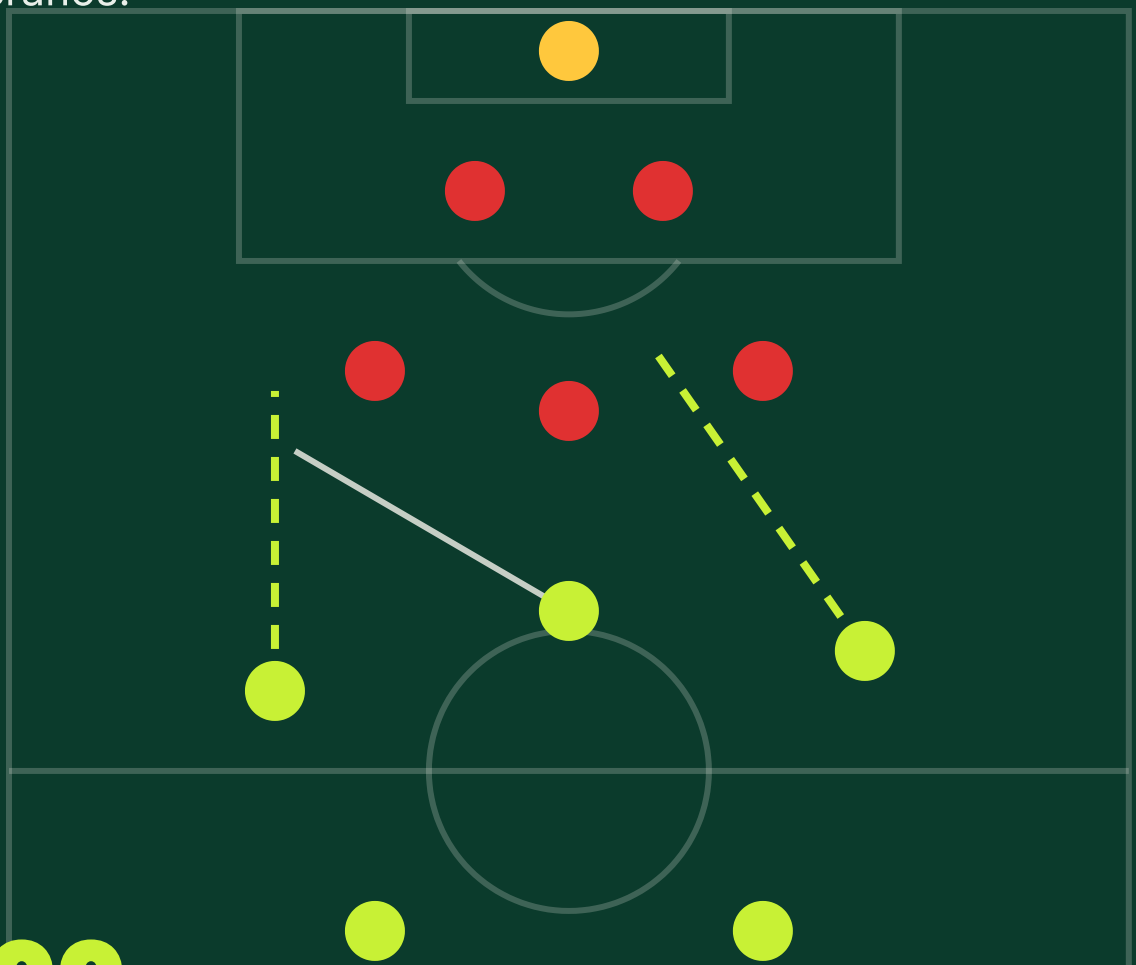
2 CADERNOS DO TREINADOR

TREINAR O FUTEBOL DE 11

Exercícios para Sub-15, Sub-17, Sub-19, seniores e veteranos.



500+

EXERCÍCIOS COM ANIMAÇÃO

DorsalCUP

dorsalcup.com

Título	Treinar o futebol de 11
Coleção	Cadernos do Treinador DorsalCUP · Volume 2
Edição	1.ª edição · novembro de 2026
Animações	dorsalcup.com/ex — cada exercício tem o seu código
Contacto	dorsalcup@dorsalcup.com

Todos os exercícios e esquemas foram escritos e desenhados de raiz para a DorsalCUP. As ideias de treino em que se baseiam (rondos, jogos reduzidos, jogo de posição, contrapressão) são de uso livre; a forma concreta de cada ficha é original.

Os formatos de jogo da formação (número de jogadores, dimensões do campo) variam entre associações. Confirme sempre o regulamento local.

© 2026 DorsalCUP. Todos os direitos reservados. Este livro pode ser usado nos treinos do comprador e do seu clube. Não pode ser reproduzido nem distribuído, no todo ou em parte, sem autorização escrita.

Sumário

PARTE I · EXERCÍCIOS 7

A1 Construção e saída de bola · 28 exercícios 8
A2 Jogo posicional e rondos · 36 exercícios 37
A3 Criação e progressão · 62 exercícios 74
A4 Finalização · 57 exercícios 137
B1 Pressão alta · 27 exercícios 195
B2 Bloco médio · 54 exercícios 223
B3 Bloco baixo e defesa da área · 27 exercícios 278
C Transição ataque-defesa · 38 exercícios 306
D Transição defesa-ataque · 48 exercícios 345
E Bolas paradas · 38 exercícios 394
F Guarda-redes · 30 exercícios 433
G Condição física integrada e técnica · 58 exercícios 464

