

# Modelo de Jogo

*Joca Mariano, 2006*

# Futebol – Modelo de Jogo

---

A Minha  
ideia de  
jogo



“O mais importante numa equipa de futebol é ter um modelo de jogo, um conjunto de princípios que dêem organização à equipa. Por isso a minha atenção é para ai dirigida desde o primeiro dia”. ( Mourinho, 2006 )

# Futebol – Modelo de Jogo

---

A Minha  
ideia de  
jogo



“ Gosto que a minha equipa seja uma equipa com posse de bola, que a faça circular, que tenha muito bom jogo posicional e que os jogadores saibam claramente como se posicionarem. Aliado a isso, defender bem e ter qualidade individual ( o que marca determinados momentos do jogo ) também são factores cruciais. Um bom posicionamento defensivo enquanto equipa, formando um bloco compacto que possa jogar com linhas muito juntas, é outra característica das minhas equipas “. ( Mourinho, 2002 )

# Futebol – Modelo de Jogo

---

**Princípios de Jogo**



# Futebol – Modelo de Jogo

---

## 👉 Princípios de jogo

“ Os princípios de jogo e os sub princípios de jogo são comportamentos e padrões de comportamento que o treinador quer que sejam revelados pelos seus jogadores e pela sua equipa nos diferentes momentos de jogo.

Esses comportamentos e padrões de comportamento quando articulados e entre si evidenciam um padrão de comportamento ainda maior, ou seja, uma identidade de equipa a qual denominamos de **organização funcional** ”. (Guilherme Oliveira, 2003)

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## Momento do Jogo: Transição Defesa - Ataque

1. No momento em que recuperamos a posse de bola o objectivo principal é aproveitar a desorganização posicional do adversário, para criar o mais rápido possível possibilidades de marcar golo;
2. Sempre que não for possível jogar para a frente de imediato, retirar a bola da zona de pressão, tornando o campo o mais grande possível.

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## Momento do Jogo: Organização Ofensiva

1. Com a posse da bola o objectivo mais importante é marcar golos, criar muitas possibilidades de o fazer;
2. Usar o espaço e o tempo em relação com os companheiros e oponentes;
3. Ter a posse de bola o maior tempo possível;
4. Ter um bom jogo posicional e qualidade no primeiro toque para a equipa ter velocidade na circulação da bola;
5. Executar o plano de jogo de ataque dividido em 4 fases: Construção, preparação da criação, criação de situações e finalização.

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## Momento do Jogo: Transição Ataque - Defesa

1. No momento em que a equipa perde a bola o objectivo principal é a equipa organizar-se defensivamente o mais rápido possível, fazendo o campo mais curto, para evitar que o adversário possa criar possibilidades de golo;
2. Para dar tempo à reorganização defensiva é fundamental condicionar de imediato a acção do portador da bola adversário;
3. Utilização de faltas tácticas sempre que necessário para matar tentativas de contra-ataque do adversário.

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## Momento do Jogo: Organização Defensiva

1. Sem a posse da bola o objectivo principal é evitar golos contra ou a criação de golos contra;
2. Usar o espaço e o tempo em relação com os companheiros e oponentes utilizando as qualidades dos companheiros e dos oponentes;
3. Bom posicionamento defensivo, formando um bloco compacto com linhas muito juntas;
4. Utilização de uma zona pressing alta de modo a permitir a recuperação da bola perto da baliza adversária.

# Futebol – Modelo de Jogo

---

**Características  
dos  
Jogadores**



# Futebol – Modelo de Jogo

---

## 👉 **Características dos Jogadores**

“ É muito importante na concepção do Modelo de jogo, o treinador conhecer as características dos jogadores. O treinador deve ter um perfeito conhecimento do seus jogadores. Conhecer o entendimento e o conhecimento que eles têm do jogo, assim como, as capacidades e características de cada um de modo a que não tenha que alterar as suas ideias de jogo ”. ( Guilherme Oliveira, 2003 )

# Futebol – Modelo de Jogo

---

**Organização Estrutural**



# Futebol – Modelo de Jogo

---

## 👉 **Organização Estrutural**

Organização estrutural é a disposição que os jogadores têm em campo, ou seja, o sistema de jogo (4-4-2,4-3-3,etc...) que a equipa vai utilizar. Este deve potenciar a ideia de jogo do treinador, os princípios de jogo e as capacidades e características dos jogadores.

