

FUTEBOL GAÉLICO

HISTÓRIA, REGRAS, TÁTICAS DE JOGO E TÉCNICAS DE TREINO

Juan Luis Fernández Pérez



FUTEBOL GAÉLICO
História, regras, táticas de jogo e técnicas de treino

1ª edição, março de 2026

© AGAL
© Juan Luis Fernández Pérez

Associação Galega da Língua
Santiago de Compostela (Galiza)
atraves@a.gal
www.atraves-editora.com

ISBN: 978-84-10491-11-3
DL: C 415-2026

Fotografias da capa: Darío Eyré – @eyre.foto

Coordenação editorial: Valentim Fagim e José João R. Rodrigues
Revisão textual: Luigi Cavaliere e Valentim Fagim
Diagramação e capa: Miguel Durão

Impresso na Galiza: Sacauntos Cooperativa Gráfica

Este livro está escrito numa variedade galega do português
Reservados todos os direitos de acordo com a legislação em vigor

ÍNDICE

PREFÁCIO | 9

APRESENTAÇÃO | 11

1. ELEMENTOS BÁSICOS DO FUTEBOL GAÉLICO | 15

1.1 Introdução | 15

1.2 Guia rápido de Futebol Gaélico: o jogo | 16

1.3 Características dos Desportos Gaélicos | 18

1.4 Instituições do Futebol Gaélico | 21

1.5 Principais competições | 25

2. HISTÓRIA E EVOLUÇÃO | 29

2.1 Origens | 29

2.2 Nascimento da GAA | 31

2.3 Século XX - Primeira metade | 34

2.4 Século XX - Segunda metade | 37

2.5 Século XXI | 41

2.6 As mulheres e o Futebol Gaélico | 44

3. REGRAS DO FUTEBOL GAÉLICO | 47

3.1 Regras gerais do jogo | 47

3.2 Variações regulamentares no Futebol Gaélico Feminino | 54

3.3 Variações fora da Irlanda | 55

3.4 Adaptações das regras na Galiza | 55

3.6 Regras Internacionais (F. Gaélico & F. Australiano) | 57

4. EVOLUÇÃO TÁTICA E ESTILO DE JOGO | 59

4.1 Estilo Clássico (1884-1950) | 59

4.2 Evolução (1950-1980) | 60

4.3 Modernização (1980-2000) | 60

4.4 Era Defensiva (2000-2025) | 61

4.5 Presente e Futuro | 63

| | |
|--|-----|
| 5. TREINO NO FUTEBOL GAÉLICO | 65 |
| 5.1 Formação Desportiva | 65 |
| 5.2 Processo de Ensino-Aprendizagem | 66 |
| 5.3 Exigências Físicas do Jogo | 71 |
| 5.4 Exigências Técnico-Táticas do Jogo | 76 |
| 5.5 Planificação e Periodização do treino | 87 |
| 5.6 Ser treinador | 92 |
| | |
| 6. GAÉLICO GALEGO: O FUTEBOL GAÉLICO NA GALIZA | 95 |
| 6.1 História | 95 |
| 6.2 Instituições do Gaélico Galego | 98 |
| 6.3 Os nossos clubes | 109 |
| | |
| 7. DESPEDIDA E AGRADECIMENTOS | 121 |
| | |
| BIBLIOGRAFIA | 123 |

PREFÁCIO

A escola que frequentei no oeste da Irlanda há muitos anos não era muito diferente das escolas espalhadas hoje pelo mundo. Os tijolos e a argamassa mudaram. Quadros brancos substituíram os quadros de giz. Computadores são mais comuns do que canetas de tinta.

Mas os fundamentos permanecem os mesmos. As escolas são comunidades onde se incentiva as pessoas a partilharem e viverem uma grande variedade de oportunidades. São lugares de aprendizagem. Os professores estão no coração dessas comunidades. Bons professores criam um ambiente onde as pessoas podem florescer.

Os clubes da GAA também são comunidades. As pessoas juntam-se e são encorajadas a partilhar e a experimentar uma grande variedade de oportunidades. Os treinadores estão no centro destas comunidades. Os jogos podem estar em destaque, mas clubes e equipas são, fundamentalmente, sobre pessoas.

Neste livro, o entusiasmo contagiante dum grande professor e dum grande treinador salta das páginas. Aprendem-se coisas. Sente-se a paixão. Há vontade de aprender mais. Há vontade de fazer mais. É uma combinação perfeita entre o “o que fazer” e “como fazer”. Juan Luis criou uma verdadeira joia.

