

Módulo 3. Treinamento da pressão alta no futebol

Introdução

Um dos objetivos deste Módulo 3 é estabelecer as bases e os fatores-chave do treinamento da pressão alta no futebol, facilitando seu entendimento e oferecendo diretrizes claras e simples para sua aplicação.

Para isso, vamos abordar:

- Métodos tradicionais de treinamento: o método analítico e o método global integrado de treinamento.
- Métodos atuais de treinamento: o método estruturado e a periodização tática.
- A lógica interna do jogo e as variáveis a serem controladas para o design de tarefas.
- Tarefas para o trabalho de pressão alta do ponto de vista coletivo e das diferentes linhas da equipe (linha defensiva, linha de meio-campo e linha de ataque).

Falaremos sobre as metodologias de treinamento mais tradicionais (analítica e global), bem como das metodologias mais atuais (método estruturado e a periodização tática), para apresentar as tendências de treinamento com as quais os treinadores atualmente preparam suas sessões para esta fase do jogo. Além disso, enumeraremos e comentaremos os diferentes "ingredientes" que compõem o jogo, e buscaremos entender sua lógica interna, o que nos levará a ter uma ideia mais clara dos componentes do jogo a considerar ao desenhar uma tarefa.

Por fim, veremos exemplos de tipos de tarefas existentes para o treinamento específico da pressão alta, do ponto de vista dos diferentes métodos de tarefas para o trabalho com o grupo e o trabalho das diferentes linhas (linha defensiva, linha de meio-campo e linha de ataque).

Unidade 3.1. Métodos tradicionais de treinamento: o método analítico e o método global de treinamento

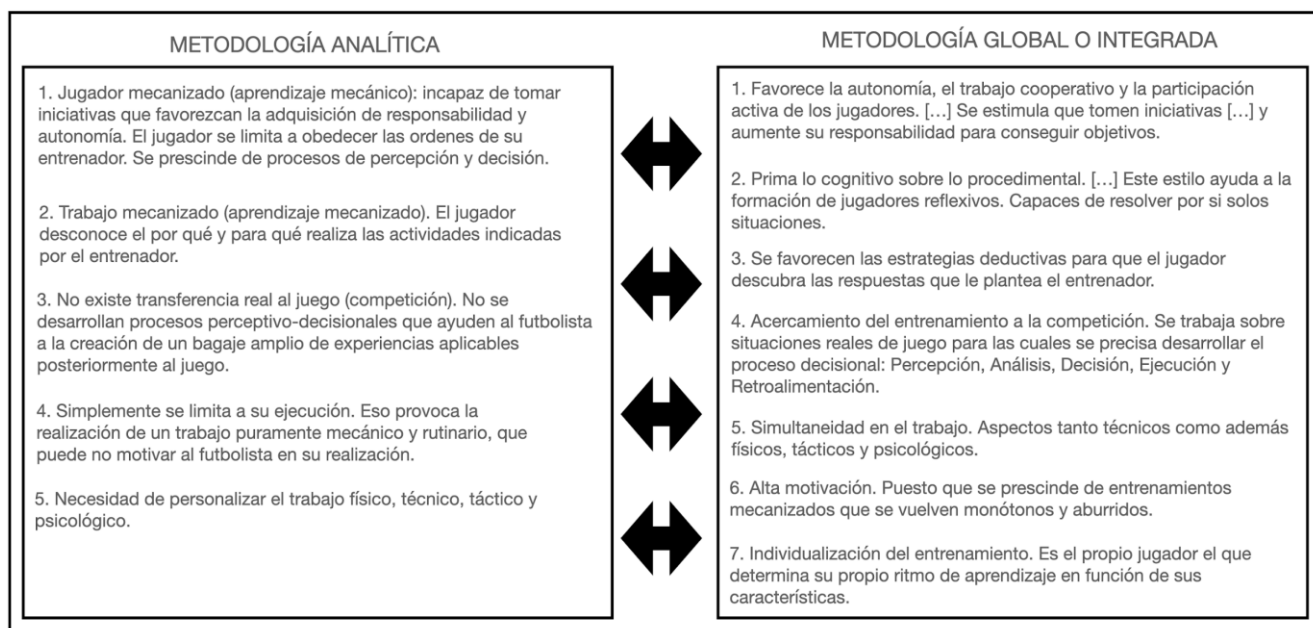
Nos últimos anos, do ponto de vista metodológico, tem havido entre os treinadores e preparadores físicos a dicotomia entre o uso do método de treinamento analítico e o método global integrado de treinamento, no desenho de tarefas para a realização de suas sessões de treinamento.

A tendência recente é a combinação desses dois métodos. Além disso, o treinamento integrado prevaleceu sobre a metodologia tradicional analítica para treinar aqueles conceitos táticos do jogo que envolvem uma aproximação à realidade do jogo; enquanto a metodologia analítica é um dos pilares tanto no desenho de tarefas para trabalhar conteúdos técnicos,

quanto para trabalhar conteúdos táticos de maneira mais distante da realidade competitiva do jogo.

De acordo com as ideias de Tenorio e Del Pino (2008), apresentadas no livro *La presión: conceptualización táctico-psicológica y su entrenamiento*, podemos destacar as seguintes diferenças entre os dois métodos de treinamento postulados:

Figura 1: Diferenças entre os métodos de treinamento analítico e global



<p>Metodología analítica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jugador mecanizado (aprendizaje mecánico): incapaz de tomar iniciativas que favorezcan la adquisición de responsabilidad y autonomía. El jugador se limita a obedecer las órdenes de su entrenador. Se prescinde de procesos de percepción y decisión. 2. Trabajo mecanizado (aprendizaje mecanizado): El jugador desconoce el por que y para que realiza las actividades iniciadas por el entrenador. 3. No existe transferencia real al juego (competición). No se desarrollan procesos perceptivo-decisionales que ayuden al futbolista a la creación de un bagaje amplio de experiencias aplicables posteriormente al juego. 4. Simplemente se limita a su 	<p>Metodologia Analítica</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jogador mecanizado (aprendizado mecânico): incapaz de tomar iniciativas que favoreçam a aquisição de responsabilidade e autonomia. O jogador se limita a obedecer as ordens de seu treinador. Dispensa-se processos de percepção e decisão. 2. Trabalho mecanizado (aprendizado mecanizado): o jogador desconhece o porquê e para que realiza as atividades iniciadas pelo treinador. 3. Não há transferência real para o jogo (competição). Não se desenvolvem processos perceptivo-decisionais que ajudem o jogador a criar um repertório amplo de experiências aplicáveis posteriormente ao jogo. 4. Simplesmente se limita à execução.
--	--

<p>ejecución. Eso provoca la realización de un trabajo puramente mecánico y rutinario, que puede no motivar al futbolista en su realización.</p> <p>5. Necesidades de personalizar el trabajo físico, técnico, táctico y psicológico</p> <p>Metodología global o integrada</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Favorece la autonomía, el trabajo cooperativo y la participación activa de los jugadores. Se estimula que tomen la iniciativa y aumente su responsabilidad para conseguir objetivos. 2. Prima lo cognitivo sobre lo procedimental. Este estilo ayuda a la formación de jugadores reflexivos. Capaces de resolver por sí solos situaciones. 3. Se favorecen las estrategias deductivas para que el jugador descubra las respuestas que le plantea el entrenador. 4. Acercamiento del entrenamiento a la competición. Se trabaja sobre situaciones reales de juego para las cuales se precisa desarrollar el proceso decisional: Percepción, Análisis, Decisión, Ejecución y Retroalimentación. 5. Simultaneidad en el trabajo. Aspectos tanto técnicos como además físico, tácticos y psicológicos. 6. Alta motivación. Puesto que se prescinde de entrenamientos mecanizados que se vuelven monótonos y aburridos. 7. Individualización del entrenamiento. Es el propio jugador el que determina su propio ritmo de aprendizaje en función de sus características. 	<p>Isso provoca a realização de um trabalho puramente mecânico e rotineiro, o que pode não motivar o jogador na sua execução.</p> <p>5. Necessidade de personalizar o trabalho físico, técnico, tático e psicológico.</p> <p>Metodologia Global ou Integrada</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Favorece a autonomia, o trabalho cooperativo e a participação ativa dos jogadores. Estimula-se que tomem a iniciativa e aumentem sua responsabilidade para alcançar objetivos. 2. Prioriza o cognitivo sobre o procedimental. Esse estilo ajuda na formação de jogadores reflexivos, capazes de resolver sozinho as situações. 3. Promove-se o uso de estratégias dedutivas para que o jogador descubra as respostas propostas pelo treinador. 4. Aproxima o treinamento à competição. Trabalha-se em situações reais de jogo que exigem o desenvolvimento do processo decisional: Percepção, Análise, Decisão, Execução e Feedback. 5. Simultaneidade no trabalho. Aspectos tanto técnicos quanto físicos, táticos e psicológicos. 6. Alta motivação, pois se dispensa treinamentos mecanizados que se tornam monótonos e entediante. 7. Individualização do treinamento. O próprio jogador determina seu ritmo de aprendizado conforme suas características.
--	---

Fonte: Tenorio, D. e Del Pino, J.M. (2008). [Imagem sem título sobre diferenças dos métodos de treinamento analítico e global], p. 104.

Um exemplo de tarefa analítica para trabalhar o conceito defensivo da pressão alta, desde um ponto de vista tático e condicional, pode ser observado na tarefa realizada por Jorge

Sampaoli com a Seleção Chilena de Futebol (figura 2), na qual se buscam dois objetivos muito claros. Por um lado, pretende-se melhorar a capacidade condicional, necessária para suportar as corridas de pressão sobre o adversário durante a aplicação da pressão alta, ou seja, melhorar a resistência a esforços de alta intensidade (objetivo condicional).

Por outro lado, também se busca melhorar a coordenação coletiva dos mecanismos de pressão alta por meio da automatização dos deslocamentos a serem realizados por cada posição da equipe (objetivo tático coletivo).

