



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS



Lucas Valim Silveira

**Por uma pedagogia do treino: análise das sessões de
treino de uma equipe de futebol profissional em 2021**

Limeira
2021



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE CIÊNCIAS APLICADAS**



Lucas Valim Silveira

Por uma pedagogia do treino: análise das sessões de treino de uma equipe de futebol profissional em 2021

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel em Ciências do Esporte junto à Faculdade de Ciências Aplicadas da Universidade Estadual de Campinas.

Por questões éticas e não utilização do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da UNICAMP, é importante ressaltar que não houve qualquer identificação explícita do clube, onde o estudo foi realizado, nem de outros adversários e de qualquer jogador ou treinador envolvido no processo.

Orientador: Prof. Dr. Alcides José Scaglia

Coorientador: Prof. Ms. Hudson Rafael Martins Prado

Limeira
2021

Ficha catalográfica

Universidade Estadual de Campinas

Biblioteca da Faculdade de Ciências Aplicadas

Renata Eleuterio da Silva - CRB 8/9281

Si39p Silveira, Lucas Valim, 1997-
Por uma pedagogia do treino: análise das sessões de treino de uma equipe de futebol profissional em 2021 / Lucas Valim Silveira. – Limeira, SP: [s.n.], 2021.

Orientador: Alcides José Scaglia.

Trabalho de Conclusão de Curso (graduação) – Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Ciências Aplicadas.

1. Futebol. 2. Esportes - Pedagogia. I. Scaglia, Alcides José, 1972-. II. Universidade Estadual de Campinas. Faculdade de Ciências Aplicadas. III. Título.

Informações adicionais, complementares

Titulação: Bacharel em Ciências do Esporte

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

Autor: Lucas Valim Silveira

Título: Por uma pedagogia do treino: análise das sessões do treino de uma equipe de futebol profissional em 2021.

Natureza: Trabalho de Conclusão de Curso em Ciências do Esporte

Instituição: Faculdade de Ciências Aplicadas, Universidade Estadual de Campinas

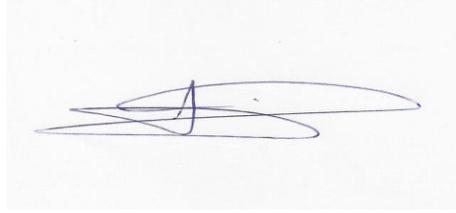
Aprovado em: 12/07/2021.

Nota Final: 7

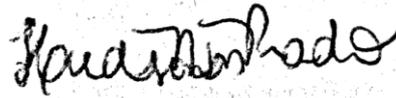
BANCA EXAMINADORA



Prof. Dr. Alcides Scaglia – Presidente
Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA/UNICAMP)



Prof. Ms. Luis Felipe Nogueira Silva – Avaliador
FEF/Unicamp



Prof. Ms. Hudson Rafael Martins Prado – Avaliador
FEF/Unicamp

Este exemplar corresponde à versão final da monografia aprovada.



Prof. Dr. Alcides José Scaglia – Presidente
Faculdade de Ciências Aplicadas (FCA/UNICAMP)

AGRADECIMENTOS

Dedico esse trabalho primeiramente aos meus pais e familiares, especialmente às minhas avós Carmen Luiza e Maria de Lurdes, que infelizmente me deixaram no meio dessa caminhada, pois sem eles, nada disso seria possível. Também dedico a todos os moradores e agregados da República Bongô, onde fui muito bem acolhido e passei os 4 melhores anos da minha vida. Dedico também esse trabalho a todos os amigos que fiz durante essa jornada chamada faculdade e igualmente importantes, dedico aos meus orientadores Professor Doutor Alcides Scaglia e Hudson Martins.

VALIM, Lucas. Por uma pedagogia do treino: análise das sessões de treino de uma equipe de futebol profissional em 2021. 2021. n.ºf. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências do Esporte) - Faculdade de Ciências Aplicadas. Universidade Estadual de Campinas. Limeira, 2021.

RESUMO

O futebol começou a se popularizar e ser praticado na primeira metade do Século XIX, em algumas escolas da Inglaterra. No início, o caos reinava dentro de campo e não haviam regras, mas à medida em que elas foram sendo criadas, o jogo começou a se estruturar e os times começaram a se organizar dentro de campo, ainda que de forma primitiva, dando surgimento aos primeiros esquemas táticos. À medida que o tempo foi passando, o futebol passou a ser praticado não só na Inglaterra, mas em diversos países ao redor do mundo. A forma como o jogo era jogado (estilo de jogo) também variava de acordo com as características de cada nação e os jogadores que compunham as equipes. Fato é que o futebol se popularizou e evoluiu em todos os aspectos, passando a ser cada vez mais estudado e tendo cada vez mais dinheiro investido pelos clubes, em áreas que antigamente não eram julgadas importantes, como o marketing esportivo, análise de desempenho, a nutrição, psicologia esportiva, as ciências do esporte, entre outras, todas com o intuito de maximizar o desempenho dos atletas. Dentro dessa evolução, e não menos importante, os processos de treino que permeiam a construção de uma maneira de jogar própria de cada treinador e consequentemente de cada equipe também foram se aperfeiçoando. As novas metodologias de treinamento vieram com o intuito de otimizar esses processos e aproximar ao máximo a realidade do treino com a realidade do jogo, uma vez que antigamente (até mesmo nos dias de hoje em alguns casos), quase que exclusivamente, essas realidades se distanciavam demais e uma equipe acabava treinando coisas que não aconteciam de fato no jogo formal, já que tinham um foco apenas voltado para a parte técnica (gestos técnicos), desconsiderando a natureza complexa do jogo. Nesse contexto, esse estudo vem com o intuito de analisar, a partir de uma ótica pedagógica, os processos de treino de uma Equipe Profissional de Futebol durante o período preparatório para a disputa do Campeonato Paulista de 2021, buscando entender se de fato os processos de treino foram efetivos na construção de uma maneira de jogar.

Palavras-chave: Futebol; Metodologias de treinamento; Pedagogia do Esporte.

VALIM, Lucas. For a training pedagogy: analysis of training from a professional soccer team in 2021. n.º. Course Conclusion Work (Sports Sciences Undergraduation) - School of Applied Sciences. State University of Campinas. Limeira, 2021.

ABSTRACT

Soccer began to become popular and to be practiced in the first half of the 19th century, in some schools in England. In the beginning, chaos reigned on the field and no rules were determined, but as they were raised, the game began to structure itself and times set to organize itself on the field, albeit in a primitive way, giving rise to the first tactical schemes. As time went by, football started to be played not only in England, but in several countries around the world. The way the game was played (game style) also varied according to the characteristics of each nation and the players that made up the teams. The fact is that football has become popular and evolved in all aspects, becoming more and more studied and having more and more money invested by clubs, in areas that were previously not considered important, such as sports marketing, performance analysis, nutrition, sports psychology, sports science, among others, all with the aim of maximizing the performance of athletes. Within this evolution, and no less important, the training processes that permeate the construction of a way of playing that is unique to each coach and, consequently, to each team were also improved. The new training methodologies in order to optimize these processes and bring the reality of training as closely as possible with the reality of the game, since in the past (even today in some cases), these realities almost exclusively distanced themselves too much and a team ended up training things that didn't actually happen in the formal game, as it had a focus only on the technical part (technical gestures), disregarding the complex nature of the game. In this context, this study aims to analyze, from a pedagogical perspective, the training processes of a Professional Soccer Team during the preparatory period for the 2021 Championship of São Paulo, seeking understanding if in fact the training processes were effective in building a way to play.

