

MANUAL *EVOLUÇÃO* DE
**FUTEBOL DE
PRAIA**
JUVENIL



- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN



MANUAL *EVOLUÇÃO* DE
FUTEBOL DE
PRAIA
JUVENIL

ÍNDICE

CAPÍTULO 1 HISTÓRIA DO FUTEBOL DE PRAIA

10

- Origem do jogo
- Revisão histórica: Mundial e Sul-americana
- Competições oficiais

CAPÍTULO 3 DESENVOLVIMENTO TÉCNICO DE JOGO

20

- Técnica do futebol de praia
- Guia metodológico para o treinamento da técnica
- Exercícios técnicos
- Exercícios de aplicação

CAPÍTULO 2 PLANO DE DESENVOLVIMENTO

16

- Implementação de um plano de desenvolvimento de futebol de praia no seu país
- Massificação do futebol de Praia
- Desenvolvimento do “meu time” (clubes, cidades, região)

Conselho Editorial

Francisco Maturana
Gonzalo Belloso
Hugo Tocalli
Reinaldo Rueda

Autores

Francisco Petrasso
Gustavo Zloccowick
Carlos Juárez
Alberto Ramírez
Néstor Arrua
Diego Monserrat
Carlos Rogério Thiengo

Editores Executivos

Carlos Rógerio Thiengo
Clarence Acuña
Luis Fernando Ramírez
Ruben Rossi

Moderador

Mauricio Márques

Este manual contempla e inclui jogadores de futebol do sexo masculino e feminino, apesar de só utilizar artigos, substantivos e pronomes no masculino, a fim de simplificar a leitura e evitar a extensão desnecessária do texto.

CAPÍTULO 4 DESENVOLVIMENTO TÁTICO DO JOGO

38

- Tática do futebol de praia
- Comportamentos táticos, físicos, técnicos e psicológicos de jogadores de futebol de praia
- Conceitos táticos da fase ofensiva do jogo
- Construindo um modelo de jogo
- Sistemas de jogo de futebol de praia
- Conceitos táticos da fase defensiva do jogo
- Sugestões de tarefas

CAPÍTULO 6 O GOLEIRO DE FUTEBOL DE PRAIA

97

- História do goleiro de futebol de praia.
- Evolução da posição
- Importância dos goleiros
- Perfil do goleiro

BIBLIOGRAFIA

124

CAPÍTULO 5 PREPARAÇÃO FÍSICA PARA O JOGO

73

- Desenvolvimento físico do jogador de futebol de praia
- Métodos de treinamento
- Prevenção de lesões
- Nutrição

CAPÍTULO 7 O CURRÍCULO E A FOR MAÇÃO DE JOGADORES E JOGADORAS

110

- O currículo ea formação de jogadores e jogadoras
- Características gerais do currículo
- A instituição esportiva
- Formação integral
- Formação esportiva

Mensagem do presidente da CONMEBOL

Alejandro Domínguez Wilson Smith

A praia, o mar e a bola sempre estiveram ligados. O lazer da vida à beira-mar facilitou que o jogo de bola na areia seja parte natural destes momentos vividos sob o sol em busca de diversão e relaxamento.

Dessa faceta natural do tempo de descanso nas praias até a sistematização

e padronização do futebol de praia como esporte organizado houve um caminho longo, porém frutífero.

Hoje o futebol de praia é a modalidade de crescimento mais rápido e com maior futuro no nosso esporte favorito. E a América do Sul, com o privilégio geográfico de suas praias e o talento para o domínio da bola que é inerente ao habitante do nosso continente, tem um papel fundamental na sua posição a nível mundial.

As mil e uma praias que adornam os países da América do Sul são a forma de divulgar e popularizar a prática do futebol de praia, já com regras definidas, em todo o território da CONMEBOL.

A paixão que, paralelamente, o sul-americano sente pela bola e pela praia formam uma combinação mais do que encorajadora para desenvolver este tipo de futebol com potencialidades quase infinitas.

Campo ideal para que a destreza física e mental, típica dos habitantes de nossos dez países, produza talentos para a prática deste esporte, o futebol de praia, que é uma das melhores cartas de apresentação da América do Sul no mundo da bola. A produção deste manual, promovida pela Diretoria de Desenvolvimento da CONMEBOL, terá, sem dúvida, um papel preponderante para o cumprimento desse objetivo.



Mensagem do Secretário-Geral Adjunto e Diretor de Desenvolvimento da CONMEBOL

Gonzalo Belloso

O aspecto recreativo do futebol também tem suas regras. É o que nos mostra a modalidade praia, uma das modalidades do futebol que mais conquista adeptos nas areias sul-americanas.

E que foi justamente nas praias do Brasil que o jogo-espetáculo com a bola virou futebol.

Colaboraram as lendas do futebol de campo e, após algumas décadas passeando pelo espetáculo praiano da bola ao redor do mundo, conseguiram consolidá-la como uma disciplina do futebol, a mais jovem de todas: o futebol de praia.

Nela, a paisagem natural e os pés descalços exigem do jogador alto rendimento para dominar a técnica e as acrobacias desse esporte, já que os principais países não estão exatamente no topo. É no ar que a bola deve ficar por mais tempo.

Transmitir essas técnicas e a experiência de verdadeiros campeões da disciplina é o objetivo deste manual, dedicado especialmente ao futebol de praia, que a Diretoria de Desenvolvimento da CONMEBOL apresenta aos torcedores deste apaixonante mundo praiano como forma de sua divulgação.

Também o faz por meio da organização de competições continentais de praia: a Liga Sul-Americana de Futebol de Praia - Zona Norte e Zona Sul foi criada pela CONMEBOL em 2016, e foi sucedida pela Copa CONMEBOL Libertadores de Futebol de Praia Masculino e pela Copa CONMEBOL Libertadores de Futebol de Praia Feminino, tudo sob a chancela do Programa Evolução, da Diretoria de Desenvolvimento.

Assim, então, somente resta convidar a que nos encontremos na praia e a Pensar Grande!



Introdução

É com imensa satisfação que lhes apresentamos o primeiro Manual de Futebol de Praia genuinamente sul-americano. É um documento muito rico, elaborado pelos maiores especialistas do nosso continente e que se mantém fiel à nossa identidade e ao nosso DNA futebolístico.

No capítulo 1 do manual enfocamos a origem do futebol de praia, sua trajetória histórica em nosso continente e suas principais competições, enquanto no capítulo 2 propomos ações práticas para a construção de um plano de desenvolvimento do futebol de praia considerando diferentes realidades e contex-

tos de nosso grande continente. O capítulo 3 foca na formação técnica, descrevendo suas peculiaridades e formas de treinamento por meio de exercícios e jogos. Por sua vez, o treinamento tático é abordado no capítulo 4, no qual são explicados conceitos, princípios e posições.





Ao longo do capítulo 5 abordamos cada momento do jogo nos seus detalhes e também propomos várias atividades de treino para cada um deles; as demandas físicas específicas da modalidade, bem como os métodos de treinamento para cada uma das habilidades físicas predominantes; a prevenção de lesões, exemplos de microciclos, nutrição e os benefícios do futebol de praia também são destacados.

O capítulo 6 se centra na formação dos goleiros do futebol de praia, sua história, importância e perfil desejado, finalizando com a sugestão de exercícios técnicos e táticos específicos para os goleiros.

Este manual termina com o capítulo 7, onde é apresentado um guia para a criação de um currículo de treinamento para jovens jogadores de futebol de praia, especificando os recursos neces-

sários, as etapas do treinamento esportivo, dimensões de desempenho e exemplos de formatos de competição.

Mais uma vez, a CONMEBOL registra conteúdos inéditos que vêm das raízes do futebol de praia. Estamos seguros de que este manual traz um conteúdo diferenciado de contribuição efetiva para o desenvolvimento do esporte.



HISTORIA DO FUTEBOL DE PRAIA

Origem do futebol de praia

O homem, em sua ânsia de se sentir e se reconhecer como parte de um coletivo, é movido por paixões.

Sua paixão pelo futebol o leva a experimentar e sentir entusiasmo pelo esporte em diferentes áreas. Um dos cenários mais pitorescos é a praia, onde existem infinitos espaços delimitados pelos mais diversos elementos, onde a sua devoção se desenvolve de maneira informal. O Brasil, país reconhecido não só por suas belas praias, mas também por jogadores de excelência, inicia um esporte-espetáculo chamado futebol de praia.

Uma emblemática cidade litorânea, sinônimo de mar, sol e areia

por excelência, mas também dona do Maracanã, uma das catedrais do futebol, o Rio de Janeiro, teve a habilidade de fazer magia com sua paixão pela praia e pelo futebol: a partir de 1992 sistematizaram e regulamentaram aquela explosão de bolas rolando nas areias de Copacabana, Leblon, Tijuca, Leme ou Ipanema.

Estes encontros, regidos pelo primeiro regulamento de 1992, convocaram ex-mundialistas e atletas de renome como Eric Cantona, Julio Salinas, Romário, Junior, Zico e Olarticoechea, que enobreceram os eventos, dando-lhes notoriedade e atraindo a cobertura televisiva e publicitária.

Este esporte espetáculo permite o seu desenvolvimento tanto em ambientes naturais como artificiais e proporciona jogadas acrobáticas, um maior número de gols e um ambiente festivo onde torcedores e espectadores desfrutam tanto do sol, da água e da praia, como também de sua verdadeira paixão: o futebol de praia.



Revisão histórica: mundial e sul-americana

No verão de 1993, em Miami, Estados Unidos, os primeiros jogos de futebol de praia foram realizados no nível das seleções. Este evento contou com a participação de países como Argentina, Brasil, Itália e Estados Unidos. A empresa responsável pela organização do evento foi a Kock Tavares e a transmissão ficou a cargo da Rede Globo.

Nos anos seguintes, foram realizados campeonatos nacionais e internacionais, que despertaram grande atração não só no Brasil, mas também na Europa e no resto do mundo, que acompanhavam atentamente a evolução do esporte. Paralelamente, executivos da FIFA foram convidados a presenciar os encontros, com o objetivo de cativá-los com a bela disciplina que crescia a passos firmes.

Já no ano de 1995 foi realizada a primeira Copa do Mundo de futebol de praia, em Copacabana, no Rio de Janeiro, onde o Brasil se consagrou como o primeiro campeão da história da modalidade.

A Europa, que acompanhava de perto o desenvolvimento do futebol de praia, criou em 1998 a primeira Liga Europeia com o apoio de promotores e a confiança dos meios de comunicação.

A hegemonia do Brasil sobre o restante das seleções ficou evidente, já que em dez campeonatos mundiais realizados, sagrou-se campeão nove vezes. Um desses campeonatos - o de 2001 foi conquistado por Portugal, com o Brasil ficando, na época, fora do pódio após perder para a Argentina.

Depois que o futebol de praia começou a se espalhar pelo mundo, a FIFA o incorpora à sua família em 1º de fevereiro de 2005 e organiza a primeira Copa do Mundo de Futebol de Praia em Copacabana, Brasil, reunindo mais de 10.000 espectadores no estádio e uma multidão do lado de fora buscando ver seus ídolos e torcer para sua seleção. Entre os jogadores mais destacados estavam Romário, do Brasil; Erik Cantona, da França e Beto Acosta, da Argentina. Para surpresa de todos,

o vencedor da primeira Copa do Mundo organizada pela a FIFA foi a França, após vencer Portugal na final.

As Copas do Mundo se seguiram ano após ano, e o Brasil volta a recuperar o domínio nos anos de 2006 e 2007, sendo mais uma vez coroado campeão.

O campeonato mundial chega à Europa em 2008. A sede foi em Marselha, França, e contou com a participação de Argentina, El Salvador, Brasil, Uruguai, México, Itália, Portugal, França, Japão, Emirados Árabes Unidos, Irã, Espanha, Israel, Ilhas Salomão, Camarões, Senegal e Rússia. O campeão: Brasil. No ano seguinte, a Copa do Mundo foi realizada em Dubai, onde novamente o Brasil ergueu a taça do campeonato com seu grande jogo técnico e gols acrobáticos.

Depois desse evento, a FIFA decidiu realizar a Copa do Mundo a cada dois anos, formalizando previamente as eliminatórias. As sedes dos mundiais e seleções campeãs são detalhadas a seguir:

Ano	Sede	Campeão
2011	Ravenna, Itália	Rússia
2013	Papeete, Taiti	Rússia
2015	Espinho, Portugal	Portugal
2017	Nassau, Bahamas	Brasil
2019	Assunção, Paraguai	Portugal

Tabela 1 - Copas do Mundo de futebol de praia organizadas pela FIFA



Vale mencionar que a América do Sul possui grandes seleções que se posicionam no topo do ranking mundial. Entre eles, destacam-se Brasil e Paraguai. Muitos treinadores e jogadores, assim como do Uruguai e da Argentina, são requisitados por diferentes ligas do mundo para ensinar e fazer o esporte crescer.

No começo, a hegemonia sul-americana estava coberta pelo Brasil, que até 2011 contava

com o diretor técnico Alexandre Soares, que sagrou seu país quatro vezes campeão do mundo.

O Uruguai se destaca por ser vice-campeão da Copa do Mundo de 2006, no Rio de Janeiro, comandado por Venancio Ramos.

Já a Argentina detém o recorde mundial de participação ininterrupta em todas as edições da Copa do Mundo até 2015 com a mesma comissão técnica, Fran-

cisco Petrasso (DT) e Carlos Juárez (PF).

Da mesma forma, o Paraguai, nos últimos anos, com um ótimo trabalho de sua associação, fortalecido por sua grande liga e seu diretor técnico, Gustavo Zlocowick, conseguiu se posicionar entre os primeiros lugares do Ranking Mundial da FIFA.



Competições oficiais

A CONMEBOL realizou em 2005 a primeira classificatória, com sede no Brasil, para a primeira edição da Copa do Mundo FIFA com times da Concacaf, e o mesmo aconteceu em 2007 com sede no México.

Ano	Sede	Campeão	Vice-campeão	Terceiro colocado
2006	 Brasil	 Brasil	 Uruguai	 Argentina
2008	 Argentina	 Brasil	 Argentina	 Uruguai
2009	 Uruguai	 Brasil	 Uruguai	 Argentina
2011	 Brasil	 Brasil	 Argentina	 Venezuela
2013	 Argentina	 Argentina	 Paraguai	 Brasil
2015	 Equador	 Brasil	 Paraguai	 Argentina
2017	 Paraguai	 Brasil	 Paraguai	 Equador
2019	 Brasil	 Brasil	 Uruguai	 Paraguai

Tabela 2 - Campeonatos Sul-Americanos de Futebol de Praia organizados pela CONMEBOL

Em 2016, a CONMEBOL, sob a liderança de seu presidente Alejandro Domínguez e com a colaboração do Diretor de Desenvolvimento, Gonzalo Beloso, lançou o Programa Evolução, com o objetivo de promover o futebol de praia em todas as Associações Membro.

Para tanto, os fundos são alocados

para a capacitação de treinadores e administradores, a construção de tribunais regulatórios, a incorporação de inovações tecnológicas de arbitragem e a criação de novos torneios.

Para o ano de 2017, a Confederação Sul-americana de Futebol organizou a primeira edição da Liga Sul-americana de Futebol de

Praia como parte do Programa Evolução.

Os dez países membros com suas equipes principais e Sub-20 participaram desta liga, dividida em duas zonas: Norte e Sul. Os vencedores de cada zona se enfrentam no final para disputar o título da liga. Esta competição é realizada todos os anos.

Ano	Sede da Zona Norte	Campeão da Zona Norte	Sede da Zona Sul	Campeão da Zona Sul	Campeão
2017	Lima, Peru	Brasil	Assunção, Paraguai	Paraguai	Brasil
2018	Santa Marta, Colômbia	Brasil	Santa Cruz de la Sierra, Bolívia	Paraguai	Brasil

Tabela 3 - Campeonato Liga Sul-americana de Futebol de Praia organizado pela CONMEBOL

A CONMEBOL também organizou três edições da Copa Libertadores de Futebol de Praia desde 2016. Este certame é um torneio continental anual de clubes.

Ano	Sede	Campeão
2016	Santos - Brasil	Vasco da Gama (Brasil)
2017	Lambaré, Paraguai	Vasco da Gama (Brasil)
2018	Rio de Janeiro, Brasil	Vitória (Brasil)

Tabela 4 - Campeonato Copa Libertadores de Futebol de Praia organizado pela CONMEBOL





PLANO DE DESENVOLVIMENTO 2



Implementação de um plano de desenvolvimento de futebol de praia no seu país

- ✓ Calendário semestral nacional
- ✓ Apoio e fortalecimento da seleção nacional (referência para demais atletas).
- ✓ Liga Nacional de Futebol de Praia com duração mínima de 4 meses (oficial da federação).
- ✓ Definição dos clubes participantes, gerando empregos diretos para a comissão técnica, jogadores e dirigentes envolvidos.
- ✓ Realização de festivais ao longo do ano e torneios Sub-20 em todo o país (campo itinerante).
- ✓ Capacitação de árbitros e treinadores por meio de cursos, conferências, seminários (federação e CON-MEBOL)
- ✓ Realização de torneios escolares. Por ser um esporte de baixo custo (por não demandar chuteiras, meião, equipamentos especiais, etc.), a implantação do esporte nas escolas públicas torna-se totalmente viável, necessitando apenas de um espaço com areia e traves para começar.

Massificação do futebol de praia

Festivais

Os festivais são uma grande ferramenta de massificação do futebol de praia nos países da América do Sul, junto com os departamentos de desenvolvimento das federações e do Departamento de Desenvolvimento da CONMEBOL. Eles são a maneira mais fácil e rápida de alcançar a massificação do futebol de praia. Algumas sugestões a respeito de como organizar festivais e desenvolver o futebol de praia sul-americano podem ser vistas neste manual.

Podem ser divididos conforme apresentado a seguir:

- ✔ Por categoria (Sub-10 a Sub-20, idosos).
- ✔ Festival escolar (categoria única, fazendo parte dos jogos escolares municipais e nacionais).
- ✔ Festival universitário (final de semana com mais de um jogo por dia).
- ✔ Festival Militar de Futebol de Praia (Polícia, Exército, Marinha e Aviação).
- ✔ Festival de funcionários públicos (entre funcionários dos municípios, governos regionais e nacionais).

Objetivos dos festivais

- ✔ Massificação do futebol de praia.
- ✔ Atrair patrocinadores para promover suas marcas.
- ✔ Promoção do bem-estar, esporte e saúde (combate ao sedentarismo).
- ✔ Descoberta de novos talentos (para times de base e adulto).
- ✔ Mais atividades para os departamentos de desenvolvimento da federação.

Pontos a considerar para a realização de festivais

- ✔ Campo de jogo (terreno, traves, redes, linhas, espaço para o público).
- ✔ Parte cultural (grupos folclóricos para se apresentar nos intervalos, animação e música durante as partidas e intervalos).
- ✔ Número de dias e turnos (um fim de semana, um dia, um turno, etc.).
- ✔ Materiais (bolas, coletes, troféus e medalhas).
- ✔ Recursos humanos (voluntários, pessoal de segurança, responsáveis por cada setor: administrativo, operacional, responsável pelo campo de jogo).
- ✔ Infraestrutura (cadeiras para o banco de reservas, cordas ou barreiras para cercar o campo de jogo).



Desenvolvimento do “meu time” (clubes, cidades, região)

Orçamentos

- ✔ Ao definir o calendário local do futebol de praia, é importante determinar os envolvidos com os clubes nacionais de futebol de praia e determinar o orçamento para os seguintes pontos de desenvolvimento de clubes e seleções regionais e nacionais.
- ✔ Estrutura física: materiais (GPS, cones, uniformes), campos, treinamentos, jogos.
- ✔ Recursos humanos (comissão técnica, jogadores).
- ✔ Estrutura administrativa (funcionários administrativos, convênios com algum município, patrocinador ou empresário)

Metodologia

- ✔ Definir a metodologia a ser aplicada em cada clube ou AM (Associação Membro)
- ✔ Perfil dos profissionais.
- ✔ Metodologia aplicada em cada fase de maturação.

DESENVOLVIMENTO 3 TÉCNICO DO JOGO





Técnica de futebol de praia

Importância

Para poder dominar as especificidades desta disciplina, é necessário dominar primeiro a técnica geral do esporte.

Com uma boa técnica geral, os movimentos básicos podem ser alcançados com o mínimo gasto de energia e máxima precisão. Sem essas habilidades, o trabalho geral da equipe - tanto tático quanto estratégico - poderia ser afetado.

Essas técnicas gerais precisarão ser aprimoradas constantemente

em cada uma das etapas de crescimento, e desenvolvê-las com rapidez e precisão para poder transferi-las a cada situação de jogo.

Com relação às habilidades específicas, elas são entendidas como os padrões de movimento específicos para realizar a tarefa motora com precisão.

Habilidades específicas incluem habilidades atléticas, habilidades de ginástica, habilidades de luta e habilidades de esportes de equipe.

Habilidades específicas para o futebol de praia são listadas no anexo "Classificação Técnica".

Guia metodológico para treinamento da técnica:

- Renovação periódica dos exercícios.
- Aumento progressivo das dificuldades de execução.

É importante projetar a metodologia para o ensino de habilidades técnicas e levar em consideração o seguinte:



Mostrar o gesto técnico



Dar liberdade para que jogadores e jogadoras experimentem com a bola



Corrigir continuamente

Figura 1: Metodologia de ensino de habilidades técnicas



Classificação da técnica

Técnica
INDIVIDUAL

Técnica
INDIVIDUAL DEFENSIVA

Técnica
INDIVIDUAL OFENSIVA

Técnica individual

Corrida e controle do corpo na areia

Devido à irregularidade do campo de jogo, os jogadores precisam de uma ambientação na superfície. É difícil para o jogador adquirir um gesto técnico correto se ainda não tiver o controle de seu corpo na areia. Por isso, para se adaptar e continuar incorporando os diferentes gestos técnicos, serão realizados exercícios e jogos com e sem bola.

Condução

A condução visa controlar e dirigir a bola em todo o campo de jogo, com as diferentes partes do pé. A superfície faz com que a bola role em diferentes direções e fique presa nos buracos que se formam no campo de jogo.



Parte interna do pé é pouco usada já que é mais difícil na areia



Parte externa do pé é a mais usada para evitar que a bola fique presa na areia



A sola do pé é utilizada para o controle da bola



Finalização

É a ação técnica pela qual um jogador chuta na direção do gol adversário, concluindo um movimento de ataque. É a técnica mais ofensiva quando se busca vencer uma partida.

Para executar uma boa finalização, os seguintes fatores devem ser levados em consideração:

Equilíbrio corporal	Posição do pé de apoio próximo à bola em um chute direto	Posição do pé de apoio longe da bola em chutes altos
Posição do pé em contato com a maior superfície da bola para maior precisão na trajetória	Coordenação da batida na bola quando ela está no ponto mais alto da areia	Evitar parar a bola para evitar que ela entre em um buraco e prevenir lesões

Tipos de finalização

Rasante sobre a areia	É a finalização mais procurada. Cria dificuldade para o goleiro adversário devido aos diferentes rumos que a bola toma ao entrar em contato com a areia.
Depois de levantar a bola	Dá vantagens ao nível pessoal e tático, gerando um leque de possibilidades: passes para os companheiros, chute ao gol, jogadas estratégicas.
De primeira	É amplamente utilizado pela precisão, potência e grande velocidade transmitidos à bola. É possível finalizar com o pé, cabeça, peito, quadríceps, joelho e calcanhar.
De bicicleta	É o mais importante, imprevisível, acrobático e vistoso deste esporte. O jogador que toma posse da bola não pode ser interrompido na execução do gesto técnico, o que dificulta ao goleiro uma leitura da bola, pois esta pode tomar direções diferentes de forma inesperada.
Com metatarso	É um gesto técnico que permite retirar facilmente a bola que está presa na areia e dar mais dinamismo ao jogo.
Em tiro livre	É um chute direto ao gol sem que haja uma barreira em frente às traves. Na preparação para o tiro livre, o uso das mãos é proibido pelos regulamentos. No entanto, isso pode ser feito com os pés ou com a bola.

Tabela 5 - Tipos de finalização

Drible

Permite avançar com a bola de forma a ultrapassar um ou mais jogadores adversários para evitar a sua intervenção no jogo e obter uma vantagem numérica. Essa técnica é realizada sem perder o controle da bola para finalizar o gesto com um passe ou com um chute a gol. É uma ação que se desenvolve com muita habilidade e imaginação.

Finta ou Ginga

É o movimento que se realiza com o corpo, com ou sem bola, para enganar o adversário.



Levantar a bola da areia com o pé

Este gesto técnico é de crucial importância e benefício, pois muitas vantagens serão obtidas ao jogar a bola no ar.

Existem duas técnicas:

🕒 Com o **jogador parado**: o metatarso é apoiado no meio da bola. O pé deve fazer uma curva sobre sua circunferência, deslizando em direção à areia e entrando abaixo da bola, preparado para realizar uma dorsiflexão do tornozelo que permitirá elevar a bola para onde se queira, seja para manter a posse, seja para dar um passe a um companheiro de equipe ou para procurar uma oportunidade de finalização.

🕒 Com o **jogador em movimento**: deve haver uma pausa para colocar os dedos do pé sob a bola. Em seguida, deve continuar a flexão do tornozelo e levantar a bola para dar continuidade ao jogo.



Habilidade e destreza

Consegue-se com o controle da bola no ar, utilizando todas as partes do corpo, tentando não deixar que caia na areia.

É uma técnica muito utilizada pelos goleiros na saída da área de jogo.

Proteção de bola

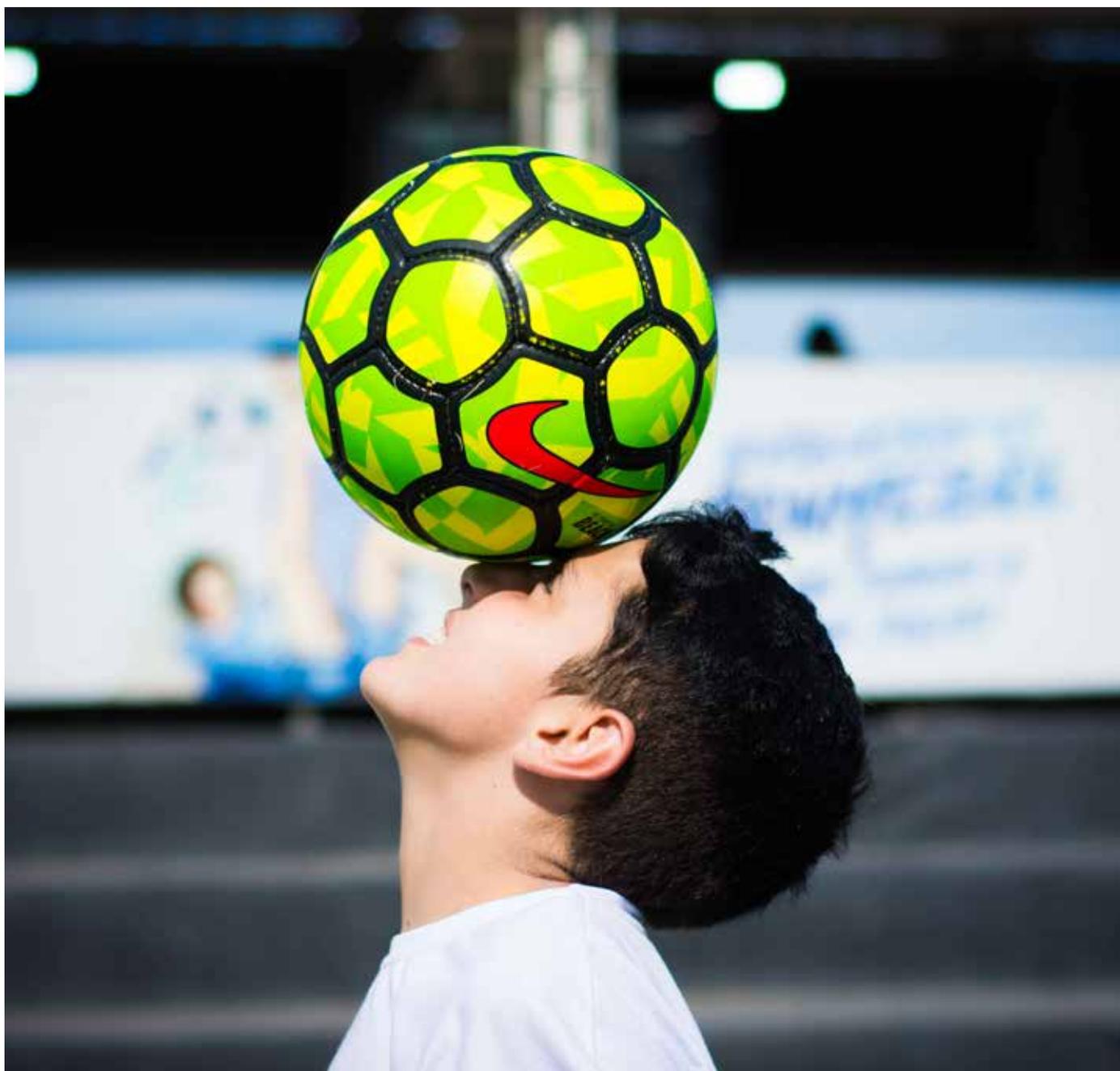
Manter a posse de bola na frente de um adversário que marca diretamente. É necessário posicionar-se entre o adversário e a bola usando o tronco e o braço para cobertura, controlando a posse da bola e afastando-a do adversário com o pé oposto ao braço que a está cobrindo. Este é um recurso amplamente utilizado pelos pivôs.

