



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA**



RODRIGO SCHMIDT DE CAMARGO

A PEDAGOGIA DO ESPORTE E O FUTEBOL UNIVERSITÁRIO

**CAMPINAS
2021**

RODRIGO SCHMIDT DE CAMARGO

A PEDAGOGIA DO ESPORTE E O FUTEBOL UNIVERSITÁRIO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Graduação da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas para obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Alcides José Scaglia

ESTE EXEMPLAR CORRESPONDE A VERSÃO FINAL DA MONOGRAFIA DEFENDIDA PELO ALUNO: RODRIGO SCHMIDT DE CAMARGO, ORIENTADO PELO PROF. DR. ALCIDES JOSÉ SCAGLIA.

CAMPINAS

2021

Ficha catalográfica
Universidade Estadual de Campinas
Biblioteca da Faculdade de Educação Física
Dulce Inês Leocádio - CRB 8/4991

C14p Camargo, Rodrigo Schmidt de, 1997-
A pedagogia do esporte e o futebol universitário / Rodrigo Schmidt de
Camargo. – Campinas, SP : [s.n.], 2021.

Orientador: Alcides José Scaglia.
Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de
Campinas, Faculdade de Educação Física.

1. Esportes - Estudo e ensino. 2. Futebol. 3. Jogos em grupo. I. Scaglia,
Alcides José. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Educação
Física. III. Título.

Informações adicionais, complementares

Título em outro idioma: The pedagogy of sport and university football **Palavras-**

chave em inglês:

Sports - Study and teaching

Football

Group games

Titulação: Bacharel

Banca examinadora:

Hudson Rafael Martins Prado

Data de entrega do trabalho definitivo: 12-07-2021

COMISSÃO JULGADORA

Prof. Dr. Alcides José Scaglia

ORIENTADOR

Prof. MS. Hudson Rafael Martins Prado

TITULAR DA BANCA

Dedico este trabalho à minha mãe, ao meu pai, ao meu irmão, aos meus amigos de república e a todos aqueles que, de alguma maneira, participaram dessa incrível caminhada, com muito carinho e amor.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente gostaria de agradecer a todos os profissionais da área da saúde, principalmente os profissionais que estão trabalhando na “linha de frente” contra a COVID-19. Sem medir esforços para salvar vidas, colocando a todo momento a vida do próximo à frente da própria.

Gostaria de agradecer a todos que, ao longo dos últimos 5 anos, contribuíram para minha formação na Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas. Todos docentes, discentes, funcionários, amigos ou qualquer pessoa que tenha participado dessa etapa da minha vida, meus sinceros agradecimentos.

Agradeço ao Prof. Dr. Alcides José Scaglia pela orientação, atenção, dedicação, motivação e esforço comigo em todo o processo de desenvolvimento do presente trabalho. Assim como seus ensinamentos e conselhos nesta etapa importante em minha vida, a qual levarei sempre comigo.

Agradeço também a todos meus amigos – tanto os que conheci na Faculdade quanto os que conheci ao longo da vida – por sempre estarem ao meu lado, por compartilharem momentos bons e ruins, por sempre me motivarem a ser um ser humano melhor, lutando pelos meus sonhos e objetivos.

Agradeço a Liga das Engenharias da Unicamp (LEU) por ser a primeira equipe a confiar no meu trabalho. A todos alunos/atletas que tive o prazer de conhecer e a todo esforço, dedicação e respeito ao longo desses anos como treinador da equipe de futebol de vocês.

A Associação Atlética Acadêmica Carlos Osvaldo Teixeira/Medicina PUCCAMP meus sinceros agradecimentos por todos esses anos como treinador da equipe. Obrigado pelo respeito, dedicação, carinho e, acima de tudo, pela amizade construída em todo esse período. Construímos laços que jamais serão quebrados, assim como aprendizados jamais esquecidos. Um sentimento único de que só quem viveu sabe explicar. Obrigado por fazerem parte da minha vida e da minha formação, assim como do presente trabalho.

Agradeço também a Associação Atlética Acadêmica Asdrúbal Ferreira Batista/FEF – Unicamp pela oportunidade de representar esta instituição em jogos, campeonatos e amistosos. Assim como participar dos treinos e construir com eles lindas amizades e também muitos aprendizados nos esportes que mais amo.

Um agradecimento especial a República Milan B, por todos os anos compartilhando, discutindo e evoluindo com os ensinamentos adquiridos pela faculdade, mas também pelos ensinamentos aprendidos no dia a dia dentro da nossa casa. Com certeza vocês me fizeram ser uma pessoa muito melhor através das nossas conversas,

nossas brincadeiras e nosso carinho um pelo outro. Sem vocês, a minha formação nunca estaria completa, por isso sou eternamente grato a todos e, por onde eu estiver, sempre lembrarei de nós!

Agradeço a toda minha família por todo apoio, carinho e confiança dedicada a mim. Realmente vocês me motivaram e me deram forças para chegar até aqui. Em especial agradeço as pessoas que entraram há pouco tempo em minha família e já conquistaram todo meu amor e carinho: minha madrastra Ana Paula, meus irmãos Carlos e Caê (Mister) e minha avódrasta Dona Sônia.

Em particular, agradeço imensamente as três pessoas mais importantes da minha vida: meu pai José Carlos (Zeca Jr), minha mamãe Katuscha e meu irmão Raí. A vocês poderia passar horas escrevendo palavras de agradecimentos, mas elas nunca chegariam perto de conseguir demonstrar - com palavras - o quão importante e o quão grato sou por ter pessoas como vocês tão perto de mim, sendo assim, meu maior privilégio da vida.

Ao meu querido irmão, que entrou em minha vida da melhor maneira possível com todo seu alto-astral, todo seu carisma, todo seu amor e toda sua felicidade, quero lhe agradecer por existir e estar ao meu lado. Com certeza seu sorriso me fez tirar forças para superar meus medos e viver meus sonhos. Quero que saiba que minha felicidade é te ver feliz e que não medirei esforços para que isso aconteça. Conte sempre comigo, pois eu sempre estarei aqui para você. Te amo demais lindo!

A minha querida mamãe que sempre sonhou que seu filho cursasse uma faculdade pública – “de preferência a Unicamp” – lhe dedico todo esse trabalho do fundo do meu coração. Um sonho seu que se tornou meu e agora ele é nosso! Tenho certeza que no dia de hoje, em algum lugar, você está sorrindo e feliz. Eu te amo com todo amor que existe em mim e um dia estaremos todos juntos novamente!

Ao meu querido pai, meu melhor amigo e meu mestre, te agradeço por sempre confiar em mim. Por acreditar em mim até mesmo nos momentos que eu não acreditava. Por sonhar meus sonhos. Por me levantar quando eu caia. Por me motivar a seguir em frente sempre. Por sempre estar disposto a me escutar – mesmo eu não tendo razão. Por me aconselhar. Por dedicar grande parte da sua vida a nós, a nossa felicidade, a nossos sonhos, muitas vezes deixando de lado os seus. Você é uma figura única, impar, indescritível e também, a melhor pessoa que conheci até hoje. De todas os agradecimentos, o mais especial vai para você, porque eu tenho certeza que se não fosse você, hoje eu não estaria escrevendo esse texto. Obrigado, obrigado e obrigado. Com todo carinho e amor, do seu filho que tem o maior orgulho do seu pai, te amo Zeca!

CAMARGO, Rodrigo Schmidt de. **A Pedagogia do Esporte e o Futebol Universitário.**

RESUMO

O esporte universitário, dentro do contexto nacional, vem crescendo ao longo da sua história, assim como a fundação de seus órgãos responsáveis. Mas a falta de dados nos faz refletir e impedir as afirmações sobre suas organizações, competições, treinos e jogos. Sendo assim, encontramos o esporte universitário com uma área escassa de estudos. Deste modo, essa pesquisa busca a partir de uma metodologia descritiva no formato de um relato de experiência crítico, desenvolver uma pedagogia pautada nas novas tendências em pedagogia do esporte e nos princípios e conceitos dos Jogos Esportivos Coletivos, superando as abordagens tradicionais (tecnicistas) para um modelo de ensino aprendizagem. Assim, justificando a prática e propiciando um melhor entendimento do jogo de futebol universitário, possibilitando e abrindo caminho para novos estudos dentro da área.

Palavras chaves: Esportes – Estudo e ensino; Futebol; Jogos em grupo.

ABSTRACT

The university sport, within the national context, has been growing throughout its history, as well as the foundation of its responsible bodies. But the lack of data makes us reflect and prevent statements about their organizations, competitions, training and games. Thus, we find university sport with a scarce area of study. Thus, this research seeks, from a descriptive methodology in the form of a critical experience report, to develop a pedagogy based on new trends in sport pedagogy and on the principles and concepts of Collective Sports Games, overcoming traditional (technicist) approaches to a model of teaching and learning. Thus, justifying the practice and providing a better understanding of the college football game, enabling and opening the way for new studies within the area.

Keywords: Sports - Study and teaching; Football; Group Games.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 – Rondo 4 vs 1	37
Figura 2 – Rondo posicional	39
Figura 3 – Atividade situacional de confronto 1 vs 1	40
Figura 4 – Atividade situacional de confrontos 1 vs G; 1 vs 1; 2 vs 1; 2 vs 2	42
Figura 5 – Jogo reduzido de 3 faixas	44

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

CBDU – Confederação Brasileira de Desporto Universitário

FEF – Faculdade de Educação Física

FUPE - Federação Universitária Paulista de Esporte

GBAs – Game-based Approach (Abordagens Baseadas em Jogos)

Intermed - jogos universitários de medicina na região de São Paulo

JCI – Jogos coletivos de Invasão

JEC – Jogos Esportivos Coletivos

Pré-Intermed - jogos universitários de medicina na região de São Paulo

PUC – Pontifícia Universidade Católica

PUCCAMP - Pontifícia Universidade Católica de Campinas

UNICAMP – Universidade Estadual de Campinas

VS – Versus (Contra)

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	14
2. JUSTIFICATIVA	20
3. OBJETIVOS	21
3.1. Objetivo Geral:	21
3.2. Objetivo Específico:	21
4. METODOLOGIA.....	22
5. RESULTADOS	23
5.1. Caracterização do treinamento.....	23
5.2. Descrição das atividades	35
5.2.1. Rondo	35
5.2.2. Atividades situacionais de confrontos	39
5.2.3. Jogo reduzido de 3 faixas	42
5.3. Últimas observações	48
6. DISCUSSÕES.....	50
7. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	53
8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	54
9. ANEXO	58
9.1. Planilha de treinos.....	58

1. INTRODUÇÃO

Os primeiros indícios e manifestações de jogos universitários no Brasil foram registrados ao final do século XIX com as participações e organizações da *College Mackenzie* em São Paulo e as Escolas de Medicina e Politécnica do Rio de Janeiro, assim como as primeiras competições (STAREPRAVO, 2010).

Em 1939 foi criada a Confederação Brasileira de Desporto Universitário (CBDU) que foi oficializada em 1941 (STAREPRAVO, 2010), tornando-se, até os dias atuais, a entidade responsável pela administração do desporto universitário no Brasil.

Já no estado de São Paulo, local de pesquisa do atual trabalho, foi fundada a Federação Universitária Paulista de Esporte (FUPE) em 1934 que permanece até os dias de hoje como órgão responsável pelo esporte universitário no estado. (SILVA e MAZZEI, 2019).

Apesar de existir, ao longo dos últimos anos, um aumento nas competições universitárias nos âmbitos estaduais, nacional e mundial no Brasil, assim como o apoio à participação de seus alunos/atletas pelas universidades (WOLF, 2014), Silva e Mazzei (2019) destacam a falta de informações referentes às competições, jogos, resultados e classificações finais no esporte universitário paulista. Assim, impedindo afirmações consistentes sobre como se configura o esporte universitário na região, deixando marcas de possíveis desorganizações perante os órgãos organizadores, mostrando uma estrutura instável e seu desenvolvimento possivelmente insatisfatório.

Fatos que justificam e motivam ainda mais o presente - e futuros - trabalho(s) dentro do esporte universitário, para que cada vez mais tenhamos um desenvolvimento e capacitação na área.

Sabemos que dentro do esporte universitário existe um grupo muito heterogêneo de praticantes das modalidades, o qual é constituído por ex-atletas profissionais, atletas amadores, atletas semiprofissionais, atletas profissionais, alunos com nenhuma vivência no esporte e assim por diante. Entendendo que nesse ambiente lidaremos com diferentes tipos de praticantes do esporte.

Seguindo agora um pouco mais para a linha específica do futebol universitário, devemos analisar os aspectos mais importantes da modalidade para estruturarmos o planejamento de forma eficiente.

Partindo do princípio que o futebol é um jogo de esporte coletivo, devemos analisar algumas variáveis e alguns conceitos dos Jogos Esportes Coletivos (JEC) para podermos adotar uma linha conceitual e implementá-la dentro do jogo.

Primeiramente para o jogador ou atleta jogar o jogo, o mesmo precisa estar em estado de jogo (se entregar ao jogo), pois nesse estado ele tentará encontrar competências e habilidades para obter êxito dentro da lógica do jogo (SCAGLIA et al., 2013). Sendo assim, é de suma importância e competência do professor/técnico inserir dentro das sessões de treinamento um ambiente onde os atletas estejam em estado de jogo.