PARTE II · ARTIGOS E SESSÕES PRONTAS 523

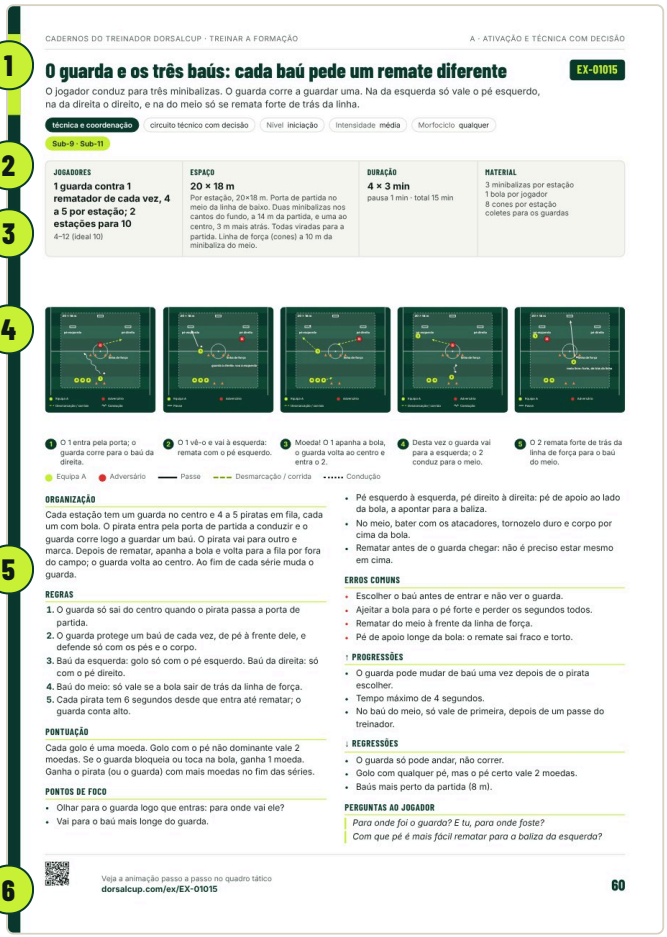
MODELO DE JOGO E PLANEAMENTO 524
Periodização tática: modelo de jogo, morfociclo e exercícios 524
Análise do adversário: do relatório ao plano de jogo 531
Ajustes táticos durante o jogo: mudar de sistema com intenção 538
História da tática no futebol: do 2-3-5 ao jogo posicional 546
Jogos reduzidos e condicionados no futebol: 8 exercícios com variantes 552
Prevenção de lesões no futebol jovem: aquecimento, carga e sinais 557

ARTIGOS POR TEMA 560
Construção contra pressão alta: estruturas 3+2, 2+3 e 4+2 560
Laterais por dentro: construção assimétrica do 4-3-3 ao 3-2-5 568
Guarda-redes na construção de jogo: posição, pés e reposições 576
Jogo posicional no futebol: ocupação, superioridades e terceiro homem 581
Rondos no futebol: 4×1, 5×2 e rondos posicionais para todas as idades 588
Ataque pelos meios-espaços: passe atrasado, sobreposição e ocupação da área 593
Sobrecarga para isolar: atrair num lado e o extremo em 1×1 600
Treino de lateral e ala: defender o corredor, subir e cruzar 607
Treino de médio na formação: orientação, receção e entre linhas 611
Treino de avançado: finalização, desmarcações e jogo de costas 615
Gatilhos de pressão e armadilhas: orientar, saltar e cobrir 619
Bloco médio em 4-4-2 e 4-1-4-1: compacidade e quando saltar 626
Bloco baixo 5-4-1 e 5-3-2: defender e sair em contra-ataque 633
Defender cruzamentos: zona, individual e misto na área 641
Treino de defesa central na formação: posição, duelos e saída 649
Contrapressão organizada: os primeiros segundos após a perda 654
Equilíbrio defensivo com bola em 3+2, 2+3 e 3+1 661
Bolas paradas de alto nível: cantos, livres e lançamentos 668
Sessão de treino de guarda-redes por idade: Sub-11, Sub-15 e sénior 675

SESSÕES PRONTAS 682
Treino de futebol Sub-15: transições e pressão após a perda 682
Treino de futebol juvenil (Sub-17): construção e pressão alta 688
Treino tático de juniores (Sub-19): sessão de aquisição 694
Microciclo de treino para seniores amadores (2–3 treinos) 700

Como usar este livro

Os exercícios estão divididos por momento do jogo: organização ofensiva, organização defensiva, transições, bolas paradas, guarda-redes e condição física. Em cada tema seguem a ordem de uma sessão de treino: primeiro a ativação e a técnica, depois as situações de superioridade, os jogos de posição e reduzidos e, no fim, o jogo e o retorno à calma. Cada exercício ocupa uma página, sempre com a mesma ordem: o que é preciso para o montar, o que acontece em campo e como o adaptar ao grupo. Os artigos e as sessões prontas estão reunidos no fim do livro; a abertura de cada tema indica a página dos seus.



1. **Código e título.** O código (EX-00123) liga a página à animação e aos índices.
2. **Etiquetas.** Fase do jogo, tipo, nível, intensidade, dia do morfociclo e escalões.
3. **Montagem.** Jogadores, espaço em metros, séries e pausas, material.
4. **Passos da animação.** Cada passo do quadro tático, com a sua legenda.
5. **O exercício.** Organização, regras e pontuação; o que observar, erros comuns, como tornar mais difícil ou mais fácil e perguntas para fazer aos jogadores.
6. **QR e página.** Abre a animação no telemóvel.

SÍMBOLOS DOS QUADROS

- Equipa A
- Adversário
- Guarda-redes
- Neutro ou apoio
- Passe
- Desmarcação
- Condução
- Pressão

ESCALÕES

Sub-15	Iniciados
Sub-17	Juvenis
Sub-19	Juniores
Seniores	e veteranos

MD = dia de jogo; MD-4 = quatro dias antes; MD+1 = dia seguinte.

QR Aponte a câmara do telemóvel para o código no fundo de cada página. A animação abre no quadro tático de dorsalcup.com, passo a passo, e pode ser mostrada aos jogadores no campo.

A1 CONSTRUÇÃO E SAÍDA DE BOLA

Sair a jogar desde o guarda-redes contra pressão alta, bloco médio e pressão individual.

NESTE TEMA · 28 EXERCÍCIOS, PELA ORDEM DE UMA SESSÃO

Ativação e aquecimento	1	p. 9
Situações de 1×1, 2×1, 3×2…	2	p. 10–11
Padrões com oposição progressiva	5	p. 12–16
Jogos reduzidos condicionados	5	p. 17–21
Jogos setoriais e intersetoriais	13	p. 22–34
Jogo final condicionado	2	p. 35–36

ARTIGOS SOBRE ESTE TEMA

ARTIGO · P. 560
Construção contra pressão alta: estruturas 3+2, 2+3 e 4+2

ARTIGO · P. 568
Laterais por dentro: construção assimétrica do 4-3-3 ao 3-2-5

ARTIGO · P. 576
Guarda-redes na construção de jogo: posição, pés e reposições

Ativação em sombra: mudar de estrutura conforme os pressionantes que entram

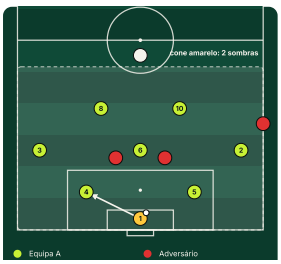
EX-00034

GR+7 circula a bola enquanto o treinador faz entrar 2, 3 ou 4 sombras passivas. A cada entrada a equipa muda de estrutura (2+1, 3+1, caixa) sem parar a bola. Revê as referências da construção na véspera.

