

YDF Manual para Treinadores

Directrizes para o ensino de Futebol e Competências Quotidianas



Under the patronage of
UNESCO

United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization



giz

Implementado
por GIZ



Em nome do
Governo Alemão



Co-fundada pela
União Europeia



Em parceria
com SRSA



'Youth Development through Football' (YDF) – é um projeto dedicado a educar jovens desfavorecidos em dez países africanos.

O projeto é implementado pela 'Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit' (GIZ) – em parceria com o 'Department of Sport and Recreation South Africa' (SRSA).

O projeto faz parte da cooperação África do Sul – Alemanha para o desenvolvimento. É financiado pelo Governo Alemão e co-financiado pela União Europeia.



YDF Manual para Treinadores

Directrizes para o ensino de Futebol e Competências Quotidianas



O projecto "Desenvolvimento da Juventude através do futebol" (YDF) tem as suas raízes no Campeonato Mundial de Futebol de 2006. Foi iniciado em 2007 e continuará até 2012. Este projecto é parte da cooperação do desenvolvimento sul-africano-alemão. Foi fundado pelo Ministério Federal Alemão de Cooperação Económica e Desenvolvimento (BMZ). O parceiro político Nacional é o Ministério de Desporto e Recreação Sul-africano (SRSA). YDF é um projecto futebolístico dirigido à juventude. Ao mesmo tempo, ele ultrapassa esta descrição. O objectivo do projecto é apoiar rapazes e raparigas em desvantagem social, de uma maneira que possam tomar conta da própria vida e moldá-la de maneira positiva. A paixão pelo futebol facilita o acesso a estes jovens. O projecto YDF está a ser estabelecido nas províncias da África do Sul e em mais nove países africanos.

YDF Manual para Treinadores

Directrizes para o ensino de Futebol e Competências Quotidianas

COLABORADORES

**Gerald Julius • Mpho Ramela • Sundra Govinder • Ria Mothoague • Lovejoy Mbulumete
Gert Potgieter • James Shabangu • John Munyai • Moshe Mashile • Patricia Lange
Mathilda Mokone • Allan DaSilva • Joseph Jacobs • Norman Brooks • Sizwe Zulu
Dimpho Masi • Tieha Lemphane • Marcella Wakuduma • Gregory Shikombela
Dinah Mattakah • Nils Ostheimer • Jérôme Hilper**

FONTES DE INFORMAÇÃO

**Deutscher Fussball Bund (DFB)
Niedersächsischer Fussball Verband (NFV)
Grassroots Handbook - 2006 Asian Football Confederation
Eastern Cape Youth Development through Football Coach's Guide
'Glasl's Nine-Stage Model of Conflict Escalation' - summary by Thomas Jordan**

INFORMAÇÃO EXTRA

FORNECIDA POR

Thorsten Westenberger
(Chefe de 'NFC Sportschedule')
Cordula Meyer

(NFV coordenadora do apoio a raparigas)

PUBLICADO POR

**Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ)
para o projecto Youth Development through Football (YDF)**

COMPILADO POR

Henning Schick

ILUSTRAÇÃO, LAYOUT E

DESENHO DE

Björn Rothauge

FOTOS FORNECIDAS

POR

Youth Development through Football (YDF)

FOTOS DAS SÉRIES METÓDICAS

Gunther Willinger

Introdução

1

Treino Básico e Competências Quotidianas

Exigências Atléticoas

Fundamentos de Formação	3
Bases de Treino	
Preparação do Treino	5
Organização e Realização do Treino	7
Todos os aspectos do Treino	17
O Treinador como modelo de bom exemplo	29
Fases de desenvolvimento do jogador	36
Directrizes no treino de Crianças / Adolescentes	36
Treino de Crianças	
Filosofia do futebol de crianças	37
Treinador de crianças	37
Crianças de 6-9 anos (Fase de Divertimento)	37
Crianças de 10-12 anos (Fase de Fundação)	59
Competências Quotidianas e Sociais de crianças dos 6-12 anos	83
Treino de Jovens / Adolescentes	
Filosofia do futebol juvenil	89
O Treinador dos jovens	89
Jovens dos 13-16 anos (Fase de Formação)	89
Jovens dos 17-20 anos (Fase final da Juventude)	111
Competências Quotidianas e Sociais para idades 13-20 anos	139
Raparigas e Futebol	
Filosofia do futebol de crianças e Futebol de raparigas	145
Indicadores de desempenho atlético para raparigas	149
Treino de guarda-redes	155
Torneios Pequenos	159
Regras do Futebol	167

Exigências Gerais

Futebol e Saúde	171
HIV/SIDA	181
Água e Saneamento	187
F=Futebol e Jogo Justo	192
Sessão de treino de prevenção da violência	195
Futebol e o Meio Ambiente	199
Sessão de Treino de Participação da Juventude	204

Folhas de Trabalho

Treino de Dia Aberto - Lista de Verificação	1
Esclarecer a Estrutura Para a Preparação de uma Sessão de Treino	2
Modelo Exemplar - Lista de Verificação	3
Os Regulamentos do Jogo de Futebol	4
Lista de Alimentação Sensata - Lista de Verificação	5
HIV/SIDA, Verdade ou Falso	6
Glasl's Modelo de Nove Fases de Intensificação de Conflito	7

Folhas de Treino

Estrutura da Sessão de Treino	8
Folha de Monitorização / Planeamento	9
Folhas de Treino	10

Folhas de Torneios

Dicas para pequenos Torneios de Futebol	11
Divisão de Equipas	12
Tabela de jogos - Alocação de campo - Extenso	13
Tabela de Jogos - Alocação de Campo - Detalhada	14
Avaliação	15
Tabela de Jogos para os jogadores	16
Folhas com Letras	17

Olá!

Eu sou **Edwin** o Suricate. Vou te dar conselhos sobre a vida. Em geral e competências sociais no futebol.

Vou dar-vos alguns conselhos. Proveitosos sobre competências quotidianas. Por isso sempre que me virem, tomem nota do que eu tenho a dizer. Por que o que eu vou dizer pode fazer a diferença entre um bom treinador e um treinador excelente!

Juntos vamos educar e ganhar!



Lista do Material recomendado para os treinos

Os materiais abaixo mencionados são apenas uma recomendação, pois o acesso a estes materiais são muitas vezes limitados ou até impossíveis. Por meio de um pouco de uma ingenuidade criativa podem ser encontradas alternativas para muitos desses materiais.

Os cones podem ser construídos enchendo com areia garrafas vazias de 2 litros de refrigerantes. Não há peitinhos para distinguir as equipes? Peça às crianças para trazerem de casa camisas de cores diferentes.



Bolas de Futebol



Cones



Marcadores



Postes de Cantos



Peitinhos em cores diferentes



Balizas



Tapetes, cobertores ou caixas como superfícies móveis e planas



Pranchas de Madeira



Pneus



Arcos



Cones em cores diferentes



Vendas / Cachecois



Fita Adesiva



Prêmios Pequenos



Apito



Relógio / Cronômetro



Canetas



Bloco de notas com mola e papel

COMPREENDENDO OS DIAGRAMAS



Linha do campo



Movimento de passagem da bola



Equipa 1



Linha Hipotética



Movimento da bola Chuto/chuto a um alvo



Equipa 2



Indicadores de Distância



Movimento da bola driblar



Equipa 3



Movimento do Jogador



Treinador



Equipa 4



"A educação é a arma mais poderosa que você pode usar para transformar o mundo"

- Nelson Mandela

Ninguém vai contrariar Nelson Mandela na citação acima, ainda que esta realização simples suscite uma série de perguntas que qualquer um, que está relacionado com aquela implementação, deve responder. O próprio Nelson Mandela representa uma das máximas centrais da educação:

"O que o professor é, é mais importante do que o que ele ensina"

- Karl Menninger

ou como *Albert Einstein* disse:

"Não há educação mais sensível do que ser um modelo"

Estas verdades claras, foram o ponto de partida do desenvolvimento deste modelo educacional. A -educação é muito importante para acontecer por acaso, involuntariamente e descontrolada. A educação é compreensiva demais para ser reduzida a salas de aulas ou casas das crianças. A educação, e especialmente a educação das crianças, é um processo de aprendizagem que deve começar com o professor. Especialmente no sector da educação informal, no qual o treino de talentos sociais e perícias podem superar a dominância do fornecedor de conhecimento, o papel do professor é de importância particular. O educador, e no nosso caso, o treinador são os modelos, cuja linguagem corporal é observada, a autenticidade é examinada e a conduta é imitada.

Estes documentos educacionais visam recordar a responsabilidade do treinador, apoiar a aceitação do seu papel e tornar confortável a sua função.

Nós proporcionamos-lhe os conhecimentos, mas especialmente a consciência de que ele pode dominar a tarefa. Vamos guiá-lo no seu papel e juntos desenvolver uma maneira na qual ele se vê nesta posição e como vai ocupá-la.

Vamos acompanhá-lo de maneira a se tornar um dos mais importantes jogadores no futebol...
um treinador de sucesso.

Vamos acompanhá-lo na sua rota de se transformar em um dos mais importantes modeladores do futuro do seu país ...
um modelo de bom exemplo.

Um manual compilado por pessoas que querem usar o futebol para abrir oportunidades futuras para crianças e jovens, para pessoas que querem usar o futebol para formar as suas comunidades.

Este “YDF Manual para Treinadores”:

- ⊗ É a entrada em um processo educacional que usa o conhecimento e a experiência daqueles que querem participar na função responsável pela compilação de “uma loja de conhecimento” de acesso fácil.
- ⊗ É a forma e a expressão de experiências versáteis daqueles, que já participam em jogos de futebol, que querem permitir outros a adquirir idéias, métodos, exemplos e fazerem uso deles.
- ⊗ Tentar encontrar um equilíbrio entre a fundação teórica e o uso prático, desse modo usando as possibilidades de recolha ou de criação de situações que permitam as crianças e jovens experimentar um comportamento social de uma maneira brincalhona.
- ⊗ Combinar o ensino de técnicas de futebol com o fornecimento de capacidades sociais -e competências. Os treinadores de futebol tornam-se assistentes sociais e assistentes sociais tornam-se treinadores de futebol.
- ⊗ Convidar cada um a uma troca permanente de papéis. Os participantes deste “Curso de Formação de Treinadores” vão ser dirigidos de aprendiz a professor, enquanto que ao mesmo tempo é instigado em não parar, mas sim continuar aprendendo com outros.
- ⊗ É compilado por pessoas práticas para pessoas práticas. Os critérios da regra são a praticabilidade, aplicabilidade e vantagem que oferece àqueles que estão no campo, as expectativas das crianças, que querem jogar futebol.

Vamos esperar que este manual seja um trabalho constante em progresso.



Agora... vamos jogar futebol!

Fundamentos de Formação

As crianças ganham experiências positivas através do apoio e encorajamento dado pelos treinadores. É importante perceber que crianças e jovens nunca devem ser expostas a expectativas irrealistas. Por conseguinte, o treinador tem um papel importante a jogar, atraindo ao jogo mais jovens e consequentemente conseguir que fiquem permanentemente envolvidos.

O treinador é responsável por proporcionar um ambiente de ensino positivo e encorajador durante a interação com as crianças. Ênfase deve ser dada à participação máxima, aperfeiçoamento de técnicas e interação social do jogador individual, e encorajamento de espírito de boa equipa dentro da equipa.

Objectivos:

- ❖ Futebol proporciona oportunidades de instalar bons valores sociais e hábitos de vida saudáveis em crianças e jovens, e é determinante na educação da criança. Os conceitos de "desportivismo" e bom desportivismo são elementos vitais durante qualquer participação em desportos.
- ❖ Os treinadores são aconselhados fortemente a colocar mais ênfase, na promoção de divertimento e prazer, em vez de focarem nos resultados e em ganharem jogos durante os treinos e competições. Adicionalmente, ao nível de crianças, o foco deve ser no desenvolvimento das técnicas fundamentais do jogador individual e compreensão do jogo e nenhuma importância deve ser dada a táticas de equipa e posições particulares dentro da equipa.

Finalmente, os treinadores precisam de se lembrar que o desenvolvimento do jogador é uma viagem longa, um processo que precisa de paciência. Devemos ser pacientes na abordagem e esforços de maneira a proporcionar as crianças a oportunidade de amadurecer e afinar as suas técnicas a um ritmo no qual se sintam confortáveis.



Ao treinador é exigido proporcionar um ambiente de ensino positivo e encorajador durante a interacção com crianças

Fundamentos de Formação

O treinador deve seguir um código de conduta reflectindo os parâmetros seguintes:

- ✱ Encorajar os jovens interessados a jogar futebol.
- ✱ Encorajar crianças a desenvolver as técnicas básicas, e evitar especialização intensa, numa posição durante os seus anos de formação.
- ✱ Não tratar a criança como se ela fosse um/a adulto/a em miniatura.
- ✱ Não repreender ou gritar a uma criança por tomar decisões.
- ✱ Nunca dar ao sucesso pessoal mais pertinência que ao objectivo educacional.
- ✱ Não assumir que o sucesso da equipa só depende da absorção do treinador.
- ✱ Focar nos esforços e desempenho do jovem em vez do resultado global do jogo ou torneio.
- ✱ Ensinar os jovens as idéias de "desportivismo" e de aceitar a derrota sem muito desapontamento.
- ✱ Encorajar os jovens a jogarem sempre de acordo com os regulamentos e para respeitarem as decisões dos oficiais e Treinadores.
- ✱ Nunca expor jogadores, espectadores e oficiais a abuso pessoal e escárnio.
- ✱ Ser paciente. Algumas crianças demoram mais do que outras a desenvolver.
- ✱ Ensinar os jovens a apreciar e reconhecer o valor e importância dos treinadores, pais e oficiais.
- ✱ Chegar a um equilíbrio entre educação e desenvolvimento de futebol num jogador jovem.
- ✱ Proporcionar consciência de comida nutricional, essencial e cuidados de saúde própria.



Incluía competências
quotidianas nas suas
sessões de treine
sempre que puder!

Preparação do Treino

Planeamento Sistemático e Estruturação duma Sessão de Treino

Preparação orientada ao objectivo e estruturação de uma sessão de treino

OBJECTIVOS

Os participantes aprendem princípios de planeamento importantes e passos básicos para o planeamento de sessões de treino, desde a preparação à estruturação básica, até ao planeamento actual do curso do jogo.

CONTEÚDO

PPP 2 Diapositivo A, mostra seis passos planeados sistematicamente, que devem ser observados na preparação de uma sessão de treino.

Inicialmente o instrutor deve rever sistematicamente todo o processo com os participantes (PPP 2 Diapositivos B-D e Planilhas de Trabalho 2 e 9) de forma que eles possam desenvolver uma directriz para a sua própria instituição. Quanto mais os participantes ganham experiência, mais os passos metódicos de organização fluem em conjunto.

As perguntas seguintes acerca da estrutura (Planilha de Trabalho 2) fazem parte da preparação:

- ❖ Quando e onde? (Dependendo da época do ano e do clima, tamanho do campo de treino, compulsões do tempo devido a um começo antecipado na parte da tarde – podem todos ser pontuais?)
- ❖ Para que grupo? (O número de jogadores foi planeado para 18, mas 10 não podem vir devido a uma excursão escolar; há alguma coisa especial que possa ser feita depois do jogo da semana passada, quaisquer erros que possam ser corrigidos?)
- ❖ Equipamento necessário e material? Não só o número de bolas e golos, também cones, hastes, etc. devem ser planeados. O melhor planeamento com o máximo de exercícios de motivação é inútil, se faltar o equipamento necessário ou estiver a ser usado por outro grupo.

A decisão dos pontos focais depende também dum grupo particular. Por isso é que o PPP 2 Diapositivo B mostra directrizes metódicas diferentes a serem usadas pelo treinador durante o treino de futebol de crianças.

O mesmo se aplica ao aumento básico de unidades de treino (PPP 2 Diapositivo C).



PPP 2 - Diapositivo A



PPP 2 - Diapositivo B



PPP 2 - Diapositivo C

Preparação do Treino

Planeamento Sistemático e Estruturação duma Sessão de Treino

1.2.2 Preparação de Treino 2 D

Directrizes para a estruturação do Treino / Exemplo de futebol das crianças



- Começar o treino com jogos que permitam as crianças se descontraírem, ou naquelas fases em que os níveis de concentração são baixos
- Planear intervalos para bebidas
- Qualquer forma de treino deve ser divertida
- Focar no treino das duas pernas
- Ter em consideração o espaço para os jogadores (experimente, mantenha-os activos com a bola, jogadas criativas)
- Oferecer fases de treino de curta duração
- Jogos de futebol pequenos são o foco principal da sessão de treino

PPP 2 - Diapositivo D

1.2.2 Preparação do Treino 2 E

Directrizes para a organização do Treino



- Faça o maior número possível de contactos com a bola. Uma bola para cada jogador
- Construa pequenos grupos
 - Δ repetir os exercícios técnicos várias vezes
 - Δ muitos contactos com as bolas dentro as formas de jogo
- Crie possibilidades no sentido de realização
 - Δ competições
 - Δ combine exercícios com pontapés à baliza
 - Δ grupos de equipas igualmente fortes
- Evite intervalos longos e tempos de espera
- Apenas uma forma de treino básico por unidade de treino

PPP 2 - Diapositivo E

Adicionalmente são vistas directrizes específicas para a estruturação (PPP 2 Diapositivo D), e organização da sessão de treino (PPP 2 Diapositivo E), usando o futebol de crianças como um exemplo, onde o conteúdo e o planeamento do tempo duma unidade de treino devem ser considerados.

PROCEDIMENTOS

O instructor explica os passos mais importantes no planeamento de uma unidade de treino. A segunda parte da lição dupla é totalmente orientada ao participante.

O instructor introduz o **Planilha de Trabalho 10**, o qual vai ajudar os participantes em grupo a um planeamento geral de unidades de treinos adequados.

As soluções seguintes podem ajudar no procedimento prático do planeamento de uma unidade de treino (PPP 2 Diapositivo E).

Nunca se esqueça de incluir intervalos para bebidas nos seus planos.



Organização e Realização de Treinos

Organização do Treino e Comportamento durante os Treinos

OBJECTIVOS

Os participantes aprendem a organizar formas básicas de treino para eles próprios de acordo com especificações dadas. Desse modo eles vão aprender pontos metódicos essenciais na organização do treino. Uma parte deles são exigências fundamentais no comportamento do treinador.

CONTEÚDO

Durante um dia normal de treino, especialmente do futebol de crianças e jovens, os problemas da organização do treino são muitas vezes causados por:

- ❖ Insuficiente foco e objectivo colocados no treino
- ❖ Jogadores muitas vezes sendo subutilizados
- ❖ Especialmente crianças mas também os jovens perdem rapidamente interesse no treino;

Especialmente principiantes no treino encontram dificuldades em lidar com problemas normais, tais como:

- ❖ muitas vezes grupos muito grandes
- ❖ espaço disponível restrito (duas equipas a treinar ao mesmo tempo no mesmo campo)
- ❖ falta de balizas e materiais de treino
- ❖ confiança em manejar grupos e capacidades de desempenhos diferentes e ainda organizar um treino efetivo

O resultado destes problemas típicos de organização e erros típicos na prática do treino são:

Formas do jogo

- ❖ duas equipas muito grandes jogando durante o treino
- ❖ muito poucos contactos com a bola por jogador
- ❖ muito poucos pontapés à baliza

Treino de pontapés à baliza

- ❖ tempos de espera muito longos
- ❖ muito pouca prática de técnicas de pontapés à baliza
- ❖ muito pouco desafio



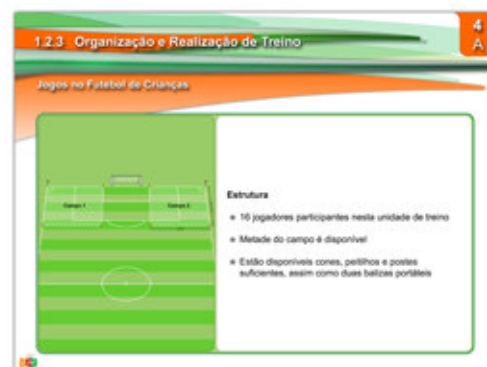
PPP 3 - Diapositivo A



PPP 3 - Diapositivo B



PPP 3 - Diapositivo C



PPP 4 - Diapositivo A

Organização e Realização de Treinos

O resultado é muitas vezes perda de motivação e concentração. Inconvenientes adicionais são: muitas vezes todos os jogadores jogam ao mesmo tempo, em vez de jogarem e exercitarem em **pequenos** grupos mais efectivos. Em trabalho de grupo, os participantes devem desenvolver e organizar formas **efectivas** de treino para três áreas centrais do futebol de crianças:

- ✱ Tópico 1: variação do jogo quatro a quatro
- ✱ Tópico 2: treino de pontapé à baliza efectivo
- ✱ Tópico 3: treino em grupos pequenos

PROCEDIMENTO

Comece por discutir e trabalhar no efeito de formas erradas de organização (PPP 3 Diapositivos A a C).

Isto vai dirigir ao seguinte grupo de trabalho:

- ✱ Com a ajuda de PPP 4 Diapositivos A a C e planilhas de trabalho, o instructor clarifica os três tópicos dos grupos de trabalho e descreve as soluções possíveis.
- ✱ A estrutura (jovens, com 16 jogadores, uma metade do campo) é a mesma para todos os grupos.
- ✱ Com a ajuda dos planilhas de trabalho, os grupos recebem os respectivos exercícios assim como planilhas de trabalho vazias para marcar neles as formas de trabalho.
- ✱ Os grupos devem marcar nelas as formas de treino assim como devem descrever a organização e o procedimento da forma de treino em palavras-chaves. Se possível, anote também as variações e mudanças com a ajuda das quais a forma de treino pode se tornar mais fácil ou mais difícil, ou um objectivo diferente pode ser seguido.

Quando forem apresentados os resultados do grupo, o instructor avalia e discute as formas escolhidas da organização de acordo com o critério seguinte:

- ✱ Conveniência (número de jogadores, etc)
- ✱ Divisão e uso do espaço disponível
- ✱ Nível de dificuldades
- ✱ Variações para tornar mais fácil ou mais difícil
- ✱ Motivação

No fecho do relatório, o instructor discute os resultados do trabalho de grupo e clarifica os apoios metódicos centrais que podem ser avaliáveis, para contornar e mudar as formas de treino (PPP 4 Diapositivo D). PPP 5 Diapositivo A mostra pontos da conduta do treinador durante o treino.



