

## OS JOGOS REDUZIDOS COMO FERRAMENTA METODOLÓGICA PARA O ENSINO E APRENDIZAGEM DO TREINAMENTO (EAT) DO FUTEBOL

<sup>1</sup>Alfredo Fagner Gonçalves Santos

<sup>2</sup>Fabiano Tadeu de Costa e Souza

### RESUMO

**Introdução:** O futebol, modalidade esportiva coletiva, apresenta em seu desenvolvimento de prática um ambiente cheio de incertezas: variabilidades, aleatoriedades e imprevisibilidades. Os procedimentos metodológicos utilizados para o seu ensino-aprendizagem-treinamento precisam contemplar a exigência de seu desenvolvimento e entre eles, os jogos em campos reduzidos (JCR) tem se constituído como uma ferramenta metodológica bastante adequada para essas demandas, podendo gerar influências em vários fatores de preparação dos futebolistas (Condicionantes Técnicos e Táticos). **Objetivo:** A partir disso, o presente artigo teve como objetivo geral descrever as contribuições dos jogos em campos reduzidos como procedimento metodológico no ensino-aprendizagem - treinamento do futebol bem com na preparação de futebolistas. **Método:** Foi realizado uma revisão de literatura a partir de publicações nas bases medline e lilacs, entre os anos de 2000 a 2017 e livros no período de 1994 e 2015, onde foram descritas as variáveis estruturais do jogo: quantidade de jogadores, campo de jogo, regras e tarefas. **Conclusão:** observou-se com o estudo que os JCR promovem melhoras no condicionamento físico, tático e técnico dos futebolistas, proporcionando um melhor rendimento aos atletas durante os jogos.

**Palavras chaves:** Jogos reduzidos, técnica, tática, futebol, aspectos condicionantes.

### The Games reduced as a methodological tool for the teaching and learning of soccer training (EAT)

#### ABSTRACT

**Introduction:** Football, a collective sport, presents in its development of practice an environment full of uncertainties: variabilities, randomness and unpredictability. The methodological procedures used for their teaching-learning-training need to contemplate the requirement of their development and among them, games in reduced fields (JCR) has been constituted as a methodological tool quite adequate for these demands, being able to generate influences on several factors preparation of the players (Conditioning, Technical and Tactical). **Objective:** From this, the present article had as general objective to describe the contributions of the games in reduced fields as methodological procedure in the teaching-learning - soccer training as well as in the preparation of soccer players. **Method:** A review of the literature was made from publications in the medline and lilac databases, between the years 2000 to 2017 and books in the period of 1994 the 2015, where the structural variables of the game were described: number of players, field of play and rules and tasks where it was **Conclusion:** Observed with the study that the JCR promote improvements in the physical, tactical and technical conditioning of the soccer players, providing a better performance to the athletes during the games

**Key words:** Reduced games, technique, tactics, football, conditioning factors.

<sup>1,2</sup>Escola Superior de Educação Física

**E-MAIL:** alfredofagnersantos@yahoo.com.br

fabianotcs@gmail.com

## INTRODUÇÃO

O Futebol, Modalidade Esportiva Coletiva, possui algumas características com uma lógica em comum: as semelhanças encontradas em modalidades coletivas, como por exemplo, o ataque a um determinado alvo e conseqüentemente a defesa deste alvo, o elemento transição que acontece em trocas da posse de bola, a cooperação entre os elementos da equipe, entre outros fatores que estão presentes em qualquer modalidade coletiva (BAYER, 1994; QUINA, 2001; DAOLIO, 2012). Por isso, está sujeito a uma série de fatores em comum inseridas nos esportes coletivos referentes à lógica do jogo, procurando segundo Bayer (1994), definir princípios operacionais a serem obedecidos pela equipe que ataca (Ofensivo) e que defende (Defensivo) nas duas fases do jogo levando em consideração, os aspectos individual, grupal ou zonal, setorial, Intersetorial e coletivo ou equipe na organização do jogo, assim como as regras de ação que seriam as maneiras de como cumprir esses princípios.

Com base nisso e observando sua evolução, o Futebol vem apresentando característica própria em termos de procedimentos metodológicos de treinamento e um deles, Os Jogos em Campos Reduzidos (JCR) vem ganhando notoriedade devido, a seu amplo leque de possibilidades de utilização (1x1; 2x2; 3x3; 7x7; etc), a melhora no desenvolvimento e aprofundamento da parte técnica, tática e física além de proporcionar situações inteligentes de defesa e ataque em prol do jogo pensado, para se jogar próximo da realidade do jogo propriamente dito (AMÉRICO et al., 2016).

