

# Módulo 4. Tendências metodológicas do treinamento das ABP

Depois de destacar a relevância das ações de bola parada no futebol atual e aprofundar sua análise defensiva e ofensiva, focamos agora no processo de treinamento dessas ações. Vamos abordar esse tema a partir de uma perspectiva ampla, considerando a evolução passada e atual do treinamento das ABP. Dessa forma, começaremos aprofundando na metodologia analítica tradicionalmente utilizada até chegarmos a uma nova proposta integrada para a otimização das ABP. Além de relacioná-las teoricamente, buscamos fornecer ao aluno exemplos práticos das tendências metodológicas mencionadas.

## Unidade 4.1 Introdução ao treinamento das ABP

Como qualquer aspecto relevante do jogo, as ABP requerem um processo de treinamento condizente com sua importância, considerando suas características e adaptando-o constantemente à realidade dos jogadores e da equipe.

É evidente que um dos fatores mais determinantes do desempenho no futebol, especialmente no caso das ABP, são as condições dos jogadores. Por esse motivo, há treinadores que consideram adequado delegar quase exclusivamente aos jogadores a responsabilidade pelas ABP, dependendo totalmente de sua inspiração e atuação individual no dia da competição. Assim, optam por atribuir um papel quase inexistente às ações de bola parada dentro de sua planificação esportiva.

Nada mais distante da realidade. Acreditamos que o processo de treinamento das ABP deve respeitar e se adaptar às características individuais dos nossos jogadores, não por conveniência, mas porque a criação de situações simuladas que favoreçam o surgimento de certos comportamentos (pontos fortes) aumentará as chances de sucesso na ação em questão. Além disso, devemos ter plena consciência de que as características dos nossos jogadores orientarão e, em alguns casos, definirão nossa intervenção no processo. Portanto, considerando essas características e treinando de acordo com elas, ainda que sabendo que o desempenho final da ação será totalmente multifatorial, estaremos mais próximos de alcançar o objetivo desejado em uma determinada ABP.

Seguindo essa linha, Antic (2007, citado em Silva Puig, 2011) comenta o seguinte:

"Tínhamos um jogador como Kiko, que era um ponto de referência em jogadas de distribuição no jogo ofensivo e sobre quem os adversários frequentemente cometiam



faltas. Sabíamos antecipadamente que a cada 45 minutos teríamos entre 7 e 10 cobranças de falta próximas à área adversária. Com esse conhecimento, era necessário buscar dentro do elenco maneiras de tirar proveito desse tipo de jogada. Para isso, contávamos com Pantic, que era um extraordinário especialista em cobranças de bola parada" (<https://lc.cx/sFqNBY>).

### **Quanto tempo se dedica ao treinamento das ABP?**

Certamente, não há muitas evidências científicas que determinem o tempo que uma equipe dedica ao treinamento das ações de bola parada ao longo da temporada. Menos ainda há estudos que relacionem esse tempo de treinamento com o desempenho da equipe na competição em relação às ABP.

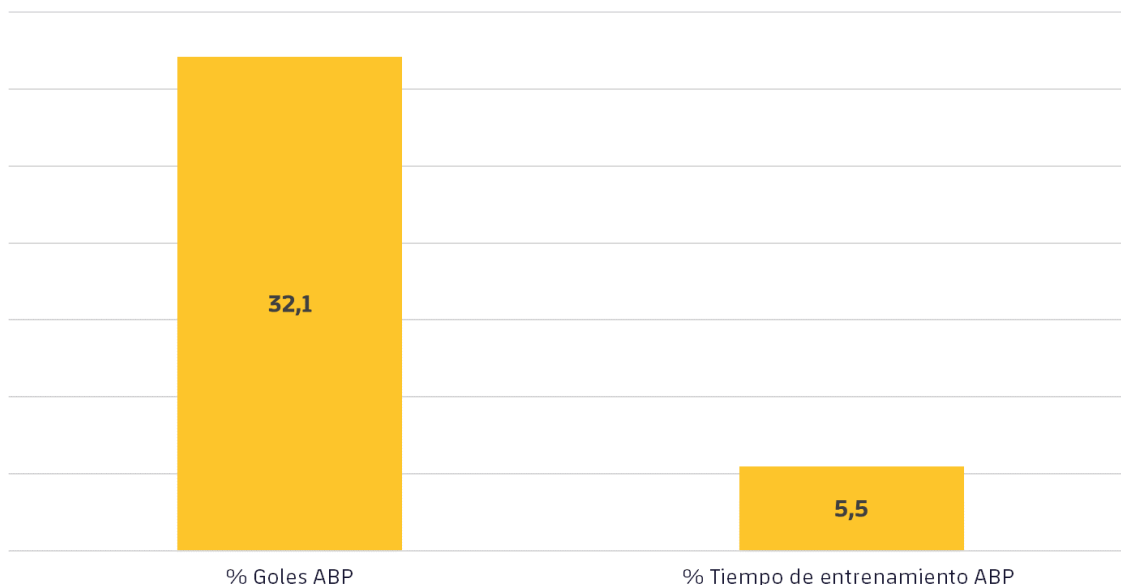
Ainda assim, hoje em dia, é de conhecimento geral que o treinamento dessas ações normalmente ocupa um espaço não superior a 20 minutos ao final do microciclo semanal – e isso, em muitos casos, sendo otimistas. Isso nos leva, pelo menos, a questionar se o baixo volume de treinamento geralmente atribuído a essas ações é coerente com sua relevância dentro do jogo.

Seguindo essa linha, consideramos oportuno aprofundar o estudo realizado por Silva Puig (2011), cujo objetivo era determinar o tempo de treinamento dedicado por uma equipe profissional da Primeira Divisão Espanhola às ações de bola parada.

Uma das conclusões-chave extraídas foi que essa equipe profissional dedicou, ao longo de toda a temporada (incluindo a pré-temporada), 5,5% do tempo total de treinamento para otimizar as ações de bola parada. Esse dado se torna ainda mais significativo quando comparado à relação amplamente comprovada entre a efetividade das ABP e a conversão em gols. No estudo em questão, Silva Puig (2011) comparou esse 5,5% do tempo dedicado ao treinamento das ABP com o percentual de gols marcados por meio de ABP pela equipe analisada naquela temporada (32,1%), constatando uma grande discrepância entre ambos os valores.

### **Figura 1. Comparação entre gols marcados por meio de ABP e o tempo total dedicado ao seu treinamento**





Goles ABP	Gols ABP
Tiempo de entrenamiento ABP	Tempo de treinamento ABP

Fonte: elaboração própria com base em Silva Puig, 2011

Pela própria complexidade do futebol e pelo caminho multifatorial para o sucesso nesse esporte, não podemos afirmar que, se uma equipe dedicar mais tempo ao treinamento das ABP, seu desempenho nessas ações durante a competição será necessariamente melhor. No entanto, estudos como o mencionado nos fazem, pelo menos, questionar qual deve ser o peso dessas ações – muitas vezes negligenciadas – no processo de treinamento.

### Como as ABP têm sido treinadas?

Na maioria dos contextos, o processo de treinamento das ABP tem sido historicamente – e ainda é – abordado por meio de uma metodologia que poderíamos chamar de analítica. Durante muitos anos, essas ações foram praticadas em situações totalmente fechadas, nas quais o treinador explicava a jogada a ser executada, e os jogadores basicamente se limitavam a reproduzir esse padrão repetidamente, buscando sua internalização e, conseqüentemente, a otimização da ação.

Normalmente, esse processo ocorria sem oposição ou com uma oposição passiva. Além disso, vale destacar que, na maioria das vezes em que esse método era utilizado, o objetivo estava exclusivamente voltado para a melhoria da ação visando à partida do final de semana, muitas vezes ignorando totalmente o desenvolvimento do jogador.