Cabeçada

Ação de acertar a bola com a cabeça mantendo os olhos bem abertos para não a perder de vista:

⦿ Cabeçada defensiva: protegendo o gol ou interceptando um passe.

⦿ Cabeçada ofensiva: dando um passe ou finalizando para o gol.





Passe

É o componente básico para o jogo em equipe. Consiste em passar a bola para outro companheiro. Os jogadores devem definir com que parte do corpo vão realizar o passe de acordo com a circunstância específica em que se encontram no jogo.

Existem dois passes:

- ☑ O primeiro passe ou iniciador de um ataque, de cuja assertividade dependerá o sucesso.
- ☑ A assistência ou o último passe do movimento na zona de definição.

Os passes podem ser:

Tipos de passes						
	De acordo com o jogador	De acordo com a distância	De acordo com a trajetória	De acordo com o jogo	De acordo com a habilidade	De acordo com o tipo
a	Parado	Curta	Rasante	Lateral	Quadríceps	Rasante
b	Em movimento	Média	Meia altura	Paralelo	Tórax	Depois de levantar a bola
c		Longa	Parábola	Diagonal	Cabeça	De primeira
d				Frontal	Ombro	
e				Recuado	Calcanhar	

Tabla 6: Tipos de pases

Técnica defensiva

Se denominam técnicas individuais defensivas os movimentos de proteção que realizam os jogadores para tomar e manter a posse de bola.

Não importa em que posição os jogadores estejam, é imperativo que eles se oponham às ações ofensivas da equipe adversária. Nesta técnica defensiva estão:

Chutão ou isolamento

Isolar consiste em bater forte na bola para afastá-la de qualquer situação perigosa perto do gol. A ação pode ser realizada usando qualquer parte do corpo permitida pelo regulamento. Se o chutão for executado de maneira técnica de forma decisiva e firme, uma ação ofensiva é realizada. É essencial manter a concentração, a atenção e a velocidade de antecipação.



Desarme ou corte

Interrompe a continuidade do jogo ofensivo da equipe adversária. Pode ser executado por um defensor ou atacante, impedindo a armação da jogada e buscando tomar posse da bola. Pode ser feito com qualquer parte do corpo que a regulamentação permitir, geralmente a entrada é feita com o pé.



Interceptação ou antecipação

É a ação que permite prever o passe do adversário para que este não receba a bola. A interceptação ou antecipação pode ser:

Defensiva:

✔ A partir desta jogada é possível obter a posse da bola e gerar uma ação ofensiva a favor, por meio de um passe, drible ou finalização.

✔ É usada para rebater a bola sem direção definida ou predeterminada.

Ofensiva:

✔ É executada por um atacante e pode gerar uma chance de gol.

Técnica ofensiva

São todos os movimentos e gestos técnicos que um jogador realiza individualmente durante uma partida, com ou sem a bola, em direção ao gol adversário.

Quando um jogador está com a posse de bola, é preciso levar em consideração o uso do domínio técnico a favor de sua equipe, por exemplo: é importante ter uma boa postura corporal, construir uma boa composição do gesto

técnico e impactar a bola de maneira eficaz.

Quando o jogador está sem a bola, ele deve oferecer opções ao colega que está com a posse da bola. Isso se realiza mediante ações de

desmarque, apoios, criação de espaços livres, entre outros.

Ao executar técnicas ofensivas individuais, é importante:

A tomada de decisões

É a ação de escolher entre opções para resolver diferentes situações, projetá-las e executá-las com a bola de forma rápida, eficiente e eficaz, sem sentir a pressão do ambiente.

Devido à complexidade da superfície de jogo que este esporte possui, a tomada de decisão é

adaptativa e se realiza em milésimos de segundo.

Para resolver essas situações, os jogadores devem entender rapidamente as características do jogo e as dificuldades da situação, utilizando o poder de observação, análise, detecção de opções possíveis e execução rápida das ações.

É muito importante saber o que será feito com a bola mesmo antes de recebê-la, para antecipar a jogada. Este primeiro contato permitirá passar, finalizar ou executar algum outro gesto técnico para gerar uma ação técnica ofensiva





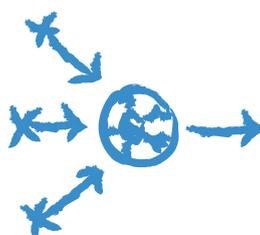
Controle orientado

O jogador deve dominar e orientar a bola em um único movimento para continuar jogando e realizar uma ação subsequente mais rapidamente.

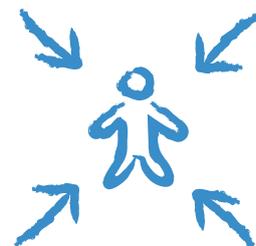
Para fazer isso de forma eficiente, você precisará de:



Orientar o corpo antes da chegada da bola



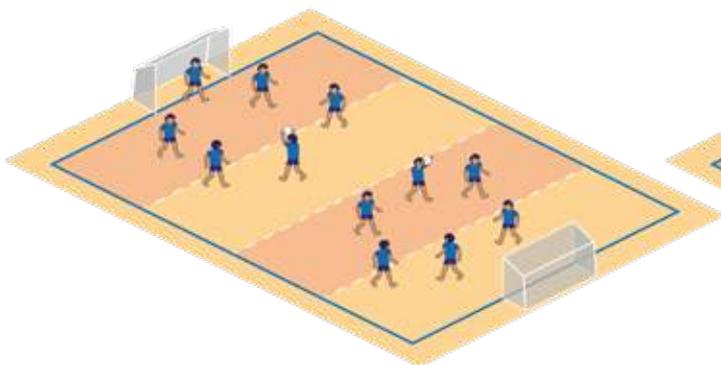
Atacar, e não esperar a bola



Decidir qual parte do corpo utilizar

Exercícios técnicos

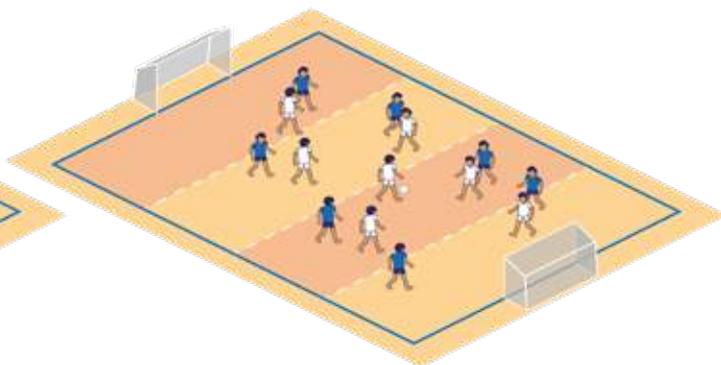
Adaptação ao terreno



Materiais: bolas.

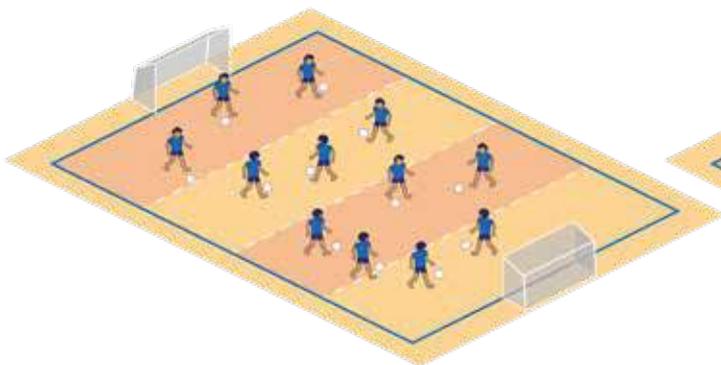
Duração: 3 a 5 minutos.

Desenvolvimento: A equipe é dividida em 2 grupos, cada uma na metade da quadra, com uma bola para cada equipe. A bola é jogada com a mão e passada entre os membros do grupo, caminhando, trotando e depois correndo livremente em diferentes direções, variando os passes com as diferentes partes do corpo.



Variação: com uma única bola para ambas as equipes. A equipe que fizer 10 passes consecutivos com seu grupo vence. Se a bola cair ou for interceptada, ela passa para a outra equipe. Podemos variar os passes com diferentes partes do corpo ao comando do treinador.

Condução

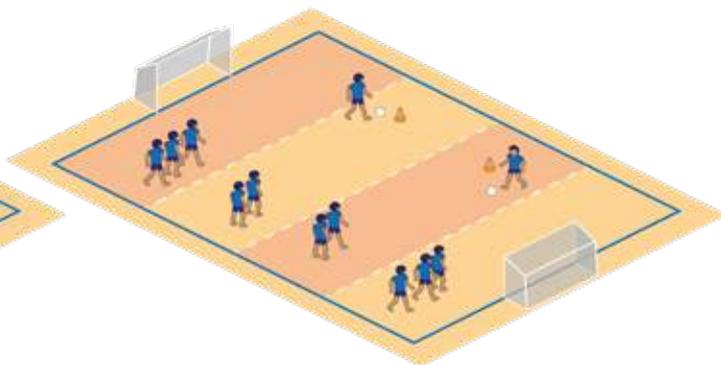


Materiais: bolas, cones.

Duração: 5 a 10 minutos.

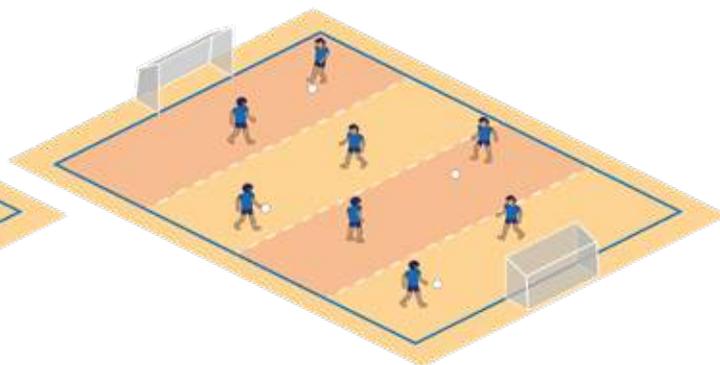
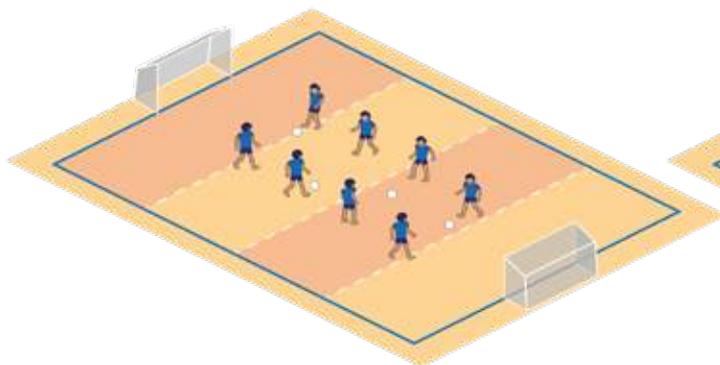
Desenvolvimento: Primeiro conduzirão a bola livremente pelo espaço de jogo, cada jogador com uma bola.

Ao comando, as bolas serão trocadas por meio de passes realizados a outro companheiro, voltando a conduzir livremente a seguir.



Em grupos de 3 jogadores em filas, realizarão condução de ida e volta ao cone, utilizando diferentes partes do pé ao comando do treinador.

Passes e recepção



Materiais: bolas, cones.

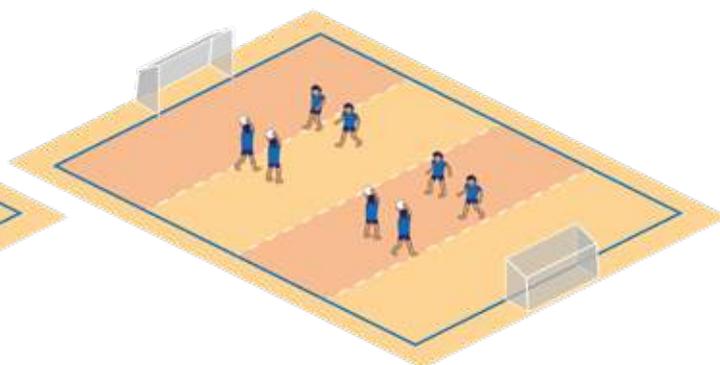
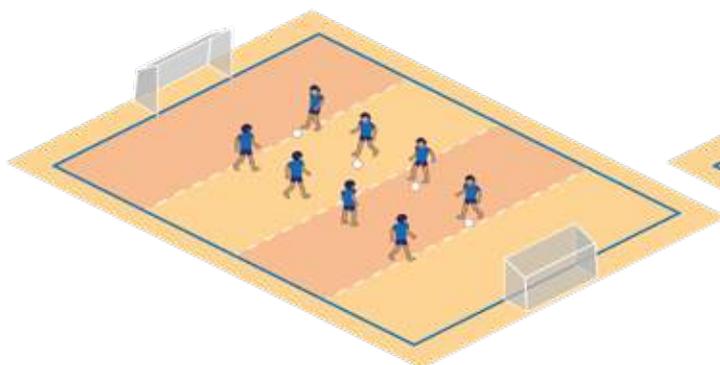
Duração: 5 a 10 minutos.

Desenvolvimento: Dois jogadores, frente a frente a uma distância de cinco metros, vão passar e receber usando as diferentes partes do pé. A distância vai aumentando a cada comando do treinador.

Outra variação será que um jogador permanece estático e seu oposto se move.

Por fim, eles passarão e receberão com os dois jogadores em movimento total.

Cabeceio



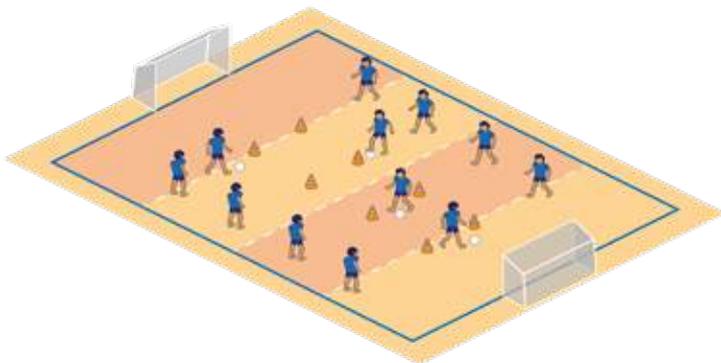
Materiais: bolas, cones.

Duração: 5 a 10 minutos.

Desenvolvimento: Diante de um colega à distância de cinco metros, farão passes de cabeça utilizando as diferentes superfícies de contato (frontal e parietal).

Dois pares de jogadores são colocados frente a frente a cinco metros de distância, com duas bolas. Os que têm a posse da bola funcionam como um poste e lançam-na com a mão para que os jogadores da frente possam cabecear usando diferentes partes da cabeça, e irão alternando nessa posição.

Drible

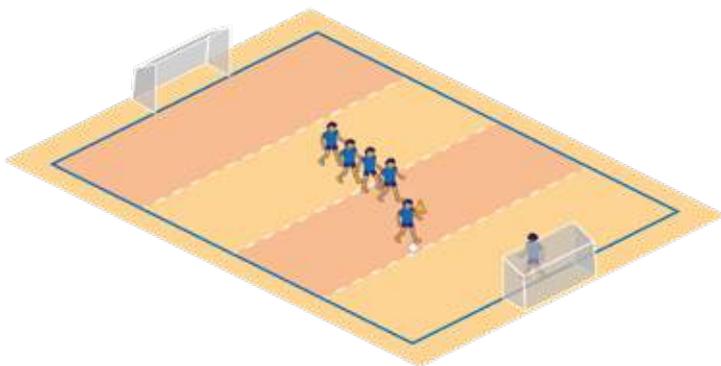


Materiais: bolas, cones.

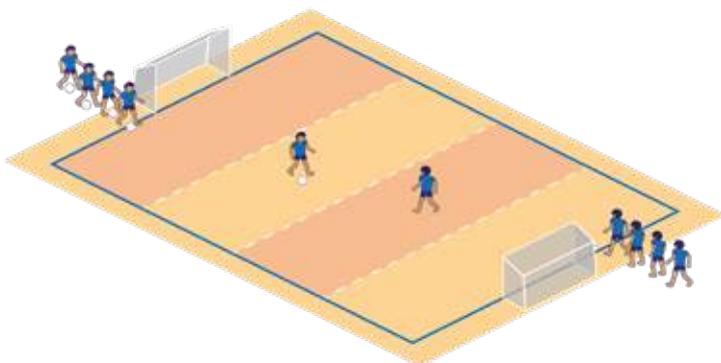
Duração: 5 a 10 minutos.

Desenvolvimento: Grupos de 3 jogadores se enfrentarão ao longo do campo. Dois cones serão colocados no meio do percurso, com distância de 2 metros entre cada cone.

Utilizarão uma bola. Um jogador sai conduzindo a bola e quando chega aos cones driblará entre eles, para terminar conduzindo e realizando um passe ao jogador que se encontra em frente.

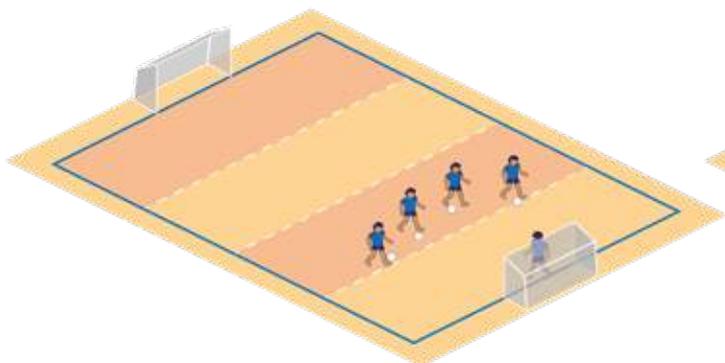


Em frente a um gol – a cerca de 15 metros de distância - é colocado um cone. Os jogadores estarão localizados a uma distância de 5 metros deste. Saem conduzindo, ao chegar no cone driblam e finalizam ao gol.



Variação: com oposição, 2 gols a uma distância de 18 metros entre si, 2 fileiras de jogadores, uma ao lado de cada gol com bola; ao comando do treinador, um jogador de uma linha sai com uma bola e outro jogador da linha oposta sai sem, já que terá que defender seu gol; enquanto o jogador que sai com a bola vai tentar superá-lo através de um drible e posterior finalização.

Finalização



Materiais: bolas, cones.

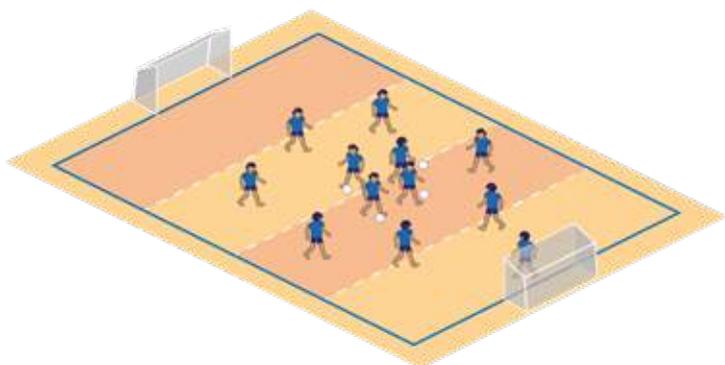
Duração: 5 a 10 minutos.

Desenvolvimento: Cada jogador com a bola se colocará de frente de um gol a uma distância de aproximadamente 9 metros, para acertar o gol utilizando

diferentes partes do pé, observando qual é a mais confortável para si no momento do chute.

Variação: mudar a distância até o gol e colocar a bola em movimento antes da finalização.

Levantar a bola com o pé



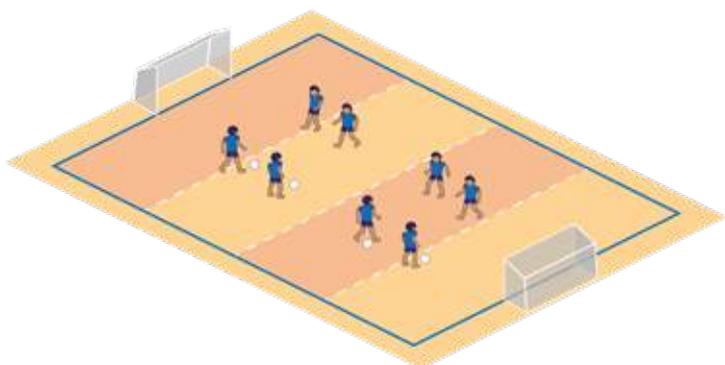
Materiais: bolas, cones.

Duração: 5 a 10 minutos.

Desenvolvimento: Cada jogador com uma bola, e dentro de um círculo de jogadores que são como postes, levanta a bola com o pé estático e passa para eles, o poste devolve e alternam as funções.

Variação: realizam o mesmo exercício, mas com a bola em movimento.

Controle de bola no ar



Materiais: bolas, cones.

Duração: 5 a 10 minutos.

Desenvolvimento: Aos pares, frente a frente a uma distância de três metros, eles passam a bola no ar com diferentes partes do corpo. A distância vai sendo aumentada. É realizada a brincadeira "1, 2, 3". Consiste em ficar frente a frente a uma distância de 3 metros. O primeiro jogador, com a posse da bola, deve dizer um número (de 1 a 3) antes que o parceiro receba a bola. Ele deve fazer o número de toques no ar de acordo com o número indicado pelo seu colega e então passar a bola usando a mesma estratégia.

Jogos de aplicação

Gol de cabeça dentro da área

Objetivo: aperfeiçoar o gesto técnico e o jogo aéreo defensivo e ofensivo.

Materiais: bolas, coletes e traves.

Duração: 3 a 5 minutos.

Desenvolvimento: É jogado fazendo passes com a mão, procurando finalizar de cabeça dentro da área. Não vale realizar um passe para si mesmo (auto passe). Se a bola for tocada com a mão na defesa, será punida com um pênalti. Este deve ser executado desde a marca do pênalti com um auto passe. Se a bola cair no chão, a posse é da outra equipe. Se o gol for realizado após uma sequência de cabeçadas, valerá o número de cabeçadas seguidas dadas.

Superioridade numérica

Objetivo: desenvolvimento dos gestos técnicos.

Materiais: bola, traves, coletes, cones

Duração: 3 ou 4 minutos.

Desenvolvimento: Duas equipes jogam. Uma trave é colocada no meio do espaço de jogo. Cada equipe pode marcar gols de diferentes lados da trave. A equipe atacante deve sempre ter superioridade numérica, pois a equipe defensora deve sempre deixar um jogador defendendo em seu próprio campo (pode ser sempre o mesmo ou girar). Ao redor da trave deve haver uma área onde a bola não possa ser interceptada na defesa. Se isso acontecer, será cobrada uma penalidade. O gol vale de fora da área.

Metade com a mão e metade com o pé

Objetivo: facilitação técnica ao atacante. Experiências de goleiros para jogadores de linha.

Materiais: bola, colete, cones.

Duração: 3 ou 4 min.

Desenvolvimento: Se joga com a mão no próprio campo, e ao passar para o campo oposto a bola é colocada na areia e jogada com o pé. A equipe defensora tenta roubar com a mão, e a equipe atacante deve roubar com a mão na quadra do adversário e rapidamente colocá-la no chão para jogar. Se o defensor a tocar com o pé, um tiro livre será concedido. É permitido correr livremente com a bola e fazer um auto passe para passar ao campo adversário e seguir jogando com os pés. É jogado sem goleiro, já que todos os defensores jogam com as mãos.





Jogo aéreo

Objetivo: controle aéreo - precisão na definição - equilíbrio no ar.

Materiais: bola, cones, coletes, estacas altas

Duração: a cada 3 minutos modificar a regra de toques máximos.

Desenvolvimento: A bola é jogada somente no ar, sem usar as mãos. Marcação passiva, somente um passe pode ser interceptado para a recuperação. Pode ser reproduzido com 1, 2 ou 3 toques. Também podem ser feitos toques livres e marcação ativa. Se a bola cair no chão, a posse é da outra equipe. Recomenda-se jogar sem goleiro. A meta pode ser o próprio gol, as traves, travessão ou alguma estaca alta.

Cobrindo buracos

Objetivo: velocidade e jogo de revezamento.

Materiais: cones de treino.

Duração: até chegar no cone ou 30 segundos no máximo.

Em desenvolvimento: Cada jogador é colocado próximo a um cone, exceto aquele que será o jogador “cobridor” que se move para longe da área (um cone é deixado sem ninguém). Ao comando, o cobridor deve chegar até o cone vazio e os demais jogadores - em forma de revezamento - devem alcançar o cone vazio, evitando que seja ocupado pelo cobridor. O jogo termina quando o cobridor “tapa” o cone vazio ou após um tempo determinado.

Roubo de bola

Objetivo: controlar e recuperar a bola.

Materiais: cones ou estacas, bolas (uma a menos que o número de jogadores).

Duração: 3 ou 4 min.

Desenvolvimento: Cada jogador conduz sua bola dentro de um espaço limitado. Um jogador sem bola tenta roubar alguma. Quando a bola é roubada de um jogador, ele deve correr para um dos cones que o treinador preparou, e então retornará e tentará recuperar a bola novamente.



1 vs 1 com receptores externos

Objetivo: ação dinâmica na técnica de passe, recepção, drible e mobilidade.

Materiais: bola, cones, coletes.

Duração: 1 ou 2 minutos.

Desenvolvimento: É jogado 1 contra 1 em um pequeno espaço. Do lado de fora há quatro receptores: dois para cada jogador. Os receptores podem receber apenas fora do quadrado. Quando o jogador de dentro toca a bola para um jogador de fora, ele deve tomar o lugar do jogador que a recebeu. Quando o jogador externo pega a bola, ele deve entrar com a bola dominada. O número de toques pode ser limitado. Pode ser jogado com pares fixos sem sair do quadrado.

Evitar passar a bola para frente/trás

Objetivo: estimula o drible e o jogo ofensivo.

Materiais: bolas, cones.

Duração: 3 a 5 min.

Desenvolvimento: É jogado de modo a não passar a bola para a frente. Caso ocorra para a frente, será penalizado com um tiro livre. Também se joga ao não passar a bola para trás, e se for passada para trás é penalizado com um tiro livre. Exceção para o escanteio.

Cuidando da bola

Objetivo: proteção de bola, recreativo.

Materiais: bola, cones, coletes.

Duração: termina quando só resta um.

Desenvolvimento: Em um espaço delimitado cada jogador se coloca com uma bola. Cada um deve manter o controle de sua bola dentro do espaço sem que outro parceiro a roube e chute para fora do campo. Vence o jogador que conseguir ficar dentro do espaço com a bola.

Soma de passes na sua área

Objetivo: passe e recepção, marcação e proteção, controle de bola.

Materiais: bola, coletes, cones.

Duração: 3 a 5 min.

Desenvolvimento: Duas equipes jogam em um espaço dividido em duas metades. O objetivo de cada equipe será somar uma certa quantidade de passes realizados no seu campo correspondente. Quando a bola for recuperada, deverá ser passada ao próprio campo com um passe ou por meio de condução.





4 DESENVOLVIMENTO TÁTICO DO JOGO



Tática de futebol de praia

Tática coletiva

Conceito geral de tática de futebol de praia

Táticas são todas as ações de ataque e defesa realizadas pelos jogadores de uma equipe para surpreender (princípios ofensivos) ou neutralizar (princípios defensivos) os adversários durante o jogo. É organizar o jogo de forma ofensiva e defensiva.

Os princípios táticos

A equipe com a bola: Tenta abrir espaços por meio de ações individuais do portador da bola e movendo seus jogadores.

A equipe sem bola: Procura estreitar e fechar os espaços, os marcadores (bloco defensivo) recuam - por marcação individual e coletiva, dependendo da situação de jogo e da área do campo de jogo.

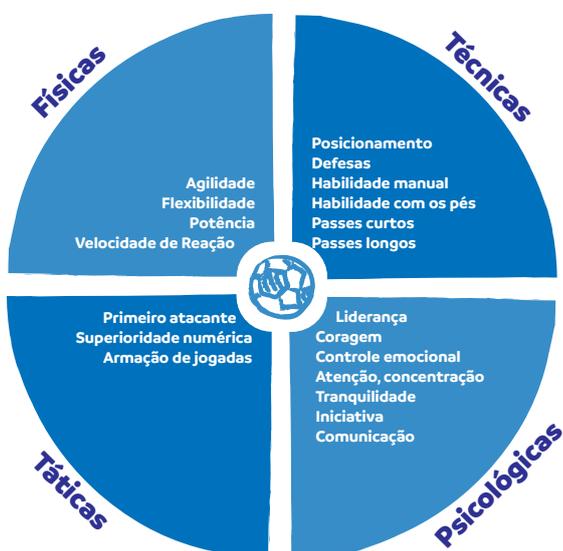
Comportamentos táticos, físicos, técnicos e psicológicos de um jogador de futebol de praia

Antes de começar a falar sobre sistemas de jogo e formações ofensivas, vamos falar um pouco sobre como construir um time de acordo com a necessidade do(s) sistema(s) ideal(is) para seu time de futebol de praia, conhecer as posições, funções e qualidades que buscamos nos nossos jogadores na hora de armar nosso time.