PPP 4 - Diapositivo B



PPP 4 - Diapositivo C



PPP 4 - Diapositivo D



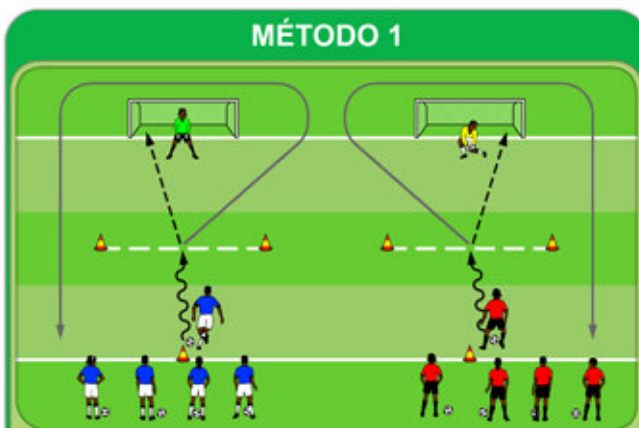
PPP 5 - Diapositivo A

Organização e Realização de Treinos

Exemplos de Modelos

Treino de Remate à Baliza

MÉTODO 1



Duas balizas uma ao lado da outra com Guarda-redes

Organização

- ❖ Coloque duas balizas, uma ao lado da outra, separada por 15 metros, com guarda-redes.
- ❖ Divida os jogadores em dois grupos, todos com bola, e posicione-os à frente da baliza
- ❖ Marque uma linha a 15 metros em frente das balizas

Muitas marcações de golos melhoram a **auto-confiança** dos jogadores!



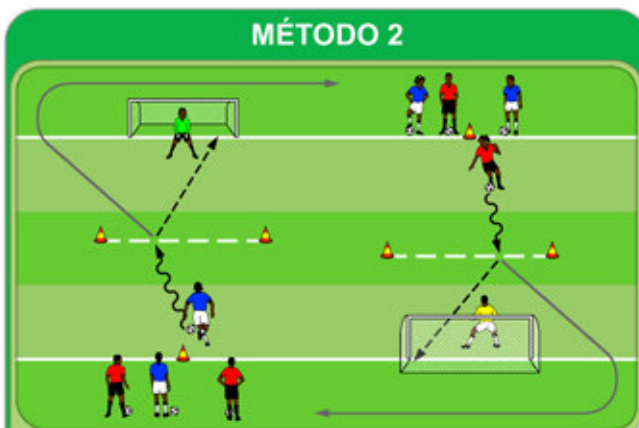
Procedimento

- ❖ **Exercício 1:** driblar em linha recta em direcção da linha e chutar à baliza
- ❖ **Exercício 2:** driblar com uma finta a enganar o guarda-redes e chutar à baliza
- ❖ **Exercício 3:** passar a bola para uns poucos metros em frente, segui-la e chutar à baliza
- ❖ **Exercício 4:** driblar diagonalmente em direcção à linha e chutar à baliza

Indicações Metódicas

- ❖ **Equipamento:** Se possível, cada jogador deve ter uma bola. Se não houver bolas suficientes para todos os jogadores, organize um exercício de passe a bola para trás, para o companheiro de equipa posicionado atrás do jogador, que requer um exercício de coordenação na volta.
- ❖ **Motivação:** organize uma competição entre duas equipas.

MÉTODO 2



Duas balizas colocadas diagonalmente opostas com guarda-redes

Organização

- ❖ Coloque duas balizas diagonalmente opostas, separadas por 40 metros, com guarda-redes.
- ❖ Marque uma linha a 15 metros em frente das balizas.

Procedimento

- ❖ **Exercício 1:** driblar em linha recta, em direcção da linha e chutar à baliza

- ❖ **Exercício 2:** driblar com uma finta a enganar o guarda-redes e chutar à baliza
- ❖ **Exercício 3:** passar a bola para uns poucos metros em frente, segui-la e chutar à baliza
- ❖ **Exercício 4:** faça malabarismo com a bola ao ir para a frente (a bola deve ressaltar), e quando chegar à linha marcada, chute a bola pelo ar para à baliza

Indicações Metódicas

- ❖ **Use as possibilidades dadas:** Coloque pelo menos uma das balizas- se disponível- em frente a uma vedação ou um buraco no terreno de modo que não se perca muito tempo válido de treino devido a apanhar as bolas frequentemente.
- ❖ **Monitoramento do nível de estresse:** Autorize os guarda-redes a terem um pequeno intervalo depois de alguns golos! Durante este tempo, os jogadores em campos podem praticar alguns exercícios técnicos, por exemplo, fazer malabarismos com a bola. Ou ainda melhor: substituir o guarda-redes!
- ❖ **Motivação:** Organize competições individuais! Qual é o primeiro a marcar 10 (15) golos?

Organização e Realização de Treinos

Exemplos de Modelos

MÉTODO 3



Duas balizas opostas com Guarda Redes

Organização

- ❖ Coloque duas balizas opostas, à distância de 40 metros, com guarda redes.
- ❖ Divida os jogadores em duas equipas, todos com uma bola, e coloque-os perto das balizas.
- ❖ Coloque 2 cones no centro entre as balizas de cada equipa.

Procedimento

- ❖ **Exercício 1:** Driblar até o cone e chutar à baliza.
- ❖ **Exercício 2:** Com o primeiro contacto passe a bola

para a frente de forma a ser chutada do cone.

- ❖ **Exercício 3:** faça habilmente com a bola ao ir para a frente (a bola deve ressaltar) e quando chegar à linha marcada, chute a bola pelo ar para a baliza.
- ❖ **Exercício 4:** Os primeiros jogadores de cada equipa respectiva driblam em volta dos cones ao mesmo tempo e depois chutam à baliza.
- ❖ **Exercício 5:** Chute a bola rasteira simultânea ao jogador adversário, controle a bola e chute à baliza.
- ❖ **Exercício 6:** Chute a bola vôleio ao guarda-redes oponente. O guarda-redes apanha a bola e deixa rolar no caminho do atacante - controlo rápido da bola e depois um chute à baliza.
- ❖ **Exercício 7:** Jogar a bola vôlei de um jogador para o oposto. O novo controlador da bola é agora o atacante, o que passou a bola vira o defesa, resultando numa situação de 1-a-1 com possibilidades de contra ataque.

MÉTODO 4



Os jogadores tomam nota das suas aptidões físicas durante os exercícios pequenos.



Só disponível uma baliza grande com guarda-redes

Possibilidade de solução 1

Todo o grupo leva a cabo um exercício de pontapés à baliza. Neste caso, é necessário o seguinte: diminuir os períodos de espera, oferecer um exercício simples, mas motivador enquanto esperam pelo pontapé à baliza e exigir exercícios extras técnicos ou coordenativos na passagem de volta.

Possibilidade de solução 2 (veja a ilustração)

Divida os jogadores em três equipas iguais. Duas equipas jogam num campo pequeno usando balizas pequenas. A Terceira equipa executa exercícios de chutos à baliza. Depois de cinco minutos, troque com uma das outras equipas, etc.

Indicações Metódicas

- ❖ **Organize competições:** Qual equipa vai ganhar o torneio no campo pequeno, e qual equipa vai ganhar a competição de chutos à baliza

Organização e Realização de Treinos

Exemplos de Modelos

Indicações para Treino de Chutos à baliza

- ✱ **Garanta muitas repetições!**
Organize cada treino de chutos à baliza a garantir muitas repetições e períodos curtos de espera pequenos.
- ✱ **Treine consoante as exigências do jogo!**
Com cada exercício de chuto à baliza, verifique quais as necessidades do jogo que foram consideradas. Não treine qualquer coisa que não apareça no jogo.
- ✱ **Ofereça um treino bem variado!**
Especialmente no futebol dos jovens, deve-se oferecer um treino variado, animado e relacionado com a idade.
- ✱ **Foco no treino!**
Um treino variado não significa que se deve saltar de um exercício para o seguinte. Os jogadores precisam ter tempo suficiente para experimentar os vários processos.
- ✱ **Treinar sistematicamente!**
Ao planear o treino, considere os princípios de leve a pesado, fácil a difícil e conhecido a desconhecido.
- ✱ **Dar correções detalhadas!**
Ajude os seus jogadores com informações e correções objectivas, quando eles têm problemas com as suas técnicas de chutos à baliza.
- ✱ **Combine divertimento com treino!**
Os jogadores podem praticar repetidamente as técnicas durante os exercícios até compreenderem. Eles vão aprender o uso das técnicas durante os jogos de acordo com as situações.
- ✱ **Seja adaptável durante o treino!**
Seja adaptável ao treinar. Não insista na sua forma de treino planeada se notar que os jogadores não estão motivados ou com trabalho a menos ou mais.

Inclua muitas oportunidades para sucesso.
Isto aumenta o **auto-conhecimento** das capacidades do seu próprio corpo.



Organização e Realização de Treinos

Exemplos de Modelos

Treino de Chutos à baliza: Alternativas de golos e suas ênfases nos conteúdos

BALIZAS DE 5 METROS COM/SEM GUARDA-REDES



Ganhe pontos por...

- ✳ todos os chutos conhecidos de uma distância curta ou longa

Ênfase

- ✳ Dependendo de tamanho do campo, número de jogadores e tarefas atribuídas, diferentes pontos focais são possíveis (veja "Jogando no Futebol de Crianças" e "Treino Eficiente de Chutos à baliza")

PASSE E GOLO



Ganhe pontos por...

- ✳ normalmente forte, um chuto rasteiro da parte interior do pé
- ✳ todos os outros possíveis chutos rasteiros
- ✳ oportunidades de sucesso normalmente de uma distância pequena (sujeito à largura da baliza).

Ênfase

- ✳ técnica: passes acurados.
- ✳ táticas: bom trabalho de equipa até perto da baliza para alcançar oportunidades de golo (ofensiva) e marcação à zona e mudança de posição orientada a bola (defesa).

DRIBLAR E GOLO



Ganhe pontos por...

- ✳ driblar (em velocidade)

Ênfase

- ✳ técnica: driblar com acuarácia, correctamente e em velocidade.
- ✳ táticas: driblar 1-a-1.

GOLO EM MOVIMENTO



Ganhe pontos por...

- ✳ passar por baixo da baliza formada por dois jogadores segurando um haste

Ênfase

- ✳ técnica: passe acurados.
- ✳ táticas: bom trabalho de equipa até perto da baliza para preparação do golo.
- ✳ coordenação: treino de capacidade de orientação

POSTES ABERTOS DE GOLO COM/SEM GUARDA-REDES



Ganhe pontos por...

- ✳ todos os pontapés conhecidos de uma distância pequena ou longa, mas só até a altura dos postes

Ênfase

- ✳ preparação flexível das oportunidades de golo de frente ou por trás da/das baliza/s.
- ✳ chamadas de bolas variadas e movimentos em espaços abertos também em frente ou atrás da/das baliza/s

Organização e Realização de Treinos

Exemplos de Modelos

Treinos em Grupos Pequenos



Quando se misturam as equipas, todos os jogadores vão ter a oportunidade de jogar com cada um durante o tempo do exercício.

PISTAS: Praticam e joguem um ao lado do outro alternadamente



Façam as formas seguintes, uma depois da outra:

- ❖ **Jogo 1:** 1-a-1 às duas balizas com guarda redes (duração: 30 segundos cada)
- ❖ **Exercício 1:** A e B jogam a bola com o peito do pé depois de uma batida das suas mãos para os braços
- ❖ **Jogo 2:** 2 a 2 a dois golos de drible (duração: 45 segundos cada)
- ❖ **Exercício 2:** A e B passam a bola parada para cada um através das suas pernas escarranchadas.

Indicações Metódicas

- ❖ **Eficiência:** Havendo bolas extras em todos os campos diminui os intervalos desnecessários depois de uma falha.
- ❖ **Motivação:** Competições de quatro equipas (Qual o par que vai ganhar o torneio de 1 a 1m ou o jogo 2-a-2?) ou entre quatro equipas em campos diferentes (ex. no Exercício 1, qual a equipa que vai ser a primeira a fazer 20 passagens para os braços do parceiro?)
- ❖ **Monitoramento do nível de estresse:** Uma vantagem no treino de equipas pequenas é a possibilidade de ter todos os jogadores em vista e, quando diminui a energia, pode-se imediatamente ir para intervalos.

TREINO EM ESTAÇÕES 1: Formas diferentes no treino de um ponto focal (aqui: Pontapés à baliza)



Organização e Procedimento

- ❖ Divida os jogadores em três equipas de tamanhos iguais, e coloque-os nas posições
- ❖ Por aproximadamente 5 a 10 minutos (dependendo do tamanho da equipa) pratique nesta posição e então, depois de um intervalo pequeno, mude para a posição seguinte.
- ❖ Chute alternadamente à uma baliza aberta (Estação 2), e depois driblar (Estação 3).

Indicações Metódicas

- ❖ **Usando as possibilidades dadas:** Coloque a baliza em frente de uma rede de recolha, um levantamento do solo, ou parecido, no caso da bola não entrar na baliza.
- ❖ **Discretamente prepare pontos focais:** Ofereça dois exercícios de pontapé à baliza razoavelmente simples e motivadores, e um exercício um pouco mais difícil e exigente (Estação 2). Trate de correções especialmente na Estação 2.
- ❖ **Posição do Treinador:** Coloque-se numa posição, de onde os exercícios técnicos possam facilmente ser seguidos, mas de onde não estorve o jogo.

Organização e Realização de Treinos

Exemplos de Modelos

TREINO NA ESTAÇÃO 2: Uma equipa treina, duas equipas jogam



Organização e Procedimento

- ❖ Divida os jogadores em três equipas de cinco jogadores cada.
- ❖ **A** pratica o exercício de pontapé à baliza (**Estação 1**): o primeiro jogador respectivo dribla a bola até à linha marcada e chuta para golo. Então vai buscar a bola e na volta alterna na realização de um exercício de coordenação (**Passagem de volta 1**) e técnico (**Passagem de volta 2**).
- ❖ **B** e **C** jogam com quatro balizas pequenas.
- ❖ Trocar depois de cinco minutos.

Indicações Metodicas

- ❖ **Organize competições:** Qual equipa vai ganhar o torneio, e qual equipa vai ganhar a competição de marcação de golos? Ou com o resultado final: Qual equipa marca o maior número de golos em ambas posições?
- ❖ **Evite atrasos:** inclua os jogadores na armação e desmantelamento do equipamento. Atribua os peitinhos quando dividir os jogadores em equipas.
- ❖ **Posição do Treinador:** Ele deve ser capaz de observar as duas posições, e de lá, se necessário, ser capaz de intervir e corrigir.

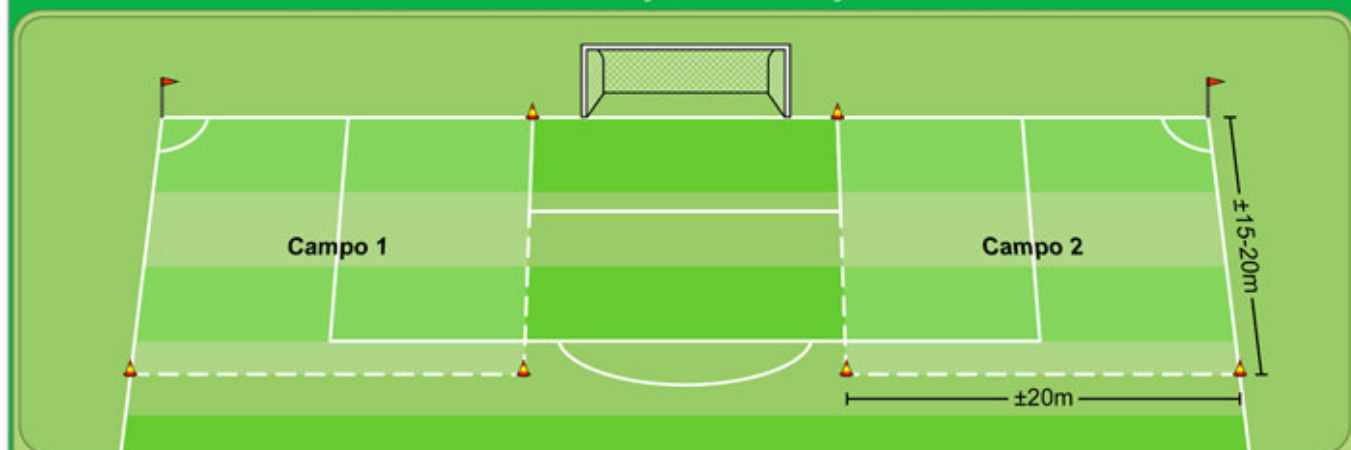


Períodos pequenos de espera aumentam a capacidade de resistência.

Organização e Realização de Treinos

Exemplos de Modelos

ESTRUTURA / ORGANIZAÇÃO / INDICAÇÕES METÓDICAS

**Estrutura**

- * 16 jogadores participam nesta unidade de treino.
- * Está disponível metade do campo.
- * Existem peitinhos suficientes, cones / marcadores e postes. Estão também disponíveis duas balizas portáteis grandes.

Organização / Indicações Metódicas

- * **Divisão:** Divida os jogadores em quatro equipas (A, B, C, D) de quatro jogadores cada. Cada jogador pode assumir a posição de guarda redes, um de cada vez. De preferência, as equipas diferentes devem usar peitinhos de cores diferentes. Se não houver suficiente peitinhos disponíveis, anuncie a troca de peitinhos em cada mudança de campo.
- * **Campo:** Marque os campos nas linhas de fundo do campo de jogo para utilizar as linhas existentes e, não se preocupar com o segundo grupo de treino quando a bola é chutada para fora do campo. O tamanho acima (veja a ilustração) pode ser mudado. Regra do polegar: quanto mais novos os jogadores, menor o campo. Tenha também em consideração: a distância de um atacante a um golo de drible é mais distante do que um golo normal com guarda redes. Marque com nitidez os limites do campo com cones e postes.
- * **Competição:** Organize um torneio e anuncie o resultado final no fim do torneio.
- * **Tempo de jogo:** 4 minutos por pares.

Variações 4-a-4

Os jogadores podem estabelecer as suas próprias regras e tipo de baliza (grande, pequena, tipo...). Deixe-os serem criativos! Mas devem obedecer as suas próprias regras!



VARIAÇÃO 1

**Quatro balizas pequenas nas linhas****Organização / Procedimento**

- * Coloque duas balizas nas linhas de fundo (veja a ilustração) ou coloque 1 baliza em cada linha limite. As equipas atacam duas balizas de uma vez.

Indicações Metódicas

- * **Facilite:** se necessário, alarga o campo permitindo ao atacante mais espaço para as suas ações.
- * **Dificulte:** não permitir mais do que dois (três) contactos com a bola em sucessão; não conta para golo de drible.
- * **Ênfase:** Construa balizas de passe (largura: 2-3m) e balizas para dribles (largura: 7-8m).
- * **Vantagem Numérica / Desvantagem:** dois jogadores da equipa de defesa actuam como guarda redes nas "suas" linhas de golo.

Organização e Realização de Treinos

Exemplos de Modelos

VARIAÇÃO 2

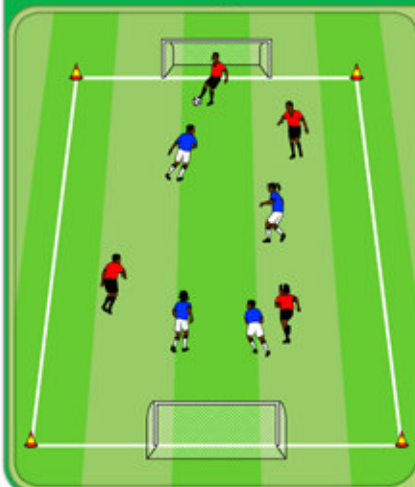
**Uma baliza grande e uma baliza pequena****Organização e Procedimento**

- * Coloque uma baliza grande e uma baliza pequena para drible nas linhas de fundo, opostas uma a outra.
- * Um jogador da equipa que defende a baliza padrão actua como guarda-redes "volante".

Indicações Metódicas

- * **Motivação:** Depois do meio-tempo de jogo, mude lugares (todos querem uma oportunidade de ver a sua bola entrar na baliza).
- * **Ênfase:** Jogue com uma baliza padrão e duas balizas de passe.
- * **Orientação rápida:** Depois da marcação de um golo, a equipa fica com a bola e ataca a outra baliza (mudança rápida de lados!).

VARIAÇÃO 3

**Duas balizas grandes****Organização e Procedimento**

- * Coloque duas balizas grandes nas linhas de fundo, opostas uma a outra.
- * Um jogador de cada equipa actua como guarda-redes "volante".

Indicações Metódicas

- * **3-a-3 + guarda-redes:** Um jogador por equipa actua como guarda-redes por um jogo do torneio.
- * **Vantagem Numérica / Desvantagem:** Um jogador da equipa de defesa actua como guarda-redes. Depois de ganhar a bola, tem que passar a bola atrás para que o guarda-redes antes do próximo ataque ser efectuado.

VARIAÇÃO 4

**Quatro balizas pequenas em qualquer lugar do campo****Organização e Procedimento**

- * Coloque balizas de quatro postes em qualquer lugar do campo.
- * Os jogadores tentam marcar um golo driblando através de um poste da baliza.

Indicações Metódicas

- * **Ênfase:** Marque um golo através de um passe, e depois diminua a largura da baliza.
- * **Chamada da bola e movimento em espaços abertos:** Um golo só conta se um colega de equipa depois do passe, controla a bola e marca golo.
- * **Orientação Rápida:** Depois de marcar, a equipa bem sucedida conserva a bola, mas tem agora de atacar numa baliza diferente.
- * **Linhas Gerais do Jogo:** Se possível, ataque balizas livres, assim mudando a direcção do ataque.

Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

Tarefas no e em volta do Treino

OBJECTIVOS

Tomando o futebol de crianças como um exemplo, os participantes compilam medidas e tarefas antes, durante e depois do treino.

CONTEÚDO

Dado o exemplo do futebol de crianças, são propostas importantes medidas de organização. São subdivididas em tarefas antes, durante e depois do treino. Com grupos de treino mais velhos, as medidas terão que ser ajustadas de acordo com a idade.

Nota: Estes critérios vão ser também parte das seguintes observações de treino.

Antes do Treino (PPP 6 Diapositivo A)

⊗ Pontualidade

Chegue pelo menos 15 a 20 minutos antes do treino começar. Este tempo é necessário para tomar conta das necessidades seguintes sem pressa.

⊗ Pequena verificação das condições do campo

O treinador avalia a condição do campo (o campo está muito duro, muito macio, existem montículos de terra, ou buracos?) e as balizas necessárias (onde devem ficar as balizas, estão disponíveis as redes das balizas e os fechos?) - Se necessário, ponha tudo em ordem.

⊗ Balneário

O treinador verifica que os balneários estão abertos. Ele presta uma atenção especial a: estão os balneários e chuveiros limpos, existe algum vidro partido, há alguns danos ou sítios perigosos?