Keywords: Soccer; Training Methodologies; Sports Pedagogy.

LISTA DE TABELAS

- Tabela 1Semana #01 de treinamento
- Tabela 2Semana #02 de treinamento
- Tabela 3.....Semana #03 de treinamento
- Tabela 4.....Semana #04 de treinamento

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ABNT Associação Brasileira de Normas Técnicas

FCA Faculdade de Ciências Aplicadas

SBU Sistema de Bibliotecas da Unicamp

SUMÁRIO

1	Introdução.....	11
2	Objetivo Geral.....	13
2.1	Objetivo Específico.....	13
3.	Metodologia.....	14
4.	Resultados	26
5.	Discussão.....	29
6.	Conclusão.....	32
7.	Referências Bibliográficas.....	34

1. INTRODUÇÃO

"O futebol é um dos esportes mais populares do mundo. É assistido, comentado e praticado por milhares de pessoas de diferentes países, culturas, idades e classes sociais. "As razões para o seu sucesso residirão na simplicidade do jogo, pois não requer muito equipamento, é relativamente barato de praticar e é fácil de compreender (Dunning, in Brown, 1998)".

A popularidade do futebol é, certamente, uma das suas características principais. Afinal, tem uma enorme capacidade de unir pessoas e povos distintos, mexer com as emoções tanto de quem pratica quanto de quem o assiste, e é uma grande forma de manifestação cultural. Também nos mostra a todo momento as personalidades dos praticantes e suas influências no estilo de jogo praticado. No caso do Brasil, é claro, isso não foi diferente. Freyre (1981) afirma que o futebol virou um espaço de sintetização da cultura nacional. Já para Soares e Lovisolo (2003), o futebol brasileiro tem outra característica:

"Na definição do estilo brasileiro são enfatizadas as habilidades individuais, tornando a disciplina e o jogo de equipe secundários. São ressaltadas, na definição do estilo, as capacidades de improvisação e de arranjo de última hora que produziriam jogadas inesperadas, criativas (SOARES e LOVISOLO, 2003)."

Fato é que a popularização do futebol fez com que ele passasse a ser cada vez mais dissecado e estudado. Profissionais mais preparados apareceram e junto com eles novas áreas do conhecimento surgiram e foram reconhecidas essenciais para aumentar a formação e desempenho dos atletas, são elas: as ciências do esporte, biomecânica, análise de desempenho, nutrição e psicologia esportiva, os avanços dos métodos de preparação física, entre outras.

"Actualmente, o Futebol reclama a especialização de diferentes funções e tarefas - do jogador ao treinador, do médico ao fisioterapeuta, do chefe de departamento ao presidente do clube - pelo que exige, cada vez mais, dos seus intervenientes, competências e conhecimentos em quantidade e qualidade adequadas (GARGANTA, 2001)".

Dentro dessas novas áreas de conhecimento, e sem dúvidas uma das mais importantes, surgem as novas tendências na Pedagogia do Esporte, que envolvem autores como Bayer (1994), Garganta (2001), Scaglia (2003, 2005, 2011, 2017), Costa (2015), com o intuito de otimizar os processos de treino, aumentando cada vez mais a importância da comissão técnica, especialmente a figura do treinador.

Baseado na evolução e no surgimento das novas tendências, o jogo e, principalmente, as sessões de treino passaram a ser melhor estruturadas e melhor pensadas, tornando-se cada vez mais pautadas em ideias. Essas ideias, que permeiam os processos de jogo e treino ficaram conhecidas como princípios operacionais de jogo, os quais foram divididos em ofensivos e defensivos.

"Segundo Bayer, os três princípios operacionais de ataque são: conservação individual e coletiva da bola, progressão da equipe e da bola em direção ao alvo adversário e finalização da jogada, visando a obtenção do ponto. Os três princípios operacionais de 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)".

2. OBJETIVO GERAL

Analisar, de um ponto de vista pedagógico, a organização do treino e dos seus respectivos conteúdos, durante o Campeonato Paulista de 2021.

2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- observar se as ideias propostas pela comissão técnica durante os treinamentos se concretizaram nos jogos;
- identificar, por um olhar pedagógico, a maneira de jogar da equipe durante o Campeonato Paulista de 2021.
- avaliar se os processos de treino foram coerentes com as propostas apresentadas pelo treinador;

3. METODOLOGIA

O objetivo desse trabalho é analisar a partir de uma ótica pedagógica os processos de treinamento de uma equipe profissional de futebol durante o período preparatório (pré-temporada) para a disputa do Campeonato Paulista de 2021, para ver se de fato os conteúdos disponibilizados pela comissão técnica nos treinos foram traduzidos durante as partidas. Para isso, foram descritas e analisadas 20 sessões de treinamento, contabilizando no total 26 dias de período preparatório. Foram levados em consideração apenas os exercícios principais das sessões de treino. Os treinos analisados foram iniciados no dia 11/01/2021 e acabaram no dia 05/02/2021. Todos os treinos seguem descritos abaixo, primeiro divididos por cada uma das semanas de trabalho e depois por cada dia de atividade.

A escolha do clube em questão se deu pela facilidade de logística, ou seja, por conveniência, uma vez que o autor do trabalho era integrante da comissão técnica da equipe e estava presente no dia a dia de trabalho.

"Seleção de elementos a que o pesquisador tem acesso, admitindo que estes possam, de alguma forma, representar o universo (GIL,2008)".

A pesquisa em questão tem caráter descritivo-exploratório, já que seu principal objetivo é descrever as sessões de treinamento e explorá-las, visando entender os conteúdos propostos pela comissão técnica, para concluir se eles foram efetivos na construção de uma maneira de jogar. De acordo com Gil (2008):

"Uma abordagem metodológica descritiva tem como objetivo: descrição de características de determinada população ou fenômeno ou o estabelecimento de relações entre variáveis".

De modo que o autor não se preocupa apenas com a atuação prática dos sujeitos investigados, mas elucida também suas opiniões, atitudes e crenças, além de descrever características, especificidades para classificá-las e interpretá-las, de modo a compreender as causas de um fenômeno.

A pesquisa também pode ser considerada um relato de experiência, a partir de uma observação participante, definido por Gil (2008) como:

"Participação real do conhecimento na vida da comunidade, do grupo ou de uma situação determinada em que o observador assume, pelo menos até certo ponto, o papel de um membro do grupo".

Em relação à parte estatística, os dados utilizados foram retirados especialmente da plataforma de análise de desempenho Wyscout.

Os registros das sessões de treinamento foram feitos a mão, em um bloco de notas, após cada término de sessão de treino, durante o período de 26 dias citado acima. Posteriormente, com os registros encerrados, as sessões de treinos descritas foram transferidas para o computador, sendo colocadas em uma tabela, a qual foi dividida semanalmente e está presente nesse trabalho. Esse tipo de estratégia usada se enquadra também no conceito metodológico de diário de campo. Segundo Gil (2008):

"O instrumento de registro pode assumir diferentes níveis de estruturação, podendo ser bastante aberto, conferindo ao pesquisador ampla liberdade para proceder com as anotações".