Goleiro

O goleiro é o jogador mais importante do time de futebol de praia, seu principal objetivo é evitar que a bola entre no próprio gol e, por ser o jogador com maior posse de bola e organizador das jogadas ofensivas, torna-se o primeiro atacante, tanto por meio dos passes com as mãos (inicia as jogadas com as mãos) quanto jogando com os pés (finalização e passes para os companheiros). Vários times em todo o mundo usam o goleiro como o principal organizador das ações ofensivas de seus times.

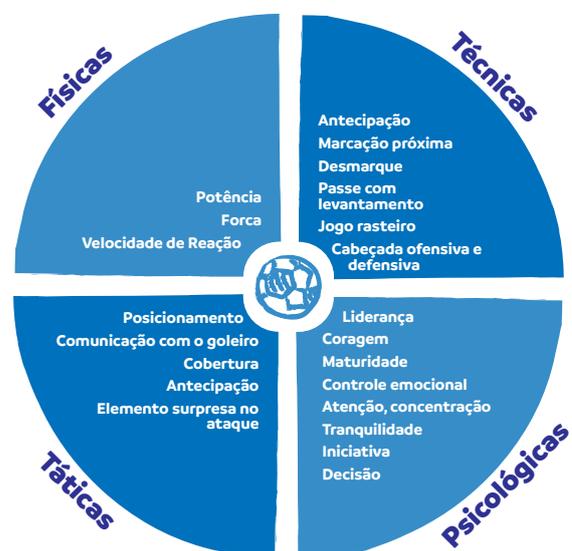
Características de um bom goleiro de futebol de praia



Fixo (Defensor)

O jogador fixo é o jogador mais recuado ou defensivo de um time de futebol de praia. Ele deve ser um bom marcador, ter um bom chute de longa distância e um bom passe. É também responsável por criar jogadas com grande sentido de cobertura e boa sincronização com o goleiro e com os alas, visto que organiza a marcação e a saída da bola para o seu time.

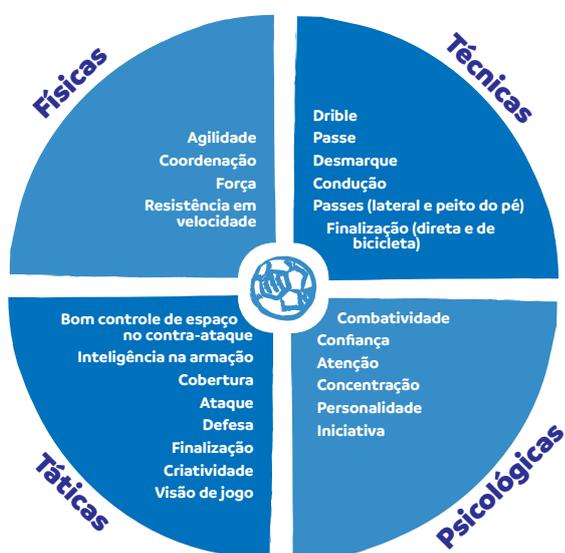
Características de um bom fixo de futebol de praia



Alas

No futebol de praia, os alas são os jogadores que ocupam as laterais do campo. São jogadores que atacam e defendem com a mesma qualidade e intensidade (dupla função) e devem movimentar-se constantemente com ou sem bola. O drible é o principal fundamento técnico e, por serem especialistas em contra-ataque, os alas apresentam a agilidade e a velocidade como suas principais características físicas.

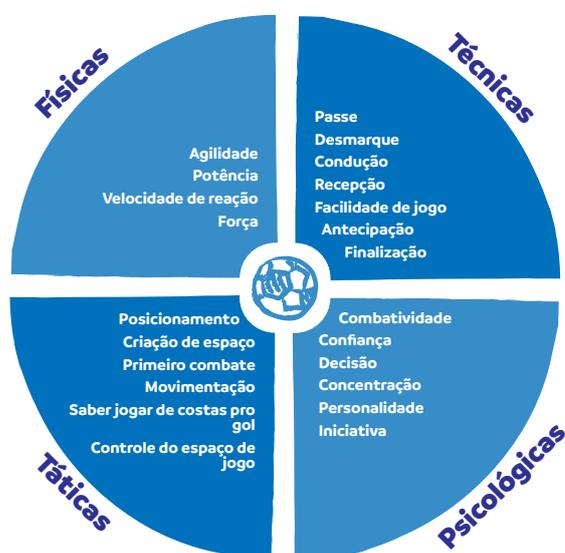
Características de um bom ala de futebol de praia



Pivô

O pivô é o jogador mais avançado ou ofensivo de um time de futebol de praia. É um especialista em bicicletas e normalmente recebe a bola de costas para a defesa adversária, para dar assistências, girar ou definir. Deve movimentar-se constantemente para criar espaços na defesa do adversário, já que é o jogador com maior poder de finalização da equipe.

Características de um bom pivô de futebol de praia



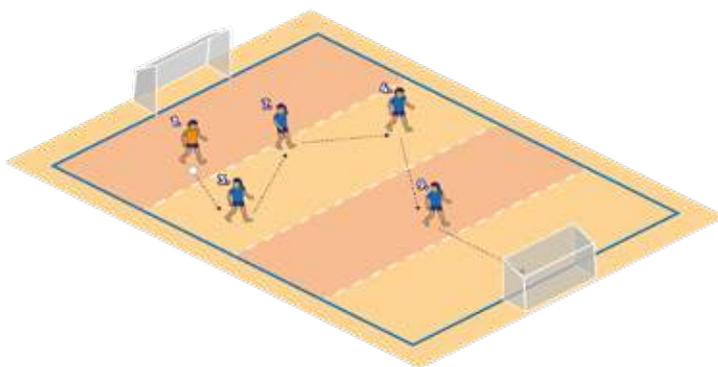
No futebol de praia atual, devido ao seu dinamismo, é comum a mudança de posições e o acúmulo de funções dos jogadores.

O jogador tem funções, e não apenas posições.



Conceitos táticos da organização ofensiva

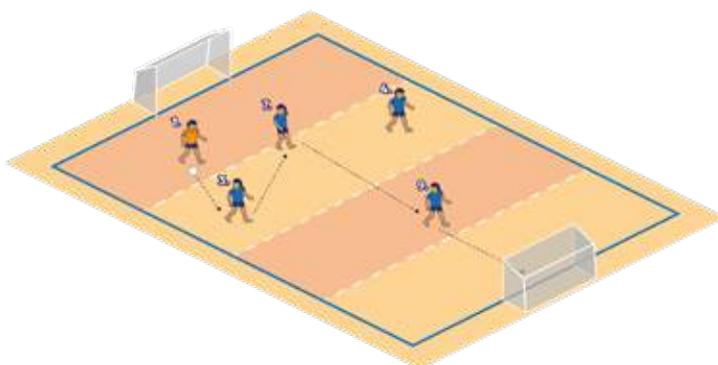
Tipos de ataque



Ataque posicional

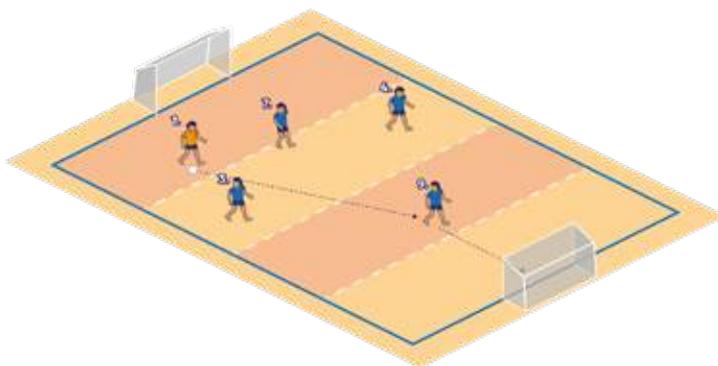
Realização de movimentos organizados desde o início da jogada, trabalhar a bola em circulação e encontrar espaços no campo de defesa do adversário para finalização é o objetivo principal. Manter a posse de bola é essencial.

O conhecimento dos sistemas de jogo (1-3-1 / 1-2-2, etc.) é crucial para um bom ataque posicional. Devido à característica irregular do solo arenoso, este é um tipo de ataque pouco utilizado no futebol de praia.



Ataque rápido

Ataque com a clara intenção de velocidade, para surpreender a marcação do adversário, antecipando a organização defensiva do adversário. Ataques rápidos são ataques verticais; chegar ao gol do adversário o mais rápido possível é o objetivo principal, sem muita posse de bola e sem muitos passes.



Ataque direto

Muito utilizado no futebol de praia já que, mais do que qualquer outro esporte, o goleiro tem papel fundamental e é responsável por mais de 50% dos passes que criam jogadas ofensivas através de passes longos, entre 20 e 30 metros de distância, atingindo um grande espaço sem ter que transportar a bola pela areia, uma técnica muito difícil no futebol de praia).



Principais características dos ataques de futebol de praia

POSICIONAL

*Posse de bola
Passes curtos
Organização ofensiva
Triangulação
Quadrados
Gerar superioridade numérica
Avançar no campo do adversário
Finalizar*

RÁPIDO

*Verticalização do jogo
Gerar superioridade numérica
Avançar no campo do adversário
Finalizar*

DIRETO

*Passes longos
Verticalização
Goleiro/a com maior participação
Finalizar*

Desmarque

É um movimento ofensivo que visa o desequilíbrio do sistema defensivo adversário, visto que a mobilidade sem a bola de um

jogador (individual) ou 2 ou mais jogadores (coletivo) permite a criação de espaços livres para fazer uma transição ofensiva

melhor e mais rápida, com amplitude e profundidade da equipe, gerando vantagens para a execução do passe ou finalização.



Velocidade de jogo

Maior ou menor velocidade na execução de movimentos por um ou mais jogadores da equipe que tem posse de bola, onde o objetivo principal é criar situações de

finalização ao gol e aumentar a pressão sobre os defensores.

É importante ressaltar que no futebol de praia, como o piso é

muito pesado e exige um esforço maior, os jogadores sofrem mais desgaste físico. Assim, manter o mesmo nível (forte e intenso) por muito tempo é muito difícil.

Contra-ataque

É a ação ofensiva onde a equipe recupera a bola no ataque do adversário, e tenta chegar rapidamente ao gol oposto antes que a outra equipe consiga reagir, fazer a transição e se organizar na defesa.

Características para realizar um bom contra-ataque



Construindo um modelo de jogo

Um modelo de jogo é um conjunto de princípios estimulados no treinamento sobre uma ideia de como a equipe deve se comportar. Esses princípios dão organização à equipe nos processos defensivos e ofensivos individuais e, principalmente, a organização coletiva nos diferentes momentos do jogo.

Papel do treinador no modelo de jogo

- ✔ Estruturar todo o processo de treinamento em um ou vários sistemas de jogo tático.
- ✔ Trabalhar todos os momentos do jogo dentro da concepção de um time de futebol de praia.
- ✔ Planejar uma maneira de jogar, uma maneira de se comportar em campo.
- ✔ Estruturar o treinamento de forma simples e objetiva, esclarecendo ideias no dia a dia para que os jogadores as entendam e as reproduzam nos jogos.



Momentos do jogo no futebol de praia

O treinador deve garantir que seus jogadores possam reproduzir a filosofia e os padrões organizacionais da equipe.

Quando falamos sobre os momentos do jogo, nos referimos a:

- ✔ Organização ofensiva
- ✔ Transição ofensiva
- ✔ Organização defensiva
- ✔ Transição defensiva.

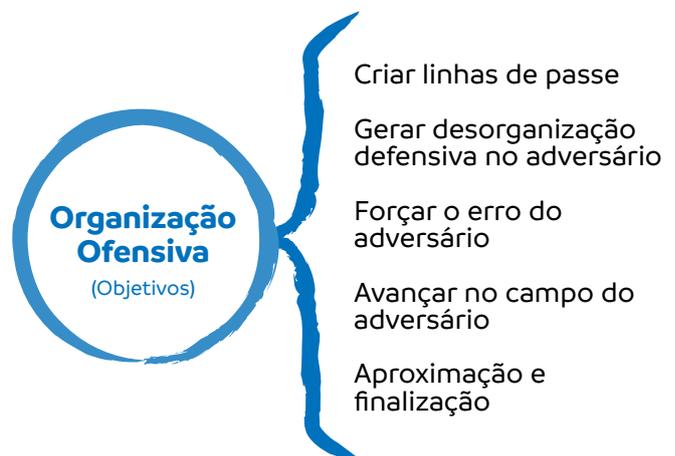
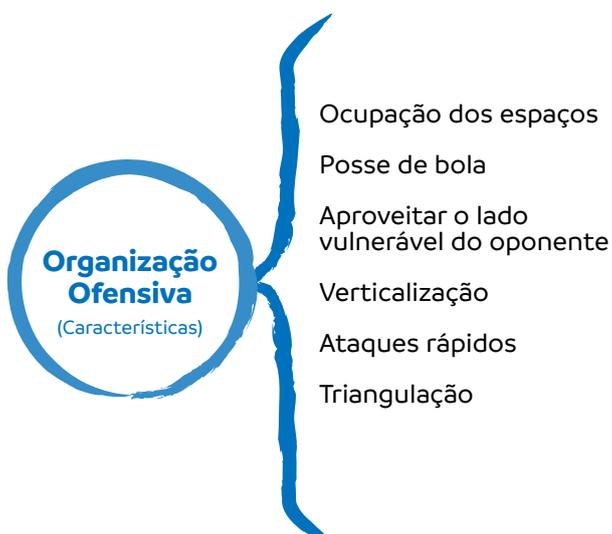
Esses momentos estão relacionados entre si de maneira complexa por meio de um ciclo, e devemos entender claramente essas fases dentro do jogo. Podemos incluir as bolas paradas como o quinto momento do jogo, e no futebol de praia esse momento pode ser um fator determinante no resultado de uma partida. Assim, iremos abordar as bolas paradas separadamente para melhor explicar esse momento decisivo do jogo.



Organização ofensiva no futebol de praia

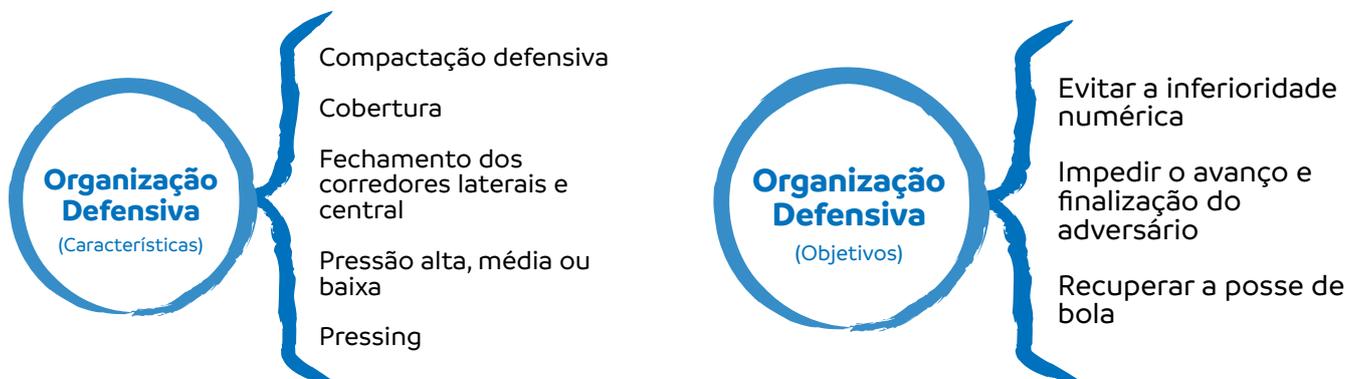
✔ **Organização ofensiva:** tem a ver com todos os comportamentos técnico-táticos necessários para atacar a meta adversária. Definir a metodologia ofensiva a ser utilizada pela equipe é extremamente importante, pois varia de acordo com as diferentes ideias dos treinadores e sua execução pelas equipes dentro do modelo de jogo.

✔ Fases da organização ofensiva: construção - criação - conclusão



Organização defensiva no futebol de praia

🕒 **Organização defensiva:** Consiste nas ações técnico-táticas necessárias para que a equipe impeça o adversário de finalizar ou retomar a posse da bola, variando com o modelo de jogo estabelecido pelo treinador.

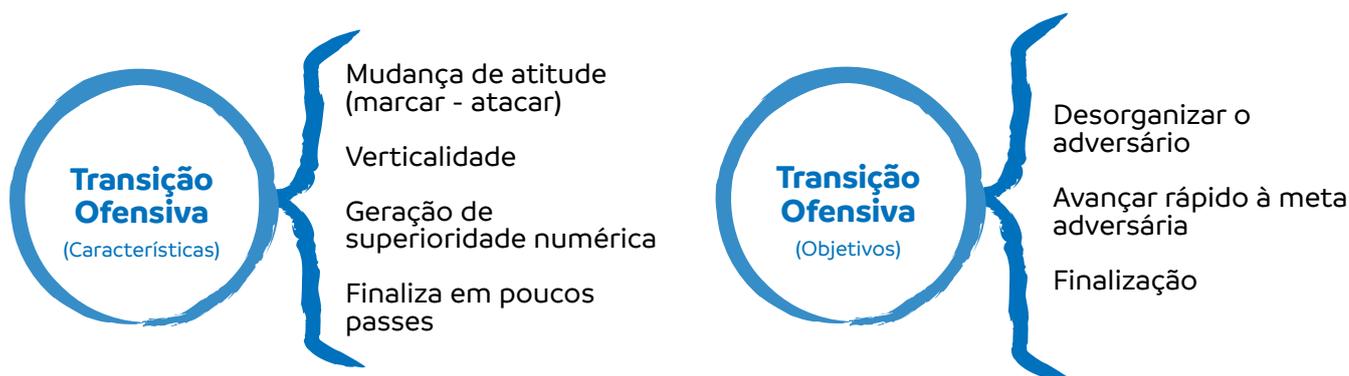




Transição ofensiva no futebol de praia (defesa-ataque)

Recuperamos a bola, o que fazer agora?

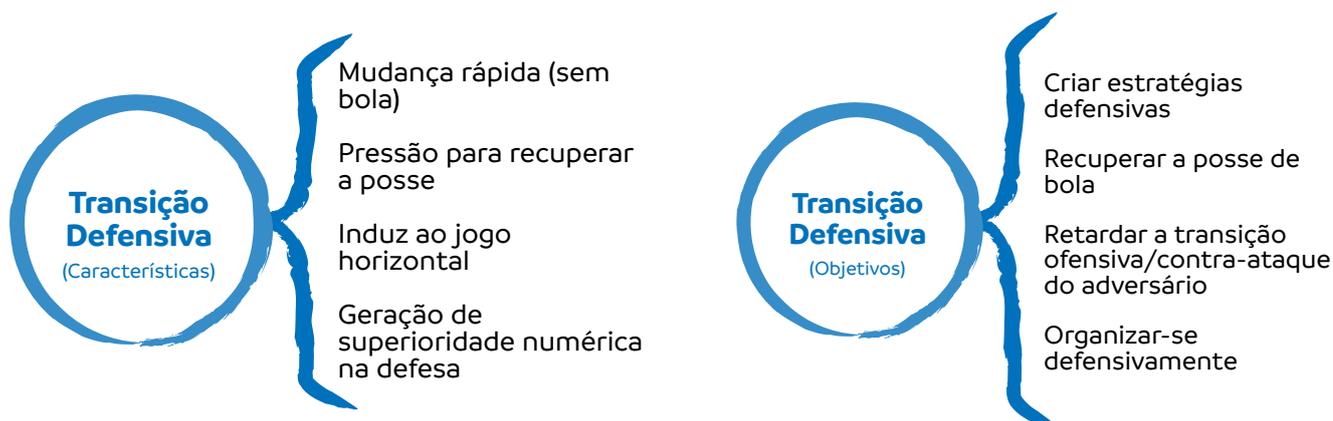
🕒 As transições ofensivas são o momento em que, ao recuperar a bola, a equipe busca rapidamente levar o adversário à desorganização defensiva, criando desequilíbrio na defesa rival e criando o mais rápido possível chances de finalizar a gol.



Transição defensiva (ataque-defesa)

Perdemos a bola, o que fazer agora?

🕒 A transição defensiva é o momento em que a equipe perde a posse da bola exigindo uma rápida mudança de comportamento que permite, após uma desorganização ofensiva, buscar estar o mais rápido possível na organização defensiva. É importante a análise e conhecimento das estratégias ofensivas do adversário, necessárias para cancelar toda e qualquer transição ofensiva do rival.



Sistemas de jogo do futebol de praia

Podemos definir o sistema de jogo como o posicionamento dos jogadores e a forma como se distribuem em campo, com o objetivo de anular as manobras ofensivas da equipe adversária (defesa) e confundir defensivamente os rivais para converter um gol (ataque), ou seja, a distribuição ordenada dos jogadores em campo.

A eficiência de qualquer sistema de jogo no futebol de praia depende da qualidade que encontramos em nossos atletas e como os aperfeiçoamos, ou seja, o sistema de jogo predominante na equipe depende do material humano que encontramos e produzimos a partir dos jogadores que compõem a equipe.

A variação do sistema é importante para jogar contra equipes diferentes que tenham sistemas de jogo diferentes.

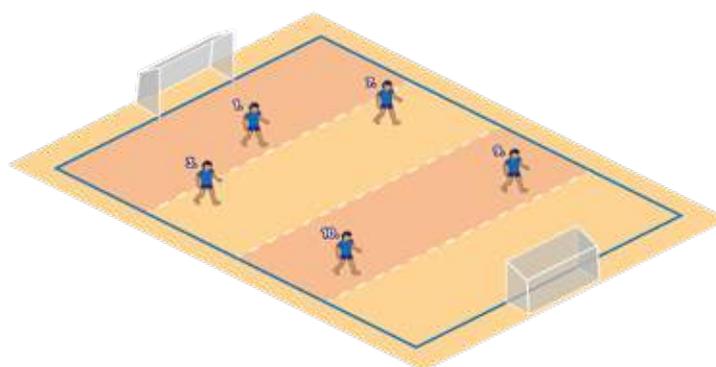
O jogo ofensivo só começa quando se recupera a bola e a equipe inteira passa rapidamente da defesa ao ataque.

Sistema ofensivo/Sistema de ataque

É a ação ou conjunto de ações ofensivas que tem como objetivo alcançar o gol.

O jogo ofensivo só começa quando se recupera a bola e a equipe inteira passa rapidamente da defesa ao ataque.

Sistema 1x2x2



Características

✓ É o mais simples e o primeiro sistema a ser descoberto (2 defensores e 2 atacantes). Utilizado para equipes iniciantes (fácil de entender) e também equipes de alto nível (com as variações que o sistema exige).

✓ Também utilizado quando a equipe adversária tem um jogador a menos por expulsão (ataque de expulsão - superioridade numérica).

Vantagens 1x2x2

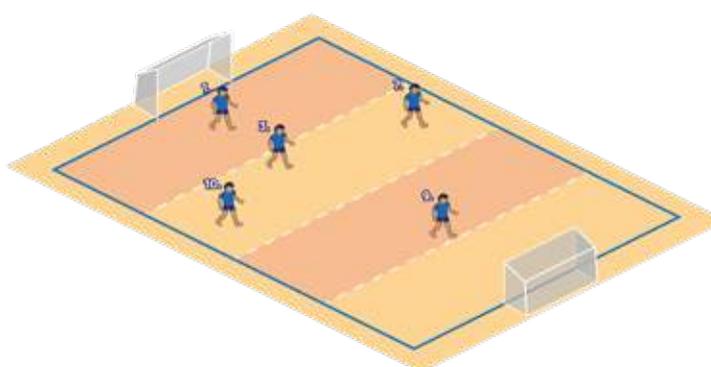
Abertura dos corredores centrais do campo	Defesa e ataque equilibrados (distribuição equilibrada)	Saídas curtas e longas do goleiro (mais opções)
Usado em todas as idades	Não precisa de muito tempo de treinamento para assimilação	Pouco desgaste físico (pequeno movimento de os jogadores)

Desvantagens 1x2x2

Defensivamente frágil, se não houver uma transição defensiva efetiva dos atacantes	Pouca criatividade e tomada de decisão	Oferece poucas opções de ataque
--	--	---------------------------------



Sistema 1x3x1



Características

- ☑ Um dos sistemas mais utilizados no futebol de praia.
- ☑ A maioria das jogadas definidas são criadas neste sistema.
- ☑ De todos os sistemas, é o que tem mais equilíbrio entre os aspectos defensivos, ofensivos e físicos.

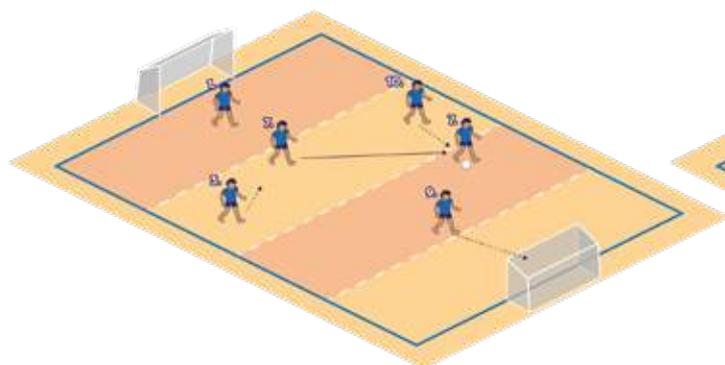
Vantagens 1x3x1

Facilidade na construção das jogadas	Ataca e defende com pelo menos 3 jogadores	Maior tempo de posse de bola
Saída organizada ao ataque	Defesa equilibrada	Várias opções ofensivas (paralela - diagonal)

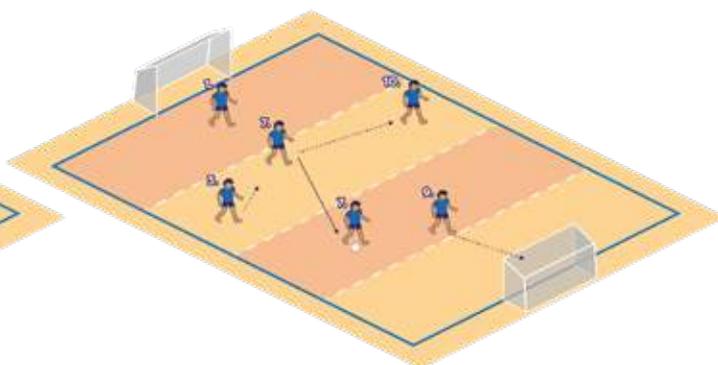
Desvantagens 1x3x1

Dependência dos alas (física e técnica)	Sobrecarga nos pivôs	Requer muita habilidade de passe - (posse de bola)
---	----------------------	--

Jogadas ensaiadas do sistema 1x3x1



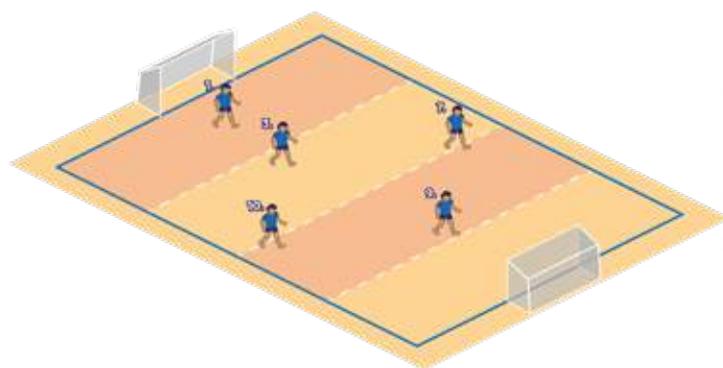
Paralela



Diagonal



Sistema 1x1x2x1



Características

- ⊗ Usado por equipes de alto nível.
- ⊗ É uma variação do sistema 1-3-1 (com duas alas mais ofensivo).
- ⊗ O fixo inicia as ações ofensivas.

Vantagens 1x1x2x1

Varição tática (confunde a marcação das equipes).

Desarticula momentaneamente a marcação adversária, quando está bem treinado.

Maior tempo de posse de bola

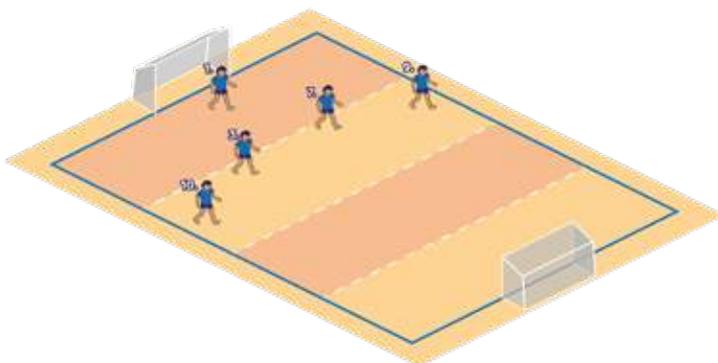
Desvantagens 1x1x2x1

Dificuldade por parte dos atletas de se adaptarem a novas situações. (Movimentos mais complexos).