Diante disso, o presente artigo teve como objetivo geral descrever as contribuições dos jogos em campos reduzidos como procedimento metodológico no ensino-aprendizagem- treinamento (EAT) do futebol bem com na preparação de futebolistas.

## MÉTODO

Foi desenvolvido o seguinte método para o levantamento desta revisão de literatura: tipos de estudos – artigos, compreendidos entre os anos de 2000 a 2017, livros publicados em datas compreendidas de 1994 a 2015, Dissertações e monografias que apresentaram informações relevantes e referentes à discussão em questão (RAMPAZZO, 2009); e como estratégia de busca para identificação dos estudos: utilização de meios eletrônicos, incluindo as bases de dados Medline e Lilacs.

A busca foi realizada na língua portuguesa. Para isso, foram utilizadas as seguintes palavras-chave: jogos reduzidos, técnica no futebol, tática no futebol, futebol.

Todos os resumos obtidos por meio das buscas foram avaliados e classificados em: a) estudos que apresentam relevância e têm possibilidade de ser incluídos na revisão; b) estudos sem relevância, sem possibilidade de inclusão na revisão de literatura.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Futebol

O Futebol, enquanto Modalidade Esportiva Coletiva se apresenta com uma dinâmica recheada de incertezas que se manifestam através das variabilidades (execução das atividades realizadas de diferentes formas), aleatoriedade (não existe uma ordem estabelecida para que as ações do jogo aconteçam) e imprevisibilidade (os diferentes setores existentes no jogo não sabem o que pode acontecer entre si dentro da partida) (COSTA, SILVA e GRECO, 2009).

Essa dinâmica se apresenta dentro de um espaço relativamente grande e com uma grande quantidade de atletas envolvidos, que em regra geral, em dois setores: defensivo e ofensivo, com sua forma de funcionamento variando de acordo com a concepção do treinador e da comissão técnica envolvida durante o processo de treinamento. Com base nisso, faz-se necessário citar que o funcionamento de uma equipe faz-se pela relação Estrutural (Sistema de jogo utilizado) e Funcional (como o sistema de jogo vai ser executado para a efetivação do ataque e da defesa) da mesma dentro do jogo propriamente dito visando o melhor funcionamento do ataque e da defesa (BORGES, 2010; COSTA, 2010).

O ataque e a defesa, que devem ser realizados por todos os integrantes da equipe, na medida em que são chamados a intervir nessas etapas do jogo, podem acontecer em duas dimensões: Posicional; quando as duas equipes estão organizadas no campo de jogo, e de Transição; a partir do momento da alternância da posse de bola. Salientando que cabe aos jogadores envolvidos nos setores exercerem satisfatoriamente seu papel de defesa ou ataque conforme a circunstância do jogo (GARGANTA, CUNHA SILVA, 2000; BORGES, 2010; COSTA, 2015). Porém, como fazer funcionar uma equipe em uma área de jogo tão grande e com funções “específicas” por setores.

Ainda Borges (2010) e Costa (2015), a partir das Unidades Funcionais do Jogo, responsáveis pela execução das tarefas

demandadas pelo jogo, a saber: Individual: trata-se dos saberes, conhecimentos, respostas em função das demandas que cada jogador precisa dar; Grupal ou Zonal: corresponde as respostas que uma quantidade de jogadores precisa dar para atacar ou defender estando estes em igualdade, inferioridade ou superioridade numérica em determinado espaço do campo; Setoriais: são as respostas que precisam ser dadas por cada um que compõe o setor a partir das suas demandas; Intersetoriais: como um setor se relaciona com o outro no processo de transição para atacar e defender na relação entre os diferentes setores no campo e Coletivo: como todos os setores funcionam diante das situações anteriores.

Contudo, para efeito de treino e execução dessas relações acima citadas em prol do desenvolvimento da dinâmica de jogo, há a necessidade de uma intervenção que metodologicamente respeite tanto as características do futebol como Modalidade Esportiva Coletiva de Invasão bem como as relações dos níveis de organização do jogo de futebol e de uma equipe de futebol.