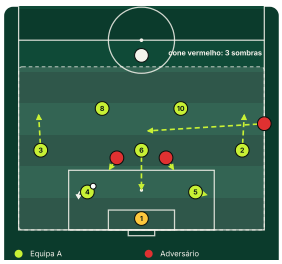
organização ofensiva | ativação / aquecimento | Nível intermédio | Intensidade baixa | Morfociclo MD-1 · MD-2

Sub-15 · Sub-17 · Sub-19 · Seniores

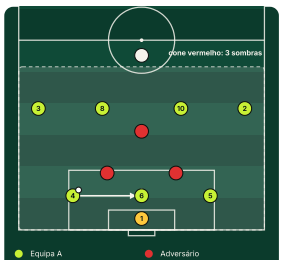
JOGADORES	ESPAÇO	DURAÇÃO	MATERIAL
GR+7 contra 2 a 4 sombras passivas 10–14 (ideal 12) · 1 GR	**68 × 45 m** Da linha de baliza aos 45 m, largura total. O treinador fica junto ao meio-campo, ao centro.	**3 × 3 min** pausa 1 min · total 11 min	baliza regulamentar 3 cones grandes de cores diferentes (2, 3, 4 sombras) coletes para as sombras 6 bolas junto ao GR



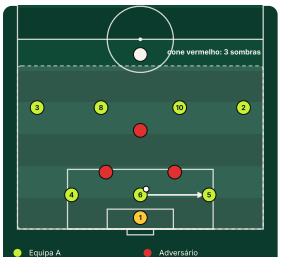
1 Cone amarelo: 2 sombras, estrutura 2+1; o GR abre no 4.



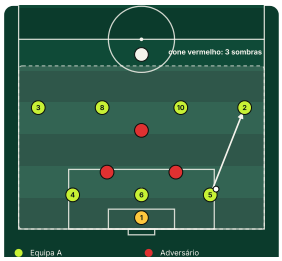
2 Cone vermelho: entra a 3.ª sombra. O 6 baixa entre os centrais, estes abrem e os laterais sobem.



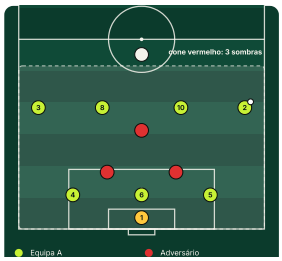
3 Sem parar a bola, o 4 encontra o 6 já entre os centrais.



4 O 6 vira o jogo para o 5, aberto à largura da área.



5 O 5 joga no 2, alto no corredor.



6 A bola segue para o treinador e volta ao GR: nova cor.

Equipa A · Adversário · GR · Treinador · Passe · Desmarcação / corrida · Condução

ORGANIZAÇÃO

GR, quatro defesas, 6 e dois interiores circulam a bola. Até quatro jogadores de outro grupo fazem de sombras: entram e saem do campo quando o treinador mostra um cone (amarelo: 2, vermelho: 3, azul: 4). A cada 4–6 passes a bola é jogada para o treinador, que a devolve ao GR.

REGRAS

1. As sombras andam ou trotam e tapam linhas de passe, sem disputar a bola.
2. Contra 2 sombras: centrais abertos e 6 à frente (2+1). Contra 3: 6 entre os centrais e laterais altos (3+1). Contra 4: laterais baixos e caixa com 6 e um interior (4+2).
3. A bola nunca para durante a mudança de estrutura.
4. Máximo 2 toques; passe sempre para o pé mais longe da sombra mais próxima.

PONTUAÇÃO

Sem pontuação; o treinador conta mudanças feitas em menos de 3 s e diz o número no fim de cada série.

PONTOS DE FOCO

- O 6 decide a sua posição pelo número de sombras, antes de a bola lhe chegar.
- Os centrais abrem até à largura da área quando o 6 baixa.
- Passes tensos ao pé de fora; receção orientada para o lado seguinte.
- Falar: quem vê a nova sombra diz o número em voz alta.

ERROS COMUNS

- Parar a bola à espera de que todos mudem de posição.
- 6 e central no mesmo espaço depois da mudança.
- Ritmo de jogo baixo: a ativação vira passeio.

↑ PROGRESSÕES

- Sombras a 50% de intensidade, a tentar tocar na bola.
- Toque único para centrais e 6.
- O treinador mostra o cone sem falar; quem o vê primeiro avisa a equipa.

↓ REGRESSÕES

- Sem sombras: só a mudança de estrutura ao sinal.
- Toques livres.
- Só duas estruturas (2+1 e 3+1).

PERGUNTAS AO JOGADOR

> *Com três sombras, onde tinha de estar o 6?*
> *Quem avisou a mudança de estrutura e em que momento?*

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-00034

Construção 3+2x2+2: o central conduz até um médio sair e liga no espaço deixado

EX-00697

Saída de bola em três zonas contra um bloco médio que não pressiona os centrais. O central livre conduz para a zona dos médios; se um médio sai, liga com quem ele largou. Treina atrair a 2.ª linha para ligar.

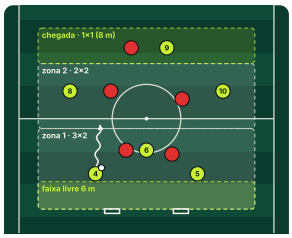
organização ofensiva | situação de superioridade/inferioridade (1×1, 2×1, 3×2…) | Nível avançado | Intensidade alta | Morfociclo MD-4 | Sub-15 · Sub-17 · Sub-19 · Seniores

JOGADORES
2 centrais+6+2 interiores+9 × 2 avançados+2 médios+1 central (3×2, 2×2, 1×1)
11–14 (ideal 11)

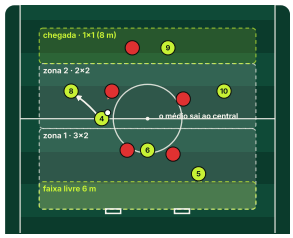
ESPAÇO
44 × 40 m
Retângulo de 44×40 m em três zonas: zona 1 de 18 m (com uma faixa livre de 6 m junto à linha de partida), zona 2 de 14 m e zona de chegada de 8 m. Duas minibalizas na linha de partida, para B. Cerca de 160 m² por jogador.

