

RICARDO BELL TREINADOR

INFORMAÇÃO PESSOAL:

LICENÇAS DE TREINADOR: CBF PRÓ – UEFA C

- MESTRE EM TREINAMENTO ESPORTIVO
UNIVERSIDADE DE COIMBRA/PORTUGAL
- DATA DE NASCIMENTO: 10/09/1986
- NATURAL DE SÃO PAULO/ BRASIL



Contatos: +55 11 996651394 (WhatsApp)

ricabelli@gmail.com / <https://br.linkedin.com/in/ricardobelli>

Agente: Éder Silveira / Transfer Soccer Group +55 51 981750825



PRINCÍPIOS QUE ORIENTAM MINHA CONDUTA PROFISSIONAL:

- DURANTE MINHA CARREIRA COMO TREINADOR, TIVE TEMPORADAS NO FUTEBOL PROFISSIONAL, CATEGORIAS DE BASE E FUTEBOL FEMININO. HOUVE EXPERIÊNCIAS NO BRASIL, PORTUGAL, ESTADOS UNIDOS E MÉXICO. TODAS ESSAS EXPERIÊNCIAS EM COMPETIÇÕES LIDERANDO EQUIPES (**FEMININAS, MASCULINAS E DE JUNIORES**) EM DIFERENTES CONTEXTOS CONTRIBUÍRAM PARA O MEU CRESCIMENTO PROFISSIONAL E HUMANO.
- SOMADO ÀS EXPERIÊNCIAS, ESTUDOS E MINHA FORMAÇÃO ACADÊMICA, ME FAZEM ACREDITAR NO APRENDIZADO E NA EVOLUÇÃO DIÁRIA DO JOGO E DO SER HUMANO QUE JOGA. POR ISSO **ACREDITO NA VISÃO SISTêmICA E NO ENVOLVIMENTO ENTRE TODOS OS PROFISSIONAIS** E DEPARTAMENTOS DO CLUBE, INTEGRANDO A ÁREA TÉCNICA E TÁTICA, INCLUINDO PREPARAÇÃO FÍSICA, FISIOLOGIA, FISIOTERAPIA, NUTRIÇÃO, PSICOLOGIA, ANÁLISE DE DESEMPENHO, DEPARTAMENTO MÉDICO E GESTÃO.
- MEUS PRINCÍPIOS DE TRABALHO SÃO: RESPEITO, TRANSPARÊNCIA, DISCIPLINA, SINCERIDADE, PONTUALIDADE E COMPROMISSO COM O CLUBE E MINHA PROFISSÃO. É MINHA RESPONSABILIDADE GERENCIAR UM GRUPO DE PESSOAS DENTRO DE UMA ESTRUTURA PROFISSIONAL PARA OS MESMOS OBJETIVOS. PORTANTO, MINHAS RELAÇÕES DENTRO E FORA DO CAMPO SÃO GUIADAS POR ESSES **VALORES**. E ESSA É A BASE DA MINHA LIBERDADE DE PENSAMENTO E DE AÇÃO
- AME O QUE VOCÊ FAZ E PODERÁ CONTRIBUIR COM O AMBIENTE EM QUE SE ENCONTRA.



MODELO DE JOGO

- O **MODELO DE JOGO** é a matriz de um time de futebol. Seus princípios estruturais determinam todo o processo, desde o treinamento até o jogo, gerando **COMPORTAMENTOS E PADRÕES** da equipe nas diferentes fases e momentos do jogo.
- Os **SISTEMAS TÁTICOS** são plataformas iniciais para a organização espacial da equipe (por exemplo, como atacar, como defender...) que podem ser modificadas de acordo com a dinâmica do jogo.

"Mais importante do que as posições são as funções de cada um (a). Portanto, todos (as) devem pensar e entender o mesmo jogo que a equipe".