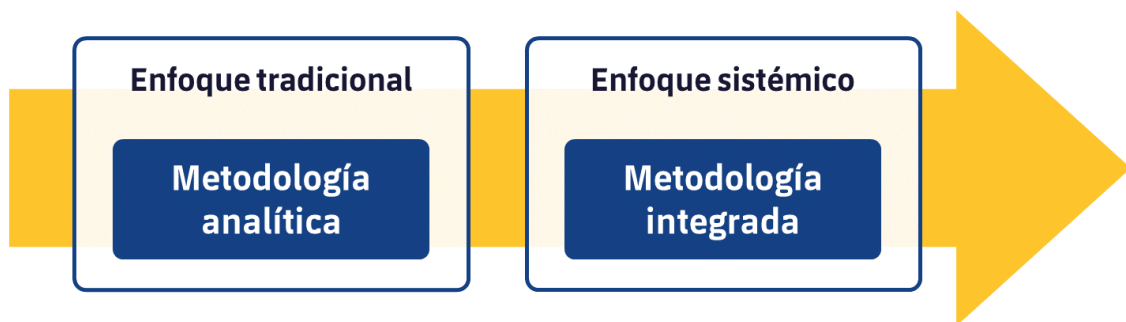


Com o passar dos anos, o processo de treinamento das ABP evoluiu, e surgiram propostas que, embora ainda fossem aplicadas em ambientes mais fechados do que o próprio contexto do jogo, já ofereciam um pequeno espaço para a autonomia do jogador. Dessa forma, passou-se a considerar e a dar maior importância a fatores-chave, como a tomada de decisões, a comunicação (colaboração) e a contra-comunicação (oposição). São aspectos que, embora hoje pareçam óbvios e estejam implícitos em todas as ações dentro do continuum do jogo, eram amplamente esquecidos pela metodologia analítica.

Tendo sua origem na evolução das teorias de treinamento dos esportes coletivos nos últimos anos e partindo do paradigma da complexidade, surge uma nova abordagem para o treinamento das ABP. Essa metodologia, chamada **integrada**, deve estar intrinsecamente conectada à própria metodologia de treinamento do futebol, pois, mesmo sendo situações de caráter único e provavelmente com menos incerteza do que as situações dinâmicas do jogo, as ações de bola parada ainda fazem parte do esporte e, portanto, não podem ser isoladas da realidade do jogo e das necessidades do jogador.

A seguir, aprofundaremos as tendências metodológicas mais utilizadas para o treinamento das ações de bola parada. Dessa forma, forneceremos tanto uma conceitualização teórica quanto diretrizes práticas para a aplicação desse processo de treinamento. Iniciaremos essa revisão a partir da perspectiva tradicional, fundamentada na metodologia analítica, e avançaremos em direção a uma perspectiva sistêmica, aproximando-nos, assim, da realidade do futebol por meio da metodologia integrada.

**Figura 2. Principais tendências metodológicas do treinamento das ABP**



Enfoque tradicional	<b>Enfoque tradicional</b>
Metodología analítica	<b>Metodologia analítica</b>
Enfoque sistémico	<b>Enfoque sistémico</b>
Metodología integrada	<b>Metodologia integrada</b>



## Unidade 4.2 Treinamento das ABP através da metodologia analítica

Se refletirmos e tentarmos olhar para trás, no início de nossa carreira esportiva – seja como jogador, treinador ou analista – e procurarmos visualizar como era o treinamento das ABP, provavelmente teremos dificuldade em lembrar de alguma situação em que realmente tenhamos nos focado no treinamento dessas ações.

Em outras palavras, em muitas ocasiões (e até mesmo na maioria dos casos atualmente), o método para treinar uma determinada ação de bola parada consistia em isolar essa ação do próprio jogo e repeti-la com algumas modificações. Assim, podemos afirmar que, por muitos anos, o treinamento das ABP baseou-se na reprodução de modelos, ou seja, no próprio ensaio dessas ações, sempre direcionado pelo treinador para garantir sua correta execução na competição.

Dessa forma, a abordagem clássica optou por essa metodologia analítica, cuja base principal era a atribuição de funções por parte do treinador e a reprodução dos comportamentos desejados pelos jogadores. Esse tipo de treinamento tinha como objetivo claro a automatização de certos comportamentos esperados pelo treinador, visando ao melhor desempenho na competição.

Bonfanti e Pereni (2002), Prieto (2008), Fraile e Agudo (2010), citados em Fernández Hermógenes et al. (2017), afirmam que o treinamento das ABP deve ser realizado:

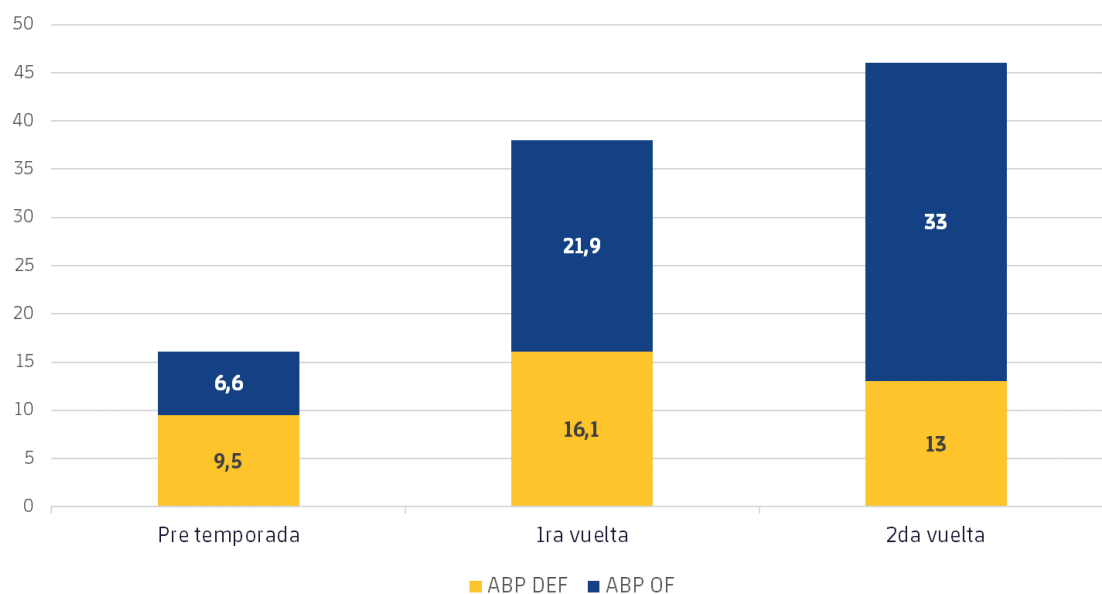
- Nos últimos dias do microciclo, geralmente um ou dois dias antes da competição.
- De forma progressiva.
- Sem oposição ou com oposição passiva.

Tudo isso com o objetivo de proporcionar ao jogador um contexto que favoreça a otimização de sua capacidade de atenção e concentração, altamente exigidas na execução das ações de bola parada.

Quanto à distribuição do treinamento das ABP ao longo de uma temporada, Silva Puig (2011) ratificou em sua tese que, na equipe profissional analisada, houve uma progressão quase linear no aumento do treinamento das ABP, ganhando maior protagonismo no segundo turno do campeonato (Figura 3). Além disso, constatou que, no período de pré-temporada, há uma tendência de se treinar com mais frequência as ABP defensivas, enquanto, à medida que o campeonato avança, o treinamento das ABP ofensivas supera o das defensivas, tornando-se essa diferença bastante visível no segundo turno da competição.