DURAÇÃO
6 × 3 min
pausa 1 min · total 23 min

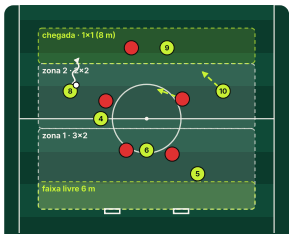
MATERIAL
2 minibalizas
20 cones de 3 cores
coletes de 2 cores
bolas junto aos centrais



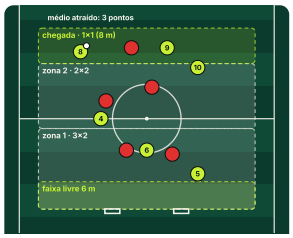
1 O avançado de B não entra na faixa livre: o 4 tem tempo e conduz para a zona 2, na direção do médio.



2 O médio sai ao 4. O 8, que ele largou, está livre; o 4 passa-lhe no momento do compromisso.



3 O 8 recebe orientado e conduz para a zona de chegada; o outro médio de B desliza tarde e o 10 vem por dentro.



4 Bola controlada na zona de chegada depois de atrair o médio: 3 pontos.

Equipa A | Adversário | Passe | Desmarcação / corrida | Condução | Pressão

ORGANIZAÇÃO

Zona 1: os centrais 4 e 5 e o 6 contra 2 avançados. Zona 2: os interiores 8 e 10 contra 2 médios. Zona de chegada: o 9 contra 1 central. Cada jogador fica na sua zona. A bola começa sempre num central. Com 14 jogadores, 3 rodam a cada série (2 avançados e 1 médio).

REGRAS

1. Os avançados de B defendem em bloco médio: não entram na faixa livre de 6 m junto à linha de partida.
2. O central com bola pode entrar a conduzir na zona 2 (só um de cada vez). Nenhum outro jogador muda de zona; o 9 e o central de B ficam na zona de chegada.
3. Os médios de B podem sair ao central que entra na zona 2, mas só dentro da zona 2.
4. A pontua quando a bola chega controlada à zona de chegada (passe ou condução).
5. Se B recupera, tem 6 s para marcar numa minibaliza.
6. Sem limite de toques.

PONTUAÇÃO

A: 3 pontos se a bola chega à zona de chegada depois de um médio ter saído ao central que conduz; 2 pontos se o central conduz até à zona de chegada sem que ninguém saia; 1 ponto por qualquer outra chegada. B: 2 pontos por golo na minibaliza.

PONTOS DE FOCO

- Primeiro encontrar o central livre: circulação 4–6–5 rápida para tirar o avançado de B do lado da bola.
- O central conduz para o médio, não para o espaço vazio: a condução é para obrigar alguém a decidir.
- Cabeça levantada durante a condução: o passe sai no momento em que o médio se compromete, nem antes nem depois.
- O interior que vai ficar livre prepara o corpo (perfil aberto) antes de o médio sair.
- Se ninguém sai, o central continua e entra na chegada: o bloco que não salta paga.

ERROS COMUNS

- Central a conduzir para o lado, longe dos médios: ninguém é atraído.
- Passar antes de o médio se comprometer: o médio volta e interceta.
- Interiores a baixar à zona do central para pedir a bola: tiram espaço à condução.
- 6 parado na sombra do avançado durante a circulação.

↑ PROGRESSÕES

- O avançado de B pode perseguir o central que entra na zona 2: o central tem de decidir mais cedo.
- Um 3.º médio de B na zona 2 (2×3): só a condução fixa e liberta.
- O 9 tem de receber de frente para pontuar: o passe vai para o lado do 9 longe do central.
- O 6 joga no máximo a 2 toques.

↓ REGRESSÕES

- Zona 2 com 18 m de profundidade.
- Os médios de B só podem sair ao central depois de ele dar 3 toques na zona 2.
- Sem central de B na zona de chegada.

PERGUNTAS AO JOGADOR

Quando o médio saiu, quem ficou livre?

Se nenhum médio sair, o que deves fazer com a bola?

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-00697

B1 PRESSÃO ALTA

Pressionar no meio-campo adversário com gatilhos, saltos e coberturas.

NESTE TEMA · 27 EXERCÍCIOS, PELA ORDEM DE UMA SESSÃO

Ativação e aquecimento	1	p. 196
Situações de 1×1, 2×1, 3×2…	3	p. 197–199
Rondos	1	p. 200
Padrões com oposição progressiva	1	p. 201
Jogos reduzidos condicionados	5	p. 202–206
Jogos setoriais e intersetoriais	12	p. 207–218
Jogos de transições	1	p. 219
Bolas paradas	1	p. 220
Jogo final condicionado	2	p. 221–222

ARTIGOS SOBRE ESTE TEMA

ARTIGO · P. 619

Gatilhos de pressão e armadilhas: orientar, saltar e cobrir

Bloco alto em sombra: dez jogadores respondem à bola e a três cartões de cor

EX-00724

Ativação da pressão alta: o bloco 4-4-2 move-se em conjunto contra seis passadores que circulam a bola. Três cartões do treinador (passe longo, passe atrás, bola descoberta) mudam a altura da linha e da pressão.

organização defensiva | ativação / aquecimento | Nível intermédio | Intensidade média | Morfociclo MD-2 · MD-1

Sub-15 · Sub-17 · Sub-19 · Seniores

JOGADORES	ESPAÇO	DURAÇÃO	MATERIAL
10 (4-4-2 sem GR) contra 6 passadores (GR, 2 centrais, 2 laterais, pivô) 14–17 (ideal 16) · 6 neutros	**68 × 65 m** Da linha de baliza dos passadores até 65 m, em toda a largura. Duas minibalizas atrás da linha dos médios de A para a fase com oposição.	**3 × 4 min** pausa 1 min · total 14 min	3 cartões de cor (vermelho, amarelo, azul) 10 bolas junto ao GR passador 2 minibalizas coletes de 2 cores



1 O GR joga no central 5: o 10 sai em curva, o 9 fecha o pivô e os médios aproximam-se.



2 A bola vai ao lateral: o 7 salta, o 6 fecha por dentro e o bloco inteiro bascula para o lado da bola.



3 Cartão vermelho (passe longo): a linha recua 10 m e os médios viram para a zona da 2.ª bola.



4 O lateral joga atrás no central: todos sobem ao mesmo tempo.

Equipa A · Adversário · GR · Neutro / apoio · Treinador · Passe · Desmarcação / corrida · Pressão

ORGANIZAÇÃO

Seis passadores (GR, dois centrais, dois laterais e pivô) ocupam a sua saída de bola e passam a bola entre si, a 2 toques e a ritmo baixo. A equipa A, em 4-4-2 alto e sem bola, move-se como bloco de acordo com a posição da bola, sem desarmar. O treinador, na lateral, levanta de vez em quando um cartão: vermelho = passe longo (a linha recua 10 m e os médios viram para a 2.ª bola), amarelo = passe atrás (todo o bloco sobe), azul = bola descoberta (pressão trava e a linha desce um passo).

