



CURRÍCULO DE FORMAÇÃO
JOGADORES PROFISSIONAIS

O Volta Redonda Futebol Clube (VRFC) é uma agremiação poliesportiva, sediada na cidade de Volta Redonda, no Sul Fluminense do estado do Rio de Janeiro. Fundada em 9 de fevereiro de 1976, suas cores são o preto, o amarelo e o branco. Seus maiores feitos vêm do futebol: o clube é o primeiro e, por enquanto, único time do sul do estado do Rio de Janeiro a garantir espaço no Museu do Futebol do Pacaembu, em São Paulo.

O VRFC também é o clube do interior que mais vezes disputou o Campeonato Carioca, tendo como melhor resultado o vice campeonato em 2005, e é o maior campeão da Copa Rio, com quatro conquistas. Em 2016, tornou-se o segundo time a vencer de forma invicta o Campeonato Brasileiro da Série D.



Apesar de ser um clube jovem, o VRFC apresenta também uma grande contribuição na formação de talentos para o futebol nacional com atletas como: Donizete Pantera (Botafogo, Vasco, México); Dedé (Vasco e Cruzeiro); Glauber (Botafogo); Jonilson (Botafogo, Cruzeiro, Atlético MG, Vasco); Madson (Vasco, Santos); Caio (Botafogo, Vitória BA); Robinho (Vasco, Guarani SP); Humberto (Fluminense, Grêmio); Paloma (Flamengo); Marcinho (Corinthians, Tuquia); Jordy (Vasco); Fábio (Botafogo); Lopes (Palmeiras, Flamengo, Fluminense); Elson (Internacional RS, Santos); entre outros.

Atualmente, o VRFC apresenta em seu quadro de formação de atletas equipes nas categorias: Sub-20; Sub-17; Sub-16; Sub-15; Sub-14; Sub-13; Sub-12; Sub-11; Sub-10, além de escolinhas para crianças e adolescentes espalhadas por todo o Estado do Rio de Janeiro, através de suas franquias. No que se refere aos aspectos quantitativos verifica-se que aproximadamente 300 jovens atletas estão engajados



em nossos programas de treinamento técnico, tático, físico e complementar acompanhado por supervisores, treinadores, preparadores, profissionais da saúde e de assistência social.

Toda a demanda imposta pela busca de excelência no processo de Treinamento em Longo Prazo executado nas categorias de base do VRFC é fruto de um trabalho sério, fundamentado por preceitos pedagógicos e fisiológicos pautados em uma sólida base teórica acompanhada pelo Departamento de Fisiologia e mantida com suporte incondicional da atual Diretoria do VRFC.

Sendo assim, acreditamos que o protagonismo demonstrado pelo VRFC observado pela contribuição na formação de atletas para o futebol nacional merece todo o carinho e cuidado necessário para manutenção desta posição de destaque.

DOCUMENTO ORIENTADOR

A elaboração de um “Documento Orientador” para o processo de formação de jovens atletas do Volta Redonda Futebol Clube constitui uma necessidade diante das exigências do Futebol Moderno. O avanço tecnológico impôs ao Futebol demandas diferenciadas que evoluíram com o passar do tempo caracterizado pelo aumento da solicitação física durante o jogo, observado no aumento da distância percorrida e, principalmente, da quantidade de ações de alta intensidade. Esta elevada demanda do ponto de vista físico está associada a uma intensa disputa pela posse de bola em espaço reduzido com situações de superioridade e inferioridade numérica, estruturada em sistemas de interação complexo.

O modelo competitivo do Futebol atual aponta para a presença de atletas com grande capacidade técnico-tática, física, entre outras, fato que sugere a necessidade de um processo de formação de jovens atletas, planejado, sistematizado e controlado capaz de selecionar atletas com perfil adequado para a modalidade.

Este processo de formação do atleta jovem também denominado de Treinamento em Longo Prazo se caracteriza pelo planejamento e execução de tarefas de treinamento durante vários anos integrados dentro de um currículo esportivo. Este processo tem por objetivo a definição de conteúdos e procedimentos organizados e adaptados pedagogicamente partindo do mais simples até o complexo, evitando assim repetição, omissão e o emprego de práticas inadequadas. Vale ressaltar que se trata não somente da definição de conteúdos de natureza procedimental (motores), mas também conceituais (cognitivos) e atitudinais (psicossocial). Além disso, deve explicitar uma missão, objetivos, metas e diretrizes coerentes com uma visão de mundo (aspectos filosóficos).

Dentro deste processo pedagógico de treinamento, acreditamos que a metodologia denominada Periodização Tática nos fornece subsídios satisfatórios para orientar nossa prática durante o processo de ensino-aprendizagem da técnica e

DOCUMENTO ORIENTADOR

tática, além da orientação fisiológica das sessões de treinamento. Acreditamos e respeitamos os processos de crescimento e desenvolvimento pertinentes ao organismo de jovens atletas, sem mencionar os princípios metodológicos do ensino e da aprendizagem motora.

A elaboração deste documento orientador culmina com o desenvolvimento de quadros que apresentam conteúdos de natureza técnica; tática; física e psicossocial divididas em 4 etapas: Básica (Sub-10, Sub-11, Sub-12); Intermediária (Sub-13, Sub-14, Sub-15); Avançada (Sub-16, e Sub-17) e Performance (Sub-20).

Desta forma, pretende-se elaborar um documento inacabado (em constante transformação) preocupado com a formação de um atleta jovem de futebol dotado de qualidades motoras (procedimentais) adequadas ao Alto Rendimento Esportivo, mas que apresente um elevado entendimento do jogo (conceitual), além de um grau de comprometimento suficiente para participação coletiva durante os jogos. Além disso, queremos mais, pois acreditamos que nosso processo de formação tenha sucesso na formação do caráter do cidadão brasileiro, dando sua contribuição à sociedade.

O VRFC apresenta neste Documento Orientador uma metodologia de treinamento coerente com sua filosofia de trabalho no processo de formação dos jovens atletas. São considerados elementos importantes neste processo de construção da individualidade da proposta do Documento Orientador: missão, visão, objetivo, metas, diretrizes com princípios e deveres e perfil e habilidades dos profissionais.



Proporcionar conteúdos de natureza procedimental, conceitual e atitudinal que agreguem valor ao processo de formação de atletas do VRFC alicerçados em conhecimentos teóricos oriundos das Ciências do Esporte e desenvolvidos sobre uma forte base moral e ética.

Identificar e desenvolver o talento esportivo no contexto do futebol proporcionando aos nossos atletas a melhor e mais moderna estrutura para o treinamento da modalidade.



Estimular a formação de atletas jovens de futebol através de conteúdos desenvolvidos a partir da metodologia denominada Periodização Tática considerando as particularidades do VRFC no que se refere à ideia e estilo de jogo e perfil do jogador.

