



ASSOCIAÇÃO
DE FUTEBOL
DE CASTELO
BRANCO

MANUAL PRÉ-COMPETIÇÃO ENCONTROS DESPORTIVOS



FUTEBOLE
FUTSAL PARA
TODOS



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**.





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;

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

CONQUISTAR RIQUEZA MOTORA

INCENTIVAR AS CRIANÇAS A PENSAR E A DECIDIR

COM ALEGRIA



COMO?

→ **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 (tst', 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 COMO:

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);

EXPLORAR DIFERENTES AÇÕES TÉCNICAS;

RECUPERAR A BOLA QUANDO SE PERDE;

ESPAÇO PRÓXIMO E LONGE DA BOLA;

NOÇÃO DE DEFENDER A BALIZA;

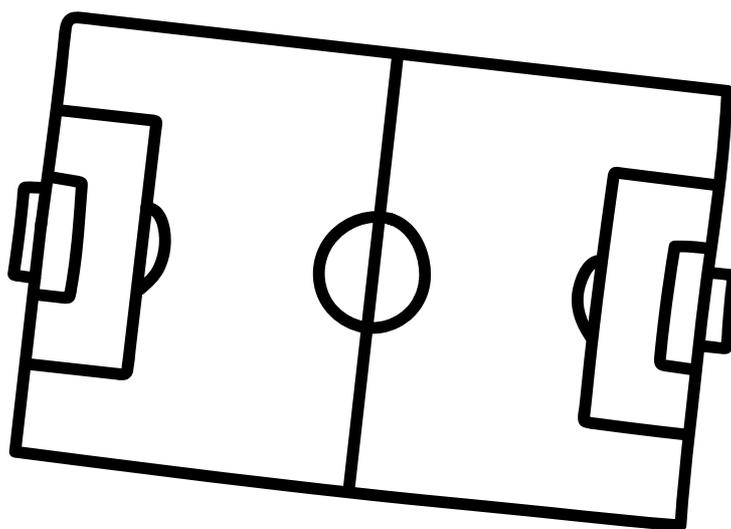
JOGAR A TODA A LARGURA (AMPLITUDE);

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!



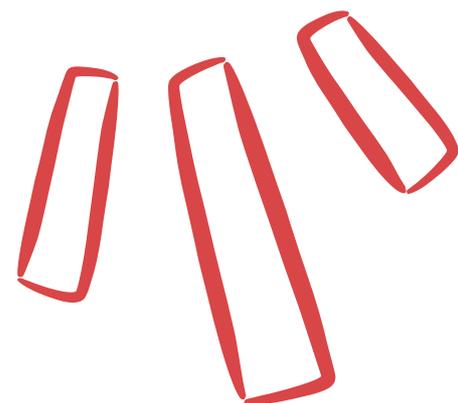


LOGO, EXISTEM UMA SÉRIE DE CUIDADOS ESSENCIAIS A CONSIDERAR:

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!