REGRAS

1. 1.ª série: sem oposição real. Os passadores circulam e A só faz sombra (nunca toca na bola).
2. Ao cartão, o bloco tem 2 s para chegar à nova altura; o treinador conta em voz alta.
3. 2.ª série: os pressionantes de A podem intercetar; os passadores podem passar para as minibalizas atrás dos médios de A.
4. 3.ª série: o cartão vermelho passa a ser um passe longo real do GR para um avançado de B que entra no jogo.
5. Cada série acaba com 30 s de jogo livre a ritmo alto.

PONTUAÇÃO

Sem pontuação na 1.ª série. Nas seguintes: A 1 ponto por interceção; passadores 1 ponto por minibaliza; o treinador tira 1 ponto a A por cada sinal a que o bloco não respondeu em 2 s.

PONTOS DE FOCO

- Bola no central: o avançado do lado sai em curva e o outro fecha o pivô. O bloco inteiro dá um passo para o lado da bola.
- Bola no lateral: o médio-ala salta, o médio interior fecha por dentro e a linha bascula com 10–12 m entre defesas.
- Cartão vermelho: os defesas recuam de lado, a olhar para a bola; os médios viram e fecham a zona de queda.
- Cartão amarelo: sobem todos ao mesmo tempo, e a linha nunca sobe mais depressa do que os médios.
- O central do lado da bola fala sempre: «sobe», «baixa», «fecha».
- Distância curta entre linhas: 10–12 m entre médios e defesas, 30–35 m do 9 ao último defesa.

ERROS COMUNS

- A linha mexe-se quando o passe chega, não quando sai.
- Os avançados sobem e os médios ficam: bloco partido.
- Recuar de costas para a bola no cartão vermelho.
- Ativação feita a passo: a resposta aos sinais tem de ser rápida mesmo sem oposição.
- Basculação só dos jogadores do lado da bola; o lado contrário fica parado.

↑ PROGRESSÕES

- Os passadores jogam a 1 toque (o bloco tem de ler mais depressa).
- Os cartões passam a ser só verbais e dados por um jogador de A (o central).
- Entram dois avançados de B entre linhas desde a 2.ª série.

↓ REGRESSÕES

- Só os quatro defesas e os dois médios mais recuados (sem avançados de A).
- Só dois cartões (vermelho e amarelo).
- Os passadores param a bola 1 s antes de cada passe.

PERGUNTAS AO JOGADOR

> *Qual foi o primeiro sinal que viste antes de te mexeres: a bola ou o cartão?*
>
> *Onde estava o teu colega de linha quando subiste?*

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-00724

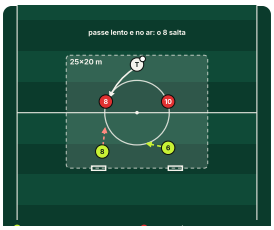
Ler o passe 2x2 com treinador: saltar no passe mau, conter no passe bom

EX-00151

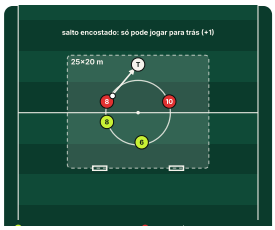
O treinador serve dois médios adversários com passes de qualidade variável. Os dois pressionantes decidem se saltam ou contêm, consoante o passe e o corpo do recetor. Treina leitura de gatilhos individuais.

organização defensiva | situação de superioridade/inferioridade (1×1, 2×1, 3×2...) | Nível intermédio | Intensidade máxima | Morfociclo MD-2 | Sub-15 · Sub-17 · Sub-19 · Seniores

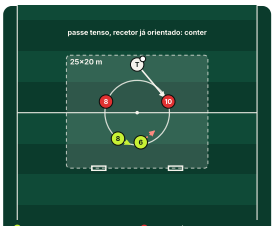
JOGADORES	ESPAÇO	DURAÇÃO	MATERIAL
2×2 + treinador a servir; 3 grupos de 4 em rotação 4–12 (ideal 12)	**25 × 20 m** 25×20 m. Duas minibalizas na linha de fundo dos defensores. Treinador no lado oposto, a 6 m dos recetores.	**4 × 3 min** pausa 2 min · total 18 min	2 minibalizas 15 bolas junto ao treinador 4 cones coletes de 2 cores



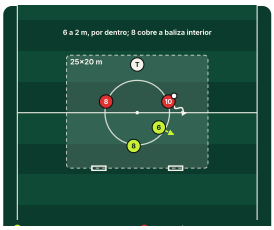
1 O treinador faz um passe lento e no ar para o 8 de B: o 8 de A salta, o 6 aproxima-se para a cobertura.



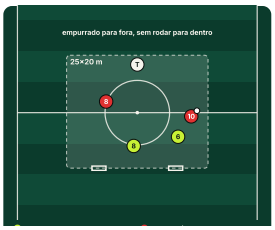
2 O salto encosta ao recetor de costas: só pode devolver ao treinador. Ponto para A.



3 Agora o passe é tenso para o 10, já orientado: o 6 de A aproxima-se para conter.



4 O 6 trava a 2 m por dentro e o 8 cobre a minibaliza interior. O 10 tenta rodar.



5 O 10 é empurrado para fora e não roda para dentro.

Equipa A · Adversário · Treinador · Passe · Desmarcação / corrida · Condução · Pressão

ORGANIZAÇÃO

Dois recetores de B ficam de frente para o treinador, a cerca de 6 m dele. Os dois pressionantes de A começam 6 m atrás dos recetores, entre eles e as minibalizas. O treinador varia o passe sem avisar: tenso ao pé (bom), lento, saltitante, alto ou para o pé de dentro com o recetor de costas (mau). Cada repetição dura até 8 s. Três grupos rodam: um trabalha, dois descansam.

REGRAS

1. B marca 2 pontos se rodar e marcar numa minibaliza, a conduzir ou com passe.
2. B pode devolver ao treinador; a repetição acaba sem ponto para B.
3. A marca 1 ponto se obrigar o recetor a jogar para trás no primeiro ou no segundo toque.
4. A marca 2 pontos se recuperar a bola e a conduzir até à linha do treinador.
5. Se um pressionante saltar num passe bom e o recetor rodar, B ganha mais 1 ponto.
6. Cada dupla faz 6 a 8 repetições por série; papéis trocam a cada série.

