

Ensinando Futebol Moderno

Traduzido por Luis Eduardo Junqueira Machado

Autor Salvatore Pappalardo



Salvatore Pappalardo

Ensinando Futebol Moderno

Аннотация

Um guia para o ensino dos princípios do futebol moderno
Este livro é uma bússola para auxiliar qualquer técnico moderno
a ensinar futebol

Translator: Duda Junqueira Machado

Содержание

1.1 Características de um treinamento	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19

“Ensinando Futebol moderno

Autor Salvatore Pappalardo

Traduzido por Luis Eduardo Junqueira Machado

© Salvatore Pappalardo 2021”

Introdução:

Futebol é um jogo situacional. Isso significa que cada jogo de futebol tem sua própria situação e, além disso, em um mesmo jogo de futebol você pode ver muitas (e são tantas) situações diferentes. A partir desta afirmação você pode pensar, como posso ensinar algo que é sempre diferente? Bom ponto, bem, no futebol alguns treinadores tentaram diminuir as variáveis dizendo "quando isso acontecer, então faça isso" e eles usam essa frase tentando prever todas as situações que acham que podem acontecer. Esta é uma abordagem que não deixa nenhuma opção para o jogador, além daquela que o treinador disse, por isso é como se o jogador fosse um robô sem pensamento próprio, respondendo às instruções do treinador. Além disso, um treinador não pode prever tudo, então sempre haverá algo que o treinador não previu.

O futebol moderno é hoje jogado por jogadores pensantes que, tendo aprendido alguns princípios, podem ler uma situação e jogá-la. Para usar um paralelismo, você pode pensar como alguém que quer aprender um idioma (talvez inglês), esta pessoa pode aprender algumas frases e usá-las sempre, é fácil e rápido, mas e se a conversa ficar mais complexa? Então, isso seria

como jogar futebol da velha escola. Por outro lado, alguém que passa muito tempo aprendendo as palavras, gastaria mais tempo e enfrentaria mais dificuldades no início, mas, a longo prazo, você o verá entendendo todas as conversas e sendo capaz de falar usando e combinando diferentes palavras. Isto é futebol moderno.

É também um jogo de equipe, por isso é necessário cooperação para jogá-lo. Mas, de forma a colaborar, cada jogador precisa saber o que fazer, para onde ir, quando e como. Por último, mas não menos importante, o futebol é, obviamente, jogado com os pés, sendo assim fundamental o domínio da bola para que se possa jogar. Ensinar futebol é, portanto, algo complexo, considerando a tendência que este esporte vem apresentando.

A tendência no futebol, como em todos os aspectos do mundo, está prestes a se tornar mais complexa com o passar dos anos e das estações. Se, nas últimas décadas, bastava ser bom com a bola, ser forte sem bola e, principalmente, seguir as 'regras' ditadas pela posição ocupada em campo, hoje em dia é preciso dominar mais habilidades.

A explicação das novas necessidades baseia-se na história e na evolução do jogo; com a intenção de ser breve aqui, os principais marcos são resumidos da seguinte forma:

- Holanda '74, a posição dada no início do jogo não é um papel fixo, mas muda pela situação de momento; usando um paralelismo em literatura: é como uma 'sociedade

líquida' (concebida por Bauman, 1999) onde não há mais pontos de referência fixos. Assim, dependendo da situação específica, cada jogador se adapta, dado que cada jogador sabe o que tem que fazer; por esta inovação decorrem duas implicações: 1) um jogador deve saber como jogar em todas as posições, 2) cada jogador tem que 'ler' a situação para agir / reagir;

-Sacchi anos 80, a velocidade do jogo acelera, a equipe permanece' curta ', usando três táticas principais: pressão ofensiva, marcação por zona e impedimento;

-Regra de proibição de passe para as mãos do goleiro 1992, maior agilidade do jogo, com ainda menos pausas desde esta data;

-Guardiola 2008-12, posse e domínio do jogo são a nova descoberta.

O aumento da velocidade surge como o roteiro da tendência do futebol, juntamente com estratégias, táticas e, conseqüentemente, metodologias de técnicos e métodos de treino, todas mais complexas. Para atender às necessidades de novos jogadores de futebol, é comum encontrar em uma comissão técnica diversos profissionais, cada um deles alocado em uma área específica de desenvolvimento: ciência do esporte, nutrição e performance, conforto psicológico, enfoque técnico e tático específicos. Se o seu clube não tem a possibilidade de contratar e manter estes profissionais, é dever do treinador saber pelo menos um pouco sobre estes temas e dar suporte a cada um dos seus jogadores.