# Futebol – Modelo de Jogo

---

4-3-3

Qual sistema ?



*Joca Mariano, 2006*

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## 4-4-2 normal

Qual sistema ?



# Futebol – Modelo de Jogo

---

## 4-4-2 Losango

Qual sistema ?



# Futebol – Modelo de Jogo

---

**A Ideia de Jogo do Treinador**



**Princípios de Jogo**



**Organização Funcional**



**Características dos Jogadores**



**Organização Estrutural**



**Modelo de Jogo**



# Futebol – Modelo de Jogo

---

**Modelo  
de  
Treino**



# Futebol – Modelo de Jogo

---

## **Modelo de Treino**

“ O modelo de preparação / treino deverá estar orientado por uma preparação tático-técnica que tenha como objectivo estimular o tipo de solicitações que o modelo e os seus princípios exigem “. ( Frade, 1985 cit . por Freitas, 2004 )

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## **Modelo de Treino**

“ Existe o treino tradicional, analítico; existe o treino integrado, que é o tal treino com bola, mas onde as preocupações fundamentais não são muito diferentes das do treino tradicional; existe a minha forma de treinar, a que podem chamar ‘ periodização tática ‘, que nada tem a ver com as outras duas – embora muitos pensem que sim“. ( Mourinho, 2006 )

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## **Modelo de Treino**

“ O princípio da Especificidade é quem dirige a periodização tática “. ( Carvalhal, 2003 )

“ Só se poderá chamar especificidade à Especificidade, se houver uma permanente e constante relação entre as componentes psico-cognitivas, tático-técnicas, “físicas” e coordenativas, em correlação permanente com o modelo de jogo adoptado e respectivos princípios que lhe dão corpo ”. ( Oliveira, 1991, cit. por Carvalhal, 2003 )

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## **Modelo de Treino**

“ A componente tática surge como o núcleo central de preparação “. ( Carvalhal, 2003)

“ O meio de operacionalizar o modelo de jogo são os exercícios específicos. A operacionalização do treino reclama a utilização de exercícios específicos desde o primeiro dia “. ( Carvalhal, 2003)

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## **Modelo de Treino**

“Aquilo que acontece é que o objectivo final é jogar. E se é esse o objectivo, treinar só pode ter um significado: fazê-lo a jogar. Se o objectivo é a melhoria da qualidade de jogo e de organização, esses parâmetros só se conseguem concretizar através de situações de treino ou de exercícios onde se consiga trabalhar essa organização. Perante isso, só através de uma especificidade de jogo é que se consegue gerir esses mesmos objectivos “. ( Rui Faria, 2003 )

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## **Modelo de Treino**

“ Treinar significa melhorar sob o ponto de vista do jogo. Tendo claramente definido um modelo e os princípios que o orientam, o que acontece diariamente é a exacerbação desses princípios em busca da melhoria da qualidade de jogo e daquilo que é a forma de jogar estipulada pelo treinador ”. ( Rui Faria, 2003 )

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## **Modelo de Treino**

“ Todo o processo de treino deve contemplar exercícios específicos do modelo de jogo adoptado pelo treinador. O modelo de jogo e os seus respectivos princípios devem ser alvo de uma periodização e planeamento dinâmicos, o que faz com que a dimensão física surja arrastada pela dimensão táctica, mas sempre em paralelo “. ( Guilherme Oliveira, 1991 cit. por Freitas, 2004 )