#### **Metodologia para o ensino-aprendizagem da técnica do futebol**

Diante da evolução do jogo propriamente dito, o procedimento metodológico para o Ensino - Aprendizado da Técnica do Futebol que contempla a dinâmica do jogo de futebol e as características do futebol enquanto Modalidade Esportiva Coletiva de Invasão segundo Bayer (1994) são as Formas Ativas, que podem ser interpretadas como meios de ensino/treino do jogo que estabelecem situações contextualizadas de ataque e defesa (Princípios Operacionais) e Regras de Ação (mecanismos necessários para operacionalização dos princípios), através das quais se manipulam as condicionantes estruturais do jogo.

Essas formas ativas, não necessariamente, precisam ser colocadas em prática no campo e com o quantitativo total de atletas em sua totalidade, apresentando se em frações do campo e na quantidade de jogadores caracterizando com isso, os Jogos em Campos Reduzidos (JCR) que segundo Pasquarelli, Souza e Stanganelli, (2010), são pequenos jogos com a dimensão do campo e número de jogadores menores que os oficiais, o que auxilia no desenvolvimento das habilidades técnicas, táticas e na melhora do condicionamento físico podendo apresentar-se de diferentes maneiras (1x1; 2x2; 3x3; etc) modificando variáveis estruturais do jogo

(número de jogadores: os formatos com menos jogadores foram os que apresentaram maior intensidade nos JCR; Dimensão do campo: observa-se uma maior intensidade (fisiológica e perceptual), maior distância percorrida total, relativa, em moderada e alta intensidade, maior número de sprints e relação esforço/pausa nos JCR à medida que se aumenta as dimensões do campo. Com relação aos aspectos técnicos, formatos com dimensões menores de campo podem proporcionar mais ações de controle, dribles e chutes, porém maior número de interceptações e de reposição de bolas; Presença de goleiros: jogos com a presença de goleiros tiveram em média maior intensidade (91% Fc max); Duração do jogo: JCR com somente uma série e tempo de exercício mais prolongado, a intensidade foi alta (>80% FCmáx), próxima às obtidas nos formatos mais tradicionais, intervalados que exerce enorme influência no desempenho dos atletas;. Porém, nos JCR intervalados os futebolistas percorreram maior distância em alta intensidade (13-17,9 km/h) e realizaram maior número de sprints (>18 km/h), comparado aos JCR contínuos; Algumas Regras; manipulando algumas condições de jogo associado a combinação de diversas variáveis, pode-se obter diferentes sobrecargas de treinamento, seja na intensidade do exercício quanto no padrão de movimento realizado (PASQUARELLI, SOUZA, STANGANELLI, 2010).

Para Clemente e Mendes (2015), são jogos em um espaço menor, com quantidades menores de jogadores onde existe a possibilidade de manipulação dos componentes do jogo (regras, números de toques, tamanho campo, etc). Esses procedimentos procuram associar o desenvolvimento das capacidades condicionais com a exercitação de princípios táticos, permitindo uma prática ecológica regida pela especificidade do futebol. Além disso, essas capacidades condicionais são desenvolvidas em especificidade, emulando as situações de jogos oficiais onde os 90 minutos de corrida, são realizados em associação permanente com ciclos de percepção-ação e comportamentos táticos, bem como, com ações técnicas específicas solicitando assim, que as respostas físicas e fisiológicas dependam do comportamento do jogador em função dos constrangimentos do jogo.

Portanto, os JCR tornam-se uma excelente opção para os treinos, porque além de aumentar o número de ações exigidas dos atletas ele também pode aumentar o nível de intensidade destas ações, pois estará em

constante participação de todas as jogadas, ou realizando o passe ou criando situações para que a bola seja passada com êxito. Quanto à intensidade das ações, nos JCR essas condicionantes intensificam a exigência sobre o atleta, assim conforme o JCR escolhido, o atleta tem de antecipar mais rapidamente, tomar decisão mais rapidamente, executar mais rapidamente, criar linhas de passe mais rapidamente, ocupar o espaço mais rapidamente, etc.

Conforme Silva, (2008), tais ações podem resultar em uma maior eficiência coletiva durante a partida, oferecendo maior dificuldade aos adversários. Além disso, trata-se de um procedimento metodológico eficiente para melhora do condicionamento físico de futebolistas além de promover simultaneamente, treinamentos tático e técnico em virtude de ser um meio específico de treino mais próximo da realidade do jogo propriamente dito (PASQUARELLI, SOUZA, STANGANELLI, 2010).