Outro ponto importante é entendermos os elementos e as lógicas dos Jogos Esportivos Coletivos. Assim, dizemos que os esportes coletivos possuem suas características estruturais: adversários, companheiros, implemento (bola), espaço, alvo e regras. Enquanto suas referências funcionais são representadas pelo ataque (posse da bola), defesa (sem a posse da bola), subsequente das ações realizadas pelos jogadores em busca do objetivo. Dessa maneira teremos as estruturas técnicas e táticas (individuais e coletivas) específicas, gerando uma grande complexidade dentro do jogo. (BAYER, 1994; GARGANTA, 1998; SCAGLIA et al., 2011; SCAGLIA et al., 2013)

Dentro dos JEC existe uma categoria que chamamos de Jogos Coletivos de Invasão (JCI), que, segundo Reverdito e Scaglia (2009), referem-se a formas de JEC que se identificam pelo confronto entre atacantes e defensores em um mesmo campo de jogo (espaço comum). Obtendo-se tomadas de decisões simultâneas entre os oponentes, além de compreender que a bola é um objeto de referência e posse, assim como no futebol, por exemplo.

Segundo Bayer (1994), podemos colocar os esportes coletivos em uma única categoria, pois os mesmos possuem seis invariantes comuns: uma bola (ou algo correspondente), um local de jogo, companheiros de equipe, adversários, um alvo a atacar (conseqüentemente um alvo para se defender) e regras específicas. Através dessas invariantes teremos uma estrutura de jogo, formando a categoria Esporte Coletivo, que por sua vez apresentará a mesma estrutura em diferentes modalidades de esportes coletivos, gerando uma mesma lógica para todos e, conseqüentemente, passíveis de uma mesma forma de ensino pedagógico.

Seguindo a mesma lógica, também podemos dividir o esporte coletivo em seis princípios operacionais comuns, ao qual três são para o ataque e três para a defesa. Os princípios operacionais do ataque são: conservação individual e coletiva da bola, progressão da equipe e da bola em direção ao alvo adversário e finalização da jogada, visando à obtenção de pontos. Já os três princípios operacionais da defesa são: recuperação da bola, impedir o avanço da equipe contrária e da bola em direção ao próprio alvo e proteção do alvo visando impedir a finalização da equipe adversária (BAYER, 1994).

Porém, para se obter êxito sobre os seis princípios operacionais, segundo Bayer (1994), também precisamos das “regras de ação”, ou seja, fatores de execução para intervir de maneira eficaz e resolver os problemas postos. Como exemplo algumas ações individuais e coletivas, como criar linha de passe, posicionamento do jogador, desmarcação, entre outras.

Segundo Bayer (1994), citado por Daolio (2002, p.100):

“[...] rediscute a técnica, aliada à discussão da tática. Assim, a técnica seria o ‘modo de fazer’ e a tática, ‘as razões do fazer’ e, obviamente, uma não existiria sem a outra. O que justifica o ‘fazer técnico’ é sua utilidade e seu objetivo no curso de um jogo. Por outro lado, são as intenções individuais e coletivas que ocorrem durante o jogo que demandam certos procedimentos técnicos.”

Com essas abordagens descritas acima obteremos a formação de alunos inteligentes e principalmente autônomos em suas ações dentro do jogo. Dessa maneira, a tática justificada pelas “razões do fazer” acaba sendo antecipada a especialização da

técnica, ou seja, o “modo de fazer”. Assim, a especialização do gesto técnico acaba ficando em segundo plano quando comparado às “razões do fazer” devido a garantia de aquisição - por parte do atleta - dos princípios operacionais e das regras de ação dos esportes coletivos (DAOLIO, 2002). Com isso, entendemos que o indivíduo não necessita de um gesto ou um padrão técnico perfeito, mas sim do entendimento ao fazer, de “como” e do “porque” dentro da lógica do jogo. E, dentro dessa estrutura da técnica, não podemos garantir o acesso a um jogar inteligente, visto que jogar bem está relacionado diretamente a compreender a lógica estrutural do jogo.

Pensando agora um pouco mais no âmbito do futebol, podemos dizer que a modalidade está inserida em um ambiente totalmente imprevisível devido a todas suas variáveis, ou seja, posição da bola, dos adversários e da movimentação de todos os jogadores da equipe, exigindo assim, a escolha de boas tomadas de decisões dos jogadores, além de um processamento de informação e de execução do movimento. Também necessita de uma capacidade de sincronização e organização das equipes para atingir o objetivo principal do jogo. Dessa maneira, podemos perceber que os aspectos cognitivos, táticos e técnicos assumem importância fundamental na aquisição das habilidades inerentes ao futebol, uma vez que os aspectos da percepção e de decisão estão presentes desde o primeiro contato do praticante com a modalidade (COSTA et al. 2010).

Sendo assim, as execuções dos jogadores necessitam ser constantemente geradas, recriadas e reconstruídas pela auto-organização e interação entre os distintos sujeitos, obtendo-se então um processo dependente da componente situacional. Entendendo que para se obter as tomadas de decisões corretas é preciso o domínio sobre os fatores de alternância da atenção e desenvolvimento da capacidade de antecipação, assumindo assim, que atividades com esse tipo de exigência estejam presentes no processo de treinamento e ensino aprendizagem (GRECO, 1998; JÚLIO; ARAÚJO, 2005; ALVES, 2007; COSTA et. al. 2010).

Dessa maneira dizemos que os jogos condicionados propiciam o aprendizado e a vivência das mesmas interações presentes nos jogos oficiais entre as

dimensões tática, técnica, psicológica e fisiológica, porém em escalas inferiores de complexidade. A partir disto, o ensino é concebido através da apresentação e interação dessas unidades funcionais, onde o jogo apresenta problemas que são direcionados através das situações criadas que proporcionam comportamentos desejados através da intenção e compreensão do jogo promovida pelo professor/treinador. Esta abordagem metodológica evidencia o desenvolvimento das capacidades, dos conhecimentos específicos dos jogadores, do jogo contextualizado e direcionado para os comportamentos desejados (COSTA et al. 2010)

Uma forma de criar situações táticas próximas ao jogo formal, é criar jogos reduzidos, pois se aproximam do jogo em si, porém em um ambiente reduzido, possibilitando o desenvolvimento dos componentes da técnica, sem que seja treinado de forma isolada ou fragmentada.

Light (2004) citado por Kinnerk (2018) diz que as Abordagens Baseadas em Jogos (GBAs) foram recursos propostos como meio de contextualizar a aprendizagem no formato de jogos. Porém, com um papel fundamental do treinador como facilitador, mediando questionamentos e reflexões dos jogadores através do diálogo durante as atividades. (CUSHION, 2013; LIGHT & EVANS, 2010; ROBERTS, 2011 citado por KINNERK et al. 2018)

Assim, Light (2013) citado por Kinnerk (2018, p. 4) refere-se que os GBAs possuem “quatro características comuns: (1) o design e a manipulação de jogos e atividades práticas, (2) o uso de questionamento, (3) a oferta de oportunidades para o diálogo e (4) construir um ambiente sociomoral de apoio.”

Através dessa forma de ensino aprendizagem conseguimos manter a veracidade e a autonomia dos jogadores em comparação ao jogo formal, sendo que as estruturas específicas da modalidade são preservadas nesse contexto, como o passe, finalização, possibilidades para o drible, ações ofensivas e defensivas, entre outros (MUSCH e MERTENS, 1991; GRAÇA, 2006; COSTA et al. 2010).

Greco (1998) citado por Costa, Greco, Garganta, Costa e Mesquita (2010, p. 54) dizem que:

“No método global o ensino é desenvolvido a partir da ‘série de jogos’ acessíveis às faixas etárias e às capacidades técnicas dos alunos no qual se busca contemplar ‘a ideia central do jogo’ ou as suas estruturas básicas. [...] O método situacional preconiza o ensino através de situações isoladas dos jogos com números reduzidos de praticantes (1x0, 1x1, 2x1, etc.), nos quais a inserção gradativa de elementos esportivos (técnicos, táticos, psicológico e físico) e de situações típicas do esporte propiciará o aprendizado e a vivência do mesmo. [...] Não se trata de trabalhar os conteúdos da técnica apenas pelo método situacional, mas sim de utilizá-lo como um importante recurso, evitando o ensino somente pelos exercícios analíticos, os quais, podem não garantir sucesso nas tomadas de decisão frente às situações, por exemplo, de antecipação, que ocorrem de forma imprevisível nos jogos esportivos coletivos.”

Com base nesses estudos é possível superar o ensino e treinamento dos esportes coletivos da abordagem tradicional (tecnicista) e desenvolver uma metodologia pautada nas novas tendências em pedagogia do esporte. Pois o desenvolvimento das habilidades técnicas fechadas acaba se submetendo às habilidades abertas, ao qual o padrão motor perde espaço ao contexto do jogo. Além do fato de que as novas tendências se referem a teoria interacionista diretamente ligadas ao processo de ensino (humanista, sociocultural, cognitivista e ecológico), realizando suas ações com sentidos, significados e desejos. Levando em consideração o “porquê”, o “para que”, “o que” e o “como” ensinar o esporte, em diferentes locais e faixas etárias. Cabendo ao professor/treinador criar estratégias didático-metodológicas no jogo e pelo jogo, além de ajudar os praticantes a construir seus conhecimentos sobre o esporte (SCAGLIA, 2014).

2. JUSTIFICATIVA

Inicialmente essa pesquisa possui o intuito de estudar o ensino pedagógico baseado na pedagogia do esporte para o futebol universitário e assim, compartilhar boas práticas com demais treinadores (as), pois a área encontra-se em constante desenvolvimento e evolução com o passar dos anos. Outro grande fator é a escassez de projetos e artigos presentes na área do esporte universitário, que mesmo com um grande material para ser estudado, ainda assim é muito pouco explorado.

3. OBJETIVOS

3.1. Objetivo Geral:

Descrever, analisar e refletir sobre uma pedagogia de treinamento de futebol para universitários baseada nas novas tendências e nos princípios e conceitos dos jogos coletivos.

3.2. Objetivo Específico:

Descrever, analisar e refletir sobre todas as etapas do processo de treinamento de futebol universitário baseando-se nas novas tendências em pedagogia do esporte, assim como nos princípios e conceitos dos Jogos Esportivos Coletivos (JEC), aliado aos objetivos do time e entendendo as adversidades presentes no esporte universitário.

4. METODOLOGIA

O presente estudo é caracterizado como uma pesquisa descritiva no formato de um relato de experiência crítico vivenciado pelo autor, que segundo Thomas, Nelson e Silverman (2012) o mesmo possui o objetivo de especificar situações, técnicas e opiniões. Essa pesquisa além de proporcionar aos estudos fenômenos oriundos do presente momento em que se realiza o estudo, como afirma Arnal, Rincóns e Latorre (1991), busca também analisar, registrar e observar os fenômenos sem adentrar nas relações entre as variáveis.

Deste modo, será investigado a equipe (com 26 jogadores universitários) da faculdade particular de medicina da Pontifícia Universidade Católica (PUC), localizada na cidade de Campinas. Existindo uma carga total de treinamento composta por aproximadamente uma hora e trinta minutos, duas vezes na semana (normalmente aplicado terça e quinta-feira). A escolha da amostra deu-se de maneira deliberada, uma vez que o pesquisador tem acesso disponibilizado para com os atletas.

Para a coleta de dados no período de aproximadamente 4 meses e meio (19 semanas), a equipe será analisada dentro do ambiente de treinos e jogos, identificando os métodos, e a forma em que os princípios operacionais estão sendo implementados, para que se estabeleça em registros as variáveis citadas acima.

Por fim, atingindo o objetivo central do estudo, será elaborado/estruturado um ensino pedagógico do futebol universitário, como modo de formar uma classificação prévia para orientar trabalhos futuros e orientar os profissionais que estão inseridos diretamente a esse contexto.

5. RESULTADOS

5.1. Caracterização do treinamento

Baseando-se nos estudos sobre os Jogos Esportivos Coletivos (JEC), nas experiências vividas no esporte, nos objetivos da equipe, nos materiais e sessões de treinamento disponíveis, quantidade de alunos/atletas e outras particularidades, foi desenvolvido e aplicado um cronograma de treinamento no período de 4 meses e meio. Ressaltando que todos os pensamentos, adequações e estudo diário foi único e exclusivo para desenvolver um modelo de ensino aprendizagem para a equipe de futebol da Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Campinas (PUCAMP). Respeitando suas diversidades, qualidades e diferenças, reforçando que esse estudo é apenas uma base exclusiva para tal, pois sabemos que cada ambiente de treinamento é único, assim como suas particularidades.

Para iniciar a discussão faremos uma breve apresentação dos objetivos, motivos e um pouco da história como treinador da equipe, pois acreditamos ser de suma importância para o desenvolvimento do planejamento. Tentaremos relatar todas as informações possíveis com seus detalhes para a construção do modelo de treinamento.

Em julho de 2017 fui convidado para ser treinador da equipe de futebol do curso de Medicina da PUCAMP. A busca por novos desafios me motivou a aceitar o convite, iniciando assim, os primeiros treinamentos.

