

The background of the entire page is a photograph of two soccer players in action on a field. One player is wearing a yellow jersey and the other is wearing a black jersey. They are both leaning forward, competing for a soccer ball. The text is overlaid on this image.

# OS 12 MANDAMENTOS DO 1v1

Criar vantagem  
Eliminar adversários  
Decidir melhor no jogo

**FLÁVIO OLIVEIRA**

TREINADOR UEFA B

**FUT.F.O. — INDIVIDUAL FOOTBALL TRAINING**

## QUEM É FLÁVIO OLIVEIRA?



---

Sou Flávio Oliveira, treinador UEFA B, licenciado em Educação Física e especialista em desenvolvimento técnico-tático individual no futebol.

Antes de ser treinador, fui jogador. Passei por diferentes equipas e contextos competitivos, uma experiência que me permitiu viver o jogo por dentro antes de o ensinar por fora.

Na Fut.F.O., trabalho o desenvolvimento individual de jogadores através de competências que fazem diferença no jogo real: primeiro toque, condução, drible, 1v1, tomada de decisão, finalização e leitura de jogo.

O objetivo é simples: ajudar-te a compreender melhor o jogo, treinar com intenção e aplicar as tuas competências quando o jogo exige decisão, pressão e eficácia.

**O jogador não melhora apenas por repetir exercícios.**

**Melhora quando compreende o jogo e consegue aplicar o que treina sob pressão.**

## TESTE RÁPIDO

Antes de começares, responde mentalmente:

- Aproximo-me sempre da mesma forma quando enfrento o defesa.
- Tento driblar sem ler os apoios do adversário.
- Uso quase sempre a mesma finta.
- Ganho o duelo, mas perco a bola logo a seguir.
- Tenho dificuldade em perceber quando devo driblar, passar ou proteger.
- Treino fintas regularmente, mas no jogo raramente resultam.

**Se assinalaste três ou mais opções, este ebook foi escrito para ti.**

## OS 12 MANDAMENTOS DO 1v1

# INTRODUÇÃO

**Porque o duelo individual continua a decidir jogos**

O futebol moderno está mais organizado e mais exigente do que nunca.

Os espaços são mais reduzidos, a pressão é mais intensa e o jogador tem cada vez menos tempo para observar, decidir e agir.

É precisamente neste contexto que a capacidade de vencer duelos individuais se torna tão valiosa.

Quando um jogador elimina um adversário, não ganha apenas uma ação. Quebra uma linha defensiva, atrai coberturas, liberta companheiros e cria novas possibilidades para a equipa.

Por vezes, um único duelo ganho é suficiente para mudar o rumo de uma jogada ou até de um jogo.

**Quando eliminas um adversário, não ganhas apenas uma ação.  
Alteras o equilíbrio do jogo.**

## MAIS DO QUE UMA FINTA

Durante muitos anos, o treino do 1v1 foi muitas vezes reduzido ao ensino de fintas isoladas.

As fintas são ferramentas importantes, mas só ganham verdadeiro valor quando aparecem no contexto certo, contra o comportamento certo do defesa e com uma decisão útil depois da ação. Uma finta, por si só, não resolve o duelo.

O verdadeiro objetivo do drible não é apenas fazer algo bonito.

É criar vantagem.

O 1v1 não é uma sequência decorada.

É uma situação-problema que exige leitura, execução e decisão.

Este ebook apresenta os 12 princípios do 1v1 ofensivo segundo a metodologia Fut.F.O.

Não é um catálogo de fintas.

É um guia para compreender melhor o duelo.

**Um drible bonito pode entusiasmar.  
Um drible eficaz cria vantagem.**

## METODOLOGIA FUT.F.O.

# O MODELO FUT.F.O. DO 1v1

O 1v1 não se resume ao momento da finta.

É um processo construído em quatro fases.

### 01. PREPARAR O DUELO

Aproximar.  
Ler.  
Interpretar.

### 02. CRIAR VANTAGEM

Fixar.  
Desequilibrar.  
Imprevisibilidade.  
Momento certo.

### 03. ELIMINAR

Mudar de  
direção.  
Explodir.

### 04. CAPITALIZAR

Proteger.  
Explorar.  
Decidir.

O 1v1 também se improvisa.  
Mas improvisa-se melhor quando  
há bases.