FILOSOFIA DE TRABALHO



METAS

- 1 Formar atletas jovens em todas as categorias com elevada aptidão física, técnica e tática, associado a uma capacidade de tomada de decisão notável e comprometimento profissional necessário ao trabalho coletivo.
- 2 Aperfeiçoar o processo de captação de jovens atletas para integrar todas as categorias através da melhoria das instalações e atendimento em alojamentos próprios.
- 3 Formar anualmente atletas que tenham condições físicas, técnicas, táticas, cognitivas e psicológicas de integrar a equipe profissional do VRFC.
- 4 Formar atletas jovens capazes de se integrarem ao mercado nacional e internacional da modalidade.



PRINCÍPIOS E DEVERES

O atendimento a nossa filosofia de trabalho requer:

- 1 Atualização constante dos conhecimentos através de reuniões e seminários internos e iniciativas próprias dos profissionais.
- 2 Respeito às competências inerentes a cada profissional integrante das equipes multidisciplinares.
- 3 Comportamento respeitoso e cordial com os funcionários em geral.
- 4 Comportamento assertivo e profissional com os atletas jovens do VRFC.
- 5 Compromisso com as metas estabelecidas neste documento.

DIRETRIZES



PERFIL DO PROFISSIONAL DO VRFC

Os profissionais atuantes nas categorias de base do VRFC devem apresentar a graduação necessária para atuação em suas respectivas funções e possuir experiência profissional na área.



PERFIL DOS TREINADORES E PREPARADORES FÍSICOS

Estes profissionais devem ser graduados em Educação Física e estar comprometidos com o ensino correto e pedagógico dos conteúdos relacionados ao futebol. As atividades devem ser elaboradas previamente em reuniões semanais onde são analisados relatórios e imagens de jogos e treinos. Todos os esforços da comissão técnica devem estar relacionados com a busca da excelência e o cumprimento das metas e procedimentos estabelecidos neste documento obedecendo aos seguintes requisitos:

1. Ser formado como Bacharel em educação física.
2. Ter experiência no âmbito do treinamento de futebol para crianças e jovens.
3. Demonstrar atitude crítico-reflexivo diante da produção de conhecimentos no âmbito do futebol.
4. Utilizar linguagem adequado e respeitoso no tratamento dos atletas, responsáveis e funcionários.
5. Dominar os conhecimentos específicos da Educação Física e suas relações com o futebol.
6. Estar atualizado quanto aos métodos e meios de treinamento físico e técnico-tático do futebol moderno.
7. Adequar métodos e procedimentos as características dos atletas e as diversas situações de treinamento.
8. Se apresentar uniformizado nos horários de treino e jogo.
9. Conhecer a *Periodização Tática*.



HABILIDADES DOS TREINADORES E PREPARADORES FÍSICOS

1. Analisar criticamente as orientações deste documento adequando-as para as atividades cotidianas.
2. Identificar os elementos relevantes ao processo de ensino-aprendizagem no futebol.
3. Reconhecer os fundamentos teórico-metodológicos métodos empregados durante o processo de aquisição técnica, tática e física.
4. Reconhecer aspectos biológicos, comportamentais e sociais intervenientes no treinamento do futebol.
5. Reconhecer e utilizar instrumentos para coleta de informações sobre o controle da carga imposta aos atletas (percepção subjetiva de esforço, diagnóstico de mialgias e sua intensidade; tempo de duração da sessão; parâmetros quantitativos e qualitativos) visando diagnóstico com vistas a retroalimentação do planejamento metodológico.
6. Reconhecer e valorizar as deficiências técnicas e táticas dos atletas, estabelecendo plano de ações para sua correção.
7. Reconhecer e utilizar o *scout* de jogo com ferramenta importante no controle da performance técnica.
8. Reconhecer os fundamentos técnicos e funções atribuídas a eles.
9. Reconhecer os sistemas táticos e as suas transformações do futebol moderno.
10. Identificar as formas de desenvolvimento, manutenção e avaliação das qualidades físicas dos atletas.
11. Reconhecer a importância da utilização da *Periodização Tática* na elaboração e ordenamento dos conteúdos durante a semana de treinamento.
12. Identificar as variáveis envolvidas na realização de atividades físicas voltadas para a melhoria do desempenho.



PERFIL DOS ATLETAS DAS CATEGORIAS DE BASE

Os atletas do VRFC envolvidos em nosso programa de Treinamento em Longo Prazo deverão apresentar comportamentos de natureza procedimental, conceitual e atitudinal coerentes com a Filosofia de Trabalho adotada para o processo de formação esportiva do clube. Desta forma, orientados e coordenados pelos profissionais das comissões técnicas envolvidas nos treinos, os atletas do VRFC deverão obedecer aos seguintes requisitos:

1. Estar devidamente matriculado e frequentando aulas em estabelecimento de ensino regular.
2. Ser pontual e respeitoso, com treinadores, preparadores físicos, colegas de equipe e funcionários em geral.
3. Utilizar linguagem adequado e respeitoso no tratamento com treinadores, preparadores físicos, colegas de equipe e funcionários, responsáveis e torcedores em geral em ambiente de treinos e jogos.
4. Demonstrar interesse pelas atividades propostas e comprometimento com a solução de problemas de natureza individual e coletiva da equipe.
5. Buscar incessantemente o aperfeiçoamento físico, técnico e tático através da participação intensa nas atividades propostas.
6. Demonstrar interesse pelo conhecimento das fases de jogo e as nomenclaturas empregadas pelos treinadores referentes à idéia e estilo de jogo propostas neste documento.
7. Apresentar equilíbrio emocional e psicológico diante das situações de estresse enfrentadas em treinos e jogos.
8. Apresentar-se devidamente uniformizado para treinos e jogos.



HABILIDADES DOS ATLETAS DAS CATEGORIAS DE BASE

A habilidade dos atletas jovens do VRFC deverá ser desenvolvida de maneira contínua e integrada de acordo com o processo de crescimento e desenvolvimento característico desta fase do desenvolvimento humano. Sendo assim, a estruturação etária proposta em categorias apresentará uma evolução constante dos conteúdos e solicitações visando à formação do atleta de futebol em Longo Prazo. Durante as sessões de treinamento e jogos os atletas deverão:

1. Executar os fundamentos técnicos com perfeição: passe, condução, drible, finalização, controle de bola, e cabeceio.
2. Demonstrar um comportamento concentrado que permita uma leitura rápida e precisa do ambiente de jogo visando à tomada de decisão adequada durante a execução dos gestos técnicos.
3. Reconhecer e executar conteúdos de natureza tática relacionados às fases do jogo: organização defensiva, transição defensiva, organização ofensiva e transição ofensiva.
4. Evidenciar níveis aceitáveis das capacidades físicas de: força, velocidade, agilidade, resistência, flexibilidade e coordenação.
5. Demonstrar uma atitude crítico-reflexivo diante dos conteúdos propostos pelos treinadores e preparadores físicos.
6. Apresentar-se continuamente motivado evidenciando: respeito, disciplina, competitividade e cooperação.