No começo tudo foi mais difícil e confesso que acabei usando um pouco da minha vivência no esporte para ministrar os treinos iniciais. Mas também iniciei diversos estudos simultaneamente sobre a pedagogia do esporte junto às aulas ministradas pela Faculdade de Educação Física (FEF) da Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP), para que meus treinos tivessem sustentações teóricas e científicas para aplicá-los com minhas particularidades e preferências. Assim fui crescendo ao longo dos anos e evoluindo como treinador.

Foi então que em 2019 a Faculdade de Medicina participou da competição Pré-Intermed (jogos universitários de medicina na região de São Paulo) em abril e conseguiu a classificação para participar da Intermed (jogos universitários de medicina

na região de São Paulo) de 2019, competição mais importante para nós e para as faculdades de medicina da região. Assim iniciamos nosso trabalho que está sendo tema do presente estudo. Um planejamento de 4 meses e meio, a partir do dia da classificação até o dia do primeiro jogo do nosso principal objetivo - Intermed 2019.

Como relatado acima, eu já havia tido um período de 1 ano e 10 meses aproximadamente à frente da equipe. Com isso, o time como um todo já conhecia minha maneira de ministrar os treinamentos, assim como minhas preferências, meu modelo de jogo e afins. Claro que nós mudamos com o tempo, porém já tínhamos uma base sólida e sustentada para darmos sequência e aprimorarmos.

Sendo assim, o presente estudo é uma sequência de um trabalho e não o início dele, mas houve diversas mudanças ao longo do tempo que estive como treinador da equipe. Por exemplo, os alunos/atletas entram e saem durante a finalização de cada semestre, por terminarem o curso e assim, não podem mais participar da competição.

A quantidade de alunos/atletas da faculdade variava conforme cada sessão de treinamento, porém tudo sempre foi muito organizado, além de existir diversos acordos com os atletas. No começo dos treinos - em abril - haviam algumas pequenas faltas, pois após a competição (Pré-Intermed) alguns atletas ficaram 1 ou no máximo 2 semanas em descanso. Após esse período, todos os treinos eram de presença obrigatória, mesmo se o atleta estivesse machucado ou doente (dependendo da doença, claro), eles eram obrigados a assistir ao treino, para que assim conseguissem entender o que estava sendo trabalhado. E quando pudessem retornar às atividades, não era necessário explicar novamente o que estava sendo aplicado.

Nossa equipe se constituiu por um total de 26 atletas, dos quais 2 eram goleiros. A idade variava entre 17 a 30 anos. Nós treinávamos 2 vezes na semana com um total de - no máximo - 1 hora e 30 minutos aproximadamente cada treino, mais 15 a 20 minutos para o extra treino quando necessário.

Além da Intermed de 2019, também participamos de uma competição universitária realizada na região de Campinas com diversas faculdades e cursos participantes. Também realizamos uma série de 10 amistosos ao longo do planejamento, porém esta competição e os amistosos serviram apenas como preparação para atingir nosso objetivo principal. Claro que sempre jogamos todos os jogos com o intuito de vencer, mas nosso objetivo principal era de executar e aplicar os aprendizados realizados em treino, deixando o resultado final como segundo objetivo.

Importante dizer que os jogos preparatórios, apesar de não levar como objetivo principal a vitória, entendemos que obtê-la pode servir de grande motivação para o time. Então cabe ao treinador analisar a cada jogo seu objetivo principal e entender que o resultado também pode ser muito benéfico. Teve casos que julgamos ser mais importante a vitória nos momentos finais do jogo, do que arriscar algumas táticas novas. Pois naquele momento, com poucos minutos para acabar a partida, tomar um gol e conseqüentemente um empate tentando colocar em prática uma tática “nova” poderia frustrar o time e conseqüentemente obter um julgamento equivocado pelos atletas sobre a tática, retratando-a como ruim ou ineficiente. Esse fato pode ser um julgamento equivocado sobre uma situação isolada pela única tentativa de êxito, também a entender pela cultura imediatista que pensamos existir nos esportes coletivos, ao qual a grande maioria só foca em saber os resultados, sem tentar entender o contexto do jogo.

Nesse momento também vale ressaltar que a comissão técnica é formada por um preparador físico que controla a parte física dos atletas. um preparador de goleiros que é responsável pelos treinos específicos para goleiros, além do treinador que é responsável por todas as partes, mas com foco maior na parte técnica, tática e psicológica dos jogadores. Sempre trabalhamos em conjunto, porém, como não faz parte do presente estudo não iremos nos aprofundar nos campos dos outros integrantes, mas deixamos registrado que utilizamos um aquecimento (primeira parte do treino) composto por alongamentos, treinos de mobilidade articular, coordenativo, força, resistência, treinos preventivos de lesão, aquecimento lúdico, dinâmica de passes,

pequenos fundamentos, entre tantos outros - sempre realizados nos momentos “extra-treinos”. Também gostamos de utilizar muitos jogos reduzidos e confrontos dentro dos treinamentos como estratégia para aprimoramento da parte física. Por isso, aliado aos estudos do presente artigo, construímos também jogos reduzidos com esse objetivo, deixando a carga e volume dos treinos baseados nos estudos feitos pelo preparador físico, sem perder o principal objetivo das atividades.

Para construir todo o planejamento, nós pensamos em como gostaríamos que o time se portasse em seu primeiro jogo da Intermed 2019. Para quais situações de jogo iremos preparar nossos atletas? Quais seriam nossos sistemas de jogo? Como construiremos nosso ataque? Como seria nossa defesa? Nossas bolas paradas? Para responder essas perguntas dividimos o jogo formal de futebol em 5 aspectos: construção do momento ofensivo, transição ofensiva e defensiva, momento defensivo e bolas paradas.

Um ponto de início importante para o planejamento é a forma de disputa da competição, que no caso é feita por sorteio das chaves, formando as quartas de final, subsequente a semifinal e final e cada equipe irá enfrentar o adversário em jogo único. 4 times entram nas oitavas de final, fazendo um jogo a mais que os demais times que já estão classificados para as quartas de final por meio de sorteio. Cada partida possui 80 minutos, divididos em 40 minutos para o primeiro tempo e 40 para o segundo, mais os acréscimos de cada tempo. Em caso de empate por qualquer placar, o vencedor será conhecido através da disputa de pênaltis.

Dessa maneira já nos deparamos com um fator importante: os pênaltis. Segundo conversas com os atletas mais velhos da equipe que participaram das competições anteriores, quase sempre eles se deparam com a disputa de pênaltis. Assim, em nossa opinião, cobrar um pênalti na disputa de pênaltis é algo que envolve muito o fator psicológico de cada jogador, além do treinamento. Por tanto reservamos 12 treinos finais (no momento extra treino) para o treinamento do mesmo. E uma

curiosidade desse treinamento é que decidimos elaborar um teste para os jogadores com o intuito de demonstrar confiança no momento da possível cobrança.

No primeiro dia que iniciamos os treinos para a disputa de pênaltis, perguntamos a cada jogador qual lugar ele tentaria chutar a bola no gol, sem contar aos outros o lugar escolhido por cada um. Muito provavelmente todos os jogadores escolheram seu “lugar de confiança”, onde se sentem mais seguros. Sem saberem disso, conversamos com os goleiros e dissemos para eles onde cada jogador bateria o pênalti (antes da cobrança), mas pedimos para que eles não se adiantassem antes do batedor tocar a bola. Passamos confiança para os atletas, dizendo para baterem firme e não mudarem o lugar no momento da cobrança, para já irem para a bola definidos do que iriam fazer.

Resultado final foi que, dos 26 atletas que bateram o pênalti (contando os goleiros), apenas 4 erraram. Tivemos essa ideia de treinamento, pois pensamos que não estamos trabalhando com jogadores profissionais de futebol, mas sim com atletas amadores, ao qual a confiança nesse momento é de extrema importância. E mesmo informando aos goleiros antes sobre o local da cobrança, mostrou-se difícil defender, por se tratar de uma batida firme na bola, confiante e de uma distância muito curta.

A partir desse dia construímos a nossa estratégia pedagógica e começamos a treinar a cobrança de pênalti com cada jogador chutando a bola no mesmo lugar, provando que a confiança poderia ser mais benéfica que uma indecisão ou mudança na hora da cobrança. E mesmo que o goleiro saiba o lugar da cobrança, ainda sim será difícil defender, além da própria dúvida do goleiro adversário, por poder pensar que o jogador não irá repetir a cobrança no mesmo lugar.

Seguindo com nosso planejamento, assim como o pênalti, também criamos trabalhos situacionais de bola parada 12 dias antes da estreia. Claro que também treinamos as “bolas paradas” dentro dos jogos e do ambiente de outros treinos, mas neste momento citado, o objetivo principal era treinar situações de bola parada. Um exemplo utilizado era colocar regras dentro dos jogos reduzidos que fazíamos, na qual toda vez que a bola saísse, independente se estivesse na linha lateral ou de fundo, era

cobrado uma falta em um lugar determinado pelo treinador; ou um escanteio; ou um lateral; ou um tiro de meta. Sempre contextualizando o treinamento dentro do jogo e não de forma totalmente isolada. Como por exemplo, treinar exaustivamente 20 cobranças de escanteio seguidas, pois, apesar de não se tratar de um treino analítico, apenas com a técnica, acreditamos que cobrar 20 escanteios seguidos foge da lógica do jogo, mesmo compreendendo que pode haver um certo ganho de aprendizagem nesse contexto. Mas quando que poderia acontecer dentro de uma partida de futebol 20 cobranças de escanteio seguidas? E também acreditamos que esse tipo de repetição leva a desmotivação e desconcentração dos atletas, pela repetição intensa em apenas um momento específico do jogo, assim retirando os atletas do "estado de jogo".

Outro fator que consideramos de extrema importância para nossos treinos é nosso entendimento de posse de bola, mas não uma posse de bola sem objetivo, sem construção ou sem ser invasiva ao adversário, mas sim uma posse de bola com troca de passes rápidas e muita movimentação pelos jogadores, pensando sempre na ocupação dos espaços livres para receber a bola. Esse tipo de jogo difere das táticas estáticas, ao qual cada jogador possui seu lugar totalmente determinado dentro do jogo. Claro que existe sim uma predeterminação de cada jogador dentro do campo de jogo, mas não extremamente fixa, principalmente os jogadores do meio campo, os alas e os atacantes.

É exatamente por esse conceito de jogo, que entendemos ser eficiente, que começamos a estruturar nossos primeiros treinos. Também por entendermos que nossos atletas apresentam mais prazer em jogar com a bola do que sem a bola, sendo assim outro grande motivador para início dos treinamentos. Criamos estratégias para que os jogadores tenham prazer em estar com a bola e quando não estiver, tentar recuperá-la o mais rápido possível para ter esse "prazer de volta". Dessa maneira, colocamos outra ideia em nosso time, marcação alta com muita intensidade para recuperar a bola o mais rápido possível. Colocamos algumas frases para facilitar o entendimento, como: "se perder a bola, precisa reagir rápido e pressionar"; ou então "perde, pressiona".

Infelizmente é muito difícil pressionar e marcar com tanta intensidade o jogo inteiro, portanto elaboramos algumas estratégias nas atividades para resolver esse momento. Colocamos alguns líderes (normalmente os atletas que possuem maior entendimento do jogo) para comandar os momentos de “abaixar a marcação” (ou diminuir a pressão), seja pelo cansaço da equipe ou por entender que a marcação pressão naquele momento está desorganizada e não está sendo benéfica. Por isso, abaixar a marcação nesses casos significa descansar ou reorganizar para voltar ao próximo momento com a marcação intensa e pressionada.

Como já tínhamos um modelo de jogo preestabelecido de outros anos, resolvemos aprimora-lo na sequência dos treinamentos, logo após (e durante) as semanas que treinávamos mais a posse de bola e marcação pressão/intensa. Sendo assim, nossas atividades apresentavam em cada sessão de treinamento um objetivo principal e, a partir dele, criamos estratégias e regras nos jogos reduzidos e/ou nas atividades situacionais para que nosso objetivo fosse cumprido. Mas trabalhando um objetivo principal, também iremos estar trabalhando outros objetivos subsequentes na mesma atividade. Também é de suma importância entender que o objetivo da atividade deve ser problematizar uma situação para os atletas resolverem ao longo do processo. Se os atletas resolverem os problemas impostos através de um objetivo diferente do planejado, a atividade perde o sentido. Mas também vale a ressalva que algumas vezes os atletas conseguem solucionar o problema de uma nova forma, mas seguindo o mesmo objetivo principal da atividade, resolvendo-a de uma forma eficiente.

Dentro do jogo de futebol existem diversos tipos de formações táticas, porém a que escolhemos para aplicar na equipe foi o 1-4-3-3, que significa que jogamos com 1 goleiro, dois zagueiros e dois laterais/alas, formando a primeira linha defensiva com 4 jogadores. Logo em seguida colocamos um volante e dois meias, formando os 3 jogadores do meio campo. E, por fim, dois atletas jogando mais pelas extremidades do campo, chamados de pontas, e um centroavante, formando assim nossos 3 atacantes e concluindo o sistema. Esse esquema de jogo escolhido foi pensado diretamente com as

características individuais e coletivas dos atletas, pois de nada adianta quereremos impor um modelo de jogo se não tivermos os jogadores com as características para cumprir cada posição. Assim, usamos as qualidades de cada jogador a nosso favor.

