

A photograph of Pedro Mendes, a Portuguese football manager, on a football pitch. He is wearing a dark blue jacket with the Portuguese Football Federation crest on the left chest and a yellow and green 'TREINADOR' (Coach) armband on his left arm. He is gesturing with his right hand raised, palm facing forward. The background is a blurred stadium filled with spectators.

As ideias futebolísticas de Pepa

EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

O QUE É JOGAR BEM?

✱ As ideias do treinador serem transmitidas aos futebolistas e eles chegarem dentro do campo e jogarem de “olhos fechados”. Isto é, as equipas perceberem e saberem aquilo que é trabalhado e levado para dentro do campo.

PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DO JOGO

- ✱ Os Princípios Específicos do jogo de futebol são a base de tudo. Independentemente de jogarmos em 1-4-4-2, em 1-4-3-3 (com 1/2 ou 2/1 no meio-campo) ou mesmo em 1-4-4-2 (losango).
- ✱ Existem 4 Princípios Específicos Defensivos e 4 Princípios Específicos Ofensivos.
- ✱ São princípios que parecem muito básicos mas que são a base de muita coisa para depois podermos desenvolver tudo o que idealizámos e passarmos as ideias bem fortes e vincadas aos futebolistas para eles jogarem de “olhos fechados” dentro do campo.

PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS OFENSIVOS

1º) Penetração: Procurar em 1º lugar a baliza adversária.

2º) Cobertura Ofensiva: Linhas de passe disponíveis (vertical, diagonal e à retaguarda).

3º) Mobilidade: Trocas posicionais, trocas de bola, atacar o espaço.

4º) Espaço: Também está inerente à própria mobilidade.

PRINCÍPIOS ESPECÍFICOS DEFENSIVOS

1º) Contenção: Dentro deste princípio não vamos exigir aos futebolistas nada que não tenha sido trabalhado (por vezes de uma forma isolada e analítica). Requer muito trabalho e repetição constante. Por exemplo, “não ir à queima”, “desacelerar e orientar a pressão” (para fora ou para dentro - por vezes há a cobertura dentro e mais próxima), “ter os pés no solo”, “pernas fletidas”, “tronco um pouco inclinado à frente”, “um bocado na ponta dos pés para reagir rápido”, “por vezes até dá jeito ter o pé dominante atrás”, etc. São pequenos pormenores que requerem trabalho e repetição para se tornar um hábito.

2º) Cobertura Defensiva: O que é uma cobertura? Qual é a distância que nós queremos? Orientamo-nos por quem? Por exemplo, pela Defesa Central e Defesa Lateral do lado contrário, pela bola ou pelo Defesa Central mais próximo? A “bola está coberta” para nos ajustarmos à linha da bola? O que é a “bola coberta”? De certeza que a “bola está coberta”? Passe atrasado do adversário: subir? Sim, mas até onde? E se o adversário que recebe a bola de repente a coloca de primeira? A Linha Defensiva pode estar a subir e levar com a bola nas suas costas... Isto requer muito trabalho!

3º) Equilíbrio

4º) Concentração

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

- ✱ Quem tem mais tempo a bola em seu poder corre menos, desgasta mais os futebolistas da equipa adversária, mas acima de tudo deve-se saber o que fazer quando se tem a bola. Ter paciência mas ser objetivo e prático.
- ✱ Ter 4/5 saídas trabalhadas desde trás é muito benéfico. Por exemplo, sair a jogar para atrair e depois o Guarda-Redes colocar a bola num Defesa Lateral livre.
- ✱ No processo ofensivo gostamos de dar caminhos, ferramentas aos futebolistas: “Estrutura Móvel”, “Médio Centro a baixar para o meio dos Defesas Centrais, baixar à largura ou esperar mais subido”, “O Defesa Lateral a incorporar-se dentro desde que o Extremo nesse movimento baixe mais à largura para orientar os apoios e depois procurar a profundidade do Defesa Lateral ou o próprio Ponta de Lança a vir em apoio”.