METODOLOGIA DE TREINAMENTO

Fazem parte da metodologia de treinamento proposta para o VRFC os conceitos e conteúdos referentes à: ideia de jogo; estilo de jogo; técnica; tática; princípios de jogo; além dos componentes físicos e psicossociais.



IDEIA DE JOGO

É composta de um conjunto de conteúdos que a equipe deve apresentar nas diferentes escalas de relações: **individual, grupal, setorial, intersetorial e coletiva**; respeitando as fases do jogo: **organização defensiva, organização ofensiva, transição defensiva, transição ofensiva e bola parada**. A interação das escalas de relação nas diversas fases do jogo caracteriza um sistema de jogo, ou seja, uma determinada forma de jogar que constitui um padrão de comportamento dos jogadores.



ESTILO DO JOGO

Os conteúdos gerais do estilo de jogo se referem às características principais que uma equipe apresentará em seu currículo de formação, desde a iniciação do atleta até seu processo final. É importante lembrar que esses quatro pilares descritos a seguir possuem relação direta com a tática e estratégia de jogo adotada pela equipe, independente da formação ou sistemas de jogo adotados.



Estilo ofensivo

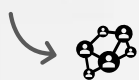
Todas as equipes serão incentivadas a exibir um estilo de jogo ofensivo baseado na manutenção da posse de bola com rápida circulação e direcionando seu jogo sempre para a baliza adversária.



Transições rápidas e efetivas

As equipes devem ser induzidas a realizar transições organizadas e em velocidade para tornar o jogo rápido, evitando o excesso de dribles, sempre terminando em finalização.

METODOLOGIA DE TREINAMENTO



Organização defensiva

Defensivamente as equipes deverão realizar marcação por zona, em bloco alto ou médio, em um posicionamento compacto que dificulte as ações dos adversários, mas que ao mesmo tempo, facilite as ações ofensivas na retomada da posse.



Especificação das posições

Primar pela organização defensiva através da manutenção das posições da formação original. No entanto, durante as movimentações de ataque, todos os jogadores devem procurar preencher os espaços e realizar movimentos em campo que deem suporte para a manutenção da posse de bola com rápida troca de passes.



TÉCNICA

O desenvolvimento técnico deve ser prioritário nas categorias Sub-11, Sub-12 e Sub-13. Nestas categorias as comissões técnicas devem ter uma preocupação especial no desenvolvimento dos fundamentos do jogo de futebol, sempre de maneira específica e proporcionando ao atleta uma progressão pedagógica contextualizada em situações de jogo, mas que esteja adequada ao nível do atleta no momento.



Passe e domínio

Passes rasteiros rápidos em ritmo constante, assim como a progressão para passes longos. O domínio deve ser sempre orientado, preparando assim a bola para próxima jogada.



Finalização

Encorajar os atletas a finalizarem de diferentes distâncias, e preferencialmente em condição de jogo.

METODOLOGIA DE TREINAMENTO



Controle de bola

Os atletas serão estimulados a manter a bola sempre o mais próximo possível do corpo, com mudanças rápidas de direção para ludibriar o adversário. É importante ressaltar que esta condição técnica é a que tem maior estabilidade ao longo da carreira do atleta, ou seja, atletas que tenham um bom controle de bola nas categorias mais jovens tendem a manter esta qualidade até o profissional.



TÁTICA



Posse de bola

Todas as equipes devem ter como objetivo a manutenção da posse de bola jogando preferencialmente com 1 ou 2 toques na bola, estimulando assim a movimentação constante dos jogadores da equipe com o intuito de sempre criarem linhas de passe. Uma vez o jogo de posse de bola consolidado, a equipe deverá ser treinada para ter uma posse efetiva, ou seja, que a posse de bola busque sempre o terço final do campo com o intuito de buscar a finalização.



Transição intersetorial

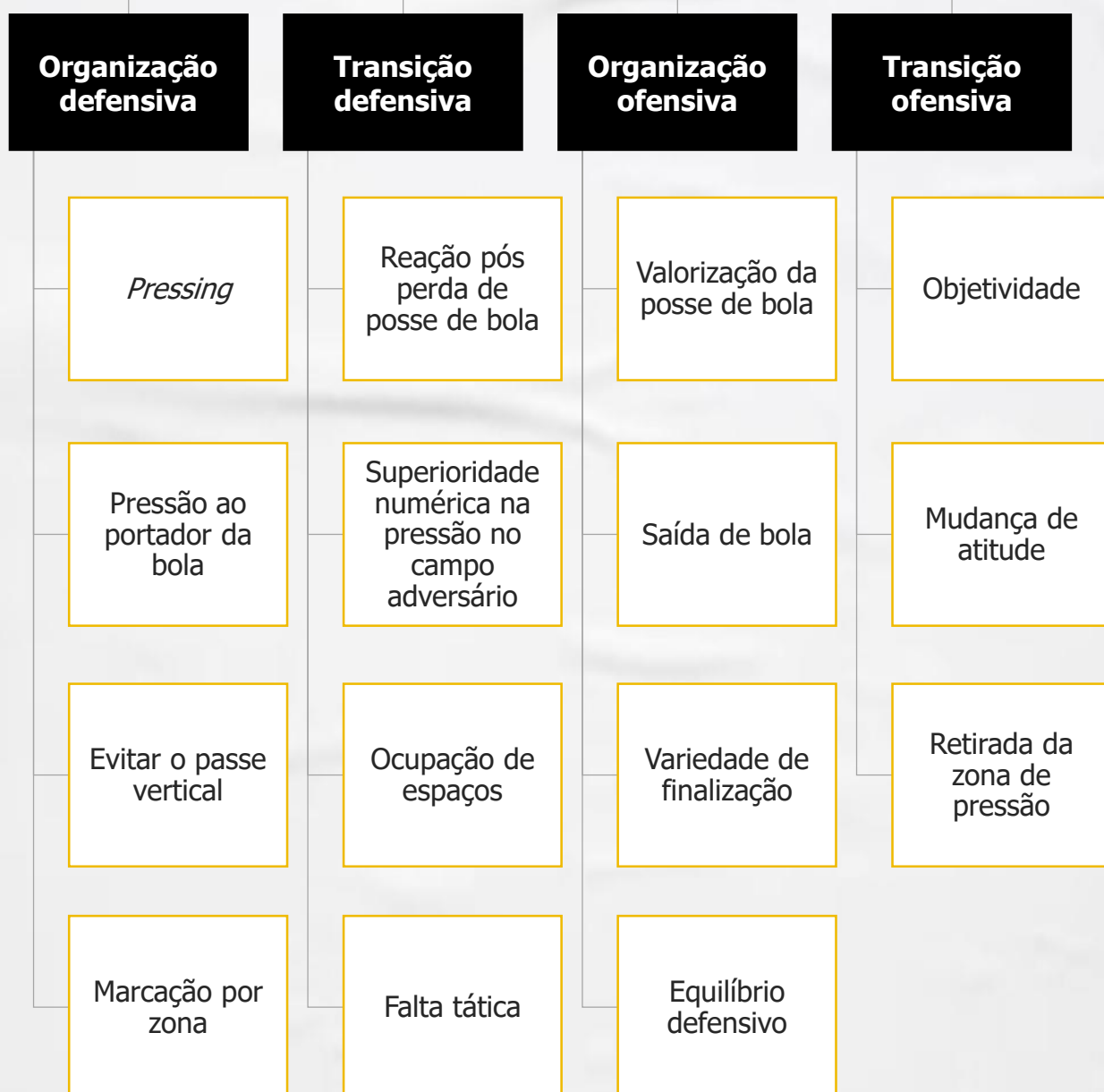
Estimulação da transição da bola entre os diferentes setores (defesa-meio-ataque) com o máximo de qualidade e eficácia possível.