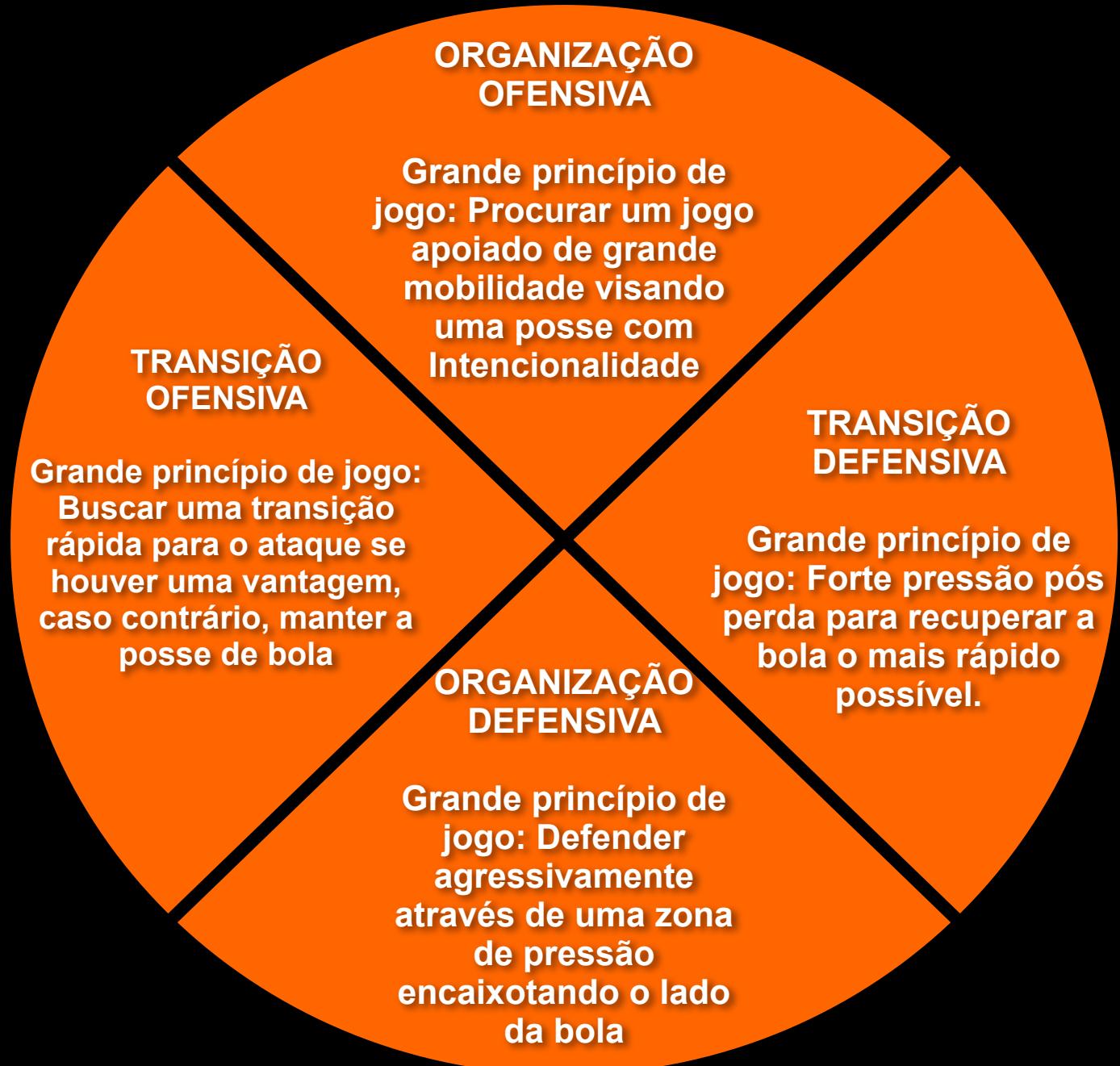
PRINCÍPIOS ESTRUTURAIS BÁSICOS PARA AS FASES E MOMENTOS DO JOGO:

Proponho fazer um jogo centrado no jogador, um **futebol ofensivo** e bem jogado, com bom tratamento com a bola e compreensão dos espaços totais do jogo, buscando o controle através da posse de bola, **através de um jogo dinâmico e organizado no campo**, evitando que o adversário tenha a iniciativa do jogo. Para que isso seja possível, jogamos de forma **agressiva e intensa**, com muita coragem e vontade de se apropriar das ações do jogo, estimulando a **criatividade** e sempre buscando o gol do adversário, com o objetivo de impedi-lo de jogar".