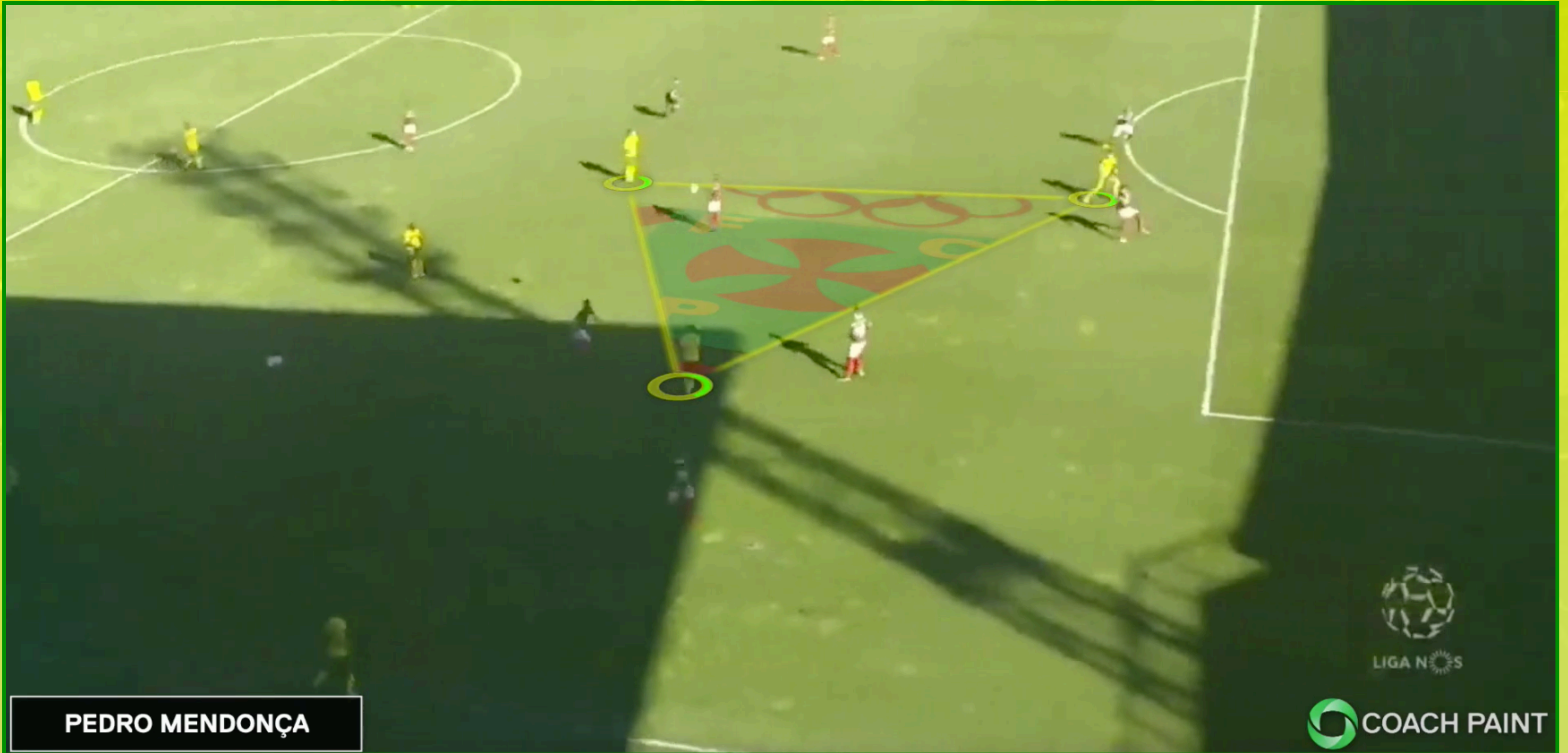
ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