Transição rápidas

As transições rápidas devem ser estimuladas, a mudança rápida de uma atitude ofensiva para uma atitude defensiva quando a equipe perder a posse de bola e vice-versa é fundamental para a filosofia do Volta Redonda Futebol Clube.

Princípios de jogo



Pressing: Pressionar a equipe adversária no seu próprio campo por zona. As equipes do VRFC devem conseguir realizar este comportamento com alternância entre as zonas de pressão (no campo adversário, intermediária ofensiva e meio-campo). É primordial que no mínimo em 10 minutos de cada tempo de jogo seja realizado este comportamento no campo adversário. Contudo, todas as equipes devem realizar a marcação pressão ao menos na metade do campo ofensivo. Algumas situações são aceitas como exceção, por exemplo, quando estiver com um ou mais jogadores a menos do que o adversário, ou nos 5 minutos finais da partida caso esteja em vantagem no resultado.

Pressão ao portador da bola: Após decidir a zona de pressão qualquer jogador da equipe adversária que estiver com a posse de bola dentro desta zona deverá ser pressionado. O intuito da pressão é induzir o adversário ao erro (não necessariamente roubar a posse de bola) ou fazer com que o adversário dê as costas para o seu campo de ataque; ou quando o atacante já receber a bola nesta posição não permitir que ele gire em direção ao campo ofensivo.

Evitar o passe vertical: Quando não for possível induzir o adversário ficar de costas para o campo de ataque, o marcador deverá evitar que o atacante realize um passe vertical (em direção ao gol de ataque), somente permitindo que o mesmo realize passes para os lados ou para trás.

Marcação por zona: Independentemente do setor escolhido para o início da pressão, todas as equipes do VRFC deverão ser capazes de realizar a marcação por zona como a sua principal opção defensiva. Como já dito no início deste documento, prioritariamente, as equipes devem apresentar a configuração da sua primeira linha defensiva com quatro jogadores. Isso nos leva a uma configuração básica (não necessitando ser única) defensiva de duas linhas com quatro marcadores. Para que este princípio seja eficiente, um subprincípio precisa ser respeitado: evitar passe entre a linha, que significa que os jogadores que compõe as linhas defensivas devem evitar passes convergentes (em direção ao gol) entre eles. Se o passe tiver que passar entre as linhas defensivas que seja divergente, ou seja, pelos lados do campo, em direção aos escanteios.

PRINCÍPIOS DE JOGO

TRANSIÇÃO DEFENSIVA

Reação após perda de posse bola: Os atletas deverão reagir o mais rapidamente possível, seja para pressionar o adversário ou recompor linhas defensivas, no intuito de impedir a transição ofensiva adversária.

Superioridade numérica na pressão no campo adversário: Imediatamente após a perda da posse de bola, procurar ter mais jogadores do que adversários próximos da bola, pressionando a equipe adversária no intuito de recuperar a posse o mais rapidamente possível.

Ocupação de espaços: O mais rapidamente possível. Aumentar a concentração e compactação da equipe, fazendo de coordenada à diminuição dos espaços em amplitude e profundidade.

Falta tática: Quando nenhuns dos princípios anteriores forem realizados, por uma situação emergencial de jogo, auxiliando na tomada de decisão dos atletas em uma possível escolha pela realização da falta, com objetivo de evitar uma situação desvantajosa. Ressaltando que a realização da falta é sempre o último recurso.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Valorização da posse de bola: As equipes deverão manter sempre mais posse de bola que o adversário. Deve ser estimulada a circulação da bola em amplitude e profundidade, preferencialmente, através de passes curtos e rápidos com o intuito de desequilibrar a equipe adversária. Contudo, o intuito de manter a posse de bola é sempre procurar o gol, ou seja, a posse de bola deve ser sempre objetiva.

Saída de bola: Priorizar a saída de bola curta em que haja situações de aproximação dos jogadores criando superioridade numérica próxima à bola, com intenção de facilitar a chegada ao gol adversário em situação de finalização.

ORGANIZAÇÃO OFENSIVA

Variedade de finalização: As equipes deverão buscar um maior número de finalizações que a equipe adversária. Na variedade de finalização também deve ser prioridade criar situações de finalização de diversas estratégias táticas, como: jogadas combinadas, infiltrações, jogadas pelas laterais e bolas paradas; assim como utilizando diferentes recursos técnicos: cabeceio, chute de curta, média e longa distância (bate-pronto, voleio, de primeira) e bola parada direto para o gol.

Equilíbrio defensivo: Mesmo quando estiverem com a posse de bola as nossas equipes devem manter os jogadores em posição de expectativa com a preocupação com a perda de posse de bola. Isto significa que a linha de zagueiros deve sempre se manter compacta e próxima aos atacantes adversários.

TRANSIÇÃO OFENSIVA

Objetividade: Após a recuperação da posse de bola, a transição deve ser feita de maneira rápida, objetiva e em profundidade, ou seja, as equipes devem buscar chegar ao gol adversário através de passes curtos e verticais. A transição deve buscar surpreender o adversário sempre do lado menos compactado da sua defesa.

Mudança de atitude: Estímulos diários a tomada de decisão no sentido de tornar rápida a alteração de uma postura defensiva para uma postura ofensiva. Neste contexto, criar situação de superioridade numérica em profundidade no corredor em que a equipe adversária estiver menos compacta.

Retirada da zona de pressão: Imediatamente após a recuperação da posse de bola, as equipes devem retirar a bola da zona de maior pressão promovida pelo adversário. Assim, significa buscar a zona do campo de menor compactação da equipe adversária no intuito de diminuir o risco de perder a posse de bola e chegar ao gol adversário o mais rapidamente possível.