Hoje todas as equipes de ponta sabem exatamente o que fazer quando estão com a posse de bola, o que fazer em caso de perder a posse e, portanto, o que fazer sem a bola e, finalmente, o que fazer quando a reconquistam.

O objetivo deste livro é dar a você as ferramentas para planejar um processo de aprendizagem e desenvolvimento que permita a cada jovem jogador crescer e armazenar as habilidades para jogar o futebol moderno, ou seja: a capacidade de 'ler' uma situação e de agir / reagir conseqüentemente. Resumindo: para moldar jogadores 'pensantes'.

1 Metodologia

O conjunto de teorias e fundamentos que permite escolher entre diferentes tipos de métodos é o que se denomina metodologia; falamos de metodologia porque precisamos saber: 1) os fundamentos em que se baseia o ensino, 2) as linhas teóricas a seguir para traçar e realizar exercícios eficazes.

Ensinar e aprender são duas faces da mesma moeda, portanto, é necessário um pouco de conhecimento sobre a aprendizagem para começar a saber sobre o ensino.

Aprender é aquele processo que permite a uma pessoa acrescentar ou modificar em si algo (conhecimentos, comportamentos, habilidades ou valores) e existem diferentes formas de aprender: vendo e imitando, fazendo e repetindo, explorando e refletindo. Por exemplo: há base em aprender apenas por ver uma pessoa fazendo um movimento ou um gesto (chamado de *espelhamento*, Rizzolatti et al. 1995), pense

em como os bebês aprendem a falar; ou é possível obter mais habilidades / velocidade / força fazendo e repetindo um exercício; às vezes, há a chance de descobrir algo novo explorando e pensando sobre isso.

Como o futebol é um jogo jogado não só com o pé, mas também (e talvez principalmente) com o cérebro, é importante misturar as diferentes formas de aprender (consequentemente, de ensinar). Por isso, para ajudá-lo a entender como criar novos treinos e exercícios customizados, algumas características são sugeridas como pilares.

O processo de aprendizagem do futebol depende da idade, cada idade tem sua peculiaridade, então, a abordagem do treinador tem que ser adaptada. Nesta tabela você pode encontrar as atividades, o foco e as metas desejadas com base em cada idade:

Idade	Atividade	Foco em	Objetivos Cinestésicos	Metas técnico-táticas	Exemplos de métodos
4-6	Lúdico	Diversão, conhecendo a bola	Movimentos básicos (jogar, pegar, correr, engatinhar, pular, etc.) e	Técnica fundamental do futebol (conduzir, chutar, controle orientado,	Jogos com bola, atividades multidisciplinares e divertidas, jogos

			coordenação básica	remesso lateral, cabeceio, goleiro)	de 3 em cada lado
7-9	Lúdico, pré-agonístico	Diversão, aprendendo a jogar	Coordenação básica e específica, capacidade condicional (rapidez, velocidade e amplitude de movimentos)	Técnica fundamental do futebol (como sair da marcação) + princípios simplificados	Jogos com bola, atividades multidisciplinares e divertidas, exercícios técnicos simplificados, exercícios situacionais simplificados (1 x 1, 2 x 1, 2 x 2, 3 x 2, 3 x 3, 4 x 3, 4 x 4), exercícios condicionais, jogos de 5 em

					cada lado
10-12	Aprendizagem geral do futebol: cada um tem que aprender as habilidades	Princípios de conhecimentos	Coordenação básica e específica, capacidade condicional (rapidez, velocidade, força, resistência e amplitude de movimento)	Técnica fundamental do futebol + mobilidade e capacidade de superar uma linha	Jogos com bola, exercícios condicionais funcionais e analíticos, exercícios situacionais (como 5 v 4, 5 v 5, 6 v 5, 6 v 6), jogos de 7 e 9 em cada lado
13-15	Primeiro ciclo de aprendizagem de habilidades específicas	Aprofundar os princípios	Coordenação e capacidade condicional (rapidez, velocidade e	Técnica fundamental do futebol + mobilidade e	Jogos com bola, exercícios condicionais e exercícios

	no futebol: cada jogador começa a aprender a jogar em posições específicas		força, resistência e amplitude de movimento	posicionamento e capacidade de superar uma linha	fundamentais analíticos, exercícios situacionais (como antes + 5 v 4, 5 v 5, 6 v 5, 6 v 6), jogos de 11 em cada lado
16-19	Segundo ciclo de aprendizagem de habilidades específicas no futebol: cada jogador se aprofunda em sua	Dominar os princípios para ter a capacidade de ler todas as situações	Coordenação e capacidade condicional (rapidez, velocidade, força, resistência e amplitude de movimento)	Como antes + capacidade de ler cada situação e escolher, conhecendo os riscos e consequências	Como antes, + exercícios situacionais específicos para a partida: fases e transições de posse, sem passes