PEDRO MENDONÇA

EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



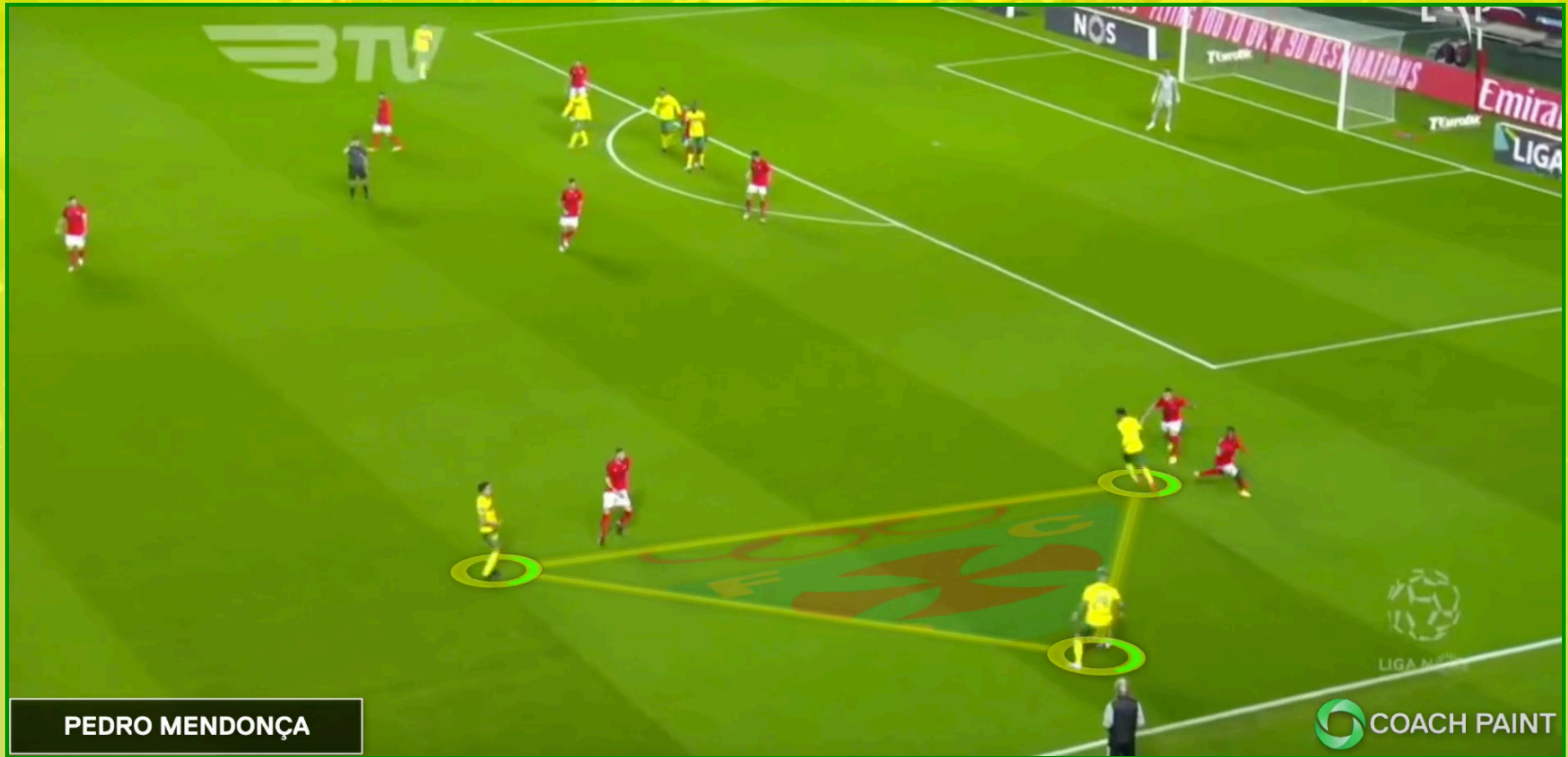
PEDRO MENDONÇA

EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

- * A Estrutura Móvel é das coisas mais difíceis de anular já que roda muito.
- * Independentemente de um Médio Centro pegar a bola mais baixo à largura, para ultrapassar uma pressão adversária de dois (ou mesmo um) futebolistas, recuando para pegar a bola de frente. O que acontecerá em campo terá muito a ver com as características dos futebolistas e depois acima de tudo eles conseguirem interpretar: onde estão os colegas, onde está a bola, onde está o espaço. E essa simbiose, essa leitura, é muito trabalhada e potenciada nos exercícios setoriais e intersetoriais durante a semana.
- * Há futebolistas que se sentem muito confortáveis a iniciar o jogo na fase de construção ou na entrada da fase de criação. Depois esta estrutura vai depender dos Defesas Laterais, da capacidade ofensiva que têm, e do jogo interior dos Extremos (da sua capacidade para se mostrarem por dentro).
- * Acima de tudo eu gosto de dar muita liberdade e criatividade no processo ofensivo.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



PEDRO MENDONÇA

COACH PAINT

EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

- ✱ Nós com bola trabalhamos no meio-campo com 1/2 (no sistema de 1-4-3-3) e o nº6 tanto pode encaixar no meio dos Defesas Centrais ou pegar a bola à largura. Os Médios Interiores têm que ter uma relação entre eles (por exemplo, quando um baixa no terreno de jogo o outro deve estar mais subido), não havendo assim um “nº10” declarado.
- ✱ Com bola o nosso processo varia muito, os Médios Interiores tanto podem baixar no terreno de jogo para pegar na bola, como podem abrir à largura ou receber mais subido. Isto serve para criar indefinição à outra equipa e não terem tantas referências. Mobilidade bem vincada para não facilitar a vida aos adversários.
- ✱ Quanto mais conseguirmos criar o “Campo Grande”, mais espaços vamos ter para jogar.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA