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## **Modelo de Treino**

“ Quando vejo referências às pré-épocas e me mostram imagens de atletas a correr e a trabalhar num espaço que não é o campo de futebol, da praia ao campo de golfe, dou comigo a pensar que são métodos ultrapassados, para não dizer arcaicos “. ( Mourinho, 2006 )

“ Não acredito, no futebol de hoje, em equipas bem fisicamente e outras mal. (...) Há equipas adaptadas, ou não, à forma de jogar do seu treinador. O que nós procuramos é que a equipa se consiga adaptar ao tipo de esforço que a nossa forma de jogar exige...” ( Mourinho, 2006 )

*Joca Mariano, 2006*

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## **Modelo de Treino**

“ Há 20 anos falava-se muito em volume e em intensidade; começava-se com volumes de trabalho altos mas com intensidades baixas e depois com a aproximação da competição, invertiam-se os parâmetros, diminuindo-se o volume do treino e subindo as intensidades, planeando-se, assim, a equipa para determinados momentos. Não é eu não acreditar, mas é mais do que isso – creio que o futebol é feito de intensidades altas e aquilo a que normalmente se chama resistência aeróbica que convencionalmente se dizia que se conseguia com volume de trabalho acho que ela se consegue com a acumulação das intensidades máximas. Quando se trabalha com intensidades máximas e se trabalha um, dois, três ou quatro ou cinco dias, a acumulação de esforços de máxima intensidade vai de uma forma natural desenvolver-se ”. ( Mourinho, 2002 )

*Joca Mariano, 2006*

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## **Modelo de Treino**

“ Trabalhámos desde o primeiro dia em intensidade altas relativas, ou seja de acordo com aquilo que é o rendimento máximo que o jogador nos pode dar em determinado momento “. ( Rui Faria, 2003 )

“ Treinar com base em intermitências máximas de acordo com o modelo de jogo adoptado, vai criar o hábito no organismo de se cansar a realizar este tipo de esforço, mas também em função deste tipo de esforço a recuperar mais rapidamente “. ( Carvalhal, 2003 )

# Futebol – Modelo de Jogo

---

## **Modelo de Treino**

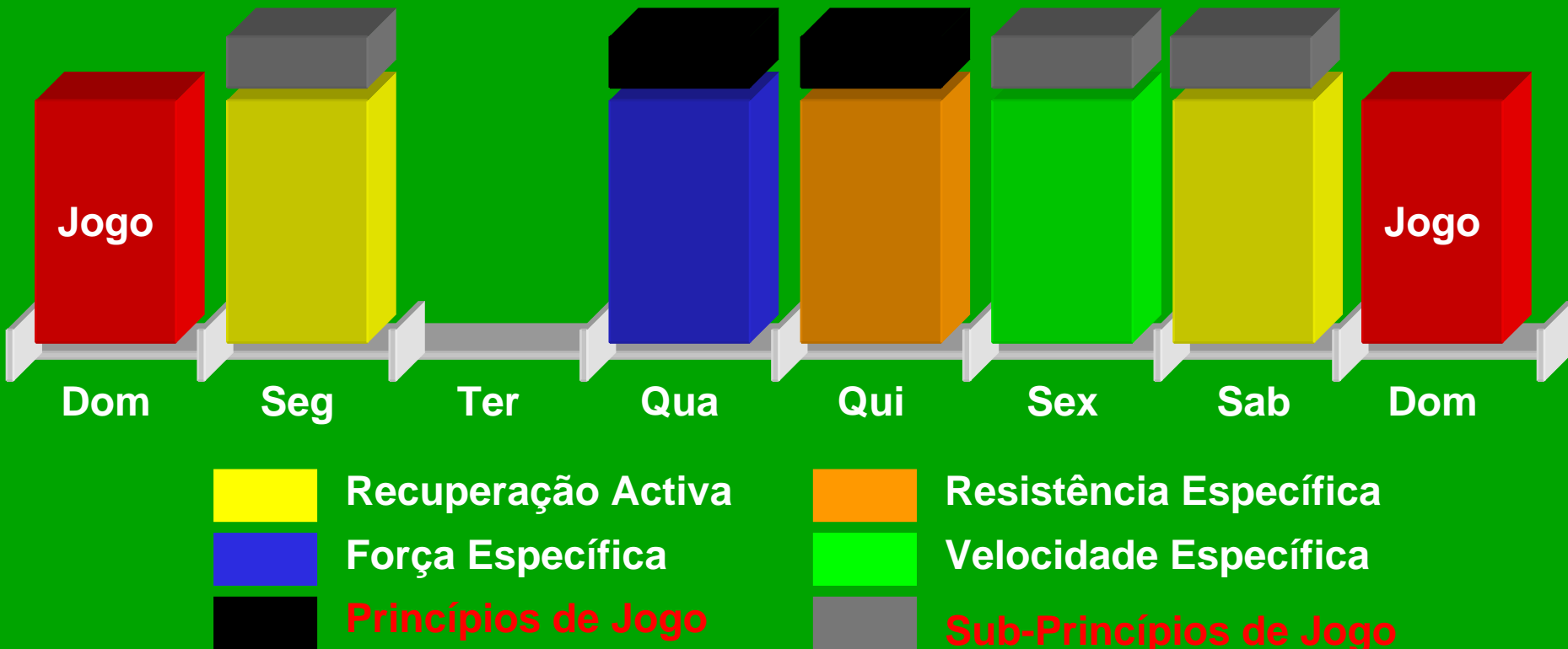
“ Esta periodização reclama o Princípio da Estabilização, de forma a permitir os patamares de rendibilidade”. ( Carvalho, 2003 )