Como citado acima, esse esquema tem como objetivo algumas predeterminações do local de jogo dos atletas, mas não os limita a estarem sempre em sua posição de origem, pelo contrário, em nosso entendimento é de suma importância a movimentação de todos, principalmente no momento ofensivo do jogo. Até mesmo com a possibilidade da troca de posições entre alguns jogadores, podendo prejudicar e confundir ainda mais a ação defensiva dos adversários.

Levando em consideração esse sistema de jogo, quando a equipe possui a bola para atacar, gostamos de ter uma grande amplitude em campo feita pelos jogadores, ocupando quase todas as áreas do campo ofensivo com o objetivo de gerar espaços entre as linhas adversárias e estimular confrontos diretos contra os adversários, pois possuímos jogadores rápidos e dribladores que normalmente acabam obtendo sucesso nos confrontos de 1 (jogador da nossa equipe) vs 1 (jogador da equipe adversária). Mas, quando estamos sem a bola, estimulamos a mesma ideia, porém ao inverso. Ou seja, quando estamos sem a bola procuramos manter a defesa compacta e fechada, sempre andando em bloco, para que não existam jogadas adversárias entre nossas linhas defensivas e que sempre haja cobertura de outro jogador, caso o adversário drible ou supere um jogador da nossa equipe, o companheiro estará próximo para ajudar. E todos esses fatos também fazem parte das sessões de treinamento dentro dos jogos reduzidos e/ou atividades situacionais.

Outro momento importante são as atividades situacionais elaboradas para treinarmos os confrontos entre atletas, finalizações, ações ofensivas e defensivas, entre tantas outras possibilidades. Normalmente a cada dois treinos ou menos, dependendo do rendimento dos atletas, colocamos as atividades de confrontos. Por exemplo o 1 vs 1; 2 vs 2; 2 vs 1; e assim por diante. Nesse momento criamos diversas atividades diferentes para estimular os confrontos entre jogadores que acontecem a todo momento nos jogos. E nessas atividades conseguimos tirar proveito tanto para o ataque

quanto para a defesa, pois sempre que estamos trabalhando um confronto de 1 jogador vs 1 jogador, estaremos estimulando o momento ofensivo de um (o drible, condução de bola, tomada de decisão, entre outros) e o momento defensivo do outro (como abordar um jogador, como posicionar o corpo, como induzir o adversário com a bola para onde o marcador gostaria, como roubar a bola, entre outros).

E a partir de todas as abordagens citadas, conceitos e estratégias estabelecidas, utilizamos em grande maioria os jogos reduzidos para trabalhar todas essas formas de aprendizado. Jogos reduzidos de diferentes tipos e maneiras, com mais ou menos jogadores e com diversas regras diferentes, pois entendemos que esse tipo de atividade se aproxima muito mais com o jogo formal e que os atletas conseguem adquirir pela vivência dentro deles, diversas estratégias e conhecimentos diferentes para solucionar os problemas impostos a cada segundo de jogo. Aprendendo o jogo, jogando.

Mas de nada adiantaria diversos objetivos, diversas atividades e conceitos se não existirem as avaliações da equipe e também as conversas e instruções diárias em cada treinamento e atividade ministrada. Cada atividade planejada é explicada para os atletas, assim como suas regras, mas nunca dizemos o objetivo antes das atividades. Construimos a atividade e suas regras para trabalhar e atingir um objetivo e deixamos que os próprios atletas o descubram.

Sendo assim, fazemos algumas pausas durante as atividades com alguns objetivos: primeiro objetivo é a questão física, sabemos que é impossível manter certas atividades por muito tempo, pois gostamos de efetuá-las com muita intensidade, qualidade e concentração. Deixando os tempos muito longos, esses 3 fatores vão se reduzir ou deixar de existir, fazendo com que a atividade perca seu valor e seu intuito. O segundo objetivo da pausa é a conversa com os atletas. Esse é um dos momentos mais importante do treinador com a equipe em nossa opinião. É nesse momento que o treinador irá questionar os atletas, perguntando quais são suas opiniões sobre a atividade, quais os objetivos que os mesmos conseguem entender e visualizar sobre ela e quais indagações e/ou dificuldades os atletas encontraram. Depois de um rápido

debate, o treinador terá opção de deixar que os jogadores retornem à atividade resolvendo os problemas sozinhos ou, se o tempo de atividade permitir, colocar suas próprias opiniões, questionamentos e explicar seus objetivos com a atividade.

Normalmente aconselhamos entre as pausas rápidas das atividades, pequenos auxílios, pequenas orientações e ajustes, deixando a conversa mais longa, com correções e explicações mais detalhadas, ao final de todo o bloco da atividade. Esse momento é de extrema importância, pois é nele que o treinador irá ouvir seus atletas e também será nesse momento que os atletas irão entender o que o treinador quer em determinadas situações de jogo. É uma troca mútua de informações e de conhecimento, isso faz com que os atletas se aproximem do treinador e o treinador se aproxime dos atletas, obtendo um *feedback* para a equipe e uma avaliação do treinador sobre o time. Com isso concluímos que a avaliação sobre o time é diária, em cada atividade, cada conversa e cada instrução.

Outra maneira de avaliação de extrema importância é feita nos jogos dos campeonatos preparatórios e nos amistosos realizados. Para tal planejamento reservamos 10 amistosos preparatórios realizados 1 vez por semana contando as últimas 10 semanas antecedentes à competição principal. Os jogos da competição preparatória fogem um pouco do nosso planejamento, por isso em alguns momentos utilizamos equipes alternativas, caso entendêssemos que poderia prejudicar nossos atletas. O que acaba sendo de ótimo proveito, pois conseguimos utilizar e preparar todos os atletas do elenco em forma de rodízio, assim, todos possuem ao longo do planejamento, minutos em campo nos jogos amistosos e competitivo-preparatório. O resultado final pode ser de suma importância como relatado em momento anterior, mas o que deve prevalecer durante esses jogos são as aplicações dos treinos realizados ao longo dos dias. Afinal, de nada adiantará treinar de uma maneira e “jogar” de outra.

Assim, entramos em mais um ponto importante a ser relatado. Os treinos necessitam se aproximar o máximo possível dos jogos. Precisamos colocar os atletas a todo momento no “estado de jogo” como relatado antes no presente trabalho. Esse estado de jogo refere-se ao nível de concentração alto, intensidade de jogo alta e jogar

o treino como se fosse jogo. Assim, jogar o jogo será como treinar, concluindo que jogo é treino e treino é jogo. Claro que não é uma tarefa fácil, principalmente no âmbito psicológico, mas cabe aos treinadores exigirem a todo momento o máximo de seus atletas para que treinem e/ou joguem da mesma maneira sempre.

Uma maneira que optamos em alguns momentos para estabelecer a competitividade dos atletas ou até mesmo uma forma de descontrair em alguns treinos que o clima está muito tenso é a realização de algumas atividades com pequenas estratégias de motivação como: pontuação nas atividades; pequenas “punições” em formas de brincadeiras para quem “perde” a atividade (ex: recolher material de treino, executar abdominais, flexões, entre outros); estabelecer alguns desafios para o time (ex: realizar tantos gols, desarmes, dribles, entre outros); e punições em formas de brincadeiras para os treinadores, caso o time consiga atingir um objetivo previamente definido pelo treinador (ex: se a equipe não tomar gol em determinada atividade ou no amistoso, os treinadores realizam 20 flexões).

Através de todos os aspectos relatados até agora, contemplando os 4 pilares que julgamos essenciais para a construção e planejamento de uma metodologia de treinamento, sendo eles os fatores técnicos, táticos, físicos (maior responsabilidade do preparador físico) e psicológicos, conseguimos criar nosso plano de ensino para a equipe em questão. Pois acreditamos que esses 4 fatores estão sempre presentes nos jogos e treinamento de futebol. Em alguns momentos um irá se sobressair sobre o outro, mas todos sempre estarão presentes. E claro, também com nossa base totalmente sustentada pelos estudos aqui citados de Claude Bayer, Jocimar Daolio, Ismar Costa, Pablo Greco, Julio Garganta, Varley Costa, Isabel Mesquita, Riller Reverdito e Alcides Scaglia referente aos Jogos Esportivos Coletivos, Jogos Esportivos de Invasão e o futebol.

Com isso, acreditamos que uma alternativa de construção do planejamento se dá por todos os meios até aqui citados de uma forma macro, ou seja, existem pontos de extrema importância para serem colocados e distribuídos ao longo dos 4 meses e meio, mas é impossível se obter um planejamento extremamente detalhado de todo

esse período, pois com certeza haverá necessidade de mudanças, visto que os treinadores não saberão como o time irá se portar depois de um mês de treinamento. Muitas vezes há necessidade de repetir conceitos e/ou atividades para melhor aprendizado. Ou até mesmo do contrário, o time pode entender muito rápido um conceito de jogo que não há necessidade de trabalhar ainda mais sobre ele, podendo avançar com outras atividades e novos conceitos. Portanto, mesmo sabendo quais conceitos e atividades vamos trabalhar com os jogadores ao longo de todo esse tempo, a construção dos treinos acontecem semanalmente. Sendo assim, uma alternativa para partir do macro é sempre adiantar 3 semanas de treinamento detalhado, com todas atividades construídas, assim como suas regras, tempos e objetivos. Mas ainda vale a ressalva que a avaliação sobre os treinos acontece diariamente. Mesmo com as 3 semanas de detalhes à frente dos treinos, com certeza algumas alterações serão feitas no dia a dia.

Assim, o treinador sempre terá 3 semanas à frente de planejamento montado de forma detalhada para aplicar em seu time. Toda vez que uma semana se encerra, o mesmo já deve montar os treinos detalhados da 4ª semana, de acordo com a progressão que deseja na sequência e de acordo com o macro planejamento montado anteriormente de todo o período até a competição principal. Quando se encerrar a 2ª semana de treinamento, o treinador já deve elaborar os treinos da 5ª semana e assim sucessivamente, sempre analisando a evolução da equipe e os objetivos futuros necessários a serem alcançados.

Mesmo com todos os estudos e planejamentos, também é necessário entender que no esporte universitário muita coisa pode fugir de nosso controle, pois não somos profissionais, mesmo entendendo que este time em questão pode se aproximar do alto rendimento em alguns aspectos, principalmente relativo à organização como um todo. Mas mesmo assim, é de extrema importância entender que imprevistos acontecem e o planejamento acaba sendo alterado a todo momento. Alguns exemplos de imprevistos são chuvas, atletas machucados, local de treino, competições, atrasos, material de treino, entre outros.

Iremos relatar a seguir alguns treinos detalhadamente para tentar explicar como elaboramos e pensamos nas atividades ministradas pela equipe, para que o presente estudo mostre de forma completa como construir e aplicar as metodologias aprendidas com os diversos autores aqui citados, assim como algumas abordagens podem ser feitas durante as atividades. Sendo assim, escolhemos detalhar as 3 atividades mais utilizadas por nós nos treinamentos e suas variações, sendo elas o Rondo, atividades situacionais de confrontos e o jogo reduzido de 3 faixas.

5.2. Descrição das atividades

5.2.1. Rondo

O Rondo é uma atividade ou brincadeira conhecida no Brasil como o popular “bobinho”. É uma atividade ao qual um grupo em superioridade numérica tenta manter a posse da bola sobre um grupo em inferioridade que tenta roubá-la. O número de participantes pode variar conforme o objetivo, podendo se resumir a 2 jogadores para manter a posse contra apenas 1 marcador ou entre 10 jogadores que mantêm a posse contra 6 marcadores que tentam recuperá-la. Quanto maior o número de jogadores, mais complexo o jogo irá ficar. E sempre que há alteração no número de participantes, há uma necessidade de reavaliação sobre o espaço de jogo com possibilidades de modificações para a atividade ter efetividade, pois querer aplicar a atividade com 10 vs 5 jogadores no mesmo campo de jogo de 4 vs 2, seria meio impossível. Mas também existe a possibilidade de implementar um campo de jogo relativamente grande de início e diminuir o tamanho com o passar dos treinos para aumentar a dificuldade e, conseqüentemente, aumentando as habilidades provenientes do jogo.

Nessa atividade conseguimos obter diversos benefícios para os jogadores. O grande objetivo é conseguir manter a posse de bola com troca de passes constantes o maior tempo possível, sem que o adversário consiga recuperá-la. Com isso estaremos trabalhando, no aspecto ofensivo, o raciocínio rápido dos atletas, habilidades técnicas do passe, utilização de ambas as pernas, movimentação para criar linhas de passe para ajudar o companheiro, saber lidar sob pressão pelos marcadores, jogo rápido, extrema concentração, entre outros aspectos. Nos aspectos defensivos, estaremos trabalhando

diversas formas de marcação, forma de abordagem e direcionamento para local de vantagem do marcador, raciocínio rápido, saber lidar com desvantagem numérica, entre outros momentos.

Sendo assim consideramos essa atividade de extrema importância para utilizarmos em nosso planejamento, pela riqueza de habilidades trabalhadas em diferentes aspectos do treinamento, além de infinitas possibilidades de variações e aplicações. E também pelo prazer e motivação encontrada por nossos atletas em praticá-la, além de contemplar nosso estilo de jogo citado anteriormente sobre querer ter a bola em nossa posse o maior tempo possível durante o jogo.