PEDRO MENDONÇA

EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

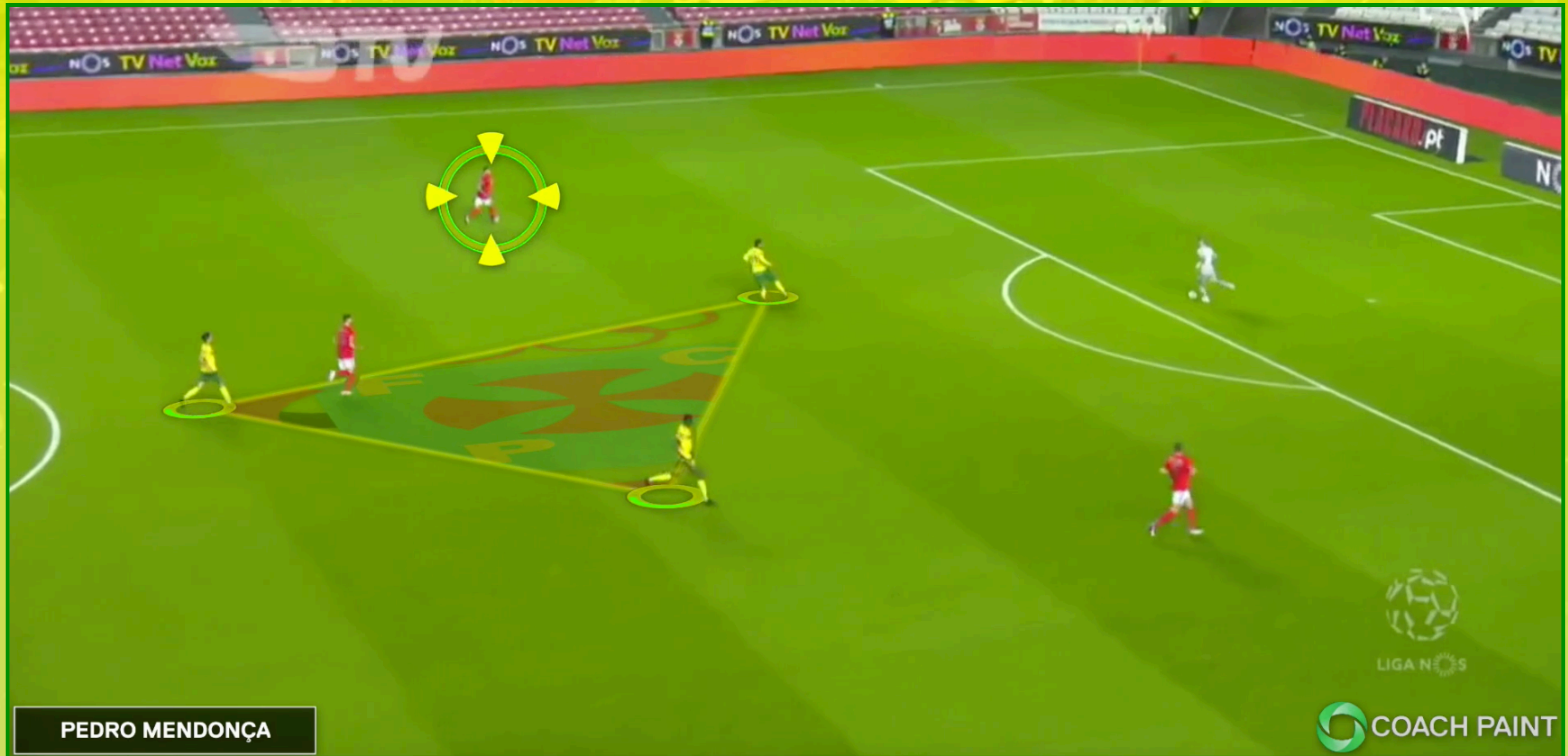


EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- * Só há uma bola em campo, quando nós não a temos não a estamos a dar ao adversário, estamos a emprestá-la. Nós temos de ter referências de pressão, fazer basculações, temos de abordar este momento com um sorriso na cara, temos de ser cínicos, ter calma. Não os deixar entrar por onde eles querem, fazê-los entrar por onde nós quisermos.
- * Sem bola o processo tem de ser muito mais fechado. Sem abdicar do nosso jogo a parte estratégica vem muito ao de cima. Basta uma nuance ou outra para obrigarmos o adversário a sair por um lado ou pelo outro, a jogar mais por dentro ou a jogar mais por fora com determinados futebolistas que nós sabemos que temos de ser mais pressionantes porque têm mais dificuldade na receção da bola e na orientação dos apoios. Ou seja, a análise tem de ser muito mais pormenorizada para que o que chega aos futebolistas seja aquilo que interessa.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



