



LARANJA M. F.C

DOCUMENTO ORIENTADOR TECNICO
ÉPOCA 23-24



ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	2
OBJETIVOS GERAIS	3
ARTICULAÇÃO ENTRE ESCALÕES	4
1. Plano de transição	4
LINHAS ORIENTADORAS DO PLANO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA	6
2. Processos de Modelação	6
2.1. perfil global por posição.....	6
2.2. etapas de crescimento por idade/categoria (modelo de treino/ensino)	7
→básico.....	7
→elementar.....	9
→intermédio	10
→especialização	13
→competição.....	15
3. Perfil do Treinador por escalões.....	17
MODELO DE JOGO	19
4. Princípios defensivos.....	19
5. Princípios ofensivos.....	20
6. Grafismos.....	22

INTRODUÇÃO

A Laranja MFC entende que a formação de atletas deve ser uma aprendizagem evolutiva e gradual do jogo em si. Desta forma, entende que, até aos 16 anos (juvenis) os atletas devem vivenciar todas as componentes do jogo, incluindo vários sistemas táticos e, apenas a partir dos 17 anos (juniores), deve trabalhar mais especificamente o Modelo de Jogo que o clube pretende implementar (a aplicar na futura equipa sénior). Isto porque as Equipas técnicas mudam e, se começarmos desde muito cedo a trabalhar apenas as componentes de jogo que levem a uma especialização baseada apenas no que foi projetado para o modelo de jogo a aplicar nos juniores Sub-19 (e futura equipa sénior), arriscamos a que quando houver uma mudança de treinadores, em que o Modelo de Jogo mude, toda a política de formação do clube seja posta em causa. Através deste documento pretendemos refletir um conjunto de princípios que orientam o planeamento, a realização e a avaliação de todo o processo, desde o treino em tenra idade até à integração nos sub-19. É, por isso, muito importante na uniformização de critérios e na sua implementação. Todos, dentro do clube, devem estar envolvidos nesta dinâmica e na coerência de todo o processo da formação, devendo perceber qual o seu papel dentro da linha orientadora do clube.

OBJETIVOS GERAIS

1. Proporcionar aos nossos atletas todas as condições logísticas, humanas e organizativas, de forma a que, tanto eles como os seus Encarregados de Educação, se sintam motivados para fazer parte do nosso projeto.
2. Dotar a Laranja MFC de um conjunto de ferramentas organizativas que permita a todos os elementos de cada escalão, jogadores, treinadores e diretores, perceberem o seu papel num contexto mais vasto, e perceberem qual o seu contributo no percurso formativo do clube.
3. Fazer perceber a jogadores e respetivos Encarregados de Educação, que o respeito pelas etapas da formação desportiva deve prevalecer, fazendo-os sentir que uma formação, bem feita, é um processo a longo prazo e que requer paciência por parte de todos os intervenientes.
4. Tornar a Laranja MFC uma referência como clube de formação com capacidade de contribuir com jogadores para uma equipa sénior em termos qualitativos e quantitativos.

ARTICULAÇÃO ENTRE ESCALÕES

1 PLANO DE TRANSIÇÃO

Os atletas da Laranja MFC devem ser ensinados a ter comportamentos éticos e de respeito pelos adversários, colegas, treinadores, árbitros e adeptos devendo o clube, igualmente, ajudá-los a conciliar o seu percurso desportivo com o sucesso escolar. O objetivo é que os atletas gostem da modalidade e sintam paixão pelo futsal e vejam a Laranja MFC como o seu clube, mas sempre com a preocupação principal da formação de cidadãos exemplares e socialmente integrados. Desta forma, o dividimos os níveis de desempenho dos atletas em 5 categorias:

- BÁSICO (atletas até aos sub11)
- ELEMENTAR (atletas sub13 - infantis)
- INTERMÉDIO (atletas sub15 - iniciados)
- ESPECIALIZAÇÃO (atletas sub17 - juvenis)
- COMPETIÇÃO (atletas sub19 - juniores)

Há, no entanto, que ter em consideração alguns fatores. O mais importante deles é que o nível de desempenho pode ultrapassar o fator idade, ou seja, o atleta deve ser inserido, de acordo com a leitura do diretor técnico acompanhada da opinião dos treinadores, no escalão que corresponda ao seu real nível de desempenho, independentemente da sua idade. No entanto, surgem aqui alguns fatores essenciais, nessa tomada de decisão, como a opinião dos seus Encarregados de Educação, ou fatores de integração social e de autoestima. Estes dois últimos são fundamentais. Em relação à integração, surgem, por exemplo, situações de atletas que vão para uma equipa por amizade com outros elementos, e retirá-lo dessa realidade pode ser contraproducente. Por outro lado, um jogador que se sinta importante e influente num determinado escalão, nem sempre reage bem à mudança para outro em que se sente inferior aos colegas, o que pode reduzir a sua autoestima. Existem ainda situações de atletas que entram diretamente num certo escalão, vindos de outras modalidades (geralmente do futebol), o que implica, muitas vezes, que não tenham ainda certas componentes adquiridas.