Figura 2: Tarefa analítica-condicional de pressão alta



Fonte: adaptado de *Táctica Versus Táctica*, s.f.

Como podemos observar, as tarefas do método analítico “representam ações de jogo isoladas, e levam em conta apenas alguns dos elementos que intervêm na competição, fundamentalmente a bola, (...) e onde não existe incerteza, adquirindo o gesto técnico a partir da repetição do exercício e das correções do treinador” (Tassi, 2017, p. 2).

Em contrapartida, o método integrado-global

se baseia na prática esportiva, onde as habilidades técnico-táticas, físicas, psicológicas e visuais se expressam de forma relacionada, mas diferenciadas em sua observação e análise. Essa metodologia comporta uma integração e combinação entre diferentes tipos de carga, mas o denominador comum é sempre a técnica e a tática (...). Através dela se desenvolvem as demais qualidades que intervêm no desempenho, desenvolvendo-as de maneira conjunta e de uma forma genérica. (Tassi, 2017, p. 2)

Um exemplo de metodologia global ou integrada para trabalhar a pressão alta pode ser encontrado na parte principal da sessão mostrada na figura 3, por meio de uma tarefa em

que se reproduzem a maioria dos ingredientes e situações contextuais presentes no jogo (companheiros, adversários, móvel [bola], espaço de jogo, etc.).

Figura 3: Exemplo de metodologia global no treinamento da pressão alta



Situação 6v6

Fonte: adaptado de Carlos Jiménez Plou [usuário], 2017.

Nesta tarefa de Raúl Agné com o Real Zaragoza, na temporada 2016-17, podemos observar um trabalho para a melhoria da pressão alta, com um 6 contra 6 em um espaço limitado e reduzido do campo. A equipe vermelha tenta recuperar a bola pressionando alto a equipe preta, que, por sua vez, tenta sair dessa pressão e progredir. O objetivo deste trabalho é melhorar a pressão alta da linha de meio-campo e de ataque, dentro do sistema de jogo 1442, sem a participação da linha defensiva.

Como vemos, as tarefas que utilizam o método global ou integrado se aproximam mais da realidade do jogo, pois apresentam uma maior presença de variáveis estruturais do jogo, como os companheiros, adversários, a bola, o espaço, etc., e também de outras variáveis mais funcionais, como a comunicação, a estratégia, a intencionalidade e a gestualidade ou técnica.

No entanto,

embora o treinamento integrado inclua elementos condicionais (físicos), elementos coordenativos (técnica), elementos cognitivos (tática), elementos psicológicos e elementos socioemocionais (estresse gerado pela competição), (...) isso não garante um treinamento próximo à realidade do jogo. Essa meta é alcançada pelo modelo estruturado (...) que, além

de obter os benefícios do treinamento integrado, orienta a tomada de decisões para um objetivo específico e concreto do jogo. (Tenorio e Del Pino, 2008, p. 47)

Unidade 3.2. Métodos atuais de treinamento

Como afirma Tassi (2017) em seu artigo *Metodologías y modelos de planificación en el fútbol actual. Acentuación psicológica en la periodización táctica y el microciclo estructurado*, os dois modelos de planejamento mais aceitos e seguidos pela maioria dos treinadores atualmente são a periodização tática e o microciclo estruturado. Além disso, o artigo afirma que esses modelos de planejamento no futebol se baseiam em uma metodologia integrada-global e abordam “o treinamento do futebol como um esporte complexo, no qual as estruturas que o compõem devem ser trabalhadas de forma integrada e simultânea no campo” (Arjol em Tassi, 2017, p. 3).

3.2.1. O microciclo estruturado de Paco Seirul-lo: as situações simuladoras preferenciais (SSP)

A proposta deste método de treinamento estruturado se fundamenta em dois aspectos-chave para treinar em situações o mais semelhantes possíveis à competição:

1. A análise das ações do jogo (baseadas em uma interpretação correta do mesmo).
2. O respeito ao regulamento do jogo, sem o qual não se pode jogar futebol.

Isso é alcançado mediante o desenvolvimento das chamadas *situaciones simuladoras preferenciales* (SSP), que permitem a criação de tarefas com situações reais de interação em campo, buscando otimizar as diferentes estruturas associadas ao jogo e ao jogador (estrutura condicional, socioafetiva, coordenativa, cognitiva, criativo-expressiva e emotivo-volitiva).

O que são as SSP ou situações simuladoras preferenciais? São situações que simulam o próprio jogo e que incidem sobre alguma das estruturas do indivíduo de maneira preferencial. Essas situações são definidas e extraídas da análise e interpretação das situações reais de jogo entre o treinador e cada jogador. (Efficient Football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situaciones-simuladoras-preferenciales/>)

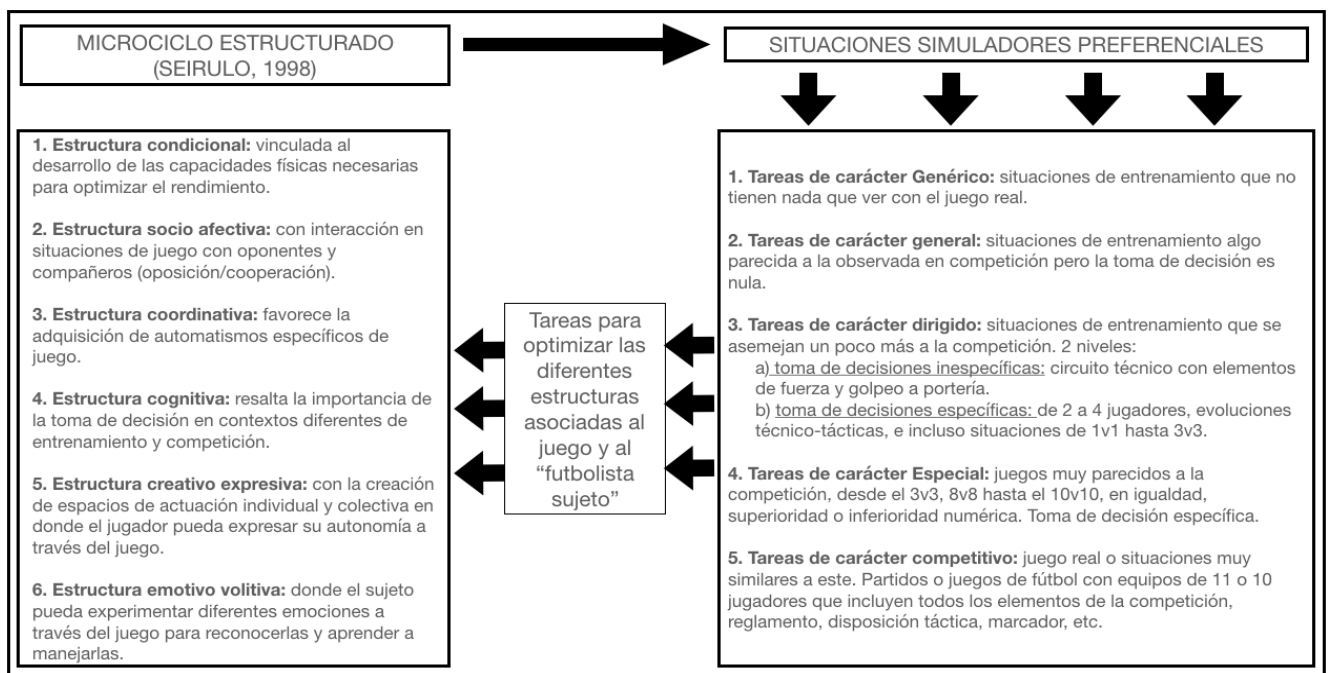
Para conseguir a otimização dessas estruturas, é possível implementar tarefas ou situações simuladoras preferenciais (SSP) de caráter genérico, geral, direcionado, especial e competitivo. Essas tarefas se aproximam ou se afastam da realidade do jogo dependendo da presença de um maior ou menor número de elementos presentes no jogo real, como:

- SSP de nível genérico: “a natureza e a organização da carga são totalmente diferentes das manifestadas na competição. Por exemplo, melhorar a resistência aeróbica através de um exercício de corrida contínua ou sessões de ciclismo” (*Fútbol Studio*, 2021, <https://futbolstudio.com/foro/topic/curso-metodologia-y->

[planificacion/](#)). Esse tipo de tarefa é geralmente utilizado em períodos de preparação de temporada ou como recuperadores pós-competição.

- SSP de nível geral: a natureza e a organização da carga são um pouco semelhantes às observadas na competição, mas a tomada de decisão é nula. Por exemplo, um treinamento de corrida intermitente em campo com distâncias e percursos habituais da competição (intermitente tático). (Tassi, 2017, p. 4)
- SSP de nível direcionado: a natureza e a organização da carga se assemelham mais à observada na competição. São admitidos dois graus em relação ao nível de tomada de decisões necessária:
 - Tomada de decisões inespecíficas: inclui elementos coordenativos específicos. Por exemplo, um circuito técnico onde se utiliza a bola com elementos de força, como saltos, disputas, corridas e finalizações ao gol.
 - Tomada de decisões específicas: situações de treino com participação de dois a quatro jogadores em forma de evoluções técnico-táticas, com oposição modulada ou não, e até situações de 1 contra 1 (1v1) a 3 contra 3 (3v3).
- SSP de nível especial ou específico: a natureza e organização da carga são semelhantes às da competição. Abrange jogos que vão do 3v3, 8v8 até o 10v10, em igualdade, superioridade ou inferioridade numérica. A tomada de decisão é específica. Exemplo: um exercício de posse de bola 4 x 4 com 3 coringas.
- SSP de nível competitivo: inclui situações de treino semelhantes ao jogo real ou muito próximas a ele. Jogos ou partidas de futebol com equipes de 11 ou 10 jogadores que incluem todos os elementos da competição, regulamento, disposição tática, placar, etc.