COMPORTAMENTOS TÁTICOS E TÉCNICOS

DOMÍNIO	O jogador dominar a bola já a posicionando para a ação futura que irá realizar.
BALANÇO	Movimentação defensiva da equipe, que na tentativa de impedir a progressão do Adversário, se posiciona entre a bola e a própria baliza.
JOGO APOIADO	Aproximação dos jogadores para troca de passes.
PASSE ENTRE LINHA	Passe realizado entre dois marcadores da equipe adversária.
PENETRAÇÃO	Progressão do portador da bola em direção ao gol adversário.
MOBILIDADE	Movimento do atacante que rompe a última linha da defesa adversária.
CONTENÇÃO	Ações de oposição do jogador de defesa ao portador da bola.
COBERTURA DEFENSIVA	Apoio defensivo ao jogador que está realizando a contenção do portador da bola.
AMPLITUDE	Utilização do espaço do campo em relação a sua largura.
PROFUNDIDADE	Utilização do espaço do campo em relação ao seu comprimento.
CONCENTRAÇÃO	Movimentação defensiva que busca a ocupação do espaço compreendido entre o portador da bola e a baliza.
COMPACTAÇÃO	Aproximação dos setores da equipe.

CONCEITOS

MARCAÇÃO BLOCO ALTO	Pressionar a equipe que está com a posse da bola no meio-campo ofensivo do marcador.
MARCAÇÃO BLOCO MÉDIO	Pressionar a equipe adversária a partir do meio-campo.
MARCAÇÃO BLOCO BAIXO	Pressionar a equipe adversária atrás da intermediária defensiva.
PRESSÃO AO PORTADOR DA BOLA	Pressionar ao jogador adversário que está com a posse da bola. O intuito da pressão é induzir o adversário ao erro (não necessariamente roubar a posse de bola), ou fazer com que o adversário dê as costas para o seu campo de ataque; ou quando o atacante já receber a bola nesta posição, não permitir que ele gire em direção ao campo ofensivo.
EVITAR O PASSE VERTICAL	Quando não for possível induzir o adversário a ficar de costas para o campo de ataque, o marcador deverá evitar que o atacante realize um passe vertical (em direção ao gol de ataque), somente permitindo que o mesmo realize passes para os lados ou para trás.
MARCAÇÃO: INDIVIDUAL/ZONA	Identificar os dois tipos de marcação: individual e zona.
CONHECER AS ZONAS DE PRESSÃO	Saber realizar a marcação nas diferentes zonas de pressão: campo adversário, na intermediária adversária e no meio-campo.
MARCAÇÃO POR ZONA	Tem como objetivo a ocupação de espaços considerados importantes para a equipe que está atacando, o que dificulta a chegada do adversário ao gol.

EVITAR PASSE ENTRE LINHA	Evitar que o passe adversário seja realizado entre dois jogadores do time que está marcando.
CONSEGUIR ALTERAR AS ZONAS DE MARCAÇÃO	A equipe ter capacidade de trocar as zonas de marcação durante um jogo.
<i>PRESSING</i>	Marcar pressionando o adversário no campo de defesa adversário.
EQUILÍBRIO DEFENSIVO	A equipe que está atacando precisa estar preocupada também com a defesa da sua baliza.
REAÇÃO APÓS PERDA DE POSSE	Quando a equipe perder a posse da bola, o jogador rapidamente passa a ter um comportamento defensivo.
OCUPAÇÃO DE ESPAÇOS	Identificar os espaços mais importantes do campo tanto em profundidade como em amplitude, e partir disso ocupá-lo.
COMPACTAÇÃO / CONCENTRAÇÃO	Diminuir o espaço efetivo de jogo aproximando os jogadores e utilizando a regra do impedimento ao seu favor.
SUPERIORIDADE NÚMERICA PRÓXIMA A BOLA	Buscar ter um maior número de jogadores que o adversário no centro de jogo.
APROVEITAR OS ESPAÇOS NO CAMPO	Usar todo o campo na sua largura e profundidade ao máximo, dificultando a marcação da equipe adversária.
VALORIZAR A POSSE DE BOLA	Manter a posse da bola com o seu time, dificultando o jogo da equipe adversária.

SAÍDA DE BOLA	Os jogadores devem criar linha de passe para o goleiro e conseguir progredir para o campo ofensivo através de passes curtos e triangulações.
QUANTIDADE DE FINALIZAÇÃO	Criar oportunidades de finalização à baliza adversária.
VARIEDADE DE FINALIZAÇÃO	Ter a capacidade de finalizar de diferentes maneiras. Seja através de chute rasteiro, meia altura, no alto, bicicleta, cabeceio.
CRIAR SUPERIORIDADE NUMÉRICA	Ter sempre mais jogadores do seu time do que da equipe adversária próxima a bola.
EQUILÍBRIO DEFENSIVO	Quando a equipe está na fase ofensiva, alguns jogadores já se posicionam na expectativa de mudar para a fase defensiva, no caso de ocorrer um contra-ataque.
MUDANÇA DE ATITUDE	Ao perder a bola, o jogador deve buscar recuperá-la imediatamente ou fechar os espaços para evitar progressão do time adversário. Ao recuperar a bola, o jogador deve retirar a bola da pressão o mais rápido possível ou criar espaço para facilitar essa retirada.
RETIRADA DA ZONA DE PRESSÃO	Retirar a bola das zonas de maior pressão adversária buscando a progressão no campo adversário.
OBJETIVIDADE	Trabalhar a posse da bola com o objetivo de chegar ao gol adversário, de maneira rápida e eficiente.

COMPONENTES

FÍSICOS

Resistência: Os atletas devem ser capazes de lidar com o alto volume e as ações de alta intensidade que o jogo impõe.

Velocidade e Agilidade: Em todas as idades estas qualidades físicas devem ser priorizadas.

Força: O treinamento dos atletas deve primar pela estimulação das diferentes manifestações de força com o objetivo de possibilitar o desenvolvimento de outras qualidades físicas (exemplo: velocidade e agilidade) e a prevenção de lesões.

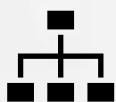
PSICOSSOCIAIS

Respeito e disciplina: Valorização do respeito às regras do clube, aos outros atletas, aos profissionais, aos árbitros e aos oponentes.

Competitividade: Valorização da competitividade através da recompensa aos atletas com grande esforço e foco.

Cooperação: Cada jogador deve entender que ele faz parte de uma unidade maior que ele: a equipe. Logo, deve ocorrer a cooperação máxima entre os companheiros de equipe para que os objetivos sejam cumpridos, em um exercício do treino, sessão de treino completa, jogo ou em uma temporada.

TREINO POR CATEGORIA



ESTRUTURA E ORGANIZAÇÃO DOS CONTEÚDOS

Torna-se decisivo na elaboração, estruturação e organização dos conteúdos de treinamento, a definição de requisitos para o desempenho em longo prazo garantindo, através de um planejamento temporal adequado, a obtenção de um bom desempenho de acordo com a idade.