BOLA PARADA

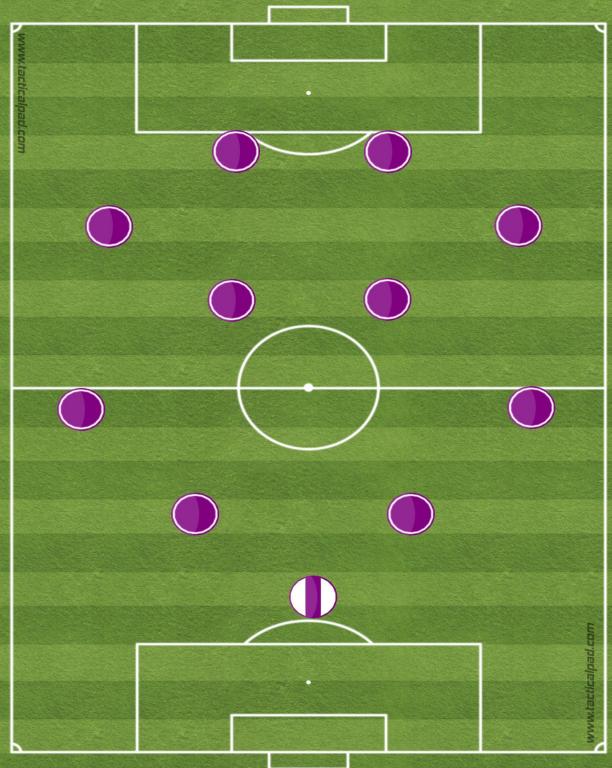
DEFENSIVO: Marcação Mista (Zonal e Individual)

OFENSIVO: Agressividade e jogadas ensaiadas.



ALGUMAS VARIAÇÕES QUE TRABALHAMOS:

SISTEMA: 1-4-4-2



Organização equilibrada com compactação para atacar e defender em campo adversário (Ataque posicional).

