação, menor espaço será deixado para a equipe adversária jogar, entretanto, o inverso também é verdadeiro.

Marcação no campo todo

Também conhecida como marcação pressão, ou marcação alta, é utilizada quando se tem por objetivo impedir o adversário de manter a posse de bola.

É realizada quando a bola entra em jogo, ou está prestes a entrar em jogo no campo do adversário. A equipe toda deve avançar e aproximar-se da área do adversário, muitas vezes marcando também dentro da área do adversário. Exige que o marcador exerça o combate direto ao adversário em qualquer setor do campo, procurando evitar que o adversário receba a bola.

Deve ser realizada de maneira compacta, em um bloco único onde os jogadores estarão dispostos em linhas (jogadores de ataque, jogadores de meio-campo e jogadores de defesa).

É indicada contra equipes com passadores fracos na defesa e no meio-campo; contra equipes que tenham defensores lentos; para pressionar a equipe adversária e levá-la a cometer erros na saída de bola; quando a equipe adversária está em inferioridade numérica.

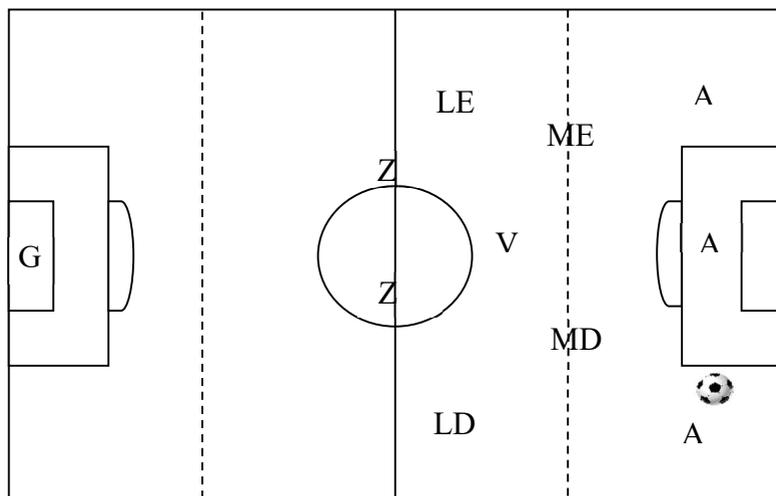


Figura 26 – Marcação no campo todo (sistema 4x3x3)

Leal (2000) destaca como **vantagens** da utilização desse posicionamento de marcação a proximidade da baliza do adversário, que proporciona imediatas oportunidades de gol quando da retomada da bola; impõe ao adversário dificuldade em sair jogando com a posse de bola; obriga o adversário a chutar a bola para frente o que favorece os jogadores de defesa;

força ainda a equipe a buscar a retomada imediata da posse de bola após a perda.

O autor destaca como **desvantagens** o espaço que oferece para o adversário atrás da última linha de defesa, pois os zagueiros e laterais estão posicionados próximos da linha do meio do campo o que proporciona espaço de aproximadamente 50m sem ocupação territorial. Destaca ainda que qualquer chutão por parte dos defensores da equipe adversária ou até mesmo do goleiro pode colocar os atacantes em real situação de gol. É importante destacar que normalmente os jogadores de ataque são mais rápidos que os defensores.

Outra desvantagem citada é o elevado desgaste físico para a realização da marcação durante todo o jogo.

Marcação até a intermediária ofensiva

Este posicionamento de marcação consiste em distribuir todos os jogadores entre as duas linhas intermediárias. Obviamente este posicionamento leva em consideração o local da bola. Utiliza-se este posicionamento quando o adversário recoloca a bola em jogo a partir de um tiro de meta ou cobrança

de lateral. Caso a bola esteja no campo defensivo da equipe os jogadores devem recuar para atrás da linha da bola.

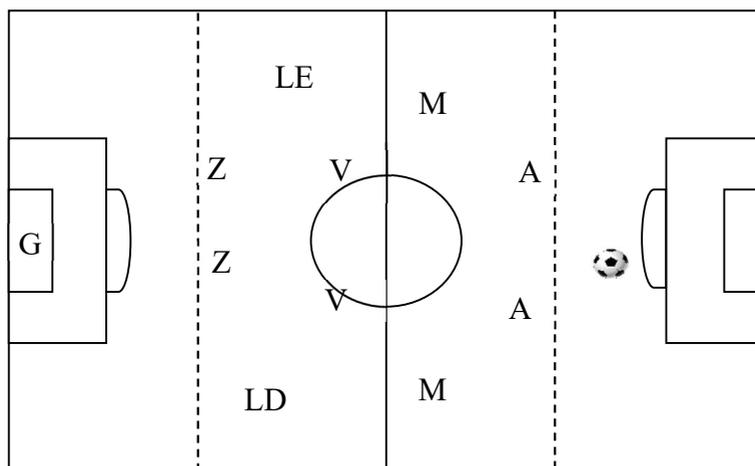


Figura 27 – Marcação até intermediária ofensiva (sistema 4x4x2)

Leal (2000) destaca como **vantagens** da utilização desse posicionamento de marcação a redução dos espaços atrás da última linha de defesa quando comparada a marcação no campo todo; obriga a equipe adversária sair para o jogo deixando espaços livres atrás da sua defesa; há redução do desgaste físico dos jogadores quando comparado a marcação no campo todo; após um ataque malsucedido da equipe há um breve espaço de tempo para reposicionamento dos jogadores.

O autor destaca como **desvantagens** o controle do tempo de posse de bola pela equipe adversária; a tranquilidade que a equipe adversária possui ao sair jogando; as bolas longas dos zagueiros adversários podem chegar com facilidade ao ataque, pois eles não sofrem marcação sob pressão e a linha de defesa da equipe está posicionada na intermediária defensiva.

Marcação até o meio campo

Este posicionamento de marcação consiste em distribuir todos os jogadores a partir da área de defesa até a linha de meio campo. Da mesma maneira que no posicionamento anterior, sempre observando o posicionamento da bola.

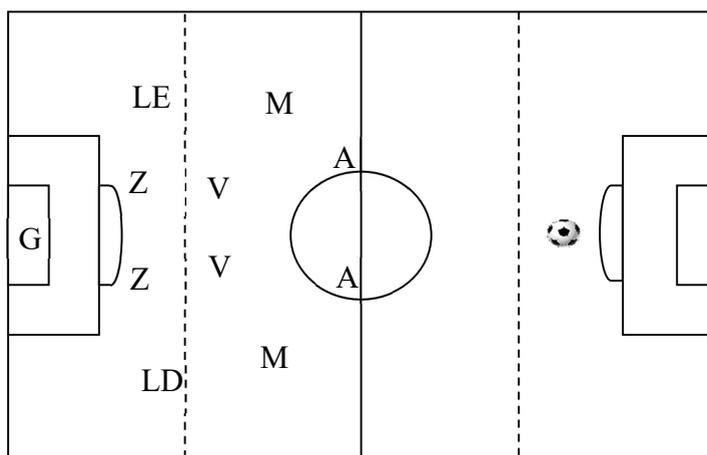


Figura 28 – Marcação meio campo (sistema 4x4x2)

As principais **vantagens** deste posicionamento é oferecer ao adversário pouco espaço no campo de ataque para atuar. A defesa fica muito compacta, o que dificulta a penetração da equipe adversária no campo de ataque. Comparado com os posicionamentos anteriores, o desgaste físico é menor. É adequado para jogar em contra-ataques, o que proporciona grande perigo ao adversário e com baixo risco de sofrer gols.