Por tudo isto, o diretor técnico toma a sua decisão, em conjunto com os treinadores dos escalões envolvidos, de integração/transição do atleta de uns escalões para os seguintes, no final de cada época, na reunião de transição para a época seguinte, por um lado com base no seu nível de desempenho em função dos critérios do ponto seguinte (Processos de Modelação), mas, sobretudo, entendendo que a prioridade será sempre a felicidade do indivíduo no desempenho da sua atividade desportiva.

Nos escalões até aos sub13, nunca há dispensas de jogadores baseadas no seu nível de desempenho, ou seja, o objetivo será sempre dar-lhes todas as condições para terem a melhor evolução que lhes for possível, sem ligar a resultados e/ou classificações. Logo, a sua transição para o escalão seguinte está assegurada, se for essa a vontade do atleta e do seu Encarregado de Educação.

A transição dos sub13 para os sub15 e daí até aos sub19, sobretudo se participarmos nos campeonatos nacionais de algum desses escalões, a regra é, se houver um número de atletas que o justifique, faz-se equipa B, caso contrário há acordos verbais com alguns clubes da zona que, por 1 ou 2 épocas, ficarão com os atletas que se pretende que continuem a ser seguidos pela Laranja MFC e que retornem ao nosso clube quando subirem para o escalão seguinte.

Chegando ao nível “competição”, levantam-se outras questões. E a principal é, o que fazer a todos os jogadores que terminam aqui a sua formação desportiva porque, sendo a Laranja MFC um clube ainda sem o escalão de séniores é necessária a colocação desses atletas nos clubes da região que tenham esse escalão. Essa colocação é garantida através de acordos verbais entre os clubes.

A criação de uma equipa sénior está equacionada pela Laranja MFC para quando existirem atletas formados pelo clube em número considerado suficiente e existirem condições financeiras para “patrocinar” a participação da equipa no campeonato distrital da A.F. Santarém. Essa decisão de participação de uma equipa sénior será tomada no final de cada época, em conjunto pelo Diretor/Coordenador Técnico, Diretor da Entidade Formadora e a direção do clube.

Ainda num esforço de integração, relativamente a alguns atletas que, por motivos desportivos ou de outra ordem, sejam levados a abdicar de jogar, o clube tenta orientá-los para Diretores dos escalões de formação ou mesmo para cursos de treinadores e de arbitragem. Isto, porque defendemos que as pessoas que connosco trabalharam devem entender que o associativismo ou qualquer outro tipo de ligação ao desporto, é importante na formação e integração social de TODOS os nosso atletas ou ex-atletas.

LINHAS ORIENTADORAS DO PLANO DE FORMAÇÃO DESPORTIVA

2. PROCESSOS DE MODELAÇÃO

2.1 PERFIL GLOBAL POR POSIÇÃO

Trata-se de perceber, a partir dos sub15, quais as características de cada jogador e em que posição se sente mais confortável. Isto, porque não adianta o treinador ou o coordenador acharem que um atleta rende mais numa determinada posição se, na realidade, ele gosta mesmo é de jogar noutra. De qualquer forma, existem características físicas, técnicas, táticas e/ou psicológicas que são mais características e mais úteis em posições específicas, pelo que a seguinte lista serve como uma referência:

POSICÕES	PONTOS FORTES			
	FÍSICOS	TÉCNICOS	TÁTICOS	PSICOLÓGICOS
GUARDA REDES	• AGILIDADE • FLEXIBILIDADE • VELOCIDADE DE REAÇÃO	• TÉCNICA ESPECÍFICA DE BALIZA	• LEITURA DEFENSIVA • CONCENTRAÇÃO	• CORAGEM • COMUNICAÇÃO VERBAL
FIXO	• FORÇA • VELOCIDADE DESLOCAMENTO	• PASSE • CONDUÇÃO DE CABEÇA LEVANTADA	• LEITURA DEFENSIVA • LEITURA OFENSIVA	• AGRESSIVIDADE • COMUNICAÇÃO VERBAL
ALA	• VELOCIDADE EXECUÇÃO • VELOCIDADE DESLOCAMENTO	• RECEÇÃO • CONDUÇÃO • DRIBLE	• OCUPAÇÃO DO ESPAÇO DEFENSIVO E OFENSIVO • PROCURA DE LINHA DE PASSE	• SEM MEDO DE ARRISCAR
PIVÔ	• FORÇA • VELOCIDADE EXECUÇÃO	• REMATE • LATERALIDADE	• PROCURA DE LINHA DE PASSE	• GOSTAR DE JOGAR DE COSTAS • GOSTAR DO CONTACTO FÍSICO