**Figura 3. Porcentagem de treinamento das ABP conforme as fases da temporada, comparando ABP DEF e ABP OF**



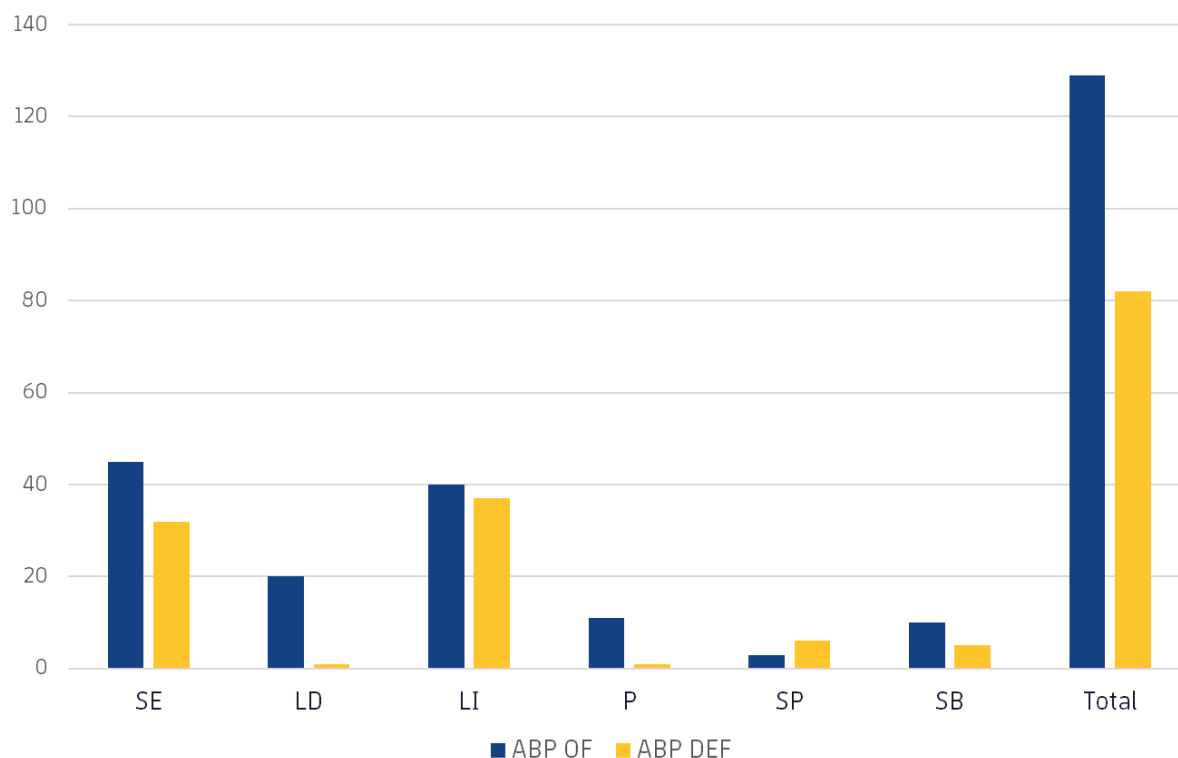
Fonte: elaboração própria com base em Silva Puig, 2011

É evidente que nem todas as ABP são treinadas da mesma forma. De fato, há uma forte tendência a priorizar o treinamento de algumas ABP em detrimento de outras. As ações de bola parada que costumam receber maior ênfase no processo de treinamento são os escanteios e os tiros livres indiretos, ou seja, aqueles que não têm como objetivo o chute direto ao gol – conceito que, ao longo do curso, temos denominado como faltas indiretas.

Silva Puig (2011) confirmou essa argumentação em seu estudo, no qual determinou que, tanto na fase ofensiva quanto na fase defensiva, as ABP mais treinadas pela equipe analisada foram, com grande diferença, os escanteios e os tiros livres indiretos. Em seguida, na prioridade de treinamento, apareceram as cobranças ofensivas de pênaltis e as faltas diretas (figura 4).

**Figura 4. Número de repetições no treinamento de cada ABP**





Fonte: elaboração própria com base em Silva Puig, 2011

Como mencionamos anteriormente, esse método geralmente é utilizado para treinar as ABP nos últimos dias do microciclo, buscando proporcionar ao jogador um contexto que, além de favorecer sua capacidade de concentração devido à menor fadiga teórica da sessão, também lhe permita memorizar com mais facilidade a jogada ou a organização proposta para a partida.

Um dos motivos pelos quais essa metodologia analítica tem sido amplamente utilizada ao longo dos anos é sua facilidade de aplicação. Além disso, sem dúvida, ela permite ao treinador direcionar os comportamentos que deseja que ocorram em determinada ação de bola parada durante a partida; em resumo, possibilita a repetição e a automatização das jogadas.

### Proposta prática para o treinamento das ABP através da metodologia analítica

A seguir, apresentamos alguns exemplos de situações de treinamento de ABP utilizando a metodologia mencionada. Em primeiro lugar, busca-se inculcar a organização defensiva que o treinador considera mais adequada e, em seguida, propõe-se a prática de jogadas ofensivas previamente planejadas, com o objetivo de automatizá-las. Dessa forma, o treinamento vai do geral ao específico, passando da fase defensiva para a ofensiva, tendo como um dos princípios fundamentais a progressão ao longo do processo de treinamento.

Para essa proposta prática, focaremos no treinamento dos **escanteios (corners)**.



As situações apresentadas mantêm os pilares dessa metodologia, que incluem:

- Posicionar a sessão de treinamento nos últimos dias do microciclo.
- Introduzir os conteúdos gradualmente, seguindo o princípio da progressão.
- Evitar a introdução de oposição ativa, utilizando no máximo oposição passiva (exceto no caso do escanteio defensivo).

Durante as situações práticas propostas, o treinador realizará pequenas explicações para introduzir variações na jogada (oferecendo possíveis soluções) ou destacar aspectos relevantes dos diferentes comportamentos observados durante os escanteios praticados.

### **Organização defensiva em escanteios através da metodologia analítica**

O treinador explica a organização defensiva a ser aplicada durante o treinamento aos 11 jogadores titulares, enquanto o auxiliar técnico trabalha com o restante do time, que desempenhará o papel do adversário (fase ofensiva). A organização adotada consiste em:

#### **Defesa combinada:**

- 2 jogadores posicionados na primeira trave e na região central da pequena área.
- 5 jogadores marcando individualmente.
- 1 jogador posicionado na curta distância.
- 1 jogador posicionado para o rebote.
- 1 jogador em posição ofensiva para uma possível transição rápida.

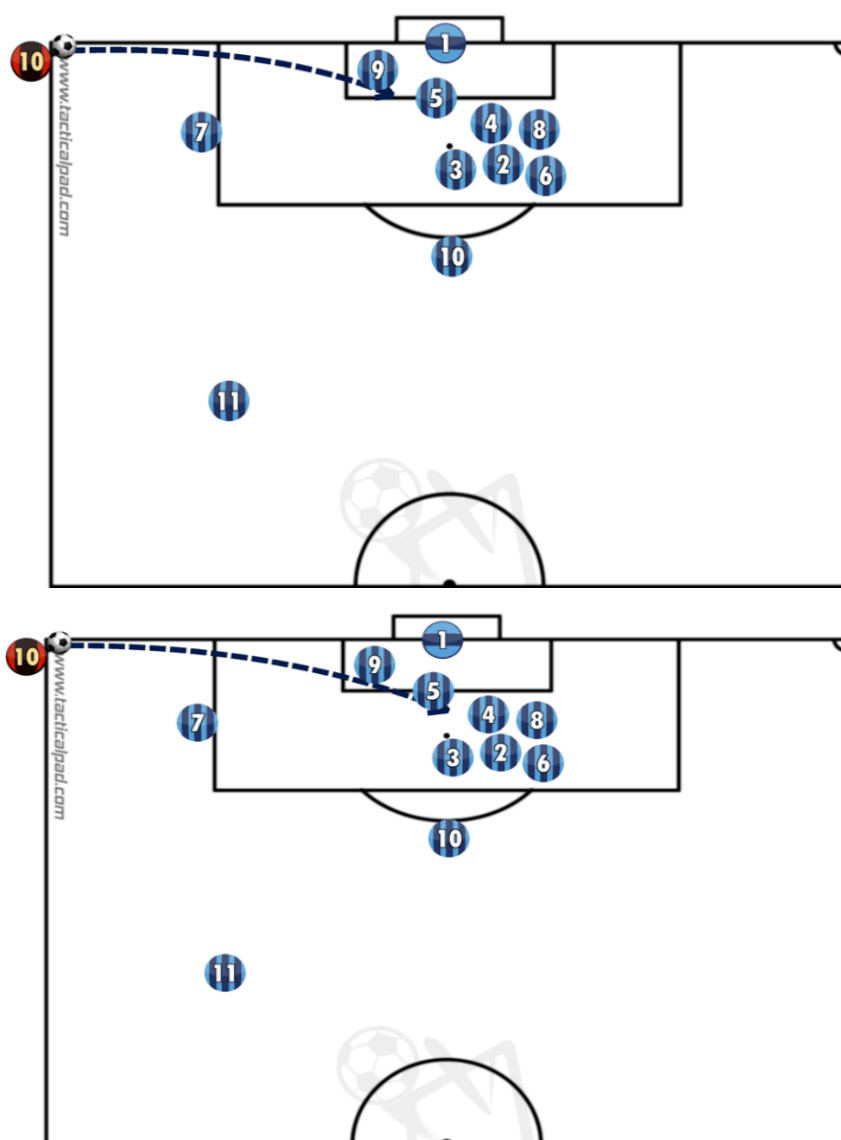
Com essa estrutura, a equipe defensora se posiciona conforme indicado, enquanto a equipe ofensiva **varia as zonas de lançamento**.