PEDRO MENDONÇA

LIGA NOS
COACH PAINT

EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- * Gostamos de diversificar a pressão e deixar as outras equipas desconfortáveis.
- * Nós nunca abdicámos de no pontapé-de-baliza adversário estarmos logo em cima dos oponentes (a alteração na lei do pontapé-de-baliza que permite a entrada dos futebolistas da equipa com bola na sua grande área alargou muito o campo de jogo, e obriga-nos a estender muito mais a nossa equipa. Os nossos futebolistas têm que ter não só uma ou duas referências mas também ter a capacidade de libertar rapidamente o corredor oposto ao da bola para termos a superioridade numérica ou no mínimo igualdade numérica quando a bola entra num oponente).
- * Podemos também direccionar o adversário para onde queremos (e que trabalhamos durante a preparação para a partida de acordo com o que analisamos).
- * Os futebolistas têm que sobretudo saber identificar os momentos de pressão (basta um futebolista não respeitar e não conseguir estar dentro do pensamento uníssono da equipa para falharmos a pressão e sermos ultrapassados e depois termos de correr 50-60m para trás).

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- ✱ Nós não queremos os Extremos muito baixos, praticamente homem-a-homem com os Defesas Laterais adversários (às vezes no corredor da bola eles são empurrados para trás e têm uma grande tendência em ir baixando para controlar o Defesa Lateral adversário). Quando a bola está do outro lado isso é então impensável.
- ✱ Temos de assumir o risco de ter o Extremo mais subido para ele poder sair na pressão pelo “lado cego” do Médio adversário ou sair na pressão ao Defesa Central adversário.