SISTEMA: 1-4-3-3

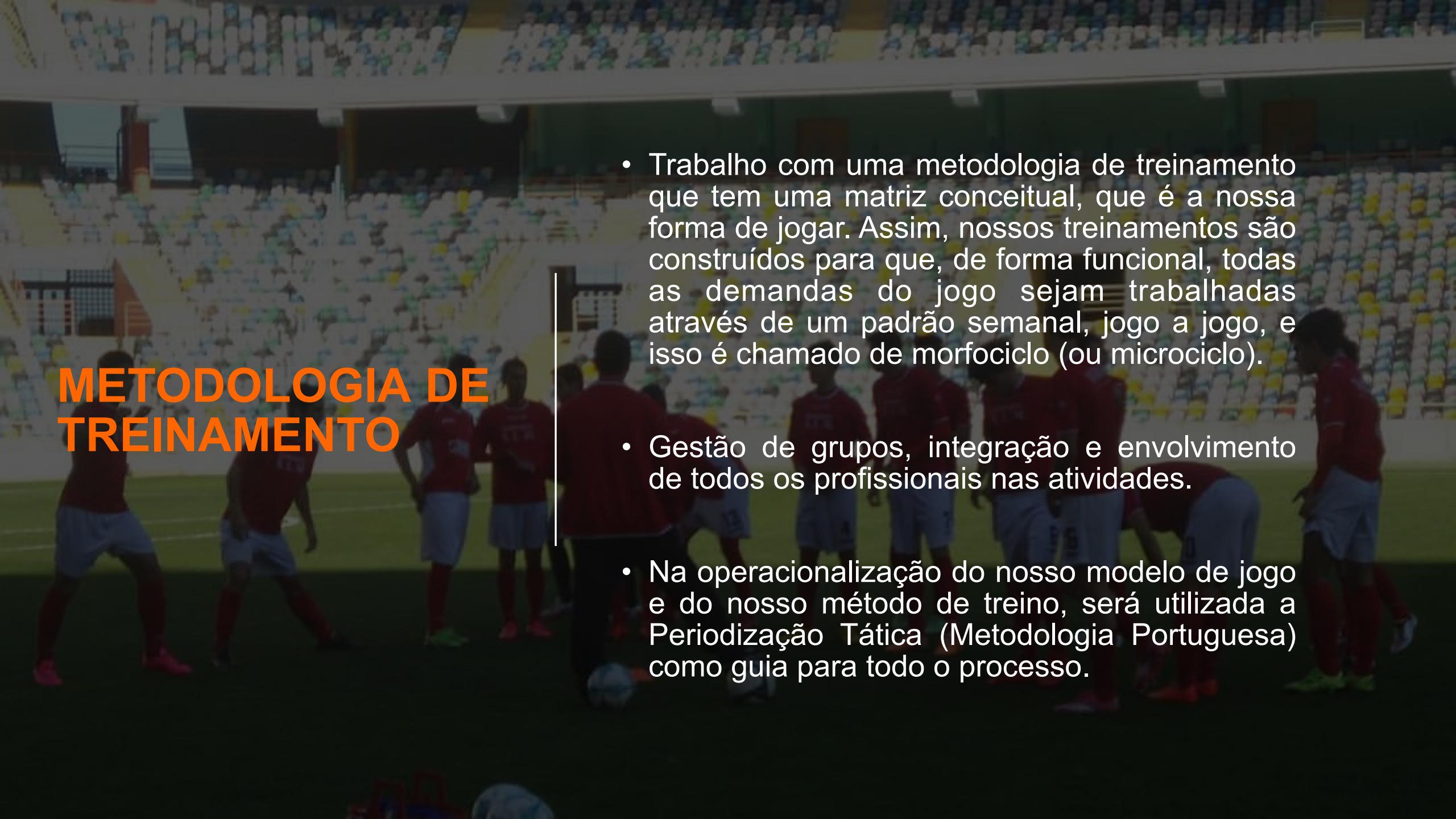


Controle do jogo através da posse de bola e domínio dos espaços para mudanças rápidas de comportamento.

SISTEMA: 1-3-5-2



Vantagem positional com cobertura ofensiva e defensiva em todas as áreas e setores do campo.



METODOLOGIA DE TREINAMENTO

- Trabalho com uma metodologia de treinamento que tem uma matriz conceitual, que é a nossa forma de jogar. Assim, nossos treinamentos são construídos para que, de forma funcional, todas as demandas do jogo sejam trabalhadas através de um padrão semanal, jogo a jogo, e isso é chamado de morfociclo (ou microciclo).
- Gestão de grupos, integração e envolvimento de todos os profissionais nas atividades.
- Na operacionalização do nosso modelo de jogo e do nosso método de treino, será utilizada a Periodização Tática (Metodologia Portuguesa) como guia para todo o processo.

MORFOCICLO (EXEMPLO - SEMANA COMPLETA)