#### **Primeira fase do exercício:**

- Nenhum jogador da equipe ofensiva entrará para finalizar.
- Apenas o cobrador executará os escanteios conforme as instruções do treinador.
- O treinador orienta o cobrador a alternar lançamentos entre a primeira trave e o ponto do pênalti, testando assim a distribuição espacial dos jogadores da defesa por zona (figura 5).



Figura 5. Lançamentos sem entrada de finalizadores para as zonas da primeira trave e do ponto do pênalti



Fonte: elaboração própria

Nota: Os jogadores 9 e 5 são responsáveis pela defesa por zona. Os outros 5 jogadores na área desempenham o papel de marcadores individuais.

A progressão do exercício consiste em incluir os finalizadores, que entrarão na área livremente, sem indicações prévias. Nesse momento, o treinador, por meio de uma breve explicação, detalha como deve ser o comportamento coletivo diante das seguintes situações:

**Se um jogador adversário se aproxima da cobrança e ameaça um passe curto:**

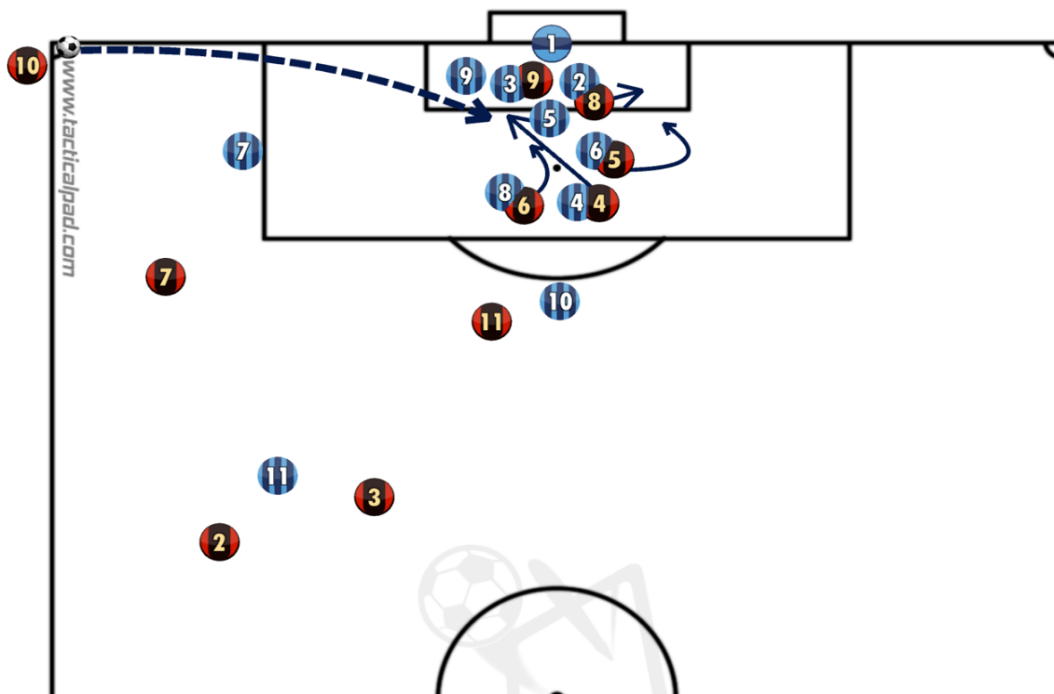
- O jogador posicionado ofensivamente (sempre localizado no meio de campo, no lado onde ocorre o escanteio) deverá ficar atento para apoiar o jogador posicionado na marcação curta.
- O objetivo é converter rapidamente a inferioridade numérica (2x1) em igualdade numérica (2x2).

**Se o time adversário entrar com 6 finalizadores:**

- O jogador posicionado para o rebote será o responsável pela marcação do sexto finalizador.
- O jogador originalmente posicionado para a transição ofensiva deverá recuar e ocupar a zona de rebote.

Dessa forma, o treinador apresenta três cenários possíveis (o padrão e essas duas variações), especificando como devem agir os jogadores envolvidos nessas situações. Nesta variação do exercício, os finalizadores decidirão livremente como entrarão na área para buscar o cabeceio e, além disso, alternarão entre situações de entrada de 6 finalizadores e cobranças curtas.

**Figura 6. Lançamentos com entrada livre de finalizadores**



Fonte: elaboração própria

Na seguinte modificação, o auxiliar técnico terá especificado à equipe ofensiva dois movimentos padrões a serem realizados. Esses movimentos podem incluir:



Um jogador tentando antecipar o marcador posicionado na marcação curta.

Outro jogador se deslocando para o segundo poste.

Três jogadores entrando em progressão em direção à zona do ponto do pênalti, partindo de uma disposição 2-3.

Caso haja conhecimento de padrões recorrentes do adversário, o auxiliar técnico tentará simular esse comportamento.

Exemplo: entrada do jogador referência na área para atacar a bola no ponto do pênalti, precedida por um bloqueio estratégico.

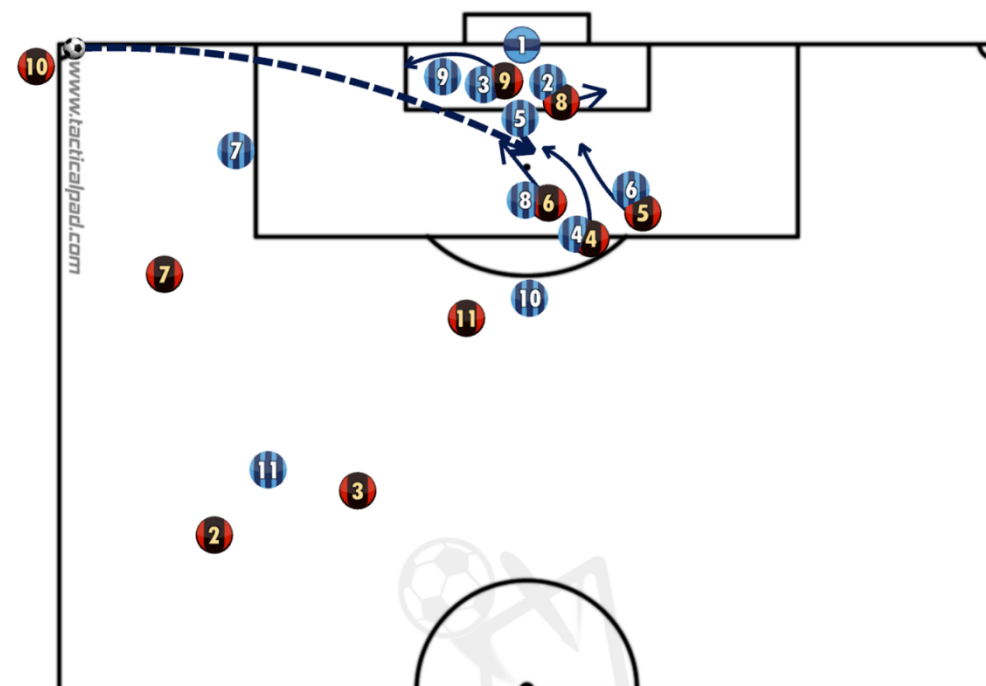
O objetivo da equipe defensiva continuará sendo o mesmo em todas as situações propostas:

Evitar que o adversário finalize a jogada.

Adaptar-se, desta vez, aos movimentos planejados do oponente.

Além disso, o treinador pode aproveitar esse momento para designar marcações individuais, geralmente focadas no jogador ou jogadores referência do próximo adversário.