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



PEDRO MENDONÇA

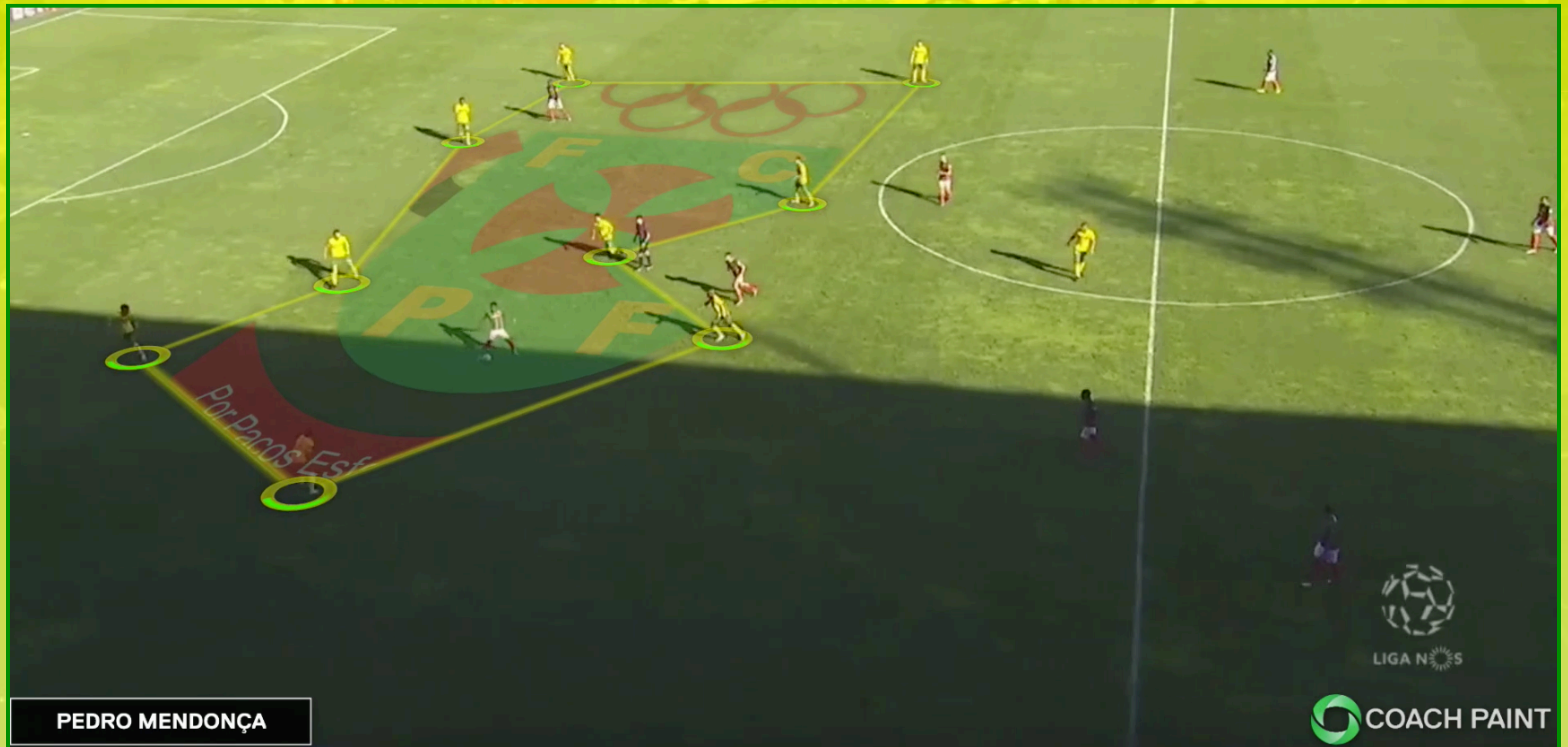
COACH PAINT

EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

- ✱ No processo defensivo, quando queremos subir as linhas para pressionar com dois atacantes (juntar um Médio Interior ao Ponta de Lança para criar uma 1ª linha pressão com dois futebolistas), quem sobe no terreno de jogo é o Médio Interior Direito.
- ✱ Tanto preparamos o processo defensivo e a pressão com duas linhas de quatro futebolistas (defesa e meio-campo) como podemos facilmente defender em 1/2 no meio-campo (num sistema de 1-4-3-3). Isso vai depender da estratégia, de onde queremos pressionar (se queremos pressionar mais alto ou mais intermédio).
- ✱ Criação de “Triângulos Defensivos” (relação Extremo/Lateral/Médio Interior ou Extremo/Lateral/Médio Centro local).