2.2. ETAPAS DE CRESCIMENTO POR IDADE/CATEGORIA (MODELO DE TREINO/ENSINO)

→NÍVEL BÁSICO (ATÉ SUB11)

Nos escalões até aos 11 anos, os atletas devem ser potenciados pelas suas capacidades individuais, deixando a criatividade do atleta evoluir e desenvolvendo, de forma natural, as suas características morfológicas. Mas seguindo algumas regras simples:

- Todos devem experimentar as várias posições em campo de forma a ter oportunidade de realizar muitas ações em diferentes contextos.
- Não permitir que existam jogos demasiado desnivelados. Os treinadores devem encontrar estratégias para contornar esta situação, sem que os atletas o percebam de forma evidente.
- A estruturação do microciclo/treino deve ter em conta o princípio da complexidade gradual, partindo sempre do mais simples para o mais complexo.
- Nesta fase, a utilização de jogos reduzidos é fundamental, porque menos jogadores implica mais contactos com a bola, o que permitirá aos atletas desenvolver progressivamente as habilidades e a compreensão do jogo.
- Deve-se ir explicando bem as regras do futsal, à medida que os exercícios de treino introduzidos o permitam, para que quando chegarem aos sub13 as tenham interiorizadas e as percebam.

TODOS OS ESCALÕES DESTES NÍVEL FAZEM 2 TREINOS SEMANAIS DE 60 MINUTOS [EM ESPAÇO DE 40 X 20 M]			
COMPONENTES		OFENSIVO	DEFENSIVO
TÁTICA	INDIVIDUAL	- Desmarcação - Apoio (linha de passe)	- Marcação (posicionamento entre o adversário e a nossa baliza) - Desarme
	COLETIVA	Jogos 2x2/3x3/4x4 (com e sem GR, mas sempre com balizas de diferentes tamanhos)	
TÉCNICA		- Posicionamento corporal defensivo (joelhos fletidos) - Exercícios de coordenação, lateralidade e orientação corporal, com e sem bola - Jogos 1x1 - Exercícios de contacto livre com a bola, individuais ou em grupos pequenos: - Domínio/controlo (brincar com a bola para ela “fazer parte do corpo”) - Receção rasteira e aérea (peito, coxa...) - Passe (pés, coxa, cabeça...) - Condução/drible - Remate	
FÍSICA		- Velocidade - Flexibilidade - Agilidade/Equilíbrio/Coordenação - Força (apenas com o peso do próprio corpo – ex: flexões, agachamentos, abdominais – e com séries curtas, apenas para aprender posturas corretas)	
LINGUAGEM ESPECÍFICA		- Linha de passe - Marca/desmarca - Abre/fecha o espaço - Afasta/aproxima	- Afunda - Apoia ...
COMPORTAMENTAL		- Jogar em todas as posições, incluindo GR - Aprender a lidar com o erro próprio e/ou dos colegas - Aprender a ajudar os que têm mais/maiores dificuldades - Aprender a respeitar os que lhes ganham ou perdem - Aprender a importância de fazer bem as coisas simples	

Em suma, tudo deve ir fluindo naturalmente de forma a que, neste processo, haja a perceção de todos os envolvidos, incluindo os Encarregados de Educação, que o mais importante nesta fase é que os atletas ganhem gosto pelo jogo, pelo que têm de se divertir competindo.

→ NÍVEL ELEMENTAR (SUB13 INFANTIS)

Nos sub13, o jogador de campo já começa a perceber o jogo de 4x4 + GR. O seu nível técnico médio, já adquirido, permite-lhe desviar a atenção para algumas componentes táticas básicas, sendo possível começar a introduzir posicionamentos mais específicos dentro da quadra (Guarda-Redes, Fixo, Ala e Pivô). Os próprios jogadores já se sentem mais confortáveis em certas posições e, tendencialmente, pedem ao treinador para lá jogar, o que, por norma, o treinador deve permitir, incluindo a posição de GR.

Assim, não deixando de privilegiar os aspetos técnicos e lúdicos do jogo, haverá uma introdução ao sistema 3:1.