A estratégia utilizada por nós na aplicação dos rondos foi a partir dos meios menos complexos para os mais complexos. Começamos aplicando rondos de 4 pessoas contra 1 em um quadrado com 3 metros de dimensões e cada marcador com o tempo de 1 minuto somente marcando, assim como podemos observar na Figura 1. Cada jogador da posse ficava com um lugar predeterminado, podendo se movimentar pela aresta do quadrado, de vértice a vértice (com a possibilidade de se movimentar por 3m cada jogador). Assim utilizamos as contagens de passes totais executados pelos 4 jogadores no tempo de 1 minuto. Toda vez que o marcador roubava a bola ou interceptava o passe para fora do quadrado a contagem parava, voltava a bola para um dos 4 jogadores e reinicia a contagem dos passes. Depois do tempo de 1 minuto o jogador que estava marcando trocava de posição com um dos outros jogadores, até que todos os jogadores marcassem durante 1 minuto. O jogador que recebesse maior número de passe durante 1 minuto teria que “pagar” como punição em forma de brincadeira 5 flexões de braço, para também aumentar a competitividade entre eles.

Quando se encerrava um ciclo de todos os jogadores na zona de marcação, nós parávamos a atividade para um descanso maior antes do reinício da mesma. Utilizamos este momento de pausa para passar orientações e algumas breves intervenções a ponto de corrigir possíveis erros e/ou melhorarmos certas tomadas de decisões dos jogadores. Normalmente utilizamos em torno de 3 rodadas completas para encerrar o bloco desse modelo de rondo, podendo variar a quantidade de blocos conforme o dia de treino. Quando encerrava esse modelo, utilizamos o tempo maior

entre as atividades para instruímos ainda mais os atletas com espaço para os mesmos falarem, questionarem e colocarem seus pontos de vista em cima do que foi aplicado. Além desses momentos também incentivamos e instruímos conforme a atividade estivesse acontecendo, com o intuito de motivar os atletas a se esforçarem ao máximo a todo momento.

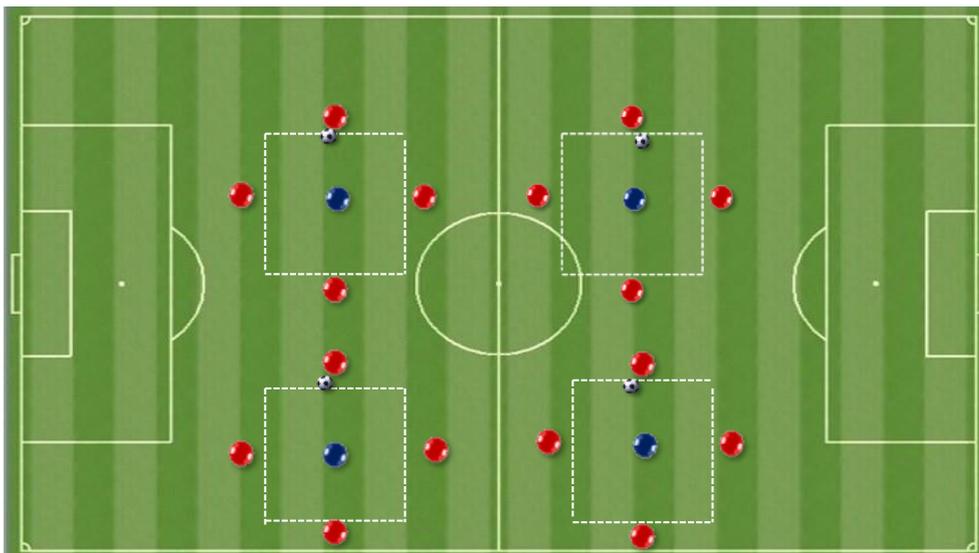


Figura 1 - Rondo 4 vs 1

Como citamos acima, optamos por partir do menos complexo para o mais complexo nas atividades de rondo, sendo assim, nossas variações sobre essa atividade foram diminuir o campo de jogo com a mesma quantidade de jogadores, depois inserir mais marcadores com a mesma dimensão do campo de jogo do início (3 metros) e novamente ir diminuindo para que a complexidade fosse aumentando. Também optamos por aumentar o tempo dos atletas que estavam marcando para aumentar as capacidades físicas dos mesmos e até mesmo a dificuldade. Outra estratégia que utilizamos foi, em alguns momentos, a de limitar a quantidade de toques na bola para os jogadores, aumentando ainda mais a complexidade e velocidade do jogo.

Outra variação da mesma atividade são os rondos posicionais. Rondos posicionais possuem a mesma lógica do jogo anterior, porém com os jogadores postados em lugares preestabelecidos em referência ao jogo formal de futebol. Ou seja, nesse

momento sempre utilizamos os 10 jogadores de linha dispostos em um retângulo, sofrendo variações de tamanho conforme a complexidade exigida naquele momento. Nesse retângulo os jogadores são dispostos em suas respectivas posições de jogo, por exemplo: os dois zagueiros, dois laterais, um volante, dois meias, dois pontas e um centroavante, assim como observamos na Figura 2. Nesse caso, eles possuem uma certa liberdade para se movimentarem, mas sem que fuja da lógica inicial do jogo, por exemplo, o zagueiro não poderá trocar de lugar como centroavante, pois perde-se o sentido do jogo, mas o zagueiro pode, em certos momentos, se aproximar do volante para possibilitar uma linha a mais de passe, caso um dos meias estejam com a bola. A grande lógica é a ocupação dos espaços vazios para receber a bola e dispor os atletas no campo de jogo para que se acostumem a ver essa formação próxima ao jogo formal, mas de maneira reduzida. Com isso, criando laços e experiências com os companheiros que jogam mais próximos, trocando informações e comandos entre eles. Pois, outro ponto de importante valor é os jogadores sempre estarem em comunicação entre eles no jogo. O futebol é feito de comunicação em nossa opinião, pois entendemos que uma simples instrução do companheiro para outro pode impedir um gol ou até mesmo possibilitar um gol. Sendo assim, faz-se necessário a todo momento a troca de informações para pedir a bola, para instruir uma marcação, para instruir uma movimentação do ataque e/ou para facilitar qualquer ação dentro do jogo.

Nos rondos posicionais utilizamos estratégias similares de complexidade com o rondo anterior. Começamos com número reduzido de marcadores em um campo maior de jogo, depois vamos diminuindo esse campo de jogo. Em sequência vamos aumentando os números de marcadores e restabelecendo o campo de jogo inicial para depois irmos reduzindo novamente. Assim também fazemos com o tempo de jogo, vamos aumentando para evolução nas capacidades físicas dos atletas e dificuldade na atividade.

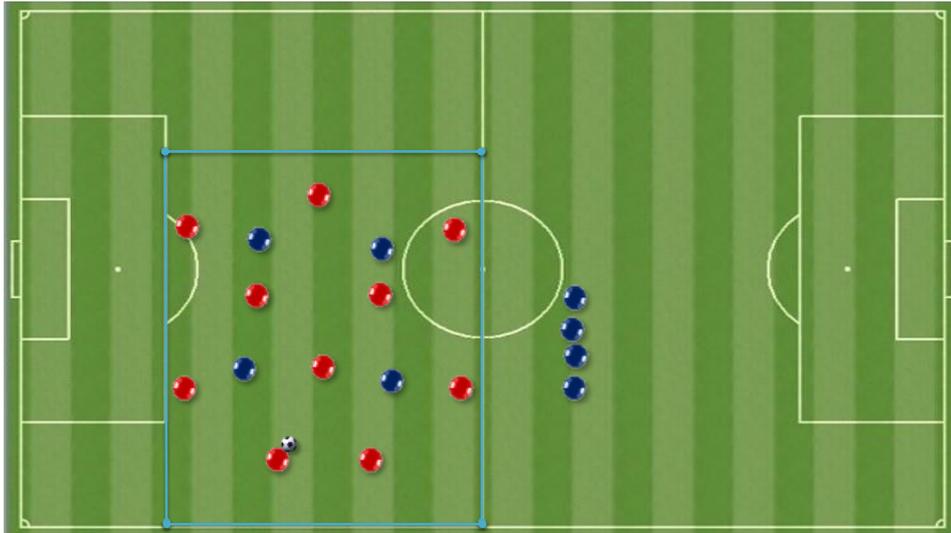


Figura 2 - Rondo posicional

Algumas outras variações dessa atividade é a utilização de alguns quadrantes dentro do retângulo de jogo, para que cada jogador que for manter a posse possua seu quadrante de responsabilidade. Ou então, utilizamos quadrantes para limitar os marcadores; ou podemos, até mesmo, mesclá-los, alguns jogadores colocamos em quadrantes e outros damos a liberdade para movimentar entre todo campo de jogo. Como exemplo dessa situação, citamos o volante e os meias, deixando-os com liberdade para se movimentar, enquanto os outros jogadores estão “limitados” em seus quadrantes. Pois esses são os jogadores mais centralizados no jogo formal, que podem criar linha de passe para qualquer jogador no jogo, por estarem em um lugar de origem mais próximos de todos.

5.2.2. Atividades situacionais de confrontos

As atividades situacionais de confrontos também são utilizadas repentinamente em nossas sessões de treinamento, pois entendemos que essas situações são encontradas a todo momento no jogo formal. Os confrontos podem acontecer de diversas formas diferentes, sendo o 1 jogador contra 1 jogador adversário, 2 contra 1, 2 contra 2 e assim por diante.

Nessa atividade temos como principal objetivo melhorar a tomada de decisão dos jogadores, tanto nos aspectos ofensivos quanto defensivos. Nos aspectos

ofensivos buscamos trabalhar o raciocínio rápido, o drible, a velocidade, condução de bola, leitura de vantagem sobre o marcador, entre outros aspectos. E nos aspectos defensivos buscamos trabalhar o raciocínio rápido, a abordagem sobre adversário, leitura de vantagem, postura corporal, utilização de braço para disputa de espaço, direcionamento da jogada, entre outros aspectos defensivos.

Para elaborar esses tipos de situações para nossos atletas procuramos criar diversos momentos diferentes ao longo dos treinamentos, aumentando a vivência e obtendo o máximo de experiência possível. Não nos limitamos a recorrer às mesmas atividades, mas sim em variá-las semanalmente. Podemos utilizá-las em diversos campos de jogo, com ou sem os goleiros, em superioridade ou igualdade numérica.

Um exemplo de situação para esse tipo de treinamento é criar um corredor com dimensões de 4 metros x 8 metros e dentro dele colocarmos um confronto de um atleta contra outro, como podemos observar na Figura 3. O objetivo dos jogadores é superar o adversário e passar com a bola dominada sobre o final do corredor, enquanto o adversário tenta impedir, recuperar a posse da bola e tentar o mesmo sobre o oponente. Pode ser feito por tempo, concebendo a vitória ao jogador que conseguir superar o final do corredor adversário mais vezes com a posse da bola.

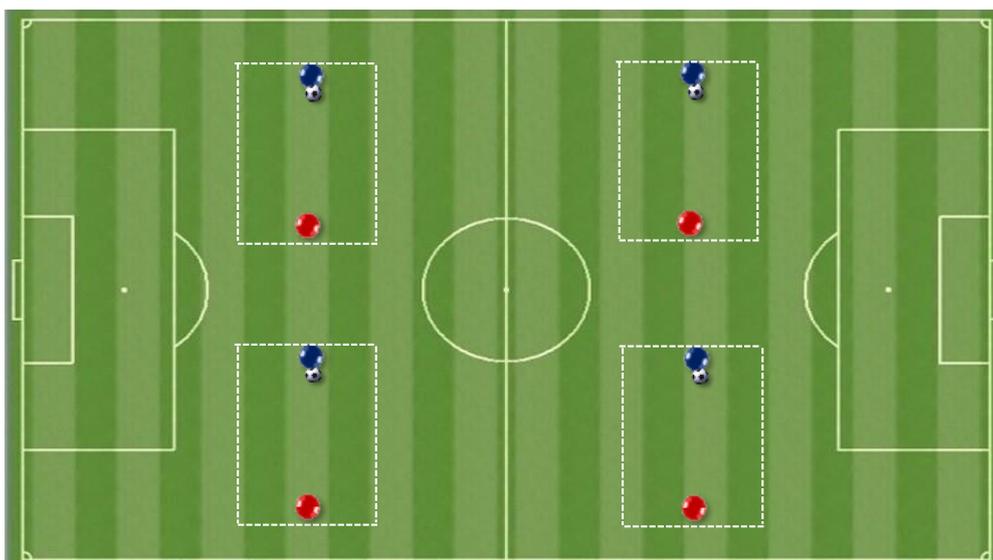


Figura 3 - Atividade situacional de confronto 1 vs 1

Para variações e aumento de dificuldade na atividade, podemos aumentar ou diminuir o campo de jogo, assim como aumentar o tempo da atividade para trabalhar as capacidades físicas dos atletas e complexidade do exercício.

Seguindo essa mesma lógica, podemos construir mais variações e mais confrontos dentro da mesma atividade. Podemos aumentar o campo de jogo e colocar 2 jogadores contra 2 jogadores, 3 vs 3, 3 vs 2 e assim por diante. Podemos também criar golzinhos com cones para pontuar, chutando a bola entre eles em vez de passar com a bola dominada sobre o final do corredor.