	SEGUNDA-FEIRA	TERÇA-FEIRA	QUARTA-FEIRA	QUINTA-FEIRA	SEXTA-FEIRA	SÁBADO	DOMINGO
HORARIO	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:30	
VOLUME TOTAL	60' Academia + 90' Campo	60' Academia + 90' Campo	60' Academia + 90' Campo	30' Academia + 70' Campo	70' Campo		
DIMENSÃO FÍSICA	Atletas "+" utilizados Reabilitação da tensão de equilíbrio de carga Atletas "–" e "não" usados - Alta Tensão Muscular / Força Específica Força explosiva	Força Específica Resistência Específica Flexibilidade	Coordenação Resistência específica do jogo Flexibilidade	Velocidade específica do jogo Resistência específica do jogo	Coordenação, Força explosiva, Velocidade de reação		
DIMENSÃO TÉCNICO - TÁTICO	Círculo Técnico-Tático SSG – Princípios de Jogo, Organização Ofensiva e Defensiva	Futebol de rua/ Futsal Percepção cognitiva Transições defensivas e ofensivas	Organização Ofensiva e Defensiva (Setorial) Transições ofensivas e defensivas	Organização ofensiva e defensiva (intersetorial e global) Transições ofensivas e defensivas	Esquemas táticos de organização ofensiva ou defensiva		
INTENSIDADE	Baixo/Moderado Alto	Alta	Alta	Moderado / Alto	Baixo/Moderado	JOGO	
ATIVIDADES	Círculo de condução / passe / passe-retorno / liberação / acabamento; Jogos reduzidos (Rondos) / 1x1; 2x2; 3x3; 4x4 – com/sem suportes e/ou curingas; Jogo de apoio na área de grande penalidade (2 Goleiros); Círculo de Desenvolvimento CCC; Jogos de posse de bola (geral).	Jogos técnicos – Rondos; Jogos em espaços reduzidos que geram ou estimulam comportamentos de equipe; Posse orientada da bola; Jogos que estimulam a criatividade e a tomada de decisões dentro de nossos princípios de jogo	Rondós Jogo técnico – tático em superioridade numérica 4x2 Jogos de posse reduzida com transições 5x3+2 Organização ofensiva com transição defensiva (mudança de comportamento)	Combinações táticas (intersetoriais com oposição ativa); Organização ofensiva em superioridade – 1º FCJ com oposição ativa e transição Ofensiva. Organização ofensiva em superioridade – 2º e 3º FCJ com oposição ativa e transição ofensiva orientada	Jogos lúdicos (durante o aquecimento é uma opção) Coesão; Trabalho tático Estratégico Organização ofensiva e defensiva) Esquemas táticos (jogadas defensivas e ofensivas de bola parada)		
TRABALHO COMPLEMENTAR	PPL Core / Propriocetivo	TOR Individual CCC Técnica específica	TOR Individual CCC Técnica específica	PPL Core / Propriocetivo	PPL Core / Propriocetivo		
PPL – Plano de Prevenção de Lesões		TOR – Treinamento de Otimização de Desempenho			CCC – Capacidades Condicionais e Coordenativas		

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO (EJEMPLO):

TEMA:

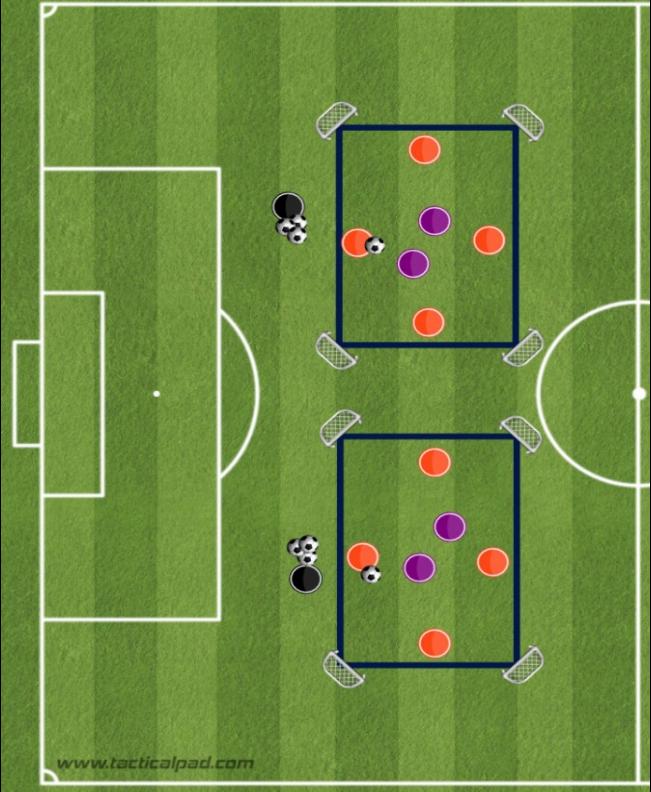
ORGANIZAÇÃO
OFENSIVA +
TRANSIÇÃO
DEFENSIVA