Por ser uma marcação realizada no campo de defesa, possui como **desvantagens** permitir ao adversário completo domínio do campo de jogo e de posse de bola, pois aumenta o tempo de posse de bola que possibilita liberdade para a troca de passes; traz ainda a equipe adversária para o campo de defesa, mais próximo do gol que está defendendo, o que acarreta estresse para os jogadores e aumenta a possibilidade de bolas na área.

Marcação até a intermediária defensiva

Realizada posicionando todos os jogadores entre a linha da grande área e a linha da intermediária defensiva. É a disposição dos atletas em campo onde estão mais compactos e com menor gasto energético. Contudo, este posicionamento torna o jogo pouco atrativo para a sua equipe e os torcedores.

Normalmente é utilizado quando se está em inferioridade numérica ou ao final do jogo para garantir um resultado a qualquer custo. É raro ver uma equipe iniciar o jogo neste posicionamento defensivo.

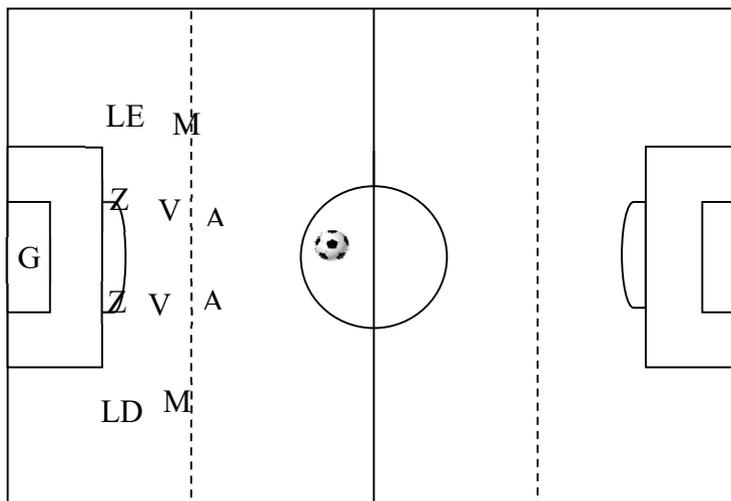


Figura 29 – Marcação até intermediária defensiva (sistema 4x4x2)

Apresenta como principais **vantagens** a compactação da equipe à frente da área defensiva, com os jogadores muito próximos uns dos outros, o que permite cobertura imediata do jogador à sua frente. O posicionamento próximo à área também minimiza a possibilidade de jogadas de velocidade da equipe adversária. Esta formação, é própria para equipes que não estão

bem-preparadas fisicamente ou que possuem baixo nível técnico comparadas as equipes adversárias.

Como **desvantagens**, permite ao adversário total controle do campo de jogo e tempo de posse de bola. Os atacantes estão posicionados longe da baliza oposta o que torna o contra-ataque de difícil execução. Possibilita a equipe adversária o constante cruzamento de bolas na área o que faz com que o goleiro e os jogadores de defesa não possam errar.

Este posicionamento requer uma disciplina tática bem elevada, pois não permite os jogadores adiantar da intermediária defensiva. Do ponto de vista psicológico é extremamente exaustivo pois parece que a qualquer momento a equipe sofrerá um gol.

MARCAÇÃO EM COBRANÇAS DE ESCANTEIO

O ponto mais sensível do campo no momento da cobrança do escanteio é dentro da área penal, e quanto mais frontal ao goleiro for, maior a probabilidade de ocorrer o gol. Assim, a marcação em cobranças de escanteios normalmente se realiza de três formas: individual, zona e mista:

Marcação individual na cobrança de escanteio

Este posicionamento ocorre quando os jogadores de defesa são responsáveis pela marcação de maneira individual de cada jogador atacante. Normalmente os melhores cabeceadores são responsáveis pela marcação dos jogadores da equipe adversária mais altos e com maior habilidade no cabeceio.

No exemplo descrito na figura 30 o lateral direito, ocupa posição junto ao poste mais próximo do local onde a cobrança será executada (primeiro pau) com objetivo de reduzir o tamanho do gol e evitar a finalização direto da cobrança de escanteio (gol olímpico).

Os demais jogadores realizam marcação individual nos atacantes sendo que, prioritariamente, os melhores defensores em bola aérea deverão marcar os melhores atacantes adversários. A principal vantagem desta marcação é impedir que

os jogadores adversários tenham liberdade para realizar deslocamentos e saltos dentro da grande área. Durante a permanência na área o jogador adversário deve ser marcado com proximidade impedindo o seu deslocamento e salto equilibrado. A **desvantagem** deste tipo de marcação é que os marcadores são conduzidos pelos atacantes de maneira a criar espaços vazios na área, o que possibilita a infiltração de outros atacantes em condições de finalização. Outra desvantagem é o contato excessivo entre os jogadores, o que por vezes ocasiona faltas e a marcação de pênaltis contra a equipe defensora.

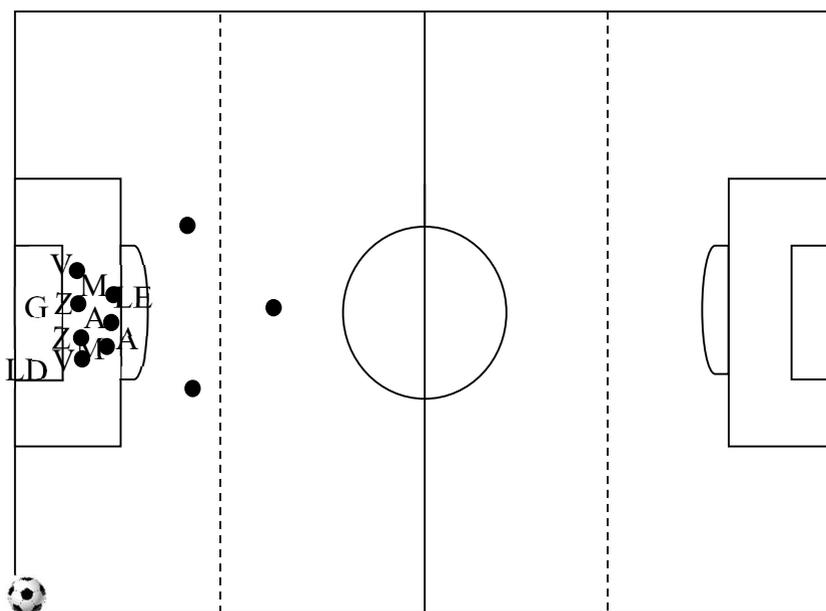


Figura 30- Marcação individual em cobrança de escanteio

atacante de presença de área, este último, posicionado de forma mais central por ser um jogador alto.

