

ORGANIZACAO DEFENSIVA

Organizacao defensiva em 4-4-2 — funcoes e estrutura

CATEGORIA Todas as categorias	DURACAO 75 min	JOGADORES Mínimo 14	INTENSIDADE 3/5	MATERIAIS Bolas, cones, coletes e 2 gols
---	--------------------------	-------------------------------	---------------------------	--

1AQUECIMENTO - 4-4-2 DEFENSIVO SEM PRESSAO 12 MIN

DESCRICAO: Equipe aprende posicionamento defensivo do 4-4-2: 2 pontas fecham o meio, linha de 4 medios fecha o corredor central, linha de 4 zagueiros fecha a profundidade. GL comanda. Sem adversarios.

FOCO

- F1/F2: fecham o espaco entre medios — nao vao ao portador
- Medios de fora (M1/M2): cobrem a lateral quando bola vai ao lado
- M3/M4: protegem o corredor central sempre
- Linha de 4 zagueiros: profundidade atras dos medios

PROGRESSAO:

1. Treinador indica posicao da bola — equipe ajusta.
2. Treinador muda a posicao rapidamente — velocidade de adaptacao.



4-4-2 DEFENSIVO = 2 pontas + 4 medios + 4 zagueiros · posicionamento por zona da bola

PONTO DE COACHING

No 4-4-2 defensivo, cada posicao tem 1 zona a proteger. F1/F2 protegem o corredor central, M1/M2 protegem as laterais, zagueiros protegem a profundidade.

2DRILL 1 - 4-4-2 CONTRA SAIDA 18 MIN

DESCRICAO: 4-4-2 defensivo completo reage a saida de 3 atacantes. F1 fecha a saida curta ao GL. Linha de medios fecha o corredor central. Quando a bola vai lateral, M1 ou M2 pressiona e a linha desloca. Linha de 4 mantem profundidade.

FOCO

- F1 fecha GL adversario — canaliza para a lateral
- M1/M2 pressiona o lateral que recebe
- Linha de medios desloca com cada passe
- Linha de 4 nao sobe — mantem profundidade

PROGRESSAO:

1. Adicionar 4 atacante — mais opcoes para a saida.
2. F1/F2 podem pressionar em dupla — mais intensa.



BOLA = posicao · fecha/canaliza = F1 · desloca = linha de medios · linha de 4 fixa atras

PONTO DE COACHING

F1/F2 no 4-4-2 defensivo tem 1 missao: fechar o corredor central e canalizar para a lateral. Quem nao canaliza deixa o centro aberto.

3DRILL 2 - 4-4-2 PRESSAO COM BLOCO

20 MIN

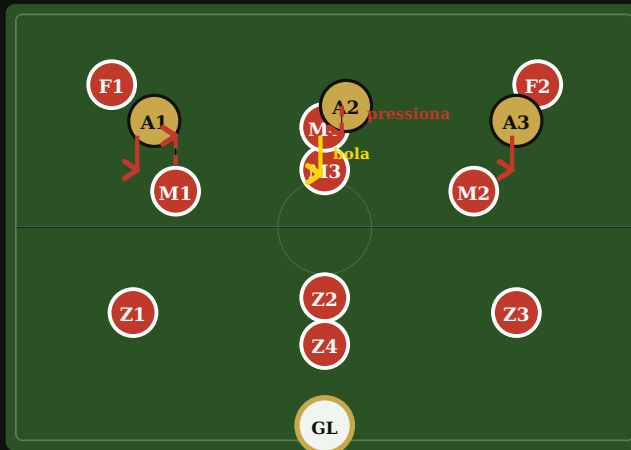
DESCRICAO: 4-4-2 completo pressiona em bloco compacto quando a bola esta no terco medio adversario. F1/F2 pressionam ativamente, medios fecham o centro, zagueiros mantem a linha. Ao recuperar, transicao imediata. Goleiro ativo.

FOCO

- F1/F2 pressionam quando bola esta no terco medio
- Medios fecham atras dos pontas — criam bloco de 6
- Zagueiros nao sobem — linha de 4 atras
- Recuperar = transicao imediata

PROGRESSAO:

1. Atacantes podem usar passe longo — F1/F2 recuam.
2. Pressao obrigatoria por 5 segundos.



bola = zona de pressao · pressiona = F1/F2 · fecha = linha de medios · linha de 4 fixa

PONTO DE COACHING

4-4-2 defensivo em pressao e diferente de 4-4-2 em bloco. Em pressao, F1/F2 lideram. Em bloco, F1/F2 fecham.

4MATCH - 4-4-2 SOLIDO 8x8+GL

25 MIN

DESCRICAO: 8x8 + goleiros. Equipe joga em 4-4-2 defensivo solido. Recuperar em 4-4-2 organizado = 1 ponto extra. Explorar espaco entre as linhas = 2 pontos.

FOCO

- 4-4-2 defensivo organizado sem a bola
- Times atacando em direcoes opostas
- F1/F2 canalizam — nunca vao ao portador sem cobertura
- Recuperar em estrutura = 1 ponto extra

PROGRESSAO:

1. Adversarios jogam em 4-3-3 — adaptacao do 4-4-2.
2. 4-4-2 muda para 4-2-3-1 nos ultimos 5 minutos.



Time A (dourado) ataca para cima · Time B (vermelho) ataca para baixo · GL = Goleiro · 4-4-2 defensivo solido

PONTO DE COACHING

4-4-2 defensivo solido e a base de toda defesa organizada. 2 linhas de 4 com 2 pontas a frente e o sistema mais equilibrado entre pressao e profundidade.

ERROS COMUNS

- ✗ **F1/F2 indo ao portador sem cobertura**
F1/F2 canalizam — nao vao ao portador diretamente.
- ✗ **Linha de medios nao desloca**
Medios deslocam com cada passe. Linha estatica = espacos.
- ✗ **Zagueiros sobem junto com os medios**
Linha de 4 mantem profundidade. Subir cria espaco atras.
- ✗ **Espaco entre as linhas aberto**
M3/M4 sempre fecham o espaco central.

PONTOS DE COACHING GERAIS

- ✓ F1/F2 fecham o corredor central — canalizam para a lateral
- ✓ M1/M2 pressionam o lateral quando bola vai ao lado
- ✓ M3/M4 protegem o corredor central sempre
- ✓ Linha de 4 mantem profundidade — nao sobe com os medios
- ✓ GL comanda a linha de 4 atras
- ✓ 4-4-2 solido = 2 linhas coesas — nao 8 defensores soltos

RESUMO DA SESSAO	
Fase Nome Descricao	Duracao
Aquecimento 4-4-2 Posic. Posicionamento 4-4-2 defensivo — funcoes por zona	12 min
Drill 1 4-4-2 Saída 4-4-2 reage a saída — F1 fecha GL, M desloca	18 min
Drill 2 4-4-2 Pressao 4-4-2 em pressao com bloco — F1/F2 lideram	20 min
Match 8x8+GL 4-4-2 solido — recuperar em estrutura = 1 ponto	25 min