## FASE 1 - PREPARAR O DUELO

### MANDAMENTO 01

## APROXIMA COM INTENÇÃO

A forma como te aproximas do adversário começa a decidir o duelo antes de qualquer finta.

Muitos jogadores chegam à zona de confronto sem intenção clara e só depois procuram uma solução. Nessa altura, o adversário já teve tempo para ajustar a posição e preparar a resposta.

Aproximar bem é controlar o ritmo, gerir a distância e observar o comportamento do adversário, mantendo opções para acelerar, mudar de direção, passar ou proteger.

**Erro frequente:** aproximar sempre à mesma velocidade e com os olhos sempre na bola.

**Pergunta-chave antes de agir:**

Cheguei ao duelo com controlo e informação ou apenas levei a bola até ao defesa?

**A vantagem não começa na finta.  
Começa na aproximação.**

## FASE 1 - PREPARAR O DUELO

### MANDAMENTO 02

## LÊ O DEFESA

O defesa oferece informação mesmo antes de tu atacares.

Muitos jogadores chegam ao duelo concentrados apenas na bola, na finta que querem executar ou no espaço que querem atacar. E acabam por deixar de observar aquilo que o adversário lhes está a mostrar.

Ler o defesa é observar os apoios, a orientação do corpo e a distribuição do peso para perceber onde pode surgir a oportunidade e qual o melhor momento para agir.

**Erro frequente:** decidir a finta antes de observar o comportamento do defesa.

**Pergunta-chave antes de atacar:**

Para que lado está o defesa mais preparado para reagir?

Que espaço pode estar a deixar disponível?

**A melhor ação não nasce da finta escolhida.  
Nasce da informação que conseguiste ler.**

## FASE 1 - PREPARAR O DUELO

### MANDAMENTO 03

## INTERPRETA O CONTEXTO

O mesmo drible pode ser uma excelente decisão numa zona do campo e um erro grave noutra.

No jogo real, o 1v1 raramente acontece num espaço neutro. Acontece com pressão, coberturas, apoios, risco e consequências para a equipa.

Interpretar o contexto, é perceber se o duelo compensa: onde estás, que espaço existe depois do defesa, que coberturas estão próximas e que colegas podem dar continuidade à jogada.

**Erro frequente:** tentar driblar sempre que existe um adversário à frente, sem avaliar o espaço, a zona do campo, o risco ou as opções disponíveis.

**Pergunta-chave antes de decidir:**

*Se eu ganhar este duelo, que vantagem real vou criar para a equipa?*

**A melhor decisão não depende só do duelo.  
Depende do contexto.**

## FASE 2 - CRIAR VANTAGEM

### MANDAMENTO 04

## FIXA ANTES DE AGIR

No 1v1, não basta saber fintar. É preciso criar as condições para que a ação tenha efeito.

Fixar é levar o defesa a reagir, a comprometer-se ou a deslocar o peso antes de revelares totalmente a tua intenção.

Quando o defesa ainda está equilibrado, tem mais capacidade para responder. Quando reage antes de tempo ou compromete o apoio numa direção, surge uma janela para atacar.

**Erro frequente:** executar a finta demasiado cedo, quando o defesa ainda está equilibrado e preparado para reagir.

#### **Pergunta-chave antes de agir:**

Conseguir provocar uma reação do defesa ou ele continua equilibrado para acompanhar a minha ação?

**A finta não resulta só por ser bem feita.  
Resulta quando aparece no momento certo.**

## FASE 2 - CRIAR VANTAGEM

### MANDAMENTO 05

## DESEQUILIBRA O DEFESA

Criar vantagem no Jv1 não depende apenas da tua velocidade ou da tua técnica.

Depende também da tua capacidade de provocar uma reação do defesa e levá-lo a transferir o peso, ajustar os apoios ou orientar-se para o lado errado.

Quando o defesa fica desequilibrado, perde tempo a recuperar e torna-se mais vulnerável à mudança de direção ou à aceleração seguinte.

**Erro frequente:** fazer gestos amplos ou rápidos sem conseguir provocar uma reação real do defesa.

**Pergunta-chave durante o duelo:**

A minha ameaça fez o defesa reagir ou foi apenas um gesto sem efeito?