Figura 4: Características do modelo de planejamento do microciclo estruturado



Microciclo estructurado

1. Estructura condicional: vinculada al desarrollo de la capacidades físicas necesarias para optimizar el rendimiento
2. Estructuras socio afectivas: Con interacción en situaciones de juego con oponentes y compañeros (oposición/cooperación)
3. Estructura coordinativa: favorece la adquisición de automatismos específicos de juego.
4. Estructura cognitiva: resalta la importancia de la toma de decisiones en contextos diferentes de entrenamiento y competición
5. Estructura creativo expresiva: con la creación de espacios de actuación individual y colectiva en donde el jugador pueda expresar su autonomía a través del juego.
6. Estructura emotiva volitiva: donde el sujeto pueda experimentar diferentes emociones a través del juego para reconocerlas y aprender a manejarlas.

Situaciones simuladores preferenciales

1. Tareas de carácter genérico: situaciones de entrenamiento que no tienen nada que ver con el juego real.
2. Tareas de carácter general: situaciones de entrenamiento algo parecida a la observada en competición pero la toma de decisiones es nula.
3. Tareas de carácter dirigido: situaciones de entrenamiento que se asemejan un poco más a la competición. 2 niveles:
 - a. Toma de decisiones inespecíficas; circuito técnico con elementos de fuerza y golpeo a portería.
 - b. toma de decisiones específicas: de 2 a 4 jugadores, evoluciones técnico-tácticas, e incluso situaciones de 1v1 hasta 3v3.
4. Tareas de carácter especial: juegos

Microciclo estruturado

1. Estrutura condicional: vinculada ao desenvolvimento das capacidades físicas necessárias para otimizar o desempenho.
2. Estruturas socioafetivas: com interação em situações de jogo com adversários e companheiros (oposição/cooperação).
3. Estrutura coordenativa: favorece a aquisição de automatismos específicos do jogo.
4. Estrutura cognitiva: ressalta a importância da tomada de decisões em contextos diferentes de treinamento e competição.
5. Estrutura criativo-expressiva: com a criação de espaços de atuação individual e coletiva onde o jogador possa expressar sua autonomia por meio do jogo.
6. Estrutura emotivo-volitiva: onde o indivíduo pode experimentar diferentes emoções através do jogo para reconhecê-las e aprender a manejá-las.

Situações Simuladoras Preferenciais

1. Tarefas de caráter genérico: situações de treino que não têm relação com o jogo real.
2. Tarefas de caráter geral: situações de treino um pouco semelhantes às observadas na competição, mas a tomada de decisão é nula.
3. Tarefas de caráter direcionado: situações de treino que se assemelham um pouco mais à competição. 2 níveis:
 - a. Tomada de decisão inespecífica; circuito técnico com elementos de força e chute ao gol.
 - b. Tomada de decisão específica: de 2 a 4 jogadores, evoluções técnico-táticas e até situações de 1v1 a 3v3.
4. Tarefas de caráter especial: jogos

<p>muy parecidos a la competición, desde 3v3, 8v8 hasta el 10v10, en igualdad, superioridad o inferioridad numérica. Toma de decisiones específicas.</p> <p>5. Tareas de carácter competitivo: juego real o situación muy similar a este. Partidos o juegos de fútbol con equipos de 11 o 10 jugadores que incluyen todos los elementos de la competición, reglamento, disposición táctica, marcador, etc.</p> <p>Tareas para optimizar las diferentes estructuras asociadas al juego y al “futbolista sujeto”</p>	<p>muito parecidos com a competição, de 3v3, 8v8 até 10v10, em igualdade, superioridade ou inferioridade numérica. Tomada de decisão específica.</p> <p>5. Tarefas de carácter competitivo: jogo real ou situação muito semelhante a este. Partidas ou jogos de futebol com equipes de 11 ou 10 jogadores que incluem todos os elementos da competição, regulamento, disposição táctica, placar, etc.</p> <p>Tarefas para Otimizar as Diferentes Estruturas Associadas ao Jogo e ao “Futebolista Sujeito”</p>
--	--

Fonte: adaptado e modificado de Tassi, 2017.

As tarefas ou SSP propostas devem conter a seguinte série de elementos essenciais:

Devem ser construídas por meio de tarefas globais (método global ou integrado). Devem ser orientadas para o coletivo e o grupo. O objetivo é aprender e entender o jogo, não o exercício (devem favorecer situações de jogo livre). Comunicar aos jogadores os objetivos pretendidos para aumentar sua motivação e, assim, seu aprendizado e melhoria.

Uma das tarefas fundamentais do treinador é o desenvolvimento tático dos jogadores, com o objetivo de que compreendam melhor a forma de jogar que o treinador quer implantar (modelo de jogo) e que se comuniquem e relacionem melhor entre si (comunicação tática da equipe):

Como treinadores, somos responsáveis pelo desenvolvimento de nossos jogadores. No nível tático, esse desenvolvimento será visível na conexão tática da equipe, pois um jogador que é consciente e percebe as intenções táticas de seus companheiros pode se comunicar melhor em campo e, portanto, aumentar a interação.

Não é o mesmo observar uma situação de forma inconsciente do que observar de forma consciente. A diferença é que ao perceber, você pode agir em consequência. (Efficient Football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situacoes-simuladoras-preferenciais/>)

Essa comunicação tática melhorará o aprendizado do jogador e o dotará de maiores possibilidades de respostas, pois poderá resolver situações com mais facilidade (potência prospectiva):

A comunicação tática é definida como o conjunto de termos e mensagens que fazem referência a determinados conceitos, ideias ou situações de jogo, que construímos como equipe para dispor de uma linguagem comum coletiva facilitadora do aprendizado (...). A comunicação tática tem como objetivo o aprendizado do jogador, por meio do desenvolvimento da consciência e da sua capacidade de perceber as diferentes situações de jogo que podem ocorrer em um contexto determinado (SSP).

Se a comunicação tática for eficaz, aumentará a capacidade de resolver uma situação de várias formas possíveis sem perda de eficácia por parte dos nossos jogadores. Isso é chamado de 'potência prospectiva'. (Efficient Football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situacoes-simuladoras-preferenciais/>)

Um dos objetivos que o treinador busca no desenvolvimento tático de seus jogadores é que eles estejam conscientes de todo o processo de aprendizado e melhoria que estão realizando. No entanto, busca-se que esse aprendizado não exija do jogador um esforço na hora de executar esses aprendizados. Ou seja, que seja capaz de realizar os gestos técnicos e/ou táticos aprendidos de forma inconsciente, para que não precise focar a atenção no momento de executá-los e não perca de vista outros aspectos importantes ao perceber o desenvolvimento da jogada (que o jogador aprenda desde a incompetência inconsciente até a competência inconsciente):

1. Incompetência inconsciente: nesta primeira etapa, não se possui a habilidade, mas também não se tem consciência disso, pois o jogador de futebol ainda não se questionou.
2. Incompetência consciente: o jogador começa a perceber que não possui a habilidade e começa a mobilizar recursos para aprendê-la, ou seja, está consciente disso, porém não sabe como realizar o processo de forma eficaz e bem-sucedida.
3. Competência consciente: os esforços necessários para aprender são colocados em prática, e o jogador começa a ganhar alguma habilidade no desempenho dessa capacidade.
4. Competência inconsciente: o nível de conhecimento já é avançado, então a atividade não exige muita atenção. Trabalha-se a partir do inconsciente. (Efficient Football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situacoes-simuladoras-preferenciais/>)

Em conclusão, os treinadores devem melhorar o jogo coletivo a partir da melhoria individual de seus jogadores, otimizando suas estruturas por meio do uso de SSP ajustadas às necessidades do contexto situacional que se deseja melhorar ou otimizar.

Nesse sentido, os treinadores devem ser especialistas na observação do processo de aprendizado e melhoria de seus jogadores, individualizando as avaliações e análises para saber ou prever em que nível de competência e consciência cada jogador se encontra em cada situação de jogo que queremos melhorar (trabalho individual). Além disso, também

devem ser especialistas em desenhar propostas de “SSP nas tarefas de treinamento que nossa equipe precisa para aprimorar o modelo de jogo que queremos implementar [por exemplo, trabalho por linhas e coletivo]” (Efficient Football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situacoes-simuladoras-preferenciais/>).

Tudo isso é alcançado através da observação do treinador em relação ao que o jogador é capaz de aprender sozinho e o que não é. Após uma reflexão sobre o que foi observado, é necessário comunicar ao jogador sobre o que ele não percebe e não será capaz de perceber sozinho, e desenhar SSP que melhorem essas situações ou potencializem as que já funcionam bem. (Efficient Football, 2020, <https://www.efficientfootball.com/ssp-situacoes-simuladoras-preferenciais/>)

3.2.2. A periodização tática

A periodização tática é um modelo de planejamento surgido há 30 anos pelas mãos do professor Vitor Frade, cuja principal preocupação é o que uma equipe pretende produzir na competição. Por isso, o modelo de jogo e a dimensão tática são assumidos como guias de todo o processo de treinamento.

Esse modelo de planejamento é baseado no desenvolvimento do modelo de jogo de uma equipe e se apoia na implementação dos princípios que o sustentam e que são estabelecidos pelo treinador.

A periodização tática respeita o princípio da ‘inteireza inquebrantável’ do jogo, globalizando em cada exercício as quatro dimensões que compõem o futebol, bem como seus quatro momentos, sendo os princípios e subprincípios do jogo os únicos que se desintegram, assumindo-se o modelo de jogo como referencial de todo o processo. O treinamento será, portanto, o responsável por fazer com que os jogadores compreendam a maneira de jogar que o treinador deseja alcançar. Se o modelo de jogo é o referencial de todo o processo, o aspecto da dimensão tática será sempre o guia de todo exercício, com os outros fatores surgindo como consequência. O tático não é físico, nem técnico, nem psicológico, mas necessita de todos eles para se manifestar. (Díaz Galán, 2012, <https://www.martiperarnau.com/vitor-frade-o-pai-da-periodizacao-tatica/>)

De acordo com as ideias de Tassi (2017) e usando exemplos da fase do jogo de pressão alta, vamos explicar o que são os princípios e subprincípios, e como eles são organizados hierarquicamente:

Os princípios são aqueles comportamentos gerais do jogo organizados de forma hierárquica e coerente entre si, que o treinador criou e definiu (Arjol, 2012). Por exemplo, a maneira de recuperar a bola quando a equipe não possui a posse estabelece comportamentos individuais e coletivos a serem desenvolvidos durante a competição e o treinamento.