### **A influência dos jogos reduzidos no ensino-aprendizagem da técnica do futebol**

A utilização dos JCR abre um espaço para uma preparação integralizada de todos os fatores para os futebolistas. Compreendem-se como fatores de preparação os diversos elementos que precisam ser desenvolvidos para uma prática adequada desta modalidade como, por exemplo, a parte física, tática, técnica, concentração e outros fatores como os elementos teóricos e complementares, em comum com a aprendizagem de competências técnicas e táticas concretizadas em especificidade com o dinamismo, variabilidade e imprevisibilidade do próprio jogo com o acréscimo da motivação e predisposição dos praticantes. As variáveis estruturais apresentam-se das mais diversas formas, tendo entre elas as regras, quantidades de jogadores, presença ou não de goleiros, os elementos de ordem técnica e tática, dimensão do campo, tempo estabelecido para a duração da tarefa. Cada uma delas tem suas subdivisões e as formas de manipulação associadas a seus aspectos. A junção entre a manipulação das variáveis e a intencionalidade de preparação de um determinado fator vão gerar as consequências relacionadas ao que se objetiva em relação à preparação dos futebolistas (COSTA, 2015)

Este estudo para efeito do seu texto e de sua investigação, dentre as diversas variáveis estruturais, selecionou três delas: 1) Jogadores: quantidade; 2) Campo de jogo: dimensões; 3) Regras e tarefas, para a partir de sua manipulação gerarem influência em

três dos fatores de preparação a saber: parte física, parte técnica e parte tática.

Com base nisso, Clemente e Mendes (2015); Machado (2015) reforça que um dos benefícios, dentre tantos, dos JCR é que eles replicam as exigências físicas, fisiológicas, técnicas e táticas do jogo formal competitivo no contexto do treino e otimização do rendimento esportivo, requerendo de forma sistemática dos jogadores a associação permanente de tomadas de decisão em especificidade, conciliadas pela associação fisiológica à fadiga. Os formatos de JCR com menor número de jogadores, de 2 a 6 por equipe, podem gerar estímulos de mais alta intensidade, fato esse que deve-se levar em consideração na prescrição do treinamento aeróbio específico utilizando JCR.

Montalvão (2017) e Clemente e Mendes (2015) referem-se que o menor número de jogadores promove um aumento na intensidade do treino e conseqüentemente a utilização da via anaeróbia (1x1; 2x2; 3x3), um aumento nas dimensões do campo (30x40; 40x50; 45x66 = maior; 15x20; 20x25; 24x36 = menor), a não utilização de goleiros, o reduzido número de toques consecutivos, os jogos sem apoio neutros entre outros aspectos promovem um aumento significativo na frequência cardíaca (valores aproximados de 90% da FC<sub>máx</sub>) e na concentração de lactato sanguíneo (valores variando entre 2,6 e 8,1 mmol/L).

No que diz respeito aos goleiros, os estudos apontam em direção a uma maior intensidade nos JCR quando há presença de goleiros (91% Fc máx). Entretanto, os jogos utilizando manutenção da posse de bola ou mini gols (85% Fc max) também são referendados como sendo de intensidade satisfatória para que haja melhora do condicionamento aeróbio. Evidencia-se que a manipulação das variáveis abordadas promove melhoras nos aspectos condicionantes.

No estudo de Clemente e Mendes (2015) relacionado aos aspectos técnicos, pode-se constatar que o aumento do número de jogadores e no tamanho do campo de jogo promove uma diminuição no número de ações técnicas individuais. Já em relação às regras e tarefas manipuláveis, como exemplo, em um jogo de 3x3 com algumas regras manipuláveis : a) manter a posse de bola o maior tempo possível: houve uma grande frequência de passes de curta distância e aumento de contatos na bola; b) 3x3+2 com apoio para a equipe com posse de bola: diminuição de passes errados e aumento na quantidade de

passes longos; c) 3x3 com dois goleiros: aumento nas ações técnicas de chutes e gols.

Taticamente, segundo Clemente e Mendes (2015), jogos com maior número de jogadores aumentam a frequência das variáveis categoriais ofensivas de cobertura ofensiva, mobilidade, espaço e unidade ofensiva, bem como, das variáveis defensivas

de cobertura defensiva, equilíbrio, concentração defensiva e unidade defensiva; jogos com aumento do tamanho do campo aumenta a frequência de penetração ofensiva, equilíbrio defensivo e unidade defensiva; nas regras e tarefas, os jogos com goleiros apresentaram uma melhor organização defensiva.

Tabela 1: Aspectos condicionantes, Técnicos e Táticos.

