

# **A INFLUÊNCIA DOS JOGOS REDUZIDOS PARA A APRENDIZAGEM DO JOGADOR DE FUTEBOL DE CAMPO**

**RODRIGUES DE JESUS**, Douglas Eduardo<sup>1</sup>  
**ALVES**, Alex Pereira<sup>2</sup>

## **RESUMO**

Com o objetivo de desenvolver as competências táticas e técnicas do jogador no futebol de campo, têm sido utilizados os jogos reduzidos, desta forma, este método de treinamento contribui para colocar os praticantes em situações problemas. A exposição dos atletas a esta experiência é importante para a aprendizagem do esporte, preconizando a qualidade e quantidade dos estímulos, além de colaborar com técnicos e preparadores físicos, mostrando como esse método pode aprimorar o rendimento do atleta em uma visão global. Foi realizada uma revisão narrativa de literatura nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed e SciELO utilizando as palavras-chave: Futebol de campo, jogos reduzidos e treinamento físico. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2019 a 2023, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas. Conclui-se que os jogos reduzidos proporcionam muitos benefícios no aprendizado do jogo formal de futebol. Novas metodologias de treinamento estão sendo aplicadas e cada vez mais utilizadas na iniciação, com o objetivo de ensinar os aspectos técnicos e táticos a partir do jogo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Futebol de Campo; Jogos Reduzidos; Treinamento de Futebol.

## **1 INTRODUÇÃO**

O contínuo processo de evolução do futebol nas suas mais diversas ramificações – esquemas táticos, preparação física, regras do jogo – acarretou em diversas mudanças estruturais que fizeram com que o método de treinamento utilizado fosse alterado. Sistemas táticos foram criados, cada um com suas devidas variações, assim como diferentes formas de

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP. E-mail – derjesus@fira.edu.br

<sup>2</sup> Orientador Professor Titular da FIRA-Faculdades Integradas Regionais de Avaré – 18700-902 – Avaré-SP – Graduado em Licenciatura Plena em Educação Física pela FIRA, Pós-graduado em Futsal pela UGF, Mestre em Educação Física pela USJT, Graduado em Pedagogia pela UNOPAR – Avaré-SP. E-mail – prof.alex@fira.edu.br

treinamento físico. Como consequência, o futebol passou a ser um jogo extremamente disputado e exigente nos aspectos físico, tático e criativo, e as equipes passaram a depender cada vez mais da inteligência individual de seus jogadores. A criatividade é fundamental para que o futebolista obtenha êxito em suas ações dentro do jogo.

O futebol moderno exige que os jogadores sejam capazes de tomar decisões rápidas e certas durante todo o período. Essa autonomia pode e deve ser estimulada durante o treinamento, através de atividades relacionadas com o jogo propriamente dito e que façam com que o jogador seja obrigado a pensar ao mesmo tempo em que exerce suas respectivas funções. O sucesso do futebolista dentro do campo não depende única e exclusivamente de sua técnica, tampouco de sua condição física. Existem diversos fatores que influenciam no seu desempenho, que é determinado pelo complemento interdependente de várias habilidades, capacidades, técnicas e qualidades.

Embasado neste contexto, será que há indícios suficientes que garantam aos jogos reduzidos maior efetividade no treinamento do jogador?

Basicamente, o desenvolvimento das qualidades físicas, técnicas, táticas e psíquicas representam a preparação atlética no futebol, sendo difícil identificar um elemento mais importante e representativo. Todos, de uma forma geral, podem contribuir decisivamente para a vitória, tanto individualmente quanto coletivamente. É dentro deste contexto que se justifica esta revisão teórica, no intuito de verificar a relevância do Treinamento em Espaço Reduzido para o desenvolvimento das habilidades de tomada de decisão e autonomia no jogador de futebol, segundo autores especializados.