Durante um processo de ensino aprendizagem, a idade cronológica é determinante dos conteúdos e metodologias aplicadas, inclusive por sua estreita relação com as categorias de competição. O conhecimento das fases de crescimento e desenvolvimento torna-se fundamental na definição de procedimentos de treinamento, visto que durante a infância e adolescência ocorrem transformações significativas de natureza psicofísica, determinadas pela maturação, e percebidas em fases sensíveis ao treinamento de diversas valências físicas.

A partir destes conhecimentos o currículo de formação estrutura-se em quatro grandes grupos etários que possuem suas respectivas diretrizes quanto aos aspectos técnicos, táticos, físicos e psicossociais.

↪ Etapa de formação BÁSICA Sub-10, Sub-11 e Sub-12

"Da brincadeira a vivência pedagogicamente organizada do futebol."

Os jovens desta faixa etária encontram-se no período pré-pubertário apresentando uma melhoria da relação carga/força e um "crescimento horizontal" otimizando suas proporções corporais e assim possibilitando um maior domínio sobre seu corpo (WEINECK, 1999), que associado a uma crescente sofisticação cognitiva (GALLAHUE & OZMUM, 2005), tornam esta fase a melhor etapa para o aprendizado de movimentos (WEINECK, 1999).

TREINO POR CATEGORIA

A literatura aponta que crianças nesse estágio da vida estão suscetíveis a altos índices de aprendizado motor (fase sensível para o desenvolvimento das bases coordenativas para o desempenho). Desta forma, a Etapa de Formação Básica torna-se o momento ideal para estimular a execução qualitativa dos fundamentos e técnicas básicas do futebol de forma analítica. Este procedimento deve ser associado a prática de situações de jogo menos complexas (1x1 até 3x3), pois propiciam o desenvolvimento de técnicas individuais tanto de ataque quanto de defesa.

O uso de jogos reduzidos é recomendado para que conteúdos táticos como posse de bola, transição intersetorial, situações de finalização e marcação comecem a ser inseridos em âmbito coletivo. É extremamente importante que nesta fase os atletas experimentem de duas a três posições técnico-táticas em campo para evitar a especialização precoce. No que diz respeito aos conteúdos físicos, os principais aspectos a serem contemplados serão a velocidade, coordenação e agilidade.

Do ponto de vista psicossocial devem-se enfatizar os aspectos motivacionais, respeito e disciplina e autoconfiança.

↪ Etapa de formação INTERMEDIÁRIA Sub-13, Sub-14 e Sub-15

“Especialização Inicial: da vivência ao treino sistematizado. Do jogo intuitivo ao entendimento dos quatro momentos de jogo.”

A Etapa de Formação Intermediária encontra-se inserida na fase de desenvolvimento humano denominada primeira fase puberal, que se inicia por volta de 12 a 13 anos e termina aos 14-15 anos. Nesta fase percebe-se um aumento da velocidade de crescimento gerando acréscimo de massa corporal e estatura que podem levar a prejuízos na coordenação e consequente perda da precisão de

TREINO POR CATEGORIA

movimentos. Por outro lado, nota-se um aumento da capacidade cognitiva que possibilita novas formas de aprendizado e treinamento. Podem-se verificar também mudanças comportamentais e da personalidade (WEINECK, 1999).

Neste estágio, o treinamento deve apresentar uma carga maior de componentes táticos quando comparado a fase anterior. Os trabalhos em espaços com maior amplitude e profundidade começam a ser mais estimulados com o intuito de haver adaptações mais eficazes no entendimento dos princípios táticos fundamentais que acontecem no jogo de fato. Tais princípios devem ser trabalhados com maior intensidade neste ciclo. Entretanto, não devem ser abandonados os procedimentos de treinamento da técnica, seja de forma analítica ou sistêmica, contribuindo para o processo de formação básica do atleta. Nesta etapa deve-se permitir ainda que o atleta atue em mais de uma posição técnico-tática.

Quanto aos aspectos físicos, os tipos de força e resistência devem possuir uma carga de treino mais elevada, contudo os profissionais envolvidos neste processo devem considerar e respeitar as mudanças corporais que ocorrem em função da puberdade. Além disso, deve haver valorização e desenvolvimento de respeito e disciplina dos atletas, tanto dentro quanto fora do treinamento, assim como do comprometimento e da comunicação, sobretudo na introdução aos termos técnicos e táticos importantes para o entendimento das fases do jogo e cumprimento das tarefas determinadas pelo treinador.

↪ Etapa de formação AVANÇADA Sub-16 e Sub-17

*"Especialização Profunda: do treino sistematizado a preparação para o profissional.
Do entendimento básico à consciência individual e coletiva."*

TREINO POR CATEGORIA

Os adolescentes desta fase apresentam uma redução da velocidade de crescimento que proporciona um aumento da capacidade coordenativa, caracterizando uma “segunda idade de ouro” para o aprendizado motor. Do ponto de vista físico, ocorre também um aumento da força e um maior potencial para desenvolvê-la.

Na etapa de Formação Avançada, o uso de jogos reduzidos se torna uma parte essencial do treino. Princípios táticos defensivos e ofensivos devem estar inseridos em todos os trabalhos possíveis, dando maior valorização ao desenvolvimento dos seguintes conteúdos: rápidas transições intersetoriais, movimentação rápida da bola, organização defensiva e contra-ataque, situação de finalização e pressão. Quanto aos aspectos técnicos, todos os trabalhos devem ter como foco a velocidade e precisão na execução dos movimentos realizados, sempre que possível, de acordo com a posição técnico-tática. No que diz respeito aos conteúdos físicos, exercícios voltados para o desenvolvimento da resistência, força e velocidade começam a se tornar parte da rotina de treinamentos.

Quanto aos aspectos psicossociais, a cooperação deve ser enfatizada pelo aspecto coletivo e as complexas interações do jogo nesta etapa em que o modelo de jogo se aproxima do profissional.

↪ Performance Sub-20

“Alto Rendimento: da formação à profissão de jogador de futebol. Da consciência a inteligência de jogo individual e coletiva.”

Nesta fase o processo de crescimento se encerra e a transição para a fase adulta também. No que se refere ao treinamento, os aspectos táticos correspondem a grande parte do treinamento e, logo, todos os princípios e conteúdos táticos devem

TREINO POR CATEGORIA

ser trabalhados. Os conteúdos técnicos e físicos devem se basear em ações de alta intensidade, dando preferência na realização de exercícios que contemplem valências como a força explosiva, aceleração, velocidade acíclica e agilidade.

Respeito, disciplina, cooperação e competitividade são conteúdos psicossociais que devem estar bem sedimentados para que os interesses coletivos da equipe venham em primeiro lugar. Por ser a fase mais avançada no processo de formação, neste ciclo o jogo passa a ter características mais próximas ao futebol profissional.