Sou um dos afortunados que medrou apoiando-se nos ombros dum grande professor/treinador. Ele encheu-me de entusiasmo, conhecimento e curiosidade. Foi há muito tempo. Ele colocou-me num caminho que não só melhorou a forma como eu jogava, como também me ensinou a conhecer e a desfrutar de trabalhar com outras pessoas. E isso tem-me acompanhado no trabalho, no descanso e na diversão.

Nas mãos dedicadas de Juan Luis, este livro tem o potencial de acender uma chama que há de arder e brilhar por muito tempo. Folheia como quiseres. Uma parte relevante vai encontrar-te. A tua curiosidade levará-te mais longe.

Dr. Liam Moggan (Irlanda)

Coach Developer

APRESENTAÇÃO

Estimado/a leitor/a;

A intenção deste trabalho não é outra que divulgar um desporto com muita tradição no seu país de origem, a Irlanda, mas também muito desconhecido fora dele. O futebol gaélico é, junto com o *hurling*, um dos desportos nacionais mais relevantes na Irlanda, transcendendo a própria prática desportiva para se converter num símbolo de identidade nacional. Desde a fundação em 1884 da *Gaelic Athletic Association* (GAA), a organização responsável pelos desportos gaélicos, o futebol gaélico é praticado de maneira institucionalizada. Assim mesmo, a *Ladies Gaelic Football Association* (LGFA) é a organização que gere o futebol gaélico feminino. Os desportos gaélicos têm um enorme seguimento na Irlanda, porém, fora da ilha Esmeralda, a prática e conhecimento do futebol gaélico estava até há pouco reduzido às comunidades irlandesas no estrangeiro, sendo as populações não irlandesas muito refratárias e desconhecedoras deste desporto.

A chegada do futebol gaélico à Galiza produziu-se no ano 2010, com a fundação do clube Fillos de Breogán da Corunha. Em pouco tempo criou raízes, surgindo clubes em diversas partes da geografia galega: Estrada, Compostela, Rias Baixas, Ourense... Isto permitiu a criação da Associação Galega de Futebol Gaélico (AGFG), amparada hoje na Federação Galega de Futebol. Esta organização, reconhecida pela GAA, é responsável pelo funcionamento das principais competições disputadas na Galiza (Copa e Liga), assim como pelas Seleções Galegas e a sua participação em eventos de carácter internacional. Este último aspeto, que tem dado certa relevância mediática ao futebol gaélico galego, contribuiu para o seu desenvolvimento nas nossas latitudes. À margem da AGFG, também surgiu na nossa terra outra organização de futebol gaélico, a Liga Gallaecia, formada por equipas autógenas e que preferem ficar à margem das instituições. Praticam uma modalidade mista, em que homens e mulheres jogam misturados e com as mesmas normas.

Nos últimos anos, o gaélico galego está a desenvolver um importante trabalho de promoção entre as novas gerações. Através das Gaélico Escolas, a AGFG criou núcleos formativos permanentes de crianças nas quatro províncias galegas e realiza um importante labor de difusão didática nos

centros educativos, com números de participação que causam admiração no resto da Europa.

Ainda que o caminho que resta por percorrer seja muito longo (como lembra o professor Liam Moggan: “Miles to run and promises to keep”), não é menos certo que, neste período de apenas quinze anos, conseguiu-se não só que o futebol gaélico deixasse de ser uma prática desportiva exótica ou alheia ao nosso contexto, mas também que se afirmasse como mais uma opção desportiva reconhecível, na qual a Galiza é hoje um referente a nível europeu. Trata-se dumha modalidade com possibilidades reais de ser praticada por uma ampla parte da população, que conta com certa repercussão social (inclusive nos meios de comunicação) e que é percebida, de algum modo, como “algo nosso”, vinculado à atual identidade sociocultural galega.

Aguardamos que seja de interesse e utilidade este trabalho e permita conhecer mais polo miúdo este desporto, e, se ainda não for, animá-lo a formar parte da “família gaélica”.

Umha aperta!

A respeito do padrom ortográfico

No seio do Gaélico Galego a língua galega é umha língua normalizada e habitual. Durante mais de dez anos, o autor deste trabalho tem partilhado vestuário com gente de muito diversas procedências: catalans, madrilenos, irlandeses, uruguaios, británicos... até algum eswatiniano! Inclusive, muitos galegos para quem a língua galega nom é a de uso habitual lançam-se a falá-lo no âmbito gaélico, funcionando como um elemento integrador, nom-discriminatório e definitório do nosso futebol gaélico.