PONTUAÇÃO

A: +1 bola para trás; +2 recuperação. B: +2 golo em minibaliza; +1 extra quando roda depois de um salto em passe bom.

PONTOS DE FOCO

- Ler o passe durante o trajeto: altura, velocidade e para que pé vai.
- Ler o corpo do recetor: costas para a nossa baliza, com o pé de receção longe da bola = saltar.
- Salto a acabar encostado, com o corpo de lado e o pé da frente entre as pernas do recetor.
- Contenção a 2 m, por dentro, apoios ativos; a cobertura fecha a minibaliza de dentro.
- Quando um salta, o outro aproxima-se para a cobertura e tapa o passe entre os recetores.

ERROS COMUNS

- Saltar sempre, por hábito, também no passe bom.
- Ficar sempre à espera e deixar o recetor de costas rodar sem oposição.
- Chegar ao recetor de frente, sem travar, e ser ultrapassado na receção orientada.
- Cobertura demasiado longe (mais de 6 m) ou na mesma linha do colega.

↑ PROGRESSÕES

- O treinador pode também jogar para um terceiro recetor no corredor, que obriga a dupla a deslizar.
- Recetores podem fazer desmarcação de apoio antes do passe, alterando a posição do corpo.
- Repetição limitada a 5 s.

↓ REGRESSÕES

- O treinador diz «bom» ou «mau» durante o passe nas primeiras séries.
- 1×1 com um único recetor e um único pressionante.
- Espaço de 20×20 m.

PERGUNTAS AO JOGADOR

> *O que viste no passe que te fez saltar? E no corpo dele?*
>
> *Se o passe era bom, de que lado tinhas de ficar para ele não rodar para dentro?*

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-00151

D TRANSIÇÃO DEFESA-ATAQUE

Atacar depois de recuperar: primeiro passe, corridas de rutura e finalização rápida.

NESTE TEMA · 48 EXERCÍCIOS, PELA ORDEM DE UMA SESSÃO

Circuitos técnicos com decisão	1	p. 346
Situações de 1×1, 2×1, 3×2…	3	p. 347–349
Padrões com oposição progressiva	2	p. 350–351
Finalização	3	p. 352–354
Jogos reduzidos condicionados	5	p. 355–359
Jogos setoriais e intersetoriais	9	p. 360–368
Jogos de transições	22	p. 369–390
Jogo final condicionado	3	p. 391–393

Circuito de interceção, receção orientada e primeiro passe vertical com decisão

EX-00117

Circuito com oposição parcial: o jogador interceta um passe, orienta a receção para a frente e escolhe entre o apoio e a rutura conforme a linha que o defensor fecha. Termina em finalização em 6 s.

transição defesa-ataque | circuito técnico com decisão | Nível intermédio | Intensidade média | Morfociclo MD-4 · MD-2

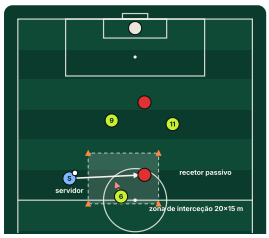
Sub-13 · Sub-15 · Sub-17

JOGADORES
servidor + intercetor (fila) x recetor passivo; 2 avançados x 1 defensor + GR
9–14 (ideal 10) · 1 GR · 1 neutros

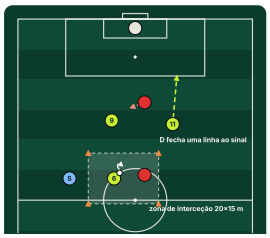
ESPAÇO
45 × 55 m
Zona de interceção de 20×15 m a 50 m da baliza; à frente, 45×40 m até à baliza grande com GR.

DURAÇÃO
4 × 5 min
pausa 1,5 min · total 24,5 min

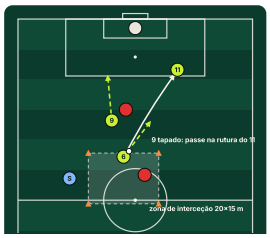
MATERIAL
baliza grande
4 cones para a zona de interceção
15 bolas junto ao servidor
coletes de 3 cores



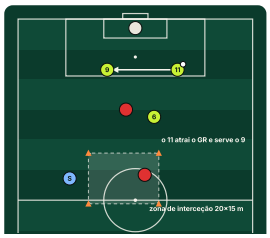
1 O servidor passa para o recetor; o 6 antecipa-se e interceta à frente dele.



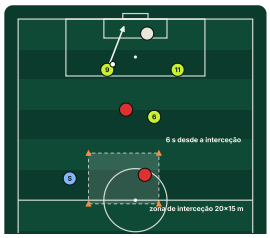
2 Receção orientada para a frente; o defensor fecha o apoio do 9 e o 11 arranca para a rutura.



3 Com o 9 tapado, o 6 mete em profundidade para o 11 e acompanha.



4 O 11 atrai o GR e serve o 9, que atacou o segundo poste.



5 O 9 finaliza em 6 s desde a interceção.

Equipa A · Adversário · GR · Neutro / apoio · Passe · Desmarcação / corrida · Condução · Pressão

ORGANIZAÇÃO

Um servidor no lado esquerdo da zona de interceção passa para um recetor adversário passivo. Os intercetores (fila de 3 ou 4) partem de trás do recetor. À frente, dois avançados de A e um defensor de B, com GR. O treinador, atrás do defensor, mostra-lhe uma de duas cores no momento do passe: o defensor fecha o apoio do 9 ou a rutura do 11. Rotação: intercetor passa a avançado, avançado passa a defensor, defensor volta à fila.

REGRAS

1. O servidor passa sempre com força média para o recetor passivo; o intercetor tem de cortar antes de o recetor tocar.
2. Depois da interceção, máximo 2 toques: receção orientada para a frente e passe vertical.
3. Se o defensor fecha o 9, o passe vai para a rutura do 11; se fecha a rutura, o passe vai para o 9 em apoio, que joga de primeira.
4. O intercetor acompanha sempre o passe e entra na finalização.
5. 6 s desde a interceção até ao remate.
6. Interceção falhada: o recetor passivo conduz e passa ao defensor; o intercetor tenta recuperar em 3 s.

PONTUAÇÃO

Cada intercetor soma: 1 ponto por interceção limpa, 1 ponto por passe vertical para a linha certa, 2 pontos por golo em 6 s. O melhor de cada série escolhe o lado de partida na série seguinte.