O lateral direito, ocupa posição junto ao poste mais próximo do local onde a cobrança será executada (primeiro pau). O lateral esquerdo e o outro atacante ficam responsáveis pelo rebote da bola na linha da grande área. Desta forma procura-se cobrir todos os espaços da área defendida.

Importante destacar que a figura é apenas um exemplo de como posicionar os jogadores, pois deve ser observado as características individuais de cada atleta no momento de posicioná-los. Se os laterais forem jogadores altos podemos colocá-los nas linhas de defesa ao passo que se forem jogadores baixos é mais prudente posicioná-los junto à primeira trave e para recuperar bolas de rebote. Da mesma forma podemos alterar a posição dos volantes e dos zagueiros conforme nossa preferência de maneira a cobrir os pontos mais sensíveis da área levando em consideração as jogadas da equipe adversária.

A marcação por zona tem como grande vantagem a cobertura de locais vazios dentro da área e acima de tudo evita o excesso de contato corporal, o que por vezes ocasiona pênaltis contra a equipe defensora. A principal desvantagem deste tipo

de marcação é proporcionar a equipe adversária liberdade nos deslocamentos e saltos para cabeceio da bola.

Marcação mista na cobrança de escanteio

A marcação mista é a junção das marcações por zona e individual, aproveitando o que tem de melhor em cada uma delas. Se a equipe adversária possui um ou dois excepcionais cabeceadores é feita marcação individual nesses dois jogadores, enquanto os demais se posicionam por zona. O posicionamento em zona segue a mesma formação indicada anteriormente. Os jogadores são posicionados em 2 linhas sendo a mais próxima do gol com 4 jogadores e a mais distante do gol com 3 jogadores. Na primeira linha estão posicionados os principais cabeceadores, 2 zagueiros, e 2 volantes. Na segunda linha estão posicionados 2 meias e o atacante de presença de área, este último posicionado de forma mais central por ser um jogador alto.

O lateral direito, ocupa posição junto ao poste mais próximo do local onde a cobrança será executada. Com esse posicionamento os melhores cabeceadores estão posicionados agora cabe ao treinador tirar da formação dois atletas que ele

avaliar como melhores cabeceadores para marcar os dois jogadores da equipe adversária. Após fazer isso irá reposicionar o lateral esquerdo e o outro atacante que estão atentos ao rebote para integrar a formação em zona.

No exemplo da figura 32 o treinador optou por retirar do posicionamento em zona um zagueiro e um volante para marcar os 2 melhores cabeceadores da equipe adversária. Nesta situação, o lateral esquerdo substituiu o volante e o atacante substituiu o zagueiro.

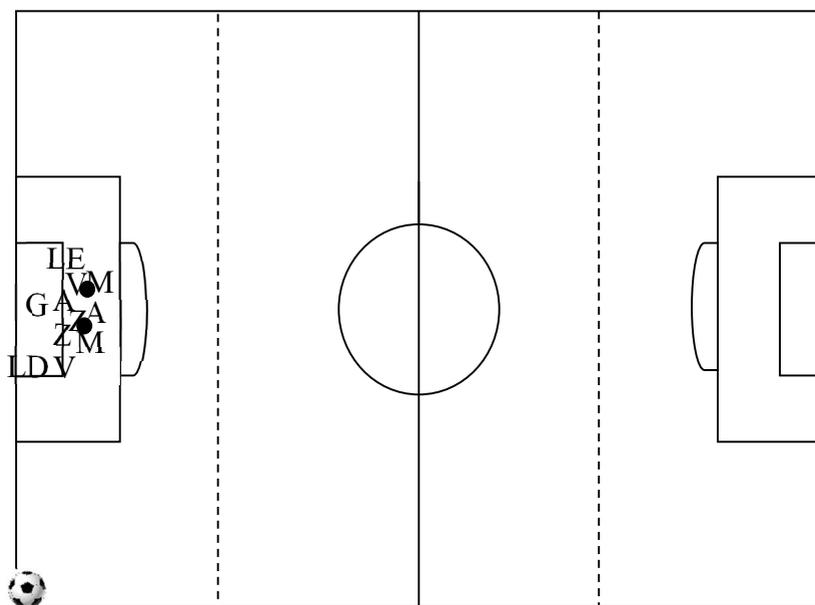


Figura 32 - Marcação mista em cobrança de escanteio

SISTEMAS DE TRANSIÇÃO

O jogo de futebol é dividido em duas fases: ataque e defesa. Uma equipe está em fase ofensiva quando possui a posse de bola e em fase defensiva quando não possui a posse de bola (Bayer, 1994). Entre essas fases, há dois momentos denominados de transição.

Jones e James (2020) afirmam que as transições no futebol envolvem uma interação complexa entre os aspectos físicos, técnicos e táticos do jogo. Eles ressaltam a importância do treinamento específico para desenvolver a capacidade de tomar decisões rápidas e executar ações precisas durante esses momentos de transição.

Para Ranalli (2018) as transições são mais do que meros momentos de transição física, envolvem a tomada de decisões cognitivas e emocionais em um ambiente dinâmico e altamente estressante. O autor enfatiza a necessidade de os jogadores desenvolverem inteligência tática e controle emocional para lidar com as exigências desses momentos cruciais do jogo.

A transição no futebol é um momento crucial do jogo, no qual as equipes se alternam rapidamente entre a defesa e o ataque. Durante essa fase, a habilidade de executar transições

ofensivas e defensivas eficientes torna-se determinante para o sucesso da equipe.

Segundo Xavier (2019), as transições ofensivas são momentos de oportunidade para a equipe que está se reorganizando após recuperar a posse de bola. São momentos de grande vulnerabilidade para as equipes que perdem a posse de bola devido a probabilidade de desequilíbrios em seus sistemas funcionais, o que pode ser usado de forma benéfica para a equipe que recuperou a posse de bola.

O contra-ataque é um método de ataque que visa explorar a vulnerabilidade defensiva do adversário no momento de transição ofensiva. (Marcelino, Sampaio, Mesquita, 2011).

Cruyff (2012) destaca que a velocidade na transição ofensiva é essencial para a progressão rápida em direção ao gol adversário desestabilizando a organização defensiva do oponente.

As transições defensivas ocorrem quando a equipe perde a posse de bola e precisa se reajustar rapidamente para evitar que o adversário crie oportunidades de ataque. Para Guardiola (2018), a transição defensiva bem executada é fundamental para recuperar a bola e evitar que o adversário avance com perigo.

Ações como pressão sobre o portador da bola e pronta recomposição tática são aspectos cruciais desse momento do jogo.