DEPARTAMENTO DE FISILOGIA

As ações do Departamento de fisiologia se dividem em duas áreas de atuação: Monitoramento das cargas de trabalho e Bateria de testes.



MONITORAMENTO DAS CARGAS DE TRABALHO

Para o monitoramento das cargas de treino e jogo são utilizados os recursos da percepção subjetiva de esforço (Escala de Borg - CR10) e do Impulso de treinamento (TRIMP) a partir da categoria Sub-15. Na categoria Sub-20 utiliza-se também o monitoramento com GPS (Playertek).



BATERIAS DE TESTES

O departamento de fisiologia realiza baterias de testes para as diversas categorias de idade com objetivo de fornecer informações sobre o estágio de aptidão física, morfológica. Abaixo os testes físicos e morfológicos aplicados nas diversas categorias de base do clube:

Etapa de formação básica (Sub-10/11/12) e intermediária (Sub-13/14):

- ✓ Antropometria: Composição Corporal e Somatótipo: (Massa corporal, estatura, dobras cutâneas, circunferências, diâmetros ósseos).
- ✓ Força e Potência Muscular: Salto Vertical.
- ✓ Flexibilidade: Sentar e alcançar.
- ✓ Resistência Cardiovascular: YOYO Test Endurance 1.

Etapa de formação intermediária (Sub-15), avançada (Sub-16/17) e performance (Sub-20)

- ✓ Antropometria: Composição Corporal e Somatótipo: (Massa corporal, estatura, dobras cutâneas, circunferências, diâmetros ósseos).
- ✓ Velocidade: 10 metros e 30 metros.
- ✓ Flexibilidade: Sentar e alcançar.
- ✓ Resistência Cardiovascular: YOYO Test Endurance 2.
- ✓ Força e Potência Muscular: Salto Vertical.
- ✓ Resistência anaeróbica: RAST.



PROTOCOLOS E MEDIDAS REALIZADAS NAS BATERIAS DE TESTES

Medidas antropometria: Composição corporal e somatótipo

1. Peso e estatura.
2. Circunferências: Antebraço, braço, tórax, cintura, abdômen, quadril, coxa medial e panturrilha – ambos os lados.
3. Dobras cutâneas: Tricipital, subescapular, suprailíaca, abdominal, supraespinhal, coxa, panturrilha, peitoral e axilar média.
4. Diâmetros ósseos: Bi-epicondiliano de úmero, bi-condiliano de femur, bi-estilóide e bi-maleolar.

Protocolos antropometria: Composição corporal e somatótipo

1. %G Faulkner (1968) (4D): Equipes profissionais e Sub-20; Sub-17 e Sub-15.
2. %G Lohman (1987) (2D): Crianças (Sub-13 e Sub-11).
3. Composição corporal: Massa gorda - Faulkner e Lohman; Massa óssea - Rocha (1974); Massa residual - Wurch (1974); Massa muscular - Matiegka (1921).
4. Somatótipo Heath & Carter (1968): Equipes profissionais e Sub-20; Sub-17 e Sub-15.

Protocolos de testes físicos

1. Força e potência:

Salto vertical (Axon Jump): O atleta realiza três saltos verticais sem a utilização dos braços e sem dobrar os joelhos, avaliando através do tempo de voo. Avalia a força explosiva, força reativa e a capacidade elástica através dos dados captados pela plataforma de salto.

2. Resistência anaeróbica:

Rast test (35 metros): O atleta deve realizar 6 corridas em velocidade máxima no menor tempo possível, em uma distância de 35 metros. Em cada corrida o indivíduo tem um tempo de 10 segundos para recuperação e é cronometrado o tempo de cada corrida. Após os tempos realizados pelos atletas são utilizados em fórmulas específicas do teste, com isso, avaliamos os valores de potência máxima, média e mínima dos membros inferiores e o índice de fadiga.

3. Velocidade:

Velocidade (10 e 30 metros): Delimita-se um espaço de 30 e 10 metros em que o atleta deverá ir do ponto de partida (0) até o ponto de chegada (30m) passando pela marca dos 10 metros o mais rápido possível, com objetivo de medir a aceleração (10m metros) e a velocidade cíclica (30 metros).

4. Flexibilidade:

Teste sentar e alcançar (TSA): Utilizando o banco de Wells, o atleta sentado, com os pés apoiados no mesmo e sem dobrar os joelhos, irá empurrar a marcação até o seu máximo. São realizadas três tentativas e anotado o maior valor obtido.

5. Resistência cardiovascular:

Yoyo Test Endurance: Tem como objetivo avaliar a capacidade de um jogador efetuar repetidas vezes um esforço de alta intensidade, possuindo característica de teste contínuo. O atleta irá se deslocar no espaço demarcado com 20 metros de distância, acompanhando os sinais sonoros. Não conseguindo acompanhar os sinais por três vezes é marcado como seu estágio máximo. Com o valor do estágio alcançado durante o teste é possível determinar a distância percorrida, a velocidade alcançada e o VO2 estimado.



QUADROS DE DISTRIBUIÇÃO DOS CONTEÚDOS DE TREINO POR IDADE

Inicialmente será apresentado o quadro 02 que determina a frequência e o volume semanal e anual de cada categoria durante o processo de formação dos jovens atletas.

Quadro 02: Frequência e o volume semanal e anual de cada categoria

Categoria	Semanas	Treinos semana	Horas semana	Sessões ano	Horas ano
Sub-10/11/12	40	2	4	80	160
Sub-13/14	40	3/4	6/8	120/160	240/320
Sub-15/16/17	44	5	10	220	440
Sub-20	44	5	10	220	440

Dada a importância do componente tático durante o jogo e sua relação direta com a Periodização Tática, o quadro 03, 04, 05 e 06 apresentam informações sobre as habilidades táticas e os momentos do jogo de acordo com as 4 etapas de formação propostas neste documento.

Quadro 03: Habilidades táticas – Formação Básica (Sub-10/11/12).

Categoria	Organização defensiva	Transição defensiva	Organização ofensiva	Transição ofensiva
Sub-10/11/12	Pressão ao portador da bola.	Reação após perda de posse.	Aproveitar os espaços do campo.	Mudança de atitude.
	Evitar o passe vertical.	Ocupação de Espaços.	Valorizar a posse de bola.	Retirada da zona de pressão.
	Marcação: Individual/zona		Criar superioridade numérica.	

DEPARTAMENTO DE FISILOGIA

Categoria	Organização defensiva	Transição defensiva	Organização ofensiva	Transição ofensiva
Sub-10/11/12			Quantidade de finalização.	

Quadro 04: Habilidades táticas - Formação Intermediária (Sub-13/14/15).