Outra situação que podemos criar é estabelecer um campo de jogo de aproximadamente 40 metros x 32 metros com dois gols oficiais e dois goleiros. Dividir todos os jogadores da equipe em dois times e revezar os atletas durante a atividade para que todos passem por todas situações que serão destacadas a seguir, assim como podemos ver de exemplo o confronto 1 vs 1 na Figura 4. Assim que dividirmos os times, iremos iniciar os confrontos. Todos os jogadores de ambos os times ficarão atrás da linha de fundo do seu respectivo gol defensivo. Para iniciar, um jogador de qualquer time começa conduzindo a bola da linha de fundo do seu gol de defesa para confrontar o goleiro adversário e tentar fazer o gol. Assim que finalizar a jogada, o treinador apita e um jogador do time oposto sai com uma bola dominada para confrontar o jogador que acabou de finalizar, tentando driblá-lo ou finalizar no gol a qualquer momento. E assim a atividade vai acontecendo sucessivamente de forma bem dinâmica, sem precisar que a defesa se posicione para a saída do outro jogador para o confronto. O intuito é que tudo aconteça o mais rápido possível, com a necessidade do jogador que finalizar a jogada, se recuperar de forma rápida para recompor e ajudar a defesa. Outro fator importante é exigir rapidez para o jogador que conduz a bola para atacar, dificultando os jogadores defensivos a se reorganizar e, conseqüentemente, facilitando a finalização do atacante.

É uma atividade bem dinâmica e bem produtiva, além de proporcionar prazer aos praticantes, pois estão vivenciando diversas situações diferentes a todo momento, tanto nos aspectos ofensivos quanto nos aspectos defensivos. Também pode ser executada conforme os objetivos do treino, mas nós gostamos de utilizar os

confrontos 1 vs goleiro; 1 vs 1; 2 vs 1; 2 vs 2; 3 vs 2; 3 vs 3; 4 vs 3 e 4 vs 4. Algumas variações podem ser feitas nas quantidades dos confrontos e em quais confrontos desejar, além do aumento ou diminuição das dimensões de jogo. O importante é sempre organizar uma certa ordem perante os jogadores para que todos executem todas as ações de confrontos desejadas na atividade.



Figura 4 - Atividade situacional de confronto 1 vs G; 1 vs 1; 2 vs 1; 2 vs 2...

Nessas atividades situacionais também demonstramos incentivos e orientações o tempo todo, assim como orientações mais diretas nas pequenas pausas e fechamento reflexivo ao final dela, tendo em vista debater os objetivos cumpridos e ouvir as opiniões dos atletas. São atividades que necessitam de ajustes mais técnicos, como postura do jogador, condução em velocidade, tomada de decisão, utilização de braços e pernas, leitura do jogador adversário, entre outros aspectos.

5.2.3. Jogo reduzido de 3 faixas

E, para finalizar, iremos relatar uma atividade de jogo reduzido repentinamente utilizada por nós para trabalhar diferentes aspectos dentro de um único jogo, além de fortalecer as ideias do esquema tático proposto para equipe e se

aproximar ainda mais de um jogo formal, porém de uma maneira reduzida e com certas regras para atingir objetivos específicos.

Em nossa opinião, os jogos reduzidos proporcionam uma vivência muito próxima ao jogo formal de futebol, como citado anteriormente. Neles conseguimos atingir diversos objetivos ao mesmo tempo, além de propiciar ao praticante, treinar diversas formas diferentes de técnicas, conhecimento tático, psicológico e experiências conquistadas com a prática do jogo. Pois, por ser um jogo em dimensões reduzidas, entendemos que o jogo se torna mais dinâmico e mais rápido, resultando na necessidade de uma maior concentração, interação e participação por todos os praticantes. Ou seja, comparado ao jogo formal, o jogo reduzido pode possibilitar mais ações realizadas pelos jogadores dentro da atividade. Outra consequência do jogo mais dinâmico é a necessidade de uma intensidade maior nas ações dos atletas, resultando em uma adaptação nos tempos do jogo, pois diferente de um jogo formal com duração de 45 minutos, nos jogos reduzidos será quase impossível manter a intensidade alta por todo esse tempo. Por isso, optamos por blocos mais curtos para sempre mantermos a intensidade alta nas ações dos jogadores, com o objetivo de transferir essa ideia para o jogo formal. Ou seja, sempre que o jogador for requisitado no jogo formal de futebol, ele assimilará com as atividades feitas em jogos reduzidos e irá aplicar sua intensidade máxima para concluir e obter êxito em suas ações.

Sendo assim, construímos uma atividade dinâmica que tem como objetivo uma vivência próxima ao jogo formal aliado com nossa tática de jogo (4-3-3). Possibilitando aos jogadores entender seus respectivos posicionamentos, sem perder a essência do jogo. Com isso a atividade a seguir sugere um modelo inicial de jogo, mas com infinitas possibilidades de variações para conseguirmos, conforme a evolução da equipe com o treinamento, implementar novas regras para aumentar cada vez mais a complexidade do jogo e, conseqüentemente, aumentar o conhecimento dos jogadores com a tática, com o jogo em si, com os fatores psicológicos, técnicos e também com os fatores físicos.

A atividade é executada inicialmente em um campo de jogo de aproximadamente 60m de comprimento e 45m de largura. Divide-se sua largura em 3

faixas horizontais por todo o comprimento: 10m x 60m; 25m x 60m (faixa central); e 10m x 60m, compondo os 60m x 45m de campo de jogo. Divide-se também o campo de jogo ao meio (como se fosse a linha de meio campo). Em cada linha de fundo é colocado 1 gol com dimensões oficiais ao centro e 1 goleiro em cada equipe, assim como podemos observar na Figura 5.

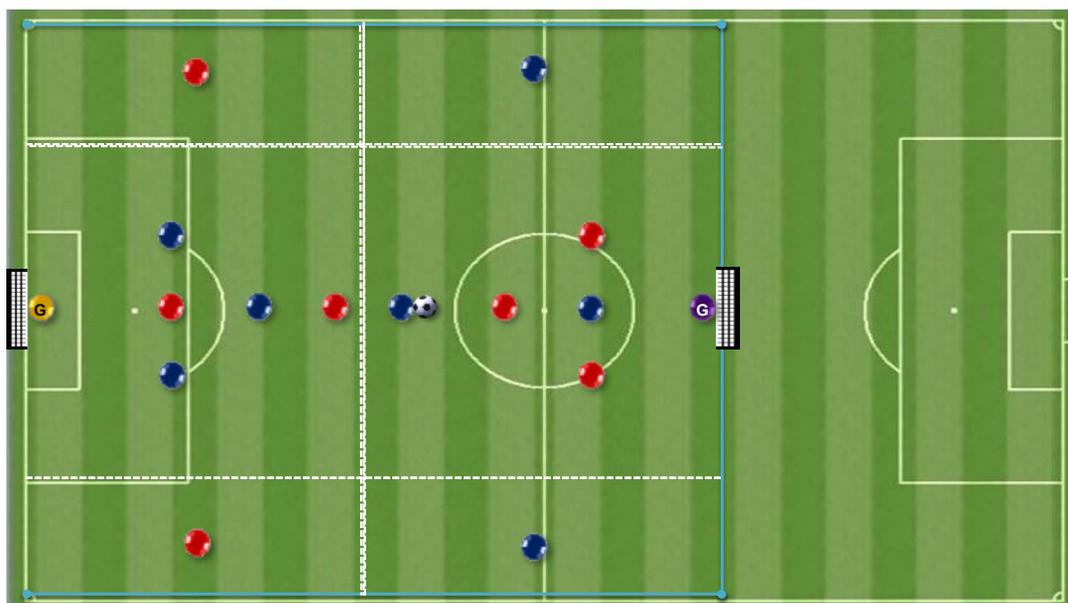


Figura 5 - Jogo reduzido de 3 faixas

O jogo é composto por 7 vs 7 atletas de linha mais os goleiros. Todo início de jogo será feito por um tiro de meta cobrado pelos goleiros, sem poder fazer lançamentos longos, apenas saídas curtas. Se a bola sair pela linha lateral, escanteio ou até mesmo acontecer uma falta, sempre terá o reinício do jogo com o goleiro do time pertencente à posse. Os jogadores irão se dispor no campo de jogo da seguinte maneira: dois zagueiros (que não necessariamente necessitam ser zagueiros, podem ser laterais e/ou volante) e um volante (pode ser um meia também) no campo defensivo, ou seja, em uma metade do campo (nos 30m x 45m); e no campo ofensivo ficará um meia centralizado, um ponta em cada extremidade lateral (podem ser laterais também) e um centroavante.

Dessa maneira, teremos em cada metade de jogo um confronto entre 4 atacantes contra 3 defensores mais o goleiro. As duas faixas laterais criadas têm como

intuito ser uma referência e também algumas regras para os atacantes e defensores. Para o centroavante e meia, possui como objetivo referenciá-los a não saírem muito da faixa central que os mesmos estão localizados inicialmente, mas para ambos ela será apenas uma referência. Para os pontas, as faixas laterais serviram inicialmente como uma regra, pois um ponta só poderá entrar na faixa central se o outro ponta estiver na faixa lateral, ou seja, nunca os dois pontas poderão estar, ao mesmo tempo, na faixa central junto ao centroavante e meia. Já para os defensores, as faixas servem de referência, tanto para os zagueiros quanto para o volante.

O objetivo das faixas para o meia e centroavante é explicado pelo motivo de que, no nosso esquema de jogo, gostamos de ter um meia centralizado, para que o mesmo sempre seja uma opção para o time rodar a bola para o lado oposto, ou seja, receber um passe de um jogador que está do lado direito do campo e inverter a bola para outro jogador do lado esquerdo. Para o centroavante o objetivo é sempre estar próximo ao gol na faixa central, além de estar localizado ao meio dos dois zagueiros adversários e também para ser o jogador de referência, para receber a bola de costas pros zagueiros e segurar e efetuar diversas outras jogadas. Para os pontas a regra é obrigatória para introduzir o pensamento de que sempre, pelo menos um atleta, necessita estar em amplitude de jogo. Claro que essa leitura sobre qual ponta deve estar em amplitude é feita, normalmente, para o lado que a bola está localizada no campo de jogo, assim, essa possibilidade pode facilitar o ataque, pois irá “abrir” a defesa adversária, resultando em mais espaços livres entre os defensores, facilitando as jogadas ofensivas. Essa regra também vale para quando o time adversário for dar a saída de bola através do tiro de meta, apenas um dos pontas poderá ajudar a pressionar na faixa central, também fazendo a leitura de jogo e se comunicando entre eles a todo tempo, para o momento que a bola rodar do lado esquerdo para o direito, um avisar o outro para sair da faixa central para o outro poder entrar, sempre pressionando o jogador que estiver mais perto da bola. Já para os defensores, as faixas também servem como referência. Para os zagueiros elas servem de referência para os mesmos sempre estarem fechando o meio do jogo, mais próximos ao gol para protegê-lo, pois sair muito da zona central pode resultar em espaços por dentro e mais próximos ao gol defendido.

Para o volante também possui o mesmo intuito que os zagueiros, além também, para condicionar o senso de cobertura, pois toda vez que um zagueiro julgar necessário fazer uma abordagem nas zonas laterais, o volante irá entrar na linha entre os dois os dois zagueiros, efetuando a cobertura e fechando os espaços por dentro deixado pelo zagueiro que saiu para a abordagem.

Outra regra para todos os jogadores é que nenhum poderá avançar a outra metade do campo, ou seja, sempre teremos um confronto entre 4 atacantes contra 3 defensores. O único momento que pode haver aproximação do meia na metade do campo defensivo, é para ajudar na saída de bola, obtendo assim, 4 jogadores na zona defensiva, sendo eles os dois zagueiros, um volante e o meia que aproximou; contra 4 jogadores ofensivos que pressionarão a saída de bola para tentar recuperá-la, sendo eles os dois pontas, um centroavante e um meia. Depois que ocorrer a transição do campo defensivo para a metade do campo ofensivo, o meia voltará para seu local de origem para ajudar na construção das jogadas ofensivas. Caso ocorra de o time adversário recuperar a bola antes da transição da defesa para o ataque, o meia que aproximou para ajudar a defesa, necessita voltar para seu campo de ataque, não podendo ajudar na defesa, resultando novamente no 4 vs 3.

De início o jogo possui essas regras e irá acontecer de forma bem dinâmica, construindo uma saída de bola sob pressão do time adversário, para transitar para o campo ofensivo. Assim que conseguir transitar para o campo ofensivo, fará a construção do ataque e das jogadas ofensivas. Observamos que essa atividade nos mostra que a construção das jogadas de ataque se forma na defesa e lembrando que o goleiro pode - e deve - ser utilizado com os pés para ajudar na saída de bola a todo momento, formando, junto com a aproximação do meia 5 jogadores defensivos para saída de pressão contra 4 atacantes que irão pressionar.

Normalmente utilizamos mais algumas regras no início da atividade, como por exemplo, nenhum jogador poderá fazer lançamentos longos, apenas toques com a bola no chão, sem levantá-la. Outra regra é limitar o número de toques dos jogadores, por exemplo, cada jogador pode tocar apenas duas vezes na bola, com o objetivo de deixar o jogo mais veloz, além de exigir um raciocínio mais rápido de todos.