Os subprincípios, por sua vez, seriam comportamentos ou condutas que derivam dos princípios (seguindo o exemplo anterior, em relação à recuperação da bola, indica quais condutas os jogadores mais próximos ou afastados da mesma devem adotar), aprofundando objetivos e conteúdos.

Desses derivam novos sub-subprincípios muito mais próximos ao jogador, buscando gerar recursos que favoreçam seu desenvolvimento individual em relação ao modelo de jogo coletivo. Eles estão estruturados hierarquicamente (diferentes níveis de subprincípios e sub-subprincípios) a partir dos quatro momentos característicos do jogo, ou seja, a partir das fases de ataque, defesa, transição ataque-defesa e transição defesa-ataque. (Tassi, 2017, p. 8)

Em suma, na periodização tática, todos e cada um dos momentos do jogo são considerados como um todo inseparável (tanto os momentos com bola, na fase ofensiva, quanto os momentos sem bola, na fase defensiva). Além disso, o objetivo prioritário é a equipe e a forma de jogar que se pretende implantar, moldando-a e adaptando-a durante a unidade temporal do microciclo (período de tempo entre dois jogos) às características do próximo adversário.

Figura 5: Exemplo de metodologia global para o treinamento da pressão alta em um modelo de periodização tática



Tarea o SSP de nivel competitivo para el trabajo de la presión alta: adaptaciones del mecanismo de presión del 1442 ante una estructura 14321

Tarefa ou SSP de nível competitivo para o trabalho de pressão alta: adaptações do mecanismo de pressão do 1442 contra uma estrutura 14321.

Fonte: gravação do Valencia CF. Edição própria com iMovie.

Esta é uma tarefa de Javi Gracia utilizada no Valencia CF (2020-21) que serve como exemplo de uma tarefa válida para o modelo de periodização tática. Como podemos observar, trata-

se de um trabalho coletivo através de uma tarefa global (método integrado), em que se treina a fase defensiva de pressão alta em uma situação real de jogo.

A equipe que trabalha defensivamente enfrenta a estrutura que, presumivelmente, será utilizada pelo próximo adversário na sua fase inicial, desde o tiro de meta. O objetivo principal é pressionar alto para roubar a bola e contra-atacar para fazer gol no gol adversário o mais rápido possível. O objetivo secundário é temporizar e recuar para seu próprio campo no caso de serem superados na pressão.

Com essa tarefa, pretende-se reproduzir o mais especificamente possível as situações de jogo que os jogadores encontrarão durante a próxima partida. Além disso, são realizadas algumas adaptações de acordo com o próprio modelo de jogo (papéis e movimentos de um ou mais jogadores, ou mesmo a estrutura defensiva) para tentar neutralizar a saída de bola do próximo adversário.

Dessa forma, vemos que essa tarefa cumpre com os dois princípios fundamentais da periodização tática: O princípio da especificidade: fazer com que os jogadores pratiquem e entendam a forma de pressionar alto na mesma situação que encontrarão na próxima partida. Princípio da propensão: para isso, o treinador restringirá e adaptará as variáveis que compõem o jogo, para provocar situações parecidas com as que ocorrerão ao enfrentar o próximo adversário.

Portanto, podemos afirmar que

a periodização tática trabalha sempre com especificidade, não dando lugar, portanto, a exercícios analíticos e descontextualizados. Por isso, rejeita treinamentos físicos ou técnicos separados do modelo de jogo, pois isso leva a uma falta de especificidade no processo, com suas consequências posteriores.

(...)

Não se deve confundir o treino integrado com a periodização tática. Estamos falando de uma especificidade relacionada com a forma de jogar, diferente da especificidade do jogar que predomina na forma integrada, embora, evidentemente, também tenha exercícios específicos. (Díaz Galán, 2012, <https://www.martiperarnau.com/vitor-frade-el-padre-de-la-periodizacion-tactica/>)

A esse respeito, podemos também destacar que, além do princípio da especificidade, o princípio das propensões é outro dos princípios fundamentais em que se baseia a periodização tática. Assim, condicionam-se as regras do jogo e as variáveis que nele aparecem para que os comportamentos desejados se repitam o maior número de vezes possível:

Devemos condicionar o exercício, para que surja repetidamente o comportamento pretendido, (...) através da repetição sistemática (em especificidade), permitida neste caso pelo princípio das propensões.

Imaginemos que queremos que os jogadores da nossa equipe realizem um tipo de pressão. Realizamos um exercício onde 6 jogadores pressionam, os três atacantes e os 3 meias (em um sistema 1-4-3-3) contra 7 jogadores com posse de bola, por exemplo, os 4 defensores mais 3 meias. Se o que queremos é que os jogadores adotem este princípio, devo impor regras ao jogo, de modo que ocorram muitas recuperações de bola por parte dos jogadores que pressionam, cumprindo, dessa forma, a repetição sistemática que os levará a um hábito. (Díaz Galán, 2012, <https://www.martiperarnau.com/vitor-frade-el-padre-de-la-periodizacion-tactica/>)

Depois de analisar os dois métodos de treinamento e os dois modelos de planejamento mais utilizados, podemos afirmar que, sem renunciar ao uso da metodologia analítica, a metodologia global é a base desses dois modelos de planejamento ao preparar as tarefas de treino do microciclo, que é a unidade temporal que constitui o núcleo fundamental da organização do treinamento.

Unidade 3.3. Entender a lógica interna do jogo para uma maior capacidade no design de tarefas

Uma das coisas que os treinadores devem conhecer, dominar e controlar muito bem são todas as variáveis que compõem a lógica interna do jogo. Esse conhecimento possibilita uma ampla gama de recursos para projetar tarefas de treinamento ajustadas ao objetivo concreto que queremos alcançar, com a especificidade necessária para aproximá-las ou distanciá-las da realidade competitiva de uma partida de futebol.

É importante entender até que ponto essas variáveis são modificáveis e como podem ser combinadas ao projetar uma tarefa, para direcioná-la à obtenção do comportamento que desejamos melhorar em nossos jogadores.

3.3.1. A lógica interna do jogo

Vamos descrever essas variáveis ou constantes do jogo que, independentemente do país onde se joga, assim como do estilo e do sistema de jogo empregados, são universais. Como comenta Egurza (2020), é essencial conhecer a lógica do jogo, pois este é um cenário dinâmico que requer uma interpretação contínua.

Figura 6: A lógica interna do jogo



<p>Lógica interna del juego - Espacio compartido (invasivo) - Espacio polarizado - Enfrentamiento (estructuras) - Cooperación/colaboración - Oposición - Organizar para desorganizar - Duelo individuales/colectivo - No hay obligación de avanzar - Objetivo común - Bajo un reglamento</p> <p>El juego es un escenario constantemente cambiante que requiere de una interpretación continua...</p>	<p>Lógica interna do jogo - Espaço compartilhado (invasivo) - Espaço polarizado - Confronto (estruturas) - Cooperação/colaboração - Oposição - Organizar para desorganizar - Duelos individuais/coletivos - Sem obrigação de avançar - Objetivo comum - Sob um regulamento.</p> <p>O jogo é um cenário em constante mudança que exige uma interpretação contínua...</p>
--	---

Fonte: Egurza, M. (2020). [Captura de tela sobre a lógica interna do jogo]. Recuperado de <https://youtu.be/KTBL4YWpOTO>.

A ação de jogo no futebol é algo complexo, pois no futebol convergem diversos elementos como o espaço, com subespaços delimitados, gols que devem ser alcançados e protegidos, um tempo determinado, companheiros e adversários com os quais se interage simultaneamente (comunicando-se motriz e verbalmente), através da técnica e da bola. A lógica interna do jogo engloba uma série de constantes funcionais (comunicação, estratégias, intencionalidade, gestualidade ou técnica) e constantes estruturais (espaço, tempo, companheiros, adversários, bola, regulamento) que condicionam a ação de jogo.

Constantes funcionais do jogo:

A estratégia e os papéis atribuídos: é importante conhecer os diferentes papéis que, como treinadores, podemos atribuir aos nossos jogadores, dependendo da estratégia que queremos treinar. Assim, o jogador organiza sua ação de jogo a partir dos diversos papéis estratégicos que lhe atribuímos e que mudam constantemente dependendo das variáveis estruturais (espaço, tempo, resultado, companheiros, adversários, etc.).

A comunicação: no futebol, é realizada por meio da comunicação gestual (gestema) e da prática (praxema). Com a comunicação, busca-se a cooperação e colaboração necessárias entre os companheiros para superar o adversário e a oposição que nos é imposta (objetivo comum).

Como treinadores, devemos fomentar uma boa leitura dessa comunicação gestual e tática por meio da prática. Para isso, devemos promover comportamentos dos jogadores na fase defensiva diante de situações que podem levar à recuperação da bola. Por exemplo, fazer com que os jogadores saibam identificar quando devem pressionar, fazendo uma boa leitura da situação do jogo: identificar a velocidade ou altura de um passe entre os adversários que

levará o receptor a fazer um controle errado, ou identificar que, diante de um jogador mal posicionado (totalmente de costas), que vai receber a bola, é preciso pressioná-lo para antecipar.

A intencionalidade: pode ser treinada a partir do ponto de vista de provocar situações que gerem comportamentos do adversário que nos beneficiarão posteriormente. Isso é chamado de organizar para desorganizar, ou seja, jogar de forma curta, circulando de um lado para o outro para atrair o adversário, desorganizá-lo e enfraquecê-lo em outras zonas do campo que depois vamos tentar explorar ao passar a bola diretamente para essa zona (Egurza, 2020).