A seguir, seguem descritas as sessões de treinamento, as quais foram divididas semanalmente, durante 4 semanas, com 5 sessões de treino por semana. Antes de toda sessão de treino os atletas passavam pela academia do clube e faziam cerca de 30 minutos de exercícios preventivos (Thera Band, Mini Band, Core, Exercícios Proprioceptivos, Exercício Resistido com carga baixa e etc.), focando no fortalecimento e na pré-ativação muscular. Após isso, ocorria a sessão de aquecimento por cerca de 20 minutos e depois disso se iniciava o treino. Apenas as sessões principais de treino foram levadas em consideração, porque era o que

compunha basicamente todo o treinamento, além disso, eram nas sessões principais onde se trabalhava de fato as ideias da comissão técnica.

- **Semana #01 - de 11/01/2021 a 15/01/2021**

<p style="text-align: center;">Treino 1</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circulação de bola para a equipe portadora da bola - Marcação pressão aos portadores da bola por parte da equipe que defende <ul style="list-style-type: none"> - Princípios Operacionais trabalhados - Conservação da posse da bola - Recuperação da posse da bola 	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido (rondo) em um quadrado de 4x4 metros, com 5 participantes (4 jogadores mantendo a posse, sendo permitido apenas 1 toque na bola e 1 jogador roubando bolas), sendo que 4 jogadores se posicionam um em cada lado do quadrado, com o intuito de trocar passes e manter a posse da bola, enquanto um jogador fica no centro do quadrado para roubar a maior quantidade de bolas possíveis no período de 1 minuto. Após 1 minuto, o marcador troca de posição e passa a fazer parte do time da posse de bola. Quando todos os jogadores passarem na posição do marcador, se encerra 1 série. Serão feitas 5 séries dessa na sessão de treino com intervalo de 3 minutos entre elas.</p> <p>Duração: aproximadamente 45 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Treino 2</p> <p>Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circulação de bola por parte da equipe portadora da bola - Marcação pressão aos portadores da bola por parte da equipe que defende. <ul style="list-style-type: none"> - Princípios Operacionais trabalhados 	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido em um quadrado de 6x6 metros, com duas equipes de 3 atletas, sendo que dois atletas de cada time ficam posicionados na parte de fora do quadrado, enquanto ocorre um enfrentamento de 1x1 dentro do quadrado. São permitidos 2 toques na bola para os jogadores que estão dentro do quadrado, enquanto os apoios que estão na parte de fora podem dar 1 toque na bola apenas. O objetivo do time que tem a posse da bola é manter a bola em seus domínios, enquanto a outra equipe tenta roubar a bola, para depois manter a posse da bola também. Depois de 2 minutos de jogo, o</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Conservação da posse de bola - Recuperação da posse de bola 	<p>enfrentamento dentro do quadrado muda. Quando os 3 jogadores passarem na parte de dentro do quadrado, se encerra a série. Serão feitas 5 séries com intervalo de 3 minutos entre elas.</p> <p>Duração: aproximadamente 50 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Treino 3</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circulação de bola por parte da equipe portadora da bola. - Marcação pressão aos portadores da bola por parte da equipe que defende. <ul style="list-style-type: none"> - Princípios Operacionais trabalhados - Conservação da posse de bola - Recuperação da posse de bola 	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido em um quadrado de 7x7 metros, com duas equipes de 4 atletas, sendo que dois atletas de cada time ficam posicionados na parte de fora do quadrado, enquanto ocorre um enfrentamento de 2x2 dentro do quadrado. São permitidos 2 toques na bola para os jogadores do centro do quadrado, enquanto os apoios da parte de fora do quadrado possuem apenas 1 toque na bola. O objetivo do time que possui a bola é manter a bola em seus domínios, enquanto a outra equipe tenta recuperar a bola para posteriormente manter a posse da mesma. Depois de 2,5 minutos, o enfrentamento no centro do quadrado vai se alternando. Quando todos os jogadores passarem pelo centro do quadrado, a série se encerra. Serão feitas 6 séries com intervalo de 3 minutos entre elas.</p> <p>Duração: aproximadamente 40 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Treino 4</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a circulação de bola para a equipe portadora da bola, se aproveitando da situação de superioridade numérica de 7x4; - Marcação pressão aos portadores da bola por parte da equipe que defende; <ul style="list-style-type: none"> - Princípios Operacionais trabalhados - Conservação da posse de bola - Recuperação da posse de bola 	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido em um quadrado 12x12 metros, com 2 times de 4 jogadores + 3 'jogadores coringas'. O jogo irá ocorrer no centro desse quadrado e será permitido apenas dois toques para todos os participantes. O objetivo da equipe que tem a bola é manter ela em seus domínios usando os jogadores coringas, trabalhando sempre em superioridade numérica de 7x4 em relação a equipe que está marcando. O objetivo da equipe que está marcando é recuperar a bola o mais rápido possível, para posteriormente manter a posse utilizando também os jogadores coringas. Os jogadores coringas vão jogar sempre com a equipe que tem o domínio da bola. Serão feitas 7 séries de 4 minutos com descanso de 2 minutos entre elas.</p> <p>Duração: aproximadamente 40 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Treino 5</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p>	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido em um quadrado de 15x15 metros, com 2 times de 5 jogadores + 3 'jogadores coringas'. O objetivo da equipe que tem a bola é manter ela utilizando os 'coringas', criando uma superioridade numérica de 8x5 em relação</p>

<p>- Circulação de bola por parte da equipe portadora da bola, se aproveitando da situação de superioridade numérica de 8x5.</p> <p>- Trabalhar a marcação pressão aos portadores da bola por parte da equipe que defende;</p> <p style="text-align: center;">- Princípios Operacionais trabalhados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservação da posse de bola - Recuperação da posse de bola 	<p>ao time que está marcando, enquanto o time marcador tenta fazer pressão para recuperar a bola e posteriormente mantê-la em seus domínios. Serão permitidos apenas 2 toques na bola para todos os participantes e os jogadores coringas jogam apenas para o time que tem a posse da bola. Serão feitas 7 séries de 5 minutos com 3 minutos de descanso entre cada série.</p> <p>Duração: aproximadamente 55 minutos.</p>
---	---

- **Semana #02 - de 18/01/2021 a 22/01/2021**

<p style="text-align: center;">Treino 6</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <p>-Trabalhar a circulação de bola utilizando os apoios do lado de fora do quadrado por parte da equipe portadora da bola.</p> <p>-Marcação pressão aos portadores da bola por parte da equipe que defende.</p> <p style="text-align: center;">- Princípios Operacionais trabalhados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservação da posse de bola - Recuperação da posse de bola 	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido em um quadrado de 7x7 metros, com duas equipes de 4 jogadores, sendo que dois jogadores de cada equipe se posicionam na parte de fora do quadrado, enquanto os outros dois de cada time fazem um enfrentamento 2x2 dentro do quadrado. São permitidos dois toques na bola para os jogadores do enfrentamento central e apenas 1 toque na bola para os apoios da parte de fora. O objetivo da equipe que tem a posse da bola é justamente mantê-la em seus domínios, enquanto a outra equipe tenta recuperá-la, para posteriormente manter a posse da bola. Uma série se encerra quando todos os jogadores passarem pelo centro do quadrado. Serão feitas 10 séries de 3 minutos com 2 minutos de descanso entre cada série.</p> <p>Duração: Aproximadamente 55 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Treino 7</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p>	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido em um quadrado de 25x25 metros com 3 equipes de 8 jogadores, sendo que duas equipes se enfrentam no centro do quadrado, enquanto a outra se posiciona na parte de fora do quadrado, servindo como apoio.</p>