⊗ Colocar o material junto

O treinador junta todos os materiais necessários e o equipamento de acordo com o seu plano do treino e verifica a sua condição: bolas, cones, postes, peitinhos, etc.

⊗ Actualizar o plano de treino

O treinador verifica de novo o seu plano de treino e considera informação nova (ex., jogadores excluídos do treino, equipamento ou materiais perdidos, campo molhado).

⊗ Saudação aos jogadores e pais

O treinador cumprimenta todos os jogadores que chegam e os pais. Se os jogadores chegam muito tarde, o treinador pede que no future cheguem a horas. Ele não os repreende devido a chegarem tarde continuamente. Isso pode ser discutido pacificamente numa fase futura.



PPP 6 - Diapositivo A

Deixe os jogadores verificarem as condições do campo, tomarem cuidado do material e colocarem no campo o material necessário.



Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

⊗ **Ajudar os jogadores na troca de roupas**

O treinador deve ajudar as crianças mais novas, com o apoio dos pais, por ex., apertar os atacadores. Se os atacadores estiverem muito compridos, os jogadores podem-se machucar (caindo de cabeça).

⊗ **Lista de Comparência**

Uma lista de comparência permite ao treinador verificar porque jogadores não aparecem muitas vezes ao treino (negligência dos pais, desinteresse, sobreposição de encontros, problemas dentro da equipa, e problemas com a equipa, etc.).

⊗ **Envolver os jogadores na organização duma sessão de treino**

É educacionalmente sensível envolver os jogadores na organização da sessão de treino. Isto significa que eles devem ajudar o treinador a levar os materiais ou equipamento para e do campo ou fazer pequenos trabalhos (ex. informar o auxiliar que alguma coisa é precisa ou não está em ordem).

Envolvendo os jogadores na organização do treino, estimulando assim as suas criatividade.



⊗ **Nunca deixar as crianças sem vigilância (ajudantes?)**

Quando as crianças, especialmente as mais novas, não chegam todas ao mesmo tempo ao treino, os primeiros a chegar não devem ser autorizados a correr pelo campo de jogo, enquanto o treinador ainda está ocupado com os outros no vestiário ou está à espera dos atrasados. Um cuidado particular é necessário se as crianças precisam de chegar ao campo de jogos através de um caminho longo e não visível ou têm de atravessar uma rua com movimento. O melhor é que ajudantes ou os pais fiquem no vestiário enquanto o treinador já vai para o campo de jogo. Uma vez que todas as crianças cheguem pontualmente, estes problemas estão resolvidos!

⊗ **Tenha um telephone para emergências**

O treinador deve estar ao corrente onde está o telephone mais perto da instituição de desporto. Se ele não tiver um telemóvel disponível, e nenhum outro telefone estiver disponível (ex. o edifício está fechado, o telefone publico está avariado), o treinador deve -se queixar à pessoa responsável (dirigente dos jovens, gerente da instituição).



Recorde os jogadores de:

Consciência de Saúde - assim como beber água suficiente e comendo devidamente.

Higiene pessoal - como lavando-se regularmente.

Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

Durante o treino (PPP 6 Diapositivo B)

❖ Começar o treino, de preferência, com todos os jogadores ao mesmo tempo

Se apesar de tudo as crianças ainda chegam tarde ao treino, o treinador pode ir para o campo de jogo e distribuir bolas para não desencorajar a necessidade das crianças pontuais, em jogar e se movimentar (na condição de que haja um ajudante ou pais no vestiário). Isto evita tempo parado.

❖ Saudar os jogadores no início do treino

O treinador junta todas as crianças e pede para a bola ser posta de lado. O treinador pergunta como eles estão, se alguém tem algum problema de saúde (ex. tosse, gripe ou se não se sente bem), ou se há alguma coisa nova que gostariam de o informar. Esta fase não deve demorar muito tempo, pois as crianças estão ansiosas por começar o treino.

❖ Aconselhar os jogadores acerca do objectivo e conteúdo de uma sessão de treino

Com crianças pré-escolares o treinador só precisa de dizer poucas palavras (ex. "Trouxe alguns jogos excelentes para vocês e espero que se divirtam com eles"). Com crianças mais velhas o treinador pode falar do último jogo ou do último treino, o que deve ser emendado no geral ou especificamente e que por isso se vão concentrar hoje.

❖ Dar explicações numa linguagem simples e facilmente compreensível para as crianças

Quando o treinador dá quaisquer explicações, ele só deve concentrar-se nos indicadores mais importantes. Se necessário, o treinador deve chamar todas as crianças para explicar o próximo jogo ou o próximo exercício. Desse modo ele deve assegurar que a bola foi posta de parte e que todos os jogadores o possam ver o treinador (ex. as crianças devem estar todas sentadas ou de pé em meia lua). As demonstrações -com explicações simples do jogo facilitam a compreensão para um desempenho futuro.

❖ Se necessário, faça também parte do jogo

O treinador deve jogar na ocasião também, ele deve acompanhar os jogadores sem dominar o jogo. Desse modo ele sinaliza às crianças que faz parte da equipa e que está interessado no jogo. Se os jogadores ainda não estiverem familiarizados com o novo jogo, vão aprender rápido através de observação e imitação.

❖ Criação de um espaço livre e encorajamento de criatividade

Ao lado do princípio "Aprenda através da demonstração", o treinador também deve permitir as crianças "Aprender através de tarefas". As crianças devem encontrar as suas próprias soluções para problemas. Isto estimula a sua criatividade!

❖ Não corrija sempre cada erro

O treinador deve observar as crianças jogando e exercitando sem que eles sintam se observados. Em crianças sensíveis especialmente isto pode causar inseguranças. O treinador só deve intervir e corrigir uma situação se a criança, depois de tentativas repetidas, não sucede em resolver uma tarefa.

❖ Correções individuais, correções em frente do grupo

Se as crianças fazem erros diferentes, o treinador vai corrigi-las individualmente, se algumas crianças fazem os mesmos erros típicos, o treinador então vai corrigi-las em conjunto em frente de todo o grupo-.



PPP 6 - Diapositivo B

Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

⊗ Vigia da motivação das crianças nos jogos e exercícios

Normalmente os pequenos futebolistas são jogadores cheios de entusiasmo. Embora algumas vezes possa ocorrer um certo desinteresse ou até rabugento, especialmente com certos exercícios. O treinador deve então perguntar a ele próprio as seguintes perguntas:

- ▲ É este exercício possivelmente não adequado para crianças (ex. não suficientemente divertido)?
- ▲ Estão as crianças sendo obrigadas a um esforço excessivo ou estimuladas em demasia?
- ▲ Estão as crianças cansadas demais e por isso não se concentram mais?
- ▲ Podem as necessidades do exercício ser adaptadas?

O exercício talvez tenha que ser mudado.

⊗ Actividade separada com crianças individuais

O treinador não deve mostrar que tem favoritos, de preferência ele deve encorajar da mesma maneira crianças fortes e fracas. O elogio do treinador e os aplausos são importantes na motivação e auto-confiança das crianças.

⊗ Desvios do plano de treino

Se necessário, por ex.

- ▲ O treino vai começar mais tarde do que o planeado.
- ▲ Se um jogo não corre bem, deve ser interrompido para efectuar as mudanças necessárias (formação da equipa, tarefa, tamanho do campo, equipamento).
- ▲ Certas fases de jogo - exercícios necessitam de tempo a mais / a menos que o planeado.
- ▲ As crianças precisam de mais / menos tempo a recuperar (tome o tempo atmosférico em consideração), as crianças precisam de intervalos para bebidas.
- ▲ As crianças pedem para um certo jogo.

⊗ Preparação e desmantelamento do equipamento usado para o treino conjunto

As crianças devem apoiar os treinadores. O treinador toma cuidado que eles sejam cuidadosos com o equipamento usado. Durante o período completo de treino todas as crianças estão envolvidas na preparação e desmantelamento do equipamento usado, por ex., recolhendo os cones ou outro equipamento. Se algumas bolas estão perdidas, todas as crianças juntas procuram por elas.

⊗ As crianças devem rever a sessão de treino no final desta

Depois de todo o equipamento estar desmantelado e/ ou recolhido, o treinador chama as crianças todas e pergunta-lhes como gozaram o treino e de que jogada gostaram mais. Isto dá ao treinador uma informação importante acerca da escolha do conteúdo do treino e implementação metódica.



Deixe os jogadores verificar as condições do campo, tomarem conta do material e colocarem no campo o material necessário.

Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

Depois do treino (PPP 6 Diapositivo C)

✱ Deixar o campo desportivo limpo

Tomar conta que as crianças não deixem nenhuma lata de refrigerante, garrafas ou outro material.

✱ Armazenar o equipamento e bolas

Devem estar em boa condição de trabalho. Se alguma coisa desaparecer ou equipamento está avariado, o treinador deve tomar notas ou dizer à pessoal responsável (ex., guarda encarregado do recinto, o porta-voz da juventude).

✱ Tomar um chuveiro e se lavar

Com base numa decisão entre os pais e o treinador, ele assegura que as crianças tomem um banho ou se lavem sozinhos. Ele não insistir com crianças novas e envergonhadas para tomar um banho de maneira a não possivelmente magoar o seu sentido de vergonha.

✱ Deixar o vestiário limpo

Significa que ninguém deve entrar nos vestiários com os sapatos sujos, mas aquele deve levá-los para fora e limpá-los num lugar proporcionado para isso (não bata o lixo contra as paredes do vestiário ou a entrada do vestiário). O treinador deve assegurar que tudo - também o vestiário - deve ser deixado impecavelmente limpo e que nenhum papel ou qualquer outro artigo é deixado no chão..

✱ Lembrar a eles da próxima sessão de treino ou do próximo jogo

As crianças vão para casa com esta lembrança. Se algumas crianças forem buscados imediatamente depois do treino, o treinador deve relembrar as crianças durante a revisão no fim da sessão do treino.

✱ Conversa com parentes individuais

Acerca de problemas com as suas crianças, arranjo de clubes de boleias para jogos fora de casa, etc.

✱ Conversa com crianças individuais

Se o treinador notar um comportamento impróprio durante uma sessão de treino (desinteresse, zangas, etc.) ele deve descobrir a causa. Ele deve falar de uma maneira amigável e paternal.



PPP 6 - Diapositivo C

Encoraje os jogadores a cuidar por um ambiente limpo. O que você deixa para trás no campo reflecte na maneira como toma conta de si próprio!!



Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

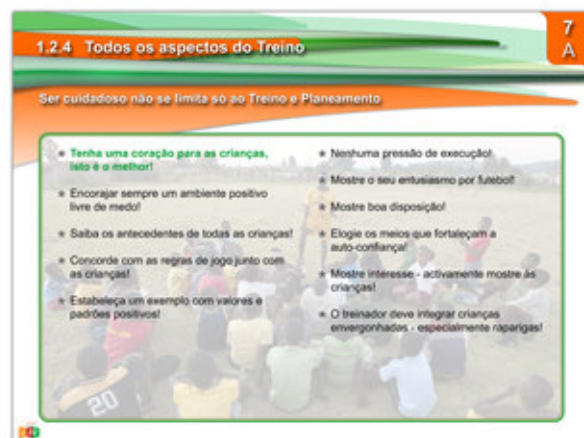
PROCEDIMENTO

Os pontos introduzidos são o critério para o treino seguinte - observação e avaliação. É por isso que é importante que a este ponto os participantes compreendam o que isto significa.

O instructor introduz as medidas propostas individualmente sem adicionar as implementações específicas e exemplos. Ele pode por exemplo fazer isto escrevendo a palavra de ordem adequada no quadro ou mostrando o diapositivo uma linha de cada vez.

A tarefa dos participantes então é a nomeação de exemplos adequados. Depois disso, o princípio seguinte é introduzido e os participantes nomeiam de novo implementações específicas, etc. Como várias das medidas propostas no curso básico são também discutidas, esta é uma boa oportunidade para repetição e uso de um controle de aprendizagem.

Com o PPP 7 Diapositivo A o instructor explica alguns dos requisitos orientados à educação do futebol de crianças. O comportamento do treinador em relação às crianças vai ser um tema futuro do seguinte exercício de observação.



PPP 7 - Diapositivo A



Ao planear o treino, considere os desejos das crianças!

Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

Alongamento / Ginástica Funcional

FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS DA PERNA

Andar de pato



Sobrecarga pesada nas articulações dos joelhos (ligamentos)



Encoste as costas a uma parede e dobre os joelhos. O ângulo da articulação do joelho deve ser maior que 90°.

ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DAS COSTAS E MÚSCULOS DA PARTE DE TRÁS DAS PERNAS

Dobrar o corpo com as pernas estendidas e numa posição escarpachada



Pressão considerável na parte inferior das costas (vértebra lombar)



Enquanto deitada nas costas deixe uma perna esticada no chão e levantar a outra perna bem alto. Agarre a perna levantada na parte superior da coxa e puxe-a em direção ao peito. Puxe para dentro a ponta do pé, enquanto deixa a outra perna esticada no chão. Relaxe os braços e estique a perna. Retenha esta posição.

FLEXIBILIDADE DAS ARTICULAÇÕES DA ANCA E ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DE TRÁS DA COXA

Posição de salto de barreiras no chão



Distensão dos ligamentos medianos nas articulações em ângulo do joelho e distensão do menisco mediano. Tensão não-funcional na coluna lombar.



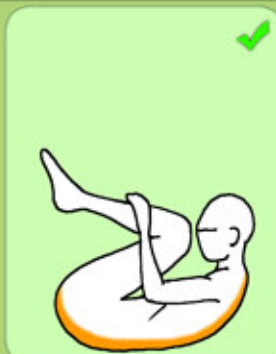
De pé a um ângulo muito ligeiro apoiando-se numa perna, estica a outra perna para frente repousando-a no calcanhar. Puxe para cima a ponta do pé e devagar puxe a bacia para trás até sentir o alongamento ser nos músculos da parte de trás da coxa. As costas permanecem retas.

MOBILIZANDO A COLUNA POR MEIO DO ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DAS COSTAS

Arado



Tensão excessiva na coluna - pescoço e parte superior. O ligamento das costas é alongado demais.



Deite-se de costas. Levante a cabeça e pernas e cuidadosamente puxe os joelhos o mais perto possível da sua testa.

Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

FLEXIBILIDADE DA PARTE INFERIOR DA COLUNA E ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DE TRÁS DA COXA

Exercício do lenhador



Balançar e saltar não tem efeito em nenhum alongamento dos músculos. Possivelmente podem causar pressão severa nos ligamentos e na coluna lombar.



Sentado nos calcanhares, coloque a parte superior do seu corpo nas coxas e role. Coloque os braços de lado próximo da parte inferior das pernas. Também, deitado de lado numa posição de embrião, os músculos das costas podem ser alongados e ao mesmo tempo estar a tomar cuidado com a coluna.

FLEXIBILIDADE DO CORPO, ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DE TRÁS DA COXA E ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DAS COSTAS

Inclinação diagonal do corpo



Balançar e saltar não tem efeito em nenhum alongamento dos músculos. Torcendo a espinha pode causar aumento de pressão na região lombar.



Ajoelhe e apoie o corpo nos braços ligeiramente curvados. Os braços e as pernas estão separados pela largura dos ombros. Pressione a coluna para cima e arqueie as costas como um gato.

ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DE TRÁS DAS COXAS

Dobrar o corpo para a frente enquanto se apoiar na outra perna



Sobrecarga da coluna lombar.



Estique uma perna e coloque-a por ex. num banco pequeno enquanto puxa os dedos do pé. Mantenha a perna de apoio ligeiramente dobrada. Curve para frente mantendo as costas direitas e puxando a bacia para trás.

EXERCÍCIO DE BALANÇO E ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DA PARTE DA FRENTE DO CORPO

Curvando o corpo diagonalmente para trás enquanto de pé



Sobrecarga da coluna lombar através da formação das costas côncavas no movimento de rotação.



Enquanto deitado nas costas estique os braços por trás da cabeça. Conserve os braços esticados e as mãos perto do chão. Para apoiar a coluna, ponha uma almofada rasa ou toalha por baixo da região lombar.

EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DA FRENTE DO CORPO

Ninho de andorinha



A coluna lombar é puxada a uma posição anormal de concavidade nas costas. Os músculos que deviam estar alongados, estão tensos.



Sente-se na parte inferior das pernas, pés, estique os braços para frente e pressione o esterno para o chão.

RELAXAMENTO DE TODO O CORPO E ALONGAMENTO DA FRENTE DO CORPO

Exercício com parceiro: suspenso pelas costas



Sobrecarga da coluna lombar através de uma posição côncava das costas. Os músculos estão tensos em vez de relaxados.



Estique os braços para o lado, num ângulo direccionado para cima. Devagar puxe os ombros para trás.

FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS DAS COSTAS E OMBROS

Atirar a bola enquanto deitado sobre a barriga



Posição muito côncava das costas e extrema pressão da coluna lombar.



Ajoelhe e apoie-se nos braços ligeiramente curvados. Estique a perna direita e o braço esquerdo horizontalmente, mas não muito alto. Repita o exercício no outro lado do corpo.

FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS DAS COSTAS E ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DE TRÁS DAS COXAS

Corpo e braços para frente em posição horizontal



Pressão forte na coluna lombar.



De pé com as pernas ligeiramente dobradas, dobre a parte superior do corpo ligeiramente para a frente e estique os braços para cima como se fossem uma extensão do corpo. É importante que as costas se mantenham direitas.

Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DAS COSTAS

Estômago oscilante



Posição côncava extrema das costas com uma sobrecarga da coluna lombar.



Deite-se nas costas com as pernas ligeiramente dobradas em frente. Então levante a bacia do chão até a parte de cima do corpo formar uma linha direita.

ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS DO ESTÔMAGO

Círculos com as pernas e pernas em tesoura enquanto deitado no chão



Especialmente em pessoas com um os músculos do estômago fracos, a ação de alavanca em conjunto com o peso das pernas causa uma concavidade forte nas costas. Além disso, os flexores da anca são ainda mais reforçados, os quais em todo o caso, já são muito fortes nos atletas.



Deite-se no chão com as pernas ligeiramente dobradas e apontadas para cima. Então depois levantar a bacia do chão sem as pernas se mexerem na direção da cabeça.

FORTELECIMENTO DOS MÚSCULOS ABDOMINAIS

Levantamentos / abdominal



Pressão a mais na região lombar. Exercício principalmente para os flexores da anca.



Deite-se de costas. Coloque a parte inferior das pernas, por ex., num banco, de forma que as coxas fiquem numa posição vertical e a parte de baixo das pernas na horizontal. Devagar levante a cabeça e ombros do chão até as mãos alcançarem o banco.

FORTELECIMENTO DOS MÚSCULOS ABDOMINAIS

Canivete



Pressão extrema na coluna lombar e principalmente fortalecimento dos flexores da anca.



Deite-se de costas colocando as pernas ligeiramente dobradas em frente. Carregue os calcanhares de encontro ao chão. Levante a cabeça e ombros do chão, tente tocar o peito com o queixo.

Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

FORTALECIMENTO DOS MÚSCULOS ABDOMINAIS OBLÍQUOS

Oscilação das pernas lateralmente enquanto deitado nas costas



Sobrecarga da coluna lombar por meio da formação de uma concavidade nas costas e do movimento giratório.



Enquanto deitado no chão cruze as pernas ligeiramente dobradas. Levante os ombros do chão e alterne entre pressionando a mão direita contra o joelho esquerdo, e pressionando a mão esquerda contra o joelho direito.

FLEXIBILIDADE DA COLUNA CERVICAL

Circula a cabeça



Sobrecarga das articulações, ligamentos e discos inter-espinais, porque a coluna cervical não é adequada a esses movimentos.



Curvando a cabeça para o lado, inclinando-a para frente e ligeiramente para trás e virando-a para a esquerda e para a direita são movimentos naturais da cabeça e por conseguinte da coluna cervical.

MOBILIZAÇÃO DO CORPO

Circulando o corpo



Sobrecarga na coluna lombar.



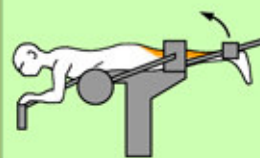
Enquanto de pé, levante o braço para o lado num ângulo ao longo da cabeça. Com a outra mão puxe ligeiramente o braço sem torcer os ombros ou ancas.

FORTALECIMENTO POR DOBRAS-JOELHOS

Pernas recurvadas enquanto deitado no estômago



Sobrecarga extrema na coluna lombar devido à posição côncava das costas.



Use um banco próprio para este exercício com uma curva na área da anca.

Todos os aspectos do Treino - Tarefas para o Treinador antes, durante e depois do Treino

ARREFECIMENTO

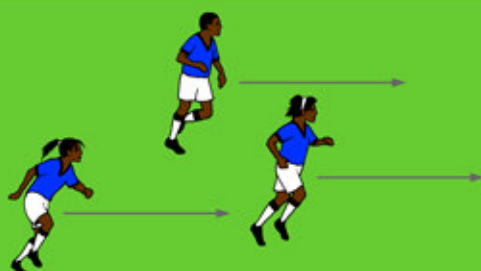
Depois de cada sessão de treino (excepto os jogadores de 6-9 anos), têm de arrefecer depois do final. O resfriamento é importante para baixar a pressão do treino. O batimento cardíaco tem de voltar a um ritmo de pulso normal de aproximadamente 70-90 batidas por minuto. Isto é o começo da fase regenerativa. Os jogadores vão então ser capazes de ir para a próxima sessão de treino mais recuperados.

Outra razão da fase de arrefecimento antes de os jogadores saírem de campo, é o facto de ter também um efeito psicológico: Os jogadores não vão para o vestiário com (as vezes negativas) impressões do treino ou jogo. Eles têm a possibilidade de falar das suas impressões com o treinador durante a fase de arrefecimento.

A intensidade da fase de arrefecimento é muito baixa

Aqui estão alguns dos exemplos de arrefecimento que o treinador pode oferecer aos jogadores:

CORRIDA FÁCIL - 10 MIN



PASSAGEM DE BOLA - 10 MIN



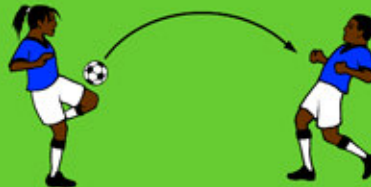
Passagem de bola de um jogador para o outros no formato de 1+1, 4 jogadores juntos, a equipa toda passa 3 ou 4 bolas ao mesmo tempo.

PONTAPÉS DE PENALIDADES 1-A-1 - 10 MIN



- * Use cones como balizas / golos
- * Os jogadores não estão autorizados a defender os próprios cones.