INFANTIS – FAZEM 2 TREINOS SEMANAIS DE 75 MINUTOS [EM ESPAÇO DE 40x20M]				
COMPONENTES		OFENSIVO		DEFENSIVO
TÁTICA	INDIVIDUAL	- Desmarcação - Apoio (linha de passe) - Quebras (princípio de finta sem bola)		- Marcação e Desarme - Acompanhamento - Cobertura - Contenção no 1x1
	COLETIVA	- Jogos 2x2/3x3/4x4 (com e sem GR, mas sempre com balizas de diferentes tamanhos) - Jogo 4x4 + GR - Introdução ao jogo em 3:1 (noção das posições fixo/ala/pivô) - Contra-Ataque 2x1 e 3x2		- Organização defensiva individual - Definição de posicionamentos (Fixo/alas/pivô) - Ocupação dos espaços(corredores) - Ajudas e dobras - Transição defensiva 1x2 e 2x3
TÉCNICA		- Posicionamento corporal defensivo (joelhos fletidos) - Exercícios de coordenação, lateralidade e orientação corporal, com e sem bola - Jogos 1x1 - Exercícios de contacto livre com a bola, individuais ou em grupos pequenos: - Domínio/controlo (brincar com a bola para ela “fazer parte do corpo”) - Receção rasteira e aérea (peito, coxa...) - Passe (pés, coxa, cabeça...) - Condução/drible - Remate - Passe de primeira (tabelas)		
FÍSICA		- Velocidade - Flexibilidade - Agilidade - Força (apenas com o peso do próprio corpo – ex: flexões, agachamentos, abdominais...)		
LINGUAGEM ESPECÍFICA		- Linha de passe - Marca/desmarca - Abre/fecha o espaço - Quebra - Superioridade/Inferioridade - Fixo/Ala/Pivô	- Afasta/aproxima - Afunda - Contenção - Cobertura - Corredores	- Apoia - Ajuda - Dobra ...
COMPORTAMENTAL		- Aprender/saber lidar com o erro próprio e/ou dos colegas - Ajudar os que têm mais/maiores dificuldades - Respeitar os que lhes ganham ou perdem - Aprender/perceber a importância de fazer bem as coisas simples - Deixar os jogadores escolher as posições em que querem jogar, incluindo GR - Aprender a respeitar os árbitros e restantes agentes do jogo - Incentivar o gosto pela defesa, por roubar a bola ao adversário - Incentivar a imprevisibilidade do jogo individual/coletivo (perceber que há tempo e espaço para as duas coisas)		

→NÍVEL INTERMÉDIO (SUB15 INICIADOS)

Nos sub15 o atleta já começa a ter uma perceção de onde deve jogar, tendo em conta as suas características técnicas e físicas, mas aqui deve ser o treinador a tomar a decisão de onde o jogador rende mais. Ele começa também a ter níveis de coordenação motora bastante evoluídos, que lhe permitem aprofundar a vertente tática do jogo.

Nesta fase é fundamental incutir os princípios/valores competitivos e dar início a um trabalho físico, mais sério e mais específico, adequado à modalidade.

É também importante realçar os aspetos predominantemente mais coletivos, caracterizados num Modelo de Jogo onde os aspetos ofensivos e defensivos começam a estar delineados. A improvisação e a componente individual do jogo passam e ser mais restritas a determinadas zonas do campo. Passa também a ser dada mais relevância às transições ofensivas (contra-ataque e ataque rápido) e defensivas.