<p>-Trabalhar a circulação de bola por parte da equipe portadora da bola, se aproveitando da superioridade numérica de 16x8 proporcionada pelos jogadores de apoio.</p> <p>-Trabalhar a marcação pressão aos portadores da bola por parte da equipe que defende.</p> <p style="text-align: center;">- Princípios Operacionais trabalhados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservação da posse da bola - Recuperação da posse da bola 	<p>Serão permitidos dois toques na bola para os jogadores da parte de dentro do quadrado e para os atletas da parte de fora apenas 1. O objetivo da equipe que possui a bola é trocar a maior quantidade de passes possíveis, enquanto a equipe que está sem a bola tenta roubá-la. Cada jogo terá duração de 5 minutos, com descanso de 2 minutos entre eles. No final, a equipe que teve a menor sequência de passes terá um castigo decidido pelos próprios atletas.</p> <p>Volume da sessão de treino: Aproximadamente 55 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Treino 8</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <p>-Fazer a maior quantidade de gols possíveis, usando os conceitos de posse de bola e movimentações ofensivas trabalhados nas outras sessões de treino.</p> <p>-Se organizar defensivamente, utilizando a ideia defensiva de marcação pressão proposta nos outros treinos, com o intuito de evitar os gols da equipe adversária.</p> <p style="text-align: center;">- Princípios Operacionais trabalhados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Conservação da posse de bola <ul style="list-style-type: none"> - Progressão ao alvo - Finalização da jogada - Recuperação da posse de bola - Impedir a progressão ao alvo - Impedir a finalização da jogada 	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido em um espaço de 35x35 metros com utilização de 2 balizas, sendo que dois times de 8 jogadores + 2 goleiros (1 em cada baliza) se enfrentam. Serão permitidos apenas dois toques na bola. O objetivo é fazer o maior número de gols possíveis, para vencer a partida. Cada time irá jogar 6 partidas de 7 minutos.</p> <p>Volume da sessão de treino: Aproximadamente 60 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Treino 9</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <p>-Ensaiai algumas movimentações ofensivas desejadas pelo treinador (trocas de posição, saída de bola com 3 jogadores, ultrapassagem dos laterais e etc).</p>	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido utilizando 2/3 do campo, com dois times de 10 jogadores + 2 goleiros (1 em cada baliza) se enfrentando. O objetivo é apenas iniciar o ensaio de movimentações, pautada nas ideias de jogo do treinador. É um jogo de ataque contra defesa, porém os defensores irão apenas fazer uma 'sombra', para justamente permitir que o ataque consiga criar as situações ofensivas desejadas. Nesse momento, ocorre as primeiras introduções de esquema tático e princípios</p>

<p>-Trabalho de organização defensiva em um 4-4-2 em uma linha média-baixa, porém faz apenas uma 'sombra' para o ataque, justamente para que as movimentações aconteçam.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Princípios Operacionais trabalhados - Conservação da posse da bola <ul style="list-style-type: none"> - Progressão ao alvo 	<p>ofensivos e defensivos que irão permear a maneira de jogar da equipe. Serão feitos 3 tempos de 10 minutos. Volume da sessão de treino: Aproximadamente 30 minutos.</p>
<p style="text-align: center;">Treino 10</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <p>-Fazer o maior número de gols possíveis.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Princípios Operacionais trabalhados - Finalização das jogadas 	<p>Exercício Principal: Exercício analítico de cruzamentos + finalizações. Apenas metade do campo é utilizada. Os centroavantes, meio campistas e zagueiros se posicionam em um disco perto do círculo central, os 'extremos' direito e laterais direito se posicionam em um disco perto da linha de fundo do lado direito, enquanto os 'extremos' esquerdo e laterais esquerdo se posicionam em outro disco perto da linha de fundo esquerda. Um jogador que está no disco central irá fazer um passe pelo alto para algum jogador posicionado na parte lateral direita ou esquerda, e irá correr para a grande área acompanhado de mais 2 jogadores que estão no centro para receber o cruzamento vindo do jogador lateral que recebeu a bola. O objetivo é fazer o maior número de gols possíveis no goleiro que está defendendo a baliza. Serão feitos dois tempos de 15 minutos. Volume da sessão de treino: Aproximadamente 35 minutos.</p>