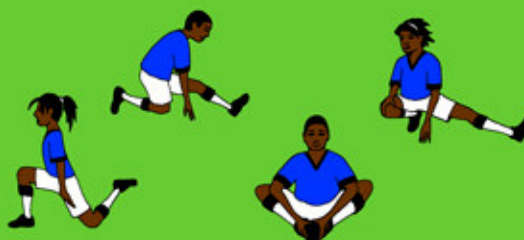
LANÇAR A BOLA NO AR - 10 MIN



FUTEBOL-TÊNIS - 10 MIN



ALONGAMENTO - 10 MIN



O Treinador como Modelo

1. Seja um modelo de bom exemplo para os seus jogadores

Vai ser o seu desejo que as -crianças se tornem em pessoas positivas e responsáveis no futuro. Por isso, você deve agir e comportar-se -como gostaria que as crianças agissem e se comportassem. O que espera das crianças você deve mostrar para elas. Lidere como exemplo!

Lembre-se: É mais importante como você actua e se comporta do que uma palestra teórica sobre qualquer tópico. Por favor, mostre-lhes comportamento positivo e valores, porque você é um modelo para eles. Mostre-lhes maneiras interpessoais ,como:

- * Justiça
- * Ajuda
- * Respeito
- * Honestidade
- * Tolerância
- * Paciência
- * Auto-crítica

2. Seja franco com as crianças

- * Ouça os jogadores jovens e fale com eles regularmente.
- * Mostre às crianças que você está interessado em cada uma delas. Tenta saber sobre os seus antecedentes particulares tais como o ambiente familiar, escola, amigos, desafios, passatempos, etc.
- * Dê atenção especial aos jogadores discriminados e deficientes e inclua-os no jogo.

3. Interagir e comunicar com os jogadores de maneira certa

- * Mostra às crianças que você aceita todas elas. Isto é a condição para uma troca aberta e interactiva.
- * Por favor, tenha em conta que para a criança não só é importante o que você diz, mas também a maneira como o diz. Especialmente a sua maneira de falar, as suas expressões faciais e os seus gestos são importantes! Evite:
 - ▲ Gritar com as crianças
 - ▲ Acções que magoem
 - ▲ Acusações

A fiabilidade dos jogadores vai melhorar, se o treinador é um bom modelo.

4. Aumentar a de co-determinação

- * Respeite desejos, sugestões e idéias do jogador jovem mais vezes possível durante a sessão de treino.
- * Dependendo da idade, deve conferir os deveres e responsabilidades das crianças, por exemplo gerir o aquecimento para o treino.
- * Faça-ver a cada jogador como são importantes a motivação, iniciativas e auto-crítica.



O Treinador como Modelo

5. Seja positivo

- ✱ Felicite as crianças durante o treino, porque isso vai torná-las mais acessíveis a uma crítica construtiva.
- ✱ Estabeleça o progresso individual do desempenho claro para os seus jogadores.
- ✱ Mostre o divertimento e prazer que ganha no futebol e passe isto às crianças.
- ✱ Mostre aos seus jogadores que tem uma espécie especial de humor ao resolver um desafio ou uma situação de tensão com um lema divertido e espontâneo.

6. Resolva os problemas dentro da sua equipa

- ✱ Resolva problemas envolvendo o grupo. (Faça perguntas sobre as razões, facilite o processo de solução do problema)
- ✱ Organize uma conversa pacífica para resolução do problema.
- ✱ Deixe as crianças falar de maneira aberta de forma a poderem expressar as suas próprias sugestões para soluções.
- ✱ Deve decidir uma solução em conjunto com os seus jogadores.
- ✱ Resolva os problemas antes de eles escalonarem.
- ✱ Diga às crianças que os conflitos entre pessoas são normais.

7. Rever é bom

- ✱ Deve sempre criticar a forma de atuação, mas **NUNCA** critique as crianças num assunto pessoal ou privado!
- ✱ Evite apontar dedos. Se tiver um problema com o comportamento de uma criança, tente mostrar-lhe o que pensa disso. Antes, use "Eu tenho um problema com a maneira de você se comporta/actua" em vez de "O seu comportamento / actuaçã-o está errada". Vai dar espaço à criança para pensar no assunto e responder a ele.
- ✱ Deve sempre dizer às crianças os pontos concretos da crítica usando uma linguagem orientada à criança.
- ✱ Deve sempre começar e terminar o diálogo de forma positiva.



O Treinador como Modelo

Quais as capacidades que distinguem um bom treinador de futebol para crianças e jovens?

OBJECTIVOS

Os participantes aprendem que a capacidade desportiva do treinador **não** é suficiente para levar a cabo um treino de futebol justificável na idade de crianças e jovens. Ao lado das capacidades desportivas (técnica, metódica, de organização), os participantes devem reconhecer que especialmente o treinador precisa de ter capacidades sociais e pessoais para tomar conta de crianças e jovens **fora** dos treinos e jogos.

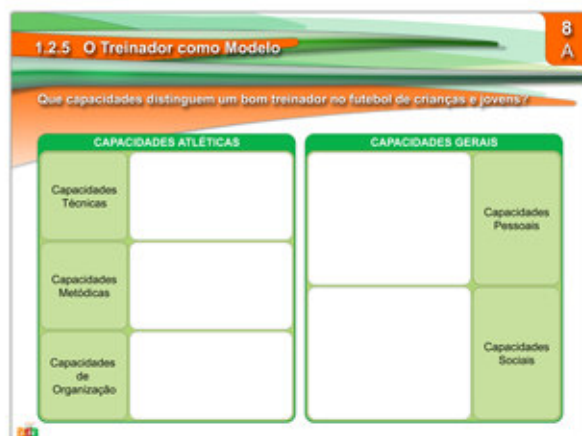
CONTEÚDO

O que deve o treinador ser capaz de fazer para ser capaz de executar esta função? De acordo com a moderna compreensão com foco na orientação do participante há cinco áreas típicas de capacidade entre as quais um equilíbrio deve sempre estar presente para assegurar um funcionamento com sucesso (veja PPP 8 Diapositivo B).

Todos sabem imediatamente o que significam as capacidades técnicas, metódicas e de organização. Estas capacidades como requisitos para o colaborador são rapidamente nomeadas e aceites. Embora em muitos casos seja mais difícil com a capacidade social e a personalidade. Muitas vezes não dão a elas importância suficiente (ex. orientação de desempenho sublime e unilateral). Veja PPP 8 Diapositivos C e D para as definições.

Dois pontos importantes são suficientes para substanciar as capacidades sociais e pessoais:

- ✱ A função de cada líder, seja treinador, líder da juventude, director gerente, etc., é levada a cabo numa estrutura social. Para possibilitar a aplicação de conhecimento especializado e para que a mensagem chegue e seja aceita, não são necessárias só capacidades metódicas, mas também sociais.
- ✱ Especialmente no campo de treino de crianças e jovens, os colaboradores das instituições são os modelos. Quem é um modelo e porque, o modelo não pode decidir - os jovens decidem sozinhos. Depende muito da maneira que a função do modelo é desempenhada.



PPP 8 - Diapositivo A



PPP 8 - Diapositivo B



PPP 8 - Diapositivo C

O Treinador como Modelo

Aos olhos dos desportistas jovens, os treinadores são não só especialistas no seu campo de treino, mas também modelos de como se pode viver com o desporto. Algumas vezes são modelos, muitas vezes só confidentes para as perguntas diárias, outras vezes só um amigo adulto que percebe de desporto e da vida. Os treinadores não só fornecem sabedoria como no desporto e algumas técnicas, mas também ajudam os jovens diariamente como ajudantes e apoiantes.

Deve o colaborador da instituição, além do desporto, também preencher estas responsabilidades extras; deve ele se tornar num indivíduo educacional? Neste momento ninguém deve ficar frustrado (ex. devido a uma esperada sobrecarga de trabalho) pois isso será pouco razoável. Estas particularidades educacionais e sociais não são particularidades extras no trabalho da instituição, fazem sempre parte do jogo! No desporto e também em situações custodiais não desportivas. Deve-se ter isso em conta, para ser capaz de criar a oportunidade de ter em -melhor consideração estes pontos e controlá-los apropriadamente. Além disso, cada participante do curso geralmente tem uma boa medida de capacidades sociais e pessoais de outras áreas de vida e da experiência - ainda que muitas vezes subconscientemente! Estas capacidades podem ser desenvolvidas no futuro. É por isso que qualquer um pode falar de uma pessoa educadora - não no sentido de sobrecarga de trabalho, mas como um amador qualificado!

Com a ajuda do PPP 8 Diapositivo E, os requisitos actuais do treinador de crianças e jovens pode ser clarificado, descrevendo realisticamente os requisitos sociais e educacionais no dia a dia da instituição e com mais clareza. Adicionalmente o instructor, juntamente com os participantes, devem compilar exemplos atuais em como concretizar as directrizes educacionais.

PROCEDIMENTO

Com a introdução orientada ao participante (PPP 8 Diapositivo A), a visão e experiências dos participantes vão ser rapidamente esclarecidas.

Se existir uma inclinação para requisitos nomeados de orientação técnica, então o instructor pode pedir motivação dos participantes perguntando perguntas específicas e com a ajuda de exemplos pode tornar o alto valor das capacidades sociais e pessoais mais evidentes. Se necessário, os participantes podem preencher um segundo questionário e podem trabalhar nas capacidades sociais e pessoais do treinador.

Com a ajuda de PPP 8 Diapositivo B-D o instructor sumariza a fase de introdução. Com o Diapositivo E as capacidades sociais e pessoais usando o treinador de crianças como um exemplo podem ser posteriormente especificadas. Sendo a mensagem central a de dar atenção ao futebol de crianças e jovens não se limitando aos treinos e jogos, pode-se então passar para a próxima fase de treino.



PPP 8 - Diapositivo D



PPP 8 - Diapositivo E

O Treinador como Modelo

Marcos de um Plano Custodial

OBJECTIVOS

Os participantes devem conhecer funções específicas de cuidados práticos enquanto lidarem com crianças e jovens e trabalharem especificamente realizando as suas próprias funções na instituição.

CONTEÚDO

Hoje em dia pertence ao serviço da instituição que os treinadores e assistentes da instituição não só se concentrem nas áreas práticas de desporto (treino, competições). Estudos nos últimos anos confirmam que especialmente o treinador como pessoa - especialmente as suas capacidades sociais e pessoais - é responsável pelas crianças e jovens que se ligam à instituição e ficam com a sua escolha de desporto. Além dos deveres desportivos do treinador ele tem que inspecionar a orientação educacional das crianças e jovens, para ser verdadeira a sua responsabilidade pelos jovens. Possibilidades de acção específica em relação à realização do plano deve ser resolvida de forma que os participantes não se sintam sobrecarregados de trabalho. ("Mas eu não tenho um treino educacional como o professor tem").

PPP 8 Diapositivo F mostra um sumário de ênfase típica (educacional orientada) na dádiva de cuidados a crianças e jovens. Estes podem ser especificados durante o curso de discussões na forma de grupos de trabalho propostos.

Obstáculos num plano custodial orientado à educação:

- ✱ Na essência o desenvolvimento da personalidade deve concentrar-se na **responsabilidade própria** das crianças e jovens. Isto pode ser facilmente promovido pelo treinador logo desde o principio atribuindo tarefas durante o treino (preparação e desmontagem) ou dentro da equipa (capitão de equipa, representante dos jovens, etc.).
- ✱ Parte da responsabilidade própria é reconhecer a responsabilidade do indivíduo no grupo. Comportamento egoísta deve ser posto de lado para um desempenho homogêneo da equipa. Aqui pode-se apontar os modelos (ex. a equipa nacional).
- ✱ Adicionalmente o objectivo principal é o de promover a orientação do desempenho pessoal das crianças e jovens. Divertimento e prazer no futebol têm de ser desenvolvido nas crianças - especialmente através de um treino atrativo. O treinador deve ajudar os seus jogadores em fixarem metas realistas, dependendo das suas habilidades próprias, e desenvolver características orientadas à saúde (para crianças: nutrição correta; para jovens: uso de álcool, tabaco, etc.). Cada jogador quer se desenvolver mais no futuro, aprender novas técnicas, aprender melhor a controlar a bola, etc.
O próprio treinador pode incentivar futuramente esta atitude por ex., dando lição de casa aos jogadores (exercícios com a bola, exercícios com bola mágica, etc.) para motivar o treino próprio.
- ✱ Construir o **espírito de equipa** é inicialmente limitado devido ao desenvolvimento das crianças. Uma sensação "nós" pode ser desenvolvida numa medida pequena (ex., saudação em conjunto - e - ritual de despedida). Avaliações realistas de perder ou ganhar, a integração e aceitação de jogadores de desempenho-fraco ou a observação das regras conjuntas são futuras tarefas práticas diárias que o treinador pode usar para desenvolver e promover o espírito de equipa.



PPP 8 - Diapositivo F

O Treinador como Modelo

- ✱ Certamente, o treinador deve estar ciente dos -antecedentes das crianças (pais, desempenho escolar, etc.) e deve contribuir para os jogadores reconciliarem os seus requisitos desportivos e escolares.

PROCEDIMENTO

Com a ajuda de **PPP 8 Diapositivo F**, pode ser dada uma introdução ao seguinte grupo de trabalho na conversão prática das principais tarefas custodiais. Se possível, os participantes devem também considerar factores específicos da idade (crianças, jovens mais velhos). Porque: cuidado extra-escolar também depende na fase de desenvolvimento das crianças e jovens. Depois da apresentação dos resultados, o instrutor organiza uma discussão em classe sobre a viabilidade das sugestões de solução.

Auto-Reflecção: O Treinador / Assistente como Modelo

OBJECTIVOS

Os participantes devem reconhecer que os cuidados desportivos e não-desportivos das crianças e jovens dependem primariamente na **função modelo** do treinador e do assistente.

CONTEÚDO

Os participantes devem considerar como se vêem a eles próprios no seu papel (presente ou futuro) de assistentes do instituto. Uma lista de verificação - Modelo (**Planilha de Trabalho 3**), é disponível para auto-examinação. Com certeza, a disponibilidade desta posição não depende só dos seus desejos próprios e imaginação, mas no grupo alvo que o assistente tem de dirigir.

PPP 8 Diapositivo G ilustra claramente como tais requisitos podem mostrar-se na prática do futebol de crianças.

PROCEDIMENTO

Os resultados de auto-examinação do trabalho individual feito através da Lista de Verificação - Modelo. Se necessário, segue uma fase curta de troca de ideias. Seria conveniente que sensetivo a instituição levar a cabo regularmente uma auto-reflecção, por ex., uma vez por ano.

Concluindo, uma lição curta deve apontar que a disponibilidade do próprio comportamento depende também do grupo-alvo respectivo. Os dispositivos introduzem perfis típicos ideais.



PPP 8 - Diapositivo G

O Treinador como Modelo

Se houver tempo suficiente, o instructor também pode discutir ou confrontar concepções tradicionais típicas dos treinadores no futebol de crianças e jovens:

- ✱ Como vou ganhar o maior número de jogos e torneios possíveis?
- ✱ Como oferecer às crianças e jovens o melhor divertimento possível?
- ✱ Como eu confirmo-me como treinador (meta pessoal)?
- ✱ Como posso providenciar pela continuação desta divisão (filiação)?

A partir destas confrontações, é fácil discutir a responsabilidade do treinador / assistente pelas crianças em crescimento / jovens e pelos respectivos requisitos desportivos e não-desportivos - eles devem ser vistos numa proporção bem balanceada para cada um.



O treinador deve ser um professor assim como um amigo para os jogadores.

Básicas do Treino

Fases de Desenvolvimento do Jogador



Directrizes no Treino de Crianças / Jovens

- ✱ Treinar individualmente
- ✱ Treino em foco / objectivos
- ✱ Treino tecnicamente orientado
- ✱ Treino com exercício e jogos
- ✱ Treino detalhado
- ✱ Treino de personalidades
- ✱ Treino com motivação e divertimento



Não interessa a idade, todos querem fazer o melhor aquilo que adoram!

Treino com Crianças

Idades 6-9 e 10-12

Filosofia de futebol de crianças

O futebol de crianças é muito especial e diferente do futebol de jovens e adultos. Relembra os interesses e pedidos das crianças em cada segundo do treino, jogo e formação e preste atenção especial às suas aptidões individuais. Futebol de crianças não é como treinar adultos pequenos!

Quando envolvido com crianças de idades entre 6-12, a ênfase dos programas de treino e jogos deve ser posta no divertimento e prazer com o apoio de regras modificadas.

Treinador de Crianças

As actividades do treino devem focar no desenvolvimento alargado de competências sem nenhuma ênfase a um talento ou posição particular.

Durante a interação com crianças, pede-se ao treinador providenciar um ambiente de aprendizagem estimulante com reconhecimento devido, dando esforço, participação, melhoramento das competências, interação social e bom trabalho de equipa.

Crianças de 6-9 (Fase de Divertimento)

Características do jogador:

- ✱ Divertem-se muito por estarem activos
- ✱ Tem uma concentração menor
- ✱ São muito sensíveis
- ✱ Estão muitas vezes com disposições diferente
- ✱ Tem baixa auto-confiança
- ✱ Gostam de competições
- ✱ Ainda são muito egoístas
- ✱ Tem uma orientação não-crítica muito forte ao papel de modelo adulto



É importante seguir um treino relacionado com a idade.

Estimule o interesse da criança com a inclusão de exercícios divertidos.

Objectivos:

- ✱ Desenvolvimento completo da personalidade é o objectivo principal do treino com crianças nesta idade.
- ✱ As crianças devem-se divertir enquanto jogam futebol.
- ✱ Ensine futebol/técnicas usando jogos pequenos e perícias simples.
- ✱ Ensine regras fáceis, que vão ajudar na ideia de marcar golos e prevenir golos.
- ✱ Treine actividades de desporto versáteis.
- ✱ Ensine espírito de equipa.
- ✱ Ensine à criança ambos: ganhar e perder. Bom desportivismo é importante assim como é o "fair play".

Conteúdo do Treino:

- ✱ Idéia básica de futebol "marcar e evitar golos".
- ✱ Oferecer o máximo de diversão e excitação com o mínimo de regulamentos.
- ✱ Tarefas de actividades físicas fáceis. (correr, saltar, rolar, rastejar etc)
- ✱ Jogos de corrida e apanhada (pega-pega).
- ✱ Jogos para reforçar o corpo inteiro.
- ✱ Incluir movimentos do corpo inteiro e capacidades.
- ✱ Jogos e exercícios com a bola a voar, rolar, ressaltar. (mas não só com o pé)
- ✱ Jogos com bolas pequenas. (a não ser um futebol)
- ✱ Técnicas de Exercícios fáceis. (Fintar, passar e dar pontapé)



Treino com Crianças

Idades 6-9

- ⊗ Jogos de futebol pequenos (4-a-4, 4-a-3+1, 3-a-2, etc.).
- ⊗ Mudança de exercícios muitas vezes.
- ⊗ Ensine as regras básicas de uma maneira divertida: atirar, pontapé à baliza, pontapé de saída, pontapé de penalidade, pontapé livre e pontapé de canto.

Divirta-se desenvolvendo aptidão futebolística:

**"Dicas para Pequenos
Torneios de Futebol"**

**Planilha de Trabalho
11**



Notas para o Treinador:

- ⊗ O treinador tem de ser um amigo e um apoio durante a sessão de treino, não apenas um supervisor.
- ⊗ Ele deve só dar instruções essenciais.
- ⊗ No começo da sessão de treino, as crianças precisam de tempo para correrem em volta, brincarem livremente e espaço para experimentarem coisas.
- ⊗ Nenhuma pressão de tempo - nenhuma pressão de desempenho.
- ⊗ As crianças precisam de muito elogio para se tornarem auto-confidentes.
- ⊗ Antes do treino "jogar um contra o outro" e "jogar em conjunto".
- ⊗ Dê responsabilidade às crianças - devem ajudar umas às outras.
- ⊗ Não ignore os pedidos das crianças.
- ⊗ Introduza talentos sociais e promova comportamento positivo do grupo.
- ⊗ Eduque os jogadores durante os jogos e treino.

Não estabeleça regras em número excessivo! Deixe as crianças jogarem criativamente com muita variedade.



EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

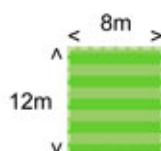
Exemplo da Sessão de Treino 1

Lista de verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS

1 Bola
por jogador

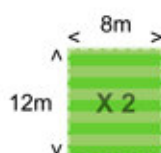
4 Cones

1 peitilho por
cada 5º jogador

PARTE PRINCIPAL



30 MINUTOS



4-5 Bolas



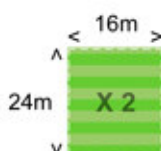
8 Cones

Peitilhos para metade
dos jogadores8 Postes
de canto

CONCLUSÃO



25 MINUTOS



4-5 Bolas



10 Cones

Peitilhos para metade
dos jogadores8 Postes
de canto

Uma Sessão de Treino 1 para Crianças de idades entre 6-9

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

ALVOS

- * Saudação e aquecimento
- * Movimentos variados
- * Exercícios interessantes com a bola

FASE 1



"Salve-se do apanhador"

- * Numa área marcada dois a três apanhadores tentam marcar os outros colegas de equipa.
- * Os outros colegas de equipa não podem ser marcados, se estiverem deitados no estômago ou rastejando.
- * Trabalhe em conjunto como uma equipa.

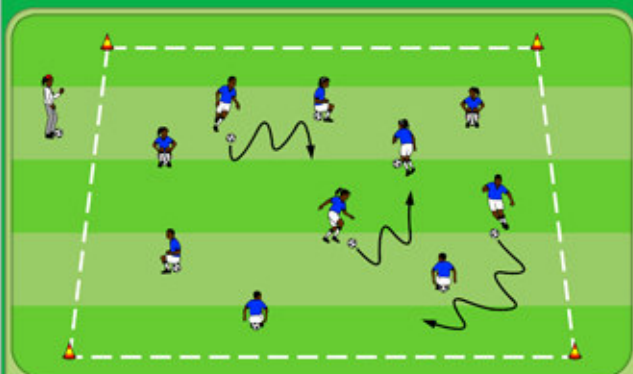


Este exercício ajuda a fortalecer o corpo inteiro!

Variações

- * Só dois jogadores por equipa são permitidos salvar-se ao mesmo tempo de serem marcados. O terceiro jogador: marcado!
- * Cones ou pneus podem ser espalhados pelo campo como pontos de "salvação".

FASE 2



Escola da Bola rica em variedade

- * Cada jogador com bola no campo marcado: driblar com numerosas mudanças de direcção.
- * Driblar, depois sentar na bola, parar a bola com o joelho, ...
- * Copiar as simulações e truques do treinador.

Se possível, deixe os jogadores realizar as suas próprias idéias - desta maneira, apoiando as suas criatividade.