Algumas outras variações podem ser feitas para exigir outros objetivos dos atletas. Colocar limite de toques para a saída defensiva, resultará na tentativa de uma saída de bola mais rápida. Liberar o número de toques para os atacantes poderá exigir mais situações de 1 contra 1 e, conseqüentemente, mais situações de confrontos entre os atletas. Aumentar o campo pode deixar o jogo mais lento, mas com mais espaços para jogadas individuais. Diminuir o campo pode deixar o jogo mais veloz e com toques de bolas mais rápidos, porém com menos espaço para jogadas individuais.

Outra variação é utilizar as faixas apenas como referência e não como regras, deixando os jogadores mais livres para se movimentar. Também podemos inserir mais jogadores no campo de jogo. Por exemplo 8 vs 8, assim podemos colocar 2 meias para construir as jogadas de ataque, conseqüentemente, podemos colocar um meia para ajudar na marcação, junto ao volante. Dessa maneira o jogo ficaria com um dos meias executando a transição entre o campo defensivo e ofensivo a todo momento, ou seja, teremos dois zagueiros, um volante e um meia para marcar, contra 2 pontas, um centroavante e 2 meias construindo o jogo, formando um 5 vs 4 no campo ofensivo. Já na saída de bola, teremos um 4 vs 4 (se contar o goleiro a defesa terá 5), pois o meia que estava atacando, retornou ao campo defensivo.

Ou seja, é uma atividade que permite diversas modificações, diversos ajustes de regras e diversas maneiras para ser aplicada. Tudo dependerá da avaliação do treinador sobre o entendimento e conhecimento da equipe perante o desenvolvimento da atividade. Com o passar dos treinos a equipe deverá adquirir conhecimento e comportamento em consequência da atividade, então caberá ao treinador desenvolver novas regras e objetivos para aumentar a complexidade e cada vez mais o entendimento do jogo da equipe como um todo.

O grande objetivo da atividade é o gol, mas não fazê-lo de qualquer forma, mas sim com diversas possibilidades impostas pelo sistema de jogo e também pelas regras construídas que problematizam o jogo para os atletas encontrarem suas soluções. Sendo assim pode-se aumentar o foco colocando outras regras sobre algumas situações, como pontuações diferentes para cada gol feito. Por exemplo, se a equipe pressionar a bola no campo ofensivo e recuperá-la na saída de bola dos adversários

defensivos, resultando posteriormente em gol, o mesmo valerá 3 pontos. Assim, colocamos o foco na pressão na saída de bola adversária. Se quisermos mais finalizações de fora da área, podemos aumentar a pontuação para esse tipo de gol e assim por diante.

Concluimos, portanto, que o jogo reduzido pode contemplar todos os tipos de treinamento dentro de um único jogo. Nele encontraremos confrontos, encontraremos treino de técnicas, encontraremos fatores psicológicos do jogo, encontraremos aspectos físicos, dribles, abordagem defensiva, leitura de vantagem, tomada de decisão, comunicação, entre tantos outros aspectos. Por isso entendemos que o jogo reduzido necessita estar presente em todas as sessões de nosso treinamento.

5.3. Últimas observações

Com isso, encerramos as apresentações dos exemplos dos possíveis treinamentos que realizamos com a referente equipe, sustentados pelos estudos feitos e citados ao início do trabalho. Contudo, gostaríamos também de citar mais duas importantes tarefas feitas por nós em nossos treinos. A primeira se resume a trabalhar dentro de cada atividade os meios mais complexos para os menos complexos ou o inverso, dependendo do objetivo. Podemos colocar limitação de toques no começo de uma atividade e aumentar conforme os blocos forem acontecendo. Construindo assim, uma situação de raciocínio mais veloz e movimentos mais rápidos logo no começo da atividade, fazendo com que os atletas sejam altamente exigidos. E depois aumentar o número de passes fará com que os mesmos tenham mais facilidade para realizar as ações, pois suas movimentações continuam rápidas relacionadas ao início da atividade com as restrições de toques. Já quando partimos para os toques livres no começo da atividade, deixamos o foco nas outras regras e até mesmo para um entendimento e adaptação dos atletas para com o exercício. Depois podemos ir limitando os toques, pois o entendimento já está alto e necessitamos colocar algumas dificuldades a mais para fazê-los sair da zona de conforto.

Outro ponto de extrema importância é sempre construir um planejamento progressivo e que as atividades possuam correlação entre elas. Desse modo, olhamos para o plano de ensino a longo prazo e não apenas a um único treino ou uma semana de treinamento, mas sim em todo o processo de ensino, construindo uma equipe que cumpra com seus objetivos pensados ao final de todo o planejamento, aplicando seus conceitos e estratégias ao longo das semanas de treinos. Por exemplo, de nada adianta construir uma atividade inicial excelente com diversos conceitos e aprendizados, sendo que na atividade em sequência faremos um treino totalmente diferente, sem aproveitar nenhuma ideia trabalhada no exercício anterior. Isso pode causar um “vácuo” entre os treinamentos, pois os atletas necessitam utilizar as práticas e ideias aprendidas com frequência para reforçar o aprendizado. Construir esse ensinamento de forma isolada pode não ser produtivo para a fixação do mesmo, dificultando o processo e levando mais tempo para atingir os objetivos com a equipe.

6. DISCUSSÕES

Segundo Starepravo (2010) e Wolf (2014) conseguimos compreender que o esporte universitário vem crescendo ao longo da sua história, assim como a fundação de algumas instituições responsáveis e a elaboração de competições, jogos e afins. Mas percebemos que, mesmo ao longo de todo esse processo, o esporte universitário ainda deixa lacunas no sentido de relatar e mostrar através de dados precisos alguma certa evolução. Mostrando e possibilitando queixas sobre suas organizações e profissionalismos (SILVA e MAZZEI, 2019).

Sendo assim justificado, o tema do trabalho se mostra benéfico, relatando e provando que sim, podemos organizar e trabalhar de forma satisfatória diversos conceitos, aplicações de estudos e valorizar o esporte universitário, assim como possibilitar novos estudos e possíveis novas organizações de estrutura, planejamentos de competições e jogos.

Não querendo afirmar que resultará em uma tarefa fácil, pois sofreremos com diversos problemas aqui apresentados, mas não deixamos de aplicar sobre a prática, uma teoria eficiente, baseando-se nas novas tendências de pedagogia dos esportes coletivos.

Por tanto, o presente estudo buscou através de estudos dos Jogos Esportivos Coletivos e das novas tendências da pedagogia do esporte, um meio de construir uma metodologia de ensino do esporte, mais especificamente no futebol universitário.

Um primeiro ponto de entendimento é perceber que o ensino necessita ser prazeroso para os praticantes. Um ensino que fuja deste conceito, será um ensino falho ou pouco produtivo. Pois, percebemos através de nossos atletas, que quando os mesmos demonstram prazer, os treinos se tornam muito mais eficientes e produtivos. A concentração, dedicação e vontade de se superar e buscar novos recursos para suprir as necessidades que o jogo pede, faz o ensino avançar. Com isso, encaixamos e resolvemos um momento de extrema importância citado por Scaglia (2013) que diz que

para uma efetividade no ensino, necessitamos colocar nossos alunos no “estado de jogo”, pois nesse momento os atletas buscarão competências para resolver os problemas impostos.

Em contrapartida, refletindo sobre o prazer de todo o processo de ensino, podemos relatar que o mesmo pode se limitar ao fato de os atletas estarem dispostos a aprender. A disposição e o prazer em aprender trará ferramentas para tentar suprir as necessidades do jogo, como citado acima. Porém, entendemos que aprender nem sempre será uma tarefa fácil ou totalmente prazerosa, pois, em certos momentos, por mais que tentamos, não significa que iremos conseguir. E, nesse caso, a aprendizagem pode ser difícil e até mesmo dolorosa. Mas com determinação e vontade de querer aprender, faz com que, mesmo sendo difícil obter êxito em certas ações, torna-se um processo prazeroso, principalmente quando é possível superar os desafios impostos depois de muita luta e vontade.

Em sequência caracterizamos os esportes coletivos através de suas estruturas similares e afirmamos que o futebol se encontra dentro da categoria e mais especificamente na categoria dos Jogos Coletivos de Invasão, ao qual define-se entre o confronto entre atacantes e defensores em um mesmo espaço de jogo (BAYER, 1994; GARGANTA, 1998; DAOLIO, 2002; REVERDITO e SCAGLIA 2009; SCAGLIA et al., 2011; SCAGLIA et al., 2013)

Para termos êxito nos momentos ofensivos e defensivos, necessitamos obter êxito sobre as “regras de ação” definidas por Bayer (1994), ao qual refere-se à resolução dos problemas impostos, ou seja, executar ações que consigam suprir as necessidades do jogo. Sendo assim, construímos atividades em nosso planejamento que propiciem certas dificuldades e problemas, para que nossos atletas resolvam-nas através de suas regras de ação, criando linha de passe, se movimentando, se desmarcando, entre outros.

Com essas intervenções realizadas durante o planejamento dos treinamentos, construímos diversas formas e vivências para que nossos atletas entendam “as razões do fazer”, ou seja, cada situação presente e vivenciada no

treinamento constrói a experiência de como resolver determinados problemas postos. Assim, o modo como o atleta irá resolver (técnica) será antecipado pelas “razões de se fazer” (tática) (BAYER, 1994; DAOLIO, 2002).

Por isso, nesta estrutura, priorizamos trabalhar jogadores que entendam a lógica do jogo, vivenciando o jogo. Construindo assim jogadores autônomos e inteligentes dentro do jogo de futebol. Atletas que são livres e responsáveis por suas ações, tentando suprir os obstáculos e a imprevisibilidade que o jogo apresenta (DAOLIO, 2002)

Dessa maneira, optamos por estabelecer atividades situacionais e jogos reduzidos com o intuito de se aproximar o máximo possível do jogo formal de futebol, entendendo que a maneira de ensinar o jogo é jogando o jogo e não trabalhando de forma isolada e fragmentada os treinamentos. Pois, as atividades situacionais e os jogos reduzidos propiciam o aprendizado nas formas táticas, técnicas, psicológicas e físicas diretamente ligadas ao jogo em si, mudando apenas as dimensões do campo (COSTA et al. 2010)

É provado, justificado e concordado com Scaglia (2014) que através das teorias, da prática e da apresentação dos resultados do presente estudo, que podemos superar o meio tradicional de ensino (tecnicista), implementando as novas tendências da pedagogia do esporte, pautada e justificada em jogos e situações condizentes com o jogo formal, além de possibilitar um grande prazer para seus praticantes. Mas também não podemos esquecer de mencionar o papel extremamente importante do treinador como mediador e avaliador de todo o processo. Utilizando questionamentos e diálogos com o objetivo de intervir, instruir, motivar, organizar e aconselhar seus atletas, de maneira a construir, junto aos mesmos, um aprendizado eficiente, prazeroso e produtivo. (CUSHION, 2013; LIGHT & EVANS, 2010; ROBERTS, 2011 citado por KINNERK et al. 2018)

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo de caráter descritivo no formato crítico e reflexivo, possui, através dos estudos do Jogos Esportivos Coletivos aliado aos estudos das novas tendências em pedagogia do esporte, relatar todo o ambiente presente no futebol universitário.

Com isso, observamos e concluímos que a forma de ensino leva com sig o diversas possibilidades para tal, não se reduzindo há um único método, pois entendemos que o futebol – sendo um esporte coletivo – possibilita a construção de diversas atividades para se trabalhar o modelo de ensino aprendizagem do jogo. Para isso é necessário entender os princípios e as lógicas do jogo, assim como suas formas táticas, os fatores psicológicos, técnicos e físicos.

Sendo assim, através de todos os fatores envolvidos, conseguimos construir uma metodologia de treinamento pautada nos objetivos a serem cumpridos pela equipe, imaginado que, ao final de todo o plano de treinamento pensado, os jogadores consigam executar esses objetivos em jogo de forma livre e autônoma. Pois a finalidade do projeto é “criar” jogadores inteligentes, capazes de resolver os problemas impostos a eles dentro do jogo de futebol, através das experiências criadas e vividas nas sessões de treinamento.

Além de todo planejamento e aplicação, também cabe uma tarefa de extrema importância ao treinador como mediador de todo o processo, devendo intervir, auxiliar e instruir a todo momento possível seus atletas. Também vale a ressalva dos momentos reflexivos e construtivos entre atletas e treinador, com espaço para que todos questionem, discutam e conversem sobre o treino realizado, criando assim uma construção conjunta entre treinadores e atletas. Também é importante mencionar a autoavaliação do treinador sobre ele próprio, refletindo e revendo a cada sessão de treinamento se o mesmo cumpriu com suas intenções, ideias, conceitos e aplicações.

Para finalizar, o presente estudo possibilitou uma ótima oportunidade para aprofundar ainda mais sobre as questões envolvidas a pedagogia do esporte adquiridos durante a formação acadêmica. E indo além, vivendo e colocando em prática - com a equipe de Medicina da PUCCAMP - os conhecimentos e as teorias estudadas. Refletindo, reavaliando e criticando, a todo momento, a estrutura aqui criada, enaltecendo e mostrando de grande relevância para a formação na área do esporte e no futuro profissional. Afirmando que é possível superar os meios tradicionais de ensino (tecnicista) baseados na fragmentação do jogo, pelas novas tendências do esporte, ao qual os jogadores aprendem o jogo, jogando.

8. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, V. J. Periodização no Futebol - Estudo sobre as orientações conceptuais e metodológicas utilizadas pelos treinadores no processo de treino. (2007). (Mestrado) - **Faculdade de Desporto da Universidade do Porto**, Vladimiro José, Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, 2007.

ARNAL, J.; RINCÓN, D.; LATORRE, A. **Investigación educativa: metodologías de investigación educativa**. Barcelona. Universidade de Barcelona. 1991.

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

CUSHION, C. (2013). Applying game centered approaches in coaching: A critical analysis of the 'dilemmas of practice' impacting change. **Sports Coaching Review**, 2, 61–76. doi:10.1080/21640629.2013.861312 apud KINNERK P.; HARVEY S.; MACDONNCHA C.; LYONS M.; (2018): **A Review of the Game-Based Approaches to Coaching Literature in Competitive Team Sport Settings**, Quest, DOI: 10.1080/00336297.2018.1439390

COSTA, I.; GRECO, P.; GARGANTA, J.; COSTA V.; MESQUITA I. Ensino - aprendizagem e treinamento dos comportamentos tático - técnicos no futebol. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – V.9, n.2. 2010.

DAOLIO, J. Jogos esportivos coletivos: dos princípios operacionais aos gestos técnicos - modelo pendular a partir das idéias de Claude Bayer. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.** Brasília v. 10, n. 4, p. 99-104, 2002.

GARGANTA, J. Para uma teoria dos jogos desportivos colectivos. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (Org.). **O ensino dos jogos desportivos**. 3. ed. Porto: Universidade do Porto, p. 11-26. 1998.

GRAÇA, A. S.; PINTO, D.; MERTENS, B.; MULTAEL, M.; MUSCH, E.; TIMMERS, E.; MEERTENS, T.; TABORSKY, F.; REMY, C.; VONDERLYNCK, V.; DE CLERCQ, D. Modelo de competência nos jogos de invasão: uma ferramenta didáctica para o ensino do basquetebol. In: TAVARES, F. (Ed.). **Estudos 6 - Actas do II Seminário Estudos Universitários em Basquetebol**. Faculdade de Desporto da Universidade do Porto: Tipografia Guerra, 2006. Cap.1. p. 7-28.

GRECO, P. J. **Iniciação Esportiva Universal** - Metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube. 1. ed. Belo Horizonte: Editora UFMG, 1998.

JÚLIO, L.; ARAÚJO, D. Abordagem dinâmica da acção táctica no jogo de futebol. In: ARAÚJO, D. (Ed.). **O contexto da decisão - a acção táctica do desporto**. Lisboa: Visão e Contextos Lda, 2005. Cap.10. p. 159-178.

KINNERK P.; HARVEY S.; MACDONNCHA C.; LYONS M.; (2018): **A Review of the Game-Based Approaches to Coaching Literature in Competitive Team Sport Settings**, *Quest*, DOI: 10.1080/00336297.2018.1439390.

LIGHT, R. L. (2004). Coaches' experiences of game sense: Opportunities and challenges. **Physical Education and Sport Pedagogy**, 9, 115–131. doi:10.1080/1740898042000294949 apud KINNERK P.; HARVEY S.; MACDONNCHA C.; LYONS M.; (2018): **A Review of the Game-Based Approaches to Coaching Literature in Competitive Team Sport Settings**, *Quest*, DOI: 10.1080/00336297.2018.1439390

LIGHT, R. L. (2013). *Game sense: Pedagogy for performance, participation and enjoyment*. New York, NY: Routledge. apud KINNERK P.; HARVEY S.; MACDONNCHA C.; LYONS M.; (2018): **A Review of the Game-Based Approaches to Coaching Literature in Competitive Team Sport Settings**, *Quest*, DOI: 10.1080/00336297.2018.1439390

LIGHT, R. L., & Evans, J. R. (2010). The impact of Game Sense pedagogy on Australian rugby coaches' practice: A question of pedagogy. **Physical Education and Sport Pedagogy**, 15, 103–115. doi:10.1080/17408980902729388 apud KINNERK P.; HARVEY S.; MACDONNCHA C.; LYONS M.; (2018): **A Review of the Game-Based Approaches to Coaching Literature in Competitive Team Sport Settings**, Quest, DOI: 10.1080/00336297.2018.1439390

MUSCH, E.; MERTENS, B. **L'enseignement des sports collectifs: Une conception élaborée à l'ISEP de l'Université de Gand**. Revue de l'Éducation Physique, v. 31, n. 1, p. 7-20, 1991.

REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides. **Pedagogia do esporte: jogos coletivos de invasão**. São Paulo: Phorte, 2009.

ROBERTS, S. J. (2011). Teaching games for understanding: The difficulties and challenges experienced by participation cricket coaches. **Physical Education and Sport Pedagogy**, 16, 33–48. doi:10.1080/17408980903273824 apud KINNERK P.; HARVEY S.; MACDONNCHA C.; LYONS M.; (2018): **A Review of the Game-Based Approaches to Coaching Literature in Competitive Team Sport Settings**, Quest, DOI: 10.1080/00336297.2018.1439390

SCAGLIA, Alcides José et al. **A organização do processo de ensino em função da lógica do jogo e das competências essenciais para a aprendizagem dos jogos coletivos de invasão**. 3º Congresso Internacional de Jogos Desportivos. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 11, supl. 4, p. 89, 2011.

SCAGLIA, Alcides José; REVERDITO, Riller Silva; LEONARDO Lucas; LIZIANA Cristian Javier Ramirez. **O ensino dos jogos esportivos coletivos: as competências essenciais e a lógica do jogo em meio ao processo organizacional sistêmico**. Revista Movimento, Porto Alegre, v. 19, n. 04, p. 227-249, out/dez de 2013.

SCAGLIA, Alcides José. **A Pedagogia do esporte e as novas tendências metodológicas**. NOVA ESCOLA Edição 273, 01 de junho | 2014

SILVA, L. da; MAZZEI, L. Esporte universitário no estado de São Paulo: um diagnóstico atual. **Revista dos Trabalhos de Iniciação Científica da UNICAMP**, Campinas, SP, n. 27, p. 1–1, 2019.

STAREPRAVO, Fernando Augusto et al. Esporte universitário brasileiro: uma leitura a partir de suas relações com o Estado. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte (Impr.)**, Porto Alegre, v. 31, n. 3, p. 131-148, May 2010.

THOMAS, JERRY R; NELSON, JACK K; SILVERMAN, STEPHEN J. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 6. ed. Porto Alegre. Artmed, 2012, 478p.

WOLF, E. **Esporte Universitário na UFRGS: Seus limites e suas possibilidades**. Porto Alegre, 2014.

9. ANEXO

9.1. Planilha de treinos

Semana 01		Semana 02	
Terça	Quinta	Terça	Quinta
23/04/2019	25/04/2019	30/04/2019	02/05/2019
nº atletas: 16	nº atletas: 16	nº atletas: 17	nº atletas: 19
<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 1 • Rondo 8 vs 4 (+4) • Jogo Reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 1 • Rondo 8 vs 4 (+4) • Jogo Reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 1 • Rondo 8 vs 4 (+4) • Jogo Reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 2 • Rondo 8 vs 4 (+4) • Jogo Reduzido
Semana 03		Semana 04	
Terça	Quinta	Terça	Quinta
07/05/2019	09/05/2019	14/05/2019	16/05/2019
nº atletas: 22	nº atletas: 22	nº atletas: 22	nº atletas: 22
<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 2 • Situacional 1 vs 1 • Rondo posicional 10 vs 4 • Jogo reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 2 • Situacional 1 vs 1 • Rondo posicional 10 vs 4 • Jogo reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 2 • Situacional (1 vs G; 1 vs 1; 2 vs 1...) • Rondo posicional 10 vs 4 • Jogo reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo posicional 10 vs 4 • Coletivo (jogo formal com regras)
Semana 05		Semana 06	
Terça	Quinta	Terça	Quinta
21/05/2019	23/05/2019	28/05/2019	30/05/2019
nº atletas: 26	nº atletas: 26	nº atletas: 26	nº atletas: 25
<ul style="list-style-type: none"> • Situacional para finalização • Rondo Posicional 10 vs 4 • Jogo Reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 2 • Rondo Posicional 10 vs 4 • Jogo Reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Situacional (1 vs 1; 2 vs 2) • Situacional 4 vs 4 • Jogo Reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo Posicional 10 vs 4 • Situacional 4 vs 4 • Jogo Reduzido
Semana 07		Semana 08	
Terça	Quinta	Terça	Quinta
04/06/2019	06/06/2019	11/06/2019	13/06/2019
nº atletas: 25	nº atletas: 24	nº atletas: 26	nº atletas: 26
<ul style="list-style-type: none"> • Situacional (1 vs 1; 2 vs 1; 2 vs 2...) • Rondo Posicional 10 vs 4 • Jogo Reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 2 • Rondo posicional 10 vs 4 • Jogo reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Situacional para finalização • Situacional 4 vs 4 • Jogo reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo posicional 10 vs 5 • Coletivo (formal e/ou com regras)

Semana 09		Semana 10	
Terça	Quinta	Terça	Quinta
18/06/2019	20/06/2019	25/06/2019	27/06/2019
nº atletas: 24	nº atletas: 26	nº atletas: 26	nº atletas: 25
<ul style="list-style-type: none"> • Situacional (1 vs 1; 1 vs 2; 2 vs 2...) • Rondo Posicional 10 vs 5 • Jogo Reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo Posicional 10 vs 5 • Jogo Reduzido • Situacional de bola parada 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 2 • Rondo Situacional 10 vs 5 • Situacional (Saída em 4) • Jogo reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo Situacional 10 vs 5 • Situacional (saída em 4) • Jogo Reduzido • Situacional bola parada
Semana 11		Semana 12	
Terça	Quinta	Terça	Quinta
02/07/2019	04/07/2019	09/07/2019	11/07/2019
nº atletas: 26	nº atletas: 24	nº atletas: 24	nº atletas: 26
<ul style="list-style-type: none"> • Atividade Lúdica • Rondo situacional 10 vs 5 • Jogo reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo Situacional 10 vs 5 • Jogo Reduzido • Situacional bola parada 	<ul style="list-style-type: none"> • Situacional (1 vs 1; 2 vs 2) • Rondo 4 vs 2 e jogo reduzido 6 vs 6 • Jogo reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Situacional (1 vs 2; 2 vs 3) • Rondo 4 vs 2 e jogo reduzido 6 vs 6 • Jogo reduzido • Situacional bola parada
Semana 13		Semana 14	
Terça	Quinta	Terça	Quinta
16/07/2019	18/07/2019	23/07/2019	25/07/2019
nº atletas: 26	nº atletas: 25	nº atletas: 25	nº atletas: 25
<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 2 e jogo reduzido 6 vs 6 • Situacional 6 vs 5 • Jogo reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo 4 vs 2 e jogo reduzido 6 vs 6 • Situacional 6 vs 5 • Jogo Reduzido 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo posicional 10 vs 5 • Jogo Reduzido • Situacional bola parada • Pênaltis 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo posicional 10 vs 5 • Jogo Reduzido • Situacional bola parada • Pênaltis

Semana 15		Semana 16	
Terça	Quinta	Terça	Quinta
30/07/2019	01/08/2019	06/08/2019	08/08/2019
nº atletas: 24	nº atletas: 24	nº atletas: 25	nº atletas: 26
<ul style="list-style-type: none"> • Situacional para desmarque • Situacional (1 vs ; 2 vs 2) • Jogo reduzido • Situacional bola parada • Pênaltis 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo posicional 10 vs 8 • Jogo reduzido • Situacional bola parada • Pênaltis 	<ul style="list-style-type: none"> • Situacional para desmarque • Rondo posicional 10 vs 8 • Jogo reduzido com bolas paradas • Pênaltis 	<ul style="list-style-type: none"> • Rondo posicional 10 vs 8 • Coletivo (formal e/ou com regras) • Situacional bola parada • Pênaltis
Semana 17		Semana 18	
Terça	Quinta	Terça	Quinta
13/08/2019	15/08/2019	20/08/2019	22/08/2019
nº atletas: 23	nº atletas: 25	nº atletas: 24	nº atletas: 224
<ul style="list-style-type: none"> • Rondo posicional 10 vs 8 • Jogo reduzido • Situacional de bola parada • Pênaltis 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo reduzido • Coletivo (jogo formal com regras) • Situacional de bola parada • Pênaltis 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo reduzido • Coletivo (jogo formal com regras) • Situacional de bola parada • Pênaltis 	<ul style="list-style-type: none"> • Jogo reduzido • Coletivo (jogo formal com regras) • Situacional de bola parada • Pênaltis
Semana 19			
Terça	Quinta		
27/08/2019	29/08/2019		
nº atletas: 24	nº atletas: 24		
<ul style="list-style-type: none"> • Coletivo contra os "Dinos" da faculdade • Situacional de bola parada • Pênaltis 	<ul style="list-style-type: none"> • Atividade Lúdica • Coleito com ajustes • Situacional de bola parada • Pênaltis 		