INICIADOS – FAZEM 2 TREINOS SEMANAIS DE 90 MINUTOS [EM ESPAÇO DE 40x20M]				
COMPONENTES		OFENSIVO		DEFENSIVO
TÁTICA	INDIVIDUAL	- Desmarcação - Apoio (linha de passe) - Quebras - Jogar segundo posições predefinidas (GR, Fixo, Ala ou Pivô)		- Marcação e Desarme - Acompanhamento - Cobertura - Contenção no 1x1 - Contenção nas inferioridades (1x2/1x3/2x3)
	COLETIVA	- Jogos 2x2/3x3/4x4 (com e sem GR, mas sempre com balizas de diferentes tamanhos) - Jogo 4x4 + GR - Transições - Contra-Ataque 2x1 e 3x2 - Consolidação do jogo em 3:1 - Introdução de paralelas, diagonais e sobreposições - Introdução de estratégia: 1 Canto, 2 Foras e 1 Livre		- Organização defensiva individual - Ocupação dos espaços(corredores) - Ajudas e dobras - Transição defensiva 1x2 e 2x3 - Reação rápida de todos à perda da bola - Trocas defensivas
TÉCNICA		- Posicionamento corporal defensivo (joelhos fletidos) - Exercícios de contacto livre com a bola, individuais ou em grupos pequenos: - Domínio/controlo (brincar com a bola para ela “fazer parte do corpo”) - Receção rasteira e aérea (peito, coxa...) - Passe (pés, coxa, cabeça...) - Condução/drible - Remate - Passe de primeira (tabelas) - Inserir trabalho específico de GR - Trabalho de 1x1 nas alas e zona do pivô		
FÍSICA		- Agilidade - Força (apenas com o peso do próprio corpo – ex: flexões, agachamentos, abdominais...) - Velocidade Resistente - Resistência		
LINGUAGEM ESPECÍFICA		- Linha de passe - Marca/desmarca - Abre/fecha o espaço - Quebra - Superioridade/Inferioridade - Fixo/Ala/Pivô - Troca	- Afasta/aproxima - Afunda - Contenção - Cobertura - Corredores - Sobreposição	- Apoia - Ajuda - Dobra - Paralela - Diagonal ...
COMPORTAMENTAL		- Sabe lidar com o erro próprio e/ou dos colegas - Ajuda os que têm mais/maiores dificuldades - Respeitar os que lhes ganham ou perdem - Perceber a importância de fazer bem as coisas simples - Aprender a respeitar os árbitros e restantes agentes do jogo - Incentivar o gosto pela defesa, por roubar a bola ao adversário - Incentivar a imprevisibilidade do jogo individual/coletivo (perceber que há tempo e espaço para as duas coisas) - O treinador deve definir as posições em campo adequadas às características de cada jogador (GR, Fixo, Ala ou Pivô) - Incentivar o espírito de grupo e a solidariedade - Trabalhar a empatia (pôr-se no lugar do outro) para perceber que: - Adversário é diferente de inimigo (respeitar adversários) - Arbitrar é difícil (respeitar os árbitros) - Se eu falho todo o grupo é penalizado (sentido de responsabilidade) - Incentivar a comunicação verbal no trabalho defensivo		

O treino, que até agora era apenas virado para a melhoria das componentes técnica e tática do jogador, passa agora a incidir num trabalho físico mais relevante e na preparação para o jogo, o que implica trabalhar também a componente cognitiva. A competição, que terá já uma componente mais competitiva, irá exigir aos atletas aprenderem a lidar com o sucesso/insucesso de uma forma mais séria, preparando-os para o que será o nível seguinte. Daqui resultará uma modelação/evolução da sua maturidade quer como jogador, quer como pessoa, sabendo-se que a maioria destes atletas passa por uma adolescência, nem sempre bem acompanhada em termos familiares, pelo que nós teremos de assumir o papel, não só de treinadores/diretores, mas também, muitas vezes, de educadores.

→ NÍVEL ESPECIALIZAÇÃO (SUB17 JUVENIS)

Esta será a última fase de assimilação de todas as componentes gerais, técnicas e táticas, antes da competição mais virada para os resultados e dos treinos mais virados para o rendimento.

Aqui, a evolução do atleta passa pela interiorização de uma série de fatores que se cruzam e já não podem ser trabalhados de forma puramente lúdica.

É a fase de abordar estratégias ainda desconhecidas como o sistema 4:0 ou as superioridades 4x3 (após expulsão de 1 adversário) ou mesmo o 5x4.

É também a fase de começar a trabalhar as capacidades físicas, como a Força e a Resistência, de uma forma mais séria, virada para a criação de atletas. Devem-se introduzir exercícios estimulantes onde a componente tática do jogo se misture com as capacidades motoras, de forma bem definida, com vista a potencializar as características físicas dos atletas.

Este é também o momento de se notarem já algumas características específicas nos nossos atletas, que os definam de forma evidente como jogadores da Laranja MFC, tais como a ambição de ganhar e a garra competitiva. Mas sempre com altos padrões éticos e de respeito por todos os envolvidos na modalidade. Só assim poderemos ambicionar a que, a partir da próxima e última fase da sua formação, possamos ambicionar promover os à equipa sénior do nosso clube, quando existir, ou noutros clubes.