A intencionalidade do jogador pode ser treinada modificando alguma variável interna do jogo para provocar comportamentos que desejamos fomentar. Por exemplo, mudar uma regra da tarefa que afete a direcionalidade do jogo. Por exemplo, ao proibir os passes para o goleiro, podemos incentivar a intenção e o hábito de jogar a bola para frente.

Constantes estruturais do jogo:

O espaço é considerado um elemento dinâmico e de ação, onde todos os jogadores ocupam um espaço caracterizado como:

- **Compartilhado e invasivo:** o espaço é compartilhado entre companheiros e adversários, diferente de outros esportes onde cada equipe ocupa um espaço e não pode invadir o espaço do adversário.
- **Polarizado:** ataca-se em uma direção e defende-se na outra.

O tempo e o marcador (resultado): são outras modificações estruturais que podemos realizar em nossas tarefas (favorecer a aparência de ações de jogo dependendo do tempo e do resultado):

a) O **resultado:** variar o sistema de pontuação, por exemplo, roubar a bola vale 1 ponto e marcar gol vale 3 pontos, etc.

b) O **tempo:** incentivar a resolução de ações ou situações de jogo em um tempo determinado (10 passes em 30 segundos).

O elemento estrutural **companheiros e adversários** deve estar presente em um alto percentual dos cenários de treinamento que sejam desenhados. Isso ocorre porque é um elemento imprescindível do jogo.

Como podemos observar, é possível realizar modificações nesses dois tipos de variáveis do jogo para:

- Favorecer ou potenciar determinados comportamentos do jogador.
- Aumentar ou diminuir o nível de especificidade da tarefa.

- Aumentar ou diminuir as demandas perceptivo-cognitivas da tarefa, o que aumenta ou diminui o nível de dificuldade.

3.3.2. Desenho de tarefas para o treinamento

Como vimos, existem muitas variáveis a considerar ao desenhar tarefas para o treinamento. Uma ou várias pequenas modificações dessas variáveis podem tornar uma tarefa voltada para um objetivo específico, com o nível de especificidade adequado, maior ou menor demanda perceptivo-cognitiva, ou um nível de dificuldade maior ou menor.

Em definitiva, dependendo de como modificamos determinadas variáveis do jogo, podemos nos aproximar ou afastar das melhorias nos comportamentos que queremos que nossos jogadores manifestem.

Depois de entender os “ingredientes” do jogo, o próximo passo é ver como podemos gerenciar essas variáveis para modificar o nível de especificidade e a demanda perceptivo-cognitiva de uma tarefa:

- A relação numérica entre companheiros e adversários (igualdade, inferioridade e/ou superioridade).
- A relação espacial entre atacantes e defensores:
 - O espaço que os detentores da bola têm (os atacantes).
 - O espaço que os defensores devem defender ou ocupar para recuperar a bola.

A modificação do espaço (diminuir e/ou ampliar o espaço de jogo): o treinador pode modificar os espaços da tarefa projetada conforme suas necessidades. Por exemplo:

- Espaços amplos para favorecer ações ofensivas e dificultar as defensivas.
- Espaços reduzidos para dificultar ações ofensivas e favorecer as defensivas.
- Modificar o espaço total da tarefa para condicionar a distância que os jogadores percorrem na tarefa.
- Diminuir ou aumentar o tamanho da área do gol.
- O espaço é maior na largura para facilitar o jogo em amplitude (mudanças de orientação).
- Situar espaços ou zonas de marcação para realizar os movimentos desejados (favorecer a direcionalidade do jogo para frente ou os movimentos de ruptura ao espaço).
- Modificar a forma do espaço de jogo (nem sempre retangular, pode-se criar tarefas com espaços quadrados, circulares, triangulares, até pentagonais e hexagonais).

A mobilidade permitida aos jogadores nas diferentes zonas da tarefa:

- Se podem entrar ou invadir a zona ou não.
- Se podem entrar ou não dependendo do número de jogadores presentes nessa zona.

A maneira de conseguir gols ou pontos:

- Marcar gols em goleiras defendidas por um goleiro ou em goleiras pequenas.
- Marcar gols ao alcançar uma zona com a bola controlada, etc.

A demarcação específica ou a ordem espacial em que posicionamos os jogadores.

A limitação ou obrigação de passes em uma determinada zona do campo.

A limitação de toques em todo o espaço ou em uma zona específica da tarefa.

A relação entre o tempo de trabalho e o tempo de recuperação.

Outras muitas modificações que podem ser feitas.

Em definitiva, as situações de treinamento que são empregadas devem relacionar a lógica interna do jogo com a forma de treinar proposta.

O treinador deve tomar decisões sobre a presença e ausência dos diversos elementos funcionais e estruturais que cada tarefa deve conter, para que os cenários de treinamento sejam contextualizados e significativos, e facilitem a implicação cognitiva dos jogadores, assim como o desenvolvimento de uma ação de jogo autônoma e intencional.

Unidade 3.4. O desenho de tarefas para o trabalho de pressão alta

Consideramos que o desenho, explicação, direção, avaliação e análise da tarefa de treinamento são algumas das funções mais importantes no treinamento de uma equipe de futebol, e, portanto, o treinador e sua comissão técnica devem dominá-las.

É importante que o treinador acumule muitos conhecimentos sobre o jogo, mas mais relevante é saber organizar esse conhecimento e apresentá-lo aos jogadores, tanto nas palestras técnicas (usando meios audiovisuais e suas habilidades comunicativas), quanto no campo de treinamento, através do desenvolvimento da tarefa projetada para trabalhá-lo. “As tarefas no treinamento são a linguagem do treinador para transmitir e produzir mudanças no

nível individual e coletivo dos jogadores com os quais trabalhamos” (Efficient Football, 2020b, <https://www.efficientfootball.com/tareas-en-el-entrenamiento-futbol/>).

Como mencionado nos pontos anteriores, deve-se apostar em um treinamento cognitivo baseado nos aspectos perceptivo-decisionais, e com uma correta estruturação do meio para desenhar situações o mais semelhantes possível à realidade do jogo (método de treinamento estruturado). Conseguiremos isso se formos capazes de considerar as particularidades do adversário contra o qual vamos jogar (método da periodização tática).

Porém, independentemente do método utilizado, o que vai fazer a diferença é que o treinador saiba desenhar as tarefas de treinamento adequadas ao conteúdo que deseja trabalhar (a pressão alta, neste caso), e fazê-lo com o máximo de especificidade para produzir os comportamentos que quer que seus jogadores adotem.

Para reproduzir o maior número de vezes possível os comportamentos de pressão alta que queremos que nossos jogadores adotem, devemos tentar recriar em nossas tarefas as situações que acreditamos que ocorrerão no próximo jogo contra o adversário. Para isso, as tarefas que planejamos devem conter:

As variáveis implicadas no jogo: bola, espaço, companheiros, adversários, regulamentação, etc.

O contexto necessário: para reproduzir as situações de jogo que esperamos que ocorram no próximo jogo:

- Atacar uma meta e defender a outra.
- Estabelecer as situações de treinamento em zonas significativas do campo (para que o jogador se posicione e se acostume com sua zona de trabalho habitual).
- Uma configuração adequada dos grupos de trabalho. Ou seja, que os jogadores atuem e participem na tarefa em suas posições habituais, cercados por uma estrutura semelhante em termos de companheiros e adversários (respeitando o sistema de jogo e suas estruturas ofensivas e defensivas).
- Estruturas táticas próprias e do time adversário, além dos padrões de jogo do time rival na saída de bola.
- Respeitar a regra do impedimento nas tarefas propostas. A não utilização dessa regra distorce e afasta a tarefa da realidade competitiva. (Tenorio e Del Pino, 2008, pp. 106-107)

Existem uma grande variedade de tarefas para o trabalho de pressão alta, que podem ser organizadas e/ou estruturadas de maneiras diferentes, dependendo de:

- O tipo de metodologia utilizada: progressão metodológica que vai do mais analítico ao mais global, integrado, estruturado e de acordo com o adversário (periodização tática).
- As demarcações ou linhas do time implicadas: tarefas para o trabalho fragmentado individual, de uma ou duas linhas (trabalho para os atacantes, tarefas para a linha de meio-campo e a linha de ataque), e tarefas para o trabalho conjunto das três linhas (atacantes, meio-campo e linha defensiva).

Independentemente de como estruturarmos as tarefas escolhidas, para que a equipe consiga ter um claro comportamento de pressão alta estabelecido em seu modelo de jogo, será necessário treiná-la progressivamente desde o início da temporada, passando pelas diferentes etapas de construção da identidade defensiva. Para isso, vamos estruturar a seguinte progressão de trabalho:

Trabalho individual: onde cada jogador deve cumprir com requisitos básicos de posicionamento, movimentos de perseguição e pressão, com a atitude e agressividade necessária para não ser ultrapassado, adaptando todos esses princípios básicos individuais conforme a situação. Exemplos disso seriam as situações defensivas típicas de treinamento de 1x1, 1x2, etc., onde poderão ser praticados, corrigidos e melhorados princípios táticos defensivos como o desarme, a antecipação, a interceptação e a temporização (para não ser superado).

Trabalho coletivo segmentado (por linhas): trabalho fragmentado com os membros da linha (linha defensiva, linha de meio-campo e linha de ataque). Será importante que cada jogador se coordene com seus companheiros de linha para realizar o trabalho defensivo de pressão. Pode-se trabalhar com uma única linha ou com duas.

Trabalho coletivo da equipe (todas as linhas): trabalho coletivo com as três linhas juntas, coordenando e sincronizando todos os movimentos e mecanismos de pressão que o treinador deseja implementar no time.

3.4.1. Tarefas para o trabalho individual na pressão alta

O primeiro passo dessa progressão, que vai do mais individual ao mais coletivo, será trabalhar individualmente uma série de conceitos táticos defensivos que são básicos para o desempenho defensivo do jogador, e que são aplicáveis a todas as situações de jogo defensivas. Por exemplo, defender no próprio campo, estar em um recuo médio ou exercer pressão alta no campo adversário.

São tarefas com um componente analítico muito elevado, pois busca-se a repetição e correção da técnica defensiva adequada, como realizar um desarme em situações de 1x1, antecipar tentando interceptar um passe ou temporizar para não ser superado.