Deixa muitos espaços que favorecem os passes da bola pelo adversário.

Facilita a construção de jogadas das equipes adversárias que jogam com o sistema 3-1.

Sistema 1x4x0



Características

- 🕒 É o sistema mais moderno do futebol de praia, embora pouco utilizado.
- 🕒 Ele cria espaços na linha defensiva do oponente, opções de ataque ilimitadas, nenhuma posição fixa e rotações táticas contínuas.

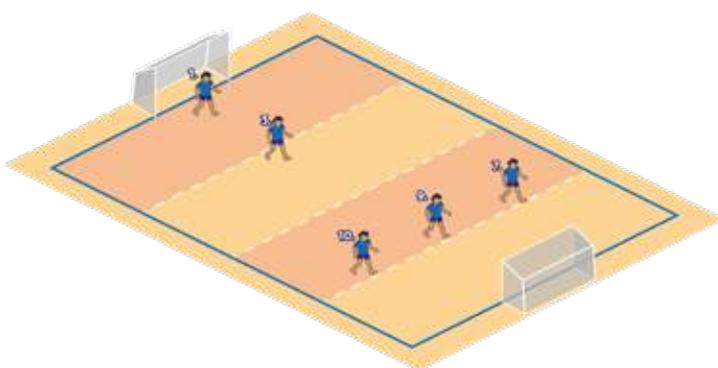
Vantagens 1x4x0

Quebra uma linha de marcação avançada ou pressão	Traz a marcação do adversário para o seu campo ofensivo	Abre espaços entre as linhas de marcação e o gol do adversário
Passa pelas costas dos oponentes	Desgasta fisicamente a equipe adversária	

Desvantagens 1x4x0

O solo irregular diminui a velocidade das ações ofensivas	Poucos ataques rápidos	Jogadores com alto nível técnico e cognitivo
---	------------------------	--

Sistema 1x1x3



Características

- 🕒 Sistema "suicida" e muito arriscado.
- 🕒 Usado no final da partida para reverter uma pontuação adversa.
- 🕒 Pouco usado no futebol de praia.

Vantagens 1x1x3

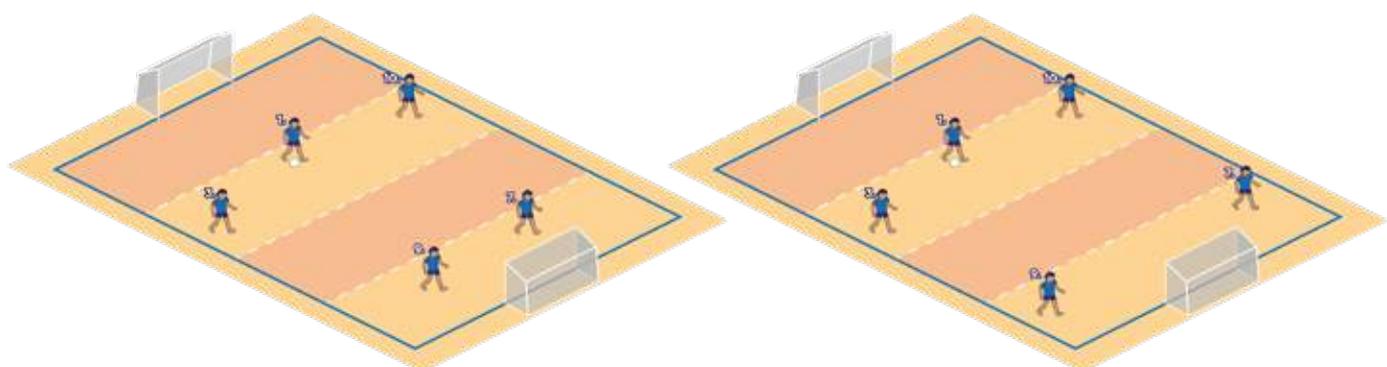
Formação ideal para pressionar o adversário	Usado em situações de inferioridade no placar
---	---

Desvantagens 1x1x3

Extremamente ofensivo e que torna a equipe muito vulnerável a contra-ataques	Você precisa de um jogador com muita habilidade técnica (condução, drible e passe) e com excelentes condições físicas (força, potência, velocidade)
--	---



Sistema 3x2 (goleiro-linha)



Características

- ✓ É o goleiro que assume o papel de goleiro-linha ou um jogador que substitui o goleiro.
- ✓ Este sistema é utilizado quando uma equipe está perdendo um jogo ou quando deseja ganhar a posse da bola e precisa aumentar suas opções ofensivas.
- ✓ É uma variação do sistema 2-2 com o goleiro (linha) participando da organização das jogadas ofensivas.
- ✓ Seu uso é perigoso e requer cuidado para evitar sofrer gols.
- ✓ A utilização do goleiro-linha traz mais riscos para quem utiliza esse sistema para atacar do que para a equipe defensora.
- ✓ Com a evolução do futebol de praia, os jogadores assumem mais de uma função (polivalência) e o goleiro neste contexto tornou-se mais uma opção para que as ações ofensivas encontrassem linhas de passe e finalização.

Vantagens goleiro-linha

Vantagem numérica (5-4)	Cria maior possibilidade de finalização	Maior posse de bola
Desgasta os oponentes física e psicologicamente		Confunde a marcação do adversário

Desvantagens goleiro-linha

O risco de um contra-ataque é grande	Sistema de defesa e gol permanentemente desprotegidos	Equipe mais estática
Dificuldades contra times que marcam em alta pressão		Piso irregular (dificuldade de jogar por baixo - passes por cima)



Conceitos táticos da fase defensiva do jogo

É o posicionamento com que a equipe estará localizada dentro do campo de jogo, quando esta estiver sem a posse da bola. No futebol de praia, os sistemas ofensivos predominam sobre os sistemas defensivos. Quando se

pensa no futebol de praia, se pensa em jogadas ofensivas, jogadas de efeito e grandes espetáculos, mas para cada nova jogada ofensiva, sempre há uma ação defensiva pensada. Hoje, no futebol de praia moderno, os jogadores são muito

valorizados pelo que executam na parte tática e, principalmente, pela capacidade de ataque, mas sobretudo pela defesa eficaz. Alguns fatores influenciam o tipo de marcação, tais como:

Tipos de marcação no futebol de praia

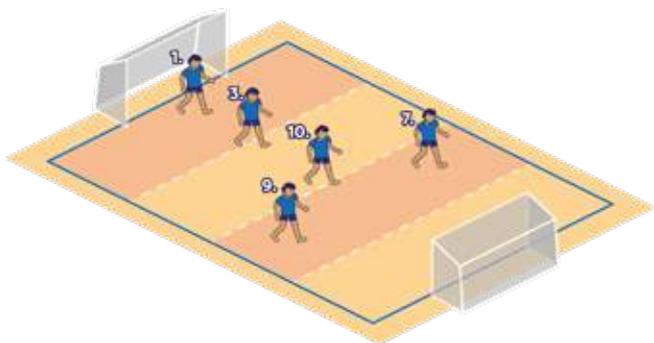
Os tipos de marcação mais utilizados no futebol de praia são: marcação individual, marcação por zona, marcação mista, marcação de pressão, pressing e marcação diagonal (posse de bola).

Marcação por zona

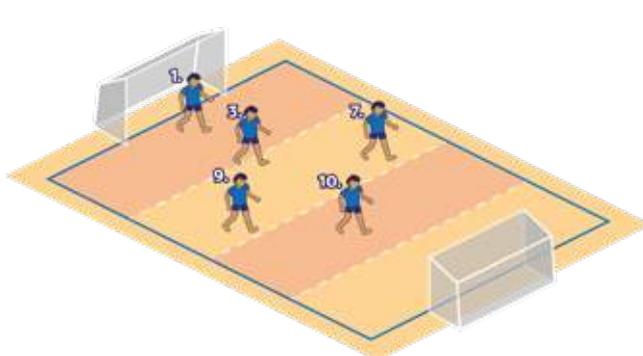
Características gerais

- ✓ Cada jogador ocupa e é responsável por uma determinada área ou setor do campo.
- ✓ O adversário que estiver naquele setor é quem será marcado.
- ✓ É utilizado quando a equipe adversária tem bom toque e passe.
- ✓ Requer um jogo inteligente e muita comunicação entre os atletas.

Dividimos a marcação por zona em 3 tipos:

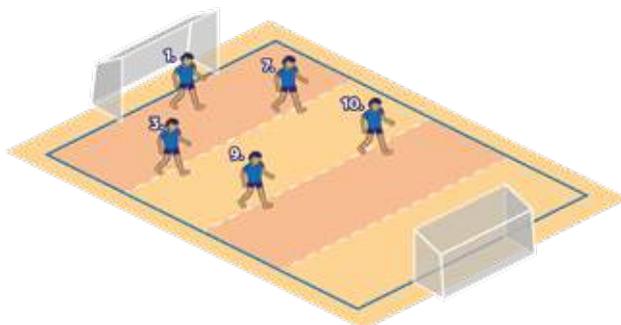


2x1x1 ou 1x1x2 Zona em "Y" normal ou invertido



1x2x1 ou "Losango"

(usado contra times que jogam o sistema 3x1).



2x2 ou "Quadrado"

(usado contra times que jogam no sistema 2x2 ou 4x0).

Vantagens da marcação por zona (pontos positivos):

- ✓ Facilidade na cobertura e recuperação da bola quando ocorre um drible.
- ✓ Menor desgaste físico dos defensores, não sendo necessário seguir o adversário pelo campo.
- ✓ Excelente para proporcionar contra-ataques.
- ✓ Fecha bem o meio e os corredores laterais do campo.
- ✓ Excelente quando se está ganhando a partida.

Desvantagens da marcação por zona (pontos negativos):

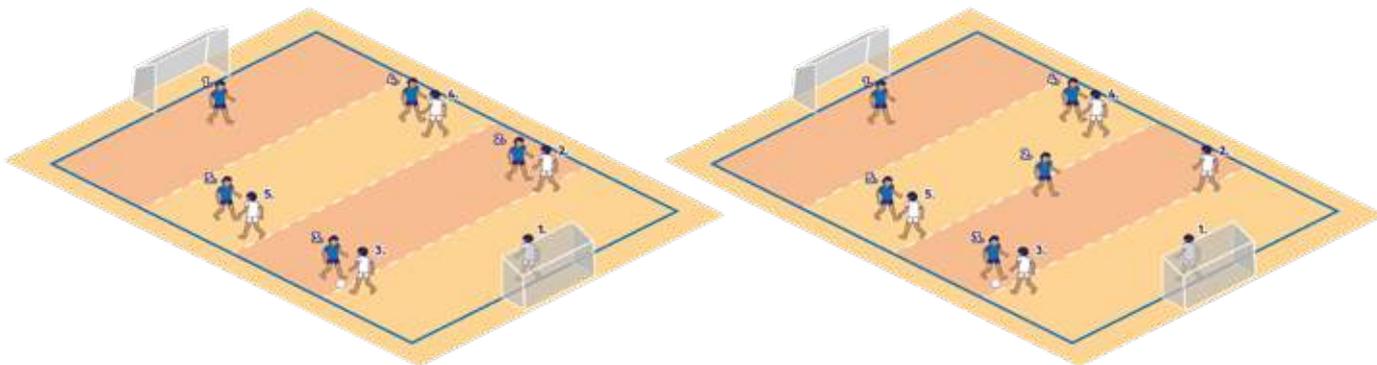
- ✓ Permite a finalização de longa distância (no futebol de areia é muito arriscado).
- ✓ Requer muito tempo de treinamento.
- ✓ Aumenta o tempo de posse de bola da equipe adversária.
- ✓ Obstrui parcialmente a visão do goleiro.
- ✓ Requer muita comunicação entre os atletas (sincronização na cobertura). No futebol de praia, o som alto complica a comunicação oral.

Marcação individual

Características gerais

- ✔ É o popular “mano a mano”, cada um com o seu adversário.
- ✔ É um dos mais utilizados no atual futebol de praia.
- ✔ Cada jogador marca um oponente em todo o campo de jogo.

Dividimos a marcação individual em 2 tipos:



Marcação de pressão total

Marcação de média pressão

(equipe com posse de bola).

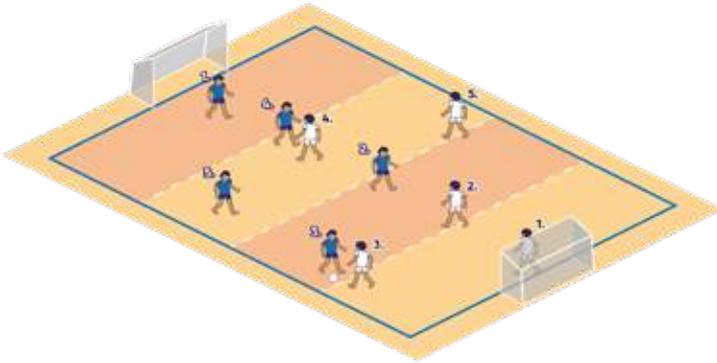
Vantagens da marcação individual (pontos positivos):

- ✔ Adaptação fácil.
- ✔ Fácil entendimento pelos jogadores.
- ✔ Identifica os erros da equipe.
- ✔ Atrapalha o chute de longa distância do oponente.
- ✔ As opções de passe do adversário diminuem, e consequentemente a posse de bola também.
- ✔ Força o pensamento rápido, o raciocínio rápido e o erro do adversário.
- ✔ Maior desgaste físico dos adversários (requer maior movimento).

Desvantagens da marcação individual (pontos negativos):

- ✔ Esgotamento físico.
- ✔ Sistema exposto para infiltrações e passes de gol.
- ✔ Dificuldade em fazer coberturas.
- ✔ Após o drible do adversário, a equipe estará em desorganização defensiva.

Marcação mista



Vantagens da marcação mista (pontos positivos):

- ✓ Facilita o sistema de cobertura, cobertura frequente.
- ✓ Pouco desgaste físico.
- ✓ Marcação focada no atleta mais habilidoso.

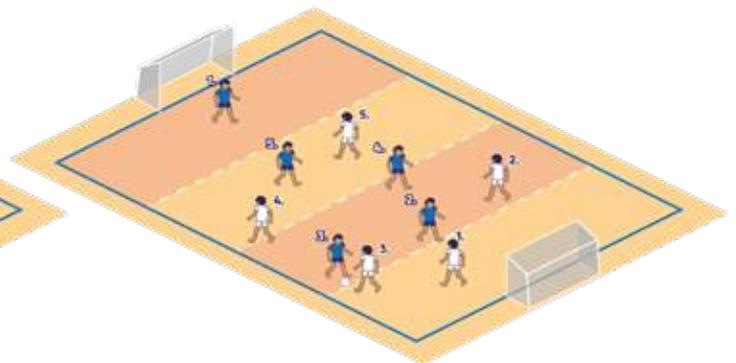
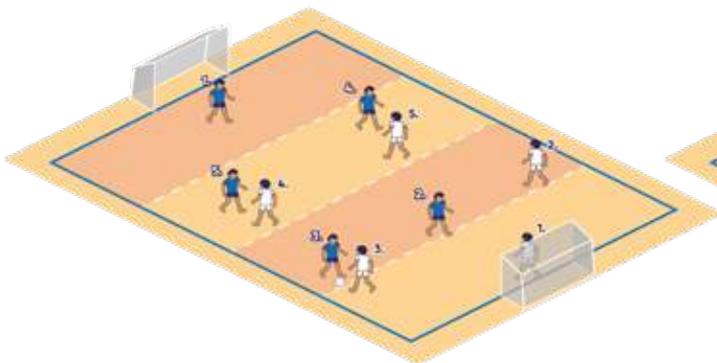
Características gerais

- ✓ É utilizado no futebol de praia em equipes de alto nível.
- ✓ Utiliza uma combinação de marcação em zonas com marcação individual, uma variação das duas marcações.
- ✓ É a marcação de um adversário individualmente, ao mesmo tempo que os demais jogadores marcam por zonas.

Desvantagens da marcação mista (pontos negativos):

- ✓ Demanda coordenação e sincronização nos movimentos dos atletas.
- ✓ Uma mudança de marcadores ocorre em determinados setores do campo, causando confusão e exigindo um grande poder de concentração.

Pressing

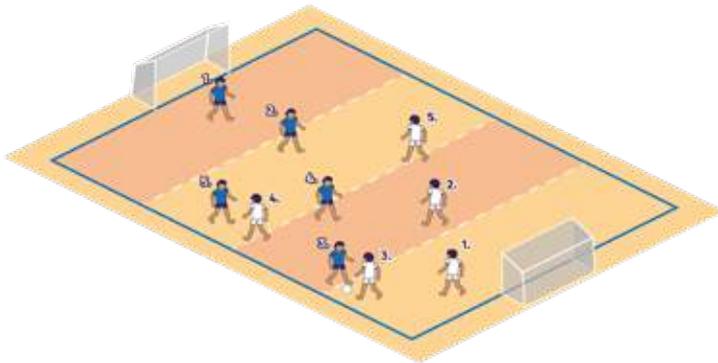


Características gerais

- ✓ Muito utilizado no futebol de praia, principalmente quando o goleiro não tem a opção de pegar a bola com as mãos.
- ✓ É o movimento de mais de um jogador subindo a marcação em campo sobre algum ou todos os adversários para impedir o avanço do adversário com a bola.

- ✓ Visa comprimir intensamente o adversário, reduzindo o tempo e o espaço de ação do jogador com a posse da bola, para recuperar a posse desta.
- ✓ Não dá espaço ao adversário na iniciativa do jogo, atacando-o o tempo todo, mesmo que ele não tenha a posse da bola.

Marcação diagonal



Assim é conhecida a marcação do jogador adversário com a posse da bola em uma diagonal formada pelos três jogadores participantes da marcação.

Técnicas de marcação



Antecipação - (interceptação)

Se intercepta ao tomar a frente do adversário. A partir da marcação do adversário, é possível alcançar a bola antes deste recebê-la, desde que não se faça contato físico para não cometer falta.

Há duas formas que consideramos antecipação: em ambos casos, quem antecipa dá vantagem à equipe.

Antecipação - Interceptação - Defensiva

- ✔ Para roubar a bola e iniciar um ataque com uma condução, um passe ou um chute.
- ✔ Para desarmar, chutando a bola para fora ou sem direção definida.

Antecipação - Interceptação - Ofensiva

- ✔ Para receber a bola (neste caso, o atacante antecipa o defensor).
- ✔ Um pivô antecipa o fixo para dar uma assistência aos seus companheiros. Uma bicicleta ou uma recepção.

Instrução técnica nos exercícios de antecipação

- ✔ Antecipar no momento e nunca antes do passe.
- ✔ Ter o cuidado de não tomar um passe nas costas (noção de tempo e espaço).
- ✔ Relação direta, distância do marcador e quem tem posse de bola.
- ✔ Antecipar usando diferentes partes do corpo e de ambos os lados.



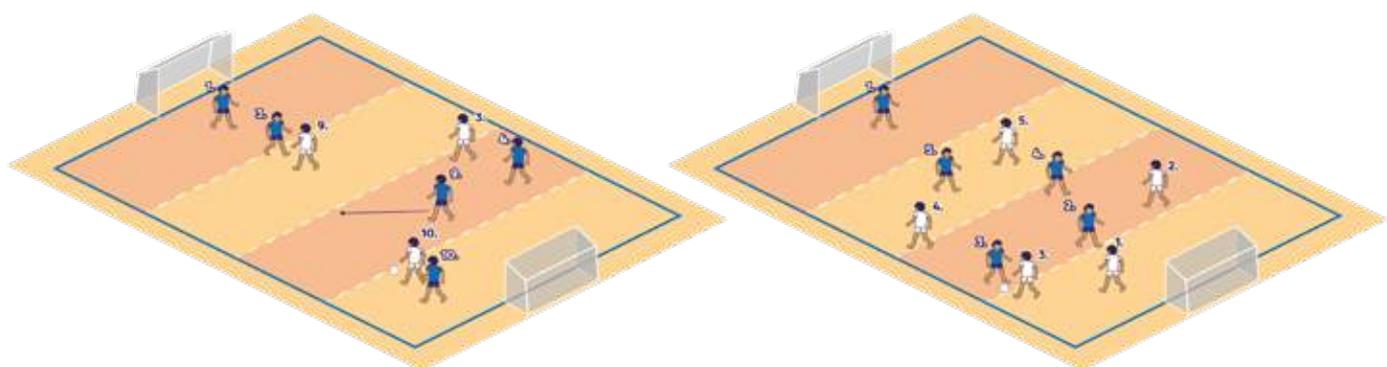
O desarme

Ação que um defensor realiza contra um adversário com a intenção de arrebatá-la.

Recuo tático

É quando um jogador (recuo individual) ou mais jogadores (recuo coletivo), ao perder a posse da bola, executam uma manobra defensiva com o objetivo de retornar, retomando as posições defensivas originais o mais rápido possível (recuo posicional) ou

outras posições mais próximas de quem perdeu a posse de bola (recuo individual), sem deixar espaços livres e sem dar tempo à equipe adversária para se organizar em situações de contra-ataque.

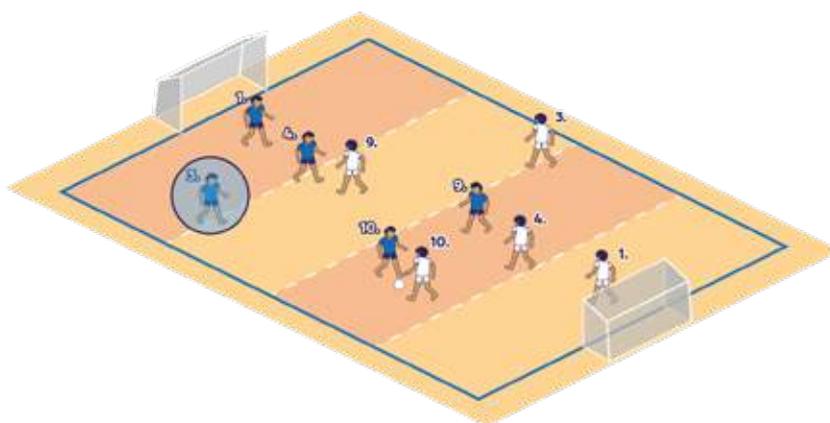




Coberturas

Características

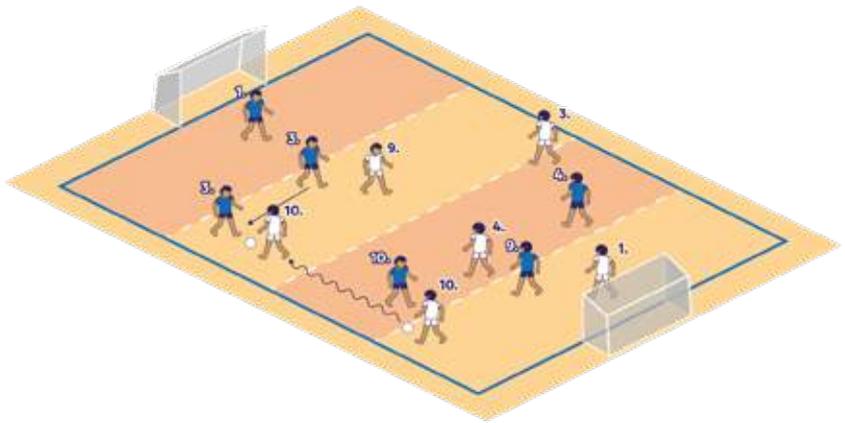
- ☑ Ação defensiva de grande importância.
- ☑ Pressão imediata sobre quem está carregando a bola ao ultrapassar o primeiro defensor.
- ☑ Espírito coletivo e de sacrifício.
- ☑ Mudança constante de posições
- ☑ Ajuda permanente ao companheiro que é driblado ou ultrapassado pelo adversário.
- ☑ Realizar 3 tipos de cobertura: em linha, diagonal e ao companheiro.
- ☑ Observar não apenas seu colega, mas também a localização de seus rivais.



- ☑ Assistência permanente para manter o controle do jogo.
- ☑ O defensor executa a marcação e o outro se posiciona atrás.
- ☑ A distância entre os defensores varia de acordo com a qualidade e velocidade do atacante, a área do campo onde se desenrola a ação e a velocidade do fixo que está marcando o adversário com a posse de bola.

Permuta

É a movimentação do jogador superado (driblado) para ocupar o lugar ou a função defensiva deixada pelo companheiro que, para dar cobertura, sai para enfrentar o adversário. É feito como um complemento à cobertura anterior de um colega. O fixo que cobre o jogador driblado por sua vez sai para cobrir o companheiro, criando solidariedade entre os jogadores da equipe, compartilhando assim os esforços defensivos.



Instruções técnicas para treinamento e realização das permutas

- ☑ Ocupar zonas defensivas e espaços perigosos de forma inteligente.
- ☑ Capacidade, espírito de sacrifício individual e coletivo.
- ☑ Identificar o local exato para realizar a troca (entender o jogo com e sem a bola).
- ☑ Oferecer segurança e solidez ao trabalho de defesa (trabalho defensivo coletivo).



Bola parada

Conceitos

As situações de bola parada constituem um dos 5 momentos do jogo, como vimos no início do manual. São ações repetitivas que ocorrem durante uma partida, e cerca de 40% dos gols se originam neste momento do jogo.

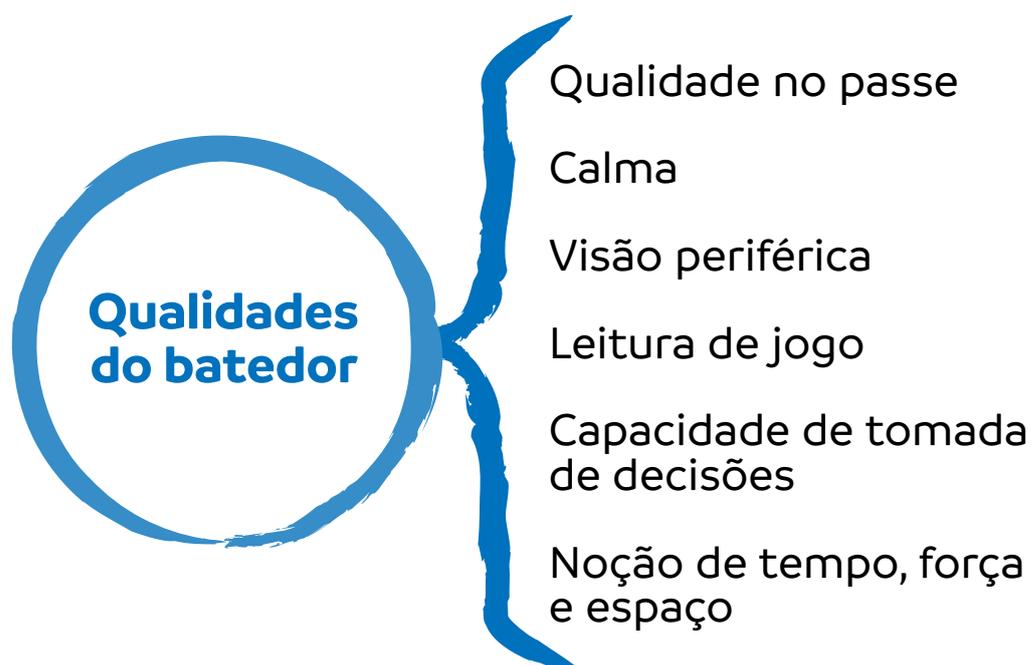
No futebol de praia, as jogadas de bola parada ocorrem quando a bola é colocada em jogo na cobrança de uma falta, um lateral, um escanteio ou um chute do meio do campo para iniciar ou reiniciar o jogo, com movimentos preparados.

Devemos treinar as bolas paradas tanto ofensivamente (jogadas ofensivas) quanto defensivamente (marcação).

Papel do treinador em situações de bola parada

- ✓ Escolher e explicar bem os movimentos (prancheta, vídeo).
- ✓ Definir e repetir o movimento várias vezes (sincronizar e automatizar o movimento).
- ✓ Identificar movimentos com nomes ou números fáceis de entender.
- ✓ Treinar os jogadores que terão funções específicas (passe, chute, cabeceio, barreira, etc.).
- ✓ Num segundo momento, treinar com marcação (oposição).
- ✓ Mostrar o objetivo de cada jogada.
- ✓ Variar o número de opções em cada jogo.
- ✓ Se for difícil de entender, o técnico deve mudar os movimentos.

Para qualquer jogada de bola parada, é necessário um bom cobrador (cobranças no meio, lateral e escanteio) e um jogador com uma boa batida (tiros livres e pênaltis) com as seguintes características:



Tipos de jogada de bola parada

1. **Início ou reinício de jogo.**
2. **Cobrança de lateral** (chute ou arremesso): ofensivo (campo de ataque – 18m a 36m da própria trave). Cobrança no campo de defesa (1m - 18m da própria baliza).
3. **Tiros livres** - no campo oposto ou no próprio campo.
4. **Pênaltis** - 9 metros.
5. **Escanteios**

Início ou reinício do jogo

⌚ É uma jogada preparada em situações no início de ambos tempos ou no reinício após a marcação de um gol.