JUVENIS- FAZEM 2 TREINOS SEMANAIS DE 90 MINUTOS [EM ESPAÇO DE 40X20M]		
COMPONENTES	OFENSIVO	DEFENSIVO
TÁTICA	- Desmarcação - Apoio - Quebras - Posições em campo - Imprevisibilidade (individual 1x1/coletivo 2x2) - Trabalho de pivô (receber de costas para a baliza e opções assistir/rodar)	- Marcação e Desarme - Acompanhamento - Cobertura - Contenção no 1x1 - Contenção nas inferioridades - Trabalho de fixo (controlar pivô) - Trabalho dos alas (fechar espaços e defesa 1x1 na ala)
	- Jogos 2x2/3x3/4x4 (com e sem GR, mas sempre com balizas de diferentes tamanhos) - Jogo 4x4 + GR - Transições – Contra-ataque 2x1 e 3x2 - Jogo em 3:1 - Paralelas, Diagonais e Sobreposições - Estratégia: Cantos, Foras e Livres - Jogo em 4:0 - Cortes sem bola - Superioridade 4x3 (expulsão de adversário) - Superioridade 5x4	- Organização defensiva individual - Ocupação dos espaços(corredores) - Ajudas e dobras - Transição defensiva 1x2 e 2x3 - Reação rápida de todos à perda da bola - Trocas defensivas - Introdução à defesa Zona - Estratégia: Cantos, Foras e Livres (individual e zona) - Inferioridade 3x4 (expulsão de colega) - Inferioridade 4x5
TÉCNICA	- Posicionamento corporal defensivo (joelhos fletidos) - Exercícios de contacto livre com a bola, individuais ou em grupos pequenos: Domínio/controlo; Passe/Recepção; Condução/drible; Remate - Passe de primeira (tabelas)	

	• Inserir trabalho específico de GR • Trabalho de 1x1 nas alas e zona de pivô • Trabalhar posicionamento corporal defensivo (pés e tronco) • Trabalhar o equilíbrio na abordagem defensiva ao portador da bola, sendo agressivo		
FÍSICA	• Agilidade • Força (apenas com o peso do próprio corpo – ex: flexões, agachamentos, abdominais...) • Velocidade Resistente • Resistência • Força (usando cargas exteriores leves/moderadas)		
LINGUAGEM ESPECÍFICA	• Linha de passe • Marca/desmarca • Abre/fecha o espaço • Quebra • Superioridade/Inferioridade • Fixo/Ala/Pivô • Troca • Corte sem bola	• Afasta/aproxima • Afunda • Contenção • Cobertura • Corredores • Sobreposição • ...	• Apoia • Ajuda • Dobra • Paralela • Diagonal
COMPORTAMENTAL	• Saber lidar com o erro próprio e/ou colegas • Aprender a importância de fazer bem as coisas simples • Respeitar os árbitros e restantes agentes do jogo • Incentivar o gosto pela defesa • Incentivar a imprevisibilidade do jogo individual/coletivo (perceber que há tempo e espaço para as duas coisas) • Incentivar o espírito de grupo e a solidariedade • Trabalhar a empatia (pôr-se no lugar do outro) para perceber que: ○ Adversário é diferente de inimigo (respeitar adversários) ○ Arbitrar é difícil (respeitar os árbitros) ○ Se eu falho todo o grupo é penalizado (sentido de responsabilidade) • Incentivar a comunicação verbal no trabalho defensivo • Incentivar a verticalidade do jogo (alas a receber orientado para a baliza contrária, pivô a achar o tempo/espaço para receber e timing dos cortes, saídas sem bola e quebras para dar linha de passe) • Trabalhar a concentração • Incentivar a dedicação e o esforço		

→ NÍVEL COMPETIÇÃO (SUB19 JUNIORES)

Partindo do princípio que toda a aprendizagem dos conceitos básicos de jogo está adquirida, chega o momento de os aplicar ao Modelo de Jogo implementado pela equipa técnica do escalão mais velho do clube. Esta é a segunda fase de integração na competição para o resultado, pelo que será de todo primordial perceber que a evolução está no erro, na sua identificação e na sua correção. Aceitar este processo é fundamental para a evolução do atleta, o que nem sempre acontece. O principal objetivo deste escalão é aperfeiçoar todas técnicas e táticas e fazer a transição para uma equipa sénior, do clube, se existir, ou outra, sabendo todos os princípios, defensivos e ofensivos, e o modelo de jogo do clube.

JUNIORES – FAZEM 2 TREINOS SEMANAIS DE 90 MINUTOS [EM ESPAÇO DE 40X20M]			
COMPONENTES		OFENSIVO	DEFENSIVO
TÁTICA	INDIVIDUAL	Tudo o que diga respeito ao Modelo de Jogo ofensivo da equipa/clube.	Tudo o que diga respeito ao Modelo de Jogo ofensivo da equipa/clube.
	COLETIVA		
TÉCNICA		Criação de exercícios técnicos que se enquadrem dentro dos modelos táticos da equipa.	
FÍSICA		- Agilidade - Força (apenas com o peso do próprio corpo – ex: flexões, agachamentos, abdominais...) - Velocidade Resistente - Resistência - Força (usando cargas exteriores moderadas/fortes) - Força Resistente e Força Explosiva	
LINGUAGEM ESPECÍFICA		Toda a linguagem que se enquadre no Modelo de Jogo e nos princípios táticos da equipa	
COMPORTAMENTAL		- saber lidar com o erro próprio e/ou dos colegas - Perceber a importância de fazer bem as coisas simples - Respeitar os árbitros e restantes agentes do jogo - Incentivar o gosto pela defesa - Incentivar a imprevisibilidade do jogo individual/coletivo - Promover o espírito de grupo e a solidariedade - Trabalhar a empatia - Trabalhar a concentração - Exigir a dedicação, o esforço e a disciplina - Trabalhar a capacidade de superação. - Promover o respeito pelas opções da equipa técnica. - Perceber e respeitar as hierarquias dentro do clube.	