**Figura 7. Lançamentos com entrada de finalizadores seguindo movimentos**



**preestabelecidos**

Fonte: elaboração própria



## **Organização ofensiva em escanteios através da metodologia analítica**

Seguindo a mesma abordagem da situação anterior, o treinador explica a organização ofensiva que será aplicada pelos 11 jogadores, tanto em sua configuração estática (posicionamento inicial) quanto em sua dinâmica (movimentos subsequentes para finalizar a jogada). Enquanto isso, os jogadores que não participam ativamente permanecem atentos às explicações.

Os papéis funcionais serão os seguintes:

- 1 cobrador
- 5 finalizadores
- 2 jogadores posicionados para o rebote (um deles pode se aproximar para receber um passe curto)
- 2 jogadores em função defensiva

A situação será baseada na prática de duas jogadas predefinidas, sem oposição, que serão sinalizadas pelo cobrador ao se aproximar do escanteio.

### **JOGADA A**

- 3 finalizadores iniciam juntos no centro da área e partem em direção à primeira trave no momento em que o cobrador baixa o braço (sinal de início da jogada).
- Um dos três finalizadores (o de menor capacidade no jogo aéreo) muda sua trajetória, afastando-se da jogada e se dirigindo para a zona de rebote, bloqueando ou se cruzando à frente do jogador defensivo responsável pelo rebote.
- Enquanto isso, o jogador posicionado para o rebote distante (que também é um finalizador) parte em corrida para o ponto do pênalti, onde tentará finalizar um cruzamento de trajetória aberta.
- Os outros dois finalizadores se posicionam da seguinte forma:
  - Um próximo ao jogador que defende por zona, dificultando sua movimentação para atacar a bola.
  - Outro próximo à segunda trave, aguardando uma possível segunda jogada (figura 8).

### **JOGADA B**

- Os 5 finalizadores começam novamente na disposição 2-3.
- O jogador posicionado para o rebote próximo se aproxima do cobrador, tornando-se uma opção para um passe curto.



- Ao receber, o outro jogador de rebote, que também terá avançado sua posição, corta para dentro da área, arrastando assim o marcador adversário que o acompanhava.
- Enquanto isso, um dos jogadores que estava posicionado defensivamente se aproxima, oferecendo uma linha de passe para trás ao jogador que recebeu o passe curto.
- No momento em que esse passe para trás acontece, dois dos três finalizadores da segunda linha realizam um movimento em diagonal para a segunda trave, onde a bola será direcionada em um cruzamento de trajetória aberta.
- O terceiro finalizador da segunda linha ocupa a zona de rebote, junto com o jogador que recebeu a cobrança curta (figura 9).

### **Evolução do exercício**

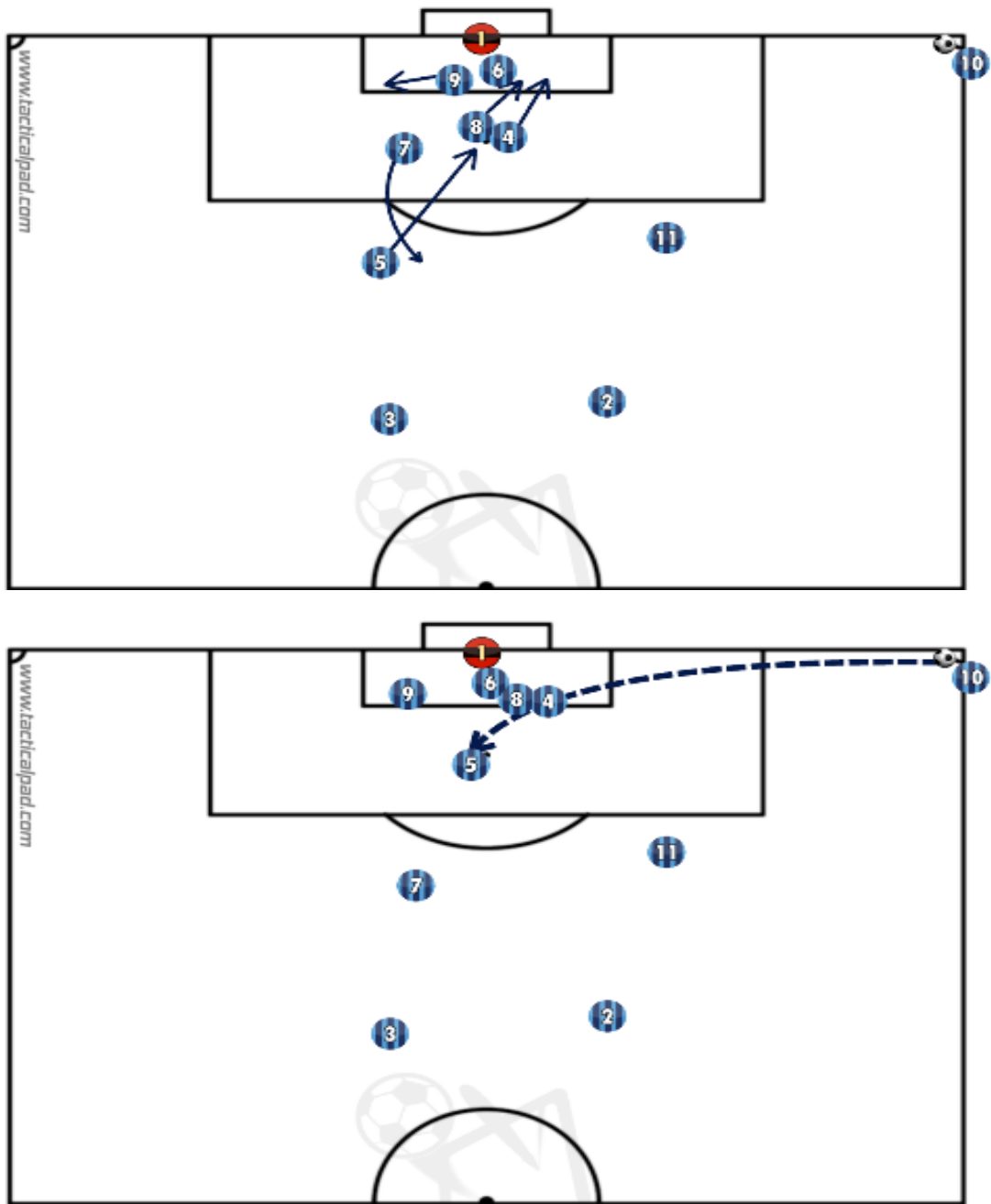
A situação progredirá com a introdução de oposição passiva. Assim, o auxiliar técnico, com base na organização defensiva do próximo adversário, posicionará o restante da equipe, que atuará na função defensiva.

É fundamental que essa oposição mantenha um nível de colaboração, ou seja, os defensores devem reproduzir os comportamentos esperados do adversário, em vez de agir de maneira que beneficie a equipe ofensiva, uma vez que conhecem a intenção geral da jogada.

Por fim, o cobrador terá liberdade para escolher a jogada que deseja executar, podendo incluir variações ou ações trabalhadas em outras sessões de treinamento.