⌚ A barreira adversária será posicionada a 5 metros do centro do campo.



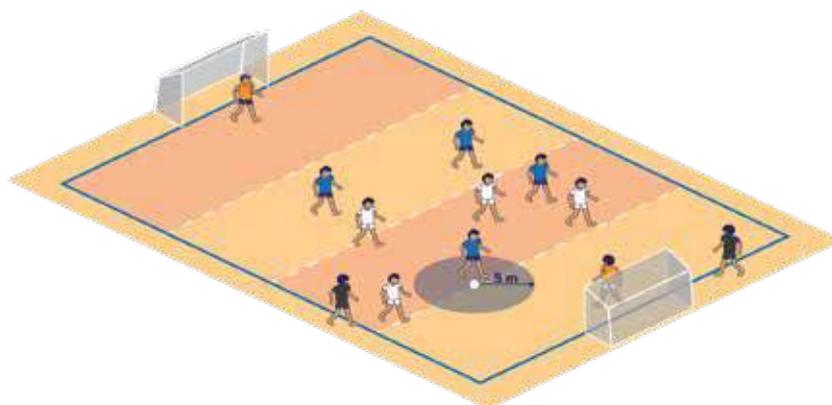


Tiro livre

No campo oposto

☑ É o tiro livre concedido no campo de defesa da equipe adversária.

☑ Jogadores da mesma equipe e adversários ficam a uma distância de 5 metros da bola (conforme figura abaixo).

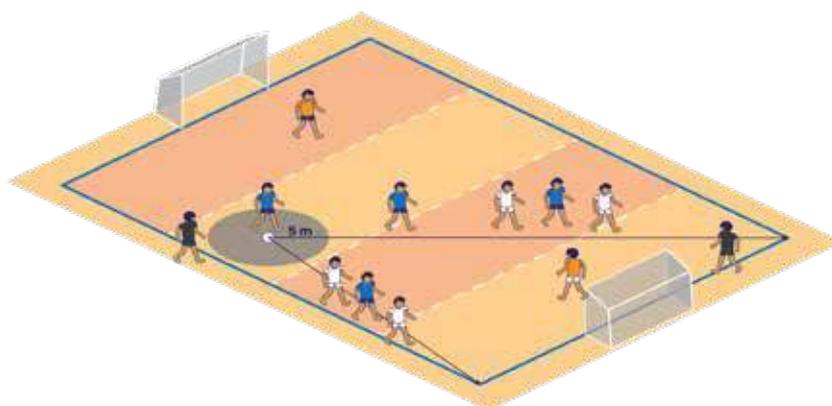


No próprio campo

☑ É o tiro livre concedido no próprio campo de defesa.

☑ Os jogadores ficam a uma distância de 5 metros da bola e formam uma figura em forma de cone (como mostrado na figura abaixo).

☑ O tiro deve ser batido no máximo 4 segundos após a autorização do árbitro.



Escanteios

- ✔ Ideal para jogadas ensaiadas.
- ✔ Só pode ser executado com o pé.
- ✔ Um jogador com bom passe e decisão rápida é essencial para um escanteio.



Cobrança de lateral

- ✔ Podem ser realizados com os pés ou com as mãos.

- ✔ Devem ser executados no máximo 4 segundos após a autorização do árbitro

- ✔ Um jogador com um bom passe e tomada de decisão rápida é essencial para uma cobrança de lateral.



Pênaltis

São os tiros livres concedidos dentro da grande área de 9 metros.

Organização defensiva para situações de bola parada

Características gerais

- ✔ A equipe defensora deve posicionar os jogadores de maneira a proteger seu gol.
- ✔ Cada jogador deve ser responsável por um setor do campo.

Tipos de marcação em laterais (zona 01 ofensiva) e escanteios

Por zona

Como vimos no capítulo anterior (sistemas defensivos), na marcação por zona cada defensor é responsável por uma zona específica demarcada pelo treinador. (Normalmente, o jogador A, a 5 metros da bola, é o responsável pelo chute direto ou passe curto; o jogador B é o responsável pela zona do primeiro poste, o jogador C é o responsável pela área localizada no segundo poste, e o jogador localizado na linha da área de 9 metros é responsável por conter o avanço da defesa



da equipe adversária e pela finalização na zona). No futebol de praia, nas cobranças de escan-

teio, este tipo de marcação é amplamente utilizado.

Individual

A marcação pessoal (mano a mano). Seja nos laterais ou na cobrança de escanteio, cada defensor é responsável por um adversário, acompanhando-o por toda a quadra, dificultando sua elaboração de jogadas, sem deixar espaço para qualquer adversário com espaço para finalização.



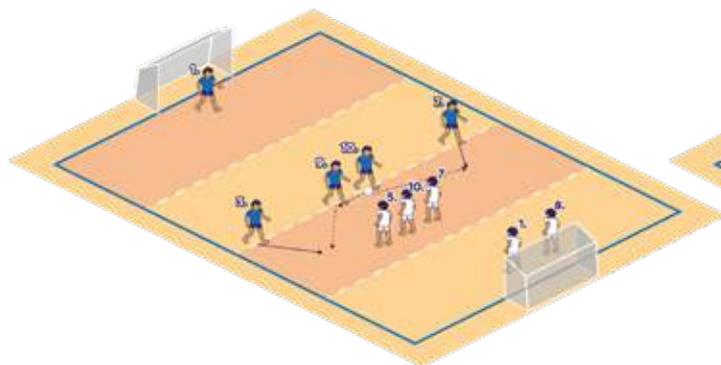
Marcação mista em escanteio e laterais

É uma mistura de marcação pessoal e de zona, ou seja, de 1 a 3 atletas farão uma marcação pessoal sobre um adversário, deixando os demais marcando por zona. São aquelas defesas em que o sistema zonal e o pessoal se misturam, quer através do número de jogadores que executam cada tipo de defesa, quer através do tempo anterior ao início em que se estabelece um tipo de defesa nas jogadas de bola parada.

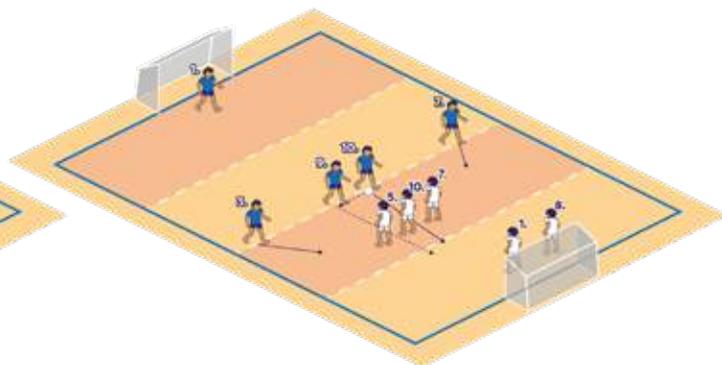


Criação de tarefas

Tiro livre inicial (jogadas ensaiadas)



Atividade 1



Atividade 2

Exercícios gerais

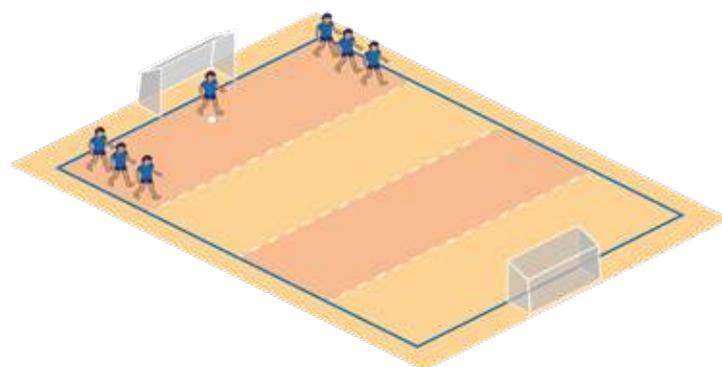
Construindo uma jogada ensaiada (1x3x1) (passo a passo)

Passo 1

Duas filas de jogadores localizadas na linha imaginária de 9 metros, um de cada lado da quadra, conforme mostra a figura.

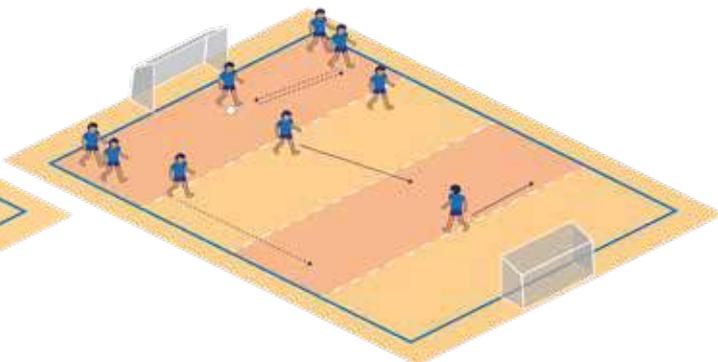
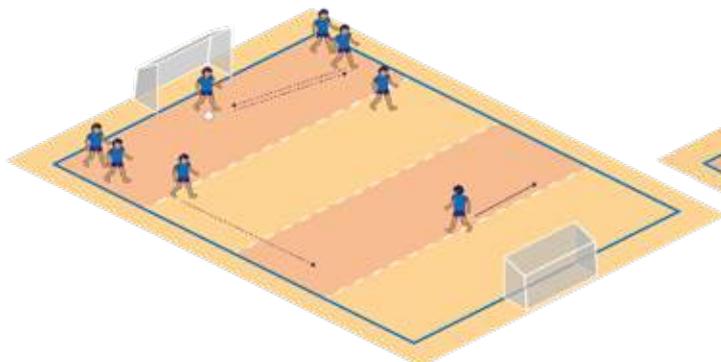
Passo 2

Incorporar um quarto jogador (o pivô) que terá a função de mover-se do mesmo lado em que o goleiro inicia a jogada (Cria espaços).



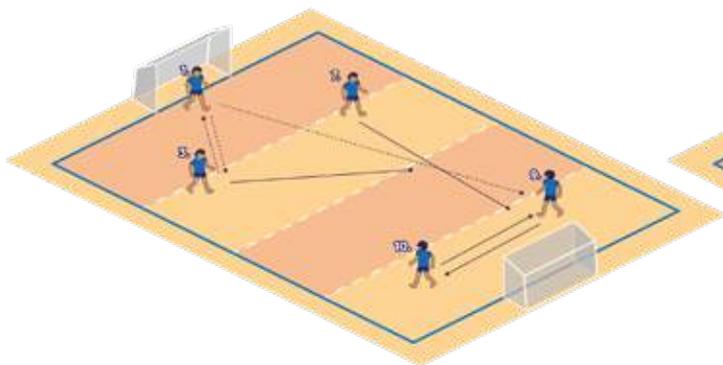
Passo 3

Incorporar um quinto jogador, que terá a função de apoio ofensivo ao pivô.

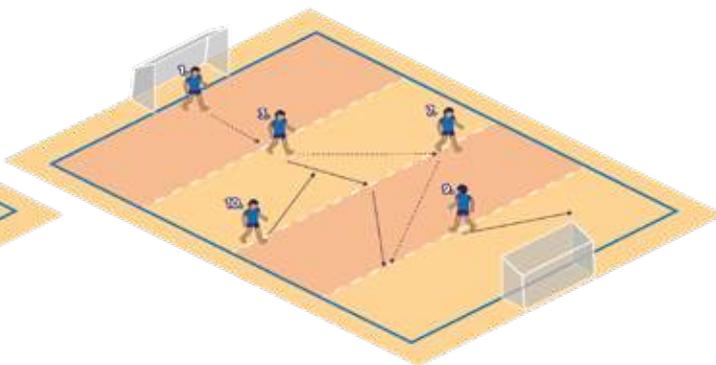


Atividades de organização ofensiva (ataque posicional)

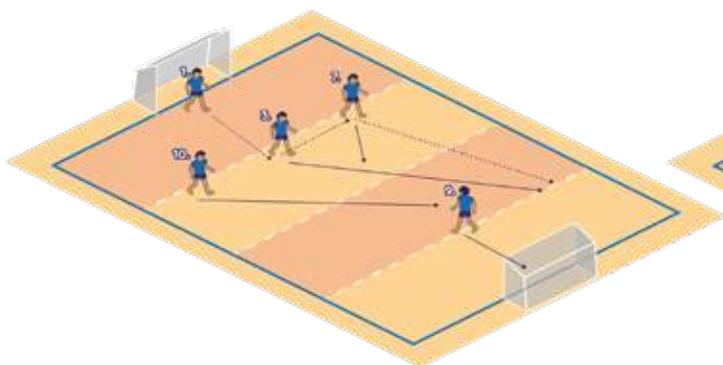
Atividades para vários sistemas



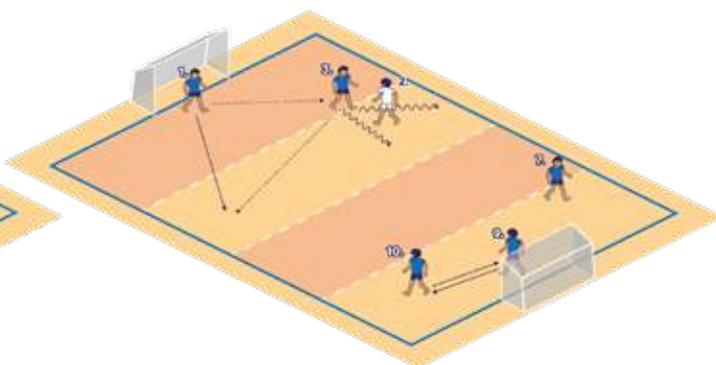
1x2x2 (Mudança dos dois pivôs)



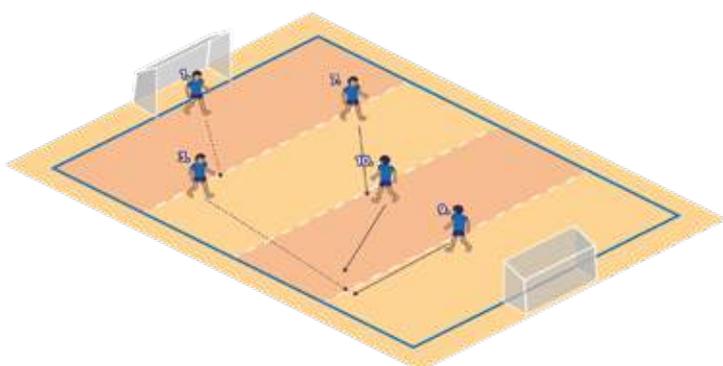
1x2x1 (Rotação ofensiva)



1x3x1 (Paralelas)



1x1x3 (Movimento dos pivôs dentro da área ofensiva)

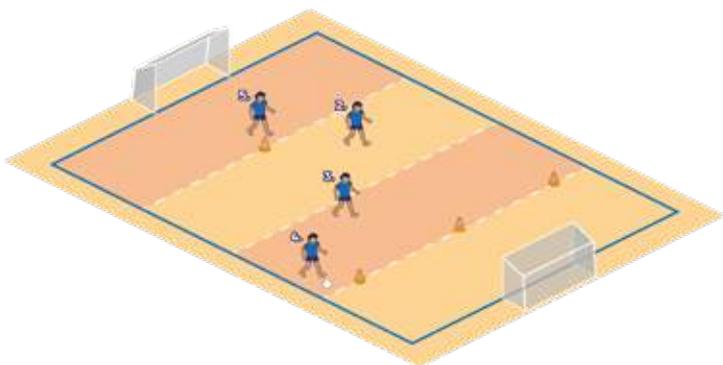


2x1x1 (Exemplo de movimento dos alas)

Organização defensiva

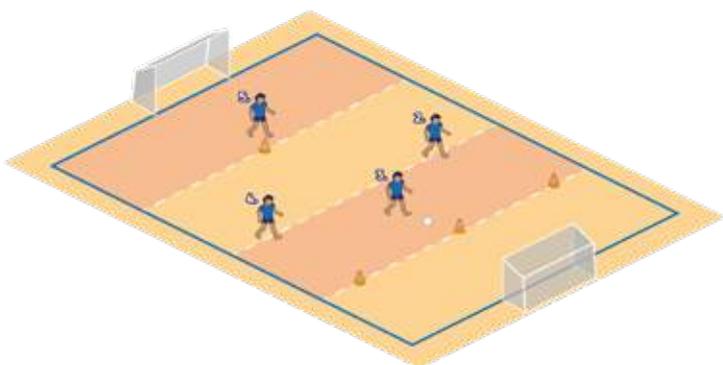
Construindo a marcação diagonal

Atividade 1



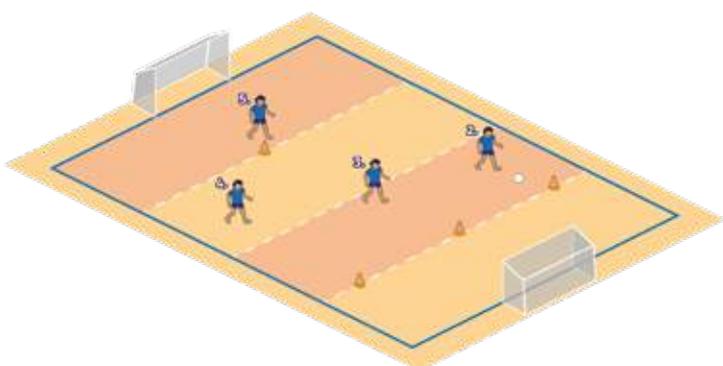
Passo 1

Bola com os alas: uma linha diagonal é formada entre os três jogadores (2, 3 e 4). O jogador 4 fecha a pista lateral (esquerda), o jogador 3 fecha também, evitando o passe na pista central e o jogador 4 cobre o passe longo.



Passo 2

Bola no meio da linha de 9 metros: Os jogadores (2, 3 e 4) formam um triângulo onde o jogador 3 pressiona o dono da bola e os jogadores 3 e 4 fecham a linha central, evitando o passe para o pivô



Passo 3

Bola com os alas: uma linha diagonal é formada entre os três jogadores (2, 3 e 4). O jogador 2 fecha a pista lateral (direita), o jogador 3 fecha também, evitando o passe no corredor central e o jogador 4 cobre o passe longo.

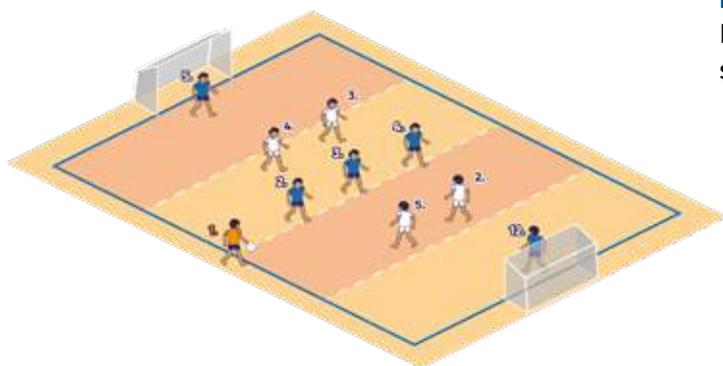


Transição ofensiva

Atividade 1

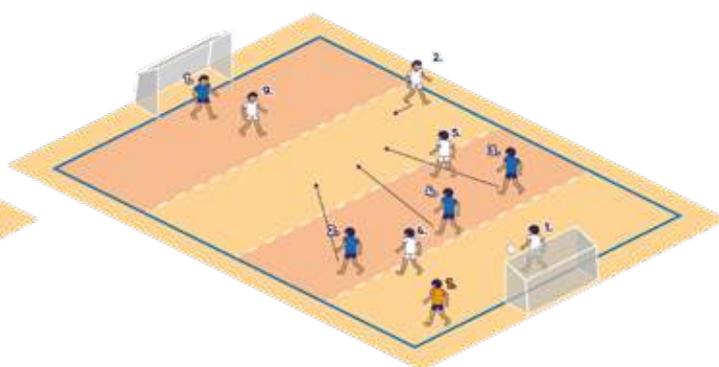
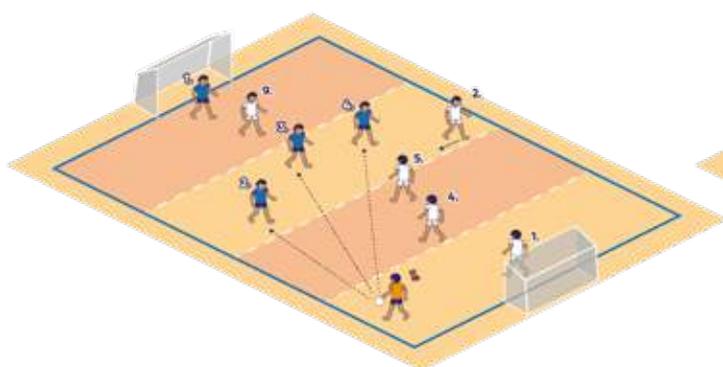
Exercício - 3x2 e 4x3

Exercício de transição ofensiva e transição defensiva.



Transição defensiva

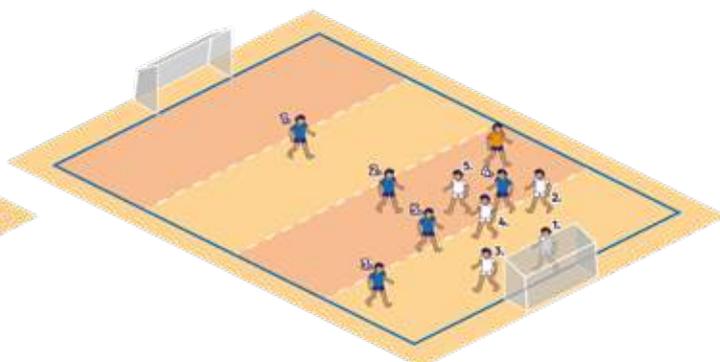
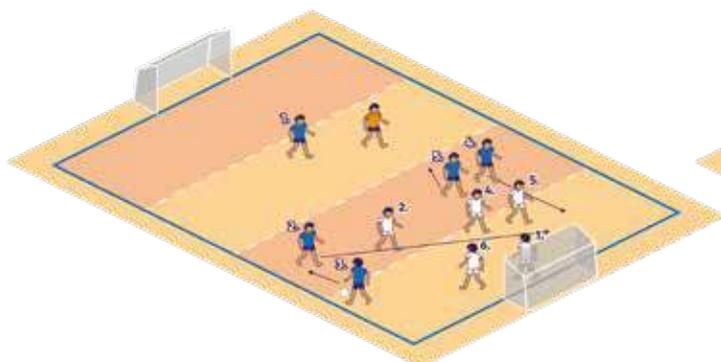
Atividade 1



Cobrança de lateral (jogada ensaiada)

Atividade 1

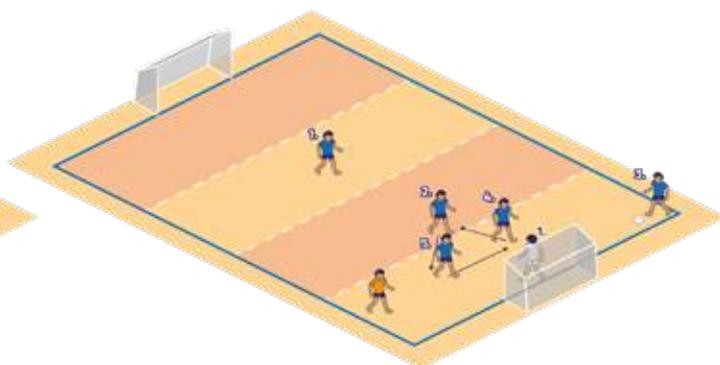
Atividade 2



Escanteio

Atividade 1 (jogada ensaiada)

Atividade 2 (rotação ofensiva)

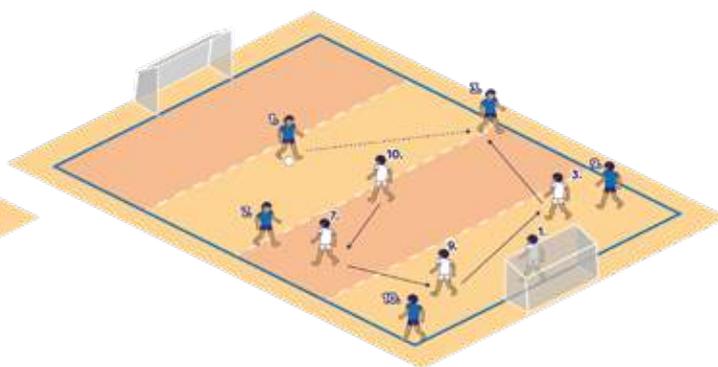
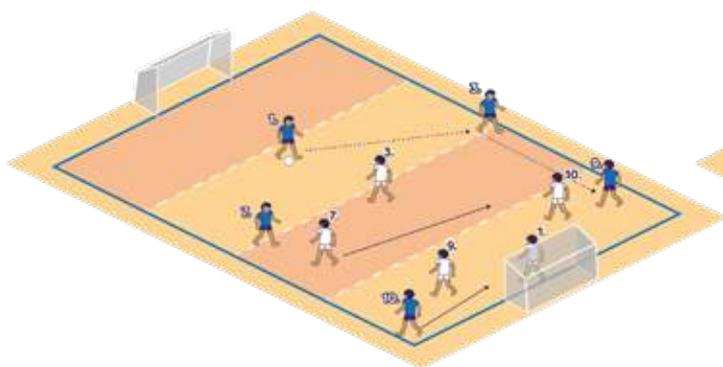




Goleiro-linha

Jogando com o goleiro-linha

Marcando o goleiro-linha





5
PREPARAÇÃO
FÍSICA DO
JOGADOR DE
FUTEBOL DE
PRAIA



Desenvolvimento físico do jogador de Futebol de areia

Futebol de Praia - Características:

O futebol de praia é uma variante muito jovem do futebol clássico e do futsal.

Do ponto de vista físico, desenvolve-se em terrenos irregulares, soltos e altamente desgastantes; além disso, geralmente é disputado em temperaturas muito altas, o que cria uma combinação de efeitos externos e internos altamente exigentes.

Por fim, é importante destacar também a grande evolução tática ocorrida nos últimos tempos, o que torna o esporte ainda mais dinâmico e intenso.

Aqui estão alguns efeitos gerados pelas características da modalidade descritas acima:



Por tudo isso, falar de futebol de praia significa estar preparado fisicamente de forma adequada não só para disfrutar da partida, mas também para prevenir qualquer tipo de dificuldade relacionada à integridade física do jogador.

Um grande número de partidas é definido nos últimos minutos do jogo, o que mostra a relevância de uma condição física adequada na preparação integral do futebolista.

Estatísticas de competição

Distâncias percorridas durante uma partida:

Para saber um pouco mais sobre as diferentes distâncias e intensidades que um jogador de futebol de areia desenvolve durante a partida, na tabela a seguir podemos observar alguns dados obtidos durante a competição.

É muito importante ter em mente que tanto a areia quanto as dimensões do campo não permitirão o desenvolvimento de altas velocidades de deslocamento, deve-se também considerar que a troca ilimitada de jogadores é um detalhe muito importante na consideração do esforço final de cada jogador.

Em relação ao total de tempo que o jogador participa do jogo, é muito variado e pessoal. Está relacionado às características técnicas e táticas de cada jogador,

seu grau de cansaço, a situação pela qual o jogo está passando, a posição que ocupa e a exigência tática que o treinador propõe.

Alguns treinadores tendem a realizar substituições seguindo um determinado tempo e buscando uma ação puramente físico-tático-estratégica.

Distâncias percorridas durante a competição masculina de futebol de praia				
Ação	Caminhada	Trote	Corrida	Arrancada
Carga	Muito baixa	Baixa	Média	Alta/Muito alta
Velocidade (m/s) (km/h)	Até 3 m/s 10 km/h	3 a 4 m/s 10 a 15 km / h	4 a 5,5 m/s 15 a 20 km/h	> 5,5 m/s > 20 km/h
Porcentagem	75%	15%	8%	2%
Metros	2.250 m	450 m	240 m	60 m
Tempo	12:10 min.	1:55 min.	45 s	10 s
Sistema energético	Aeróbico	Aeróbico / Anaeróbico	Aeróbico / Anaeróbico	Anaeróbico
36 minutos / 3000 m - Em jogo: 15 min (40%) No banco de reservas: 21 min (60%)				

Tabela 7: Velocidade de deslocamento durante a competição de futebol de areia/América do Sul 2017 - Seleção Argentina Sub-20 - Masculino



Tempos de jogo que cada jogador desenvolve

Minutos jogados durante a competição Futebol de praia masculino		
Jogador	Minutos jogados (6 partidas)	Média de minutos por jogo
1 (Goleiro)	200 min.	34 min.
2	160 min.	27 min.
3	108 min.	18 min.
4	103 min.	17 min.
5	100 min.	16 min.
Jogadores iniciais Média: 23 minutos por jogo (tempo total de jogo: 3 x 12 min.)		
6	88 min.	15 min.
7	88 min.	15 min.
8	79 min.	13 min.
9	71 min.	11 min.
10	63 min.	10 min.
12 (Goleiro)	13 min.	2 min.
11	7 min.	1 min.
Jogadores substitutos Média: 10 minutos por jogo		
Total:	1.080 min.	15 min.