ASPECTOS	VARIÁVEIS ESTRUTURAIS
CONDICIONANTES	<p><b>Quantidade de jogadores:</b>  <b>1x1</b> : 183 bpm Fc med.  <b>2x2</b> : 180 bpm Fc med; Lactato :8,1 mmol/L  <b>3x3</b> : 171bpm Fc med (HILL-HAAS et al., 2009).                      Lactato:7,2 mmol/L (KOKLU., 2012).</p> <p><b>Campo de jogo: dimensões :</b>  <b>1x1:</b>                      Menor (15x20;20x25) 176 bpm Fc med                      Maior (30x40;40x50); 183 bpm Fc med  <b>2x2:</b>                      Menor: 179 bpm Fc med                      Maior: 180 bpm Fc med  <b>3x3:</b>                      Menor:164 bpm Fc med                      Maior:171 bpm Fc med</p> <p><b>Lactato</b>  <b>3x3</b>                      Menor: 6,0 mmol/L                      Maior: 6,5 mmol/L  <b>4x4</b>                      Menor: 5,3 mmol/L                      Maior:6,0 mmol/L</p> <p><b>Regras e tarefas:</b>  <b>Jogos (3x3):</b>                      com goleiros 166 bpm                      Sem goleiro 173 bpm</p> <p><b>Número de toques Consecutivos na bola</b>  <b>2x2</b>                      1 toque: 92,3 bpm                      2 toques: 91,5 bpm  <b>Lactato</b>:: 1 toque: 5,0 mmol/L; 2 toques: 4,7 mmol/L</p> <p><b>3x3</b>                      1 toque: 91,2 bpm                      2 toques: 90,0 bpm Lactato:1 toque: 4,6 mmol/L;2 toques: 3,7 mmol/L</p> <p><b>Utilização de jogadores de apoio neutros</b>  <b>2x2</b>                      Sem apoio: 180 bpm; Lactato:sem apoio: 9,4 mmol/L                      Com apoio:176,3 bpm;com apoio: 9,0 mmol/L</p>

<p><b>TÉCNICOS</b></p>	<p><b>Quantidade de jogadores:</b>                  Passes: <b>7x7:</b> 159; <b>11x11:</b> 110 ; Contatos na bola: <b>4x4:</b> 36±12;<b>8x8:</b> 13±7                  Dribles <b>3x3:</b> 28±3; <b>9x9:</b> 11±1</p> <p><b>Campo de jogo: dimensões</b>                  Passes: 171m<sup>2</sup>: 159 ; 295 m<sup>2</sup>: 110                  Contatos na bola 94 m<sup>2</sup>: 36±12; 150 m<sup>2</sup>: 13±7                  Dribles 125 m<sup>2</sup>: Dribles: 28±3;167 m<sup>2</sup>: Dribles: 11±1</p> <p><b>Regras e Tarefas</b>                  3x3: Manter posse de bola o maior tempo possível;                  Aumento de passes de curta distância;Aumento de contatos na bola;                  3x3+2 com apoio para a equipe com posse de bola:                  Diminuição de passes errados;Aumento na quantidade de passes longos;                  3x3 com dois goleiros:                  Diminuição nas ações técnicas de chutes;                  Aumento no número de gols;                  (CLEMENTE e MENDES, 2015).</p>
<p><b>TÁTICOS</b></p>	<p><b>Quantidade de jogadores</b></p> <p><b>5x5; 8x8; 9x9</b>                  Aumento da Cobertura Ofensiva, Mobilidade ofensiva; Espaço ofensivo; Unidade ofensiva; cobertura defensiva; equilíbrio defensivo; concentração defensiva; unidade defensiva.</p> <p><b>Campo de jogo: dimensões</b>  <b>Campo maior:</b> Aumento da frequência: Penetração ofensiva; Equilíbrio defensivo; Unidade defensiva.</p> <p><b>Regras e Tarefas</b>                  Jogos com goleiros: melhor organização defensiva                  (COSTA et al., 2011).</p>

**CONCLUSÃO**

O Futebol é uma modalidade de muita dinâmica e incertezas em seu desenvolvimento, solicitando, portanto que, para seu processo de EAT, as estruturas didático-metodológicas selecionadas e utilizadas estejam em consonância com essas características.