**Não basta fazer o gesto.  
É preciso fazer o defesa reagir.**

## FASE 2 - CRIAR VANTAGEM

### MANDAMENTO 06

## SÊ IMPREVISÍVEL

Ser imprevisível não é fazer coisas ao acaso.

É ter mais do que uma solução credível para que o defesa não consiga antecipar facilmente a tua ação.

Se atacas sempre o mesmo lado, com o mesmo ritmo e a mesma decisão, o adversário começa a reconhecer o padrão e prepara a resposta antes de agires.

Ser imprevisível é variar o ritmo, a direção e a decisão sem perder intenção nem eficácia.

**Erro frequente:** repetir sempre a mesma solução, com o mesmo ritmo, no mesmo momento e perante qualquer adversário.

**Pergunta-chave antes de repetir a ação:**

O defesa ainda está a oferecer-me esse espaço ou já começou a antecipar o meu padrão?

**Ser imprevisível não é agir ao acaso.  
É variar com intenção.**

## FASE 2 - CRIAR VANTAGEM

### MANDAMENTO 07

## ESCOLHE O MOMENTO CERTO

No 1v1, não basta saber executar uma ação. É preciso saber quando a aplicar.

A mesma finta pode resultar ou falhar dependendo do momento em que é usada. Se ages cedo demais, o defesa ainda está equilibrado. Se ages tarde demais, a oportunidade já desapareceu.

Escolher o timing certo é reconhecer quando a reação do defesa torna a tua ação mais eficaz.

**Erro frequente:** executar a ação antes de o defesa oferecer um sinal claro de compromisso.

#### **Pergunta-chave no momento de agir:**

O defesa já está comprometido ou ainda consegue acompanhar a minha ação?

O gesto certo no momento errado perde força.

O momento certo transforma uma ação simples em vantagem.

## FASE 3 - ELIMINAR O ADVERSÁRIO

### MANDAMENTO 08

## MUDA DE DIREÇÃO COM EFICÁCIA

Criar vantagem não chega. É preciso transformá-la numa vantagem real sobre o adversário.

Mudar de direção com eficácia significa sair da ação com equilíbrio, controlo da bola e capacidade para acelerar sem perder tempo.

Se a mudança de direção for lenta, descontrolada ou mal orientada, o defesa pode recuperar e anular a vantagem que parecia criada.

**Erro frequente:** mudar de direção sem controlo da bola ou sem qualidade na saída.

**Pergunta-chave depois da mudança:**

Depois da mudança, fiquei pronto para acelerar ou tive de reajustar o corpo e a bola?

**Não basta mudar de direção.  
É preciso sair preparado para acelerar.**

## FASE 3 - ELIMINAR O ADVERSÁRIO

### MANDAMENTO 09

## EXPLODE APÓS A AÇÃO

Ultrapassar o defesa não chega se ele consegue recuperar logo a seguir.

Depois da mudança de direção, a vantagem ainda é frágil. O defesa tenta voltar à jogada, a cobertura aproxima-se e o espaço pode fechar rapidamente.

Explodir após a ação é acelerar com intenção, controlo e direção útil, para criar separação antes que o defesa recupere ou a cobertura feche.

**Erro frequente:** ganhar o duelo e abrandar logo a seguir, permitindo que o defesa volte a pressionar.

#### **Pergunta-chave depois de ultrapassar:**

Criei separação real ou o defesa ainda conseguiu voltar à jogada?

**O drible cria a oportunidade.  
A aceleração transforma-a em vantagem real.**

## FASE 4 - CAPITALIZAR A VANTAGEM

# MANDAMENTO 10

## PROTEGE A VANTAGEM

Há duelos que são ganhos no primeiro momento e perdidos logo a seguir.

Depois de ultrapassar ou ganhar vantagem sobre o defesa, a bola ainda pode voltar a ficar ao alcance do adversário se não a protegeres de forma eficaz.

Proteger a vantagem é usar o corpo, a trajetória e o controlo da bola para dificultar a recuperação adversária, mantendo a capacidade de continuar a jogada.

**Erro frequente:** ganhar o duelo e deixar a bola exposta ao defesa em recuperação.

**Pergunta-chave depois de ganhar vantagem:**

Estou a proteger a bola e a minha linha de corrida ou estou a permitir que o defesa volte à jogada?

Ultrapassar cria vantagem.

Proteger impede que ela se perca.