Tabela 8: Número médio de minutos jogados durante a competição de futebol de praia / Eliminatórias Sul-americanas 2017 - Seleção Argentina principal - Masculino

Comparação de metros percorridos e intensidades durante a competição | Futebol 11 - Futebol de Praia:

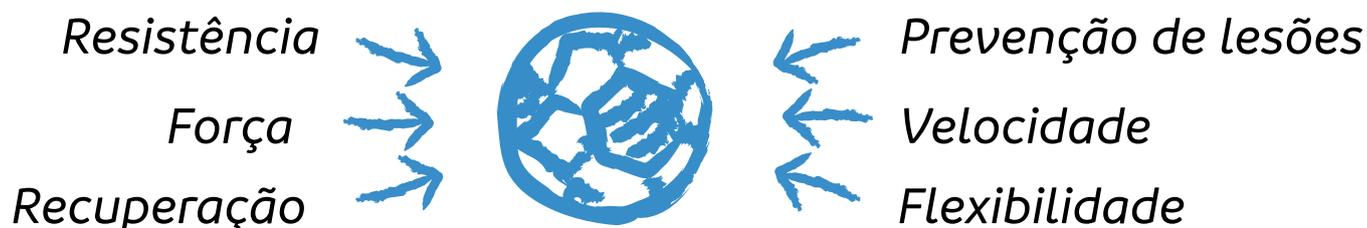
A tabela a seguir compara as diferentes distâncias percorridas em cada intensidade no futebol 11 e no futebol de praia.

Comparação de ações realizadas durante a competição masculina									
FUTEBOL 11									
Distância total	Duração	Arrancadas	Paradas	Velocidade máxima	Zona 1	Zona 2	Zona 3	Zona 4	Zona 5
11 Km	90 min.	253	162	8,1 m/seg. 29,1 km/h	6,4 km	2,2 km	1,7 km	0,45 km	0,25 km
FUTEBOL DE PRAIA									
3 Km	36 min.	141	96	5,9 m/seg 21,2 km/h	2,2 km	0,47 km	0,27	0,06 km	-

Tabela 9: Comparações dos dados obtidos durante a competição entre jogadores de futebol 11 e jogadores de futebol de praia medidos com GPS/Referência de velocidade: Zona 1: Caminhada - Zona 2: Trote - Zona 3: Corrida - Zona 4: Arrancada - Zona 5: Máxima

Métodos de treinamento

Necessidades físicas do jogador de futebol



Resistência

Capacidade psicofísica de resistir à fadiga durante os esforços prolongados.

Metodologia para treinamento de resistência em jogadores de futebol de praia:

- ✔ **Corrida contínua:** corridas de duração média (10 a 40 min - realizadas na grama ou areia) em baixa intensidade (menos de 60%), visando melhorar a capacidade aeróbia. Método utilizado como aquecimento, treinamento regenerativo pós-lesão e nas férias como repouso ativo para manter a capacidade aeróbia.
- ✔ **Corrida intervalada:** são corridas de média intensidade e duração (60% -80% / 20 a 40 segundos - preferencialmente realizadas na grama) alternadas com pausas que podem ser em trote (ativas) ou estáticas (passivas). O benefício mais importante deste tipo de treinamento encontra-se no momento do descanso e na potência aeróbia (consumo de oxigênio). Método orientado a ser realizado na fase de preparação e, em menor medida, na fase de competição.
- ✔ **Esforço intermitente (HIIT):** são ações de alta intensidade (80% -90%) realizadas na areia com curta duração (até 15 segundos) e pausas passivas e incompletas (10-15 segundos) que podem ser realizadas preferencialmente com uma bola e visam melhorar a resistência específica (anaeróbio alático/lático). Método projetado para ser executado durante a etapa de preparação específica.
- ✔ **Circuito:** treino realizado em estações, que podem ter uma orientação física e/ou técnica, e cujo objetivo visa melhorar a atividade cardiorrespiratória do jogador de futebol, ao trabalhar em ações técnicas ou físicas específicas (recomenda-se a realização na areia). Trabalho orientado para a fase de preparação.
- ✔ **Jogo de aplicação:** é o treino mais importante e completo, é orientado para treinar com ações semelhantes ao jogo real. Método orientado a ser executado em qualquer momento da preparação e durante a fase de competição.



Os jogos podem ser classificados da seguinte forma:

Jogos					
Carga	Duração	Pausa	Volume	Dificuldade	Intensidade
Baixa	Curta Até 3 min	Mesma duração do tempo de trabalho Não menos de 1 min	Baixo Somando até 15 min	Sem dificuldade	Alta
Média	Média 3 a 6 min	Mesma duração do tempo de trabalho	Média Somando até 30 min	Pouca dificuldade	
Alta	Alta de 5 a 15 min	Curta Até 1:30 min.	Alto Somando até 45 min	Grande dificuldade	

Tabela 10: Classificação dos Jogos

Importante: Os jogos, por sua vez, podem ter uma orientação técnica, tática, física ou recreativa; e também serão realizados em espaços formais ou reduzidos e com cargas cognitivas simples ou complexas.

Princípios metodológicos para o treinamento de resistência:

A **resistência** de base ou geral será alcançada com um treinamento com ênfase especial no volume.

Deve ser desenvolvida primeiro a **resistência** base/geral e somente depois a resistência específica.

O trabalho excessivo de **resistência** vai contra a velocidade e a potência.

Você joga
como treina.

Fig. 3: Princípios metodológicos para o treinamento de resistência

Velocidade

Capacidade de realizar ações do jogo no menor tempo possível

O futebol precisa de jogadores que pensem e se movam rapidamente ...”

Velocidade do jogador de futebol de praia:

- ☑ Para se mover em alta velocidade.
- ☑ Para parar e/ou mudar de direção no menor tempo possível.
- ☑ Para pular mais alto e com melhor *timing*.
- ☑ Para executar ações técnicas rapidamente.
- ☑ Para tomar as melhores decisões no menor tempo.

Metodologia para treinamento de velocidade em jogadores de futebol de praia - Classificação:

- ☑ Com e sem bola.
- ☑ Velocidade de reação: distâncias curtas (até 30 m).
- ☑ Velocidade de parada: ação de frenagem no menor tempo possível com mudanças de direção.
- ☑ Velocidade da bola: velocidade com que a bola se move em ações analíticas ou jogos aplicativos.



Fig. 4: Classificação dos tipos de velocidade.

Princípios metodológicos para o treinamento da velocidade:

O treinamento da velocidade deve começar desde criança.

Em todas as sessões de treinamento é possível trabalhar a velocidade.

Antes de treinar velocidade é necessário um bom aquecimento.

Sem 100% de esforço não se melhora a velocidade.

A velocidade se realizará preferencialmente sem fadiga.

Treinar velocidade com fadiga significará treinar a resistência à velocidade por meio de estereótipos de movimentos inadequados.

O treinamento da velocidade terá melhor rendimento com a inclusão de componentes técnicos e táticos.

Fig. 5: Princípios metodológicos para treinamento da velocidade.

Contraste neuromuscular:

Refere-se à combinação de exercícios de força nas pernas + capacidade de salto + coordenação para melhorar a predisposição neuromuscular para o treinamento de velocidade.

Exercícios – Contraste Neuromuscular



Contraste neuromuscular – Planejamento de treino:

✓ Série 1:

Força Isométrica da Parte Inferior do Corpo - 8 segs. | Saltos frontais com os 2 pés - 4 saltos | Coordenação - 7 segs. | Velocidade - 2 x 15 m.

✓ Série 2:

Lunges - 5 a 10 kg/4 repetições. | Saltos rasantes - 4 saltos | Coordenação - 7 segs. | Velocidade - 2 x 15 m.

✓ Série 3:

Meio agachamento - 50% do peso corporal/4 repetições | Salto a um pé só - 2 com cada pé | Coordenação - 7 segs. | Velocidade - 2 x 15 m.

✓ Série 4:

Polichinelo com peso - 5 a 10 kg / 4 repetições | Salto polichinelo sem peso - 4 saltos | Coordenação - 7 segs. | Velocidade - 2 x 15 m
Pausas entre as séries: 30 segs. | Os exercícios de velocidade serão realizados na areia.

“Um treino exclusivamente de corrida não será suficiente para poder melhorar a velocidade, o fortalecimento dos membros inferiores também deve ser melhorado, principalmente com ações de Força-Velocidade ...”



Força

Tensão gerada por um músculo por meio de uma ação muscular voluntária.

“Os desequilíbrios musculares no futebol de areia se devem, na maioria das vezes, a uma estruturação do treinamento voltado especialmente para um tipo unilateral de ação de força ...”

Força preventiva no jogador de futebol de praia

Objetivos:

A força preventiva no treinamento de jogadores de futebol visa aprimorar os seguintes aspectos:

- 🕒 Simetria muscular, Harmonia entre a parte superior e a parte inferior do corpo.
- 🕒 Recuperação muscular | Ação regenerativa pós esforço - pós lesão.
- 🕒 Prevenção de lesões | Trabalha os desequilíbrios e fraquezas musculares.

Core - Zona média (abdominais - espinhas):

Core significa “núcleo” e é usado para nomear um grupo de músculos-chave e determinantes na atuação do jogador de futebol.

Quais são esses músculos?

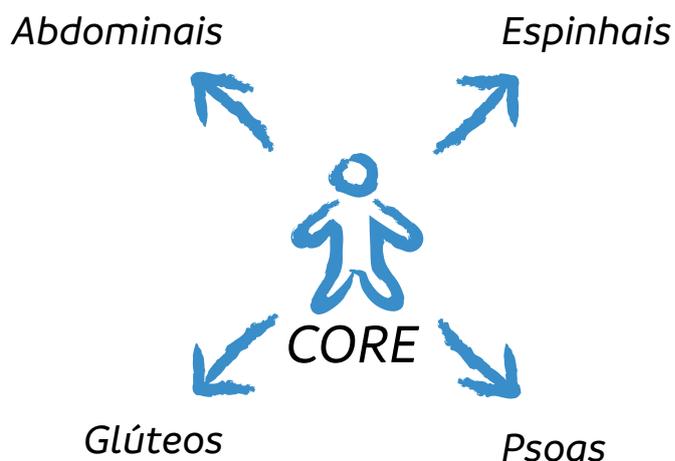


Fig. 6: Músculos envolvidos na zona CORE.

Por que são importantes?

Esse conjunto de músculos dá sustentação e estabilidade a gestos específicos e os tornam mais "econômicos", o que reduz a fadiga.

Quando esses músculos não são bem trabalhados em termos de força e alongamento, todo o peso dos movimentos recai sobre os músculos da parte inferior do corpo que, além de executarem sua parte no gesto esportivo, devem apoiar e dar estabilidade ao movimento, portanto, perdendo a coordenação e aumentando a possibilidade de lesões.





Como programar o treino de Core no jogador de futebol de praia?

- Abdominais: até 160 por sessão em séries de 10 a 50 repetições (4 x 40, 8 x 20, etc.).
- Espinhais: de preferência isométricos, de 4 a 8 séries de 8 segundos cada.
- Glúteos: Eles serão treinados no trabalho de força da parte inferior do corpo (agachamento, lunges, etc.).
- Psoas: Serão exercitados nos exercícios de saltos, corridas e finalização.

Princípios metodológicos para o treinamento de força:

Efetividade: A efetividade de um exercício será julgada pela rapidez do aumento de rendimento.

Especificidade: Baseada no desenvolvimento ótimo dos grupos musculares específicos para o futebol, tendo em conta os tipos de movimentos do esporte.

Variabilidade: A estrutura variada dos exercícios e sua programação (séries, repetições, volume, pausas, etc.) é muito importante para evitar quedas e platôs no rendimento.

Fig. 7: Princípios metodológicos para o treinamento de força

Recuperação

“Período que decorre entre um esforço e outro durante a partida ou entre o final de uma partida e o início da seguinte”

Recuperação competitiva do jogador de futebol de praia:

É o nome dado à recuperação que ocorre entre um esforço e outro durante a partida.

Esse conceito de recuperação rápida será levado em consideração ao fazer uma troca ou substituição de cada jogador, uma ação que muitas vezes responde a uma necessidade tática, mas também pode ocorrer devido a uma necessidade de recuperação física.

Os trabalhos de força aeróbia (ver intervalos) são os mais adequados para realizar a favor de melhorar a referida recuperação.

“Quanto mais rápido ele se recuperar, mais rápido ele será capaz de fazer um novo esforço de alta intensidade ...”

Recuperação pós-competição do jogador de futebol de praia:

É o nome dado à recuperação que ocorre entre um jogo e o seguinte.

Durante os torneios de futebol de praia é muito comum que sejam disputadas partidas todos os dias e por vários dias seguidos, tornando muito importante e

necessário realizar terapias que ajudem a encurtar os tempos de recuperação de forma a ter o jogador nas melhores condições possíveis.

Algumas terapias recomendadas para a recuperação mais rápida do jogador de futebol são:

- ⌚ Flexibilidade | Membros inferiores.
- ⌚ Corridas regenerativa | 20 segundos em 75% e 15/25 segundos de pausa.
- ⌚ Crioterapia.
- ⌚ Alimentação adequada (ver Nutrição).
- ⌚ Descanso correto.
- ⌚ Musculação | Membros superiores.
- ⌚ Massagens de relaxamento.





Prevenção de lesões

Fatores que evitam lesões no jogador de futebol de praia:

☑ Aquecimento

Aquecimento do jogador de futebol de praia:

O aquecimento é parte fundamental do treinamento, pois prepara o atleta física e mentalmente para o seu treinamento ou competição.

O objetivo principal do aquecimento é predispor progressivamente as ações orgânicas e musculares do jogador de futebol de forma a prevenir algum tipo de lesão e melhorar o desempenho físico-técnico.

☑ Retorno à Calma

Alguns aspectos a levar em consideração para o aquecimento:

- Duração de 10 a 30 minutos.
- Exercícios específicos relacionados à atividade principal.
- Executar as demandas da intensidade mais baixa para a mais alta.
- Exercícios alternativos com jogos de bola e aplicativos.

Aquecimento - Organização pré-competitiva.



Fig. 8: Exemplo de aquecimento pré-competitivo

Retorno à calma do jogador de futebol de praia:

O retorno à calma é o processo inverso do aquecimento, ou seja, será realizado para retornar o corpo aos seus níveis normais de descanso, deixando-o em posição de enfrentar o próximo treino ou partida nas melhores condições possíveis.

Os exercícios recomendados para um retorno adequado consistem em:

- ☑ Corridas de tipo regenerativo com o objetivo de eliminar a perda muscular provocada pelo treino (ver intervalos de recuperação).
- ☑ Flexibilidade, a fim de devolver as fibras musculares ao seu alinhamento natural e, assim, reduzir as dores musculares geradas pelo esforço.

Flexibilidade

“Capacidade do músculo de se alongar sem danos, evita lesões, melhora a ação técnica e reduz as dores musculares pós-esforço”

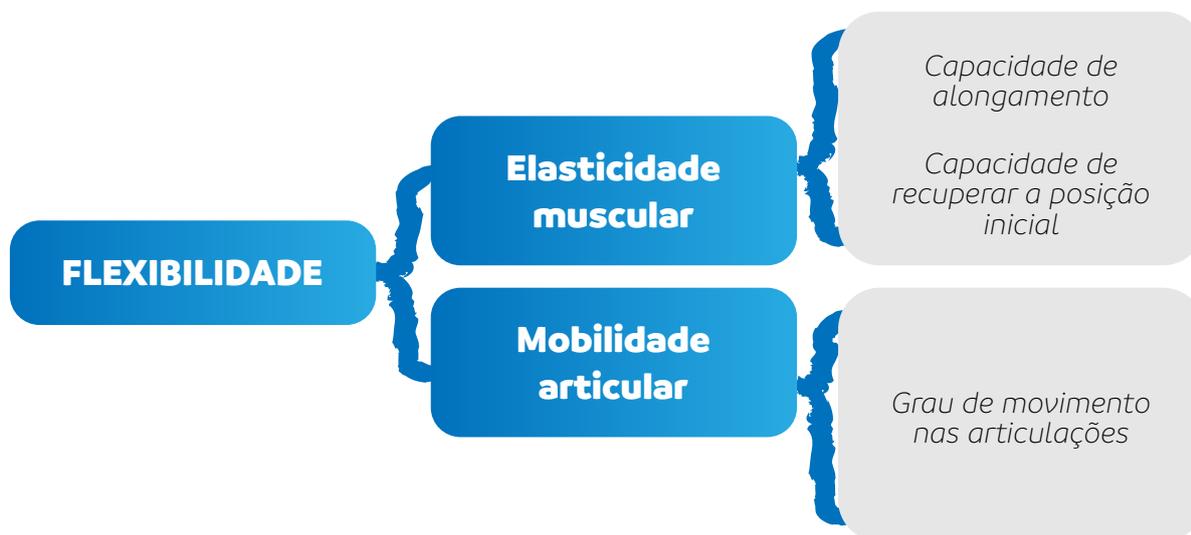


Fig. 9: Componentes da flexibilidade

Métodos para treinar flexibilidade no jogador de futebol de praia:

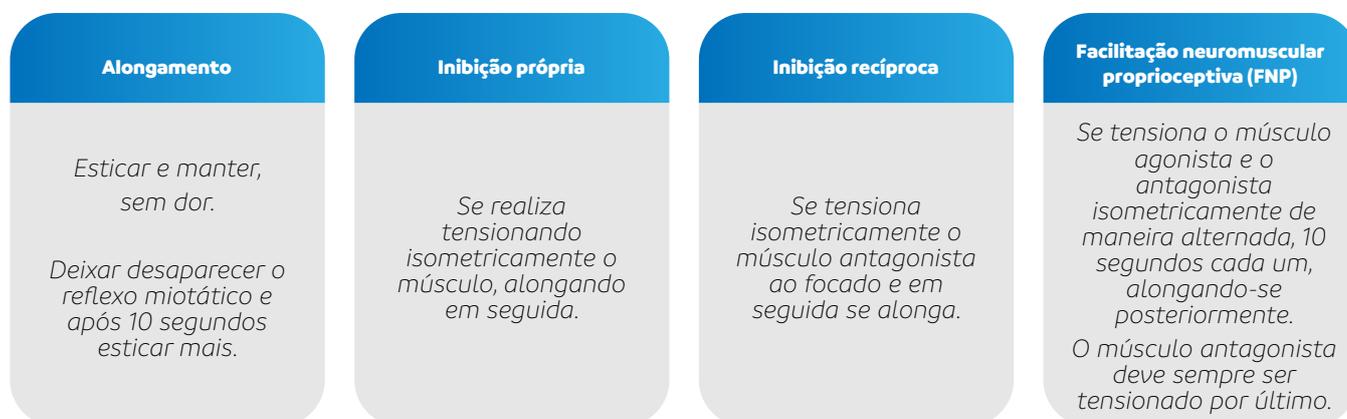


Fig. 10: Métodos para treinamento da flexibilidade

Princípios metodológicos para treinamento da flexibilidade:

Deve ser diário.

Deve ser feito fundamentalmente antes e depois de treinar.

Depois de exercícios ativos, a melhora da flexibilidade será mantida por mais tempo.

Deve-se evitar o alongamento em estado de fadiga.

Fig. 11: Princípios metodológicos para treinamento da flexibilidade



Como treinar o jogador de futebol de praia?

“O jogador de futebol de praia é um atleta que necessita de uma preparação atlética muito exigente para poder jogar e desfrutar do esporte sem sofrer nenhuma deficiência técnica, tática e obviamente física ...”

O treinamento do jogador de futebol de praia será organizado nas seguintes áreas:



Cada uma dessas áreas pode ser construída a partir da aplicação de treinamentos situacionais e integrativos (jogos de aplicativos), além poder de isolar cada uma para conseguir “impactar” mais diretamente em cada necessidade.

Área físico-motriz

Os requisitos físico-motores buscarão proporcionar ao jogador de futebol os seguintes benefícios, treinando da seguinte forma:

🕒 **Velocidade:** Velocidade de movimento (reação) e parada (freio):

- Intensidade: MÁXIMA (100%)
- Distância: CURTA (até 30 m)
- Recuperação: PASSIVA (15 a 45 seg.)
- Rotas:
 - VARIADAS (linear, ida e volta, ziguezague, cruzada, etc.)
 - Na areia (com e sem bola).

🕒 **Recuperação:** Recuperação rápida entre os esforços durante o jogo e entre as competições:

- Intensidade: MÉDIA (75%)
- Distância: MÉDIA (de 100 a 130 m)
- Duração: 20 a 30 seg.
- Recuperação:
 - Entre as repetições: PASSIVA (15 seg.)
 - Entre as séries: PASSIVA (1:30 min)
- Percursos:
 - Variados (linear, para frente e para trás, quadrado, etc.)
 - No gramado (Sem bola)
- Recuperação pós-jogo: Flexibilidade - Massagens - Crioterapia - Repouso - Nutrição adequada - Suplementação.

🕒 **Resistência:** Manter uma alta intensidade de jogo durante toda a partida:

- Intensidade: ALTA (80% -90%)
- Distância: MÉDIA (Recomenda-se trabalhar por tempos).
- Duração: 15 seg.
- Repetições: até 4 por série.
- Recuperação:
 - Entre as repetições PASSIVA (15 seg.)
 - Entre as séries PASSIVA (1:30 min)

- Rotas:

- Variadas (Linear, ir e vir, quadrado, ziguezague, etc.)
- Na areia (Com bola / Passe - Recepção - Condução - Drible - Chute - Cabeceio - Desarme)

IMPORTANTE: Será treinado a partir dos 15 anos.

🕒 **Prevenção:** Treinar para a saúde e qualidade de vida, bem como para evitar lesões indesejadas e ter sempre o maior número de jogadores à disposição do treinador:

- Flexibilidade Força geral
- Massagens de aquecimento específico
- Crioterapia
- Alimentação correta
- Corridas regenerativas: 10 x 20 segundos a 75% com pausas passivas de 15 a 25 segundos. 3 x 4 minutos de trote: 1º e 3º bloco em baixa intensidade, 2º bloco em intensidade média-alta.

Para atingir cada um desses objetivos, a preparação físico-motora será sustentada por componentes do treinamento como força, flexibilidade e coordenação motora; bem como aspectos fundamentais da fisiologia, psicologia, biomecânica e nutrição também devem ser levados em consideração.



Recomendações para o condicionamento físico-motor | Etapa infantil

Atividades recomendadas Etapa infantil	
FASE / Idade	Exercícios
I / 6-8 anos	<p>Circuito técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exercícios: Passar e receber - Conduzir - Driblar - Finalizar - Cabeceio - Finalização. ✓ Temporização: Duração: 10 seg. Velocidade: aquela que permite que o exercício seja realizado corretamente Intervalo: 15 a 30 seg. entre os exercícios - 1:30 min entre o circuito Estações: 6 a 8.
	<p>Circuito físico-técnico:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exercícios: Saltos - Coordenação - Velocidade - Técnica. ✓ Temporização: Duração: 10 seg. Velocidade: Alta Pausa: 20 seg. Entre exercícios - 1:30 min entre circuitos Estações: 6 a 10.
II / 9-10 anos	<p>Circuito físico-técnico-tático:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Exercícios: Força geral - Saltos - Coordenação - Velocidade - Técnica - Jogos aplicativos. ✓ Temporização: Duração: 10 seg. Velocidade: Máxima Pausa: 30 seg. Entre exercícios - 1:30 min entre circuitos Estações: 8 a 12.
III / 11-12 anos	

Tabela 11: Recomendações para treinamento físico-motor na etapa infantil

Benefícios da areia no treinamento de jogadores de futebol

Para jogar futebol de praia é necessário estar em muito boas condições físicas, caso contrário não conseguirá desfrutar do jogo.

No futebol de praia, durante o jogo, não só as habilidades técnicas e táticas são aprimoradas, mas também os valores físicos são aumentados tremendamente ...

A areia é um meio que dificulta a movimentação do jogador de futebol, essa dificuldade provoca ajustes cinestésicos contínuos e permanentes, o que leva ao desenvolvimento de jogadores com mais equilíbrio e maior desenvolvimento proprioceptivo.

Jogar futebol de praia requer altos níveis de força na parte inferior do corpo para suportar o aumento da coordenação intramuscular necessária para se mover, frear, pular e jogar.

Ao jogar descalço, adquire-se uma maior sensibilidade ao fazer contato com a bola, o que provoca uma maior sensibilidade técnica.

Sem dúvida, o nível de cansaço gerado por todas essas adversidades tornará o jogador física e mentalmente muito mais "combativo".





Conclusões do treino na areia de os jogadores de futebol

- ✓ Maior força na parte inferior do corpo.
- ✓ Aperfeiçoamento da técnica.
- ✓ Desenvolvimento de um melhor jogo aéreo.
- ✓ Fortalecimento das articulações da parte inferior do corpo.
- ✓ Favorece o trabalho proprioceptivo.
- ✓ Previne lesões nas articulações dos tornozelos, joelhos e quadris.
- ✓ Aumento do condicionamento físico-motor, ao mesmo tempo em que que o jogo se desenvolve.
- ✓ Predispõe a uma maior e melhor contração ao esforço.

Recomendações aplicativas para uso no treinamento de futebol 11 e futsal:

- Fase de competição.
- Níveis de treinamento Sub-16 | Alto rendimento Sub-20 - Adultos/Profissionais.



Estágio Competitivo

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado Competição	Domingo
Sessão 1	Sessão 2	Sessão 3	Sessão 4	Sessão 5	Sessão 6	Sessão 7
Sub16	Sub20 Profissionais	Sub16				
Sub16	Sessão 1: 1 hora: Velocidade Técnica Sessão 3: 1 hora Técnica Jogo			Sub20 Profissionais	Sessão 2: 2 horas: Velocidade Técnica Jogos Aplicativos	

Fig. 12: Recomendação aplicável para o uso de areia no âmbito do futebol 11-futsal

Como se pode verificar na tabela, os jogadores juvenis terão dois estímulos semanais durante a fase competitiva, na 1ª e 3ª sessões da semana, realizando em cada uma delas trabalhos combinados na areia e na grama.

Para o treino na areia, propõe-se a realização no 1º dia (1ª sessão semanal) uma hora de trabalho rápido na areia combinado com exercícios técnicos (analíticos e globais), enquanto para o 2º estímulo (3ª sessão semanal) a proposta será ser para executar técnica individual e jogos de aplicação novamente.

Será sempre mais vantajoso iniciar o treino na areia, e depois terminar na grama ou em piso duro, pois, desta forma, as dificuldades geradas pelo terreno irregular e “pesado” serão atenuadas ao mudar de terreno, o que o que

provocará uma facilitação físico-técnica muito benéfica, capaz de desenvolver uma transferência futebolística adequada.

No caso dos jogadores de futebol juvenil e adulto, a proposta consiste na realização de um estímulo semanal durante a fase de competição, que será realizado durante a 2ª sessão da semana de um microciclo “típico”.

Este microciclo consiste em 2 horas de trabalho na areia realizando ações de velocidade, técnica e jogos de aplicação, buscando “aliviar” e transferir para gestos específicos do futebol durante a sessão que será realizada no dia seguinte em solo firme (3º estímulo semanal).

É muito importante perder o medo do treino de areia, a recomendação de trabalho sempre

será a combinação areia/grama, nessa ordem, buscando recrutar grande número de unidades motoras e, em seguida, transferindo esses benefícios para o terreno onde o jogo normalmente ocorre.

Deve-se lembrar que os goleiros devem utilizar a areia sob as mesmas recomendações básicas acima, adequando o trabalho às ações técnicas específicas próprias de seu treinamento.

“Sem dúvida, jogar descalço na areia será muito útil para qualquer atleta, principalmente crianças ...”



Nutrição

Considerações especiais para torneios:

🕒 **Alimentação pré-jogo:** é aconselhável realizar uma carga de carboidratos 24 horas antes para garantir que as reservas hepáticas e musculares estejam preenchidas. Então, algumas horas antes, deve-se comer a principal pré-refeição. Lembre-se que para este esporte usamos puramente glicogênio (carboidratos) como fonte de energia, por isso é essencial ter esse combustível para uma rápida velocidade de reação. Se o jogador não tiver o combustível adequado, não conseguirá realizar os movimentos de alta intensidade.

🕒 **Durante o jogo:** em teoria, para exercícios durando cerca de 30 minutos, a ingestão de carboi-

dratos não é necessária durante o exercício. No entanto, se um jogador não foi capaz de realizar uma carga pré-jogo correta ou sente a necessidade de fazê-lo, ele pode se beneficiar do consumo de pequenas quantidades ou da aplicação de suplementos de carboidrato.

🕒 **Depois do jogo:** As estratégias de recuperação são de extrema importância, pois permitem que os músculos cansados dos jogadores se recuperem rapidamente para a próxima partida.

* Para mais informações sobre estratégias de alimentação pré, durante e pós jogo, você pode consultar o Manual Orientador.

Considerações especiais de hidratação:

A exposição dos jogadores a determinadas condições climáticas próprias dos treinos ao ar livre, como altas temperaturas, umidade, exposição contínua ao sol, são fatores que aumentam os riscos de desidratação e estresse térmico.