Variações

- * Mudança de direcção só com a parte exterior do pé.
- * Mudanças de direcção rápidas só quando sinalizadas pelo treinador.
- * Exercícios de truques simples: ex. ressaltar a bola na sua coxa duas vezes e apanhe-a.

DIRECTRIZES

- * Crianças de 6-9 anos de idade não necessariamente necessitam exercícios específicos de aquecimento!
- * Crianças deste grupo de idade querem e podem-se mover muito depressa imediatamente!
- * Não marque os campos de apanha muito grandes! Exige muitas mudanças talentosas de direcção!
- * Preferivelmente, ter uma variedade grande de tarefas com a bola por jogador em cada jogada e sessão de treino!
- * Adicionalmente motive os jogadores em treinar sozinhos: "Quem vai ser capaz de fazer este truque na próxima sessão de treino?" - Motivação como lição de casa!

Exemplo de uma Sessão de Treino 1 para Crianças de idades de 6-9

PARTE PRINCIPAL

30 MINUTOS

ALVOS

- * Jogo e prática
- * Balizas de jogo pequenas
- * Regras devem ser obedecidas

FASE 1



Aprender a aceitar e respeitar o(s) outro(s) jogador(es) como colegas de equipa.

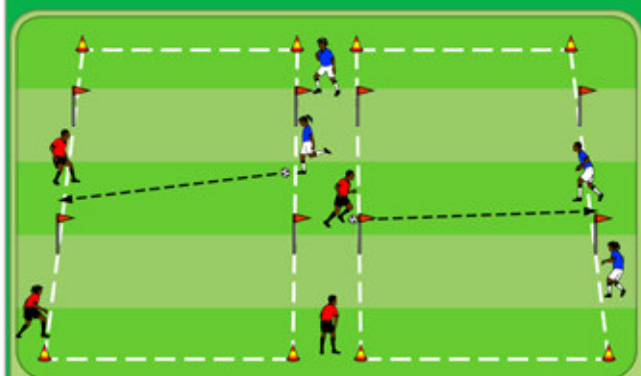
2-a-2 a Balizas Pequenas

- * Campos pequenos de 12m x 8m com balizas pequenas nas linhas externas.
- * Duas equipas de dois jogadores cada para pontapear à baliza no campo.
- * Duração do jogo: 2 minutos - depois disso intervalo!
- * Prolonge um pouco o tempo se não tiver bolas substitutas.

Variações

- * Depois do fim do jogo um par de jogadores vai para a direita e outro par de jogadores vai para a esquerda: um novo jogo. Quatro jogos por par - quem vai ganhar o maior número de jogos?
- * Um jogador por equipa na baliza e o outro jogador no campo para 1-a-1. Alterne depois de 1 minuto.

FASE 2



As crianças devem ser capazes de rematar facilmente à baliza (sensação de realização).

Ter sucesso fortalece a auto-confiança.



2-a-2 numa Competição de Pontapés à Baliza

- * Aumente a largura de todas as balizas para 5 metros.
- * Um jogador por equipa é o guarda redes e atacante. O outro é o apanhador de bolas por trás da baliza.
- * Cada equipa tem dez remates à baliza - depois de 5 remates troque dentro da equipa.

Variações

- * Remate à baliza depois de um drible curto.
- * Mesmo procedimento com remates ao alvo de uma baliza pequena.
- * Dois jogadores simultaneamente actuam como guarda redes.

DIRECTRIZES

- * Evite períodos longos de espera! Organize pequenos grupos! Tenha isso em consideração quando planear uma sessão de treino!
- * A mudança entre prática e jogo é ideal - mas tente evitar mudanças grandes de organização da fase de prática para a fase de jogo de modo a não se perder tempo de tempo valioso.
- * Só corrigir erros técnicos óbvios - usando vocabulário das crianças!



Exemplo de uma Sessão de Treino 1 para Crianças de idades de 6-9

CONCLUSÃO

25 MINUTOS

FASE 1



4-a-4 a Golos e Prática 1 de Remate à Baliza

- * Três equipas de quatro jogadores cada.
- * Duas equipas jogam uma contra a outra nas balizas pequenas - a terceira equipa compete numa competição de remates à baliza.
- * No fim de cada competição: troque as equipas á volta!

ALVOS

- * Jogue futebol: remate à golo com equipas pequenas
- * Fecho da discussão e revisão
- * Ter sucesso como / numa equipa

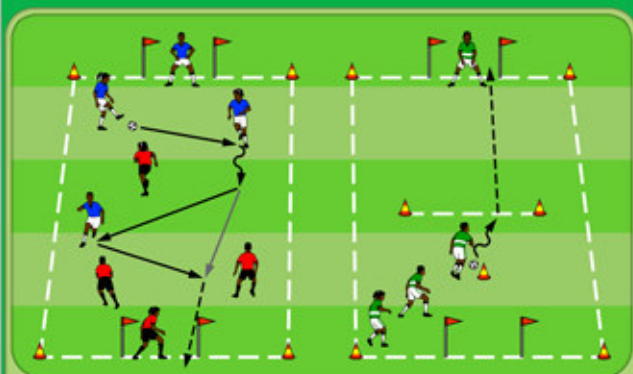


Misturando as equipas depois de cada jogada ensina as crianças a interagirem umas com as outras.

Variações

- * Cada equipa pode construir e defender duas balizas pequenas nas suas próprias linhas de golo.
- * Jogue com balizas grandes - cada jogador.

FASE 2



4-a-4 a Golos e Prática de Remate à Baliza 2

- * Como anteriormente, só com uma ligeira mudança na forma do jogo.
- * A prática de remate à baliza pode variar com regras e regulamentos diferentes - ou um pode ir para "vingança"!

Aprender a viver com o sucesso (ganhar um jogo) e com o desapontamento (perder um jogo).

Mas, respeitar sempre os outros jogadores como colegas. Sem eles, você não seria capaz de jogar!



Variações

- * Pontapés de sete metros: Cada jogador tem de cinco a sete pontapés. Quem vai rematar mais golos?
- * O mesmo de acima, mas remates à baliza depois de drible slalom.
- * O mesmo de acima, mas remates à baliza depois de lançar a bola com as mãos no ar.

DIRECTRIZES

- * Competições pequenas motivam um treino intenso.
- * Troque guarda-redes regularmente - cada jogador deve ser um guarda-redes a algum ponto!
- * Organize sempre jogos de futebol com equipas pequenas em campos pequenos! Só isso vai garantir muitos contactos com a bola e desse modo uma sensação de realização para cada criança!
- * Cada sessão de treino com as crianças deve terminar com uma curta revisão! ("Como você gostou o treino hoje?")

EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

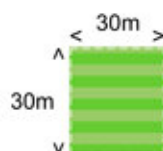
Exemplo da Sessão de Treino 2

Lista de verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



20 Bolas



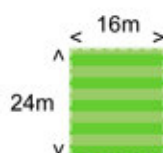
8 Cones

Peitinhos
para metade
dos jogadores

PARTE PRINCIPAL



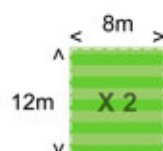
40 MINUTOS

1 Bola
por jogador4 Cones +
3 como
Obstáculos3 Baldes / Latas
de lixo como
Obstáculos3 Caixas
como Obstáculos

CONCLUSÃO



20 MINUTOS

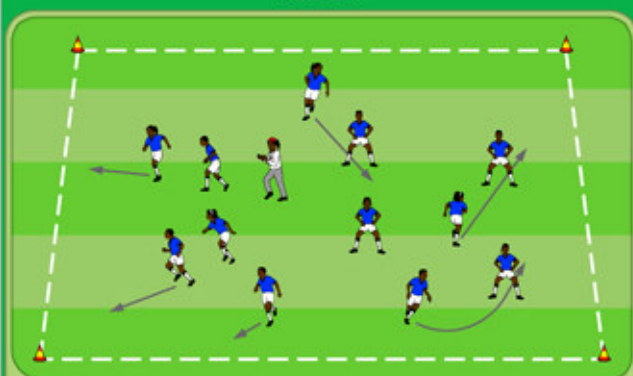
2-3 Bolas
por campo
pequeno4 Cones
por campo
pequenoPeitinhos
para metade
dos jogadores4 Postes de canto
por campo
pequeno

Exemplo de uma Sessão de Treino 2 para Crianças de 6-9

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1



Apanhe o ladrão

- ✱ Marque o campo com cones.
- ✱ O treinador e as crianças estão no campo.
- ✱ Todos se movem livremente no campo.
- ✱ As crianças são os ladrões e o treinador é o oficial da polícia, que tem que apanhar o maior número possível de ladrões.
- ✱ Os ladrões apanhados devem ficar no campo, com as pernas abertas.
- ✱ Os ladrões só podem ser libertados se outro ladrão, que ainda não foi apanhado, rasteja pelo meio das suas pernas.

Variações e Indicações

- ✱ Depois de alguns minutos, as crianças podem ser colocadas como oficiais de polícia extras.
- ✱ Duas crianças são apanhadas e libertadas como um par.
- ✱ Esta fase de queda com intensidade alta em movimento encontra-se com o impulso natural da criança para actividade.
- ✱ Bom papel do treinador vai aumentar o divertimento



É importante relembrar as crianças que mesmo jogos duros como esses sejam divertidos, o crime continua a ser um assunto sério e intolerável!

FASE 2



Salve o Tesouro

- ✱ Coloque o mesmo número de bolas nos dois campos.
- ✱ Divida as crianças em duas equipas.
- ✱ As crianças tentam trazer o tesouro (o maior número de bolas possível) na sua posse. Dentro de um certo período de tempo.
- ✱ Quando o treinador dá o sinal do começo, elas vão tentar colocar as bolas dos oponentes no seu próprio campo.
- ✱ As bolas só podem ser jogadas com os pés.
- ✱ Cada jogador só pode driblar uma bola de cada vez.

Segurança, em primeiro lugar!

As crianças precisam de ter cuidado em não chocarem.

- ✱ Que equipa arrecadou mais bolas depois de 5 minutos?

Variações e Indicações

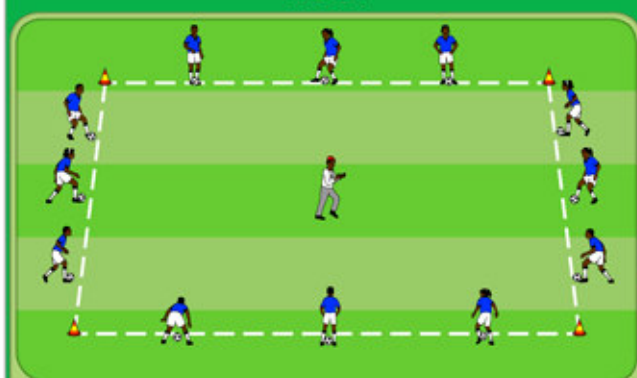
- ✱ Coloque obstáculos entre os dois depósitos de bolas.
- ✱ O treinador bloca os caminhos de corrida e drible das crianças.
- ✱ Use tipos de bolas diferentes, por ex., bolas de plástico, balões.
- ✱ O objectivo educacional "Correr com a bola nos pés" é dirigido como se fosse um jogo de crianças.
- ✱ As balizas podem ser usadas como depósitos de bolas. Pelo menos as bolas não rolam para fora.

Exemplo de uma Sessão de Treino 2 para Crianças de 6-9

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

FASE 1



O Pescador vem aí

- ❖ As crianças são os peixes e o treinador é o pescador, que tem de apanhar os peixes.
- ❖ No começo do jogo todas as crianças estão de fora das linhas externas.
- ❖ Então o pescador chama: "Todos os peixes no mar!" e todas as crianças têm de cruzar o campo, driblando as suas bolas.
- ❖ Quando o pescador chama: "O pescador vem aí!", todos os peixes têm de fugir através das linhas externas.

As crianças devem respeitar as regras do jogo.



- ❖ Os peixes apanhados põem as bolas de lado e são agora pescadores.

Variações e Indicações

- ❖ Se o treinador chama: "O mar está calmo", as crianças vão levar a bola lentamente através do campo. Se o treinador chama: "O mar está picado", as crianças têm que cruzar o campo a correr.
- ❖ Este jogo suplementa o tempo de reacção das crianças e ao mesmo tempo a corrida com a bola nos pés.
- ❖ Sugestão às crianças: "Use todo o mar para tornar mais difícil ao pescador vos apanhar!".

FASE 2



Prática ao Alvo

- ❖ Coloque alvos (caixas pequenas, cones, baldes, bolas medicinais, ex..) em todo o campo
- ❖ As crianças guiam as bolas com os pés e tentam rematar a todos os alvos diferentes, um depois do outro.
- ❖ Todos os jogadores começam ao mesmo tempo.
- ❖ Quem marca mais alvos em 3 minutos?

Não deite fora o material usado - pode ser usado outra vez noutros exercícios. Deixar as crianças juntarem todo o material depois da sessão, deixando assim o campo limpo.



Variações e Indicações

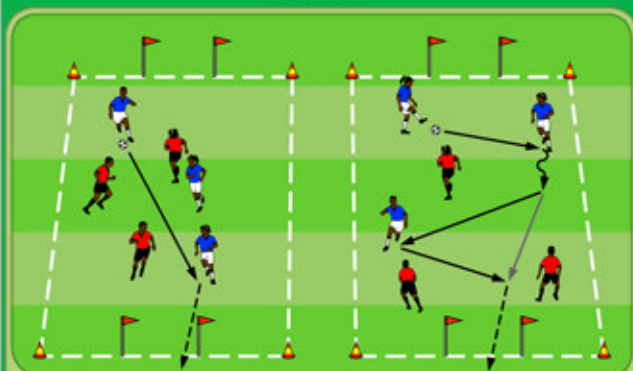
- ❖ O treinador tenta tornar mais difícil para as crianças de rematar no alvo bloqueando os seus caminhos.
- ❖ Coloque uma criança, que vai defender o remate, em todos os alvos.
- ❖ Adicionalmente a uma visão geral do jogo e orientação da bola, temos agora também remate à baliza.
- ❖ Alvos fáceis de atingir permitem um sentido de realização.
- ❖ Usando uma defesa, o alvo de "remates à baliza" é aumentado pela adição de uma segunda ideia de jogo básico: "evitar golos".

Exemplo de uma Sessão de Treino 2 para Crianças de 6-9

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Jogo Simplificado:

- * Marque alguns campos pequenos
- * Divida as crianças em equipas pequenas (3-a-3 ou 4-a-4), sem guarda redes.
- * Organize balizas de cones grandes e balizas de postes.
- * Jogo livre nas duas balizas.

Indicações:

- * **Divisa:** De preferência dois campos com 4-a-4 do que um campo 8-a-8. Porque: equipas pequenas e campos pequenos permitem uma experiência mais intensa de jogo e muitos contactos com a bola.
- * Deve-se jogar com uma bola leve.
- * Lide generosamente com a regra de fora do jogo.



Muitas experiências com sucesso aumentam a auto-confiança das crianças!

EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

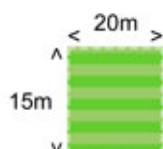
Exemplo da Sessão de Treino 3

Lista de verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



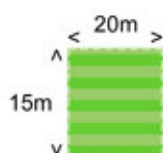
4 Cones

4 Tapetes,
Cobertores ou
Caixas achatadas

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS

1 Bola por
cada jogador

4 Cones

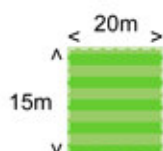
4 Tapetes,
Cobertores ou
Caixas achatadas

1 Baliza

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



6 Cones

Peitinhos
para metade
dos jogadores4 Tapetes,
Cobertores ou
Caixas achatadas

Exemplo de uma Sessão de Treino 3 para Crianças de 6-9

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1



Urso Polar

- ✱ Marcar a linha com quatro cones.
- ✱ Colocar um tapete de ginásio de aproximadamente 5m, em frente de cada cone (veja a ilustração).
- ✱ Deixar as crianças se alinharem no cone externo da esquerda.
- ✱ As crianças são ursos polares jovens do Pólo Norte com gelo permanente, divertindo-se nas massas de gelo flutuantes (tapetes).
- ✱ As crianças correm por cima dos tapetes em zig-zag, depois voltam à posição inicial ao longo da linha dos cones.

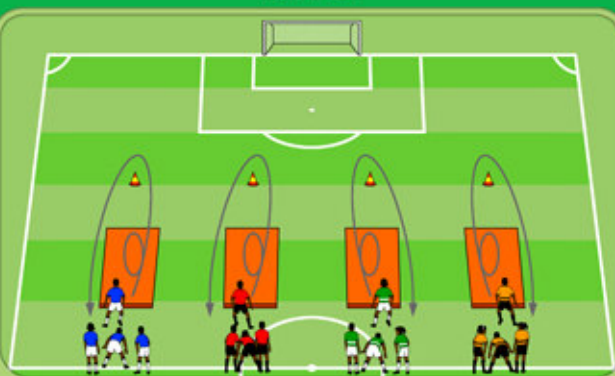


O andamento em tipos diferentes de superfície melhora o controle de corpo dos jogadores.

Variações e Indicações

- ✱ Correr por cima dos tapetes nas pontas dos pés ou nos calcanhares.
- ✱ Correr por cima dos tapetes no maior número possível de passos.
- ✱ Correr para trás por cima dos tapetes.
- ✱ A habilidade de corrida das crianças melhorou. Os tapetes tornam a corrida mais difícil e por isso aumenta o controle do corpo.
- ✱ Tapetes de ginásio são normalmente disponíveis em qualquer salão de ginástica e tem vários usos.
- ✱ Para satisfazer o desejo que as crianças têm em correr, os jogos de corrida devem ser colocados no princípio do recreio.

FASE 2



Tão rápido como um Urso

- ✱ Dividir os jogadores em quatro equipes de quatro jogadores cada.
- ✱ Colocar cada equipa num tapete.
- ✱ Os filhos do urso testam a sua velocidade de corrida numa competição.
- ✱ Realizar uma corrida de estafetas: a primeira criança corre para o tapeta, rola, corre em volta do cone e bate na mão da criança seguinte da fila, etc.
- ✱ Qual é a equipa de ursos polares é a primeira a chegar ao ponto de partida?

Encoraja o espírito de equipa e faço-os apoiarem a sua equipa!



Variações e Indicações

- ✱ Faz uma cambalhota (rolar para frente) à saída e na volta também.
- ✱ Rolar ou rastejar por cima do tapete para a frente ou para os lados.
- ✱ Rolar para os lados em cima do tapete.
- ✱ São praticados velocidade e coordenação.
- ✱ As crianças podem praticar exercícios de coordenação nos tapetes macios que não poderiam praticar no chão duro
- ✱ Brincar nos tapetes macios é muito divertido.

Exemplo de uma Sessão de Treino 3 para Crianças de 6-9

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

FASE 1



Procurando por Comida

- ❖ Cada criança tem uma bola.
- ❖ Os filhos do urso polar estão com fome e têm de ir caçar.
- ❖ Jogo de - coordenação e - remate à baliza: as crianças agarram a bola longe das suas cabeças e rolam para o lado por cima do tapete. Depois elas rematam à baliza da linha do cone.
- ❖ Elas apanham as bolas e driblam na volta para a posição inicial ao longo da parte exterior do campo.

Este exercício proporciona um treino de corpo inteiro de uma forma divertida!



Variações e Indicações

- ❖ As crianças saltitam por cima do tapete com as pernas fechadas.
- ❖ Andam levemente por cima do tapete com passos pequenos.
- ❖ Tenha uma competição: qual o urso polar que marca primeiro cinco golos?
- ❖ Fazer os exercícios de movimentos (ex., saltar ao pé coxinho, saltar, rastejar) mais "interessantes" com a introdução de outra actividade a seguir (aqui: remates à baliza).
- ❖ Praticar em pequenos grupos de modo que todas as crianças tenham a sua vez.
- ❖ A distância à baliza deve permitir a marcação de muitos golos.

FASE 2



Caça ao Urso Polar

- ❖ O treinador actua como "guarda-redes".
- ❖ Os filhos do urso polar descobrem uma foca grande (treinador) que querem caçar.
- ❖ A primeira criança de cada fila dribla por cima dos tapetes ao mesmo tempo e remata a bola à baliza da linha do cone.
- ❖ Elas depois voltam com a bola a saltitar para a posição inicial.

Tentando chutar bolas para lá do treinador aumenta o sentido de dificuldade e recompensa de sucesso das crianças.



Variações e Indicações

- ❖ Jogar a bola passando de lado do tapete, depois correr ou saltitar por cima do tapete.
- ❖ Driblar em volta do tapete.
- ❖ Realizar uma competição com a equipa: Qual é a equipa de urso polares que consegue apanhar a foca marcando sete golos?
- ❖ Verifique por perto o controle de bola.
- ❖ Os tapetes podem ser usados como obstáculos que podem servir para dificultar o driblamento.
- ❖ A participação do treinador (aqui: como guarda-redes) aumenta a motivação.
- ❖ A distância à baliza deve permitir a marcação de muitos golos.

Exemplo de uma Sessão de Treino 3 para Crianças de 6-9

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Jogo do Urso Polar

- * Montar 2 campos dividindo o campo do salão de desportos em duas metades (tamanho: aprox. 15m x 10m).
- * Colocar dois tapetes de ginásio contra cada parede como se fossem balizas.
- * Manter as equipas como estavam.
- * A caça aos filhos do urso polar teve sucesso. Para terminar a caça, têm que jogar para a captura.
- * 3-3 contra as balizas de tapetes com guarda redes.
- * Se a bola passa a linha de fundo, deve ser rapidamente driblada para dentro do campo!

Variações e Indicações

- * Troque os campos depois de jogarem 5 minutos.
- * No outro campo, use a baliza existente como uma terceira baliza neutra que vai ser defendida pelo treinador.
- * Tapetes de ginásio usados como balizas são normalmente mais interessantes para as crianças do que o uso de baliza com cones.
- * Substituir uma baliza de tapete por uma de cone para o campo de jogo não ser tão grande.
- * Mudar regularmente os guarda redes (ex. depois de cada golo marcado).

As crianças jogando em equipa aprendem a importância de um trabalho eficaz de equipa de uma maneira divertida.



EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

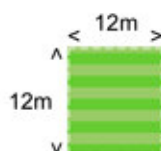
Exemplo da Sessão de Treino 4

Lista de verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



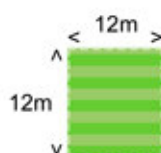
13 Cones

1 Peitilho para
cada jogador

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS

1 Bola
por jogador

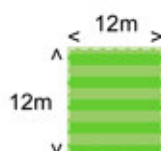
13 Cones

1 Peitilho para
cada jogador4 Postes
de canto

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



4-5 Bolas



23 Cones

Peitilhos
para metade
dos jogadores

Exemplo de uma Sessão de Treino 4 para Crianças de 6-9

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

- ✱ Usar 9 cones para marcar uma cruz de cones num campo designado (aprox. 12mx12m)

- ✱ Cada criança recebe um peitilho

PHASE 1



Pediatra

- ✱ Nomear 4 crianças por secção.
- ✱ As crianças trabalham como pediatras num hospital de crianças. Primeiro, verificam a flexibilidade dos seus doentes.
- ✱ Exercícios das crianças com peitilho: a criança segura o peitilho por cima da cabeça com as duas mãos e correm em volta da secção.
- ✱ Mude o exercício depois de um tempo curto (veja variações).