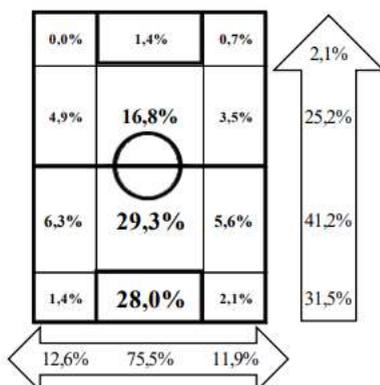
As transições ofensivas merecem muita atenção no treinamento de uma equipe, pois uma grande parcela dos gols se origina de ações defensivas.

Sartori, Barros e Morato (2023) fizeram um estudo com objetivo verificar a eficácia, incidência, tempo de jogo e resultado momentâneo do jogo na realização dos contra-ataques. A amostra foi composta por 143 contra-ataques de 12 jogos da English Premier League 2019/20, correspondendo a seis jogos em “casa” e seis jogos “fora”.

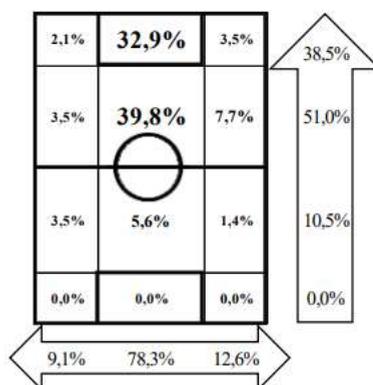
Os resultados indicam que a equipe inicia o contra-ataque nas zonas centrais do campo, sobretudo nos setores defensivos, com “pressão constante e recuperação no campo defensivo” a partir de ações de interceptação. Realiza o primeiro passe para frente, com 0 a 3 jogadores a frente do primeiro portador da bola, troca até 2 passes, com envolvimento de até 2 jogadores. Não ocupa os três corredores do campo e entra no setor ofensivo pelo corredor central, com tendência a perder a bola sem finalizar ao gol do adversário.

A incidência de ações não se modificou quanto ao local de jogo e tempo de jogo, mas foi diferente quanto ao resultado momentâneo.

Local de início dos contra-ataques



Local de término dos contra-ataques



Fonte: Sartori, Barros e Morato (2023).

Quanto ao desfecho das ações, houve maior incidência de “contra-atacou e perdeu sem finalizar” e “contra-atacou e manteve sem finalizar”. Poucas ações analisadas tiveram como desfecho “contra-atacou e fez gol”.

O estudo apontou ainda que em jogos que a equipe venceu houve incidência média de 13,8 contra-ataques, já nos

jogos em que a equipe foi derrotada, a incidência média foi de 6,3 contra-ataques.

Os autores destacam que parte dos contra-ataques terminam com interceptação e desarme, principalmente nos setores médio ofensivo e ofensivo, sobretudo no corredor central, e geraram finalização em 20% das ações analisadas. A eficácia dos contra-ataques foi de 6% na obtenção de gols, com maior incidência de desfechos que não tiveram finalização.

Eficácia dos contra-ataques

Desfecho	n (%)
Contra-atacou e perdeu a bola sem finalizar	80 (56%)
Contra-atacou e manteve a bola sem finalizar	34 (24%)
Contra-atacou e perdeu a bola após finalizar	15 (10%)
Contra-atacou e fez gol	9 (6%)
Contra-atacou e manteve a bola após finalizar	5 (3%)

Fonte: Sartori, Barros e Morato (2023).

JOGADAS ENSAIADAS/COMBINADAS

O futebol moderno é um esporte altamente competitivo, onde pequenos detalhes podem fazer a diferença entre a vitória e a derrota. Nesse contexto, as jogadas ensaiadas têm se tornado cada vez mais relevantes, proporcionando às equipes uma vantagem tática sobre seus adversários. Essas jogadas envolvem a coordenação precisa entre os jogadores, visando criar situações de vantagem para a equipe atacante ou de defesa sólida para a equipe defensora.

As jogadas combinadas ou ensaiadas podem ser realizadas de forma ofensiva ou defensiva. As jogadas ensaiadas ofensivas são projetadas para criar oportunidades de finalização e desestabilizar a defesa adversária. Podem ser realizadas com a bola em movimento ou jogadas de bola parada.

As jogadas ensaiadas defensivas têm como objetivo anular as jogadas ofensivas adversárias e garantir a segurança da equipe. De acordo com Brown (2020), estratégias como marcação por zona, marcação individual e bloqueio de espaços são amplamente utilizados. Essas manobras exigiram uma organização sólida e comunicação eficiente entre os jogadores, a fim de neutralizar as investidas ofensivas do oponente.

A execução eficiente de jogadas ensaiadas aumenta conforme as chances de sucesso em situações específicas. Segundo White (2016), jogadas ensaiadas podem ser desenvolvidas para cobranças de falta, escanteios, lançamentos laterais, entre outras situações. Além disso, essas jogadas permitem que os jogadores se posicionem dentro do campo, facilitando a circulação da bola e criando espaços para finalizações.

Para Saad e Costa (2001), as jogadas originadas de um lance de bola parada também são momentos muito propícios para a marcação de gols, quando se tem a oportunidade de organizar a manobra ofensiva, muitas vezes, com uma manobra ensaiada.

Conforme Mutti (2003), as jogadas de bola parada têm por objetivo principal ludibriar a equipe adversária, por meio de fintas, ou deslocamentos rápidos, de maneira a possibilitar que a equipe chegue facilmente à meta adversária.

De acordo com Smith (2018), a implementação bem-sucedida de jogadas ensaiadas requer um treinamento adequado e uma eficiência entre os jogadores. É necessário que os jogadores compreendam sua função específica dentro do jogo e sincronizados em termos de movimentos e tempo.

Cada treinador utiliza critérios diferentes para sua elaboração, porém, de maneira geral, a melhor opção é sempre aquela jogada que for mais simples, de fácil execução, que minimize as possibilidades de erro e que possibilite o gol.

Segundo Smith (2018), essas jogadas podem surpreender o oponente e fornecer uma vantagem tática. Quando executadas com precisão, as jogadas ensaiadas podem resultar em oportunidades de gol e aumentar as chances de vitória. De acordo com Johnson (2019), equipes bem-sucedidas no futebol dedicam tempo considerável aos treinos de jogadas ensaiadas, reconhecendo sua importância estratégica.

Via de regra, os jogadores envolvidos nas jogadas ensaiadas devem ser inteligentes, com boa leitura de jogo e conhecedores de todas as variações de jogadas. Contudo, as jogadas ensaiadas devem ser de conhecimento de todos os jogadores e treinadas exaustivamente, de modo que a equipe seja eficaz na sua execução em qualquer momento do jogo.

De acordo com Brown (2020), a chave para o sucesso é a comunicação e o treinamento adequado. As jogadas ensaiadas devem ser claramente planejadas e compreendidas por todos os jogadores envolvidos. Além disso, a repetição e o aperfeiçoamento das jogadas são cruciais para sua execução

precisa durante uma partida, como mencionado por Green (2017).