Segue-se o mapa inicial, para a época 2022/2023, de ocupação dos pavilhões da Escola Secundário Artur Gonçalves, Palácio dos Desportos e da Escola Básica e 2º ciclo Manuel de Figueiredo, onde se realizam os treinos dos vários escalões da Laranja MFC.

HORÁRIOS 22/23 ESAG					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18H	PETIZES/TRAQUINAS		PETIZES/TRAQUINAS		
19H	INFANTIS S12		INICIADOS		
20H15	INICIADOS		TREINO ESP. REDES		JUNIORES 20H
21H			JUNIORES		

HORÁRIOS 22/23 PALÁCIO					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18H				BENJAMINS	
19H15				INFANTIS S12 INFANTIS S13	
20H45				JUVENIS	
21H30			VETERANOS		VETERANOS

HORÁRIOS 22/23 MANUEL FIGUEIREDO					
	SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
18H		BENJAMINS			
19H15		INFANTIS S13			
20H	JUVENIS				

Em conclusão, o objetivo será sempre potencializar ao máximo os atletas com formação de base no clube, tentando integrá-los numa equipa sénior a criar no futuro, ou em clubes do distrito, onde possamos fazer um acompanhamento próximo da sua evolução para que quando existir uma equipa séniores os possamos integrar se se justificar.

Tudo isto passa por ter atletas com maturidade desportiva, ambiciosos e felizes dentro do nosso clube. Com características individuais que estejam bem enquadradas no Modelo de Jogo da Laranja MFC e onde tenham igualmente bem definidas as características e mística da Laranja MFC onde o saber estar, saber ser, a garra, a ambição, a organização e o compromisso são uma premissa.

3. PERFIL DO TREINADOR POR ESCALÕES

TREINADORES DOS NÍVEIS BÁSICO E ELEMENTAR

O Treinador destas faixas etárias tem de ter um perfil de educador, e ter em atenção algumas características importantes:

- Saber/gostar de lidar com crianças;
- trabalhar com entusiasmo, criando um clima leve e divertido, propício à aprendizagem;
- ter uma conduta exemplar ao nível social e desportivo;
- perceber que a aposta é no processo;
- ser organizado;
- ser orientador, firme, e ter autocontrolo;
- ser otimista, persistente e motivador;
- ter empatia, individualmente e com o grupo;
- usar métodos em que todos os atletas participem de igual forma, independentemente das características de cada um, de forma a garantir as mesmas oportunidades para todos;

Nestas etapas a Laranja MFC recebe alunos dos cursos profissionais de desporto das escolas da região e coloca esses estagiários a colaborar com os treinadores nos treinos.

TREINADORES DOS NÍVEIS INTERMÉDIO ATÉ COMPETIÇÃO

Nestes níveis, o treinador tem de liderar pelo exemplo, pois é a melhor forma de ganhar o respeito de todos. E esse respeito leva à autoridade que é fundamental nestas idades, pois só com ela o treinador consegue verdadeiramente cumprir o seu papel de “professor” que ensina o jogo.

Assim, elencam-se um conjunto de características que o coordenador técnico considera relevantes para o desempenho desta função tão difícil, que é o de ensinar jovens:

- perceber que a aposta é no processo;
- dominar as componentes das cargas físicas;
- ter uma conduta exemplar ao nível social e desportivo;
- ter conhecimento tático do jogo;
- ter capacidade de decisão;
- ter sentido de justiça e de responsabilidade;
- ter capacidade de liderança;
- ter empatia, individualmente e com o grupo;
- ter capacidade de comunicação, dando relevância ao reforço positivo (corrigir pela positiva sem humilhar, encorajar em vez de punir);
- ser exigente, disciplinado, orientador, firme, e ter autocontrolo;
- ser otimista, persistente, motivador e disciplinador;
- ser respeitador e manter a calma perante os erros;

Todas estas características permitirão ao treinador estar mais perto de atingir os objetivos delineados para/pelo grupo, ao mesmo tempo que irá criar nos atletas o gosto pelo treino, que é fundamental para o sucesso deste processo de ensino/aprendizagem.