“ A estabilização da Forma Desportiva consegue-se com base na estruturação de um determinado microciclo, onde o grau de desgaste semanal seja similar de semana para semana. A estrutura básica do microciclo deve manter-se ( os momentos de treino, a duração, etc), o que leva a uma estabilização do rendimento “. ( Carvalho, 2003 )

# Futebol – Modelo de Jogo

## 👉 Modelo de Treino

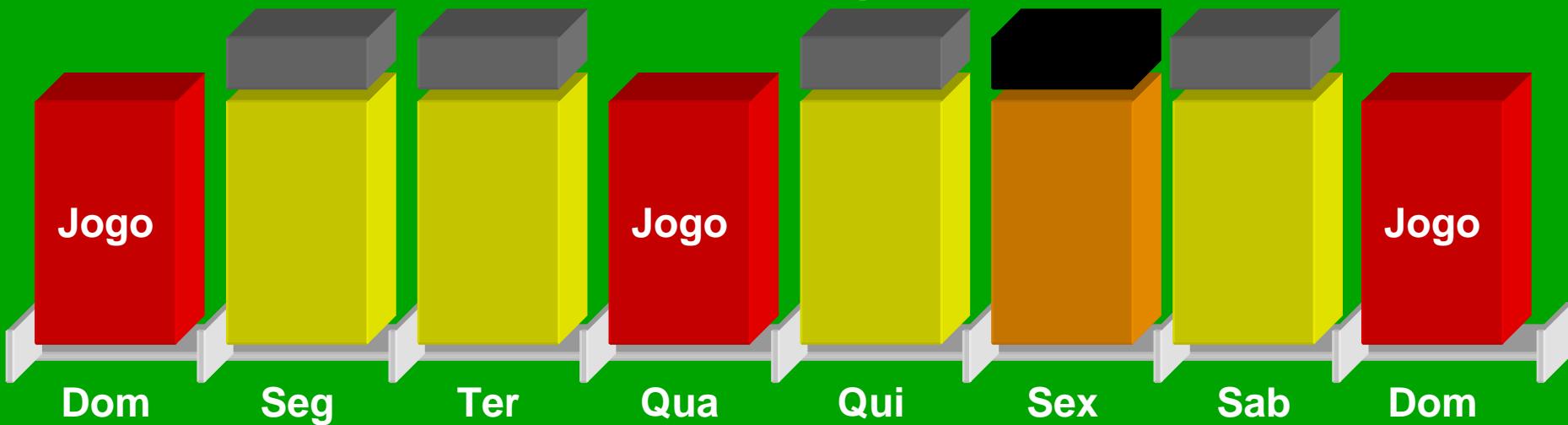
### Microciclo Normal / Padrão








# Futebol – Modelo de Jogo

## 👉 Modelo de Treino

### Microciclo Especial



 Recuperação Activa  
 Força Específica  
 Princípios de Jogo

 Resistência Específica  
 Velocidade Específica  
 Sub-Princípios de Jogo

# Futebol – Modelo de Jogo

---

**Princípios  
Orientadores da  
minha forma de  
treinar**



# Futebol – Modelo de Jogo

---

1. A dimensão táctica entendida como a organização da forma de jogar do treinador, nos vários momentos do jogo, é a componente orientadora de todas as outras dimensões ( física, técnica, psicológica);
2. Todas as dimensões devem estar em permanente e constante relação com o modelo de jogo e respectivos princípios;
3. Utilização de microciclos padronizados com grau de desgaste semelhante de semana para semana;
4. Utilização de exercícios específicos desde o 1º dia. O período preparatório serve para preparar a equipa em função do modelo de jogo;
5. Todo o trabalho é realizado em intensidade máxima relativa. O volume deve ser mais ou menos constante e corresponde à soma das fracções de máxima intensidade.

# Futebol – Modelo de Jogo

---

E os exercícios ?



*Joca Mariano, 2006*

# Futebol – Modelo de Jogo

---