Categoria	Organização defensiva	Transição defensiva	Organização ofensiva	Transição ofensiva
Sub-13/14/15	Pressão ao portador da bola.	Reação após perda de posse.	Aproveitar os espaços do campo.	Mudança de atitude.
	Evitar o passe vertical.	Ocupação de espaços.	Valorizar a posse de bola.	Retirada da zona de pressão.
	Tipos de marcação: Individual/zona.	Compactação/concentração.	Criar superioridade numérica.	Valorização da posse de bola.
	Conhecer as zonas de pressão.		Quantidade de finalização.	
	Marcação por zona.		Variedade de finalização.	
	Evitar passe entre linhas.		Criar superioridade numérica.	
	Conseguir alternar as zonas de marcação.			

DEPARTAMENTO DE FISILOGIA

Quadro 05: Habilidades táticas - Formação Avançada (Sub-16/17).

Categoria	Organização defensiva	Transição defensiva	Organização ofensiva	Transição ofensiva
Sub-16/17	Pressão ao portador da bola.	Reação após perda de posse.	Aproveitar os espaços do campo.	Mudança de atitude.
	Evitar o passe vertical.	Ocupação de espaços.	Valorizar a posse de bola.	Retirada da zona de pressão.
	Tipos de marcação: Individual/zona.	Compactação/ Concentração.	Saída de bola.	Valorização da posse de bola.
	Conhecer as zonas de pressão.	Superioridade numérica próximo a bola.	Quantidade de Finalização.	Objetividade.
	Marcação por zona.		Variedade de finalização.	
	Evitar passe entre linhas.		Criar superioridade numérica.	
	Conseguir alternar as zonas de marcação.			

DEPARTAMENTO DE FISILOGIA

Quadro 06: Habilidades táticas na Etapa de Performance (Sub-20)

Categoria	Organização defensiva	Transição defensiva	Organizaçã o ofensiva	Transição ofensiva
Sub-20	Pressão ao portador da bola.	Reação após perda de posse.	Aproveitar os espaços do campo.	Mudança de atitude.
	Evitar o passe vertical.	Ocupação de Espaços.	Valorizar a posse de bola.	Retirada da zona de pressão.
	Tipos de marcação: Individual/zona	Compactação/ Concentração.	Saída de bola.	Valorização da posse de bola.
	Conhecer as zonas de pressão.	Superioridade numérica próximo a bola.	Quantidade de finalização.	Objetividade.
	Marcação por zona.		Variedade de finalização.	
	Evitar passe entre linhas.		Criar superioridade numérica.	
	Conseguir alternar as zonas de marcação.		Equilíbrio ofensivo.	
	Pressing.			
	Equilíbrio defensivo.			

DEPARTAMENTO DE FISILOGIA

A seguir serão apresentados os quadros 07, 08, 9 e 10 representando o grau de importância e a progressão dos conteúdos de treino de acordo com a idade. Nestes quadros, está descrito para cada conteúdo (tático, técnico, físico e psicossocial) a importância da valência em cada idade, variando de 1 a 5 o valor de cada quesito, sendo que o valor 1 representa o menor grau de importância e o valor 5 representa o maior grau de importância. Onde não existe valor para alguma valência, deve-se entender que este quesito não possui importância naquele determinado momento.

Quadro 07: Conteúdos táticos de acordo com a idade.

TÁTICO										
CATEGORIAS - SUB		10	11	12	13	14	15	16	17	18
OFENSIVO	Princípios de ataque	3	4	4	5	5	5	5	5	5
	Posse de bola	3	4	5	5	5	5	5	5	5
	Transição intersetorial	3	4	5	5	5	5	5	5	5
	Inversão de jogo	1	2	3	3	4	4	4	4	4
	Contra-ataque		1	1	2	3	4	4	5	5
	Situação de finalização	2	3	4	5	5	5	5	5	5
DEFENSIVO	Princípios de defesa	3	4	4	5	5	5	5	5	5
	Marcação na zona defensiva	2	3	3	4	4	5	5	4	4
	Pressão	1	2	2	3	3	4	4	5	5
	Retorno de marcação	2	3	3	4	4	5	5	5	5
	Compactação	1	1	1	2	2	3	3	4	4

Quadro 08: Conteúdos técnicos de acordo com a idade.

TÉCNICOS										
CATEGORIAS - SUB		10	11	12	13	14	15	16	17	18
OFENSIVO	Passe	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Condução	5	4	3	2	1	1	1	1	1
	Drible	3	3	2	2	2	2	2	1	1
	Giro	5	5	4	4	4	4	4	4	4
	Finalização	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	Controle de bola	5	5	5	4	3	3	3	3	3
	Cabeceio	2	3	4	4	5	4	3	3	3
	Proteção de bola	2	3	3	2	2	2	2	2	2
DEFENSIVO	Defesa 1 x 1	2	2	3	4	5	4	4	3	3

Quadro 9: Conteúdos físicos de acordo com a idade.

FÍSICOS										
CATEGORIAS - SUB		10	11	12	13	14	15	16	17	18
FORÇA	Resistência				1	2	3	3	3	3
	Explosiva	1	2	2	3	3	4	4	5	5
	Máxima				1	1	1	1	2	2
RESISTÊNCIA	Aeróbica	2	2	3	3	4	4	4	4	4
	Anaeróbica Láctica				1	2	3	4	5	5
	Anaeróbica Aláctica	1	2	2	3	3	2	2	2	2
VELOCIDADE	Reação	4	4	4	5	5	4	3	2	2
	Aceleração	5	5	5	5	5	4	4	4	4
	Máxima	1	2	2	2	2	3	3	2	1

DEPARTAMENTO DE FISILOGIA

FÍSICOS										
CATEGORIAS - SUB		10	11	12	13	14	15	16	17	18
VELOCIDADE	Resistência									
	Velocidade	2	2	2	3	3	2	1		
	Acíclica	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Flexibilidade		2	3	3	4	4	3	3	3	3
Coordenação		5	5	4	3	3	2	2	2	2
Agilidade		5	5	4	4	4	4	4	4	4
Habilidades motoras básicas		3	2	1						
Percepção		5	5	5	5	5	5	5	5	5

Quadro 10: Conteúdos psicossociais de acordo com a idade.

PSICOSSOCIAIS										
CATEGORIAS - SUB		10	11	12	13	14	15	16	17	18
Motivação		5	5	5	5	5	5	5	5	5
Autoconfiança		4	4	4	3	3	3	3	3	3
Cooperação		2	3	3	4	4	5	5	5	5
Decisão/Determinação		1	2	2	3	3	4	4	4	4
Competividade		2	3	3	4	4	4	4	5	5
Concentração					1	2	3	3	4	4
Comprometimento		2	3	4	5	5	5	5	5	5
Autocontrole		1	2	2	3	3	4	4	4	4
Comunicação		2	3	3	4	4	5	5	4	3
Respeito e Disciplina		5	5	5	5	5	5	5	5	5