PONTOS DE FOCO

- Partir no momento em que o servidor arma o passe, por fora da linha de visão do recetor.
- Atacar a bola na frente do recetor, com o corpo entre bola e adversário.
- Primeiro toque para a frente e para o lado contrário de onde veio a pressão.
- Olhar para os avançados antes de receber para já saber qual está tapado.
- Passe para a rutura no espaço, à frente do avançado; passe para o apoio no pé longe do defensor.

ERROS COMUNS

- Esperar pela bola atrás do recetor em vez de antecipar.
- Receção para o lado ou para trás que mata o contra-ataque.
- Passe sempre para o mesmo avançado, sem ler o defensor.
- Ficar parado depois de passar.

↑ PROGRESSÕES

- O recetor passa a ativo: tenta proteger e o intercetor pode perder o duelo.
- O treinador mostra a cor só depois da interceção.
- Segundo defensor de recuperação parte da zona de interceção.
- Interceção com 1 toque obrigatório para a frente (sem receção parada).

↓ REGRESSÕES

- Servidor passa mais devagar e mais longe do recetor.
- Defensor passivo, só a tapar a linha.
- 8 s para finalizar.
- Só um avançado, sempre em apoio.

PERGUNTAS AO JOGADOR

Quando é que decidiste partir para a interceção? O que viste?
Qual era a linha livre? Onde estava o defensor quando passaste?

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-00117

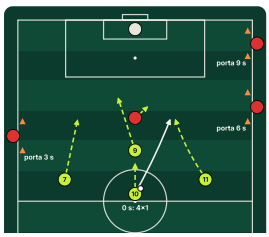
Contra-ataque 4x1 com superioridade a encolher: um defensor entra a cada 3 s

EX-00111

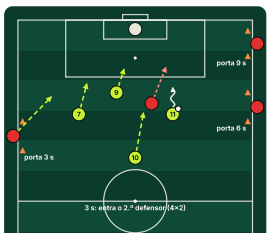
Quatro atacantes saem contra um defensor; aos 3, 6 e 9 s entra mais um defensor por portas diferentes. O golo vale mais quanto maior a superioridade no momento do remate. Treina a urgência e a decisão no contra-ataque.

transição defesa-ataque · situação de superioridade/inferioridade (1×1, 2×1, 3×2...) · Nível intermédio · Intensidade máxima · Morfociclo MD-2 · MD-3 · Sub-13 · Sub-15 · Sub-17 · Sub-19 · Seniores

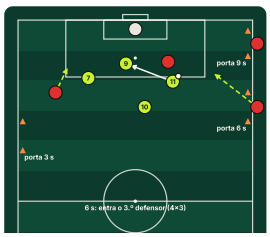
JOGADORES	ESPAÇO	DURAÇÃO	MATERIAL
4×1+GR que evolui para 4×2, 4×3 e 4×4 (2 grupos de 4 atacantes em rotação; com 17, também 2 grupos de defensores) 9–17 (ideal 13) · 1 GR	**64 × 52 m** Do meio-campo à baliza, quase toda a largura. Três portas de entrada de defensores: lateral esquerda a 33 m da baliza, lateral direita a 25 m, lateral direita junto à linha de fundo (5 a 10 m).	**4 × 5 min** pausa 2 min · total 26 min	baliza grande 6 cones para as três portas 15 bolas no meio-campo coletes de 2 cores apito



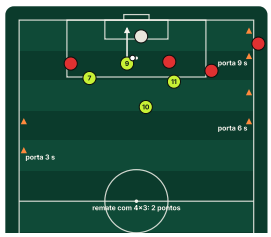
1 Apito inicial: o 10 joga na vertical para a diagonal do 11; o 9 e o 7 ocupam o centro e o corredor esquerdo.



2 Aos 3 s entra o defensor da esquerda; o 11 conduz para a baliza e fixa o primeiro defensor.



3 Aos 6 s abre a porta direita; o 11 solta para o 9 no lado contrário ao defensor que entra.



4 O 9 remata de primeira, com o 3.º defensor já dentro mas longe da bola: golo com 4×3, 2 pontos.

Equipa A · Adversário · GR · Passe · Desmarcação / corrida · Condução · Pressão

ORGANIZAÇÃO

Quatro atacantes na linha do meio-campo, abertos em três corredores, com o 10 com bola no centro. Um defensor a 30 m da baliza. Três defensores em espera, cada um atrás da sua porta. O treinador apita ao passe inicial e volta a apitar aos 3, 6 e 9 s: a cada apito entra um defensor pela porta seguinte. Em U13, as portas abrem aos 4, 8 e 12 s. Dois grupos de 4 atacantes alternam a cada ação; com 17 jogadores, os defensores também se dividem em dois grupos de 4.

REGRAS

1. Início: o 10 recebe do treinador no meio-campo (simula a recuperação) e joga imediatamente.
2. Apito aos 3 s: entra o defensor da porta lateral esquerda; aos 6 s, o da porta lateral direita; aos 9 s, o da porta junto à linha de fundo.
3. Os defensores entram em sprint e defendem a partir do momento em que passam a porta.
4. Sem fora de jogo.
5. A ação acaba com golo, defesa do GR, bola fora ou recuperação. Se os defensores recuperam, conduzem até à linha do meio-campo.
6. As portas rodam de série para série, para que os atacantes leiam de onde vem a ajuda defensiva.

PONTUAÇÃO

Golo com 4×1 ou 4×2 = 3 pontos; com 4×3 = 2 pontos; com 4×4 = 1 ponto. Defensores: 2 pontos por recuperação levada ao meio-campo. Contagem acumulada por série.

PONTOS DE FOCO

- O primeiro passe sai nos primeiros dois toques e para a frente: cada segundo custa um jogador de vantagem.
- Três corredores ocupados: um ala por fora de cada lado e um avançado no centro.
- Atacar o lado oposto à porta que vai abrir: o defensor que entra fica longe da bola.
- Quem conduz ataca o defensor de frente e solta quando ele se compromete.
- Remate na primeira oportunidade clara: esperar pelo passe perfeito dá tempo ao defensor seguinte.

ERROS COMUNS

- Trocas de bola laterais no meio-campo, como se fosse ataque organizado.
- Todos os atacantes no mesmo corredor.
- Conduzir sempre até ao fim, mesmo com colega livre.
- Ignorar o defensor que entra e passar para o lado dele.

↑ PROGRESSÕES

- Apitos a cada 2 s.
- O primeiro defensor parte do meio-campo, ao lado dos atacantes (pressão por trás).
- Golo só conta se houver pelo menos um passe para a frente antes do remate.
- As portas mudam de ordem sem aviso, dentro da série.