Alguns exemplos de tarefas analíticas para trabalhar o conceito defensivo de pressão no nível individual podem ser encontrados em aquecimentos, como introdução ou preparação para um trabalho coletivo de pressão alta posterior. Essas tarefas têm como objetivo o aprendizado técnico-coordenativo defensivo do acossamento e da temporização em situações de 1x1 defensivo.

Figura 7: Tarefa de pressão alta para o trabalho defensivo individual (perseguição)



Figura 8: Tarefa de pressão alta para o trabalho defensivo individual (1v1 defensivo)

Fonte: Football Canal World (2015). [Captura de tela sobre tarefa de pressão alta para o trabalho defensivo individual]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=nh09-ZDg8VA&ab_channel=footballcanalworld.



Figura 9: Tarefa de pressão alta para o trabalho defensivo individual (1v1 defensivo) (parte 2)

Fonte: ImagineFootball6 [Usuário] (2014). [Captura de tela sobre tarefa de pressão alta para o trabalho defensivo individual]. Recuperado de

https://www.youtube.com/watch?v= 5Tq0y0Yjcc&feature=youtu.be&ab_channel=ImaginedFootball6.



Figura 10: Exemplo de tarefa de pressão alta para o trabalho defensivo individual (1 atacante)

Fonte: The Coaching Manual (2018). [Captura de tela sobre tarefa de pressão alta para o trabalho defensivo individual (parte 2)]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=q1Kj5v1xDrU&ab_channel=TheCoachingManual.



Presión alta 1v3 (trabajo individual 1 punta)

Pressão Alta 1v3 (Trabalho Individual 1)

	Atacante)
--	------------------

Fonte: gravação Valencia CF. Edição própria com iMovie.

3.4.2. Tarefas para o trabalho coletivo segmentado na pressão alta: trabalho por linhas (linha de atacantes e linha de meio-campo)

Isso já implica trabalhar coletivamente, mas de forma fragmentada, ou seja, trabalhar as diferentes linhas da equipe (linha de atacantes, linha de meio-campo e linha defensiva).

Tarefas para estruturas defensivas que utilizam um atacante (sistemas de jogo 4-2-3-1, 4-1-4-1, 4-5-1 ou 5-4-1)

Seguindo a progressão das tarefas para trabalhar a pressão alta, podemos agora adicionar tarefas nas quais também se trabalhe a linha de meio-campo. Esse trabalho é indicado para estruturas defensivas que jogam com um atacante e uma linha de meio-campo composta por 3, 4 ou 5 jogadores.

Uma tarefa que combina a presença de duas linhas (linha de meio-campo mais a linha do atacante) é a tarefa de Marcelo Bielsa com a seleção nacional do Chile (2007-2011), que nos serve de exemplo para o trabalho defensivo de pressão alta com duas linhas (linha de meio-campo mais um atacante), trabalhando de forma fragmentada e analítica, bastante distante da realidade competitiva. Os médios de banda sempre saltam para pressionar, enquanto o atacante e o meia-atacante trocam de posições, cobrindo um possível passe nas costas (quando um salta para pressionar, o outro recua e cobre um possível passe ao pivô adversário).

Figura 11: Tarefa analítica para o trabalho coletivo por linhas (linha de 3 meio-campistas mais 1 atacante)



Tarea analítica de presión alta: línea de medios + 1 punta	Tarefa analítica de pressão alta: Linha de meio-campo + 1 atacante
O atacante recua para cubrir por dentro cuando vai pressionar o meia atacante.	O atacante recua para cubrir por dentro cuando vai pressionar o meia atacante.

Fonte: adaptado de La Pizarra De Bielsa, 2018.

Um exemplo de tarefa mais próxima da realidade é a evolução da tarefa anterior, na qual Marcelo Bielsa (Athletic Club de Bilbao, 2011-12) trabalha a pressão alta com as duas linhas (linha de meio-campistas mais um atacante) de maneira fragmentada. Como podemos observar, trata-se de uma tarefa mais próxima da realidade competitiva do que a tarefa anterior, na qual não havia adversários.

Figura 12: Tarefa global de pressão alta para o trabalho coletivo por linhas: situação 4v5 (linha de 3 meio-campistas mais 1 atacante)



Pressão alta 4v5 (3 meio-campistas + 1 atacante)

Fonte: Mister Scouting (2017). [Captura de tela sobre tarefa global de pressão alta para o trabalho coletivo por linhas: situação 4v5]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=ZITTDI-GtPE&ab_channel=MisterScouting

Antes deste trabalho com as duas linhas (linha de meio-campistas e atacante), pode-se ter trabalhado exclusivamente com a linha de meio-campistas. Um exemplo disso é a tarefa de bloquear linhas de passe com os três meio-campistas. Eles devem evitar ser superados por um passe, com um ou mais adversários às suas costas, preparados para receber e marcar. Nesta tarefa, os meio-campistas trabalham conteúdos defensivos como a basculação e o escalonamento defensivo.

Figura 13: Tarefa para o trabalho coletivo por linhas (linha de meio-campistas): bloquear linhas de passe



Fonte: gravação Valencia CF. Edição própria com iMovie.

Também é possível aplicar essas tarefas para o trabalho defensivo de pressão alta em sistemas de jogo que pressionam com quatro meio-campistas e um atacante.

Nessas tarefas de trabalho defensivo da linha, é possível modificar tanto o número de jogadores integrantes da linha quanto o espaço. Isso é feito alterando a forma ou definindo as zonas de atuação de cada integrante da linha. Além disso, pode-se modificar a ação posterior após ser superado (permitindo defender o gol) ou após recuperar a bola (permitindo finalizar com um passe para frente para um gol pequeno, simulando uma ação de contra-ataque).

No exemplo que apresentamos a seguir, vemos uma tarefa proposta por “Cholo” Simeone no Atlético de Madrid, na qual os quatro meio-campistas têm sua zona de atuação definida e devem bloquear linhas de passe para que os adversários não recebam a bola por trás deles. Se isso acontecer, podem reagir e evitar que marquem nos gols pequenos. Como podemos observar, trabalhamos os conteúdos de basculação defensiva e escalonamento da linha.

Figura 14: Tarefa para o trabalho coletivo por linhas (linha de quatro meio-campistas): bloquear linhas de passe



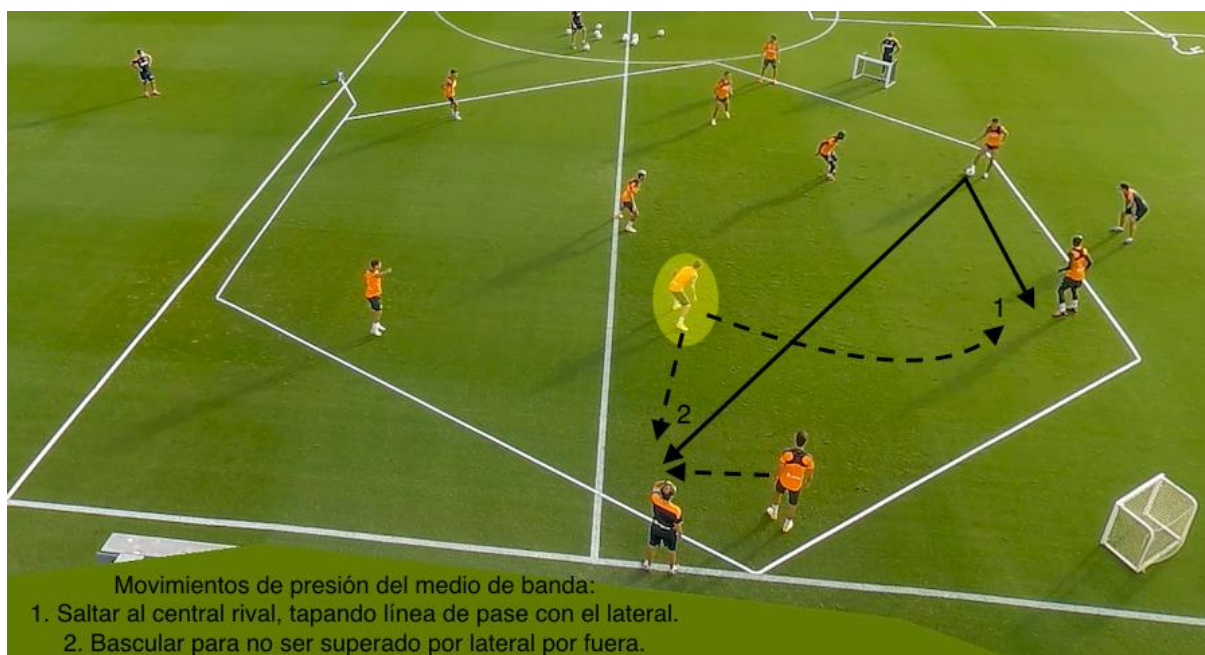
<ol style="list-style-type: none"> 1. Basculaciones 2. Escalonamiento línea de medios y/o línea defensiva 	<p>Balanço Defensivo Escalonamento da linha de meio-campo e/ou linha defensiva.</p>
---	--

Fonte: adaptado de Mister Scouting, 2017b.

Outra possibilidade consiste em modificar a forma do espaço, por exemplo, aumentando o espaço a ser controlado, ou ampliando o alcance dos movimentos a serem realizados nas basculações.

Na tarefa a seguir, vemos como a forma do espaço é alterada para obrigar os meios de campo laterais a estarem atentos aos adversários abertos que estão na mesma altura deles. Ou seja, obriga-se a linha a bascular um pouco mais. Essa situação é mais similar ao que ocorre em uma partida real.

Figura 15: Tarefa para o trabalho coletivo por linhas (linha de quatro meio-campistas): bloquear linhas de passe



Movimientos de presión del medio de banda:
 1. Saltar al central rival, tapando línea de pase con el lateral
 2. Bascular para no ser superado por lateral por fuera

Movimentos de pressão do meio de banda:
 1. Saltar para pressionar o zagueiro adversário, cobrindo a linha de passe para o lateral.
 2. Basculação para evitar ser superado pelo lateral na faixa externa.

