



ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL
DE CASTELO BRANCO

MANUAL

PRÉ-COMPETIÇÃO

ENCONTROS DESPORTIVOS

Gabinete Técnico da AFCB





Na generalidade, a prática desportiva para estas idades deve...

Promover o desenvolvimento e formação de crianças através de uma prática fundamentalmente lúdica, que lhe possibilite a exploração dos seus limites em diferentes domínios, e a experiência de uma “competição” envolta em **valores positivos**.

RESPEITO

ENTREAJUDA

SUPERAÇÃO

TOLERÂNCIA

RESILIÊNCIA



Estas faixas etárias caracterizam-se por:

- Ser um período de grandes mudanças evolutivas;
- Existir um maior desenvolvimento e eficácia corporal;
- Verificar-se o surgimento da inteligência operativa;
- Existir muita disponibilidade para aprender (grande motivação);
 - Uma capacidade de atenção limitada;
 - Muita sensibilidade à crítica;
 - Dar-se início ao processo cooperativo;



No fundo...

São crianças que numa idade mais inicial poderão apresentar reminiscências de um pensamento fundamentalmente fantasioso e de um comportamento mais egocêntrico e centrado, no entanto, são já capazes de pensar de forma lógica, ou seja, **construir significados**, considerar várias questões relacionadas com um problema, compreender melhor o sentido das regras e as relações espaço-temporais.

Nestas idades é também frequente o conflito entre o ser diligente e o sentimento de inferioridade, que deverá ser resolvido de forma a **promover a competência**. Nota-se um espírito participativo, competitivo e de cooperação, mas poderão também notar-se indicadores de um conflito mal resolvido entre a iniciativa e a culpa.



Para o trabalho nestes escalões faz sentido que as intenções passem por promover...

- O **conhecimento individual** em contextos com diferentes exigências, nomeadamente ao nível de pressão temporal, emocional, de complexidade e de variabilidade;
- As ações desenvolvidas na sequência da **relação com os outros**, especialmente em solicitações coletivas e de confrontação direta, com exigências a diversos níveis;
- **Pensamentos adaptivos e adaptados**, assim como as respetivas atitudes e sentimentos, em relação aos diferentes contextos e solicitações;

Para o trabalho nestes escalões faz sentido que as intenções passem por promover...

- A **responsabilidade**, individual e coletiva, como condição necessária à liberdade comportamental;
- A **análise crítica construtiva** como instrumento de sobrevivência e evolução indispensável;





Os objetivos principais a propor são:

- Cultivar e estimular a alegria de **jogar**;
 - Criar marcas para a vida;
- Incentivar as crianças a pensar e a decidir (não formatar);
- Conquistar riqueza motora (diversidade de bolas, balizas, regras de jogo,...);

Tudo isto se pode e deve fazer...

COM ALEGRIA!



Como?

Através de formas jogadas...

- **Jogos Condicionados e Reduzidos:**

Possibilidade (liberdade) para experimentar formas ricas e variadas de movimento; Perceber as situações básicas do ponto de vista tático para orientar a um objectivo ($t \leq t'$, ou seja, como ganhar tempo); Introdução de regras básicas e claras.

- **Jogos para Capacidades Coordenativas e Habilidades:**

Controlar o movimento de forma precisa e dirigida a um objetivo, com ou sem condições de pressão; Controlo de ângulos; Regulação de aplicação da força; Determinar o momento do passe; Determinar as linhas de corrida e o tempo e direção da bola (leitura de trajetórias e coordenação óculo-manual e pedal);



Para conquistar as noções básicas necessárias...

- O gosto de **jogar**;
- Explorar diferentes ações de jogo individuais e coletivas;
 - Noção de “Ter e o Não Ter a Bola”;
- Introdução aos princípios culturais do jogo (penetração, cobertura ofensiva, mobilidade, amplitude, contenção, cobertura defensiva e concentração,...)
- Vivenciar diferentes posições (incluindo guarda-redes);



Para conquistar as noções básicas necessárias...

- Explorar diferentes ações técnicas;
- Recuperar a bola quando se perde;
- Espaço próximo e longe da bola;
 - Noção de defender a baliza;
- Jogar a toda a largura (amplitude);
- Exploração de diferentes formas do jogo (3x3;4x4) e variantes (1x1; 2x1; 2x2 com apoios, 3x2;...);



Com intuito de potenciar estas possibilidades, surgem os **Encontros Desportivos...**

Momentos de particular intensidade no fomento do prazer pelo jogo, que advém, nestas modalidades, das relações estabelecidas, da concretização de objetivos comuns, da partilha de conhecimentos e sentimentos.

Todos estes momentos, nesta fase de desenvolvimento, são de importância fulcral!





Logo, existem uma série de cuidados essenciais. A saber:

- Proporcionar a **maior possibilidade de prática efetiva** ao maior número de crianças que for possível;
 - Possibilitar que esta prática efetiva seja a **disfrutar do jogo**, explorando-o e experimentando-o de diversos modos com base em **feedbacks corretivos de âmbito positivo** (a explicação dos porquês, o questionamento, evitando gritos ou exaltações e potenciando os incentivos);
- Pugnar pelo exemplo superior no que se relaciona com o respeito pelos **valores do jogo** e com os comportamentos adequados a adotar (entusiasmo controlado, cordialidade no trato, tranquilidade perante a adversidade, positividade);



E em termos didáticos, utilizar as ferramentas mais adequadas para o jogo ser ajustado e estimulante:

- **Manipular a dimensão e nº de alvos** evitando a aglomeração em torno do(s) mesmo(s) na fase defensiva, com consequências no desenrolar do jogo e na concretização do seu objetivo (nomeadamente, na categoria de Petizes);
 - **Ajustar o nº de jogadores na relação com o espaço de jogo** permitindo que os jogadores disponham de espaço/tempo adequado às suas capacidades (dentro dos formatos sugeridos em RPO (3x3 e 4x4 nos Petizes, 5x5 nos Traquinas));
- Cumprir as especificações regulamentares propostas, nomeadamente no que às reposições, inícios e reinícios de jogo diz respeito;

Acreditamos que...

TODOS temos um papel determinante para que a vivência do jogo nestas idades seja o mais rentável possível, criando contextos que permitam uma educação desportiva adequada às faixas etárias em questão, e com preocupação com o seu desenvolvimento a curto/médio e longo prazo, evitando a exclusão, possibilitando a todos os intervenientes muitos e bons momentos de participação, de partilha, de alegria e de superação!



Os jogadores, mas, sobretudo, os Homens do futuro, estão nas nossas mãos...





**ASSOCIAÇÃO DE FUTEBOL
DE CASTELO BRANCO**

gabinete.tecnico@afcastelobranco.pt