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



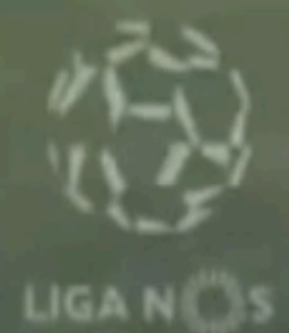
PEDRO MENDONÇA

EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA

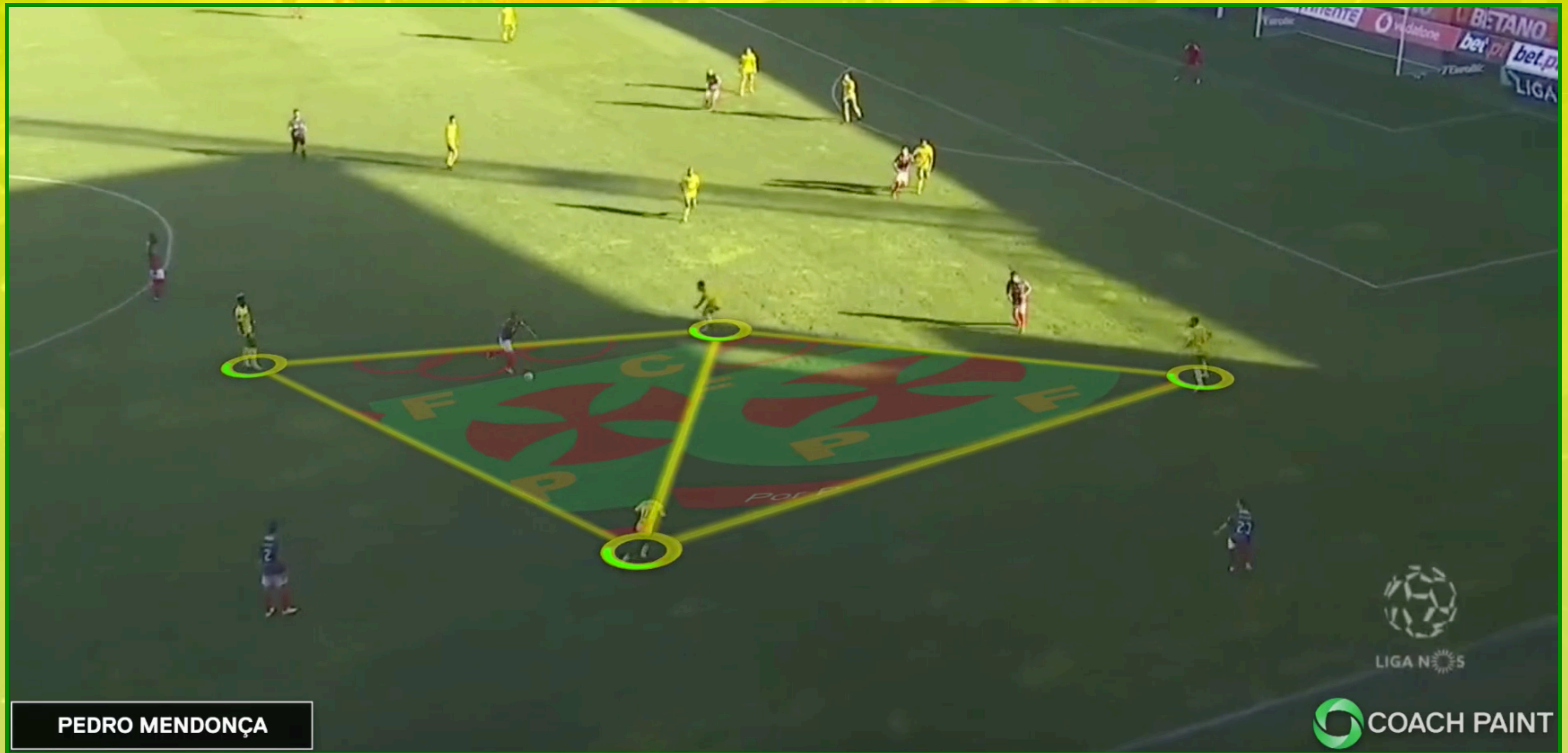


PEDRO MENDONÇA




EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ORGANIZAÇÃO DEFENSIVA



PEDRO MENDONÇA

 COACH PAINT

EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

TRANSIÇÃO OFENSIVA

- ✱ O posicionamento da equipa quando não tem a bola é muito importante. Por exemplo, o Ponta de Lança tem de estar no corredor da bola para que quando haja um passe atrasado da outra equipa ele esteja próximo para poder pressionar. Mas também aí deve estar porque quando um colega seu ganha a bola, o seu campo visual é o seu espaço em frente e ele tem de jogar rapidamente para o Ponta de Lança (quase de “olhos fechados”). Depois de receber a bola o Ponta de Lança deve ter rapidamente um apoio frontal com o Extremo do lado oposto a acelerar por dentro (a baliza está no corredor central) e o Defesa Lateral a dar largura à equipa.
- ✱ O principal é conseguir sair da pressão adversária.

TRANSIÇÃO OFENSIVA



PEDRO MENDONÇA

EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

TRANSIÇÃO OFENSIVA



EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

ESTRUTURA FIXA DA EQUIPA

- ✱ A estrutura fixa de uma equipa é fundamental.
- ✱ Ela é constituída pelo Guarda-Redes, Defesa Central, Médio Centro e Ponta de Lança.

ESTRUTURA FIXA DA EQUIPA

Guarda-Redes

✱ O Guarda-Redes dá pontos. Deve ser fortíssimo “dentro dos postes”, no “1x1” e no encurtar dos espaços. Deve ser bom a jogar com os pés (o melhor possível, mas sabendo que este aspeto também se pode trabalhar muito - de forma integrada, colocando-se os Guarda-Redes nos exercícios com o resto da equipa, mas de uma forma realista, jogando atrás da Linha Defensiva).

ESTRUTURA FIXA DA EQUIPA

Defesa Central

- ✱ Deve ser o líder da Linha Defensiva, com capacidade de liderança e de comunicação corporal para ajudar os colegas de setor. Tem de fazer coberturas ao Defesa Lateral e tem de estar preparado muitas vezes para encurtar o espaço no corredor central.

ESTRUTURA FIXA DA EQUIPA

Médio Centro

- * O Médio Centro, o nº 6 jogando-se com um meio-campo de 1/2 (quando se joga num 1-4-3-3), é o futebolista mais importante de todos. É um futebolista fundamental.
- * É o que liga toda a equipa, é o que faz os “triângulos” muitas das vezes onde queremos. É o que cria a superioridade numérica na fase de construção (seja a encaixar no meio dos Defesas Centrais ou a pegar a bola à largura).
- * É o que faz as coberturas a tudo e a todos (pode fazer uma cobertura a um Médio Interior, a um Defesa Lateral ou até mesmo ocupar o lugar do Defesa Central que vai fazer a cobertura ao Defesa Lateral).
- * O Médio Centro tem que ter uma qualidade intelectual muito acima da média. Mais do que correr muito (o que é sempre importante), tem de correr bem.