### **Figura 8. Jogada A**

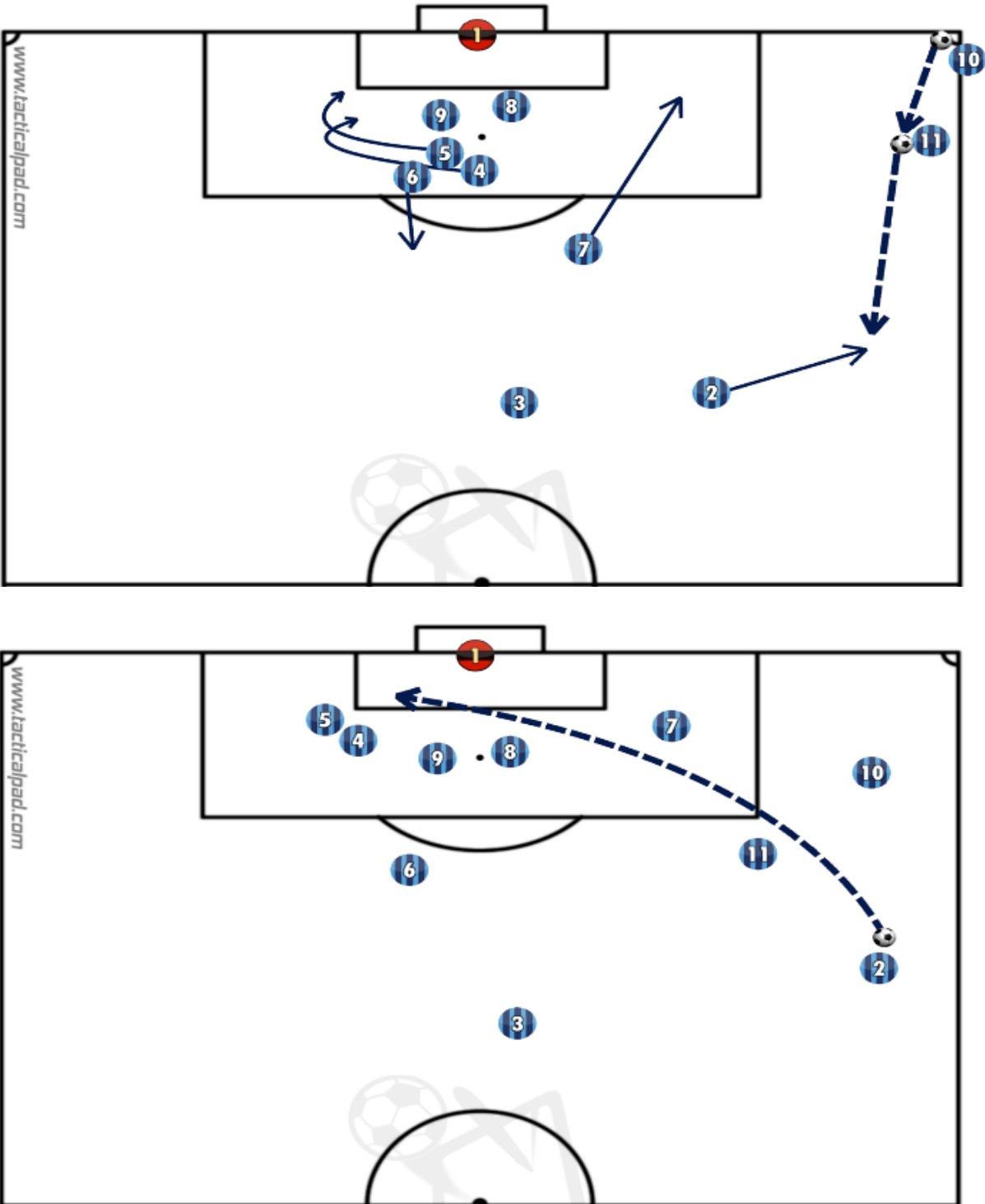




Fonte: elaboração própria



Figura 9. Jogada B



Fonte: elaboração própria





# Unidade 4.3 Um novo enfoque no treinamento das ABP. Caminho para uma metodologia integrada

## A necessidade de uma mudança

Ao longo dos anos, o entendimento das ABP dentro desse paradigma tradicional, baseado em uma abordagem totalmente analítica, contribuiu para que essas ações fossem conceitualizadas popularmente como situações mecanizadas, limitando a atuação do jogador.

Isso resultou em certa desmotivação por parte dos jogadores no momento de treinar essas ações, além de levar muitos técnicos a considerarem o treinamento das ABP como um aspecto tabu no futebol de base.

Herráez (2003), em seu artigo *Aspectos teórico-práticos do treinamento das ações de bola parada no futebol*, afirma que:

“Devemos eliminar de uma vez por todas a falsa ideia de que as ABP são ações mecanizadas que limitam a criatividade do jogador, especialmente a dos mais jovens, quando, na realidade, o objetivo é exatamente o oposto: ampliar o número de possibilidades de jogo, aumentar a capacidade discriminativa do atleta e melhorar sua atenção e concentração” (<https://lc.cx/08HaMX>).

O treinamento das ações de bola parada não deve ser excluído da prática formativa, pois isso significaria ignorar um conjunto de situações altamente relevantes dentro do jogo, tanto em termos de frequência quanto de influência no resultado. Assim, estaríamos deixando de lado um aspecto do jogo que, certamente, o jogador precisará dominar ao longo de toda a sua carreira esportiva.

Dessa forma, torna-se essencial refletir sobre como incluir o treinamento das ABP nas categorias de base, garantindo, ao mesmo tempo, um alto nível de comprometimento motor, necessário para que o jogador se desenvolva em uma prática contínua e massiva.

Acreditamos, portanto, que, tanto no aspecto pedagógico quanto no futebol profissional, pode ser benéfico um novo enfoque para o treinamento dessas ações, permitindo que o jogador seja exposto a contextos interativos semelhantes aos da competição, sem isolar as ABP do jogo real nem limitar sua criatividade.

## Da metodologia analítica ao método integrado



Nos últimos anos, testemunhamos uma profunda evolução no processo de treinamento nos esportes coletivos. Graças a estudiosos como o professor Seirul-lo Vargas (2017), entre outros, o paradigma clássico (baseado em teorias comportamentalistas e mecanicistas) foi deixado para trás, dando lugar a um novo enfoque, baseado na complexidade e no ser humano como um atleta global. Partindo da ideia do jogador como uma estrutura hipercomplexa e adaptativa, Seirul-lo Vargas (2017) destaca que:

“Devemos desenvolver treinamentos nos quais o jogador esteja imerso em acontecimentos situacionais compatíveis com ele, onde, necessariamente, deverá ocorrer uma automodelação individual que otimize sua funcionalidade, permitindo-lhe solucionar os desafios próprios do esporte em que participa” (p. 28).

Embora seja verdade que as ações de bola parada possuam características distintas, permitindo que sejam consideradas como situações de menor incerteza em comparação com ações dinâmicas, não podemos treiná-las sempre de forma isolada do restante do jogo.

Nessa perspectiva, López e Fernández (2013) enfatizam a importância de incorporar um componente perceptivo-decisional no treinamento das ABP, impulsionando situações que obriguem o jogador a se adaptar a um ambiente que precisa controlar.

Aqui, é necessário refletir sobre algumas questões fundamentais:

- Faz sentido treinar as ABP sem oposição apenas para reproduzir com mais eficiência o modelo proposto pelo treinador, quando, na competição, esse componente sempre estará presente?
- Devemos sempre treinar as ABP em momentos de baixa fadiga para otimizar a concentração e a atenção, mesmo sabendo que a sensação de cansaço durante o jogo não será a mesma do treino?

Além disso, López e Fernández (2013) ressaltam a importância de relacionar as ABP com sua continuidade no jogo, já que os jogadores e a equipe também devem se adaptar a essa transição.

Com base nessas ideias, os autores realizaram um levantamento dos principais métodos de treinamento das ABP, especificando, em sua visão, as vantagens e desvantagens de cada um (tabela 1).

**Tabela 1. Métodos de treinamento das ABP: vantagens e desvantagens**

MÉTODOS	VANTAGENS	DESvantagens
---------	-----------	--------------



<b>Audiovisuais</b>	Claro e descritivo.	Impossibilita a aplicação prática da ação.
<b>Sem oposição</b>	Muitas repetições, treinamento de ações individuais.	Não há controle sobre os adversários.
<b>Com oposição</b>	Ações de superioridade ou inferioridade numérica segundo objetivo.	Não se pode focar em aspectos específicos. Muita incerteza.
<b>Com transição</b>	Conecta princípios do modelo de jogo e relaciona fases.	Maior desgaste físico e mental.
<b>Ações combinadas</b>	Automatização de movimentos e gestos.	Contexto afastado da realidade.
<b>Partidas</b>	Aproximação da realidade. Introdução de todos os elementos do jogo.	Grande desgaste físico e mental.
<b>Circuitos</b>	Treinamento multilateral e individualização do treinamento.	Perda de controle sobre as ações dos jogadores.
<b>Tarefas competitivas</b>	Aprendizado completo e automatização das ações.	Alto desgaste emocional.