● **Semana #3 - de 25/01/2021 a 29/01/2021**

<p style="text-align: center;">Treino 11</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <p>- Trabalhar a circulação de bola, aproveitando a situação de superioridade numérica de 16x8;</p>	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido em um espaço de 40x40 metros com 4 'gols' feitos por cones espalhados no espaço de jogo, com 3 times de 8 jogadores, onde um time joga sempre com o time que tem a bola, como 'coringa', enquanto os outros dois se enfrentam. Apenas dois toques são permitidos. O objetivo do time que tem a bola</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> - Marcação pressão aos portadores da bola por parte da equipe que defende; <li style="padding-left: 40px;">- Princípios Operacionais trabalhados <li style="padding-left: 40px;">- Conservação da posse de bola <ul style="list-style-type: none"> - Progressão ao alvo - Finalização da jogada <li style="padding-left: 40px;">- Recuperação da posse de bola <ul style="list-style-type: none"> - Impedir a progressão ao alvo - Impedir a finalização da jogada 	<p>é criar a superioridade utilizando os 'coringas', fazendo um 16x8 em relação a equipe marcadora, para assim, conseguir trocar uma quantidade mínima de 10 passes e a partir disso, poder finalizar em qualquer dos 4 gols espalhados pelo quadrado de 40x40 metros. A equipe que conseguir fazer mais gols no total irá se sagrar vencedora. Serão feitos 3 jogos de 12 minutos com descanso de 4 minutos entre os jogos. A equipe do apoio irá se alterar à medida que os jogos se encerram.</p> <p>Duração: aproximadamente 45 minutos</p>
<p style="text-align: center;">Treino 12</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ganhar a maior quantidade de jogos possíveis, trabalhando as ideias de circulação de bola e movimentações ofensivas trabalhadas nas outras sessões de treino. - Trabalhar as ideias de organização defensiva e marcação pressão utilizadas nas outras sessões de treino. <li style="padding-left: 40px;">- Princípios Operacionais trabalhados <li style="padding-left: 40px;">- Conservação da posse de bola <ul style="list-style-type: none"> - Progressão ao alvo - Finalização da jogada <li style="padding-left: 40px;">- Recuperação da posse de bola <ul style="list-style-type: none"> - Impedir a progressão ao alvo - Impedir a finalização da jogada 	<p>Exercício Principal: Dois jogos simultâneos irão ocorrer em dois campos reduzidos de 35x35 metros, onde 4 equipes de 7 jogadores + 4 goleiros (1 em cada baliza) irão se enfrentar, sendo duas em cada campo. O objetivo de cada equipe é ganhar a maior quantidade de jogos possíveis, sendo que no final a equipe com menos vitórias irá 'pagar' um castigo determinado pelos próprios atletas. Serão permitidos apenas dois toques na bola. As equipes vão se alternando no campo de jogo, de modo que todos os times se enfrentem. Todas as equipes jogarão 10 jogos de 5 minutos, com intervalo de 3 minutos entre os jogos.</p> <p>Duração: Aproximadamente 85 minutos</p>
<p style="text-align: center;">Treino 13</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar a circulação de bola em diferentes quadrantes do campo, se aproveitando da superioridade numérica de 16x8, por parte da equipe portadora da bola; 	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido em um espaço de 50x50 metros, dividido em vários pequenos quadrantes com 8 gols distribuídos nas laterais do espaço de jogo (2 em cada lado do quadrado de 50x50 metros), onde 3 times de 8 jogadores se enfrentam, sendo que um time jogará apenas como 'coringa', jogando apenas com o time que possui a posse da bola. O objetivo do jogo para o time que tem a bola é criar uma superioridade de 16x8 com o time coringa em relação a equipe que está</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Marcação pressão aos portadores da bola por parte da equipe que defende; <li style="padding-left: 20px;">Princípios Operacionais trabalhados - Conservação da posse de bola <ul style="list-style-type: none"> - Progressão ao alvo - Finalização da jogada - Recuperação da posse de bola - Impedir a progressão ao alvo - Impedir a finalização da jogada 	<p>marcando, tendo que trocar no mínimo 12 passes para ter o direito de finalizar em qualquer um dos oito gols distribuídos pelas laterais do grande quadrado. Outro detalhe desse jogo é que os passes devem encontrar os companheiros em quadrantes diferentes usando apenas dois toques na bola, ou seja, se um jogador recebe o passe em um quadrante ele necessariamente precisa fazer o passe para o companheiro em um quadrante distinto, tirando a bola da 'zona de pressão' criada pela marcação adversária. Serão feitos 3 jogos de 15 minutos com intervalo de 4 minutos entre os jogos.</p> <p>Duração: aproximadamente 55 minutos</p>
<p style="text-align: center;">Treino 14</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Criar a maior quantidade de situações ofensivas pautadas nas ideias de circulação de bola e movimentações ofensivas treinadas anteriormente. - Trabalhar a ideia de organização defensiva na formação 4-4-2, em linha baixa/média, utilizando os conceitos compactação e balanço defensivo; <li style="padding-left: 20px;">Princípios Operacionais trabalhados - Conservação da posse de bola <ul style="list-style-type: none"> - Progressão ao alvo - Finalização da jogada - Recuperação da posse de bola - Impedir a progressão ao alvo - Impedir a finalização da jogada 	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido com foco na organização defensiva, utilizando 2 terços do campo. Nesse jogo, serão dois times de 10 jogadores + 2 goleiros (1 em cada baliza). Os dois times irão se posicionar em um 4-4-2, com uma marcação em linha baixa/média, promovendo os primeiros ajustes nas duas 'linhas de 4'. Serão permitidos apenas dois toques na bola para ambos os times. O objetivo desse jogo é trabalhar a postura defensiva das equipes, introduzindo conceitos que serão utilizados pelo treinador nessa fase do jogo (fase defensiva), inserindo as primeiras ideias de 'balanço defensivo', compactação e a diminuição do espaço de jogo, com o intuito de dificultar a penetração da equipe adversária. Serão feitos dois tempos de 20 minutos com 5 minutos de intervalo entre cada tempo.</p> <p>Duração: aproximadamente 45 minutos</p>
<p style="text-align: center;">Treino 15</p> <p style="text-align: center;">Objetivos</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trabalhar as situações de transição ofensiva, para tentar fazer o maior número de gols, seja em inferioridade, igualdade ou superioridade numérica. 	<p>Exercício Principal: Exercício de finalização, trabalhando situações de 1x1, 2x1, 2x2, 3x2 e 3x3. O exercício irá ocorrer em um espaço de 25x25 metros com 2 balizas, protegidas por 2 goleiros (1 em cada baliza). Duas equipes irão ficar divididas cada uma atrás do seu respectivo gol. O exercício se inicia com uma situação de 1x1 onde o jogador com a bola tem que enfrentar</p>

<p>- Trabalhar as situações de transição defensiva, para evitar os gols da equipe adversária, seja em inferioridade, igualdade ou superioridade numérica.</p> <p style="text-align: center;">- Princípios Operacionais trabalhados</p> <ul style="list-style-type: none"> - Progressão ao alvo - Finalização da jogada - Impedir a progressão ao alvo - Impedir a finalização da jogada 	<p>o defensor e tentar fazer o gol. Assim que a jogada for finalizada, o time que está defendendo sai o mais rápido possível para uma situação de 2x1 (o antigo defensor + 1 companheiro que estava atrás do gol) e o antigo atacante passa a defender. Finalizando novamente a jogada, o time que está defendendo passa a atacar com mais um jogador que está atrás do gol, fazendo um 2x2 e assim sucessivamente, até terminar no 3x3 e o jogo se iniciar novamente no 1x1. O objetivo desse jogo é trabalhar as situações de enfrentamento em momentos de superioridade numérica, igualdade numérica e inferioridade numérica, assim como estimular as transições, seja ela defensiva e especialmente ofensiva, tentando marcar a maior quantidade de gols, uma vez que o principal objetivo do trabalho são as finalizações. Serão feitos 3 tempos de 12 minutos com intervalo de 4 minutos entre cada tempo.</p> <p style="text-align: center;">Volume da sessão de treino: Aproximadamente 50 minutos</p>
--	---

● **Semana #04 - de 01/02/2021 a 05/02/2021**

<p style="text-align: center;">Treino 16</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <p>-Trabalhar a circulação de bola em superioridade numérica de 9x4 e transição ofensiva (no momento em que recupera a bola no momento defensivo, é preciso transitar para o quadrado do seu respectivo time e manter a posse).</p> <p>-Trabalhar situações de transição defensiva (transitar de um quadrado para o outro para marcar) e marcação pressão aos portadores da bola.</p>	<p>Exercício Principal: Jogo reduzido em dois quadrados de 25x25 metros. Duas equipes de 9 jogadores se posicionam uma em cada quadrado. A bola começa com uma das equipes em um dos quadrados e 4 jogadores do quadrado adversário saem para marcar, fazendo um jogo de 9x4. Assim que esses 4 jogadores recuperam a bola, eles devem passar a mesma para o quadrado oposto, onde o seu time está posicionado. Nesse momento, os 4 jogadores fazem a transição para ajudar a equipe a manter a posse e novamente mais 4 jogadores do time que antes tinha a posse de bola saem para marcar no outro quadrado. O objetivo do time que tem a posse é manter a bola a maior quantidade</p>
--	--