Na elaboração deste trabalho empregamos a norma da AGAL mais clássica, identificada com a corrente reintegracionista e que tem presença no futebol gaélico. Esta norma segue a ortografia convergente com o português, mas preservando traços galegos próprios.

Os clubes da Liga Gallaecia empregam esta norma, do mesmo jeito que outros clubes da AGFG a incorporam na sua imagem: Turónia, Estrela Vermelha ou Gróvias. Também é a opção escolhida por coletivos e organizações comprometidos com a cultura da Galiza em que se desenvolvêrom algumas das primeiras experiências do futebol gaélico na nossa terra. Todos eles contribuírom para a construção deste fenómeno que hoje é o Gaélico Galego.

Em última instância, a escolha ortográfica tem umha motivação pessoal que busca a aproximação dos leitores galegos, mais ou menos vinculados ao gaélico, do mundo lusófono. Ao mesmo tempo, abre ao público das diferentes variedades linguísticas do diassistema galego-português a possibilidade de conhecer o futebol gaélico e o seu desenvolvimento na Galiza.



ELEMENTOS BÁSICOS DO FUTEBOL GAÉLICO

INTRODUÇÃO

Como cada verao, as abarrotadas bancadas do estádio de Croke Park, em Dublin, acolhem as mais de oitenta mil pessoas reunidas num domingo para assistirem ao mais importante evento do futebol gaélico: a final do Campeonato All Ireland, a máxima competição deste desporto, em que as equipas de dous condados, formadas por jogadores *amadores* disputam a icónica Taça Sam Maguire, o mais estimado prémio outorgado pola GAA, a organização que regula, além do futebol, todo o universo que conformam os desportos gaélicos.

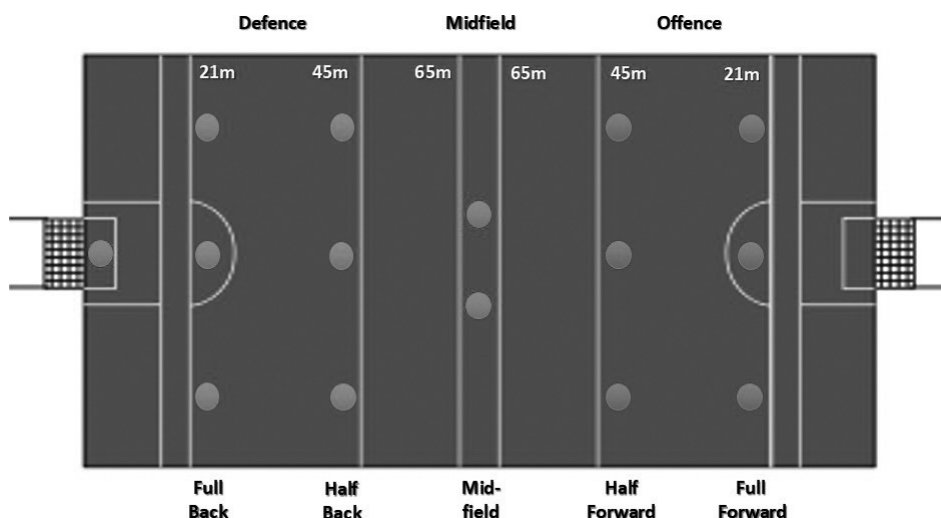
Pode surpreender, ao foráneo, como um desporto autóctone e amador pode atingir tal repercussom social até o ponto de o transformar num dos principais eventos desportivos anuais na Irlanda. O futebol gaélico levanta paixões e é tema de conversa em qualquer lugar da ilha. Como assinalam Watters & Loughran (2013): “Quem pode, joga; quem nom pode, dirige; e todo o mundo opina”. Mas, transcendendo a sua relevância desportiva, o futebol gaélico também representa o vínculo que os une à sua paróquia, ao seu condado e a sua naçom.

Além da sua repercussom social, o futebol gaélico atual tem umha destacada presença no âmbito educativo, desenvolvendo programas formativos em todos os níveis. A investigação científica experimentou um notável crescimento nas últimas décadas, permitindo que nas categorias de elite se alcancem cotas de rendimento semelhantes às dos desportos profissionais, apesar de continuar a ser um desporto amador.