1. “ A cada modelo de jogo corresponde uma metodologia de treino diferente. Logo só posso treinar a minha força, a minha resistência e a minha velocidade que a minha forma de jogar requisita e não outra de carácter aleatório. O hábito motor criado facilita também na prevenção de lesões”. ( Norton de Matos, 2006 )
2. “ O treinador, como responsável por todo o processo, deve conhecer os objectivos e os efeitos dos exercícios porque só assim é que pode decidir quando e como é que os deve utilizar “. ( Van Gaal, 1997, cit. por Freitas, 2004 )
3. “ Para mim, treinar é treinar em especificidade, é criar exercícios que me permitem exacerbar os meus princípios de jogo “. ( Mourinho, 2006 )

# Futebol – Modelo de Jogo

---



*A sorte e o imprevisto podem explicar tanto o ganhar como o perder, mas não explicam todos os ganhos nem todas as perdas.*

*Joca Mariano, 2006*

# Futebol – Modelo de Jogo

---

**“O Modelo final é sempre inatingível, porque está sempre em reconstrução, em constante evolução.”  
( Guilherme Oliveira, 2003 )**

# Bibliografia

---

**Carvalho, C.(2003):** Periodização Tática – A coerência entre o exercício de treino e o modelo de jogo adoptado. Seminário UTAD.

**Faria, R.(2003):** “ Entrevista com Rui Faria”. “ Jornal O Jogo “. 29 de Julho, pp: 8-10.

**Freitas, S.(2004):** A Especificidade que está na concentração tática que está na especificidade...no que deve ser uma operacionalização da periodização tática.

**Mourinho, J.(2002):** “ Entrevista com José Mourinho ”. “ Jornal A Bola “. 26 de Julho, pp: 6-8.

**Mourinho, J.(2006):** In “ Jornal Record “. 18 de Fevereiro, pp 24-25.

**Matos, N.(2006):** In “ Jornal Record “. 28 de Março, pp: 2

**Oliveira, J.(2003):** Organização de Jogo de uma equipa de futebol. Aspectos metodologicos na abordagem da sua organização funcional e estrutural. Seminário UTAD.

**FIM**

***Autor: Joca Mariano***