Uma equipe de futebol pode empregar uma variedade de jogadas ensaiadas, adaptadas às diferentes situações de jogo. A diversificação das jogadas ensaiadas permite que a equipe tenha várias opções estratégicas para enfrentar diferentes adversários e criar oportunidades de gol.

Elas também devem ser elaboradas observando as características dos adversários e alteradas com frequência, com o objetivo de evitar que o adversário conheça seu mecanismo de execução.

As jogadas ensaiadas não apenas fornecem vantagens táticas, mas também podem ter um impacto significativo no aspecto psicológico do jogo. Segundo Smith et al. (2018), a execução bem-sucedida de uma jogada ensaiada pode gerar confiança e motivação extra nos jogadores, enquanto frustra e desestabiliza a equipe adversária.

Além disso, de acordo com Jones e James (2020), as jogadas ensaiadas podem influenciar o comportamento defensivo do oponente, fazendo com que a equipe adversária adote uma postura mais conservadora para se prevenir contra

essas jogadas específicas. Isso pode abrir espaço para outras oportunidades de ataque.

Pereira, Haiachi e Oliveira (2021) realizaram um estudo com objetivo de classificar os gols que aconteceram no campeonato brasileiro de futebol feminino em 2020, dentro das variáveis, jogadas de ataque, contra-ataque, bola parada e falhas técnicas. O estudo contou com uma amostra total de 134 jogos do campeonato brasileiro de futebol feminino de 2020 disputado por 16 clubes.

O campeonato foi disputado em duas fases: classificatória (pontos corridos) e eliminatória (quartas de finais, semifinal e final). A primeira fase foi composta por 16 clubes, em um grupo com todos os clubes jogando entre si, totalizando 120 partidas. Na segunda fase as oito melhores equipes se classificam para a fase quartas de final.

Conforme os autores, durante a primeira fase da competição (classificatória), ocorreram 395 gols.

Origem dos gols do campeonato brasileiro de futebol feminino de 2020

Jogadas de Ataque – momento 1	44,6% (176)
Contra-Ataque – momento 2	15,7% (62)
Bola Parada – momento 3	27,8% (110)
Falha Técnica - momento 4	11,9% (47)
Total de gols	100% (395)

Fonte: Pereira, Haiachi e Oliveira (2021).

Independente de futebol masculino ou feminino, sugere-se que cada treinador treine com sua equipe, jogadas ensaiadas ofensivas para as situações críticas de jogo:

- faltas próximas à área penal;
- cobranças de escanteio;
- cobranças de lateral próximos a área do adversário;

Contudo, no futebol também são utilizadas jogadas ensaiadas em situações defensivas. A mais comum dessas jogadas é conhecida como linha de impedimento.

A Linha do impedimento é uma manobra tática executada pela defesa com a finalidade de deixar os jogadores da equipe adversária em posição de impedimento. Consiste em deslocamento rápido em direção do campo do adversário, de todos os jogadores da última linha de defesa, antes da bola ser tocada pelo jogador da equipe adversária. É utilizada com a bola em movimento no decorrer do jogo ou em situações de bola parada.

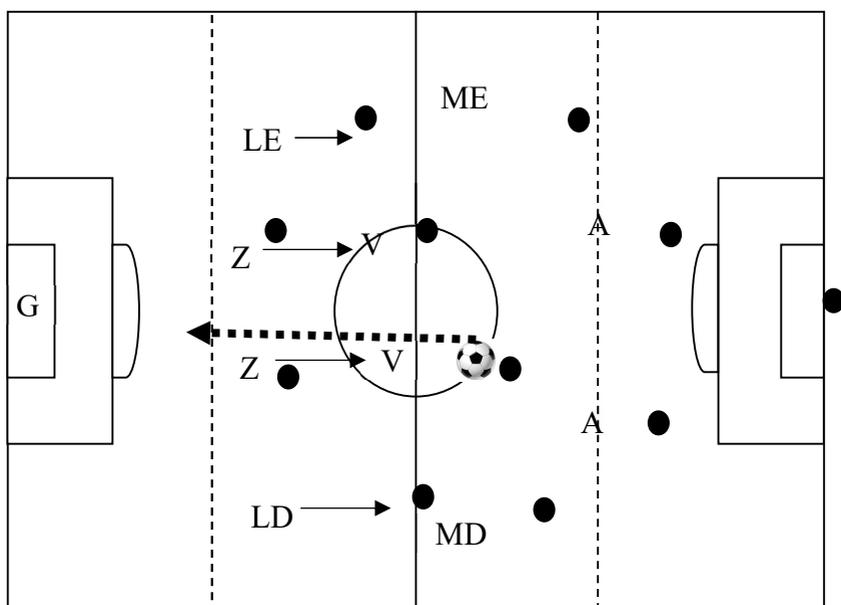


Figura 34 – Linha de impedimento com a bola em movimento

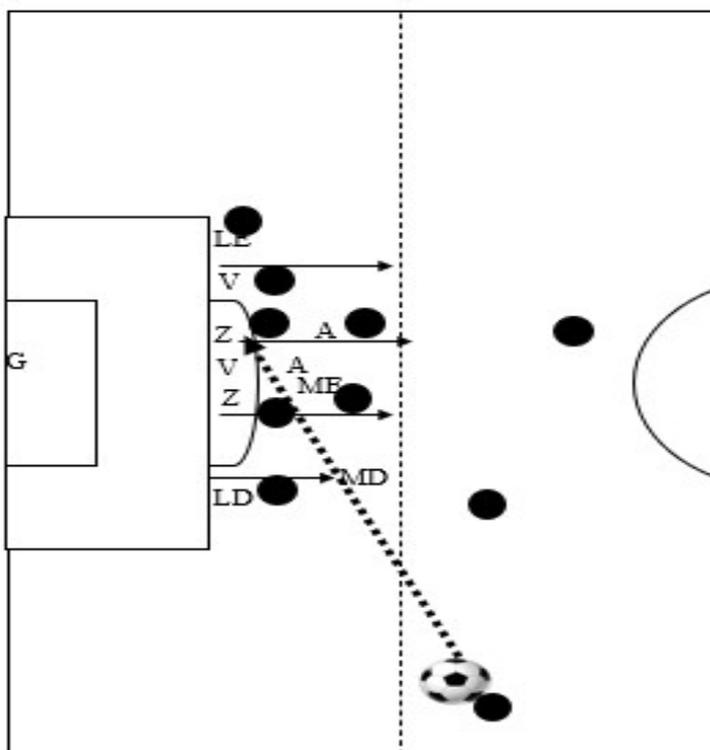


Figura 35 – Linha de impedimento com a bola parada

Estas manobras devem ser exaustivamente treinadas para que o movimento seja muito bem coordenado. Contudo, treinadores e jogadores experientes conseguem burlar este tipo de movimentação deixando os jogadores que irão efetivamente

participar da jogada posicionados mais atrás os quais irão iniciar sua movimentação somente após a bola entrar em jogo.