O futebol gaélico passou de ser um jogo tradicional a tornar-se num fenómeno social capaz de encher estádios. A sua evoluçom vai da mao do próprio devir histórico do país. Nos dias de hoje, partilha com outros desportos de invasom (como o futebol australiano, o rãguebi e o *soccer*) muitas características, mas como veremos a seguir, apresenta códigos e valores que o definem de modo singular.

GUIA RÁPIDO DE FUTEBOL GAÉLICO: O JOGO

Em termos gerais, podemos dizer que o futebol gaélico (também chamado Páil ou Caid em gaélico) é um desporto de equipa originado na Irlanda, da mesma família que o futebol australiano, o futebol britânico (*soccer*) ou o rãguebi. Seguindo a classificação de Parlebás (1981), define-se como um desporto sociomotor de cooperação-oposição, espaço comum e participação simultânea.



O futebol gaélico joga-se entre duas equipas de 15 jogadores/as (1 guarda-redes, 6 defensores, 2 meios, 6 avançados) num campo retangular de relva, semelhante a um campo de *soccer* ou de rãguebi, mas de maiores dimensões: (130 - 145 m de longitude e 80 - 90 m de largura), com balizas em forma de H a ambos os lados. Há linhas marcadas a 13, 20 e 45 metros de cada extremo e um arco de 40 a partir do centro da linha de portaria.

Emprega-se umha bola de coiro com faixas horizontais, semelhante à de *soccer*, mas ligeiramente mais pesada. As partidas tenhem umha duração de 60 minutos (70 minutos nas partidas Senior entre condados), divididos em dous períodos de jogo.



O objetivo principal é finalizar o tempo de jogo com mais pontos que a equipa rival, através da consecução de pontos e golos. Quando a bola é enviada por cima da trave da baliza, obtém-se um ponto (ou dois pontos se o lançamento for realizado a partir do arco dos 40 metros ou para além dele). O golo, com um valor de três pontos, é conseguido quando a bola penetra na baliza rival através dum golpe com o pé ou com o punho, desde que a bola esteja no ar.

Os jogadores avançam polo campo conduzindo a bola com as maos ou com os pés, passando-a entre companheiros de equipa, buscando romper as linhas defensivas da equipa adversária, respeitando sempre o regulamento do jogo nas suas ações, nomeadamente:

- Avançar com a bola nas maos, realizando um ressalto ou um solo a cada quatro passos (sem efetuar duas sequências consecutivas iniciadas com o ressalto);
- Jogar e conduzir a bola com os pés (exceto quando um rival se agache a realizar um *crouch lift*);
- Passar a bola através dum golpe de mao ou de pé;
- Apanhar a bola do chao, quer diretamente, com os pés apoiados no chao (*pick up*), na versom feminina, ou com um golpe de pé (*crouch lift*), na categoria masculina.

A carga defensiva no futebol gaélico permite um certo nível de contacto, comparável (ou superior em certos aspetos), ao de outros desportos como soccer ou andebol, mas sem chegar à dureza do râguebi. O regulamento permite golpear a bola em posse do adversário com a mao aberta, bloquear com as maos um pontapé ou fazer umha carga lateral ombro com ombro

(apenas na categoria masculina). Estám proibidas as placagens, bem como agarrar ou golpear o rival.

As faltas cometidas sobre o adversário serám sancionadas proporcionalmente polo árbitro em funçom da açom cometida. Há cartões amarelo, negro (dez minutos de exclusom) e cartom vermelho (expulsom definitiva).

O jogo começa com um lançamento neutral no meio do campo entre dous jogadores, um de cada equipa. Os reinícios do jogo ao longo da partida realizam-se golpeando a bola com o pé, mantendo umha distância mínima de 13 metros com o resto de jogadores. Quando umha equipa marca ponto ou golo, o adversário deve fazer um pontapé de baliza a partir da linha dos 20 metros.

O ritmo de jogo é muito elevado no futebol gaélico, com constantes transições entre ataque e defesa. Por outro lado, os distintos tipos de pontuaçom podem mudar rapidamente a situaçom no marcador. Até o apito final do árbitro, o desfecho da partida permanece sempre incerto.

CARACTERÍSTICAS DOS DESPORTOS GAÉLICOS

Para além das características próprias do futebol, todos os desportos gaélicos estám também ligados a umha série de valores e características que os fazem peculiares e os distinguem dos demais desportos.