MODELO DE JOGO

O desenvolvimento do Modelo de Jogo apresentado a seguir, refere-se ao nível de competição, ou seja, sub19. Nesta época 2022/2023 foram os princípios de jogo incutidos na equipa júnior com o objetivo de, se for criada, dar seguimento à equipa sénior.

Como ideias fortes surgem as seguintes

- Defensivamente deve existir intensidade em todos os momentos do jogo;
- Ofensivamente a tomada de decisão deve ser rápida e com objetividade;
- Bolas de estratégia bem definidas e ensaiadas;
- O grande segredo para o sucesso está no trabalho de equipa;
- Outro segredo importante para o sucesso é a autoconfiança e a chave para a autoconfiança é a preparação;
- O jogo é o reflexo do treino.

4. PRINCÍPIOS DEFENSIVOS

- Em jogo corrido a defesa INDIVIDUAL com as seguintes nuances:
 - alternância entre a utilização de uma postura de pressing alto, de modo a tentar recuperar a bola perto da baliza adversária, com uma postura mais cuidadosa, esperando a 1ª linha na zona do meio-campo, começando a pressionar o portador da bola apenas a partir dessa zona.
 - o objectivo principal é evitar golos tentando evitar a criação de finalização do adversário, pelo que o equilíbrio defensivo no 1x1 é fundamental.
 - trocas nas linhas mais avançadas do campo, quando pressionamos;
 - individual puro no nosso meio-campo e em zonas mais recuadas;
 - a COMUNICAÇÃO entre os jogadores que defendem é fundamental;
 - muita agressividade sobre o portador da bola;
 - a primeira linha defensiva é sempre onde está a bola.

- Nas Transições defensivas devemos ter em conta que:

→no momento em que a equipa perde a bola o objetivo principal é organizar-se defensivamente o mais rápido possível, fazendo o campo mais curto, para evitar que o adversário possa criar possibilidades de golo.
→para dar tempo à reorganização defensiva é fundamental condicionar de imediato a ação do portador da bola adversário.
→devemos utilizar as faltas, sempre que necessário, para matar tentativas de contra-ataque do adversário com clara desvantagem para nós.

- Nos cantos e foras ofensivo do adversário a defesa é MISTA:

→o 1º defensor (o que está a defender o marcador da bola parada) afasta para a zona do 1º poste e defende Zona, lendo qualquer desequilíbrio que o adversário consiga nas marcações dos outros 3, protegendo igualmente as bolas para o 2º poste. O objetivo desta defesa é fazer superioridade numérica defensiva.
→os outros 3 defesas defendem individualmente, sempre próximos do seu oponente direto. Nunca podem deixar o adversário ganhar o espaço entre si e a sua baliza. Todos os bloqueios e sobreposições obrigam a troca defensiva.

5. PRINCÍPIOS OFENSIVOS

- Em jogo corrido o sistema ofensivo é 3:1 ou 4:0, tendo em atenção o seguinte:

→3:1 – é para dar profundidade ao jogo.
→4:0 – é para ter os apoios mais curtos.
→o portador da bola deve ter sempre 3 linhas de passe, sendo uma delas a cobertura ofensiva.
→sempre que possível/necessário que dá linha de passe deve “fintar” sem bola.
→devemos tentar ter a posse de bola o maior tempo possível.
→temos de treinar bem para ter um bom jogo posicional e qualidade no primeiro toque, de forma a ter velocidade na circulação da bola.
→o nosso plano de jogo ofensivo deve ser executado em 4 fases: Construção, preparação da criação, criação de situações e finalização.

- Nas Transições ofensivas devemos ter em conta que:

→no momento em que recuperamos a posse de bola o objetivo principal é aproveitar a desorganização posicional do adversário, para criar o mais rápido possível possibilidades de finalizar.
→sempre que não for possível jogar para a frente de imediato, retirar a bola da zona de pressão, tornando o campo o maior possível.

- Nas nossas bolas de estratégia não devemos esquecer que:

→todas as situações devem ter várias alternativas para podermos alterar, conforme a defesa do adversário.

→o posicionamento inicial correto e rigoroso é muito importante, para que a defesa vá estar onde nós queremos que ela esteja.

→definir o timing correto da sequência das movimentações e do passe é fundamental para o sucesso de qualquer bola parada.

→ter atenção aos pés fortes e aos posicionamentos corretos, para tirar o melhor partido das nossas qualidades individuais.

6. GRAFISMOS

FORAS OFENSIVOS

21



22



30



31



FORAS DEFENSIVOS

11



11 E MEIO



12



12 E MEIO



SAIDAS DE PRESSÃO

3



7



CANTOS

41



42



LMFC