Atualmente, nas bolas paradas, a maioria das equipes optam por recuar seus jogadores de defesa quando a bola inicia sua trajetória em direção a área.

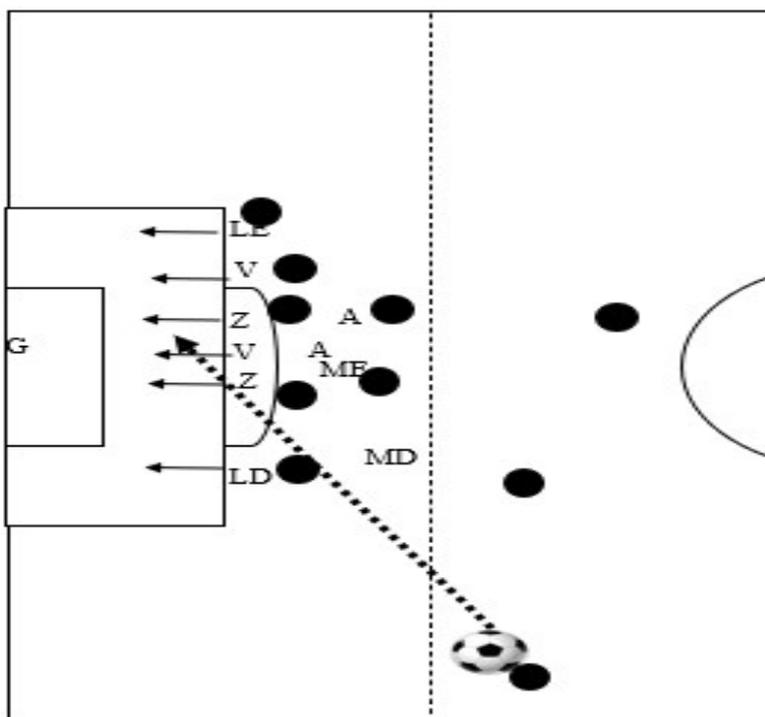


Figura 36 – Linha de defesa com a bola parada

SCOUT NO FUTEBOL

A prática do scout no futebol tem suas raízes na busca por jogadores talentosos para reforçar equipes profissionais. Embora não haja uma data exata para sua origem, podemos traçar suas origens até meados do século XX. Inicialmente, o scout era realizado principalmente por olheiros e treinadores, que viajavam para assistir a jogos e identificar jogadores com potencial.

Com o avanço das tecnologias de comunicação e a globalização do futebol, o scout evoluiu significativamente. A disponibilidade de vídeos e transmissões ao vivo facilitou o acesso a partidas de futebol em todo o mundo. Atualmente os treinadores ou olheiros podem assistir a jogos remotamente, analisar estatísticas detalhadas e usar ferramentas de análise de desempenho para tomar decisões.

Scout é uma palavra de origem inglesa que significa explorar, verificar, analisar ou examinar. Passou a ser utilizada no esporte para analisar partida(s) ou parte dela(s) para avaliar o rendimento de uma equipe ou de determinados jogadores.

O scout no futebol é uma prática amplamente utilizada para analisar e avaliar o desempenho técnico, tático, físico e

psicológico dos jogadores e equipes. Essa análise detalhada permite identificar pontos fortes e fracos, elaborar estratégias de jogo e subsidiar decisões de contratação e formação de equipes.

Para Ferreira, Paoli e Costa (2008), scout é o registro estatístico de um conjunto de jogos ou de uma temporada inteira e contribui para as soluções de médio e longo prazo dos problemas das equipes. Para os autores, é uma forma importante e eficiente de coleta de dados estatísticos, garantindo o controle e eficiência dos objetivos propostos. Para Vendite e Moraes (2005), serve de ferramenta para técnicos e preparadores físicos na preparação total de uma equipe.

Para Leitão (2004), sua utilização é capaz de coletar informações das quais as comissões técnicas não retêm no momento do jogo. Por ele, pode-se avaliar ações relevantes de uma partida, permitindo trabalhar as variáveis inerentes ao jogo de forma mais eficiente, gerando respostas mais eficazes na obtenção da vitória.

Os scout pode ser utilizado nas dimensões técnicas, táticas, físicas e psicológicas.

O scout técnico está relacionado à análise das habilidades individuais dos jogadores, como: passes certos, passes errados, controle de bola, finalizações no gol, fora do gol,

desarmes com e sem posse de bola, interceptações de passe, entre outros. Os jogadores são avaliados com o objetivo de identificar seus pontos fortes e fracos no decorrer de uma partida ou sucessão de partidas. Pode-se utilizar esta ferramenta para análise do desempenho durante os treinos, possibilitando ao jogador perceber seu índice de aproveitamento em cada fundamento.

O scout tático concentra-se na análise das estratégias e padrões de jogo das equipes de futebol. Identifica as formações táticas, movimentações, ações ofensivas e defensivas das equipes. Examina os principais aspectos a serem considerados na análise tática e como essa informação podem ser aplicadas no planejamento de treinamentos e partidas. Normalmente são analisados sistemas de jogo, números de jogadores que participam das ações ofensivas e defensivas, jogadas de contra-ataque, transições defensivas, situações de bola parada etc.

O scout físico refere-se à avaliação das capacidades físicas dos jogadores, como velocidade, resistência, força e agilidade. São realizados testes para coleta de dados físicos, bem como analisado a importância dos resultados na prescrição de treinamentos individualizados e na prevenção de lesões. Atualmente, as grandes equipes de futebol utilizam tecnologia

que permite identificar com precisão a distância percorrida pelo jogador durante uma partida, os locais do campo que o jogador se deslocou, velocidade média, velocidade máxima, entre outras variáveis.

O scout psicológico aborda a análise dos aspectos emocionais dos jogadores, como a capacidade de concentração, resiliência, liderança e tomada de decisão sob pressão. São utilizados instrumentos para avaliar diversos aspectos psicológicos, bem como a importância de compreender o perfil psicológico dos jogadores na formação de equipes de alto desempenho.

Assim, conforme Godik (1996), o scout é uma ferramenta útil na tentativa de demonstrar erros e acertos durante o jogo, possibilitando alterações nas estratégias desenvolvidas.

Contudo, depois da coleta dos dados, é necessário realizar uma análise estatística, com elaboração de gráficos, tabelas, identificação das áreas / dos setores do campo onde as jogadas mais importantes se desenvolveram etc.

As informações contidas nos dados analisados são um indicador de desempenho de um atleta ou da equipe e devem orientar as comissões técnicas na busca da minimização de erros ocorridos durante uma partida.

Conforme Dufour (1993), para assegurar que a quantidade de erros seja a menor possível, é preciso analisar os dados de todos os elementos que compõem o jogo, na tentativa de estabelecer uma correlação entre eles e seu resultado.