O estresse térmico ambiental e o exercício físico interagem de forma sinérgica. Desta maneira,

realizar exercício físico em condições de calor induz um aumento da temperatura corporal, estresse cardiovascular e alteração do metabolismo que pode causar desconforto e diminuição do desempenho físico.

Essas manifestações podem ser parcialmente contrabalançadas com a hidratação correta, uma vez que esta intervém positiva-

mente na regulação da temperatura corporal. Consequentemente, algumas recomendações e orientações especiais podem ser fornecidas para o gerenciamento eficaz da hidratação, otimização do desempenho e minimização do risco de complicações devido ao calor e ao esforço.





Como nos hidratamos adequadamente?

Hidratação antes do exercício:

É ideal para o jogador estar bem hidratado ao longo do dia, principalmente se houver mais de um treino durante a jornada ou nos dias próximos à competição. No dia da competição, principalmente se esta for no período da tarde, é aconselhável distribuir a ingestão de líquidos durante o dia e iniciar a hidratação pela manhã, e não esperar até o último minuto para beber. Você pode aproveitar os aquecimentos para hidratação antes dos jogos, tomando entre 500 ml a 1 litro, e pode ser reforçado com alguns goles imediatamente antes de entrar em campo.

Hidratação durante o treinamento ou no intervalo das partidas:

Durante os treinos, o ideal é que o treinador organize pausas para a hidratação dos jogadores, principalmente em dias muito quentes, onde há aumento da perda de líquidos. Em dias de competição, você deve aproveitar cada pausa ou substituição para se hidratar.

Reidratação pós-exercício:

É importante repor as perdas de fluidos para obter uma recuperação ideal.

A recuperação após o exercício faz parte da preparação para a próxima sessão de exercícios e a reidra-

tação deve ser considerada uma parte importante da estratégia. Recomenda-se o consumo de 1,2 a 1,5 litro de líquido para cada quilograma perdido para compensar e repor totalmente as perdas. Além disso, é importante limitar a perda de peso a menos de 2% do peso corporal. Ou seja, uma pessoa com 75 kg não deve perder mais de 1,5 kg em seu treinamento ou partida.

Substituição de eletrólitos que são perdidos no suor:

Os jogadores de futebol de areia podem apresentar grande perda de suor, por isso também devem tomar cuidado para repor os minerais perdidos durante o exercício. A perda de eletrólitos é muito difícil de quantificar, embora os principais eletrólitos presentes no suor sejam sódio, potássio, cálcio, magnésio e cloreto. Bebidas com quantidades moderadas de carboidratos e eletrólitos, principalmente sódio, são superiores a beber apenas água para se manter hidratado durante e após o treino ou jogo, além de fornecer carboidratos para reabastecer o jogador. Os carboidratos nas bebidas podem aumentar o equilíbrio dos carboidratos totais e manter os níveis de glicose no sangue para evitar o risco de fadiga precoce e lesões.

* No Manual Orientador você pode ver a receita de uma bebida hidratante caseira com minerais.



Pontos chave:

Os treinadores devem enfatizar continuamente a necessidade de carboidratos e líquidos e garantir que as bebidas frescas estejam sempre ao alcance.

Ainda mais quando existem certas condições que podem piorar a desidratação e causar riscos aos jogadores, tais como:

- ☑ Calor e/ou umidade elevados
- ☑ Muito pouca ou nenhuma brisa
- ☑ Muito pouca ou nenhuma nebulosidade
- ☑ Segunda sessão do dia
- ☑ Jogadores não aclimatados
- ☑ Jogadores que estão acima do peso ou em más condições físicas
- ☑ Jogadores que estiveram doentes recentemente.

Como medida de compensação para esses fatores, os treinadores podem:

- ☑ Diminuir a intensidade e/ou duração do treinamento
- ☑ Permitir horários mais frequentes para o consumo de fluidos
- ☑ Aumente a frequência e a duração das pausas
- ☑ Evite ou limite a participação se o jogador está ou esteve recentemente doente
- ☑ Monitore todos os jogadores quanto a sinais e sintomas de desenvolvimento de complicações causadas pelo calor
- ☑ Reagende a prática em horários mais frescos se o calor for extremo.

Muitas vezes o treinador não permite pausas frequentes de hidratação durante os treinos devido à “perda” de tempo que isso acarreta. Além disso, em muitos clubes pode não haver o abastecimento correto de líquidos: não há fontes de água doce ou há um único recipiente que tem que passar pela boca de todos, podendo ser uma fonte de doenças. Para evitar isso, devemos exigir que cada jogador traga sua própria garrafa de água para o treinamento e se organizar para que estejam à sua disposição o tempo todo. Não nos esqueçamos que a hidratação durante os treinos o ajudará a ter um melhor desempenho e isso se torna ainda mais importante em esportes onde a exposição solar é maior.



6 O GOLEIRO DO FUTEBOL DE PRAIA



História do goleiro do futebol de praia

Podemos dizer que o Futebol de Praia como modalidade é mais um ramo do Futebol, relativamente jovem se o compararmos com o Futebol de Campo e o Futsal, embora seja praticado há muito tempo, foi organizado e regulamentado pela Beach Soccer Worldwide desde 1992, com a primeira copa do mundo ocorrendo no Rio de Janeiro, Brasil, em 1994, sendo vencida pelo seu anfitrião.

Organizado em 3 períodos de 12 minutos cada, com 2 intervalos de 3 minutos, onde sempre haverá um vencedor, já que caso isso não ocorra no tempo regulamentar haverá um tempo adicional de 3 minutos, e se persistir o empate, definição por pênaltis. Aqui já podemos observar uma das principais diferenças que existem entre o Futebol de Praia, com as outras duas modalidades anteriores, e isso o torna muito mais dinâmico. Outra das principais diferenças é o campo no qual jogo é jogado: uma quadra com as dimensões de 35-37 m por 26-28 m, em uma superfície irregular de areia.

🕒 Quatro jogadores e um goleiro por equipe.

🕒 Substituição ilimitada de jogadores.

🕒 Todas as cobranças de falta são diretas e os jogadores que sofrem falta devem cobrar, a menos que estejam lesionados.

🕒 Um cartão vermelho significa a expulsão de um jogador e o substituto não pode entrar antes de passados dois minutos (a menos que um gol seja marcado no intervalo).

🕒 Média de um chute a gol a cada 30 segundos e de nove gols por jogo.

Também é bom destacar que é um dos esportes de maior interesse na mídia, pois sua estrutura é ideal para o formato de televisão padrão de 1 hora, com 3 intervalos.

Cabe destacar que as primeiras equipes, para atrair um maior número de adeptos, eram formadas por ex-futebolistas, profissionais de renome internacional, como Eric Cantona, Zico, Júlio Salinas, Romário, Júnior, etc. E nesta categoria podemos citar grandes goleiros sul-americanos da Copa do Mundo que foram pioneiros, dentro deste esporte, como Paulo Sergio (Brasil), Rodolfo Rodriguez (Uruguai), Sergio Goicoechea (Argentina).

Revisão histórica e evolução

Para entender melhor o papel dos goleiros do futebol de areia, é preciso entender seu processo evolutivo, uma vez que, sendo um esporte jovem, os primeiros goleiros vieram de outros ramos do futebol, como o futsal e o handebol; trazendo técnicas de treinamento das próprias modalidades, enriquecendo a preparação dos goleiros do futebol de areia.

Portanto, está em um processo de evolução quase constante,

tanto nos regulamentos quanto nas melhorias físicas, técnicas e táticas de seus participantes.

Assim, é imprescindível estar em sintonia com este processo de aperfeiçoamento de nossos goleiros, bem como a captação de valores futuros, para poder gerar goleiros genuínos do nosso esporte, fortalecidos pelos conhecimentos adquiridos e apoiados por nossos valores sul-americanos.

🕒 **Dimensões do terreno:**

35-37m x 26-28m

🕒 **Área de pênalti:** nove metros de comprimento (delimitados por bandeiras amarelas); bandeiras vermelhas marcam a linha central.

🕒 Os gols têm 5,5 m de largura por 2,2 m de altura, não havendo nenhuma linha que dê continuidade à linha de fundo debaixo das traves.



Importância dos goleiros

No futebol de praia, por diferentes motivos, o goleiro pode ser definido como o jogador mais importante. Porque é o mais utilizado, tanto na função defensiva, como é o principal iniciador das ofensivas da nossa equipe.

É importante no papel defensivo já que é o último jogador antes de nossa meta, não só pelas suas defesas, mas também porque é o apoio constante do restante dos defensores da equipe.

A área de ação do goleiro é quase um quarto da superfície total do campo. Em média, uma finalização ocorre a cada 30 segundos.

Pelo regulamento, o tiro de meta é sempre feito com a mão, ao contrário do futebol de campo, onde é feita com o pé; posto isto, e dadas as dimensões do campo de jogo, podemos dizer que o goleiro é o principal iniciador das jogadas ofensivas, tanto em um jogo or-

ganizado de posse de bola quanto em um jogo direto com finalização rápida.

É também um regulador do ritmo de jogo.

No futebol de praia, grande parte dos gols é feita com jogadas de dois ou três passes, a maioria deles partindo de um lançamento do goleiro.

As alterações regulatórias aprovadas a partir de 2015, que consistem na redução de cinco para quatro segundos de posse de bola, tanto do goleiro quanto de seus companheiros dentro da área de penalidade aceleram os processos de tomada de decisão, o que exige melhor preparação e conhecimento das táticas ofensivas de nossas equipes.

Outra modificação que envolve o goleiro é a proibição de voltar a entrar na área após a saída com

a bola nos pés, tornando-o mais um jogador de linha, exigindo a habilidade técnica de um jogador de linha.

Hoje podemos encontrar goleiros tecnicamente iguais a qualquer jogador de campo, com chute de longa distância; muitos deles marcando gols ou participando de jogadas coletivas.

Consequentemente, eles são atualmente uma parte influente de todo sistema tático, gerando inovações táticas e contra-táticas em torno da função do goleiro.





Perfil do goleiro

Acreditamos que nossos goleiros sul-americanos possuem certas características muito positivas que os caracterizam e os identificam mundialmente em todos os ramos do futebol, com muitos sendo reconhecidos como os melhores do mundo.

Podemos destacar algumas dessas características, como serem muito “sengue quente”, intuitivos, destacados pela personalidade, pela força psicológica, pela coragem e agilidade; também pelo bom manejo dos espaços e jogo aéreo, bem como pela sua excelente técnica no jogo com os pés.



Físico

O goleiro do futebol de praia deve ter uma condição física ideal, que lhe permita fazer movimentos sobre uma superfície irregular como a areia, para poder suportar as altas temperaturas às quais geralmente estão expostos. Velocidade, potência, flexibilidade, resistência à força e velocidade são destacadas como aptidões físicas necessárias.

A grande maioria das ações realizadas pelos goleiros estão no plano anaeróbico e são ações muito repentinas e imprevistas. Devem ter o que comumente chamamos de “reflexos”. Hoje em dia a neurociência do esporte oferece uma infinidade de trabalhos que nos ajudam a melhorar a velocidade de reação de nossos goleiros. O trabalho de propriocepção também nos ajuda a prevenir lesões, embora o trabalho na areia já tenha um importante conteúdo nesse sentido.

Psicológico

Fazemos uma seção especial para falar sobre aptidões psicológicas, que são comunicação, segurança, dom de comando, liderança, solidariedade, companheirismo, coragem, motivação, concentração, gerenciamento de pressão.

Devemos fazer uma ressalva, ou ter uma abordagem diferente para com os goleiros de futebol de areia, e principalmente no processo de formativo, na pressão que NÃO devemos exercer frente a certas jogadas, como as produzidas pela irregularidade do terreno onde praticamos: como receber um gol devido a um mau rebote da bola na areia, uma jogada muito característica do nosso esporte. Em vez disso, devemos buscar forças mentais e treinamentos que nos permitam estar preparados para resolvê-los.

Treinamento técnico

Para o ensino de fundamentos técnicos individuais utilizaremos um método analítico, de repetição do gesto, para registrá-lo na memória motora de nossos goleiros, indo do mais simples ao mais complexo.

Adaptando-os a situações reais de jogo para alcançar o jogo propriamente dito. Respeitando os princípios básicos da formação como individualidade, especificidade, progressão, continuidade, etc.

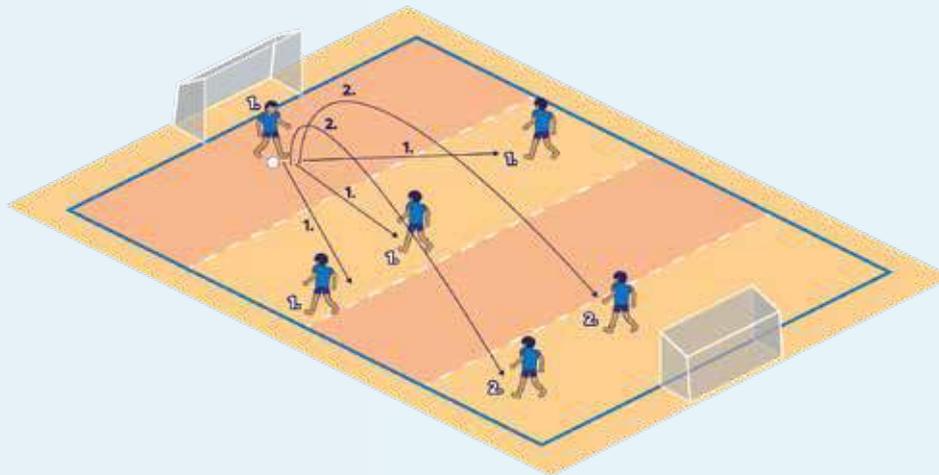
Para a formação de goleiros genuínos nesta disciplina, é imprescindível um trabalho de base, respeitando as fases sensíveis do treinamento.

As fases sensíveis são os períodos em que a eficiência do treinamento é maior. Ou seja, são os períodos nos quais o treinamento de uma determinada capacidade tem que prevalecer para que a evolução do goleiro seja máxima.

Na prática

Como treinar goleiros de futebol de praia

Saída de bola curta (por baixo)



O goleiro lança a bola em um movimento circular quase no nível do solo. Ideal para saídas próximas e precisas. O goleiro dá um passe rasteiro para um jogador próximo para facilitar o controle, que então continua para o próximo.

🕒 Variação 1

O passe pode ser para o pé, coxa ou peito.

🕒 Variação 2

Os jogadores podem estar em movimento em diferentes pontos do campo, próximos ao goleiro.

Os passes podem ser para o pé, coxa ou peito, dependendo da demanda do técnico.

Saída de bola longa (arremesso por cima)

Dois goleiros opostos executam alternadamente saída de mão longa.

🕒 Variante 1

O goleiro executa uma saída de mão longa em diferentes pontos da grande área, trabalhando em diferentes comprimentos, e o receptor controla de acordo com a trajetória descrita pela bola, recebendo com as mãos.

🕒 Variante 2

Combinações de saída curta e longa, para culminar com a conclusão no outro gol.

O chute de meta longo ou arremesso por cima é usado para lançar uma bola em profundidade. Pode ser executado horizontalmente pra cima (balão). Ideal para um jogo de ataque direto e contra-ataques.

O goleiro pode segurar a bola com as mãos após um chute de um adversário ou um passe de um companheiro de equipe. Assim que a bola for agarrada, o jogo pode ser retomado imediatamente.

A intenção deste gesto técnico é evitar um rebote após o chute do adversário.



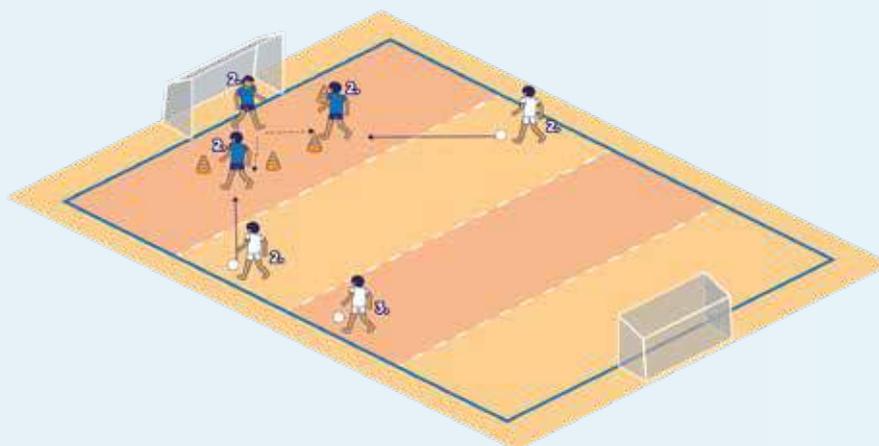
Defesa (encaixada)

O goleiro pode agarrar a bola com as mãos após um chute de um adversário ou um passe de um companheiro de equipe. Assim que a bola for imobilizada, ele pode reiniciar o jogo imediatamente.

A intenção deste gesto técnico é não gerar um rebote após o chute do adversário.

Para um bom desempenho é necessário que o goleiro esteja em uma posição ideal: pés alinhados com os ombros, pernas semiflexionadas, apoiadas nas pontas dos pés, cotovelos também semiflexionados, mãos abertas e vista para o lado frente. É importante não adotar uma postura muito rígida para conseguir absorver a força do impacto da bola, dessa forma evitando que escape gerando rebotes.

Dois goleiros, frente a frente, executam alternadamente finalizações com os pés na direção de



seu oposto. De baixa a alta intensidade na finalização para poder executar o gesto sem dar rebote.

🕒 Variação 1

Finalizações com bola no chão, no ar ou até posicionada para cobrança na areia.

🕒 Variação 2

O goleiro 1 parte da posição inicial em seu gol, avançando alguns metros para reduzir o ân-

gulo de finalização em diferentes direções, e o outro jogador fará uma finalização em sua direção para que tente defender sem rebote.

🕒 Variação 3

Uma saída longa ou curta pode ser adicionada ao exercício anterior, simulando um contra-ataque, ou o início de uma jogada organizada, por exemplo.

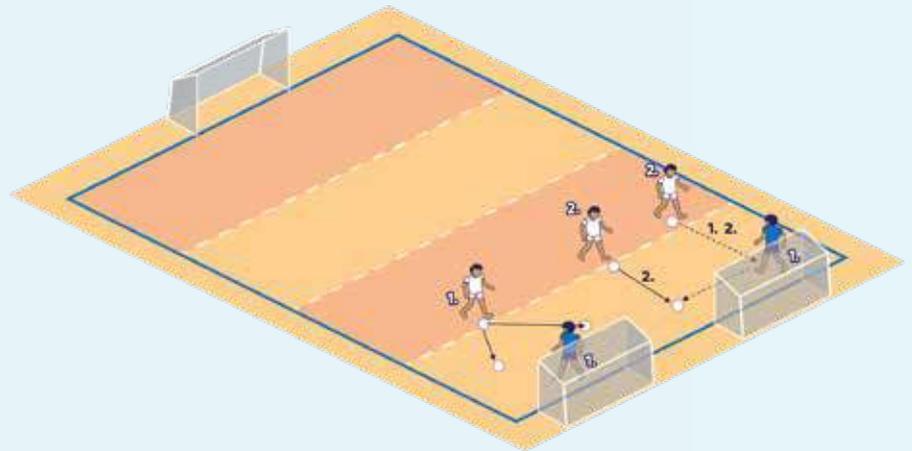
Defesa (espalmada)

É a técnica mais característica do goleiro. Pode ser dividido em três grandes grupos, de acordo com a trajetória da bola; pode ser uma defesa de um chute rasteiro ao nível do chão, de altura média ou com altura.

É importante que o goleiro tente segurar a bola em primeira instância, mas, se não estiver em posição de immobilizá-la para evitar um gol, deve tentar desviar a bola para um lado, de preferência para um companheiro, ou se não, para fora do campo.

Também neste fundamento devemos levar em conta os desníveis do terreno, onde cada morro na areia pode gerar um movimento imprevisto para nossos goleiros. Não é a mesma ação no futebol ou no futsal que no futebol de praia.

É importante preparar nossos goleiros para temporizar até o último momento, de forma a poderem resolver qualquer imprevisto causado pela bola bater na areia, ou talvez antecipá-lo e tentar resolvê-lo antes que a bola quique no chão.



Exercício 1

O goleiro recebe um chute à altura das mãos para que contenha sem rebote, depois larga a bola e vai para cobrir uma finalização que vai junto ao poste oposto onde está.

🕒 Variações

O primeiro gesto técnico pode ser o goleiro ter que sair em busca de uma bola aérea.

O chute para o lado oposto pode ser rebatido na areia ou também pode variar em altura.

Exercício 2

O goleiro ficará posicionado próximo a um obstáculo, e, a partir da posição básica, deverá saltar sobre o obstáculo para pegar uma bola que o técnico irá chutar simulando um chute aéreo.

🕒 Variações

Você pode adicionar quaisquer outros gestos técnicos no início do exercício, ou resolver qualquer situação problemática antes de ir para a bola aérea.

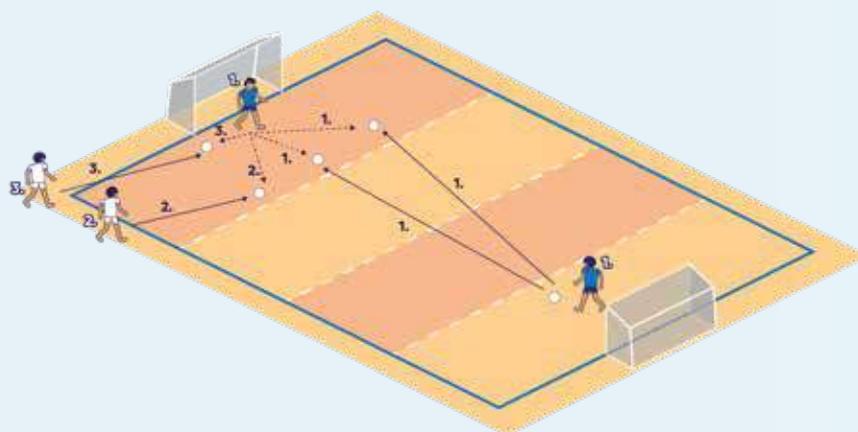
A altura do obstáculo pode ser variada, dependendo do grau de dificuldade necessário.





Jogo aéreo

No jogo aéreo do goleiro, é imprescindível controlar o tempo e o espaço dentro de sua área, para cortar lançamentos longos do goleiro rival, cruzamentos elevados de qualquer tipo, cobranças de escanteio e chutes laterais. Dada a irregularidade do terreno sobre o qual se move, a superfície que pode cobrir para se defender com as mãos e, mesmo em alguns casos, também cortar cruzamentos fora da área com um cabeceio, torna este fundamento um recurso fundamental. Essencial para todo bom goleiro de futebol de praia.



Jogo aéreo com os punhos

O golpe com os punhos (soco) é uma variação da técnica deste fundamento. Quando o goleiro não consegue pegar a bola confortavelmente, ele usará um golpe com um ou ambos os punhos para interceptar a trajetória da bola e removê-la da zona de perigo de sua equipe.

Dois goleiros adversários: um executa um lançamento aéreo longo em diferentes setores da área rival para que o outro goleiro tente interromper o passe.

🕒 Variação 1

O goleiro que defende sua área pode variar a forma como defende, se segura a bola ou bate com os punhos.

🕒 Variação 1.1

Um atacante é adicionado para que o goleiro tenha dificuldade e, por sua vez, também possa buscar a antecipação.

🕒 Variação 2

Os lançamentos aéreos podem ser de cobrança lateral ou escanteio.

🕒 Variação 3

Em todos os casos acima pode-se acrescentar que o goleiro tente uma saída rápida, tanto curta quanto longa, se conseguir reter a bola.

Jogo 1 vs 1

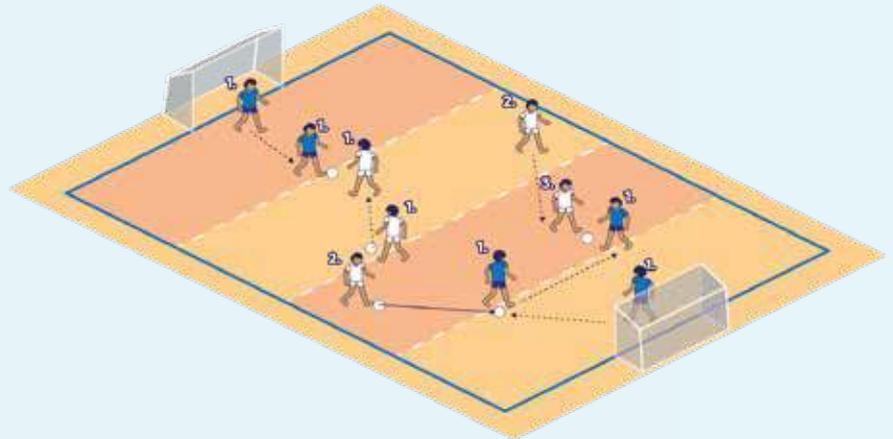
No jogo 1 a 1, o goleiro tentará cortar a possibilidade de gol adversário encurtando a distância em relação ao adversário que está com a bola, diminuindo o ângulo. Embora seja um movimento de alta velocidade, deve ser feito com o cuidado de não fazer contato direto com o rival para evitar uma falta penal; além disso, ele também deve se posicionar para poder cobrir as possíveis finalizações deste, mas, ao mesmo tempo, que lhe permita reagir diante de fintas e dribles, e continuar com uma atitude defensiva enquanto o perigo for mantido.

Exercício 1

O goleiro, localizado no gol, enfrentará um jogador que chuta do lado oposto da quadra, gerando um duelo 1 contra 1.

🕒 Variação

O goleiro pode realizar uma saída de bola alta à distância, ou um toque curto para o jogador que ele enfrentará mais tarde.



Exercício 2

O goleiro, desde sua posição de base, sairá para defender um chute frontal de um jogador localizado em um setor lateral do campo, e a seguir enfrentará outro jogador com uma segunda bola em um duelo 1 a 1.

🕒 Variação

É possível variar o chute inicial para qualquer outro gesto técnico que se queira melhorar, assim como também adicionar qualquer exercício com conteúdo físico como dificuldade antes de ir para a defesa do duelo.

Jogo com os pés

A evolução do jogo fez com que o goleiro assumisse um papel maior no ataque tanto pelos seus lançamentos, bem como por sua atuação fora da área.

Isso requer, e é muito importante, que o goleiro trabalhe todos os fundamentos de um jogador de campo, como recepções e passes de todos os tipos.

Deve ser participante dos exercícios técnico-táticos para um melhor entendimento dos mesmos.

Tática

No futebol de praia, a localização do goleiro no gol e fora dele, em campo, é um elemento muito importante à medida que o jogo avança, uma vez que vários fatores influenciam tanto no ataque como na defesa.

Entre os fatores estão as características da função do próprio goleiro na parte defensiva e a importância que ele adquiriu no seu papel ofensivo, devido às mu-

danças regulatórias e à evolução do jogo; também por ser um moderador entre estas duas fases, regulando os tempos de jogo.

É fundamental que você conheça cada um dos momentos do jogo: defesa, ataque e suas transições. Tudo isso focado no modelo de jogo de sua equipe.



Defesa

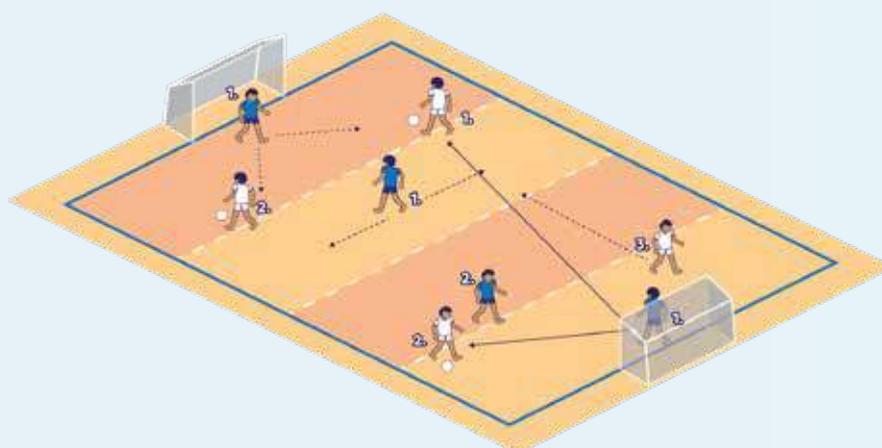
Em sua função defensiva, ao atuar deve levar em consideração a posição da bola, em que setor do campo ela se encontra, a posição dos adversários, qual jogador possui a bola, se é o goleiro rival ou jogador de campo; se eles estão em posição de finalizar ou passar, também a posição de seus companheiros de equipe na defesa.

Ter também conhecimento do sistema defensivo de sua equipe, se a marcação é individual, por zona, zona mista, etc.; e em quais setores do campo se deseja realizar este sistema para poder jogar com base nele.

Deverá ter um alto grau de comunicação com seus companheiros, a fim de colaborar na tarefa defensiva. De antecipação e conhecimento do jogo, para tentar prever os movimentos ofensivos do adversário e ser capaz de intervir em qualquer eventual jogada de ataque do adversário.