ESTRUTURA FIXA DA EQUIPA

Ponta de Lança

- * É o futebolista que faz a diferença, é o que coloca a bola dentro da baliza adversária.
- * O treinador deve ter muita paciência com os Pontas de Lança.

PREPARAÇÃO SEMANAL

✱ Eu divido a semana em duas partes muito distintas: a parte estratégica e a parte em que treinamos todos os futebolistas (onde temos cuidado com as contrações musculares para cada dia, onde o tempo de exercitação e o tempo de repouso é importante para que o objetivo fisiológico diário seja atingido).

PARTE ESTRATÉGICA

- ✱ A partir de 5^a/6^a feira entramos mais na parte estratégica da próxima partida.
- ✱ Vamos mais ao detalhe, estudamos as equipas adversárias, passamos aos futebolistas o que interessa (nem sempre no mesmo dia, tem de haver variabilidade).
- ✱ Nessa transmissão aos futebolistas utilizamos muitos feedbacks interrogativos de forma a colocá-los a pensar, a falar e a discutirmos todos juntos o que estamos a ver.
- ✱ A estratégia é bonita. Temos de ir ao pormenor para tentar ganhar.

OBSERVAÇÃO DOS ADVERSÁRIOS

- ✱ Ver 6/7 jogos das equipas adversárias.
- ✱ Reunião com a equipa técnica, sem a presença do treinador principal, para filtrarem a informação que vão passar ao treinador (as palestras e os feedbacks coletivos são realizados pelo treinador).
- ✱ Observação de todos os Momentos do Jogo (Organização Ofensiva e Defensiva, Transição Ofensiva e Defensiva e Bolas Paradas).
- ✱ Realização de cortes de vídeo de cada futebolista (2 minutos).
- ✱ Realização de cortes de vídeo setoriais (Linha Defensiva e Linha Média) para mostrar movimentos do Ponta de Lança e Extremos adversários.

SESSÃO DE TREINO

- ✳ Na sessão de treino cada elemento da equipa técnica tem definidas as suas funções em que por exemplo um elemento fica responsável pela Linha Defensiva e a acompanha em permanência, dando-lhe os feedbacks que nos interessa sobre o comportamento defensivo (com o tom de voz adequado para não andarmos todos aos gritos).
- ✳ Trabalhamos muito o conforto da equipa quando algo acontece. Por exemplo, se o Ponta de Lança é ultrapassado, como a nossa equipa se deve organizar com nove futebolistas de campo? Ou se o Extremo for batido, quem deve sair no Defesa Lateral adversário? Tudo tem de ser trabalhado para depois os futebolistas estarem confortáveis em campo.

OBSERVAÇÃO DOS TREINOS

- ✱ Vídeos individuais dos treinos para corrigir os futebolistas, em termos técnicos, táticos (posicionamento) e regulamentar (faltas recorrentes que fazem nas partidas).

1º TREINO APÓS A PARTIDA

✱ Divisão dos futebolistas em três grupos:

Grupo 1: Futebolistas que jogaram mais de 75 minutos na partida anterior (cuidado especial no 1º treino da semana).

Grupo 2: Futebolistas que jogaram de 15 a 30 minutos, ou mesmo os suplentes que não foram utilizados (mas que também tiveram um desgaste emocional muito grande, devendo nós ter um cuidado especial com isso) e que estiveram muito tempo em aquecimento para poderem entrar.

Grupo 3: Futebolistas que não foram convocados mas que treinaram na manhã do jogo.

1º TREINO APÓS A PARTIDA

- * Tentar equilibrar as cargas dos três grupos é um desafio tremendo, é muito difícil.
- * Todos começam próximos em termos de carga física, mas depois a parte emocional, o chamado “ritmo de jogo” (que é impossível nós conseguirmos colocar a quem não joga assim tanto, por isso é que às vezes se diz que há falta de “ritmo competitivo”).

VÍDEOS COMPLETOS DISPONÍVEIS EM:

<https://www.patreon.com/PedMenCoach>

EDITADO POR PEDRO MENDONÇA

REFERÊNCIA



QUARENTENA
DA
BOLA

POR RÉMULO JONATAS



PATREON |

<https://www.patreon.com/PedMenCoach>

You  **Tube**

<https://www.youtube.com/c/CoachingFootball>



[@PedMenCoach](https://twitter.com/PedMenCoach)



footballcoacheslyceum@gmail.com