TEMPO TOTAL:
90 MIN (C/PAUSAS)

AQUECIMENTO:
15 MIN

- Ativação neuromuscular
- Mobilização conjunta
- Linhas de passes.
- Movimentos coordenativos

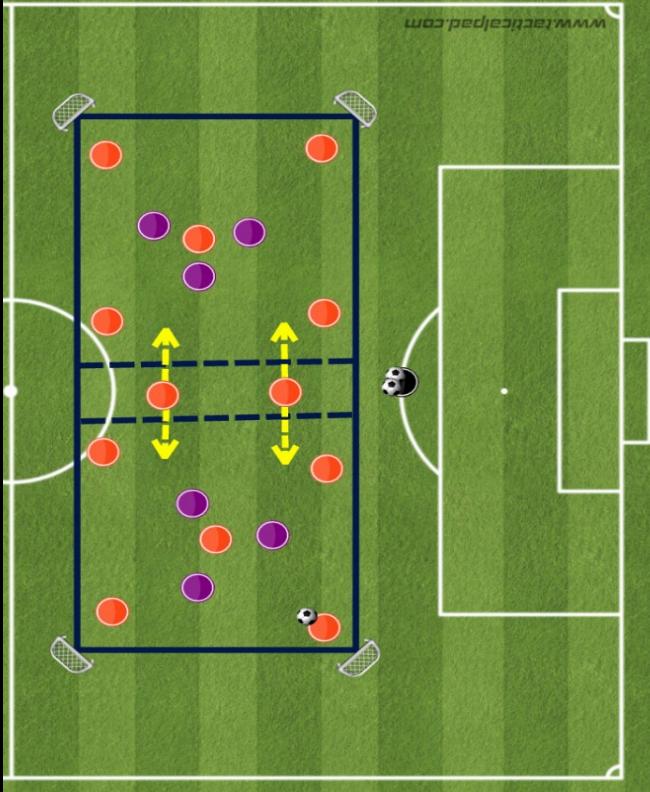
ATIVIDADE 1: 15 MIN



TRABALHO: RONDO 4X2

OBJETIVOS: Mudança rápida de comportamento (tomada de decisões), transições: pressão após a perda, saída de pressão, jogo apoiado, posse com passes rápidos.

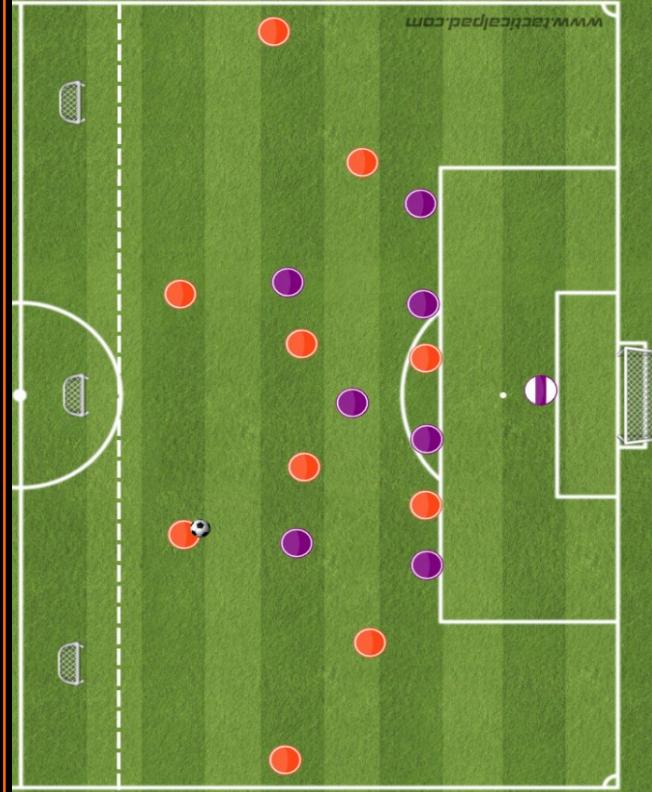
ATIVIDADE 2: 20 MIN



TRABALHO: 5x3+2

OBJETIVOS: Posse, passes entre linhas, mobilidade, jogo apoiado, transições: pressão pós perda, retirada da bola da pressão

ATIVIDADE 3: 30 MIN



TRABALHO: 10 x 7 + 1G

OBJETIVOS: Posse, transição defensiva, mudança rápida de comportamento (pressão pós perda).

EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS



SELEÇÃO DA VENEZUELA

Período: 2025 até o momento

Treinador da Equipe Principal Feminina

- **Copa América 2025**



EXPERIÊNCIAS PROFISSIONAIS



DEPORTIVO TOLUCA (MÉXICO)

Período: 2024 - 2025

Treinador da Equipe Profissional Feminina

- **Classificação para Liguilla (playoffs) no torneio Apertura 2024.**
- **Clausura 2025**



EXPERIENCIAS PROFESIONALES



SOCIEDAD DEPORTIVA PALMEIRAS

Periodo: 2022 - 2023

Treinador da Equipe Profissional Feminina

- **Campeão da Copa Libertadores 2022 e Vice-Campeão 2023**
- **Campeão Paulista 2022**



ITUANO FUTEBOL CLUBE
Periodo: 2022

Entrenador del equipo Sub-20
Participación en el Campeonato Paulista



EXPERIENCIAS PROFESIONALES



SOCIEDAD DEPORTIVA PALMEIRAS

Período: 2019 a 2021

Treinador da Equipe Profissional Feminina

Bicampeão da Copa Paulista
2019 e 2021
Vice-campeão Brasileiro 2021
Indicado para o Bola de Prata
do Brasileirão na categoria de
Melhor Treinador. Selecionado
pela IFFHS para Melhor do
Mundo na Categoria Treinador
de Clubes de Futebol Feminino.



VILLA NOVA ATLÉTICO CLUBE

Período: 2019
Auxiliar Técnico da
Equipe Profissional
Participação no
Campeonato Mineiro da
Primeira Divisão



ROCHESTER ACADEMIA DE FÚTBOL ESTADOS UNIDOS

Período: 2018
Treinador
Participação no
Campeonato Estadual
de Minnesota (EUA)
Obtendo o terceiro
lugar com a equipe
sub-13



RIO BRANCO ESPORTE CLUBE AMERICANA/SP

Período: 2013
Treinador
Participação no
Campeonato
Paulista de
Juniors – 1ª
Divisão Sub-20



ASOCIACIÓN ACADEMICA DE COIMBRA OAF – PORTUGAL

Período: 2013 a 2014
Estágio Profissional e
Auxiliar técnico/Analista
de Desempenho
Participação no
campeonato nacional de
Juniors (A)
Sub 19 1ª Divisão



SPORT LISBOA Y MARINHA – PORTUGAL

Período: 2014 a 2016



FUTEBOL CLUBE BETINENSE

Período: 2018
Auxiliar Técnico de Equipe
Profissional
Participação na Campeona.
Módulo Mineiro II
Treinador Principal da 34ª
Copa de Futebol Juvenil de
Belo Horizonte – Sub 17



Período: 2016 a 2017
Treinador Principal
Participação na 48ª Copa
São Paulo de Futebol
Júnior - Sub-20



Período: 2017 e 2010
Treinador
Participação no Campeonato Paulista
Sub-20 - 1ª Divisão (2017) Práticas
Profissionais com o Treinador FERNANDO
DINIZ (2010) Campeão da Copa Federação
de Futebol de São Paulo em 2010.

Treinador Principal e
Coordenador Técnico

Participação no
Campeonato Nacional
Juvenil Sub-19 em
2015/2016 Campeão
Distrital de Leiria (Divisão
de Honra) Sub-19 em
2014/2015

Eleito Melhor Treinador
da Competição em
2014/2015