Autoctonia

Baseados em jogos populares praticados pola populaçom irlandesa desde épocas antigas, os desportos gaélicos começaram a desenvolver-se de forma institucionalizada a partir da fundaçom da GAA em 1884, momento em que estes desportos fôrom codificados e difundidos de forma uniforme por toda a Irlanda.

Amadorismo

Outro dos pontos a destacar do futebol gaélico (e dos demais jogos gaélicos) é a sua defesa do amadorismo. Apesar da existência de patrocínios aos clubes e de diversas organizaçoes que promovem apoios para os jogadores e treinadores, como a *Gaelic Players Association* (GPA), estes estám proibidos de se dedicarem profissionalmente à modalidade. Trata-se, assim, de um dos poucos desportos que, sendo seguido de forma maciça pola populaçom e alcançando altos níveis de rendimento, mantém este carácter amador.

desporto. Os êxitos conquistados polos combinados galegos convocáron certa presenza mediática e esta despertou o interese de numerosas persoas polo fútbol gaélico. Em julho de 2012, da maõ dos coletivos Siareiras Galegas e Fundación Artábria, em colaboraçom com o clube Fillos de Breogán, jogou-se a primeira partida da seleçom galega masculina de fútbol gaélico, num encontro disputado em Narom contra a seleçom bretám, com umha emocionante vitória da seleçom galega frente à Bretanha por 5-08 (23) a 3-08 (17). À frente do conjunto galego, o seu primeiro treinador foi Carlos Seco, procedente de Fillos de Breogán.



Ao ano seguinte, dentro dos eventos do Festival Intercéltico de Lorient, no Stade de Kerolay, repetiu-se o confronto entre as seleções masculinas galega e bretám. Desta volta, com um resultado favorável à equipa de Bretanha de 3-12 (21) a 1-8 (11).

No ano 2014, a Seleçom Galega feminina debuta numhas jornadas organizadas pola AGFG no campo da Baiuca da Estrada a 9 de agosto do 2014. O debut das galegas nom pudo ser melhor, com umha brilhante vitória frente a Madrid por 13-18 (57) a 2-06 (12). Os homens nom desmereçom e também ganháron por 11-11 (44) a 2-13 (19). Dirigindo a equipa, o irlandês Jerry Holmes, junto a Carlos Torres, serám os primeiros seleccionadores galegos femininos.



Em 2015 organiza-se em Abu Dhabi a primeira edição dos GAA World Games, os primeiros Campeonatos Mundiais de futebol gaélico com a Gaelic Athletic Association reconhecendo a recente expansão fora da Irlanda deste desporto. No seio da Seleção masculina produziu-se recentemente a saída de Carlos Seco como treinador, sendo substituído para o Campeonato por Jerry Holmes. A participação galega dos conjuntos galegos foi excepcional. Na competição masculina a Seleção finalizou sub-campeão, sendo derrotada no prolongamento da final 0-4 (4) a 1-4 (7) a favor de Argentina. Por seu lado, a seleção feminina foi terceira, após cair na semifinal contra Oriente Médio e impor-se a África do Sul.



No verão de 2016, as seleções masculina e feminina de Galiza participaram nos II World Games desenvolvidos em Dublin. Na competição masculina a Seleção concluiu no terceiro posto (campeão do torneio Plate). Por sua parte, na competição feminina a Seleção Galega foi quinta (campeã do torneio Shield).

No ano 2017 renova-se o corpo técnico do combinado feminino, tomando a direção do conjunto Pablo da Silva e Santi Rodríguez. Ambos os seleccionadores, junto ao treinador masculino, Alexandre Sanmartín “Jano”, iniciaram a preparação do primeiro campeonato europeu de seleções, fixado em 2018.

A 18 de março de 2017 decorreu em Ourense um encontro amigável entre as nossas seleções e as de França, na altura a vigente sub-campeã masculina, e que se tinha imposto a ambos os conjuntos galegos no anterior Mundial. Envolveu um feito histórico para o nosso desporto, ao tratar-se da primeira partida de futebol gaélico transmitida em direto por um meio televisivo no irlandês (TVG2) em toda a Europa. A emocionante partida feminina acabou num empate total, 5-13 (28) a 5-13 (28), enquanto o conjunto masculino perdeu por 2-11 (17) a 7-29 (50). Apesar do resultado desfavorável do marcador, aquela foi uma jornada histórica que deu uma maior relevância ao nosso desporto na sociedade galega.