Variações e Indicações

- ✱ Segurar o peitilho por cima da cabeça com as duas mãos e dobre ligeiramente a parte de cima do corpo para a frente, para trás e para os lados.
- ✱ Atirar o peitilho para o ar e apanhá-lo outra vez.
- ✱ Segurar o peitilho com as duas mãos, passe por cima dele, e sair de cima dele outra vez.
- ✱ Coloque o peitilho no chão e salte por cima dele.
- ✱ Coloque o peitilho no chão, coloque-se em cima dele nas suas mãos e pés, e levantar um braço ou uma perna de cada vez.
- ✱ Exercícios da criança promovem flexibilidade e controle corporal. Devagarinho mas com certeza, as crianças começam a conhecer o seu corpo e a sua gama de flexibilidade.
- ✱ Fazer jogos-exercícios durante não mais de 10 minutos e varie os jogos constantemente.
- ✱ Não esperar movimentos extremos das crianças, só pratique exercícios fáceis e apropriados para crianças!
- ✱ Evite exercícios familiares usados no treino de adultos, ex., dobrar o joelho, andar tipo pato, abdominais.

PHASE 2



Examinação

- ✱ Nomear as crianças a duas posições iniciais.
- ✱ Continuar com a examinação. O pediatra examina a boa forma física dos pacientes.
- ✱ As crianças seguram os peitilhos por cima da cabeça, depois correm um circuito de slalom através dos cones e juntam-se à fila do outro grupo.
- ✱ Os grupos encontram-se no centro e têm de fugir uns dos outros.

Variações e Indicações

- ✱ As crianças equilibram os peitilhos na cabeça e esticam os braços para o lado.
- ✱ As crianças andam de costas pelo circuito de slalom.
- ✱ As crianças saltam por cima dos cones.
- ✱ Dividir as crianças em grupos de quatro e destine um canto para cada grupo. Eles então têm que correr repetitivamente para o canto oposto e voltar outra vez, e desse modo esquivando-se das crianças em direcção contrária.
- ✱ Usar esta forma para preparação de uma corrida de estafetas.
- ✱ Correr num circuito slalom, ensina coordenação às crianças.
- ✱ Segurar os peitilhos com as mãos torna a corrida mais difícil, pois requer mais trabalho de perna e uso da parte superior do corpo.
- ✱ As crianças têm de esquivar-se das crianças correndo no sentido oposto, dessa maneira estimulando a vigilância e orientação.

Exemplo de uma Sessão de Treino 4 para Crianças de 6-9

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

Todos os jogadores têm de estar no campo de jogo. Têm que confiar uns nos outros.



FASE 1



Busca da Medicação

- ❖ Dividir em quatro equipas e atribuir um sector a cada uma delas.
- ❖ A examinação foi completada. Agora tem de ser encontrada a medicação correcta para o tratamento do paciente. Quatro equipas de médicos começam a busca.
- ❖ As quatro equipas driblam dentro dos seus sectores. Com uma ordem do treinador, todos mudam-se rapidamente para outro sector.
- ❖ Qual equipa é a primeira a chegar ao novo sector como equipa completa?

Variações e Indicações

- ❖ As crianças correm com a bola debaixo do braço.
- ❖ Enquanto driblam dentro do sector inicial, o treinador diz às crianças com que pé devem driblar.
- ❖ A um comando do treinador, as crianças carregam as bolas, mudam para outro sector e continuam a driblar.
- ❖ As equipas diagonalmente opostas jogam juntos e devem trocar sectores quando forem ordenadas.
- ❖ As crianças aprendem o driblar orientado ao golo. Eles devem mudar para outro sector rapidamente.
- ❖ O trabalho de equipa é importante: O grupo tem de decidir em conjunto qual o sector para onde vão mudar.
- ❖ São ensinados controle e guia de bola. As crianças têm de evitar os cones e os outros jogadores.

FASE 2



Transporte da Medicação

- ❖ Adicionar balizas de 2 postes.
- ❖ Colocar um guarda-redes em cada golo.
- ❖ Atribuir bolas aos outros jogadores, nas posições de início.
- ❖ A medicação (bolas) foram encontradas. Agora precisam ser transportado para o hospital das crianças.
- ❖ As crianças driblam até a linha do cone e depois rematam à baliza.
- ❖ Então driblam no caminho de volta à sua posição inicial.

Variações e Indicações

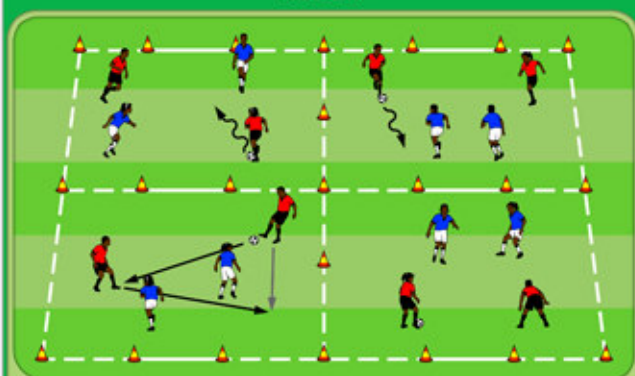
- ❖ Competição Individual: quem é o primeiro a marcar três golos?
- ❖ Competição de equipa: qual é a primeira equipa a marcar dez golos?
- ❖ O treinador especifica com que pé devem chutar.
- ❖ Marcação de golos é a chave principal do futebol.
- ❖ É por isso que um jogo de remates à baliza tem de fazer parte sempre do tempo de jogo.
- ❖ As crianças gostam de competir umas com as outras.
- ❖ Competições pequenas melhoram a motivação e prazer.
- ❖ Crianças pequenas necessitam de muitos elogios. Um feedback positivo do treinador é um incentivo extra para uma participação entusiástica.
- ❖ Troque os guarda-redes depois de alguns minutos.

Exemplo de uma Sessão de Treino 4 para Crianças de 6-9

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Muitas experiências
com sucesso aumentam
a auto-confiança
das crianças!



A Cura

- * Adicionar balizas de cones.
- * Cada criança escolhe um parceiro.
- * Nomear dois pares por sector.
- * A medicação ajudou e todos os pacientes estão curados.
- * Para celebrar isto, o hospital das crianças está a organizar um grande torneio de futebol.
- * O jogo é de 2-a-2 contra balizas de cones sem guarda redes. Se a bola toca a linha de fundo, tem que ser rapidamente driblada de volta ao campo.
- * Um jogo do torneio dura três minutos e depois os sectores têm que ser trocados.

Variações e Indicações

- * Trazer ao jogo tipos de bolas diferentes, ex., garrafas plásticas, bolas pequenas, bolas de tênis.
- * Mesmo procedimento como em 1-a-1 com guarda redes de equipa.
- * Campos de jogos pequenos promovem muitas experiências de sucesso. Evitar passagens longas de corrida.
- * Num jogo 2-a-2. O seu parceiro de jogo é sempre reconhecido.
- * Ter só poucas regras. As crianças devem ser permitidas experiências com a bola como no futebol de rua.

EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

Exemplo da Sessão de Treino 5

Lista de verificação

AQUECIMENTO



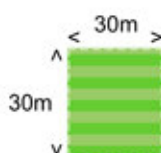
20 MINUTOS

1 Bola por
cada jogador12 Postes
de Canto

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS

1 Bola por
cada jogador

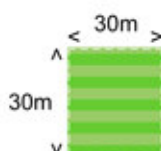
4 Cones

Peitilho
para metades
dos Jogadores12 Postes
de Canto

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



8 Cones

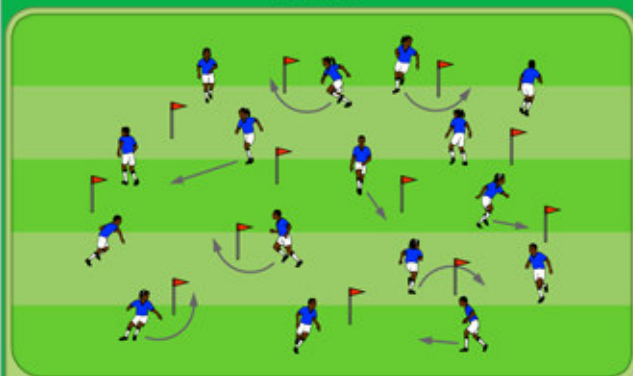
Peitilho
para metades
dos Jogadores4 Postes
de Canto

Exemplo de uma Sessão de Treino 5 para Crianças de 6-9

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1



Protecção do Meio Ambiente

- ✱ As crianças são ambientalistas. Visitam uma floresta para verificar o estado de saúde das árvores.
- ✱ As crianças correm pelo meio da floresta de postes e evitam os postes e os outros jogadores.

Variações e Indicações

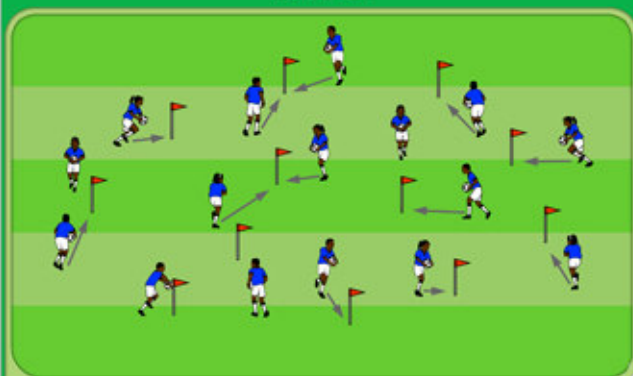
- ✱ *Jogando apanha 1*: seis apanhadores vestem o peitilho e tentam tocar os outros jogadores. As crianças só se podem mover dentro da floresta de postes.

É a responsabilidade de todos tomar cuidado com o meio ambiente!



- ✱ *Jogando apanha 2*: os apanhadores pegam o peitilho nas mãos. Se tocam outro jogador, aquele jogador leva o peitilho e é agora um apanhador novo.
- ✱ Especificar certos exercícios de movimento na floresta de postes (circule os postes de frente e de costas, rasteje em volta dos postes, ou salte em uma perna ou nas duas).
- ✱ *Melhoramento da coordenação das crianças*. Eles têm de evitar os postes e outros jogadores ao mesmo tempo.
- ✱ *Enquanto jogando a apanhar bolas*, os postes podem ser usados como refúgios.
- ✱ *Substitua os postes perdidos por cones*.

FASE 2



Casca da Árvore

- ✱ Cada criança tem uma bola.
- ✱ O ambientalista tira amostras da casca da árvore (bolas) que devem ser rapidamente transportadas para longe para serem testadas.
- ✱ As crianças agarram a bola com as duas mãos. Correm de um poste para outro e tocam-no com a bola.

Variações e Marcadores

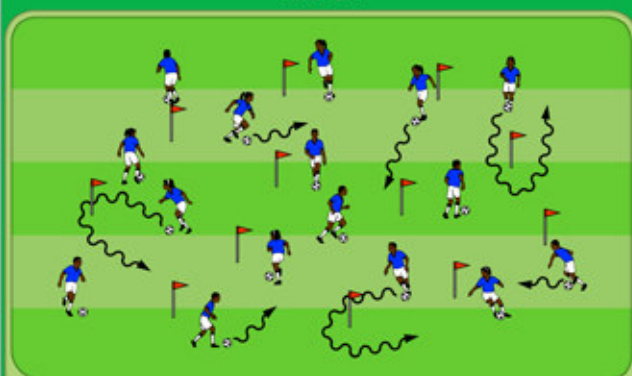
- ✱ *Competição Individual*: Qual ambientalista é o primeiro a tocar 10 árvores ou que toca mais árvores em dois minutos?
- ✱ *Competição de equipa*: Divida os jogadores em duas equipas. Qual equipa de ambientalistas toca o maior número de árvores num minuto?
- ✱ As crianças correm em círculo em volta das árvores.
- ✱ A uma ordem do treinador, as crianças procuram por outro jogador e trocam bolas.
- ✱ O treinador pode usar a ideia por trás da história para transmitir conhecimento geral. Seria ideal ter discussões pequenas acerca da protecção do meio ambiente.
- ✱ Usar a bola como um instrumento de jogo o mais possível. Pode ser jogada com o pé e com a cabeça, agarrada com a mão, comprimida debaixo do braço, ou colocada por baixo da camisola.
- ✱ Cada contacto com a bola aperfeiçoa a sensação da criança com a bola.

Exemplo de uma Sessão de Treino 5 para Crianças de 6-9

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

FASE 1



Terra

- Os ambientalistas descobriram que a terra está parcialmente contaminada. A terra contaminada (bolas) tem de ser removida e substituída com terra nova.
- As crianças driblam pelo meio dos postes com as bolas e evitam os obstáculos e os outros jogadores.

Variações e Indicações

- Competição:** As crianças tocam os postes com as mãos quando passam por eles a driblar a bola. Qual é

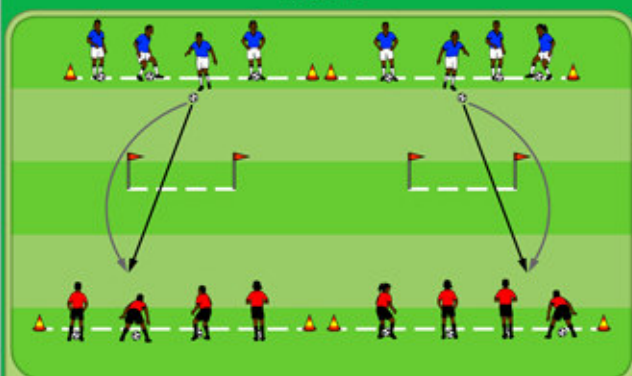


Lembre as crianças da importância de um ambiente, limpo.

o primeiro a tocar 6 postes?

- Andar à volta dos postes.
- O treinador especifica com que pé devem driblar.
- Colocar os postes no chão e driblar à volta deles ou correr por cima deles.
- É ensinado o controlo do contacto íntimo com a bola.
- Os postes requerem movimentos de desvio do corpo inteiro. As crianças aprendem a coordenar o uso das suas pernas e parte superior do corpo.
- As crianças são motivadas por jogos de driblar com muitos contactos de bola.

FASE 2



Cortar Árvores

- Organize dois campos de aproximadamente 15mx10m.
- Coloque uma baliza de poste (tronco de árvore) no centro do campo.
- Divida as crianças em quatro grupos. Deixe-os alinhar nas linhas de fundo.
- Infelizmente, algumas árvores morreram e são agora um perigo para as outras árvores. Têm que ser deitadas a baixo.
- Os primeiros jogadores na fila chutam ao poste da baliza da linha de fundo. Eles seguem a bola e juntam-se à linha do lado oposto do campo.

O sucesso pessoal de um jogador (um golo) contribui para o sucesso total da equipa.



Variações e Indicações

- Competição:** Quem é o primeiro a cortar seis troncos de árvore (seis golos)?
- Competição de Equipa:** as equipas não são mudadas. Qual das quatro equipas é o primeiro a cortar dez troncos de árvores (dez golos)?
- Alternar os chutes com o pé direito e com o pé esquerdo.
- Passar a bola através do poste da baliza com a parte interior do pé.
- Remates à baliza são praticados de uma maneira divertida.
- Remates à baliza numa posição parada raramente acontecem no futebol, no entanto devem ser praticados pelos principiantes do futebol. Varie muitas vezes entre remates parados e outros em corrida.
- Pequenas competições motivam as crianças e aumentam o divertimento.

Exemplo de uma Sessão de Treino 5 para Crianças de 6-9

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Nesta sessão de treino, os jogadores vão perceber que a Terra é um sistema complexo e equilibrado com precisão, que precisa de ser respeitada.

Plantar Árvores

- * A floresta está limpa. Agora o ambientalista pode plantar árvores novas.
- * 4-a-4 contra o poste da baliza. Ambas equipas podem marcar golos dos dois lados.

Variações e Indicações

- * Um guarda-redes defende as balizas.
- * O mesmo procedimento com duas balizas abertas.
- * Organize um torneio.
- * Planear mais tempo para os jogos finais. São os mais preferidos pelas crianças.
- * São garantidos muitos golos, se as crianças atacarem a mesma baliza.
- * Campos de jogo pequeno asseguram que as crianças participem no jogo e que tenham muitos contactos com a bola.

Treino com Crianças

Idades 10-12

Crianças com idades de 10-12 (Fase de Fundação)

Este grupo de idade é muitas vezes chamado a "Idade Dourada de Aprendizagem". Rapazes e raparigas desta idade impressionam com a diligência e satisfação de movimentos, jogos e realizações.

Têm grande mobilidade e coordenação. Movimentos rápidos são fáceis de fazer. Com base na educação alargada de desportos dos anos anteriores, um treino específico com foco nas necessidades do desporto começa agora. Durante esta fase vão ser dominados, por exemplo, técnicas básicas de bola.

Os rapazes e as raparigas vão aprender movimentos técnicos complexos - se treinarem frequentemente são motivados e de mente aberta.

O objectivo mais importante é aprender e estabilizar os elementos básicos de técnicas e táticas passo a passo. Adicionalmente, o treinador tem de apoiar o entusiasmo em jogar, a criatividade e a auto-confiança. Todas as habilidades que as crianças perdem nesta idade são difíceis de aprender mais tarde.

Características do Jogador:

- * Bom equilíbrio entre o corpo e a mente
- * Características pessoais positivas desta "Idade Dourada de Aprendizagem", ex., auto-confiança, melhor concentração, alta motivação, prontidão para aprender
- * Técnicas motoras boas para aprender capacidades técnicas
- * Entusiasmo grande para exercícios novos e comportamento optimista
- * Aprender através da observação
- * Menos inclinado para adultos - apreciação dos amigos torna-se mais importante

Objectivos:

- * Divertimento a jogar futebol
- * O foco deve estar em técnicas básicas detalhadas
- * Uso da técnica certa numa ocasião especial
- * Aprender técnicas básicas numa maneira divertida
- * Apoiar características pessoais positivas tais como auto-confiança e boa-vontade de desempenho.

Conteúdo do Treino:

- * Exercícios de motivação com a bola para apoiar as técnicas básicas de bola
- * Vão ser preciso muitas repetições nas sessões de treino e durante longos períodos
- * Para aprender uma técnica em detalhe necessita de muitos contactos com a bola
- * Uma troca continua entre prática em detalhe e jogos devia ser o método melhor para martelar as técnicas básicas
- * Jogos com grupos pequenos são áreas focais de técnica e tática
- * Reacção e exercícios de corrida sprint
- * Exercícios divertidos para fortalecer o corpo e apoiar a coordenação, incluem:
 - ▲ Marcação de jogos / estafetas
 - ▲ Cursos de obstáculos
 - ▲ Exercícios de reflexos
 - ▲ Exercícios de equilíbrio
 - ▲ Uso de vários equipamentos de desporto
 - ▲ Exercícios rítmicos



Treino com Crianças

Idades 10-12

- ⊗ Os exercícios técnicos devem ser interessantes, e com base na habilidade do jogador
- ⊗ Ensine sistematicamente todas as perícias técnicas:
 - △ Driblar
 - △ Passar (esquerda, direita, dentro, for a, mudanças de velocidade e direcções)
 - △ Rematar
 - △ Cabecear
 - △ Controlar a bola
 - △ Simulações, fintas e truques
- ⊗ Usar o método seguinte quando explicar novas técnicas e práticas:

Explicar

Demonstrar

Praticar

Feedback / Melhoria / Correção

Praticar

Intensificação do desenvolvimento da capacidade de jogar:

“Sugestões para Torneios pequenos de Futebol”

Relatórios de Trabalho
11

Notas para o Treinador:

- ⊗ Educar os jogadores durante os jogos e treinos.
- ⊗ Demonstrar exactamente cada exercício.
- ⊗ Depois do treino, corrija os jogadores com indicações precisas.
- ⊗ Trabalhar em grupos pequenos e evitar fases de espera.
- ⊗ O treino deve ser de acordo com a competência de cada jogador.
- ⊗ Ajudar os jogadores a comportar-se independentemente e aceitar responsabilidades das suas próprias acções. Encorajar cada criança a jogar em todas as posições (de guarda-redes a atacante) e dar a oportunidade de serem criativos.
- ⊗ Ser um bom modelo.
- ⊗ Elogiar comportamento positivo.
- ⊗ Criar oportunidades para sucesso, indiferentemente da competência, e nunca repreenda um jogador por ter errado.



Esta é "a idade dourada da aprendizagem". Entre outras coisas, os jogadores tomam consciência que o seu sucesso pessoal contribui para o sucesso da equipa.

EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

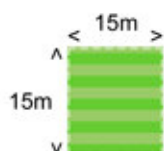
Exemplo da Sessão de Treino 1

Lista de verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS

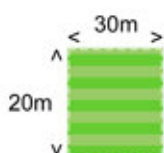
1 Bola por
cada jogador

18 Cones

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS

1 Bola por
cada jogador

12 Cones

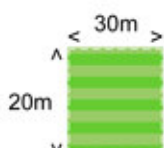
Peitilhos
para metade
dos jogadores

2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



12 Cones

Peitilhos
para metade
dos jogadores

Exemplo da Sessão de Treino 1 para Crianças com idades 10-12

Driblagem

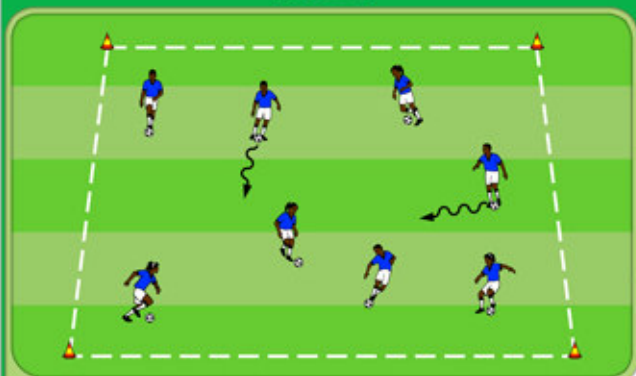
AQUECIMENTO

20 MINUTOS

ALVOS

- * Saudações e aquecimento
- * Movimentos variados
- * Exercícios interessantes com a bola

FASE 1



Escola de Drible

- * Oscile a bola de um lado para o outro entre a parte interior dos pés.
- * Oscile a bola de um lado para o outro entre o peito dos pés, desse modo aumentando a velocidade da bola.
- * Varie a sua velocidade.