Fonte: adaptação própria com base em López e Fernández, 2013

Seguindo essa tendência metodológica, Fernández Hermógenes et al. (2017) propõem aproximar o treinamento das ações de bola parada da realidade de um jogo de futebol, considerando as exigências físicas e psicológicas envolvidas.

Na mesma linha, e a partir da perspectiva dos jogadores, Sergi Gómez (2020), zagueiro do Sevilla FC, destacou que, quando as ABP são treinadas no final da sessão e de forma isolada, o jogador tende a se desconectar. Além disso, ele complementa, dizendo que, do seu ponto de vista, é fundamental incluir, sempre que possível, o treinamento das ABP dentro das situações da sessão.

Dando um passo além, Fernández Hermógenes (2019), do Departamento de Análise do FC Barcelona, não apenas propõe incluir o treinamento dessas ações durante sessões exigentes do microciclo semanal, mas também sugere incorporá-lo em tarefas simuladoras que induzam à fadiga.



Entendemos, portanto, que não é o mesmo cobrar um escanteio aos 20 minutos de um jogo em casa, na 2ª rodada do campeonato, do que fazê-lo nos acréscimos de uma eliminatória empatada fora de casa.

Nesse sentido, torna-se essencial propor situações de ABP em diferentes cenários, com distintos níveis de exigência física e mental, exigindo que o jogador – concebido como uma estrutura hipercomplexa – interaja e se adapte a ambientes variáveis.

Essa proposta não apenas busca aprimorar as ABP em si, mas também se concentra no treinamento de conteúdos técnico-táticos individuais, que são fundamentais para a otimização do desempenho do jogador em uma determinada ação de bola parada. Esses conteúdos podem ser inseridos em diferentes tarefas, sendo alguns dos mais importantes os seguintes (tabela 2).

**Tabela 2. Conteúdos individuais técnico-táticos das ABP. Foco em escanteios e faltas indiretas**

<b>Conteúdos individuais</b> <b>No nível defensivo</b>	<b>Conteúdos individuais</b> <b>No nível ofensivo</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Marcação individual em escanteio direto.</b></li> <li>● <b>Marcação individual em escanteio indireto</b> (corrida para fora e manutenção do corpo perfilado).</li> <li>● <b>Marcação individual em cobranças de falta</b> (condicionado pela linha de impedimento).</li> <li>● <b>Controle de um determinado espaço designado.</b></li> <li>● <b>Aproximação para o corte</b> (corrida do defensor).</li> <li>● <b>Execução do corte/desvio.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Chute com bola parada (escanteio direto)</b> – trajetória aberta e fechada.</li> <li>● <b>Chute em movimento (escanteio curto)</b> – trajetória aberta e fechada.</li> <li>● <b>Chute com outras trajetórias</b> – rasteira e plana.</li> <li>● <b>Superar uma marcação individual</b> (livrar-se do marcador).</li> <li>● <b>Aproximação para a finalização</b> (corrida do finalizador).</li> <li>● <b>Execução da finalização.</b></li> </ul>

Fonte: elaboração própria com base em Fernández Hermógenes, 2019

Fernández Hermógenes (2019) destaca que, ao introduzir esses conteúdos – ou outros definidos pelo treinador – em situações ou tarefas de treinamento, estamos imersos o jogador em contextos que ele encontrará frequentemente na competição ao longo de sua trajetória esportiva.



Além disso, ele ressalta que a interação do jogador nesses contextos potencializa o aprendizado na resolução de problemas, estimulando sua criatividade na busca por soluções diante de diferentes situações.

Por exemplo, um jogador que tenha treinado como se livrar de uma marcação ao longo de sua formação e carreira profissional terá muito mais facilidade para se adaptar a uma situação similar em um escanteio ofensivo na competição.

Nessas tarefas, a atuação do jogador não será rigidamente direcionada, mas sim desenvolvida de forma autônoma, à medida que ele experimenta suas possibilidades de ação. Assim, ele poderá entender que a melhor maneira de se desvencilhar da marcação pode ser, por exemplo, realizar uma finta para um lado e sair pelo lado oposto.

### **A metodologia integrada e seu impacto no treinamento das ABP**

Acreditamos que, por meio da metodologia integrada, além de adotar uma concepção diferente do jogador em relação à metodologia analítica, podemos otimizar o desempenho nas ABP, tanto individualmente quanto coletivamente.

Dessa forma, o jogador não é tratado apenas como um executor de padrões predefinidos, mas sim como um agente ativo que interage com o ambiente e aprende a tomar decisões em tempo real.

Além disso, devemos considerar dois componentes essenciais que podem ser determinantes para a aplicação eficaz da metodologia integrada:

- 1. A oposição ativa.**
- 2. Os sistemas de pontuação.**

#### **1. Oposição ativa no treinamento das ABP**

Acreditamos que treinar ABP sem oposição ativa não condiz com a realidade da competição.

Além disso, treinar sem oposição não gera desafios nem estimula o jogador a encontrar soluções, tornando-se, portanto, um processo pouco eficaz.

Em alguns momentos específicos, pode ser interessante isolar um aspecto técnico e treiná-lo sem oposição, para enfatizar detalhes de uma jogada ensaiada. No entanto, esses casos devem ser exceções e não podem se tornar a base do treinamento das ABP ao longo da temporada ou da carreira do jogador.

#### **2. Introdução de sistemas de pontuação**



Herráez (2003) já havia proposto um modelo em que as ABP fossem treinadas dentro de jogos reduzidos, circuitos ou finalizações, inserindo elementos de competição como peça central do processo.

A introdução da competição em situações de treino:

- Estimula a motivação dos jogadores.
- Aumenta o envolvimento e adesão ao treinamento.
- Reforça a importância das ABP para o resultado final.

### **Comparação entre metodologia analítica e metodologia integrada**

Neste ponto, acreditamos ser interessante destacar os aspectos-chave das duas metodologias discutidas (tabela 3).

Fica evidente que houve uma evolução na abordagem do treinamento das ABP, mas ainda há espaço para ampliar essa transição. É necessário continuar trabalhando e refletindo sobre a melhor forma de incluir o treinamento das ABP em contextos reais, nos quais os jogadores sejam realmente desafiados a interagir e se adaptar.

No entanto, isso não significa que a metodologia analítica deva ser descartada completamente.

A metodologia analítica pode ser útil em situações específicas, como:

- Para refinar certos comportamentos para um jogo no final de semana.
- Para estabelecer bases organizativas em uma determinada ABP.

Contudo, dentro da combinação das duas abordagens, acreditamos que a metodologia analítica não pode ser a base do treinamento das ABP ao longo de uma temporada, e muito menos ao longo da carreira esportiva de um jogador.

**Tabela 3. Comparação entre aspectos-chave da metodologia analítica e da metodologia integrada no treinamento das ABP**

<b>METODOLOGIA ANALÍTICA DO TREINAMENTO DAS ABP</b>	<b>METODOLOGIA INTEGRADA DO TREINAMENTO DAS ABP</b>
Concepção do jogador como uma parte de um processo mecanizado.	Concepção do jogador como uma estrutura complexa e adaptativa, que se autoconforma para sua otimização.



Situações isoladas do continuum do jogo.	Situações que promovem a continuidade no jogo, aproximando-se da realidade competitiva.
Foco no desempenho imediato para a próxima partida.	Foco na otimização do jogador, aprimorando seus comportamentos em diferentes ABP.
Baseia-se na <b>reprodução de um modelo</b> , podendo <b>limitar a atuação do jogador</b> (contextos fechados).	Aplicação em contextos mais abertos, aumentando a capacidade de tomada de decisão do jogador.
Busca garantir cenários de baixa fadiga para maximizar a atenção e concentração.	Não garante baixa fadiga, pois busca refletir a realidade variável da competição.
Realizada nos últimos dias do microciclo.	Pode ser aplicada em qualquer momento do microciclo.
Nem sempre considera a oposição ativa.	A introdução da oposição ativa é fundamental para sua aplicação.
Sua aplicação segue o princípio de progressão.	A introdução da oposição ativa é fundamental para sua aplicação.
Pode gerar desmotivação nos jogadores.	Busca gerar maior envolvimento e adesão do jogador, utilizando estratégias como sistemas de pontuação.
Difícil aplicação contínua em categorias de base.	Adequada para aplicação contínua em categorias de base.
Pode trazer grandes benefícios a curto prazo na competição, pois permite a repetição de jogadas.	Traz benefícios a curto prazo, mas principalmente a longo prazo.
Pode ser muito útil para estabelecer bases organizacionais do comportamento coletivo.	Muito útil para treinar conteúdos técnico-táticos individuais essenciais para as ABP, dentro de diferentes tarefas.