As habilidades coordenativas são divididas em dois grupos: 1) básicas: é a capacidade de aprender novos movimentos, de controlá-los para alcançar um objetivo, também de adaptá-los e transformá-los para atingir o mesmo objetivo em contingências diferentes; 2) específico do futebol: equilíbrio, orientação, diferenciação, reação, ritmo, capacidade de adaptação e ajuste, interoperabilidade.

A primeira é a capacidade de manter e, no caso, restaurar o equilíbrio ao ser empurrado, após um salto ou um carrinho: você pode treiná-lo usando uma prancha de tonificação, uma prancha de equilíbrio ou um crash mat (tatame/crash pad) ou talvez fazendo uma corrida curta com jogo de corpo/ombro a ombro entre dois jogadores.

A orientação é aquela habilidade que permite ao jogador saber onde está em campo e relacionar isto com a bola, os companheiros e os adversários. Você pode usar, por exemplo, passes forçados sem olhar para um companheiro de equipe, nos quais o jogador que faz o passe sabe apenas quando o companheiro de equipe começa a correr.

A diferenciação é o ajuste fino de todos os movimentos, pois permite mudar a força, ou o ângulo, ou a precisão de um toque recebido, dependendo das circunstâncias. Pode ser treinado usando bolas de diferentes tamanhos ou pesos, ou talvez diferentes condições de campo.

A reação é importante para estar ciente de uma situação e chegar a uma solução o mais rápido possível; por exemplo, uma perda de posse de bola pode ser um exercício perfeito para um jogador (ou mais jogadores) ler a situação e reagir adequadamente.

A habilidade rítmica está estritamente relacionada a um padrão fluido de movimentos, por exemplo, aqueles que você pode treinar usando uma escada de velocidade.

Capacidade de se adaptar e ajustar o movimento à situação é importante porque o que percebemos nem sempre é o que vai acontecer, então, ajustar rapidamente nossos gestos é uma vantagem sobre o adversário.

Interoperabilidade é a habilidade de usar os mesmos padrões de movimentos para diferentes gestos e / ou ao mesmo tempo. Por exemplo, você pode treinar seus jogadores usando escadas de velocidade e pedir-lhes que reajam a algum outro estímulo.

Essas habilidades são necessárias para o desenvolvimento da aprendizagem do futebol e a melhor idade para aprender habilidades específicas do futebol é em torno de 8 e 13 anos de idade. Se você não sabia da importância da coordenação, pense em uma grande estrela (talvez você esteja pensando em Messi ou Cristiano), eles têm a habilidade de driblar, de manter o equilíbrio mesmo com um empurrão do adversário, para ver se existe a possibilidade de servir melhor um companheiro de equipe, de prever como a bola vai quicar na grama e assim por diante, e, às vezes, tudo isso ao mesmo tempo.

Como cada idade tem necessidades diferentes, o tempo gasto em cada objetivo será diferente. Por conveniência de espaço e para ser mais simples, mantivemos juntos 'coordenativo' e 'condicional', bem como 'multidisciplinar' e 'diversão'. Naturalmente, seguindo a tabela acima, você pode facilmente descobrir isso, por exemplo: apesar da porcentagem semelhante, a faixa de idade de 7-9 anos tem tipos diferentes de metas¹ coordenativa e condicionais em relação à faixa de 10-12, pois o primeiro grupo trabalha mais nas metas de coordenação e condicionais básicas, como rapidez e velocidade, enquanto o grupo mais velho começa também a treinar resistência e força.

1.1 Características de um treinamento

Para enquadrar como criar e escolher um método eficaz de treinamento, é possível referir-se a alguns recursos. Observe que alguns destes recursos são apresentados como parte de uma dupla em oposição, portanto, você precisará escolher entre um ou outro; mas, em geral, se você considerar o conjunto como um todo, eles não são antitéticos e você pode combiná-los para desenhar qualquer exercício que sua imaginação venha a criar. Por exemplo: 'fácil' está em oposição a 'difícil', então você escolherá um deles; mas você pode desenhar um exercício 'fácil', 'simples', 'dedutivo' e 'analítico'. Vamos dar uma olhada:

- Fácil / difícil: de fácil a difícil; se você quer aprender a correr, primeiro aprenda a andar. Então, quando você planeja ensinar uma habilidade, comece pelas mais fáceis e aumente a dificuldade, passo a passo. Isto implica, também, em adaptar o seu plano à idade do jogador: comece do básico, como você pode ver pelo parágrafo seguinte.