Desenvolver esse tipo de entrosamento de equipe e até mesmo essa velocidade de raciocínio não é fácil. Além de muito tempo de treino, a evolução para a rápida tomada de decisão deve ser estimulada e treinada de maneira produtiva com alguns meios educativos. Um dos principais deles e mais próximos da realidade do jogo é a própria utilização do campo reduzido. Isso força os jogadores a reagirem a todo momento em vez de promover um tempo ocioso com a bola, que normalmente é contraproducente. Sendo direcionada de forma correta, essa modalidade de treino pode melhorar exponencialmente a qualidade técnica da equipe, desde que outros métodos também sejam aplicados em conjunto, como jogadas ensaiadas e alguns fundamentos básicos do futebol.

Os jogos reduzidos utilizam pequenos jogos em que as regras são adaptadas às quais variam o tamanho do campo, o número de jogadores e o tipo de estímulo que é dado (contínuo vs intervalado). Entre seus benefícios encontram-se a reprodução de movimentos específicos em situação competitiva, exigindo dos atletas tomadas de decisão em situação de pressão e

também com fadiga acumulada facilitando a aquisição da habilidade técnica e da inteligência de jogo.

Para o sucesso efetivo desse tipo de estratégia é fundamental que as regras utilizadas permitam um jogo que aprimore exatamente aquilo que se deseja. Nesse caso, fatores como a área do jogo selecionada, o número de jogadores, a utilização ou não de goleiros, o incentivo do treinador e a característica do estímulo serão fatores que influenciam diretamente no sucesso ou fracasso da execução dos jogos reduzidos (SCAGLIA, 2007).

Portanto, com essas mudanças nas dimensões do tamanho do campo, os jogadores passam por vivências diversificadas com relação às situações de jogo, como situações adversas da partida (TAVARES, 1996).

Nos jogos reduzidos, é de grande importância propor objetivos específicos aos jogadores, para que consigam transferir e aplicar a situação vivida no jogo reduzido dentro de uma partida real, assim, o desenvolvimento do aspecto tático dos jogadores, com o intuito de aprender e conseguir realizar as situações adversas impostas dentro do contexto do jogo (LEONARDO; SCAGLIA, 2009).

O jogo formal de futebol é composto por ações motoras que se pode definir como: movimentos realizados com maestria, que proporciona ao atleta menor desperdício de energia com objetivos específicos dentro do jogo, podendo chamá-la de técnica (LUCENA, 1998).

De acordo com Greco e Benda (2001), para atingir o desenvolvimento esportivo na infância, o treinamento deve ser baseado nos aspectos intelectuais, técnicos e físicos de cada indivíduo, que acompanham o aprendizado tático e motor adequado, isto é, os iniciantes devem ser estimulados a perceber e superar as situações adversas do jogo, conseguindo executar o gesto motor correto de acordo com cada situação. A tática depende de três principais aspectos: posição, função e característica do jogador.

Foi realizada uma revisão narrativa de literatura nas bases de dados Google Acadêmico, PubMed e SciElo utilizando as palavras-chave: Futebol de campo, jogos reduzidos e treinamento físico. Como critério de inclusão para a busca dos artigos foram selecionados artigos científicos publicados em periódicos nacionais e internacionais que respeitassem o período de publicação de 2019a 2023, bem como artigos publicados na língua portuguesa. Foram excluídos os artigos que estivessem fora do período escolhido e em outros idiomas.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

## 2.1 Jogos reduzidos no futebol de campo

Para que ocorra a transferência dos gestos técnicos, o aluno deve vivenciar situações lógicas contidas no jogo desde o início da aprendizagem (COSTA e NASCIMENTO, 2004). Portanto, o ensino passa pela organização de atividades e exercícios relacionados ao esporte, para que o processo ensino-aprendizagem em diversas situações seja eficaz e capaz de solucionar as dificuldades explícitas no jogo.

Neste sentido, Freire (2011) afirma que as habilidades de chutar, cabecear, passar, etc., só se tornam eficientes quando são inteligíveis e lógicas, por integrarem os fatores motores, intelectuais, sociais, morais e emocionais, de maneira equilibrada.