Fonte: gravação Valencia CF. Edição própria com iMovie.

A progressão para as estruturas de quatro meio-campistas consiste em adicionar a linha do atacante. Para trabalhar com ambas as linhas, podem ser projetadas tarefas mais globais, como a seguinte, onde duas estruturas de 4 mais 1 se enfrentam. A equipe que trabalha defensivamente deve evitar sofrer gols na pequena meta. A pontuação pode ser alterada, por exemplo, premiando as recuperações de bola com um ponto e os gols do adversário com dois ou três pontos.

Figura 16: Tarefa para o trabalho coletivo por linhas (linha de quatro meio-campistas mais um atacante)



Tarefa global defensiva em linha de meio-campo + 1 atacante

Fonte: gravação Valencia CF. Edição própria com iMovie.

Tarefas para estruturas defensivas que utilizam dois atacantes

Falamos sobre o trabalho de linhas com um único atacante. Seguindo a progressão das tarefas para trabalhar a pressão alta, agora vamos ver o trabalho de linhas para aqueles sistemas de jogo e estruturas defensivas que utilizam dois atacantes para pressionar alto.

Além das tarefas analíticas que podem ser projetadas, repetindo e automatizando os movimentos dos dois atacantes ao pressionarem os dois zagueiros (como nas tarefas de Marcelo Bielsa sem oposição), aqui temos um exemplo do que pode ser adicionado a uma tarefa para obter situações mais parecidas com as apresentadas em uma partida. Neste caso (academia do Liverpool FC [2019]), vemos uma tarefa ou SSP de caráter dirigido onde os atacantes se limitam a realizar os movimentos de pressão e retorno à sua posição. Além disso, coordenam as ações com o movimento do companheiro de linha e sincronizam com o momento do passe entre dois adversários.

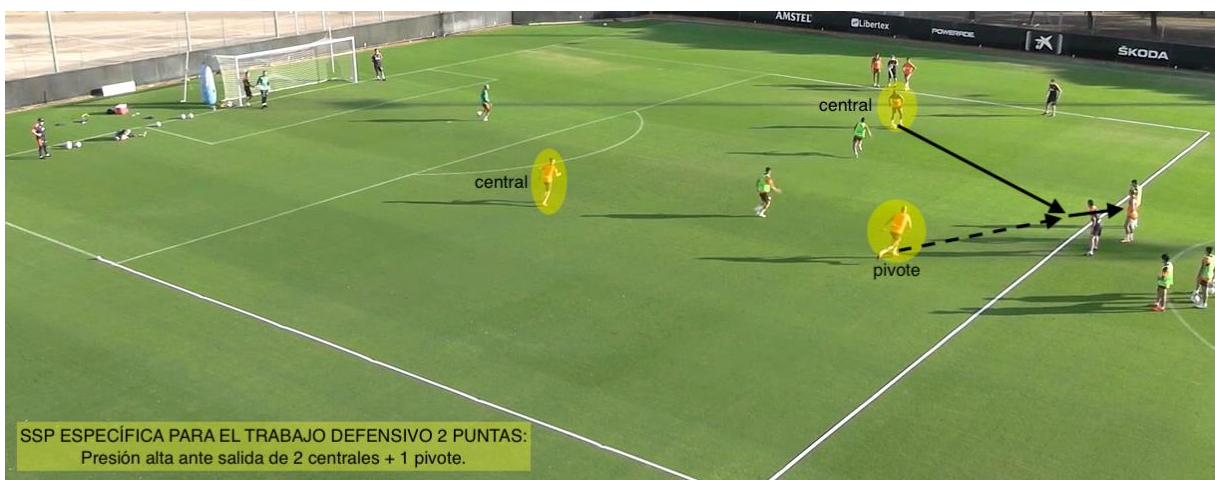
Figura 17: Tarefa ou SSP dirigida para o trabalho coletivo por linhas (linha de dois atacantes)

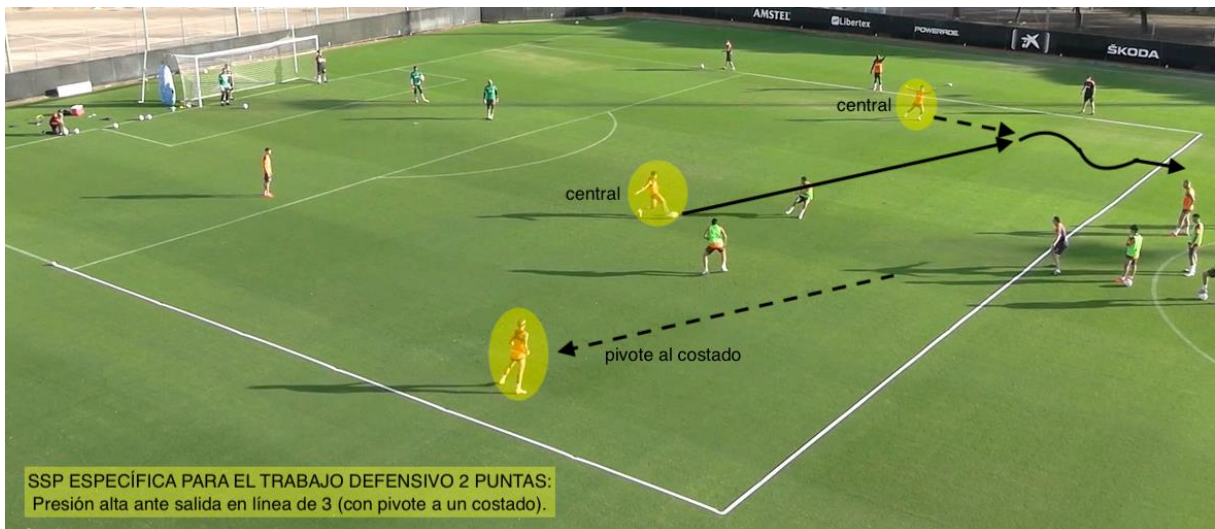


Fonte: adaptado de SoccerCoachTV, 2019.

Outra tarefa interessante para o trabalho defensivo de pressão alta com os dois atacantes poderia ser a seguinte tarefa global em inferioridade 2v4, na qual os dois atacantes enfrentam um início de jogo contra o goleiro, os dois zagueiros e um pivô adversário. Como podemos perceber, eles trabalham em um espaço grande e com a presença de companheiros e adversários, defendendo em situações de jogo semelhantes às da competição, como a presença do pivô adversário atrás de sua posição ou uma saída de três com o movimento do pivô adversário para o lado.

Figura 18: Tarefa ou SSP específica para o trabalho coletivo por linhas (linha de dois atacantes)





<p>Central - Pivote SSP específica para el trabajo defensivo 2 puntas: presión alta ante salida de centrales + 1 pivote.</p>	<p>Zagueiro - Pivô SSP Específica para o Trabalho Defensivo com 2 Atacantes: Pressão alta contra a saída dos zagueiros + 1 pivô.</p>
--	--

Fonte: gravação Valencia CF. Edição própria com iMovie.

O próximo passo na progressão para o trabalho de pressão alta dos atacantes seria acompanhá-los pela linha de meio-campistas.

Figura 19: Tarefa para o trabalho coletivo por linhas (linha de quatro meio-campistas mais dois atacantes)



<p>Tarea de presión alta 6v8</p>	<p>Tarefa de Pressão Alta 6v8</p>
----------------------------------	-----------------------------------

Estructura 4+2 (lineas de medios + puntas)	Estructura 4+2 (linhas de meio-campo + atacantes)
--	---

Fonte: gravação Valencia CF. Edição própria com iMovie.

Como podemos observar, trata-se de um trabalho de linhas por meio de uma tarefa global (método integrado), onde a linha de quatro meio-campistas e dois atacantes treinam a fase defensiva de pressão alta em uma situação de inferioridade 6v8. O objetivo principal dos seis jogadores é pressionar alto para roubar a bola e contra-atacar, visando fazer gol o mais rapidamente possível na meta adversária. O objetivo secundário é temporizar, protegendo as três pequenas metas atrás deles, caso sejam superados na pressão.

Com essa tarefa, busca-se reproduzir da maneira mais específica possível as situações de jogo que os jogadores enfrentarão no próximo jogo. Além disso, adapta-se alguns detalhes do próprio modelo de jogo (funções e movimentos de um ou mais jogadores, ou até mesmo a estrutura defensiva) para tentar neutralizar a saída de bola do adversário.

3.4.3. Tarefas para o trabalho coletivo da equipe na pressão alta: trabalho de todas as linhas juntas

Chegamos à parte em que falamos sobre o trabalho defensivo coletivo de toda a equipe, onde as três linhas (defensiva, meio-campistas e atacantes) trabalham de forma conjunta e sincronizada nos mecanismos de pressão de seu modelo de jogo.

Como vimos ao longo deste módulo, podemos trabalhar de maneira analítica e buscar a automação dos movimentos de pressão da equipe. Além disso, podemos combinar o anterior com um objetivo condicional. A seguir, apresentamos vários exemplos desse tipo de tarefas.

Figura 20: Tarefa analítica condicional para o trabalho coletivo defensivo de pressão alta



Tarea analítica condicional de presión alta:
 automatización de mecanismos de presión.

Tarefa Analítica Condicional de Pressão Alta: Automatização dos mecanismos de pressão.

Fonte: gravação Valencia CF. Edição própria com iMovie.

Na Figura 20, vemos uma tarefa de Javi Gracia no Valencia CF (2020-21), na qual, partindo de posições de recuo em seu próprio campo, os jogadores saem em sprint ao sinal, para ocupar as posições onde irão pressionar alto na próxima situação de saque de meta. Uma vez que conseguem alcançar suas posições, o goleiro adversário faz o passe e, ao recuperar a bola, os jogadores retornam com alta intensidade para suas posições iniciais.