<ul style="list-style-type: none"> - Princípios Operacionais trabalhados - Conservação da posse de bola - Recuperação da posse de bola 	<p>de tempo possível usando apenas 2 toques na bola, enquanto o adversário tentar roubar para pode fazer a transição ofensiva e o time que perde tem que reagir o mais rápido possível para impedir a passagem da bola para o quadrado oposto e, uma vez que a bola for passada ao quadrado oposto, fazer a transição defensiva para recuperá-la. Serão feitos 6 jogos de 8 minutos, com 3 minutos de pausa entre os jogos.</p> <p>Volume da sessão de treino: Aproximadamente 65 minutos</p>
<p style="text-align: center;">Treino 17</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Criar o maior número de situações ofensivas, utilizando as ideias de circulação de bola e movimentações ofensivas trabalhadas nas outras sessões de treino. -Se organizar defensivamente em duas 'linhas de 4' em bloco médio/baixo e transitar ofensivamente quando recuperar a bola, para tentar finalizar. <ul style="list-style-type: none"> - Princípios Operacionais trabalhados - Conservação da posse de bola <ul style="list-style-type: none"> - Progressão ao alvo - Finalização da jogada - Recuperação da posse de bola - Impedir a progressão ao alvo - Impedir a finalização da jogada 	<p>Exercício Principal: Jogo reduzido em um espaço de 45x45 com duas equipes de 8 jogadores + 2 goleiros (1 em cada baliza). Esse é um jogo de ataque contra defesa onde o ataque se posiciona em um 3-3 (3 meias e 3 atacantes, simulando um 4-3-3) + 2 laterais e a defesa se posiciona em um 4-4 (simulando um 4-4-2). O objetivo do ataque é construir o maior número de situações ofensiva possíveis, enquanto a defesa marca em um bloco mais baixo, transitando rapidamente assim que rouba a bola. Serão feitos 6 jogos de 8 minutos com 3 minutos de descanso entre os jogos.</p> <p>Volume da sessão de treino: Aproximadamente 65 minutos</p>
<p style="text-align: center;">Treino 18</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trabalhar a circulação de bola por parte da equipe portadora da bola, se aproveitando da situação de superioridade numérica de 16x8. -Trabalhar situações de marcação pressão aos portadores da bola por parte da equipe que defende. 	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido em um espaço de 45x45 metros com 5 portais feitos por cones distribuídos pelo espaço de jogo. Irão participar 3 times de 8 jogadores, onde um time será usado como 'coringa', jogando apenas com a equipe da posse de bola, criando superioridade numérica de 16x8 em relação a equipe que está marcando. Será permitido apenas 2 toques na bola para todos os jogadores. O objetivo da equipe que tem a bola é trocar no mínimo 12 passes para poder fazer o ponto. O ponto será contabilizado quando o jogador fizer o passe por dentro de um dos 5 portais espalhados pelo campo e o mesmo jogador receber a</p>

<ul style="list-style-type: none"> - Princípios Operacionais trabalhados - Conservação da posse de bola <ul style="list-style-type: none"> - Progressão ao alvo - Finalização da jogada - Recuperação da posse de bola <ul style="list-style-type: none"> - Impedir a progressão ao alvo - Impedir a finalização da jogada 	<p>bola novamente por meio um passe que atravesse o mesmo portal, fazendo uma espécie de 'um dois'. Serão feitos 3 tempos de 15 minutos com 5 minutos de intervalo entre os jogos, sendo que todas as equipes farão a função do time 'coringa'.</p> <p>Volume da sessão de treino: Aproximadamente 55 minutos</p>
<p style="text-align: center;">Treino 19</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Trabalhar a circulação de bola e finalização por parte da equipe portadora da bola. -Trabalhar a marcação pressão aos portadores da bola por parte da equipe que defende, para impedir a troca dos 10 passes, conseqüentemente da finalização. <ul style="list-style-type: none"> - Princípios Operacionais trabalhados - Conservação da posse de bola <ul style="list-style-type: none"> - Progressão ao alvo - Finalização da jogada - Recuperação da posse de bola 	<p>Exercício Principal: Jogo Reduzido em um espaço de 30x30 metros, com duas equipes de 8 jogadores + 1 goleiro defendendo uma baliza. O objetivo do jogo para a equipe que possui a bola é trocar uma quantidade mínima de 10 passes. Assim que os 10 passes forem trocados, 2 jogadores que estavam no espaço de 30x30 metros podem sair para um enfrentamento contra o goleiro, finalizando rapidamente a jogada. Serão feitos dois tempos de 12 minutos com 4 minutos de descanso entre cada jogo.</p> <p>Volume da sessão de treino: Aproximadamente 30 minutos</p>
<p style="text-align: center;">Treino 20</p> <p style="text-align: center;">Objetivos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensaiar algumas movimentações desejadas pelo treinador (ultrapassagem dos laterais, trocas de posição, saída de bola em 3 e etc). - Trabalhar o posicionamento defensivo na formação 4-4-2, porém apenas fazendo uma 'sombra' para o time que ataca, já que a intenção é justamente permitir as movimentações ofensivas. <ul style="list-style-type: none"> - Princípios Operacionais trabalhados - Conservação da posse de bola 	<p>Exercício Principal: Treino tático posicional de 10x10 + 2 goleiros (um em cada baliza), usando 2/3 do campo. O objetivo é ensaiar algumas movimentações desejadas pelo treinador. A equipe que está sem a bola só vai fazer a 'sombra', posicionados na formação 4-4-2, para permitir que o time que possui a bola consiga realizar as jogadas. Será feito um tempo de aproximadamente 20 minutos.</p> <p>Volume da sessão de treino: Aproximadamente 20 minutos</p>

- Progressão ao alvo	
----------------------	--

4. RESULTADOS

Entre todas as sessões de treino descritas, os trabalhos ofensivos que mais ocorreram foram os de manutenção da posse de bola sem baliza, aparecendo 11 vezes. Os trabalhos de enfrentamento de duas equipes com balizas apareceram 4 vezes, com o intuito de criar o maior número de situações ofensivas possíveis (também baseado na posse de bola e movimentações ofensivas). Os trabalhos de finalização apareceram 3 vezes, sendo um deles um exercício analítico (trabalho de cruzamentos), um trabalho de posse de bola e finalização e o outro uma situação onde foram trabalhadas as situações de enfrentamento em transição (ofensiva e defensiva) seguido pelas finalizações. Os trabalhos táticos, com as equipes apenas posicionadas, com o intuito de "ensaiar" algumas movimentações ofensivas apareceram 2 vezes.

Os objetivos defensivos que mais apareceram foram as situações de marcação pressão nos trabalhos de posse de bola sem baliza, aparecendo 11 vezes. Nos trabalhos de enfrentamento de duas equipes com as balizas, que apareceram 4 vezes, 2 vezes o objetivo defensivo foi a marcação pressão e 2 vezes foi a organização defensiva em bloco médio/baixo, com foco na transição ofensiva quando se recuperava a bola. Nos trabalhos de finalização, que apareceram 3 vezes, o objetivo defensivo em um dos trabalhos foi o enfrentamento em transição defensiva (para evitar os gols por parte da equipe que atacava), em outro foi a marcação pressão no trabalho de posse de bola para evitar que a equipe que tinha a bola pudesse trocar a quantidade mínima de passes proposta no exercício para poder finalizar e no trabalho analítico de cruzamentos, não teve objetivos defensivos, já que o trabalho era apenas para o ataque (única sessão de treino sem objetivos defensivos). Nos trabalhos táticos, que apareceram 2 vezes, o objetivo defensivo foi apenas se posicionar no 4-4-2, bloco médio/baixo, para apenas ter uma ideia de organização defensiva.