Exercício 1

O goleiro rival fará uma saída de bola longa tentando acertar o jogador 1 ou 2, onde o nosso goleiro, junto com o último fixo, ten-



tará impedir que eles recebam a bola.

🕒 Variação 1

Um jogador 3 pode ser adicionado ao ataque caso seus companheiros recebam a bola, gerando um duelo 3 versus 2.

Exercício 2

O goleiro adversário fará uma saída de bola curta para o jogador 2, de modo que ele jogue um duelo 2 contra 1 contra um defensor e conecte um passe com o jogador 1. Tanto o goleiro quanto o defensor tentarão interromper o passe ou coordenar o recuo do

defensor 2. Os atacantes 2 e 3 juntam-se ao ataque depois de passar para o atacante 1.

🕒 Variação 1

Qualquer um dos atacantes (2 ou 3) pode dar um passe para o goleiro para que ele se conecte ao jogador 1 com um lançamento de mão longo.

🕒 Variação 2

Os atacantes 2 e 3 terão permissão para finalizar de longa distância, para induzir o defensor 1 a diminuir a distância e tentar impedir ou obstruir o chute.



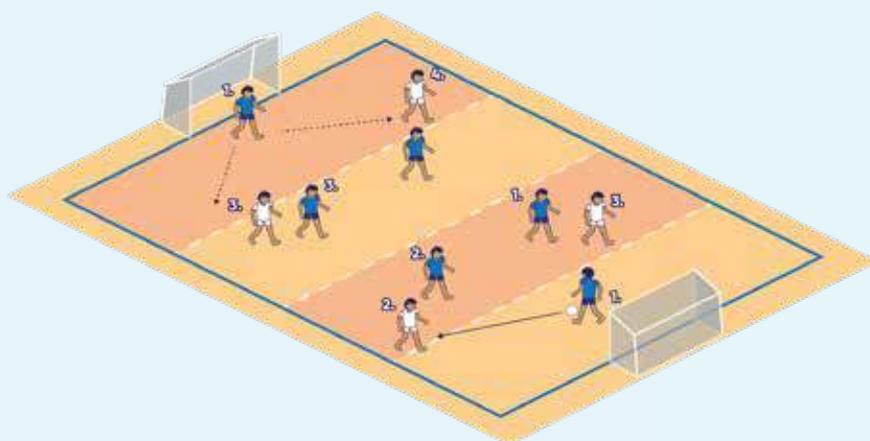
Ataque

Hoje o goleiro tem um papel preponderante na função ofensiva, em primeira instância porque é sempre aquele que inicia o jogo com um lançamento ou chute, tornando-o participante direto nas principais jogadas coletivas ou num jogo de ataque direto de velocidade, com poucos toques e conclusões rápidas.

Mas também por causa das mudanças regulatórias que impedem o goleiro de entrar novamente na área depois de deixá-la com a bola nos pés, transformando-o no quinto jogador.

Isso gera uma nova função como goleiro-linha, causando superioridade numérica na criação de jogadas ofensivas.

A outra mudança regulatória que afeta a função ofensiva do goleiro é a diminuição de 5 para 4 segundos na posse de bola dentro de sua área, fazendo com que o goleiro seja obrigado a atuar muito mais rapidamente, gerando inúmeros contra-ataques. Desta forma, o goleiro deve conhecer muito bem os movimentos ofensivos de sua equipe.



Exercício 1

O atacante dá um chute franco na direção do gol, e após a defesa o goleiro parte com a bola para fazer um passe profundo para o atacante finalizar.

🕒 Variação 1

O mesmo atacante que chuta para o nosso gol é aquele que deve retornar com velocidade para se posicionar defensivamente e tentar neutralizar o contra-ataque rápido.

🕒 Variação 2

O número de jogadores de ataque e defesa pode variar conforme necessário.

Exercício 2

O goleiro deixará sua área com a bola nos pés para gerar um ataque 5 a 4.

🕒 Variações

O goleiro-linha tentará chutar à distância no gol adversário.

O goleiro-linha tentará fazer um passe em profundidade para habilitar um companheiro, levando em consideração a mobilidade ofensiva de sua equipe.

A quantidade de jogadores em campo também pode ser variada, gerando diversos problemas para o goleiro.

7 O CURRÍCULO E A FORMAÇÃO DE JOGADORES E JOGADORAS



O currículo e a formação de jogadores e jogadoras

Conforme observado neste manual, o futebol de praia de alto desempenho contemporâneo requer habilidades em diferentes dimensões do desempenho atlético. Esse fato exige que essas habilidades sejam aprendidas e desenvolvidas ao longo da formação dos jogadores em um processo planejado e sistematizado de longo prazo. Por ter uma duração aproximada de 14 ou 15 anos (dos 6 aos 20 anos), ocorre em duas etapas: iniciação esportiva (dos 6 aos 13 anos) e, principalmente, na especialização esportiva (de 14 a

20 anos) ou futebol de praia das categorias de base.

Além disso, o processo de formação do jogador é complexo, visto que ocorre em etapas da vida humana que se caracterizam por constantes transformações físicas, psicológicas e sociais dos indivíduos, e requer atenção à formação integral e esportiva dos jovens que estão inseridos e visam atuar no futebol de praia de alto rendimento.

Diante disso, é imprescindível

que as instituições responsáveis pelos jovens inseridos no futebol de praia infantil/iniciação e base/juvenil definam claramente as diretrizes que nortearão a formação de seus jogadores, sendo necessário para isso a presença de um currículo que promove o treinamento de forma sistemática e intencional. No nosso caso, o currículo é de extrema importância no desenvolvimento do futebol de praia no continente, promovendo a superação definitiva do acaso na formação esportiva dos jogadores.



Características gerais do currículo

Segundo a Unesco, o currículo inclui a descrição das justificativas, objetivos, métodos e meios pelos quais os estudantes são o instrumento fundamental para uma aprendizagem de qualidade.

Além disso, é importante destacar que o currículo é baseado nas realidades históricas, sociais, linguísticas, políticas, econômicas, religiosas, geográficas e culturais de um país ou local que orientam e especificam as ações de todo um sistema educacional, com a articulação das ações pedagógicas e administrativas (Jonnarte, Ettayebi, Defise, 2010). Portanto, o primeiro passo para a criação de um currículo para a formação de jogadores de futebol é garantir que ele esteja em conformidade com a Declaração dos Direitos da Criança e a Convenção sobre os Direitos da Criança (1989) até os 18 anos, bem como respeitar a legislação desportiva internacional e nacional para que os jogadores tenham os seus direitos garantidos.

O currículo também deve estar alinhado às diretrizes propostas pelos órgãos reguladores do esporte a nível global, (FIFA), continental (CONMEBOL), nacional e regional (confederações e federações), de forma a garantir que a formação dos jogadores está em consonância com o contexto desportivo nacional e internacional, podendo assim tirar partido das tendências e boas práticas adotadas por as melhores instituições ao redor mundo, além de promover treinamentos que possibilitem a empregabilidade de jovens de ambos os sexos no futebol de praia contemporâneo.

Na concepção do currículo de formação de jogadores de futebol de praia, é necessário conhecer o sistema de competição da modalidade, bem como os critérios objetivos de referência nas diferentes dimensões do rendimento desportivo: histórico, social e cultural; psicológico, estratégico, tático, técnico e físico, de forma que seja possível avaliar o desempenho dos jogadores e o processo de treinamento proposto.

Com base nas premissas apresentadas, sugere-se que o currículo considere as características da instituição esportiva proponente e as referências para a formação integral e esportiva dos jogadores de futebol o futebol de praia, bem como outros que a instituição e seus profissionais considerem importantes para a formação de jovens.

Ressalta-se que no Manual Orientador foram discutidos os elementos sugeridos para o currículo e apresentadas as diretrizes para o acessar os recursos do Programa Evolução. A seguir, são recomendados elementos para auxiliar a instituição na construção do currículo, com exemplos do contexto do futebol de praia juvenil/ de base.

É importante destacar que os conteúdos a seguir não compõem um currículo, mas são ideias para materializar sua construção

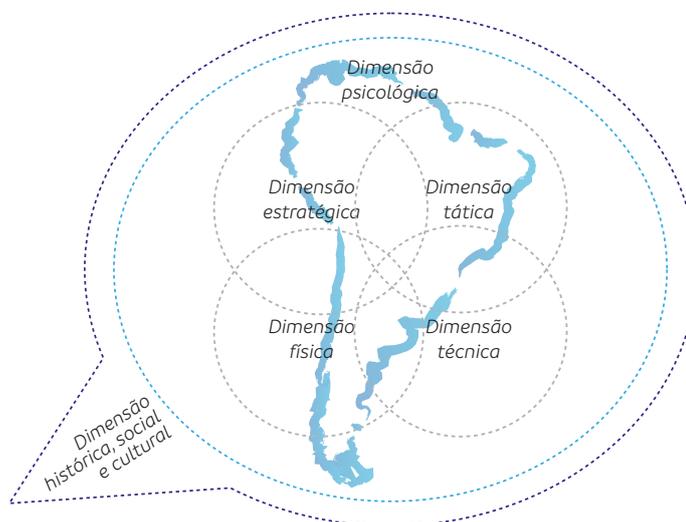


Fig. 13: Dimensões do desempenho esportivo - Adaptado de Thiago (2019)



A instituição esportiva

Valores, missão, visão da instituição



Missão

A razão ou motivação para a existência da instituição.

Promover o futebol de praia como prática esportiva de lazer, educacional e de alto rendimento.



Valores

São os princípios não negociáveis da instituição.

Promover o entretenimento por meio do futebol de praia de alto rendimento, com jogadoras e/ou jogadores identificados com a comunidade anfitriã da instituição.



Visão de futuro

Como a instituição deseja ser reconhecida.

Ser conhecida mundialmente como a principal instituição de treinamento de jogadores de futebol de praia.

Objetivos

Objetivos de curto prazo Até 1 ano

Realizar festivais de futebol de praia para jogadores e jogadoras de 6 a 20 anos em todas as regiões do país.

Objetivos de médio prazo Até 3 anos

Ter uma jogadora da instituição convocada em cada categoria das seleções femininas.

Objetivos de longo prazo Após 3 anos

Contar com jogadores e jogadoras que participam de competições nacionais e internacionais.

Recursos estruturais, materiais, humanos e financeiros

Recursos estruturais

- ✓ 2 campos de futebol de praia
- ✓ 2 vestiários com capacidade para 30 pessoas
- ✓ 1 sala de reuniões, etc.
- ✓ Recursos materiais
- ✓ 60 bolas de futebol de praia
- ✓ 200 estacas de demarcação
- ✓ 100 coletes, etc.

Recursos Humanos

- ✓ 6 treinadores
- ✓ 6 auxiliares
- ✓ 2 treinadores de goleiros
- ✓ 1 coordenador
- ✓ 2 fisioterapeutas, entre outros.

Recursos Financeiros

Orçamento alocado ao processo de formação anualmente ou em relação a cada jogador mensalmente

Formação multidisciplinar

Áreas do conhecimento (formação multidisciplinar) que apoiam o processo de formação de jogadores.

Administrativo, financeiro, marketing, saúde (medicina esportiva, fisioterapia, massoterapia, odontologia, nutrição, biomecânica, fisiologia, etc.), educacional (professores de apoio), psicológico, jurídico, social (assistência social), entre outros.

Organograma Institucional





Posições e funções

Formação, habilidades (conceituais: saber sobre; procedimentais: saber fazer; e atitudinais: saber ser), responsabilidades, carga horária, remuneração, critérios de avaliação do sistema de promoção e qualificação.

Função: Treinador de categoria Sub-17

Treinamento: Licença B

Competências

Conceitual: dominar os princípios metodológicos dos métodos de treinamento planejados; processual: saber realizar avaliações objetivas de desempenho esportivo, etc.; atitudinal: agir como um treinador esportivo.

Responsabilidades: Planejar, ensinar e avaliar a preparação e a atividade competitiva da equipe Sub-17; auxiliar o treinador da equipe Sub-20.

Carga de trabalho: 44h/semana.

Remuneração: XXX, XX dólares/mês.

Critérios de avaliação e promoção: completar a Licença A, dominar um idioma estrangeiro, cumprir com 70% dos objetivos de promoção dos jogadores de sua equipe para uma categoria posterior e obter 50% dos objetivos esportivos da equipe para o ano.

Apoio à inovação, tecnologia e desenvolvimento institucional

Inovação e tecnologia: Acordo de cooperação com a universidade nacional para a análise estatística dos dados de controle da carga interna e externa manifestada e atribuída aos jogadores.

Desenvolvimento institucional: Programa de aproveitamento de águas pluviais, uso de energia solar, entre outros.

Relacionamento com a comunidade

Comunicação institucional (contínua, formal e informal): Através das redes sociais ou presencial: campanhas promocionais, de conscientização, entre outros.

Ações institucionais: Visitas a escolas locais por membros da equipe e formadores, visitas em grupo a instituições esportivas, organização de eventos sociais, desenvolvimento de escolas de futebol de praia (iniciação esportiva sistemática) e promoção da prática esportiva de maneira de forma assistemática, com torcedores, entre outros.

Formação integral

Educação formal

- ✓ Acesso à educação formal (escolarização)
- ✓ Convênios com escolas e faculdades da cidade, oferecendo transporte escolar, aulas de reforço, e idiomas, entre outras medidas.

Educação transversal

- ✓ Programa de educação transversal.
- ✓ Curso de primeiros socorros, clínica culinária, reuniões familiares, cursos de planejamento financeiro, etc.

ALINHAMENTO COM AS DIRETRIZES PARA A FORMAÇÃO DE JOGADORES /JOGADORAS DE FUTEBOL DE PRAIA DE ALTO RENDIMENTO A NÍVEL MUNDIAL, CONTINENTAL, NACIONAL E REGIONAL

Preservação dos direitos da criança e do adolescente e respeito à legislação, objetivos, diretrizes, estratégias, formação de corpo técnico, legislação, sistema de competição e pontos de referência para o rendimento esportivo.

Instituição Esportiva

- Valores - Missão – Visão do futuro
- Objetivos a curto, médio e longo prazo.
- Recursos estruturais, materiais, humanos e financeiros.
- Áreas de conhecimento de apoio à formação de jogadores/jogadoras de alto rendimento (administrativo, financeiro, marketing, saúde, educacional, jurídico, entre outros).
- Organograma - cargos e funções
- Apoio à inovação, à tecnologia e ao desenvolvimento.
- Relacionamento com a comunidade.

Formação integral

- Educação formal – escolarização.
- Educação transversal - questões relacionadas à profissão: doping, arbitragem, imprensa, planejamento de carreira e pós-carreira, uso de mídia digital, transferências, etc.
- Orientação para familiares e intermediários.

Formação esportiva

- Etapa - Fases - Objetivos
- Número de jogadores/jogadoras
- Tempo disponível
- Perfil dos egressos
- Conteúdo:
 - Dimensões históricas, sociais, culturais, psicológicas, estratégicas, táticas, técnicas e físicas.
 - Esferas conceituais, atitudinais e procedimentais.
- Métodos e meios de ensino e formação.
- Atividades de exemplo.
- Sistema de competição.
- Sistema de avaliação de rendimento esportivo e preparação esportiva.

Figura 14. Diretrizes para o desenvolvimento do currículo destinado ao futebol juvenil/de base (adaptado de Thiengo, 2019).

Formação esportiva

Etapas, fases e perfil do egresso

Etapas de treinamento: iniciação e especialização.
Fases da especialização esportiva e objetivos gerais.

Sub-15

Adaptação de jovens jogadores de futebol à prática do futebol de praia.

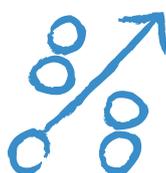


Especialização 1 (sub-15) – 10

Goleiros - 2
Alas - 4
Encerramento - 2
Pivôs - 2

Sub-17

Harmonia entre a preparação esportiva e outras atividades sociais.

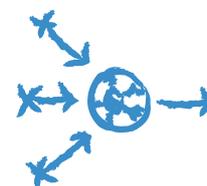


Especialização 2 (sub-17) - 10

Goleiros - 2
Alas - 4
Encerramento - 2
Pivôs - 2

Sub-20

Introdução do futebol de praia como principal atividade de trabalho.



Especialização 3 (sub-20) – 15

Goleiros - 3
Alas - 6
Encerramento - 3
Pivôs - 3

Perfil do egresso

Os jogadores formados pela instituição devem atuar como embaixadores do futebol de praia no mundo, sendo capazes de praticar um jogo bonito, atuando de forma versátil e se dedicando a desenvolver o talento e a paixão desta modalidade.

* O perfil do egresso também pode ser exibido por posição.

Tempo Disponível

Categories	Número de microciclos por temporada	Número de sessões por microciclo	Número de sessões por microciclo	Anos na categoria	Tempo total disponível na categoria (min)	Tempo total disponível na categoria (horas)
Sub-20	48	6	90	3	77760	1296
Sub-17	44	5	80	2	35200	587
Sub-15	40	4	70	2	22400	373
Tempo total disponível na etapa de especialização esportiva					135360	2256

Tabela 12: Tempo total disponível



Dimensões do desempenho esportivo, esferas do conhecimento, meios e métodos

Dimensões de rendimento esportivo

O treinamento esportivo dos jogadores inseridos no futebol de praia se materializará com os conteúdos ministrados nas diferentes dimensões do rendimento esportivo distribuídas pelas diferentes fases/categorias do processo de formação.

Dimensão histórica, social e cultural: história da instituição, remuneração dos jogadores de futebol de praia.

Dimensão psicológica: auto-conhecimento, controle da ansiedade, concentração, etc.

Dimensão estratégica: atua com vantagem no placar, plano de ataque com o goleiro-linha, etc.

Dimensão tática: princípios/conceitos táticos específicos, modelo de jogo, desenho de jogo, etc.

Dimensão técnica: técnicas com a bola (passe, condução, finalização, etc.) ou sem bola (deslocamentos, saltos, giros, etc.).

Dimensão física: sistemas de fornecimento de energia (aeróbio e anaeróbio), capacidades físicas (manifestações de força, manifestações de velocidade), etc.

Esferas do conhecimento: Independentemente da dimensão do rendimento esportivo, o currículo deve permitir que os conteúdos sejam desenvolvidos nas

esferas conceitual (saber definir), procedimental (saber fazer) e atitudinal (saber ser).

Conceitual (saber sobre): saber definir marcação, saber definir carboidratos, etc.

Processual (saber fazer): saber finalizar com os dois pés, saber marcar por zona.

Atitudinal (saber ser): saber como agir com fair play, ser dedicado, etc.

Exemplos de organização de tópicos e conteúdos nas diferentes dimensões do rendimento esportivo e esferas do conhecimento

Dimensiones del rendimiento deportivo	Esferas del conocimiento	Categorías		
		Sub-15	Sub-17	Sub-20
Histórica, social e cultural	Saber sobre	História do futebol de praia	História do clube	O futuro do futebol de praia
	Saber fazer	Síntese do desenvolvimento da modalidade	Participação em eventos promovidos pelo clube	Atuar como embaixador da modalidade
	Saber ser	Interessado no estudo da modalidade	Respeito pelas tradições do clube	Compromisso com o desenvolvimento da modalidade
Psicológica	Saber sobre	Os desafios da imprevisibilidade do jogo	A importância do desenvolvimento intelectual e social	Demandas emocionais de esportes de alto rendimento
	Saber fazer	Desfrutar da atuação em diferentes posições	As atividades com dedicação máxima	A promoção de um jogo bonito e competitivo
	Saber ser	Curiosidade pelo conhecimento	Dedicado a atividades esportivas, escolares e sociais	Ser feliz praticando ou não o futebol de praia
Estratégica.	Saber sobre	Conceito de estratégia	Regulamento das Competições	A influência dos fatores ambientais na estratégia de jogo
	Saber fazer	Planejamento de ações pessoais	Avaliação da estratégia das equipas adversárias	Aplicação da estratégia de jogo proposta
	Saber ser	Confiante contra a superioridade do adversário	Estudioso dos times adversários	Cooperativo na definição da estratégia do jogo
Táctica	Saber sobre	Conceito de tática	Modelo de jogo	Tipos de defesa e suas implicações
	Saber fazer	Princípios táticos ofensivos e defensivos específicos	Sistemas táticos defensivos e ofensivos	Defenda-se contra sob inferioridade numérica
	Saber ser	Interessado em ações ofensivas e defensivas	Proativo nas transições da equipe	Concentrado nas situações de adversidade
Técnica	Saber sobre	Conceito de técnica	Implicações das regras do jogo nas técnicas defensivas	Características das ações em diferentes locais do campo de jogo
	Saber fazer	Uso de ambos os pés em técnicas ofensivas	Posicionamento do corpo nos diferentes tipos de defesa	Passagem precisa sob pressão espacial
	Saber ser	Autônomo para desenvolver a técnica	Seguro em enfrentamentos individuais	Corajoso para assumir riscos em ações ofensivas
Física	Saber sobre	Hidratação	Descanso	Alimentação saudável
	Saber fazer	Treinamento de resistência geral	Exercícios de força e relaxamento para prevenção de lesões	Treinamento de resistência específico (aeróbio - anaeróbio)
	Saber ser	Rigoroso em termos de hidratação no treino e na partida	Disciplinado com horários de descanso e sono	Organizado no preparo de seus alimentos

Tabela 13: Dimensões do rendimento esportivo e esferas do conhecimento.

* Meios e métodos de ensino e treinamento: ver Capítulo 4 do Manual Orientador.



Sistema de competições

Número, tipo, duração, grau de dificuldade (regional, nacional e internacional) e objetivos da atividade competitiva.

CATEGORIA SUB 15

☉ Uma competição regional (objetivo: finalista) e uma competição estadual (objetivo: semifinalista)

☉ 30 jogos/temporada.

CATEGORIA SUB 17

☉ Uma competição estadual (objetivo: semifinalista) e uma competição nacional (objetivo: semifinalista)

☉ 45 jogos / temporada.

CATEGORIA SUB 20

☉ Uma competição estadual (objetivo: semifinalista), uma competição nacional (objetivo: semifinalista) e uma competição internacional (objetivo: 2ª fase)

☉ 60 jogos / temporada.



Sistema de avaliação do rendimento esportivo

Avaliação do rendimento esportivo

Dimensão do desempenho esportivo: histórico, social e cultural

- ✔ Tipo: Qualitativa
- ✔ Frequência: semestral
- ✔ Método: Escrever sobre o tema: “A coisa mais linda que já vi no futebol de praia”.
- ✔ Equipamento: caderno e caneta

Dimensão do desempenho esportivo: tática.

- ✔ Tipo: qualitativo.
- ✔ Frequência semanal.
- ✔ Método: Análise qualitativa - princípios táticos específicos.
- ✔ Equipamentos: câmera, laptop e softwares específicos.

Sistema de avaliação da preparação esportiva

Acompanhamento, controle e avaliação dos conteúdos ministrados.

Controle do tempo de treinamento para ações ofensivas, eficácia dos meios e métodos de treinamento utilizados, etc.

Acompanhamento dos objetivos estabelecidos no processo de formação.

Quantidade de jogadores promovidos às categorias subsequentes, avaliação da aplicação dos recursos financeiros utilizados, entre outros.



“Uma folha em branco”

Um convite a confederações, federações, clubes e outras instituições esportivas para construir seu currículo de futebol de praia.

Bibliografia

- ANSELM, J. C.; BORELLI, E. Proceso formativo del futbolista infantil y juvenil hasta el fútbol profesional. [S.l.]: Librofutbol, 2012.
- BORZI, C. A. Fútbol infantil, entrenamiento programado. Buenos Aires: Editorial Stadium, 2007.
- DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN Y DESARROLLO TÉCNICO DE LA FIFA et al. Manual de dirección técnica de fútbol playa (FIFA). Zurich: Departamento de Producción de La Fifa, 2016.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION. Reglas de Juego de FÚTBOL PLAYA de la FIFA 2015/2016. Zúrich: Fédération Internationale de Football Association, [2015].
- GRECO, P. J. Métodos de ensino-aprendizagem nos jogos esportivos coletivos. In: Emerson Silami Garcia; Kátia Lúcia Moreira Lemos. (Org.). Temas Atuais VI - Educação Física e Esportes. Belo Hozironte: Health, 2001, v. 1, p. 48-72.
- HIERRO, J. V. L. Manual de la UEFA para entrenadores de futsal. Nyon: Union Des Associations Européennes de Football (Uefa), 2017.
- JONNAERT, P.; ETTAYEBI, M.; DEFISE, R. Currículo e competências. Porto Alegre: Artmed, 2010.
- JUAREZ, CARLOS - Apuntes de juegos aplicativos para el fútbol - APEFA / 2008.
- JUAREZ, CARLOS - Apuntes de preparación física del futbolista - APEFFA / 2019
- MARTIN, D.; KARL, C.; LEHNERTZ, K. Metodología del entrenamiento deportivo. Badalona: Editorial Paidotribo, 2016.
- PIVETTI, B. M. F. Periodização tática: o futebol arte alicerçado em critérios. São Paulo: Phorte, 2012.
- REPRESENTAÇÃO DE EDUCAÇÃO DA UNESCO NO BRASIL. Glossário de terminologia curricular. Tradução de Rita Brossard. Brasília: Unidade de Comunicação, Informação Pública e Publicações da Representação da UNESCO no Brasil, 2016.
- SANTANA, W. C. Pedagogia do futsal: jogar para aprender. Londrina: Companhia Esportiva, 2019.
- SILVA, J. M. G. O ensino dos jogos desportivos colectivos. Perspectivas e tendências. Movimento (ESEFID/UFRGS), [S.L.], v. 4, n. 8, p. 19-27, 7 set. 2007.
- TEOLDO, I; GUILHERME, J; GARGANTA, J. Para um futebol jogado com ideias: concepção, treinamento e avaliação do desempenho tático de jogadores e equipes. Curitiba: Appris, 2015.
- THIENGO, C. R. O futebol e os futebolistas do futuro: análise do currículo presente na formação de futebolistas de alto rendimento a partir de um estudo de caso. 2019. 240 f. Tese (Doutorado) - Doutorado em Educação Física, Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2019.
- ZABALA, A. Prática educativa: como ensinar. Porto Alegre, Brasil: Editora Artmed, 1998.

SÍTIOS CONSULTADOS

- UNIVERSIDADE DO FUTEBOL (Brasil). Conceitos de pressing. 2008. Disponível em: <https://universidadedofutebol.com.br/2008/06/17/conceitos-de-pressing/>. Consultado el 13 mar. 2021.

Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução

- ✓ RECURSOS HUMANOS PARA A GESTÃO TÉCNICA DO DPTO. DE SELEÇÕES JUVENIS
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução:
Capítulo 10.1 e 10.2
Projeto Específico de Assistência para Uso Operacional e Projeto Específico de Apoio a Seleções Juvenis
- ✓ INFRAESTRUTURA E EQUIPAMENTO TECNOLÓGICO
Regulamento para o Uso de Fundos do Programa Evolução: Capítulo 9
- ✓ INTERAÇÃO E RELACIONAMENTO COM CLUBES
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução:
Capítulo 10.4
- ✓ A COMPETIÇÃO COMO ELEMENTO DE FORMAÇÃO ESSENCIAL
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução:
Capítulo 10.2 e 10.3
Calendário esportivo, competência CONMEBOL e FIFA
- ✓ SISTEMA DE SELEÇÃO DE TALENTOS PARA AS SELEÇÕES JUVENIS
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução:
Capítulo 10.1
Projeto Específico de Assistência para Uso Operacional e Projeto Específico de Apoio a Seleções Juvenis
- ✓ INTERRELAÇÃO NO PROJETO INTEGRAL COM A SELEÇÃO DE MAIORES
Regulamento de Uso de Fundos do Programa Evolução:
Capítulo 9





CONMEBOL
DIRETORIA DE DESENVOLVIMENTO - 2020
EVOLUÇÃO É CONMEBOL

Publicação Oficial da Diretoria de
Desenvolvimento da Confederação Sul-
Americana de Futebol (CONMEBOL)

PRESIDENTE:

Alejandro Domínguez Wilson Smith

SECRETÁRIO-GERAL:

José Astigarraga

**SECRETARIA GERAL ADJUNTA/DIRECTORA
JURÍDICA:**

Montserrat Jiménez

**SECRETÁRIO-GERAL ADJUNTO/DIRECTOR
DE DESENVOLVIMENTO:**

Gonzalo Belloso

EDIÇÃO:

Confederação Sul-Americana de Futebol
(CONMEBOL).

Autopista Silvio Pettrossi y
Avda. Sudamericana – Luque - Paraguay
Tel: +595-21/5172000
www.conmebol.com

REVISÃO DE CONTEÚDO:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

FOTOGRAFIA:

CONMEBOL e Associações Membro da
CONMEBOL

DESENHO GRÁFICO E LAYOUT:

ECOM Estrategias de Comunicación
ecomestrategias.com

IMPRESSÃO:

Industrias Gráficas Nobel S.A
Julio - 2021

Direitos autorais:

Confederação Sul-Americana de Futebol
(CONMEBOL)

- CONMEBOL -
EVOLUCIÓN



[@EvolucionConmebol](#)



[@evolucionconmebol](#)



[@EvolucionCSF](#)