Outro exemplo é apresentado na Figura 2 (página 3 desses apontamentos), que mostra uma tarefa de Jorge Sampaoli com a Seleção Chilena de Futebol (2012-16). Nessa tarefa, os percursos são mais curtos, mas com os mesmos objetivos tático-condicionais.

Como discutido ao longo deste módulo, essas tarefas não se assemelham às situações reais de jogo, sendo úteis para alcançar, por um lado, a melhoria condicional necessária para suportar os deslocamentos durante a pressão alta, trabalhando a resistência a esforços de alta intensidade (objetivo condicional). Por outro lado, elas permitem a melhoria da coordenação coletiva dos mecanismos de pressão alta, por meio da automação dos trajetos e das posições que cada jogador deve ocupar no campo (objetivo tático coletivo).

O único ponto de especificidade dessas tarefas analítico-condicionais é o fato de que os jogadores atuam em suas posições e realizam os movimentos e distâncias que normalmente fazem em um jogo real.

O próximo passo é aproximar-se das situações reais de jogo na pressão alta por meio de tarefas mais globais e estruturadas. Isso pode ser feito ao reproduzir parcialmente as situações de pressão alta, onde toda a equipe pressiona quatro adversários e um goleiro tentando sair com a bola controlada na fase de início. Quando recuperam a bola, os jogadores contra-atacam contra a linha de quatro adversários mais o goleiro e tentam marcar um gol.

O objetivo dessa tarefa é praticar o comportamento de pressão, assim como coordenar e sincronizar as três linhas da equipe (linha defensiva, linha de meio-campistas e linha de atacantes) com base nos momentos que indicam o início dos mecanismos de pressão (chamados de "trigger moments" em inglês), como:

- Um passe para o lateral adversário.
- O retorno da bola ao goleiro por parte do zagueiro.

Vejamos essa situação simuladora preferencial (SSP) de caráter específico no exemplo apresentado a seguir.

Figura 21: Exemplo de tarefa ou SSP específica de pressão alta



SSP específica 10v4 + portero	SSP Específica 10v4 + Goleiro
-------------------------------	-------------------------------

Fonte: adaptado de CoachesEYE [Usuário], s.f.

Para finalizar, apresentamos um exemplo de máxima especificidade para o trabalho de pressão alta (tarefa que utiliza o método de periodização tática). Esta tarefa de Javi Gracia utilizada no Valencia CF (2020-21) mostra como a estrutura defensiva de sua equipe enfrenta a fase de pressão alta, frente à estrutura que o próximo adversário provavelmente utilizará.

Figura 22: Exemplo de máxima especificidade para uma tarefa de pressão alta



Fonte: gravação Valencia CF. Edição própria com iMovie

Com esta tarefa, tenta-se reproduzir da maneira mais específica possível as situações de pressão alta que os jogadores enfrentarão no próximo jogo, adaptando alguns detalhes de seu próprio modelo de jogo (papéis, trajetórias e movimentos de um ou mais jogadores, estrutura, etc.) para tentar contrariar a saída de bola do adversário. Além disso, reproduz as instâncias de pressão alta a partir de duas situações:

- No saque de meta (situação a bola parada).
- Com a bola em jogo (onde o desencadeador é um passe para trás ao goleiro).

Esta seria a máxima aplicação de especificidade em uma tarefa para a pressão alta, trabalhada o mais próximo possível da realidade competitiva.

Além do exposto, não podemos ignorar outras tarefas globais menos estruturadas e com menor especificidade, mais distantes da realidade do jogo, mas que podem ser muito úteis para melhorar comportamentos de pressão errados, estabelecer bases individuais e coletivas para a pressão alta, ou simplesmente criar hábitos e comportamentos coletivos na hora de pressionar em situações inespecíficas. A seguir, mostramos um exemplo desse tipo de tarefa.

Figura 23: Exemplo de tarefas globais com menor grau de estruturação e especificidade



Fonte: gravação Valencia CF. Edição própria com iMovie

Unidade 3.5. Conclusões

Finalmente, e de acordo com as propostas de Tenorio e Del Pino (2008), chegamos às seguintes conclusões:

- A intenção de desenhar tarefas mais específicas e próximas da realidade do jogo exige um trabalho e sacrifício muito maiores do que aqueles exigidos pelo desenho de tarefas mais analíticas ou globais inespecíficas. Além disso, as tarefas específicas e estruturadas são mais complexas de desenhar, pois exigem um estudo mais profundo da lógica interna do jogo e um conhecimento maior de todas as variáveis envolvidas.
- A complexidade na criação de situações de treinamento estruturadas é determinada pela dificuldade e pelo trabalho envolvidos na identificação e proposição de situações de jogo que, posteriormente, serão apresentadas em um jogo real, com a devida organização e ordem de todos os elementos envolvidos, dentro do cumprimento das regras do jogo. (Tenorio e Del Pino, 2008, p. 107)
- A segunda conclusão refere-se ao uso das metodologias tradicionais, cujo uso não deve desaparecer do desenho de tarefas. Ao contrário, é necessário ter claro quando utilizá-las (por exemplo, em aquecimentos e em etapas de formação para aprendizagens mais automáticas). O uso das metodologias atuais, mais estruturadas e periodizadas taticamente, não significa eliminar as tarefas mais analíticas e globais, de caráter geral e inespecífico: "A aposta pelo modelo estruturado não deve eliminar

a opção de utilizar os métodos analíticos e globais, sempre que, como ocorre com o estruturado, sua utilização seja conveniente por um motivo justificado e razoável" (Tenorio e Del Pino, 2008, pp. 107-108).

- A terceira conclusão aborda o fato de que, como em todos os processos, um excesso de restrições, limitações e normas do jogo pode dificultar a execução das tarefas desenhadas: "Acontecerá que, em alguns casos, a própria limitação de zonas e restrições que realizamos no desenho de situações de treinamento pode condicionar em grande medida a possível estruturação de uma situação globalizada" (Tenorio e Del Pino, 2008, p. 108).
- A última conclusão aponta a necessidade dos treinadores se manterem atualizados em relação aos conhecimentos futebolísticos, conteúdos táticos, metodologias de treinamento, etc. A possível modificação das alternativas propostas, assim como a criação de novas situações, é um objetivo absolutamente louvável. Os artigos, apontamentos, livros, publicações e outros materiais devem servir como meio de consulta e estímulo para que cada treinador, pessoalmente, construa as situações de treinamento que sejam significativas para sua equipe, considerando os seguintes aspectos: jogadores disponíveis no elenco, necessidades de treinamento desses jogadores e objetivos a serem alcançados. (Tenorio e Del Pino, 2008, p. 108)

Referências

Carlos Jiménez Plou [Usuario]. (2017). *Evitar pases entre líneas campo grande*. [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=1ObWS4CukYY&ab_channel=CarlosJim%C3%A9nezPlou.

CoachesEYE [Usuario] (s.f.). *4-2-4 High Pressing Training* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=5EgURuHrzds&ab_channel=CoachesEYE.

Díaz Galán, I. (2012). *Vitor Frade, el padre de la periodización táctica*. Recuperado de <https://www.martiperarnau.com/vitor-frade-el-padre-de-la-periodizacion-tactica/>.

Efficient Football (2020). *Cómo utilizar las SSP (situaciones simuladoras preferenciales) en una tarea de entrenamiento de fútbol*. Recuperado de <https://www.efficientfootball.com/ssp-situaciones-simuladoras-preferenciales/>.

Efficient Football (2020b). *Cómo crear tareas en el entrenamiento de FÚTBOL. Aprende a diseñar tareas específicas*. Recuperado de <https://www.efficientfootball.com/tareas-en-el-entrenamiento-futbol/>.

Egurza, M. (2020). *Ponencia: El proceso de entrenamiento basado en la metodología* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=KTBL4YWpOT0&ab_channel=MikelEgurza.

Fútbol Studio (2021). *Metodología y planificación*. Recuperado de <https://futbolstudio.com/foro/topic/curso-metodologia-y-planificacion/>.

Football Canal World (2015). *Soccer coaching defending drill: pressing warm up* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=nh09-ZDg8VA&ab_channel=footballcanalworld.

Idoate, G. (2020). *Periodización táctica*. Recuperado de <https://www.misentrenamientosdefutbol.com/diccionario/periodizacion-tactica>.

ImagineFootball6 [Usuario] (2014). *Posición del cuerpo. Técnica para Defensas 1. Tutorial Español HD* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=_5Tq0y0Yjcc&feature=youtu.be&ab_channel=ImagineFootball6.

La Pizarra De Bielsa (2018). *Ejercicio de presión. Marcelo Bielsa* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=nXLgJhiQtpw.&feature=youtu.be&ab_channel=LaPizarraDeBielsa.

Mister Scouting (2017). *Ejercicio Marcelo Bielsa. Presión a salida equipo rival* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=ZITTDl-GtPE&ab_channel=MisterScouting.

Mister Scouting (2017b). *Ejercicio Cholo Simeone. Tapar líneas de pase* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=T8g8nOfvQGA&ab_channel=MisterScouting.

SoccerCoachTV (2019). *Liverpool Alternating Pressing Drill* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=op9V1UB1sDg&ab_channel=SoccerCoachTV.

Táctica Versus Táctica (s.f.). *Jorge Sampaoli coordinación pressing alto* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=UAfbkL-BhA&ab_channel=TacticaVersusTactica.

Tassi, J. (2017). Metodologías y modelos de planificación en el fútbol actual. Acentuación psicológica en la periodización táctica y el micro ciclo estructurado. *12º Congreso Argentino y 7º Latinoamericano de Educación Física y Ciencias. Universidad Nacional de La Plata (UNLP). Argentina*. Disponible en <http://congresoeducacionfisica.fahce.unlp.edu.ar>.

Tenorio, D. y Del Pino, J.M. (2008). *La presión: conceptualización Táctico-Psicológica y su Entrenamiento*. Madrid: MCsports.

The Coaching Manual (2018). *Pressing Masterclass with David Moyes 1v1 Pressing* [Archivo de video]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=q1Kj5v1xDrU&ab_channel=TheCoachingManual.