Para Godik (1996), a análise da qualidade das ações dos jogos é multiforme, bem como os parâmetros registrados. Independentemente da tecnologia utilizada, como *softwares* específicos ou planilhas de anotações, se consegue avaliar desde a condição técnica individual de um atleta até os sistemas de defesa e ataque de uma equipe.

Garganta (2001) relata que diferentes fases constituem o processo de análise de jogo, entre elas a observação dos acontecimentos, a coleta e a interpretação de dados. Essas fases permitem avaliar a organização das equipes e ações na competição; planificar e organizar o treino e as estratégias de trabalho; estabelecer as estratégias adequadas aos adversários; regular os processos de ensino, aprendizagem e treinamento.

Esse trabalho pode ser realizado de forma manual ou com a utilização de *softwares*. Atualmente, existem programas que geram automaticamente relatórios gerais e individuais à medida que os dados são inseridos, mostram os locais de ocorrência de cada ação, indicam os quadrantes mais utilizados

para ação, bem como qual jogador é mais eficiente em cada ação, além de apresentar as ações técnicas individuais.

Esses *softwares* são desenvolvidos com o intuito de proporcionar uma visualização rápida e detalhada, para que o treinador tenha mais subsídios para a tomada de decisão com a agilidade que exige o momento do jogo.

AS REGRAS DO JOGO

O entendimento das regras do jogo é de suma importância para o desenvolvimento da partida e fundamentam a atuação do profissional de Educação Física no futebol, tanto no ensino quanto no alto rendimento.

Todas as regras estão contidas no livro “Regras do Jogo 22/23” disponíveis gratuitamente no site da CBF: <<https://www.cbf.com.br/a-cbf/informes/arbitragem/ifab-e-fifa-lancam-versao-oficial-do-livro-de-regras-do-futebol-em-por>>, bem como o protocolo para o árbitro assistente de vídeo (VAR).

Bibliografia sugerida para complementação de leitura

ABERNETHY, B.; BAKER, J.; CÔTÉ, J. Transfer of pattern recall skills may contribute to the development of sport expertise. *Applied Cognitive Psychology*, 19, 705-718, 2005.

AIDAR, J.J.O.; LEONCINE, M. P. **Evolução do futebol e do futebol como negócio: A nova gestão do futebol**. Rio de Janeiro. Editora FGV. 2001. p. 78-106

ANDRADE JUNIOR, J. R. **O jogo de futsal técnico e tático na teoria e na prática**. Curitiba: Expoente, 1999.

_____. Futsal. In: PINTO JR., A. P. (Coord.). **Coletâneas de atividades de educação física para o ensino fundamental**. Curitiba: Expoente, 2003.

_____. **Futsal: aquisição, iniciação e especialização**. Curitiba: Juruá, 2009.

AQUINO, R. S. L. **Futebol Uma Paixão Nacional**. Rio de Janeiro. Jorge Zahar. 2002.

ARRUDA, M.; BOLAÑOS, M. A. C. **Treinamento para jovens futebolistas**. São Paulo: Phorte, 2010.

BAYER, C. **O ensino dos desportos coletivos**. Lisboa: Dinalivro, 1994.

BENDA, R. N.; XAVIER, A. J. M.; MARTINI, C. O. P., Treinamento da velocidade: um bom goleiro reage rapidamente. In: GRECO, P.J. (org). **Caderno do Goleiro de Handebol**. Belo Horizonte: UFMG, 2002.

BROWN, A. The Importance of Set Pieces in Modern Football. **Journal of Soccer Strategies**, 2020. 25(2), 45-58.

CASTAGNA, C. et al. Effects of intermittent-endurance fitness on match performance in young male soccer players. **Journal of Strength Conditioning Research**, v. 23, p. 1954-1959, 2009.

CBF: Confederação Brasileira de Futebol. Disponível em: <<https://www.cbf.com.br/a-cbf/informes/arbitragem/ifab-e-fifa-lancam-versao-oficial-do-livro-de-regras-do-futebol-em-por>> Acesso em: fev 2023.

COELHO, D. B. et al. Assessment of acute physiological demand for soccer. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**. Vol. 15. Num. 6. p. 667-676. 2013.

CRUYFF, Johan. **Futebol Total: o treinamento para a vitória**. São Paulo: Panda Books, 2012.

CRUZ, W.S.; CESAR, D.J. Análise da aptidão física de atletas de futebol da categoria sub-18, por posição de jogo. **Journal of Amazon Health Science**. Vol. 1. Vol. 1. 2015p. 1-25.

DUFOUR, W. Computer assisted scouting in soccer. **Science and Football II**, Londres, E & FN SPON, p. 160-166, 1993.

FERREIRA, R. L. **Futsal e a iniciação**. 5. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

FERREIRA, R. B. PAOLI, P. B. COSTA, F. R. Proposta de “scout” táticos para o futebol. **Revista Digital Educación Física y Deportes**. Vol. 12. Núm. 118. p. 1-13. 2008.

FERRETTI, F. Os sistemas defensivos: uma visão atual. **Ferretti futsal**. Jaraguá do Sul, 2011. Disponível em: <<http://www.ferrettifutsal.com/recebe.php?cont=Artigos&npag=33091666.php>>. Acesso em: 15 nov. 2011.

FILGUEIRA, F. **Futebol**: uma visão da iniciação esportiva. Ribeirão Preto: Ribergáfica, 2004.

FONSECA, G. M. **Futsal**: treinamento para goleiros. 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

FREIRE, J. B. **Pedagogia do futebol**. Campinas – SP: Autores associados, 2003.

GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos coletivos. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. **O ensino dos jogos desportivos**. 3. ed. Porto: FCDEFUP, 1998.

_____. A análise da performance nos jogos desportivos. Revisão acerca da análise do jogo. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, Porto, Universidade do Porto, v. 1, n. 1, p. 57-64, jan. 2001.

GARGANTA, J., GUILHERME, J., BARREIRA, D., BRITO, J. & REBELO, A. **Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol**. In F. Tavares (Ed.), Jogos Desportivos Coletivos. Ensinar a jogar (pp. 199-263). Porto: Editora FADEUP. 2013.

GODIK, M. A. **Futebol**: preparação dos futebolistas de alto nível. Londrina: Grupo Palestra Sport, 1996.

GOMES, A. C.; MACHADO, J. **Metodologia e planejamento na infância e adolescência**. Londrina: Midiograf, 2001.

GONZÁLEZ, F. J.; BRACHT, V. **Metodologia de ensino dos esportes coletivos**. Vitória: UFES; Núcleo de Educação Aberta e a Distância, 2012.

GONZÁLEZ, F. J.; FRAGA, A. B. **Afazer da educação física na escola**: planejar, ensinar, partilhar. Erechim: Edelbra, 2012.

GOULART, A. S.; VOSER, R. C. **A importância da psicologia do esporte para o rendimento do atleta de futsal**. São Paulo, 2008. Disponível em:

<http://www.futsalcmd.com.br/novo/arquivos_upload/artigos/1.pdf>. Acesso em: 15 set. 2012.