Variações

- * Com mudanças de velocidade. Começar devagar, aumentar a velocidade, abrandar de novo.
- * Enquanto oscila a bola de um lado para o outro, vire também o corpo de lado para lado.
- * Trabalho rápido de pés no local, movendo para a frente e para trás.

FASE 2



Escola de Drible com Balizas de Cones

- * Drible em direcção à baliza de cone.
- * Use mudanças enérgicas de direcção enquanto aumenta a velocidade.
- * Mudanças de direcção com técnicas diferentes.

Se possível, deixe os jogadores realizarem as suas próprias idéias - desta maneira, apoiando a sua criatividade.



Variações

- * Os jogadores driblam de um cone para outro, andam em volta deste e voltam para o cone inicial.
- * A volta de 180° requer técnicas diferentes: remate com o parte de dentro e a de fora do pé, marque com a sola, etc.

DIRECTRIZES

- * Apenas um ponto focal técnico por lição de treino.
- * Planear muitas repetições deste ponto focal durante a sessão de treino e período de treino.
- * Atingir competência técnica e táticas-individuais básicas em detalhe.
- * Aprenda através de "demonstre e imite" não através de explicações longas! Os jogadores têm que participar activamente no processo de aprendizagem!
- * Tomar nota da sua posição em relação à equipa! Todos os jogadores devem ser capazes de observar as suas demonstrações sem obstruções.

Exemplo da Sessão de Treino 1 para Crianças com idades 10-12

Driblagem

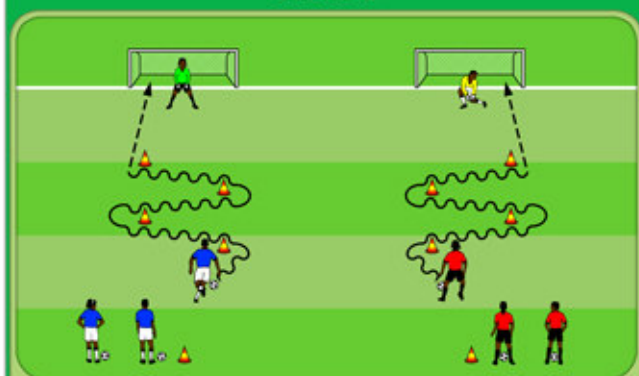
PARTE PRINCIPAL

30 MINUTOS

ALVOS

- * Jogar e praticar
- * Jogos de bola pequenos
- * Regras devem ser obedecidas

FASE 1



Competição de Drible

- * A competição começa ao sinal do treinador.
- * Depois do primeiro jogador rematar à baliza, é a vez do jogador seguinte, etc.
- * Competição: Qual equipa marca mais golos?

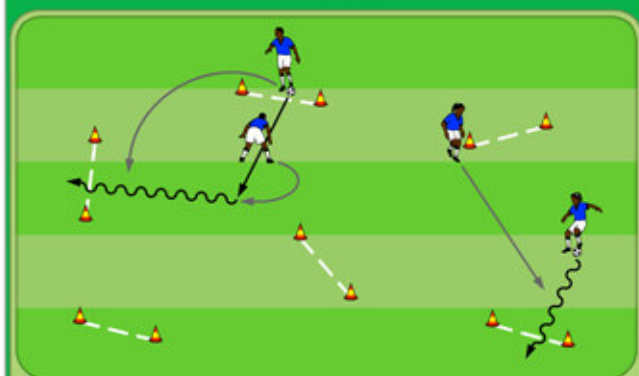
Variações

- * O primeiro jogador de cada equipa só começa depois do sinal do treinador, o golo do drible em corrida mais rápida conta a dobrar.
- * A distância e alinhamento entre os cones pode ser variável de forma a se tornar mais difícil.



Faça o seu melhor, pois só você é responsável em atingir a sua meta!

FASE 2



Drible-Apanhar

- * Dois jogadores passam a bola um para o outro pelo meio da baliza de cone, sendo o primeiro jogador o perseguidor.
- * O outro jogador deixa a bola passar entre as pernas e vai tentar defender a bola driblando-a através de outra baliza de cone.

Variações

- * O recipiente do passe deve driblar através de 2 balizas.
- * O perseguidor deve ganhar a bola e driblar para o golo.
- * Depois de cada jogada equipas novas são formadas: Tolerância!

Deve ser tolerante com o seu colega.

Deve fazer exercícios com jogadores mais fortes e mais fracos se quiser ter sucesso na equipa. Também misture rapazes com raparigas.



DIRETRIZES

- * Enquanto corrigindo concentrar num detalhe táctico-técnico! Intervir imediatamente depois de uma acção incorreta.
- * Sugestões para aperfeiçoamento deve sempre ser falada positivamente!
- * Menor número de formas de organização por sessão de treino garante uma alta eficiência de treino.
- * Evitar períodos longos de espera! Organizar grupos menores!
- * Todos devem ser capazes de ter sucesso! Dirigir as formas variadas de treino e exercício às capacidades individuais.



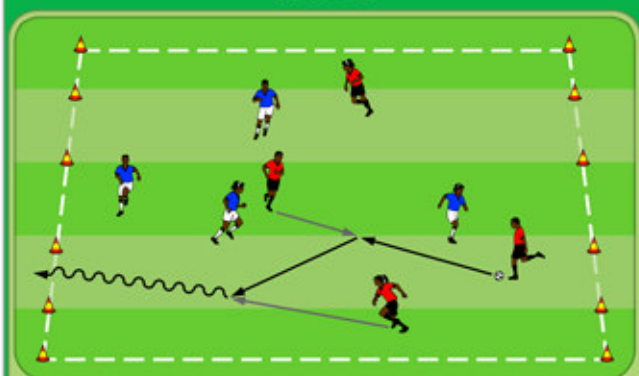
Exemplo da Sessão de Treino 1 para Crianças com idades 10-12

Driblagem

CONCLUSÃO

25 MINUTOS

FASE 1



4-a-4 à Golos de Drible

- * Para marcar um golo, um drible deve entrar numa baliza pequena dos 4-a-4. Depois dum golo triunfante a outra equipa obtém a bola para rematar a golo.
- * Duração do golo é de 5 minutos.

ALVOS

- * Joga futebol: pontapés ao golo com equipas pequenas.
- * Fecho da discussão e revisão.
- * Tenho sucesso como/na equipa.

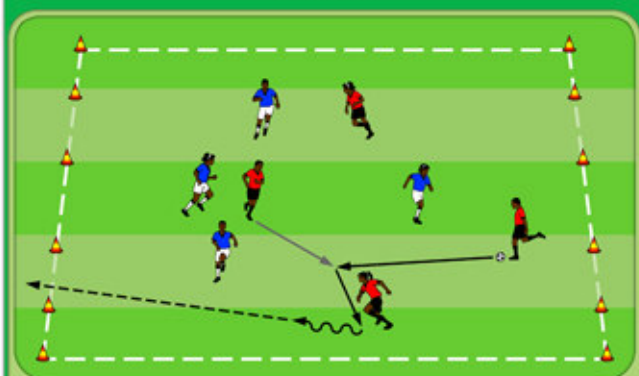
As regras podem ser ajustadas (lançamento, contactos, de onde se pode marcar um golo / ou não), mas as regras devem ser obedecidas!



Variações

- * Monte três balizas pequenas nas linhas exteriores.
- * Mesmo jogo em 3-a-3.
- * Depois da marcação de um golo, a equipa do marcador continua a jogar com a bola.

FASE 2



4-a-4 a Balizas Padrão

- * Como antes, mas agora os golos podem entrar na baliza.

Variações

- * Monte três balizas pequenas nas linhas exteriores.
- * Mesmo jogo em 3-a-3.
- * Depois da marcação de um golo, a equipa do marcador continua a jogar com a bola.



Deixe os jogadores aparecerem com os seus próprios conjuntos de regras.

DIRECTRIZES

- * Ensine criatividade através de espaços abertos para os jogadores e formas diversas de jogo!
- * Ensine fundamentos atléticos e coordenativos em cada sessão de treino por meio de formas de treino complexas!
- * Motivação e divertimento a jogar futebol é o mais importante padrão do treino! Por conseguinte escolha e teste cada forma de jogo e prática.
- * Tome nota de cada jogador, sempre lhes dê elogios e motivação! Tenha paciência!

EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

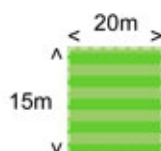
Exemplo da Sessão de Treino 2

Lista de verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



1 Bola por
cada jogador



6 Cones

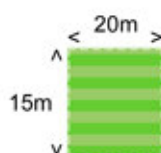


10-12 Pneus
ou Arcos

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



10 Bolas



8 Cones



Peitilhos em
três cores



1 Baliza



2 Postes
de madeira

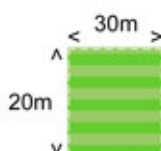


2 Arcos

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



6 Cones



Peitilhos em
três cores



2 Balizas

Exemplo de uma Sessão de Treino 2 para Crianças de 10-12

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1



Caça ao Pneu

- * Distribuir 1-2 pneus a menos que o número de crianças.
- * Os jogadores driblam entre os pneus.
- * Quando o treinador dá o sinal, cada jogador captura um pneu imediatamente colocando o pé nele.
- * Os jogadores que não capturam um pneu recebem um ponto a menos.
- * Quem tem o menor número de pontos a menos depois de cinco minutos?



Jogos de competição motivam e melhoram a capacidade de aceitar vitórias e derrotas.

Variações e Indicações

- * Os jogadores driblam a bola entre os pneus.
- * Quando o treinador dá o sinal, antes de poderem capturar o pneu, as crianças devem fazer um exercício extra, ex., atire a bola ao ar com a mão três vezes e apanhe-a de novo.
- * Gradualmente, retire um pneu de cada vez.
- * Deixe as crianças driblar entre os pneus por um período mais longo na primeira fase!
- * Possivelmente use tapetes em vez de pneus. Para capturar um tapete, o jogador vai ter que dar com um pé uma pancada leve com a bola no tapete.

FASE 2



Exercícios com Pneus

Os jogadores executam os exercícios seguintes com a bola na mão:

- * ressaltar a bola para a frente entre os pneus,
- * ressaltar a bola para os lados entre os pneus,
- * ressaltar a bola para trás entre os pneus,
- * **Competição:** Ao sinal, os jogadores correm o mais rápido que podem com a bola na mão para cada pneu, desse modo ressaltando a bola uma vez em cada pneu. Quem vai terminar primeiro?

Use nos seus exercícios material pouco habitual / reciclável. Faça as crianças terem consciência que as coisas / resíduos podem ter usos múltiplos.



Variações e Indicações

- * **Competição:** Correr com a bola na mão para cada pneu. Os jogadores devem ressaltar a bola duas vezes em cada pneu.
- * **Competição:** Correr com a bola de um pneu para o outro. Ressalte a bola enquanto correndo entre os pneus também.
- * Organizar uma competição de grupo: um jogador por grupo executa o exercício, em seguida bata na mão do seguinte jogador, como numa corrida de estafetas. Qual a equipa que termina primeiro?
- * Crianças de desempenho fraco podem segurar a bola com as duas mãos e depois fazerem-a ressaltar.
- * Apareça com mais exercícios, ex., "Quem pode ressaltar a bola por 30 segundos de uma maneira específica?"

Exemplo da Sessão de Treino 2 para Crianças com idades 10-12

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

- ✱ Troque jogadores e chutadores cada 6 minutos.

FASE 1



Jogar a bola e rematar à baliza 1

- ✱ Duas equipas jogam uma contra a outra, em metade do campo.
 - ✱ A terceira equipa treina remates à baliza na outra metade do campo.
1. Ambas equipas jogam a bola de um para outro com a mão. Só podem ser dados três passos com a bola na mão.
 - ✱ Coloque um jogador de cada equipa numa caixa com um arco grande na mão, na linha externa.
 - ✱ Enquanto jogam um contra o outro, as equipas tentam atirar a bola pelo meio do arco que um jogador segura no alto.

- ✱ Faça variações da maneira que o pneu é segurado, de acordo com as situações desejadas.
 - ✱ Atacante e defesa não podem entrar na zona de golo (zona restrita).
 - ✱ Troque regularmente os jogadores sentados.
2. Coloque um banco longo diagonalmente na direcção da baliza e guarda-redes.
 - ✱ O primeiro jogador da equipa faz um drible curto e chuta a bola contra o banco longo.
 - ✱ A bola ressalta no banco e o jogador deve agora chutar a bola em direcção à baliza.
 - ✱ Imediatamente depois disso, o jogador seguinte deve jogar a sua bola, começando com um drible curto.
 - ✱ Os jogadores contam os golos. Quem teve sucesso em marcar o maior número de golos?

Indicações

- ✱ Possivelmente coloque dois jogadores por equipa na linha exterior.
- ✱ Quatro ou cinco jogadores podem jogar o mesmo jogo!
- ✱ Se o campo é pequeno, reconsidere em utilizar a terceira equipa em exercícios que não precisem de muito espaço, ex., exercícios de passe contra a parede.
- ✱ Uma bola de handebol ou bola de voleibol pode também ser usada!

FASE 2



Jogar a bola e rematar à baliza 2

- ✱ Duas equipas jogam uma contra a outra, numa metade do campo.
 - ✱ A terceira equipa treina remates à baliza na outra metade do campo.
1. Bola de cone 6-a-6:
 - ✱ Ambas as equipas jogam a bola de um para o outro com a mão. A bola pode ressaltar, mas só três passos podem ser tomados com a bola na mão.
 - ✱ Tenha um jogador posicionado por trás da linha de baliza adversária com um cone invertido.

- ✱ O objectivo é jogar a bola de modo que o jogador pode apanhar a bola com o cone.
 - ✱ Use, de preferência, uma bola menor, ex., bola de handebol ou bola de ginástica!
 - ✱ Que equipa vai conseguir o maior número de "golos no cone" num dado tempo?
2. Coloque dois bancos longos diagonalmente na direcção da baliza e guarda-redes.
 - ✱ Os bancos são numerados.
 - ✱ O primeiro começa a driblar. O treinador chama então um número e o jogador imediatamente chuta a bola contra o banco com esse número. Depois, chuta a bola em ricochete em direcção à baliza, etc.
 - ✱ Quem vai conseguir rematar o maior número de golos num dado tempo?

Marcadores

- ✱ Possivelmente use dois jogadores a marcar golo por equipa.
- ✱ Quatro ou cinco jogadores podem jogar o mesmo jogo!
- ✱ Se o campo é pequeno, reconsidere em utilizar a terceira equipa em exercícios que não precisem de muito espaço, ex., exercícios de passe contra a parede.
- ✱ Uma bola de handebol ou bola de voleibol pode também ser usada!

Exemplo da Sessão de Treino 2 para Crianças com idades 10-12

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Jogos de grupo
como este melhoram
o espírito de equipa.

Troca Voadora

- * Divida os jogadores em três equipas.
- * Tenha um guarda-redes por baliza.
- * Duas equipas jogam uma contra a outra. A terceira equipa mantém-se na linha lateral.
- * A equipa que marca um golo, conserva-se em campo, mudando de direcção e atacando de novo.
- * A outra equipa troca com a equipa na linha lateral.
- * Qual é a primeira equipa a marcar cinco golos?

Variações e Indicações

- * A equipa trocada começa com a bola.
- * Quando há um novo par é o treinador que chuta a bola para o campo.
- * A equipa na linha lateral deve estar constantemente pronto para jogar e quando o golo é marcado, devem mudar-se para o lado correcto do campo!
- * Têm-se assim a vantagem de não haver períodos longos de espera por equipa.

EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

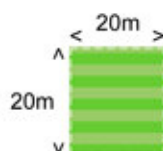
Exemplo da Sessão de Treino 3

Lista de verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



1 Bola por
cada jogador



10 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores



2 Arcos



6 Pares de
"Cartas de Memória"

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



1 Bola por
cada jogador



5 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores

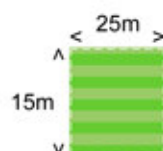


2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



4 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores



2 Balizas

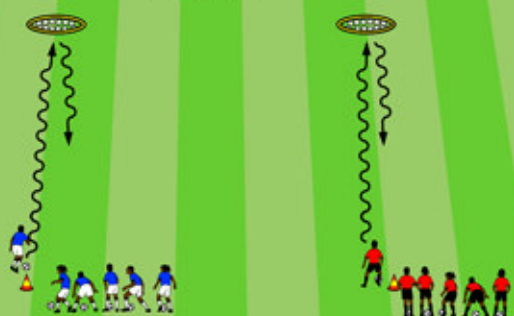
Exemplo da Sessão de Treino 3 para Crianças com idades 10-12

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1

Exercício 1



Exercício 2



Exercício 3



Este exercício não desenvolve só as aptidões futebolísticas, mas também as aptidões mentais.

Com o uso destas cartas pode-se mandar uma mensagem aos jogadores verde para comida saudável e cartão vermelho para comida não saudável.



as cartas ficam viradas. Se os números das cartas não são idênticos, as cartas devem ser viradas para baixo de novo.

✳ Então o jogador dribla para trás para o cone de partida e bate na mão do jogador seguinte, etc.

✳ Qual a equipa a virar primeiro todas as cartas no arco?

Exercício 2

✳ O mesmo que o exercício 1, mas adicione 4 cones cada para marcar um percurso de slalom entre os cones de partida e os arcos.

Exercício 3

✳ Mesmo que o exercício 2, mas com percursos de slalom em diagonal entre os cones de partida e os arcos.

Drible de Memória

✳ Coloque dois arcos a 15m das duas posições iniciais dos cones.

✳ Coloque 12 cartas viradas para baixo em cada arco. Há duas cartas de cada com números de 1 a 6.

✳ Divida os jogadores com bolas em dois grupos e posicione-os atrás dos cones.

Exercício 1

✳ A um sinal do treinador, o primeiro jogador de cada grupo dribla até ao arco e vira duas cartas.

✳ Se o jogador virar duas cartas idênticas, as cartas ficam viradas. Se os números das cartas não são idênticos,

Indicações

✳ Se e não houverem arcos disponíveis, coloque as cartas em pneus ou círculos feitos com cones.

✳ O treinador pode escrever os nomes de clubes de futebol famosos ou de jogadores de futebol nas cartas em vez de números.

✳ As cartas podem também ser usadas como jogos de memória regulares.

✳ Se os jogadores não tiverem sorte em virar as cartas, é perfeitamente aceitável um pouquinho de ajuda - ajude a experimentar sucesso.

Exemplo da Sessão de Treino 3 para Crianças com idades 10-12

FASE 2

**Drible de Memória com Oponente**

- * Adicione quatro cones, marque uma área de defesa de 5m x 5m entre o cone de partida e o arco.
- * Coloque um jogador sem a bola da outra equipa em cada área de defesa.
- * Procedimento como em Aquecimento - Fase 1.
- * Enquanto driblar do cone de partida ao arco, o jogador tem de driblar através da área de defesa.
- * O jogador na linha de defesa tem de ganhar a bola e jogá-la para fora da área de defesa.

- * Se tiver sucesso, o jogador seguinte começa imediatamente.
- * Qual a equipa a virar primeiro todas as cartas no arco?

Variações e Indicações

- * O jogador na defesa está rebaixado (como um "caranguejo") e tem de tentar jogar as bolas para fora da área.
- * Construa uma baliza com cones (largura: 5m) em vez de uma área de defesa. Os defensores só defendem a linha da baliza de cones.
- * Aumente o tamanho da área de defesa e coloque outro defesa (tornando mais difícil para o driblador).
- * Varie o exercício de forma que todos dribladores tenham uma oportunidade de driblar através da área de defesa.
- * Se uma bola estiver jogada fora da área de defesa, o jogador seguinte tem de começar a driblar imediatamente usando dessa maneira a posição desfavorável do defesa.
- * Coloque um menor número de cartas no arco se o jogo demorar muito tempo.



Este exercício encoraja os jogadores a pensar enquanto jogam.

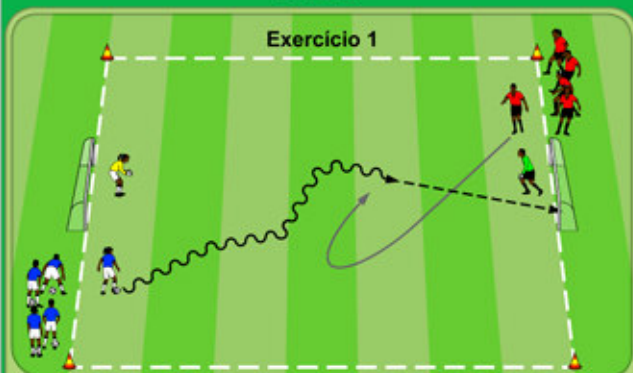
Exemplo da Sessão de Treino 3 para Crianças com idades 10-12

PARTE PRINCIPAL

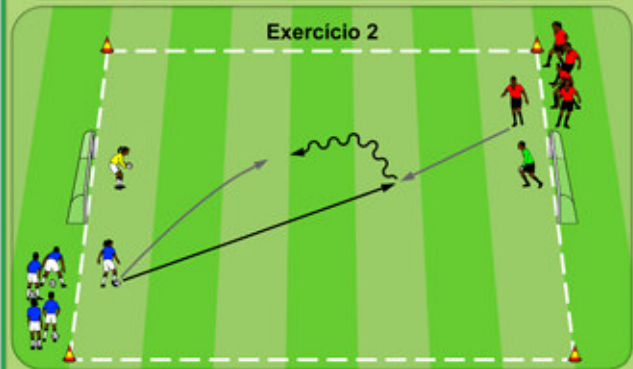
40 MINUTOS

FASE 1

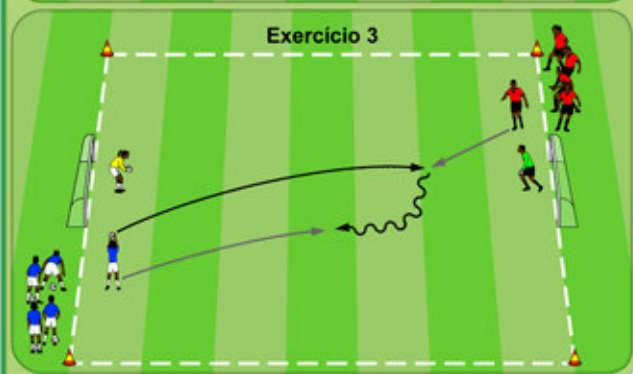
Exercício 1



Exercício 2



Exercício 3



Este exercício aumenta a auto-confiança do jogador numa jogada com sucesso, mas aumenta também o sentimento de sucesso de toda a equipa.