Figueira e Greco (2008) afirmam que o treino técnico e tático precisa ser elaborado com uma relação estreita, objetivando o desenvolvimento das capacidades cognitivas do aluno. Utilizando a metodologia de ensino através de situações de jogo, introduzimos ao nosso aluno a consciência de “leitura de jogo” (SCAGLIA, 2013). Ainda segundo o autor, acontecendo uma relação entre técnica e tática, partindo do princípio de “o que fazer”, para solucionar o problema de “como fazer”, gerando tomadas de decisões, procurando solucionar as ações antepostas a ele na partida. Com isso ele relaciona algumas vantagens dessa estratégia de ensino, são elas: a prática do jogo, técnica, tática e a motivação que permitem a participação de todos os elementos envolvidos, como movimento, reação, percepção, ritmo entre outros.

## 2.2 treinamento físico

A parte física do atleta integra mecanismos neuromusculares (força, potência, velocidade, agilidade, coordenação) e metabólicos (resistência aeróbia e anaeróbia). Contudo, é comum alguns atletas atribuírem o treinamento físico somente aos trabalhos de campo, isto é, os exercícios isolados com foco no desenvolvimento da resistência. Na linguagem popular do futebol, o treino físico se refere àquela sessão onde o atleta vai suar a camisa e se desgastar ao máximo em corridas, tiros ou circuitos. Além disso, muitas vezes ele também é chamado apenas de “físico” e costuma não agradar muito a maioria dos atletas. A abordagem descrita até então, que separa as capacidades físicas dos componentes técnico e tático, denomina-se “analítica”. Portanto, podemos considerar que o treinamento físico é uma sessão de treino analítico que visa desenvolver de forma separada somente o componente físico do atleta. Quando se trata do objetivo citado, o procedimento em discussão gera excelentes resultados. Treinar corridas intervaladas ou circuitos específicos com as variáveis bem manipuladas são excelentes métodos

para desenvolver a aptidão cardiorrespiratória por exemplo. Porém, devemos observar o treinamento a partir de uma outra perspectiva: a especificidade.

A especificidade é uma teoria do treinamento desportivo. Ela nos diz que o treinamento deve respeitar ao máximo a demanda da competição/jogo para que as adaptações sejam favoráveis e específicas. Assim sendo, integrar a parte física das demais exigências do jogo (parte técnica, tática e psicológica) é de suma importância para desenvolver o atleta como um todo. Num único exercício, podemos abordar as capacidades físicas em foco com situações técnicas e táticas determinadas pelo modelo de jogo do treinador.

### 2.3 treinamento do futebol por meio do jogo reduzido

O treinamento no jogo reduzido vem evoluindo e caminhando cada vez mais ao encontro da especificidade do jogo. Nesse sentido, os jogos reduzidos no futebol vêm sendo amplamente utilizados para aproximação entre o jogo e o treino.

Com base nisso, estudos já demonstraram o aumento do desempenho físico e técnico em equipes que utilizam este método durante suas sessões de treinamento. Contudo, precisamos ter atenção ao caráter estrutural dos jogos reduzidos no futebol. Isso porque, existem diversos fatores que podem influenciar na resposta da demanda física e fisiológica dos atletas durante a realização das atividades. Por exemplo: a dimensão do campo, as regras do jogo, o incentivo verbal por parte da comissão, a duração do trabalho, a composição das equipes, o número de jogadores, entre outros fatores. (GRAY AJ, 2010).

As diferentes dimensões de campos nos jogos reduzidos impactam em mudanças nas movimentações dos atletas durante a atividade. As principais mudanças são em relação à velocidade máxima alcançada, distância total percorrida e distância percorrida em alta intensidade. Portanto, há uma relação linear entre o aumento do campo de jogo e o aumento das variáveis citadas.

Esta relação pode ser explicada pelo simples fato que, em campos com dimensões maiores, existe mais espaço para que os atletas percorram grandes distâncias e consigam atingir velocidades máximas. Assim, uma variável muito importante é a área ocupada por cada jogador. Pois, com a manipulação desta variável, é possível trazer características presentes nos médios e grandes jogos para os pequenos jogos, e vice-versa.

O objetivo em relação é tornar o jogador um atleta robusto. Com todas as capacidades físicas necessárias desenvolvidas em um estado ótimo, para que o jogador suporte às necessidades do jogo e não se lesione. Para isso, quanto mais específico, melhor.