## FASE 4 - CAPITALIZAR A VANTAGEM

# MANDAMENTO 11

## EXPLORA O ESPAÇO CRIADO

Ganhar o duelo não é o fim da ação. É o início de uma nova oportunidade.

Quando ultrapassas um adversário, o jogo muda, surgem espaços, aparecem novas linhas de passe e a defesa precisa de se reorganizar.

Explorar o espaço criado é reconhecer rapidamente a nova situação e escolher a zona, o passe ou a ação que mais valor dá à jogada.

**Erro frequente:** ganhar o duelo e continuar a conduzir sem perceber onde surgiu a melhor oportunidade.

**Pergunta-chave depois de criar vantagem:**

Que espaço, companheiro ou ação pode dar agora mais valor à jogada?

**Ganhar o duelo abre possibilidades.  
Explorar o espaço transforma a vantagem em impacto.**

## FASE 4 - CAPITALIZAR A VANTAGEM

# MANDAMENTO 12

## DECIDE COM INTELIGÊNCIA

Dominar o 1v1 não é driblar sempre.

É saber quando driblar, acelerar, passar, cruzar, finalizar, proteger ou temporizar, de acordo com o que o jogo pede.

A ameaça do drible já tem valor, pode fazer o defesa recuar, atrair uma cobertura, abrir espaço para um companheiro ou criar tempo para decidir melhor.

Decidir com inteligência é escolher a solução que torna a jogada mais útil para a equipa.

**Erro frequente:** driblar por hábito ou evitar o duelo por insegurança, sem responder ao contexto real da jogada.

### **Pergunta-chave no momento de decidir:**

Esta decisão ajuda a equipa ou é apenas a solução que estou habituado a escolher?

**Dominar o 1v1 não é driblar sempre.  
É criar vantagem e escolher a melhor solução.**

# A CORAGEM PARA ASSUMIR O 1v1

O 1v1 não é apenas técnico.

Também é emocional.

Um jogador pode ter qualidade, perceber o duelo e saber o que deve fazer. Mas, se tiver medo de errar, dificilmente assume a ação no momento certo.

A confiança não substitui a leitura.

A coragem não substitui a decisão.

Mas, sem confiança e coragem, muitos jogadores deixam de assumir, mesmo quando o jogo pede que o façam.

**Erro frequente:** confundir coragem com driblar sempre ou prudência com nunca arriscar.

## **Pergunta-chave antes do jogo:**

Estou preparado para assumir o duelo quando o jogo o pedir e voltar a tentar mesmo depois de falhar?

**A coragem permite assumir o duelo.**

**A leitura transforma coragem em decisão.**

# CHECKLIST PRÉ-JOGO DO 1v1

Lê antes de entrar em campo.

Não é para decorar.

**É para ativar o que treinaste.**

- Entro com intenção.
- Leio o defesa.
- Interpreto o contexto.
- Fixo antes de agir.
- Desequilíbrio com ameaça.
- Vario ritmo e direção.
- Escolho o momento certo.
- Mudo com controlo.
- Acelero após a ação.
- Protejo a vantagem.
- Exploro o espaço.
- Decido o que o jogo pede.

**Joga com intenção.  
Cria vantagem.  
Decide melhor.**

# AUTOAVALIAÇÃO FUT.F.O. DO 1v1

**Descobre como abordas o duelo e identifica onde podes evoluir.**

Esta autoavaliação não serve para te rotular como "bom" ou "mau" no 1v1.

Serve para te ajudar a perceber como pensas, decides e ages quando enfrentas um adversário.

Responde com honestidade.

Não escolhas aquilo que achas que seria correto.

Escolhe aquilo que realmente acontece contigo em treino e em jogo.