Em relação aos princípios operacionais trabalhados em treinamento, ofensivamente falando, os que mais apareceram foram: conservação da posse de bola, 18 vezes; progressão ao alvo, 11 vezes; finalização da jogada, 10 vezes. Defensivamente falando, os princípios operacionais que mais apareceram foram: recuperação da posse de bola, 16 vezes; impedir a progressão ao alvo, 8 vezes; impedir a finalização das jogadas, também 8 vezes.

Dos 15 jogos do Campeonato Paulista, apenas 14 jogos foram levados em consideração, já que uma partida não obteve registro pela plataforma do Wyscout, a equipe analisada teve mais posse de bola em 8, contabilizando uma posse de bola média de 52,33%, mostrando na maior parte das partidas um certo domínio.

A equipe finalizou 140 vezes em 14 jogos, resultando em uma média de 10 finalizações por partida, ou seja, um grande volume de chances criadas, porém com baixo aproveitamento, sendo que desses 140 chutes ao total, apenas 27,14% foram no alvo (38 finalizações). Além disso, desses 38 chutes na baliza, apenas 28,94% resultaram em gols (11 gols), sendo que desses 11 gols, apenas dois foram feitos de bola parada (1 escanteio e um pênalti), os outros 10 foram feitos com bola rolando. O gol da equipe na derrota em uma partida específica, citado anteriormente, não foi contabilizado, por falta da análise em termos estatísticos da partida.

Apenas a título de comparação, a equipe Vice Campeã, teve uma média de 13,14 finalizações por jogo (184 no total) se levarmos em consideração os 14 primeiros jogos da primeira fase (uma partida específica não entrou na contagem), sendo que dos 184 chutes totais, 61 foram a gols, contabilizando 33,15%. Dos 61 chutes totais a gols durante a primeira fase, 20 resultaram em gols, contabilizando um aproveitamento de 32,78%.

Em relação a equipe que se sagrou Campeã, os 15 jogos da primeira fase foram contabilizados, já que os registros foram obtidos. A média de finalizações da equipe campeã foi de 9,2 finalizações por jogo, sendo que dos 138 chutes totais na primeira

fase, 34,78% foram a gol (48 chutes). Dessas 48 finalizações, 17 resultaram em gols, gerando um aproveitamento de 35,41%.

Defensivamente falando, segundo a plataforma Wyscout, a equipe analisada sofreu 16 gols, contabilizando as 15 partidas da primeira fase, com média de 1,09 gols sofridos por partida. A equipe Campeã sofreu 12 gols em 15 jogos, com média de gols sofridos por partida de 0,8 gols, enquanto a Vice Campeã sofreu apenas 10 gols em 15 jogos, com média de 0,66 gols sofridos por partida.

- **Comparação em número de gols feitos entre os 3 times, em relação aos 16 participantes do campeonato.**

*Equipe Vice Campeã – 24 gols - Melhor ataque da primeira fase do Campeonato Paulista de 2021.

*Equipe Campeã – 17 gols - Sexto melhor ataque da primeira fase do Campeonato Paulista de 2021.

*Equipe analisada no trabalho – 12 gols - Décimo terceiro melhor ataque da primeira fase do Campeonato Paulista de 2021, empatado com uma das equipes rebaixadas e uma outra equipe, que não se classificou para as fases finais.

- **Comparação em número de gols sofridos entre os 3 times, em relação aos 16 participantes do campeonato.**

*Equipe Vice Campeã – 10 gols – Terceira melhor defesa da primeira fase do Campeonato Paulista de 2021.

*Equipe Campeã – 12 gols – Quarta melhor defesa da primeira fase do Campeonato Paulista de 2021.

*Equipe analisada no trabalho – 16 gols - Sétima melhor defesa da primeira fase do Campeonato Paulista de 2021.

5. DISCUSSÃO

Sobre as sessões de treinamento, de uma forma geral, fica evidente a preferência da comissão técnica por uma proposta de jogo mais ofensiva, já que praticamente em todas as sessões de treino apareceram exercícios de manutenção de posse de bola, até mesmo quando esse não era o foco do trabalho, com movimentações ofensivas, utilizando os conceitos de amplitude, profundidade e uma grande preferência em se trabalhar em superioridade numérica, presente praticamente em todos os exercícios de posse de bola sem a baliza. Nos trabalhos de enfrentamento de duas equipes com os gols também foi necessário trabalhar a posse de bola e utilizar os conceitos ofensivos trabalhados nos outros jogos reduzidos, porém agora em igualdade numérica, com o intuito de forçar a movimentação e as trocas de posições dos atletas para se criar as situações de superioridade numérica ou posicional nos diversos setores do espaço de jogo, para trabalhar as situações de finalização. Também foi feito um trabalho específico de finalização (analítico), focado nos gestos técnicos de passe longo, cruzamento e finalizações, juntamente a um trabalho de posse de bola focado nas finalizações "cara a cara" com o goleiro. Além disso, foram feitos 2 trabalhos táticos, posicionais, apenas para "ensaiar" algumas movimentações ofensivas, com trocas de posição, ultrapassagem dos laterais, saída de bola com 3 jogador (volante entre os zagueiros) e etc.

No quesito defesa, os treinos nos mostram a preferência da comissão técnica por uma postura agressiva na marcação, já que em todas as sessões de posse de bola, a equipe que defendia tinha que pressionar a todo tempo os portadores da bola, para recuperá-la da forma mais rápida possível, especialmente nos exercícios sem baliza. Nos trabalhos de enfrentamento com baliza, a postura defensiva exigida pela comissão técnica também foi agressiva, porém se alterava de acordo com o trabalho, sendo que duas vezes foram exigidas a marcação pressão em todos os setores do campo de jogo e duas vezes foram exigidas a marcação pressão no setor, quando a

equipe defensiva se postava em uma linha média/baixa, ou seja, quando o setor que era defendido era atacado, os defensores faziam a pressão na bola, quando essa bola saía do setor, a defesa não pressionava mais. Quando a defesa se postava em linha média/baixa, o objetivo era roubar a bola e fazer a transição ofensiva de forma mais rápida possível, para pegar o time adversário em situação desorganizada. Além desses trabalhos, foram feitos os treinos táticos, onde o objetivo da defesa era apenas se posicionar no 4-4-2, formação tática usada pela comissão técnica nos momentos defensivos.

Portanto, a partir dos treinamentos, a comissão técnica tentou fazer com que a equipe desenvolvesse uma forma de jogar ofensivamente na maior parte do jogo, tendo o controle das ações durante as partidas, controlando a posse de bola e construindo situações de gols, pautadas nas movimentações ofensivas trabalhadas nos treinos, baseando-se sempre nos princípios ofensivos de superioridade numérica/posicional, amplitude e profundidade. Também foi desejo da comissão técnica ter uma equipe agressiva nos momentos de marcação, sabendo variar uma marcação pressão no campo do adversário e também se comportar de forma segura quando estava postada com as linhas mais baixas, para recuperar a bola e assim explorar as situações de transição.