↓ REGRESSÕES

- Apitos a cada 4 s.
- Só duas portas (máximo 4×3).
- Começar mais perto: atacantes a 40 m da baliza.
- 3×1 a evoluir para 3×3 em espaço de 45 m de largura.

PERGUNTAS AO JOGADOR

> *Quantos defensores havia quando rematastes? O que fizeste nos primeiros 3 segundos?*

> *De que lado ia entrar o próximo defensor? Para onde jogaste?*

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-00111

MODELO DE JOGO E PLANEAMENTO

Periodização tática: modelo de jogo, morfociclo e exercícios

A periodização tática organiza todo o treino a partir do modelo de jogo: o que se treina, quando e com que carga depende da forma como a equipa quer jogar, e não de uma preparação física separada do jogo. A metodologia foi desenvolvida em Portugal por Vítor Frade, professor de ciências do desporto na Universidade do Porto, e ganhou projeção internacional através de treinadores portugueses que a aplicaram ao mais alto nível. Este artigo explica a hierarquia de princípios, a lógica do morfociclo semanal, como desenhar exercícios com intenção tática e como controlar a carga.

Periodização tática: o que é e o que não é

A ideia central da periodização tática é que **a dimensão tática dirige o processo de treino** e que as outras dimensões (física, técnica, psicológica) são treinadas através dela, não ao lado dela. O jogador não treina resistência e depois treina o jogo: treina o jogo de forma a que o esforço necessário para o jogar seja desenvolvido em simultâneo. Daí a importância da especificidade, que nesta metodologia é a referência para todas as decisões: um exercício é específico quando reproduz os comportamentos do modelo de jogo da equipa, e não apenas quando tem bola.

Convém afastar três equívocos frequentes:

- **Não é «treinar só com bola».** Um jogo reduzido sem relação com o modelo de jogo não é periodização tática, por muito intenso que seja.
- **Não é ignorar a carga física.** A carga é controlada com rigor, mas organizada em função dos padrões de esforço que cada tipo de exercício tático provoca.
- **Não é um calendário fixo.** O morfociclo é uma lógica de alternância, que se adapta a semanas com um jogo, dois jogos ou viagens.

No treino

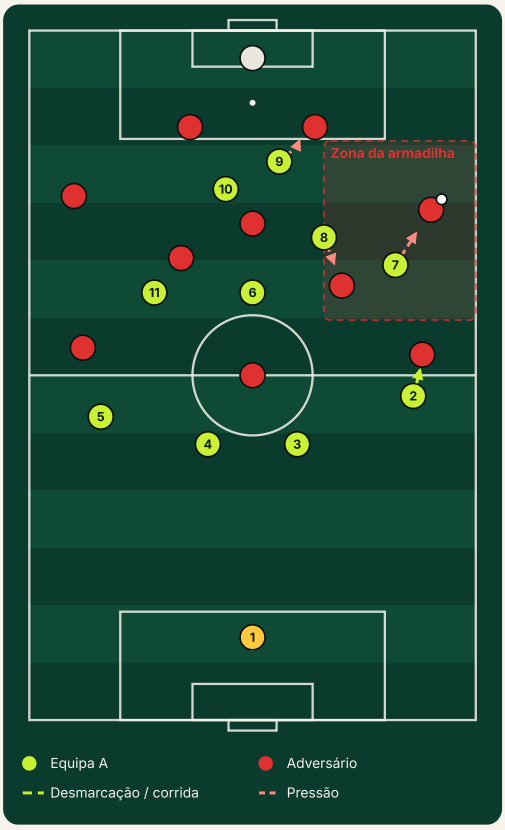
A periodização tática exige um modelo de jogo escrito, partilhado pela equipa técnica e explicado aos jogadores. Sem isso, não há referência para desenhar os exercícios nem para avaliar se o treino está a resultar.

Modelo de jogo: princípios, subprincípios e subsubprincípios

O modelo de jogo descreve como a equipa quer jogar nos quatro momentos: organização ofensiva, transição ataque-defesa, organização defensiva e transição defesa-ataque, mais as bolas paradas. Organiza-se de forma hierárquica:

Nível	O que define	Exemplo (organização defensiva)
Grande princípio	O comportamento coletivo de referência	Pressionar alto para recuperar a bola no meio-campo adversário
Subprincípio	Comportamentos setoriais ou intersetoriais que o concretizam	Quando a bola entra no lateral adversário, o extremo do lado salta e a equipa encurta para esse lado
Subsubprincípio	Comportamentos individuais e de pequenos grupos	O extremo curva a corrida para tapar o passe para dentro; o 9 fecha o passe para o central; o lateral sai ao extremo adversário

Esta hierarquia não é um exercício teórico. Cada nível corresponde a uma escala de exercício: os grandes princípios treinam-se em jogos com muitos jogadores e espaços grandes; os subsubprincípios, em situações de poucos jogadores e espaços curtos. A relação entre os níveis é fractal: o pormenor individual tem de conter a lógica do todo, e o todo só funciona se os pormenores estiverem treinados.



Exemplo de subprincípio: com a bola no lateral adversário, o extremo 7 pressiona com corrida em curva, o 9 corta o passe de volta ao central, o 8 fecha o médio por dentro e o lateral 2 sai ao extremo adversário. A zona marcada é onde a equipa quer recuperar.

Para equipas de formação, o modelo deve ser progressivo: em Sub-13 e Sub-15, poucos grandes princípios bem treinados; em Sub-17 e Sub-19, subprincípios mais detalhados e próximos do modelo da equipa sénior do clube, quando existe um modelo de clube.

UMA PÁGINA POR EXERCÍCIO. UMA ANIMAÇÃO PARA CADA UM.

Exercícios para treinadores de Sub-15 a seniores e veteranos, organizados por momento do jogo. Cada ficha diz como montar o exercício, o que observar, que erros corrigir e como o adaptar ao grupo. O QR code de cada página abre a animação no telemóvel, para mostrar aos jogadores no campo.

500+	exercícios originais para o futebol de 11
12	temas: construção, jogo posicional, criação, finalização, pressão alta, blocos médio e baixo, transições ofensiva e defensiva, bolas paradas, guarda-redes e condição física
7	sessões prontas: Sub-15, Sub-17, Sub-19, seniores amadores, pré-época, véspera de jogo e veteranos
MD	cada exercício indica o dia do morfociclo em que encaixa
QR	em cada página, para abrir a animação no quadro tático de dorsalcup.com