## **COMO RESPONDER**

**1 - Nunca**

**2 - Raramente**

**3 - Às vezes**

**4 - Frequentemente**

**5 - Quase sempre**

# AUTOAVALIAÇÃO FUT.F.O. DO 1v1

1. **Aproximo-me com intenção antes de enfrentar o adversário.**

**Pontuação: \_\_\_\_ / 5**

2. **Observo os apoios, a orientação do corpo e a distribuição do peso do defesa antes de agir.**

**Pontuação: \_\_\_\_ / 5**

3. **Tenho em conta a zona do campo, o espaço disponível, as coberturas e os apoios antes de tentar o 1v1.**

**Pontuação: \_\_\_\_ / 5**

# AUTOAVALIAÇÃO FUT.F.O. DO 1v1

4. **Procuro provocar uma reação do defesa antes de revelar a minha intenção.**

**Pontuação: \_\_\_\_ / 5**

5. **Consigo desequilibrar o defesa com o corpo, com a bola ou com mudanças de ritmo.**

**Pontuação: \_\_\_\_ / 5**

6. **Consigo variar o ritmo, a direção e a decisão sem depender sempre da mesma solução.**

**Pontuação: \_\_\_\_ / 5**

# AUTOAVALIAÇÃO FUT.F.O. DO 1M

7. **Consigno reconhecer o momento certo para agir no duelo.**

**Pontuação: \_\_\_\_ / 5**

8. **Depois de criar vantagem, consigo mudar de direção com controlo e acelerar com eficácia.**

**Pontuação: \_\_\_\_ / 5**

9. **Depois de ultrapassar, consigo proteger a vantagem e continuar a jogada em boas condições.**

**Pontuação: \_\_\_\_ / 5**

10. **Depois de criar vantagem, consigo escolher a melhor solução para a jogada.**

**Pontuação: \_\_\_\_ / 5**

**TOTAL FINAL: \_\_\_\_\_ / 50**

## COMO INTERPRETAR O TEU RESULTADO

### 10 a 20 pontos

Precisas de reforçar as bases do duelo.

### 21 a 30 pontos

Já revelas intenção, mas precisas de ganhar consistência na leitura e na execução.

### 31 a 40 pontos

Tens uma base sólida, mas ainda precisas de ganhar eficácia e regularidade.

### 41 a 50 pontos

Demonstras boa compreensão do 1v1 e capacidade para transformar a vantagem em ação útil.

## IDENTIFICA AS TUAS PRIORIDADES

**Assinala as três perguntas em que tiveste menor pontuação.**

**Essas são as áreas que devem orientar o teu próximo ciclo de treino.**

**Não tentes corrigir tudo ao mesmo tempo. Escolhe prioridades. Treina com intenção.**

# O TEU PLANO DE EVOLUÇÃO

Se queres melhorar o teu 1v1, não treines apenas fintas.

Treina o processo completo:

1. **Aproxima-te.**
2. **Lê.**
3. **Interpreta.**
4. **Fixa.**
5. **Desequilibra.**
6. **Varia.**
7. **Escolhe o momento certo.**
8. **Muda de direção.**
9. **Explode.**
10. **Protege.**
11. **Explora.**
12. **Decide.**

A evolução no futebol não acontece por acaso.

Acontece quando há intenção, repetição e método.

**Treina com método.  
Repete com intenção.  
Evolui no jogo.**

Os jogadores mais eficazes no 1v1 não são os que conhecem mais fintas.

São os que compreendem melhor o duelo.

Leem antes de agir.

Criam vantagem antes de acelerar.

Decidem antes que a oportunidade desapareça.

**O 1v1 também se improvisa.  
Mas primeiro constrói-se.**

**FLÁVIO OLIVEIRA**

Fut.F.O. — Individual Football Training

# CONTINUA A EVOLUIR NO TEU 1v1

Com Flávio Oliveira | Fut.F.O.

Agora já tens uma forma mais clara de olhar para o 1v1.

Não como um conjunto de fintas soltas, mas como um processo com leitura, intenção, coragem, vantagem e decisão.

Se queres continuar a evoluir como jogador, treinador ou estudante do jogo, acompanha os conteúdos de Flávio Oliveira e da Fut.F.O.

- ✓ **Técnica individual**
- ✓ **Drible e 1v1**
- ✓ **Primeiro toque**
- ✓ **Tomada de decisão**
- ✓ **Finalização**
- ✓ **Desenvolvimento técnico-tático individual**
- ✓ **Treino específico para futebol**



**FLÁVIO OLIVEIRA**

Treinador UEFA B

Fut.F.O. — Individual Football Training

 [www.futfo.com](http://www.futfo.com)  [flavio@futfo.com](mailto:flavio@futfo.com)

 [@flaviooliveira.individual](https://www.instagram.com/flaviooliveira.individual)  [@futfo](https://www.youtube.com/@futfo)