Uma grande mudança de pensamento dos últimos anos em relação ao treinamento físico é a ideia de que treinamento técnico-tático também exige uma demanda física. O atleta se movimenta, trota, realiza *sprints*, acelera, desacelera, salta... Portanto, existem muitos componentes físicos dentro de um exercício desse caráter. (CIÊNCIA DA BOLA, 2024)

Nessa perspectiva, conseguimos aproximar a preparação física da preparação técnico-tática desejada pelo treinador. Assim, manipular e monitorar as ações físicas que ocorrem dentro de um treinamento técnico-tático, considerando o objetivo do exercício e o momento da temporada, também fazem dele um treinamento físico.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Após o estudo verificou-se que os jogos reduzidos proporcionam muitos benefícios no aprendizado do jogo formal de futebol. Novas metodologias de treinamento estão sendo aplicadas e cada vez mais utilizadas na iniciação, com o objetivo de ensinar os aspectos técnicos e táticos a partir do jogo. No jogo reduzido nota-se que podem ocorrer melhorias nos aspectos táticos e técnicos, através do treinamento em campo reduzido com situações adversas ou favoráveis, e o jogo formal tende a ser entendido com mais facilidade, pois não é fundamentado apenas no aspecto técnico, fora do contexto real de jogo, embora a maioria dos treinadores utilize esse treino de forma fracionada, podendo prejudicar o rendimento da equipe. Sugerimos que novas pesquisas sejam realizadas para mensurar na prática o impacto dos jogos reduzidos no treinamento do futebol de campo.

### 4. REFERÊNCIAS

CASTRO, J. Almeida. **História do Futebol**. Editora: Edipromo, 2010.

CASAMICHANA D, CASTELLANO J. Time-motion, heart rate, **perceptual and motor behaviour demands in small-sides soccer games: effects of pitch size**. **J Sports Sci**. 2010 Dec;28(14):1615-23.

COSTA, L, NASCIMENTO, J. O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. **Revista da educação física/UEM**, Maringá, v.15, n.2.p.49 -56,2. sem.2004.

FOSTER CD, TWIST C, LAMB KL, NICHOLAS CW. **Heart rate responses to small-sided games among elite junior rugby league players. J Strength Cond Res.** 2010 Apr;24(4):906-11.

FREIRE, João Batista. **Pedagogia do Futebol. 2.** Editora: Campinas, Autores Associados (Coleção educação física e esportes), 2003.

FREIRE, João Batista. **Educação como prática do esporte. Editora: Campinas, São Paulo,** 2011.

GRAY AJ, JENKINS DG. **Match analysis and the physiological demands of Australian football. Sports Med.** 2010 Apr 1;40(4):347-60.

GRECO, J. Pablo; BENDA, N. RODOLFO; **Iniciação esportiva universal: 1. Da aprendizagem motora ao treinamento técnico. Editora UFMG, Belo Horizonte,** 2001.

LEONARDO, L.; SCAGLIA, A. J.; **O ensino dos esportes coletivos: metodologia pautado na família dos jogos. Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, v.15, n.2, p.236-264. 2009**

SCAGLIA, AlcidesJosé. **Referencial curricular da educação básica das escolas públicas municipais de Franca.Franca,SP: Secretaria Municipal de Educação de Franca,** 2007.

SCAGLIA, AlcidesJosé e colaboradores. **O ensino dos jogos esportivos coletivos: as competências essenciais e a lógica do jogo em meio ao processo organizacional sistêmico, Movimento, Porto Alegre, RS, v. 19, n. 4, p. 227-249, out./dez., 2013.**

<https://www.cienciadabola.com.br/jogos-reduzidos-futebol-parte-1/>

LUCENA, Ricardo. **Futsal e a iniciação.** Rio de Janeiro. Sprint, 3º Edição, 1998.

TAVARES, F. **Bases teóricas da componente tática nos jogos desportivos colectivos.** In: J. Oliveira e F. Tavares (ed.). **Estratégia e Tactica nos jogos desportivos colectivos,** 1996, p.25-