Fonte: elaboração própria

### **Proposta prática para o treinamento das ABP por meio da metodologia integrada**

A seguir, exemplificamos algumas situações de treinamento das ABP utilizando a metodologia integrada. Para isso, consideramos fundamental que essas tarefas mantenham os principais aspectos discutidos até agora.

Assim, nas situações integradas, devemos:

- Apresentar uma variedade de cenários (diferentes níveis de fadiga) em que as ABP ocorrem.
- Focar conteúdos individuais específicos que queremos otimizar.



- Evitar isolar a situação do jogo real, permitindo espaço para a intervenção ativa dos jogadores.

### **Situação A. Rondo 5x2 + escanteio (figura 10)**

Dois rondos de 5x2 são realizados, organizando os jogadores de forma que aqueles que necessitam de maior carga física (por exemplo, jogadores que atuaram menos minutos no último jogo) participem no rondo mais distante do gol. Cada vez que o preparador físico dá um sinal, os jogadores devem correr em alta intensidade até a área, onde serão executados dois escanteios seguidos.

#### **Regras adicionais:**

- Após cada escanteio, o time defensivo pode ganhar 1 ponto se conseguir levar a bola até a altura do segundo rondo.
- O time tem 10 segundos para isso após a primeira interceptação; caso contrário, a jogada é encerrada e segue-se para o próximo escanteio ou os jogadores retornam às situações de rondo.
- Os papéis ofensivo e defensivo são alternados a cada sinal do preparador físico.
- A única instrução do treinador é que o time na função defensiva deve se organizar em marcação combinada.

#### **Sistema de pontuação:**

- Finalização = 1 ponto
- Gol = 3 pontos
- Levar a bola ao segundo rondo = 1 ponto para a equipe defensiva

#### **Possível variação:**

- Executar o mesmo exercício com cobrança de falta lateral em vez de escanteio.

### **Situação B. Jogo reduzido + falta lateral (figura 11)**

Joga-se um partido reduzido 5x5, com 2 jogadores coringas externos para cada equipe. Cada vez que o preparador físico dá um sinal, um dos coringas previamente designados executa uma cobrança de falta lateral.

#### **Regras adicionais:**

- Como na tarefa anterior, cada sinal significa troca de papéis entre ataque e defesa.
- O treinador determina que:



- O time defensivo deve se organizar em marcação por zona.
- O time ofensivo deve executar a cobrança com trajetória aberta.

### **Sistema de pontuação:**

- Finalização = 1 ponto
- Gol = 3 pontos
- Os pontos são somados ao placar do jogo reduzido.

### **Possível variação:**

- Limitar o número de defensores que podem participar na ABP.

### **Objetivos comuns das situações propostas:**

Ambas as atividades focam na otimização de conteúdos individuais básicos para as ABP, como:

#### **No ataque:**

- Livrar-se da marcação individual.
- Aperfeiçoar a execução da cobrança de falta lateral e escanteio.

#### **Na defesa:**

- Melhorar a rapidez na organização coletiva (atenção e reação).
- Aprimorar a marcação individual.
- Ajustar o posicionamento e a gestão de espaço na defesa por zona



Figura 10. Situação A. Rondo 5x2 + escanteio



Fonte: elaboração própria com base em Fernández Hermógenes, 2019



Figura 11. Situação B. Jogo reduzido + falta lateral



Fonte: elaboração própria com base em Fernández Hermógenes, 2019



Por fim, apresentamos um exemplo de inclusão do treinamento de escanteios dentro de um microciclo semanal (tabela 4).

Esse modelo, adaptado de Fernández Hermógenes (2019), segue um critério que divide a aplicação da metodologia integrada das ABP em duas vertentes:

### **Vertente lúdica**

- Utiliza situações de baixa exigência física e mental para introduzir aspectos-chave dos escanteios.
- Esses aspectos são trabalhados de forma indireta, dentro de outros exercícios, como:
  - Finalizações
  - Rodas de passe
  - Jogos situacionais, entre outros.

### **Vertente competitiva**

A situação principal será a própria ABP.

Pode ser inserida em exercícios específicos ou trabalhada de forma isolada.

O treinamento sempre inclui:

- Oposição ativa.
- Sistemas de pontuação para estimular o envolvimento e a competição.

**Tabela 4. Exemplo de inclusão do treinamento de escanteios em um microciclo semanal**



Día de la semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Post-pre partido	+1 o +2			-3		-1	<b>Partido</b>
Método de Integración	Lúdico			Competitivo		Competitivo / Lúdico (en función de la semana)	
Simulación escenarios saque de esquina	Baja carga física y psicológica		-4 No entrenamiento de ABP	Muy alta carga física y psicológica	-2 No entrenamiento de ABP	Baja carga física y psicológica	
Contenido específico ofensivo	Golpeo trayectoria abierta, bloqueo ofensivo y remate			Gestión del saque en corto, cruces y remate		Alternancia de trayectorias de golpeo y remate al 1er palo.	
Contenido específico defensivo	Mecánica de despeje frontal			Marcaje individual y defensa de bloqueos		Simular defensa rival y preparación de "transición"	
Contexto de superioridad / igualdad / inferioridad	Igualdad o superioridad ofensiva			Igualdad o inferioridad ofensiva		Igualdad o superioridad ofensiva	

### Dia da semana

Post/pré-jogo	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Método de integração	Lúdico	-	-	Competitivo	-	Competitivo / Lúdico (depende da semana)	Partida
Simulação de cenários de escanteio	Baixa carga física e psicológica	-	Sem treinamento de ABP	Carga física e psicológica muito alta	Sem treinamento de ABP	Baixa carga física e psicológica	-
Conteúdo específico ofensivo	Chute com trajetória aberta, bloqueio ofensivo e	-	-	Gestão da cobrança curta, cruzamentos e	-	Alternância de trajetórias da bola e finalizações	-



	finalizaçã o			finalizaçã o		o na primeira trave	
<b>Conteúdo específico defensivo</b>	Mecânica de rebatida frontal	-	-	Marcaçã o individual e defesa de bloqueio s	-	Simular defesas rivais e preparação de "transição"	-
<b>Contexto de superioridade / igualdade / inferioridade</b>	Igualdade ou superioridade ofensiva	-	-	Igualdade ou inferioridade defensiva	-	Igualdade ou superioridade ofensiva	

Fonte: elaboração própria com base em Fernández Hermógenes, 2019

## Referências

**Fernández Hermógenes, D.** (2019). *Proposta de integração dos escanteios dentro do microciclo estruturado do FCB* [arquivo inédito]. Departamento de Análise do FC Barcelona.

**Fernández Hermógenes, D., Camerino, O., y García de Alcaraz, A.** (2017). Ações ofensivas em bola parada no futebol. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(129), 78-94.

**Gómez, S.** (2020). *Chamada de vídeo pelo Microsoft Teams organizada pela Área de Metodologia do FC Barcelona* [arquivo inédito].

**Herráez, B.** (2003). Aspectos teórico-práticos do treinamento das ações de bola parada no futebol. *EFDeportes.com*, 9(59). <http://www.efdeportes.com/efd59/futbol.htm>



**López, A. y Fernández, D.** (2013). Orientações metodológicas para o treinamento das ações de bola parada. *Futbolpf: Revista de Preparación Física en el Fútbol*, (9), 2-12. <http://futbolpf.org/wp-content/uploads/2018/01/Revista-9.pdf#page=3>

**Seirul-lo Vargas, F.** (2017). *O treinamento nos esportes coletivos*. Mastercede.

**Silva Puig, D.** (2011). *Práxis das ações de bola parada no futebol. Revisão conceitual sob as teorias da praxiologia motriz* [tese de doutorado]. Universitat Rovira i Virgili. <https://www.tesisenred.net/handle/10803/42929#page=1>