Os Jogos em campos reduzidos, como procedimento metodológico, vêm se constituindo numa alternativa bastante possível para esse fim, visto que segundo a literatura, apresenta possibilidades de benefícios em várias frentes, associadas aos diversos fatores de preparação (Condicionante: aumento na frequência cardíaca, aumento na concentração de lactato sanguíneo, melhorando os metabolismos aeróbios e anaeróbios; Técnicos: aumento dribles, passes longos e curtos, tomadas de

decisão; Táticos: aumento da cobertura ofensiva, mobilidade, espaço e unidade ofensiva; cobertura, equilíbrio, concentração e unidade defensivas) quando articulados com a manipulação de variáveis estruturais do jogo (espaço, quantidade de jogadores, regras etc).

Porém, para o alcance desses benefícios, é importante ter conhecimento e propriedade sobre a manipulação das variáveis estruturais que se quer trabalhar e seus objetivos dentro de cada período da temporada bem como do modelo de jogo adotado por cada equipe.

Futuros estudos devem ser realizados para se investigar os efeitos de outras variáveis estruturais com o objetivo de tornar os treinos com JCR mais direcionados aos objetivos da equipe e possibilitar a utilização de um número maior de variáveis em um período de preparação.

**REFERÊNCIAS**

- AMÉRICO, H. B.; CARDOSO, F. S. L.; MACHADO, G. F.; ANDRADE, M. O. C.; ELTON RIBEIRO RESENDE, E. R.; COSTA, I. T. Análise do comportamento tático dos jogadores de futebol de categorias de base. **Journal Physical Education - UEM**, v.27, 2016;
- BAYER, C. O ensino dos desportos coletivos. Portugal: Dinalivro, 1994.
- BORGES, A. A. R. Jogos reduzidos em futebol. **Dissertação de mestrado em ciências do desporto com especialização em jogos desportivos coletivos**. Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, 2010.
- COSTA, I. I.; SILVA, J. M. G; GRECO, P. J. Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. **Revista Motriz**. Rio Claro, v.15 n. 3, p. 657-668, 2009.
- COSTA, I. I. Comportamento tático no futebol: contribuição para a avaliação do desempenho de jogadores em situações de jogos reduzidos. **Dissertação (Doutoramento em ciências do desporto)**. Faculdade de desporto, Universidade do Porto, Porto, 2010.
- COSTA, I. I et al. Relação entre a dimensão do campo de jogo e os comportamentos táticos dos jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**. São Paulo, v. 25, n.1. p-79-96, 2011.
- COSTA, I. I. **Para um futebol jogado com ideias**. Belo Horizonte. Ed: Appris: 2015.
- CLEMENTE, F. M; MENDES R. S. **Treinar jogando: jogos reduzidos e condicionados no futebol**, Estoril, Portugal Ed. Prime books, 2015.
- DAOLIO, J. Jogos esportivos coletivos: dos princípios operacionais aos gestos técnicos-modelo pendular a partir das idéias de Claud Bayer. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**. Brasília, v.10 n.4. p. 99-104, 2012.
- GARGANTA, J.; CUNHA SILVA, P. **O jogo de futebol: entre o caos e a regra**. Horizonte, Lisboa, v.16, n. 91, p.5-8, 2000.
- HILL-ASS, S. V.; DAWSON, B. T.; COUTTS, A. J.; ROWSELL, G. J. Physiological responses and time-motion characteristics of various small-sided soccer games in youth players. **Journal of Sports Science**, v. 27, 2009.
- KOKLU, Y. A comparison of physiological responses to various intermittent and Continuous Small-Sided Games In Young Soccer Players. **Journal of Human Kinetics**, v. 31, n. 1, p. 89-96, 2012.
- MACHADO, G. et al. Influência do efeito da idade relativa e do comportamento tático sobre o desempenho de jogadores de futebol da categoria sub 17. **Revista de Educação Física de Viçosa-MG**, v. 26. n. 2. p. 223-231, 2015.
- MONTALVÃO, V. H. S. Efeitos do treinamento em jogos reduzidos com inferioridade numérica no futebol. **Revista Brasileira medicina do esporte**. Itajubá-MG v. 23 n. 1, 2017.
- PASQUARELI, B. N.; SOUZA, V.; STANGANELLI, L. C. R. Os jogos com campo reduzido no futebol. **Revista brasileira de futebol**. São José dos Campos, São Paulo. v. 03, n. 2, p. 02-27, 2010.
- QUINA, J. N. **Futebol: referências para a organização do jogo**. Bragança. Instituto politécnico de Bragança, 2001.
- RAMPAZZO, L. **Metodologia científica: para alunos dos cursos de graduação e pós-graduação**. 4ª Edição, São Paulo: Edições Loyola, 2009.
- SILVA, M. **O Desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática**. Portugal, M C Sports, 2008.
-