GREEN, M. Effective Drills for Set Pieces: Training Players to Execute with Precision. **Coaching Journal**, 2017. 12(3), 78-91.

GROSSER, M. **Entrenamiento de la velocidad**. Barcelona: Martinez Roca, 1992.

GUARDIOLA, Pep. **Pep Guardiola: uma evolução**. São Paulo: Grande Área, 2018.

HELAL, R.; Soares, A.; Lovisolo, H. **A Invenção do País do Futebol**: Mídia, Raça e Idolatria. Rio de Janeiro. Mauad. 2007

JOHNSON, R. Tactical Approaches: Set Piece Mastery. **Soccer Coaching Quarterly**, 2019. 43(1), 32-47.

JONES, Paulo; JAMES, Davi. **Transições no futebol**: como treinar jogadores para se moverem com sucesso entre o ataque e a defesa. Londres: Bloomsbury Sport, 2020.

LEAL, J. C. **Futebol**: arte e ofício. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

LEITÃO, R. A. A. **Futebol**: análises qualitativas e quantitativas para verificação e modulação de padrões e sistemas complexos em jogos. 2004. 113 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2004.

LUCENA, R.F. **Futsal e a iniciação**. 5.ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

MARCELINO, R.; SAMPAIO, J.; MESQUITA, I. Investigação centrada na análise do jogo: da modelação estática à modelação dinâmica. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**. Vol. 11. Núm. 1. p. 125-152. 2011.

MELO, L. MELO, R. **Ensinando Futsal**. Rio de Janeiro: Sprint, 2006.

MELO R. **Qualidades físicas e psicológicas e exercícios técnicos do atleta de futebol**. Rio de Janeiro: sprint, 1997.

MUTTI, D. **Futsal**: da iniciação ao alto nível. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

MOINO, G. O que o jogo de futebol atual exige de seus goleiros? Aspectos de formação, preparação e evolução da espécie. 2011. Disponível em: <www.universidadedofutebol.com.br>

PLATONOV, V. N. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

PEREIRA, A. L. L. HAIACHI, M. C. OLIVEIRA, A. F. S. Análise dos gols do campeonato brasileiro de futebol feminino

2020. **Research, Society and Development**, v. 10, n.16, e288101623736, 2021.

PITTOLI, T. E. M. **Scout no futsal**: o que os números mostram sobre o jogo. TCC. Rio de Janeiro. 2008.

RANALLI, Ricardo. A arte do treinador: um guia para fazer a diferença. Champaign, IL: Human Kinetics, 2018.

RAVAGNANI, F.C.P.; Paz, W.B.; Costa, C.F.; Brandão, C.M.; Reis Filho, A.D.; Fett, C.A.; et al. Perfil físico das diferentes posições de jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Movimento**. Vol. 2. Num. 21. 2013.p. 11-18.

REILLY, T. Aspectos Fisiológicos Del Fútbol. *Publice Standard*. Num. 3. 2014. p.9-15.

ROSE JUNIOR, D. (org.). **Modalidades esportivas coletivas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

SAAD, M. A. COSTA, C. **Futsal**: movimentações ofensivas e defensivas. Florianópolis: Visual Books, 2001.

SANCHES, S. M.; RUBIO, K: Reflexões sobre o conceito de resiliência: superando adversidades no contexto esportivo. **Polêmica**, Rio de Janeiro, Uerj, v. 9, n. 2, p. 92-98, abr.-jun. 2010.

SANTANA, W. C. **Futsal**: apontamentos pedagógicos na iniciação e na especialização. Campinas: Autores Associados, 2004.

_____. **A visão estratégico-tática de técnicos campeões da Liga Nacional de Futsal.** 2008. 262 f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 2008.

_____. **Contextualização histórica do futsal.** 2010. Disponível em: <<http://www.pedagogiadofutsal.com.br/historia.aspx>>. Acesso em: 22 ago. 2015.

_____; REIS, H. H. B.; RIBEIRO, D. A. A iniciação de jogadores de futsal com participação na Seleção Brasileira. **Lecturas Educación Física y Deportes**, Buenos Aires. v. 11, n. 96, p. 1, maio 2006.

_____. **Scout de performance técnico-tática de equipes de futsal.** Disponível em: <www.pedagogiadofutsal.com.br>. Acesso em: 8 fev. 2013.

SANTOS FILHO, J. L. A. **Futsal: preparação física.** 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000.

SANTOS FILHO, J. L. A. **Manual de futebol.** São Paulo: Phorte editora, 2002.

SARTORI, J. P. C.; BARROS, J. A. V. DE; MORATO, M. P. Caracterização do contra-ataque do campeão inglês de futebol 2019/20. **RBFF - Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 14, n. 59, p. 400-414, 26 fev. 2023

SMITH, J. Set Pieces and Team Performance: An Analysis of Successful Football Teams. **Journal of Advanced Tactics**, 2018. 15(4), 62-77.

SMITH, R., et al. Psychological consequences of scoring a set-piece goal in elite soccer. **Journal of Sports Sciences**, 2018. 36(14), 1645-1652.

STOLEN, T, Chamari, K, Castagna, C, and Wisløff, U. Physiology of soccer: An update. **Sports Med** 35: 501–536, 2005.

TAVARES, F.; GRECO, P.; GARGANTA, J. Perceber, conhecer, decidir e agir nos jogos desportivos coletivos. In: GO TANI, G.; BENTO, O. J.; PETERSON, R. D. S. (Orgs.). **Pedagogia do desporto**. São Paulo: Grupo GEN, 2006. p. 284-298.

TENROLLER, C. A. **Futsal: ensino e prática**. Canoas: Ulbra, 2004.

TIERNEY, P. J.; YOUNG, A.; CLARKE, N. D.; DUNCAN, M. J. Match play demands of 11 versus 11 professional football using Global Positioning System tracking: Variations across common playing formations. **Human Movement Science**, v. 49, n. June, p. 1–8, 2016.

TREVISAN, M. **A história do futebol para quem tem pressa**. Rio de Janeiro: Valentina, 2019.

VENDITE, C.C.; MORAES, A.C. **Sistema, estratégia e tática de jogo no futebol**: análise do conhecimento dos profissionais que atuam no futebol. In: XXIX Congresso Brasileiro de Ciências da Comunicação. Anais... Brasília: Intercom. 2004.

VERARDI, C.E.L.; NEIVA, C.M.; PESSOA FILHO, D.M.; NAGAMINE, K.K.; MIYAZAKI, M.C.O.S. Estratégias de enfrentamento em jogadores de futebol. **Revista brasileira de Ciência e Movimento**. Vol. 19. Núm. 4. p.60-67. 2011.

VOSER, R. **Futsal**: princípios técnicos e táticos. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

XAVIER, Fábio. **Tática no Futebol**: evolução e tendências. São Paulo: Forte, 2019.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. 9. ed. Manole: São Paulo, 1999.

WHITE, T. The Art of Set Pieces: Strategies for Success. **International Journal of Football Tactics**, 2016. 9(1), 15-30.