Em um contexto geral, podemos dizer que o treinador intervia apenas quando necessário durante os treinos, deixando fluir praticamente todos os exercícios, utilizando as correções nos momentos de pausa, com exceção dos treinos táticos, os quais eram pausados a todo momento. A ideia que o treinador nos passava a todo momento era ser o mais compreensivo possível com os atletas, adotando uma postura mais cautelosa e pontual, procurando a quase todo momento instruir os atletas, evitando as cobranças com "broncas", algo que é comum por parte dos treinadores de futebol em geral.

É importante também comentar que, mesmo com a equipe estando sempre próxima da zona do rebaixamento durante toda a primeira fase, o que naturalmente cria uma pressão maior por vitórias, as ideias do treinador sempre foram as mesmas, jogando dentro ou fora de casa, ele sempre incentivou a equipe a buscar o controle

do jogo, para criar o máximo possível de situações ofensivas, porém buscando sempre um equilíbrio em relação a parte defensiva, prezando por uma equipe equilibrada, agressiva tanto em momentos ofensivos quanto defensivos, algo que os jogadores buscaram seguir dentro de campo.

6. CONCLUSÃO

A partir da análise dos treinamentos descritos e das partidas, pode-se concluir que a equipe analisada conseguiu, em partes, colocar em prática os conteúdos propostos pela comissão técnica, especialmente referente a proposta de jogo do treinador, durante a disputa do Campeonato Paulista de 2021.

Primeiramente, partindo de uma análise mais subjetiva dos treinos e dos jogos, a equipe se comportou melhor na grande maioria das vezes durante as partidas em relação aos treinos, na minha concepção, já que nas partidas sempre se cria um ambiente mais competitivo, algo que, mesmo com incentivos vindos da comissão técnica, não foi tão comum nos treinamentos. Durante a primeira fase do campeonato, a equipe teve um bom comportamento em boa parte dos jogos, conseguindo colocar em prática grande parte dos conteúdos que foram propostos nos treinos, física, técnica e taticamente falando.

Depois, partindo de uma análise mais objetiva, algumas estatísticas já citadas no decorrer desse trabalho, podem validar em partes a análise subjetiva feita acima, já que, no aspecto ofensivo, a equipe analisada conseguiu ter o "domínio" de boa parte das partidas (maior posse de bola em 8 dos 14 jogos analisados), terminando o campeonato com média de 52,33% de posse de bola. Além disso, essa posse de bola foi traduzida em finalizações, já que a equipe finalizou 140 vezes somando os 14 jogos que foram analisados, encerrando sua participação no campeonato com uma média de 10 finalizações por partida, número superior, por exemplo, a equipe que foi campeã, que finalizou sua participação na primeira fase com uma média de 9,2 finalizações por partida. O grande diferencial da equipe analisada, foi o baixo aproveitamento dessas finalizações, se comparados as equipes que conquistaram o acesso para divisão superior do Paulistão, terminando a primeira fase como o terceiro pior ataque da competição, com apenas 11 gols marcados (12 gols na verdade foram

marcados, porém 11 contabilizados, já que uma partida não teve registro), com aproveitamento de 28,94% em relação as finalizações na baliza (38). Já a equipe vice campeã (melhor ataque da primeira fase) e a equipe campeã (Sexto melhor ataque da primeira fase), finalizaram a primeira fase com 23 (24 no total, porém apenas 23 contabilizados devido à falta de registro de uma partida) e 17 gols marcados, respectivamente, com aproveitamento de 32,71% e 35,41% em relação as finalizações na baliza, respectivamente. Defensivamente falando, a equipe analisada teve um desempenho razoável, com 16 gols sofridos, terminando sua participação como a sétima melhor defesa da primeira fase, ou seja, conseguiu colocar em prática a marcação agressiva proposta em treino, sendo ela em linha mais alta ou mais baixa. Porém um número, que chama a atenção, foram os gols sofridos em momentos cruciais do jogo, onde a partida se encaminhava para o final do primeiro/segundo tempo ou momentos que a partida estava praticamente definida. Dos 16 gols sofridos, 5 gols foram sofridos entre os minutos 31 e 45 do primeiro tempo, 2 gols foram sofridos nos acréscimos do primeiro tempo (aos 45 minutos ou nos acréscimos), 2 gols foram sofridos entre os minutos 31 e 45 do segundo tempo e 3 gols foram sofridos nos acréscimos do segundo tempo (aos 45 minutos ou nos acréscimos), ou seja, 75% dos gols sofridos em toda a primeira fase.

Portanto, para concluir, a equipe colocou em prática boa parte dos conteúdos desejados em treino, porém o baixo aproveitamento das finalizações resultou em poucos gols convertidos. Essa pouca quantidade de gols feitos, associados aos gols sofridos pela equipe, especialmente em momentos onde o jogo se encaminhava para o final, fizeram com que a equipe não tivesse sucesso nas partidas, conquistando apenas 3 vitórias durante o campeonato, terminando sua participação na décima segunda colocação. Vale a pena ressaltar a importância do estudo para as pessoas que estão diretamente envolvidas no meio do futebol, já que o objetivo do trabalho foi tentar entender, através de uma ótica pedagógica, a construção e a aplicação de uma maneira de jogar, através dos princípios e das ideias da comissão técnica, os quais foram a todo momento propostos em treinamento, visando compreender, de diferentes óticas, se as ideias de fato se concretizaram, se distanciando um pouco da abordagem tradicional, que muitas vezes é resumida apenas em números, uma vez a análise subjetiva por parte do autor esteve presente no decorrer do estudo.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

COSTA, I.T. et al. **Para um futebol jogado com ideias**. Curitiba: Appris editora, 2015.

GARGANTA, J. **Futebol e ciência. Ciência e futebol**. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 40 - setembro de 2001.

GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 6ª ed. São Paulo: Atlas, 2008.

ROSADO, A.; MESQUITA, I. **A formação para ser treinador**. Lisboa, 2003

SOARES, A.; LOVISOLO, H. **Futebol: A construção histórica do estilo nacional**. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Campinas. v.25, n.1, p.129-143, 2003.

SCAGLIA, A. J. **O Futebol e o Jogo/Brincadeira de Bola com os Pés: todos semelhantes, todos diferentes**. Tese (Doutorado). Campinas: Faculdade de Educação Física – Unicamp, 2003

SCAGLIA, A. J. Jogo: um sistema complexo. In: VENÂNCIO, S.; FREIRE, J. B. (Org.). **O Jogo Dentro e Fora da Escola**. Campinas, SP: Autores Associados, 2005a.

SCAGLIA, A. J. O futebol e as brincadeiras de bola com os pés: todos semelhantes, todos diferentes. In: VENÂNCIO, S.; FREIRE, J. B. (Org.). **O Jogo Dentro e Fora da Escola**. Campinas, SP: Autores Associados, 2005b.

SCAGLIA, A.J. **O futebol e as brincadeiras de bola**. São Paulo: Phorte, 2011.

SCAGLIA, A. J. **Pedagogia do jogo: o processo organizacional dos jogos esportivos coletivos enquanto modelo metodológico para o ensino**. Revista Portuguesa de Ciências do Desporto, v. 17, p. 27-38, 2017.