- Simples / complexo: do simples ao complexo; quando você quiser ensinar um gesto complexo, pode começar por decompor o movimento final em gestos simples, fáceis de aprender. Depois que o aluno apreender o movimento simples, você pode adicionar outro e assim por diante.

- Dedutivo / indutivo: são duas formas de compreensão. O dedutivo vai da teoria e termina na prática, sendo uma

transferência de informações do professor para o aprendiz onde, após a 'lição', o último deduz a sua aprendizagem e tenta colocá-la em prática. Exemplo: o treinador explica um exercício e diz aos alunos exatamente o que eles devem fazer. Vantagem: é rápido, porque o técnico está contando situações e soluções, a fim de que os alunos saibam que, quando isto acontecer, essa será a solução. Desvantagem: pode, às vezes, ser um aprendizado superficial, pois os alunos não internalizam, eles apenas mecanizam a resposta.

Indutivo é o oposto: neste caso, o treinador não explica ou sugere qualquer solução, ele apenas os acompanha ao longo do curso do aprendizado. Isso significa que o treinador ajuda os alunos a refletirem sobre o que praticaram, deixando que, primeiro, tentem encontrar uma ou mais soluções. Exemplo: em um quadrado, três jogadores ficam em três lados, passando a bola um para o outro tentando não perder a posse de bola, enquanto um oponente no meio tenta pegá-la; após alguns minutos, um novo 'insight' pode aparecer: talvez você possa ver o jogador, oposto ao jogador com a posse, movendo-se para seu lado mais próximo, antes desocupado, para ajudar este possuidor. Após o exercício, o treinador pode perguntar sobre o que eles aprenderam, e, talvez às vezes, alguém responda dizendo 'o possuidor precisa ser ajudado, então ele precisa sempre de dois companheiros de equipe em seus lados'. Vantagem: é um aprendizado mais profundo, o que eles aprendem é o que descobriram, então estará e permanecerá internalizado.

Desvantagem: é lento, porque o treinador precisa esperar até que os alunos cheguem ao ponto desejado.

- Analítico / situacional: analítico é um exercício personalizado apenas para treinar uma única habilidade. Exemplo: dois companheiros de equipe que passam a bola um ao outro continuamente é apenas um treinamento de passe. Vantagem: o treinador é capaz de ver, e caso necessário, corrigir o desempenho de cada jogador. Desvantagem: está desconectado do jogo.

Situacional é uma palavra usada para descrever um treinamento que tem algumas (ou todas) as características de uma partida. Exemplo: um 2 contra 2 abrange todas as situações possíveis da partida. Vantagem: habilidades contextualizadas são treinadas de maneira mais similar a uma correspondência. Desvantagem: é mais difícil para o treinador ver os erros e corrigi-los.

- Repetição, intuitivamente, quanto mais você treina e tenta, mais você melhora. Esta é uma forma de aprender chamada de 'tentativa e erro' (Thorpe, 1979), sendo caracterizada por várias tentativas, nas quais o aprendiz molda e modifica o seu desempenho. Recomenda-se repetir todos os exercícios para explorar esta forma de aprendizagem.

- Palavras-chave e comunicação: o futebol é basicamente um esporte coletivo, portanto a colaboração e a cooperação são necessárias. É altamente recomendável utilizar alguns termos para melhorar o trabalho em equipe. Além disso, para facilitar o

processo de aprendizagem, sugere-se, no início, o uso de algumas palavras explícitas para enquadrar alguns conceitos; depois que a equipe compreender o que cada palavra significa, elas não precisarão mais ser explicadas a cada vez.

- Geral-Específico-Geral: significa que um exercício tem que ser extrapolado da partida, tem que ser treinado especificamente para se atingir o objetivo desejado e para que os jogadores possam usar as habilidades aprendidas na partida. Em suma, o objetivo final é melhorar e ser bom em campo, e também poder jogar uma partida de futebol e talvez vencê-la. Portanto, uma técnica eficaz de elaborar os exercícios é começar pelo que gostaríamos de ver em campo; depois de ter uma imagem clara disso, você pode desenhar um exercício simplificado, imaginando como isso simularia a ação que você deseja treinar. Passo a passo você adicionará mais dificuldades para chegar, no final, ao jogo real.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.