1-a-1 contra 2 Balizas

- ✱ Marque um campo de 15m x 25m.
- ✱ Coloque uma baliza com guarda redes em cada linha de fundo.
- ✱ Divida os jogadores em duas equipas e coloque-os diagonalmente opostos ao lado das balizas.
- ✱ Só os jogadores de uma equipa têm bolas.

Exercício 1

- ✱ O primeiro jogador da equipa com bolas dribla para o campo.
- ✱ Ao mesmo tempo o jogador da equipa oposta corre para o campo para o 1-a-1 contra duas balizas com guarda redes.

- ✱ Logo que seja marcado um golo, a bola está fora de jogo, os dois jogadores seguintes começam o seu 1-a-1.
- ✱ Troca de atacantes e defensores depois de dez rodadas.
- ✱ Que equipa marcou mais golos?

Exercício 2

- ✱ O mesmo que o exercício 1, só que agora o possuidor da bola passa a mesma ao oponente antes da situação 1-a-1.

Exercício 3

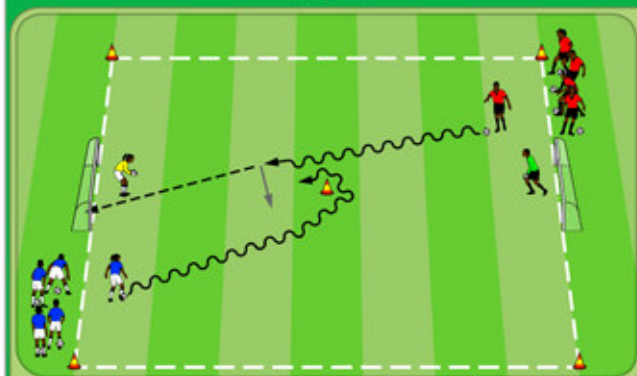
- ✱ O mesmo que o exercício 2, só que agora o possuidor da bola atira a mesma ao oponente.

Indicações

- ✱ Aborte, se 1-a-1 demorra mais de 30 segundos.
- ✱ Estimule os jogadores a jogar 1-a-1 com honestidade.
- ✱ Os guarda-redes jogam como passadores extras na área de trás.
- ✱ Se o jogo não correr bem no exercício 3, role então a bola.

Exemplo da Sessão de Treino 3 para Crianças com idades 10-12

FASE 2

**1-a-1 contra 2 Balizas com Exercícios Extras**

- * Coloque um cone no meio do campo.
- * Todos os jogadores têm bolas.
- * A um sinal do treinador, os primeiros jogadores de cada equipa driblam para o campo.
- * Um jogador dribla em linha recta em direcção à baliza oposta, remata e vira depois um defesa.
- * O jogador da outra equipa dribla em volta do cone no centro do campo e joga 1-a-1 contra o defesa.
- * Cada jogo demora o tempo suficiente até um golo ser

marcado ou a bola sair para fora de jogo. Então os dois jogadores seguintes começam imediatamente.

- * Troca de atacantes e defesas depois de dez rodadas.
- * Qual equipa marcou o maior número de golos?

Variações e Indicações

- * A um sinal do treinador, os jogadores driblam em volta de um cone no canto do campo. Então, um jogador remata à baliza, os outros driblam em volta do cone e então jogam 1-a-1.
- * Arrisque e drible rapidamente e corajosamente.
- * Drible directamente ao golo.
- * Chame a atenção para o uso de fintas (ex. chute com finta).



Depois do jogador rematar à baliza, ele tem que tomar o lugar do defesa.

Assim, o jogador experimenta o jogo dos dois lados.

Exemplo da Sessão de Treino 3 para Crianças com idades 10-12

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Espírito de
equipa e auto-
determinação são
encorajamentos em
jogos como este.

Jogo de Transferência

- * Marque um campo de 15m x 25m com duas balizas com guarda-redes.
- * Divida os jogadores em duas equipas.
- * Os jogadores jogam 5-a-5 contra as balizas com guarda-redes.
- * O tempo de jogo é de três vezes 10 minutos.
- * Um jogador pode ser "transferido" para outra equipa depois de cada jogo. A equipa perdedora pode escolher um jogador da outra equipa.
- * Que equipa marcou mais pontos e golos depois de três jogos?

Indicações

- * Deixe os jogadores jogarem sem regras e regulamentos.
- * Cada jogador só pode ser transferido uma vez.
- * Os jogadores discutem transferências dentro da equipa. O treinador pode também dar algum conselho.

EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

Exemplo da Sessão de Treino 4

Lista de verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



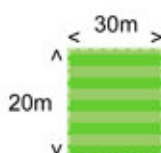
8 Cones

Peitilhos
para metade
dos jogadores

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS

1 Bola por
cada jogador

8 Cones

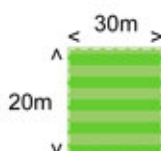
Peitilhos
para metade
dos jogadores

2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



10 Bolas



10 Cones

Peitilhos
para metade
dos jogadores

2 Balizas

Exemplo da Sessão de Treino 4 para Crianças com idades 10-12

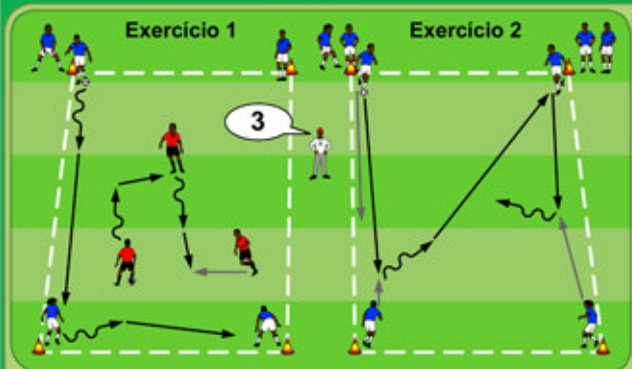
AQUECIMENTO

20 MINUTOS



Neste exercício os jogadores têm de ouvir as ordens enquanto trabalham eficazmente como uma equipa.

FASE 1



Especificações de Contactos

Exercício 1

- ❖ O treinador especifica o número de contactos obrigatórios.
- ❖ Os jogadores nos cantos passam a bola para a posição seguinte no sentido inverso aos ponteiros do relógio com o número correspondente de contactos.
- ❖ Os jogadores no campo passam a livremente a bola com o número correspondente de contactos.
- ❖ O treinador especifica um novo número de contactos cada 20 segundos.

- ❖ Os jogadores no campo são trocados cada dois minutos.

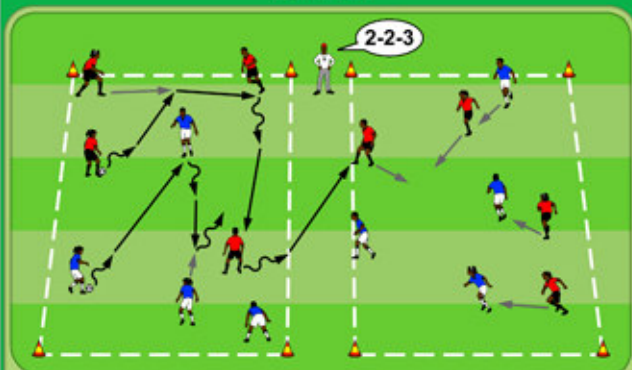
Exercício 2

- ❖ Os dois jogadores nos cones do topo praticam simultaneamente.
- ❖ Eles passam aos jogadores dos outros cones e seguem a passagem.
- ❖ Os jogadores nos cones inferiores correm em direcção à bola e depois em linha diagonal driblam para o campo.
- ❖ Com o número de contactos obrigatórios de bola dados pelo treinador, eles passam a bola ao jogador do grupo colocado na diagonal oposta a ele.
- ❖ Concluem o passe seguindo-o e juntando-se à fila do outro grupo.

Indicações

- ❖ O treinador pode especificar o número de contacto para os dois campos ao mesmo tempo.
- ❖ Devido ao número sempre em mudança de contactos com a bola, os jogadores têm que se adaptar constantemente a novas situações.
- ❖ Os jogadores sem bola devem observá-la cuidadosamente e mover-se para um espaço aberto.
- ❖ Não especifique uma jogada directa!

FASE 2



Recompensa por Agarrar

- ❖ O treinador começa a acção especificando o número de contactos.
- ❖ Os jogadores têm agora que passar três vezes aos colegas de equipa no seu próprio campo.
- ❖ Passam então depois a um colega de equipa na outra parte do campo.
- ❖ A equipa que primeiro controla a bola no campo marcado pode expulsar tantos oponentes possíveis nos próximos 30 segundos.
- ❖ Um ponto para cada oponente capturado.

Variações e Indicações

- ❖ **Alívio 1:** O treinador especifica só um contacto que é válido para todos os jogadores.
- ❖ **Alívio 2:** O treinador só especifica o número de passes que devem ser passados no grupo de passagens antes da bola ser passada para o campo de alvo.
- ❖ **Complicação 1:** Cada jogador no campo de alvo tem uma bola. Os atacantes deixam a bola e tentam jogar o maior número possível das bolas dos oponentes para for a de jogo.
- ❖ **Complicação 2:** Determine de só um jogador-alvo que pode receber o passe e que subsequentemente vai funcionar como atacante.
- ❖ Troque os jogadores depois de cinco acções.
- ❖ Durante o tempo em que se agarram as bolas no segundo campo, os jogadores podem passar as bolas seguintes entre o seu próprio grupo. Tenha bolas disponíveis de substituição.

Exemplo da Sessão de Treino 4 para Crianças com idades 10-12

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

FASE 1



Duelo de Remate à Baliza 1

- Os jogadores de cada par compete uns contra os outros.
- Os jogadores driblam numa linha diagonal no campo e rematam à baliza ao lado do cone.
- Então, ficam em linha na outra baliza.
- Cada jogador conta os seus próprios golos.

- Coloque duas balizas grandes com guarda-redes diagonalmente opostas
- Marque dois quadrados com cones (veja a ilustração)
- Junte os jogadores em pares

Um golo marcado com sucesso aumenta a auto-confiança.



Variações e Indicações

- Se um jogador marca um golo e um oponente direto falha, este golo conta a dobrar.
- Execute uma competição de remates à baliza: A um sinal do treinador, os dois jogadores dirigem-se ao campo. O jogador que marca o primeiro golo recebe dois pontos.
- Tenha atenção para que cada jogador remate numa baliza com o pé direito e na outra com o pé esquerdo.
- Os jogadores só competem com os seus oponentes diretos.
- O jogador que marcar o maior número de golos depois de seis remates é o que ganha o duelo.
- Subsequentemente, coloque junto pares novos, desse modo deixando o vencedor competir com vencedor e o vencido competir com o vencido.

FASE 2



Duelo de Remate à Baliza 2

- Um jogador é o atacante e o outro jogador é o defesa.
- O atacante dribla em direcção ao campo e remata à baliza antes de chegar à linha limite do quadrado.
- O defesa tem de tentar seguir o atacante e defender o golo.
- Trocar os jogadores depois de cada acção.

Variações e Marcadores

- Começar a um sinal do treinador.
- Os atacantes devem decidir se querem tentar rematar à baliza da borda do quadrado (dois pontos) ou se depois de driblarem até à linha querem tentar manobrar melhor o guarda-redes por eles próprios.
- Complicação: O defesa começa a acção indo para o campo. O atacante tem de jogar melhor que o defesa numa situação frontal de 1-a-1.
- Ajuste o nível de dificuldade do desempenho padrão aos jogadores: Aumente ou diminua a distância entre o atacante e o defesa, ou varie a distância de remate à baliza.
- O defesa, que começa depois do atacante, força o atacante a ir para frente o mais rápido possível e rematar à baliza premeditadamente.

Exemplo da Sessão de Treino 4 para Crianças com idades 10-12

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Se possível, deixe os jogadores realizar as suas próprias idéias - desta maneira, apoiando as suas criatividade.

Bônus de Remate à baliza

- * Monte dois quadrados grandes com cones, colocando uma baliza em cada quadrado diagonalmente opostas uma a outra.
- * Divida os jogadores em 2 equipas.
- * Desses grupos, decida qual vai ser o grupo jogador e qual vai ser o grupo de rematar à baliza.
- * *Campo 1:* 3-a-3 contra uma baliza grande. Um jogador actua como um passante extra fora do campo. Se a equipa de defesa ganha a bola, eles vão ter que passar a bola ao seu passante fora de campo antes de poderem rematar outra vez à baliza.
- * Ao marcarem um golo no campo 1, os marcadores podem ganhar pontos adicionais no campo 2, por dois remates de bonus à baliza, depois de receberem os passes dos colegas de equipa atrás da baliza.

Variações e Indicações

- * Os passantes no exterior podem também marcar golo através de um pontapé longo.
- * Esses passantes fora do campo 2 vão agora entrar em campo, quando tiverem o controle da bola, para criarem uma situação de 4-a-3.
- * Se os atiradores ao golo marcam golos com ambas as jogadas de bônus, eles vão receber outro chute de bônus.
- * *Duração da acção:* três minutos. Então, troque as tarefas.
- * Depois de cada golo marcado no campo 1, a equipa vencedora também pode começar o próximo ataque.
- * Os remates de bônus à baliza devem acontecer rapidamente um a seguir do outro.
- * Tenha à disposição bolas suficientes de substituição.

EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

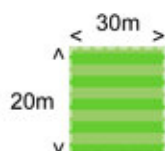
Exemplo da Sessão de Treino 5

Lista de verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS

1 Bola por
cada jogador

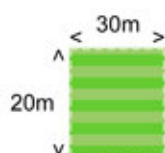
12 Cones

Peitilhos
para metade
dos jogadores6 cones
em 3 cores
diferentes

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS

1 Bola por
cada jogador

15 Cones

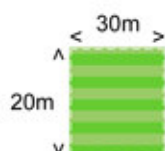


2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



12 Cones

Peitilhos
para metade
dos jogadores

2 Balizas

Exemplo da Sessão de Treino 5 para Crianças com idades 10-12

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1



- * Campo 1: Marque um quadrado grande e um pequeno com cones (veja ilustração).
- * Campo 2: Coloque cones no formato de um diamante grande e coloque cones de cores diferentes no centro.
- * Divida os jogadores em duas equipas.



This exercise has a mixture of player and team success.

Centro Mágico

Exercício 1

- * Os jogadores correm pelo meio do campo.
- * Os jogadores com bola, driblam pelo meio do quadrado pequeno de cones, no centro do qual eles executam uma finta à sua escolha.
- * Passam então a bola a um colega de equipa.

Exercício 2

- * Posicione equilibradamente os jogadores nos cones.
- * Dois jogadores num losango dos cones tem a bola,

- driblam no campo e em volta do cone de sua escolha.
- * Então passam a bola ao seu colega de equipa oposta, sem bola.
- * Este jogador então controla a bola e dribla em volta de um cone de cor diferente.

Indicações

- * **Campo 1:** Os jogadores aprendem a fazer uma finta numa área prescrita.
- * Desta maneira, particularmente pratica-se o timing.
- * Só um jogador de cada vez deve estar no quadrado pequeno de cones.
- * Alternadamente, pratique com três bolas simultaneamente.

FASE 2



Recepção Complexa de Dribles

Exercício 1

- * Divida os jogadores em duas equipas e dê-lhes números.
- * Os jogadores com bola movem-se em volta do campo livremente.
- * Quando o treinador chama um certo número, os jogadores com esse número driblam através do quadrado pequeno de cones.
- * O jogador que primeiro dribla através do quadrado pode dar o pontapé de saída dos jogadores da equipa oponente por 30 segundos.
- * Ao fazer isto, os corredores e receptores tem que manter as

bolas nos seus pés.

Exercício 2

- * Divida os jogadores em duas equipas e coloque-os nos seus cones, enquanto garante que os jogadores das equipas opostas se colocam opostas uma à outra.
- * Quando o treinador chama um número, os jogadores com esse número driblam em volta dos cones de cores diferentes.
- * Enquanto fazem isto, podem tentar empurrar com o pé a bola do seu oponente.
- * Depois disso, passam a bola para o colega de equipa oposto, que então tem de correr para o campo e driblar em volta de dois cones.
- * Têm que escolher uma combinação de cores diferente.

Indicações

- * **Campo 1:** Sai do quadrado pequeno sobre a linha oposta.
- * Os jogadores têm de se espalhar uniformemente por todo o campo e não ficarem muito perto do quadrado pequeno.
- * Tente juntar oponentes igualmente fortes.
- * **Varição:** A equipa derrotada pode tornar a distribuir os números depois de cada acção.

Exemplo da Sessão de Treino 5 para Crianças com idades 10-12

MAIN PART

40 MINUTOS

Os jogadores podem usar a sua criatividade na decisão da finta que vão fazer.



FASE 1



Cópia de Truque

Exercício 1

- ❖ Jogador 1 dribla através do campo e em direcção ao primeiro quadrado de cones. Ele executa então uma finta à sua escolha.
- ❖ Ele então aumenta a velocidade e passa a bola ao jogador 2.
- ❖ O jogador 2 retém e controla a bola e dribla para o outro quadrado de cones, onde vai executar a mesma finta do jogador 1.
- ❖ Então o jogador 2 aumenta a sua velocidade de driblagem e remata à baliza.

- ❖ Ambos jogadores movem para uma posição mais distante.

Exercício 2

- ❖ Posicione um defesa no centro da linha de cone.
- ❖ O primeiro atacante dribla através do campo e simula uma finta através de uma das linhas externas.
- ❖ O defesa só pode se mover ao longo da linha do cone central e move-se para o seu lado.
- ❖ Então o atacante vai tentar pegar o defesa desprevenido e driblar sobre a outra linha.
- ❖ Então ele vai rematar à baliza.

Indicações

- ❖ Deixe os jogadores no campo 1 escolher as suas fintas próprias.
- ❖ Especifique uma certa finta só depois de algumas acções.
- ❖ Verifique os jogadores demonstram as suas fintas nitidamente ao seu parceiro e que não escolham uma muito difícil.
- ❖ Saia do quadrado pequeno de cones depois da finta, enquanto dribla rapidamente.

FASE 2



Duelo de Fintas

- ❖ Ao convocar uma finta, o treinador dá o sinal de partida e os dois primeiros jogadores driblam através do campo.
- ❖ Quando alcançam o quadrado de cones, executam uma finta e depois rematam à baliza.
- ❖ O jogador que for o primeiro a marcar um golo, ganha um ponto extra.

O acabamento com sucesso de uma finta tem um efeito positivo na auto-estima do jogador.



Variações e Indicações

- ❖ Nomeie um jogador, que de repente tem que começar a driblar. Ele é o sinal de partida.
- ❖ O jogador, que consegue sair primeiro do quadrado pequeno de cones, tenta superar o guardaredes num 1-a-1.
- ❖ O outro jogador deve rematar à distância.
- ❖ A natureza competitiva do jogo garante um ritmo máximo.
- ❖ Não marque o quadrado de cones muito pequeno para poder assegurar a execução correta de fintas.
- ❖ Reduza o tamanho do quadrado de cones depois de várias acções para tornar-las mais difíceis.

Exemplo da Sessão de Treino 5 para Crianças com idades 10-12

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Mesmo que os jogadores se encontrem na equipa mais fraca, devem resistir ao impulso de ficarem aborrecidos e em vez disso devem procurar oportunidades para virarem o jogo a seu favor.

Duplos 4-a-3

- ❖ Dois campos cada com uma baliza com guarda redes e uma linha de cones.
- ❖ Adicionalmente, marque o centro dos dois campos.
- ❖ Divida os jogadores em duas equipas de sete jogadores, depois subdivide-os em equipas de três e quatro jogadores.
- ❖ 4-a-3 nos dois campos.
- ❖ A equipa maior ataca a baliza grande.
- ❖ Esta equipa vai ter de driblar através da linha de centro.
- ❖ Ao ganhar a bola, a equipa menor contra-ataca disparando da linha de cones.
- ❖ Duração da acção: quatro minutos.

Variações e Indicações

- ❖ Golos de contra-ataque contam a dobrar.
- ❖ A equipa maior começa cada acção da linha de cone.
- ❖ Se o jogador que dribla a bola da linha de centro marca golo, também conta a dobrar.
- ❖ Depois de cada acção, um jogador da equipa de quatro muda-se para a sua equipa formada por três jogadores.
- ❖ Desta maneira, há novas equipas constantemente.
- ❖ A equipa pequena tem que executar o contra-ataque rapidamente e eficientemente.
- ❖ Neste caso, os jogadores devem correr riscos mais altos e visualizar situações de 1-a-1.

Nã se esqueça de misturar as equipas!



“Competências Quotidianas e Futebol” para Crianças entre 6-12 anos de Idade

Competências Quotidianas e Sociais

Nas sessões de treino modelo, nós vimos que muitos competências Quotidianas estão incluídos nos jogos e exercícios. Agora queremos dar uma idéia das competências Quotidianas mais comuns e a sua ligação com o futebol. Também queremos dar-lhe estas indicações para incluir-los no treino das crianças.



O que você pensa...?

Quais competências Quotidianas podem ser apoiados nos exercícios / treinos de futebol com crianças de 6-9 anos? Perguntas simples:



- * **Respeito** - pelo treinador, colegas de equipa, oponentes / adversários, árbitros
- * **Tolerância** - em relação aos colegas de equipa, gênero, outras opiniões
- * **Espírito de equipa** - juntos em vez de contra os outros, somos mais fortes como equipa

Quais competências Quotidianas podem ser apoiados nos exercícios / treinos de futebol com crianças de 10-12 anos? Perguntas simples:



- * **Responsabilidade** - permite a contagem de golos, anuncia as mudanças na equipa (trocas de funções), recolhe o lixo
- * **Trabalho de Equipa** - cada jogador da equipa deve tocar na bola antes de chutar para golo
- * **Criatividade** - deixe os jogadores procurarem ao redor deles nas vizinhanças por artigos que possam ser usados para construir uma passagem de drible.

“Competências Quotidianas e Futebol” para Crianças entre 6-12 anos de Idade

Competências Quotidianas e Sociais

Muitas vezes as crianças e jovens não têm uma pessoa com quem possam confidenciar durante tempos difíceis. Podem não ter aprendido o suficiente para se comunicar propriamente. Jogos para fazer-los conhecer uns aos outros pode ser o primeiro passo para abrir a comunicação entre as crianças e entre as crianças e o treinador. Treinadores são muitas vezes confidentes importantes. Podem ser amigos importantes para as crianças e jovens nos seus tempos de necessidade. Especialmente através estas formas de jogo, o primeiro passo para tratar da comunicação com outros vai ser mais fácil. Isto também se aplica ao comportamento de todo o grupo, porque aqui são abertos novos canais de comunicação que variam de superficiais a muito profundos, onde a integração do novo pode ser muito benéfico e pode dar o primeiro impulso para actividades até além do desporto.

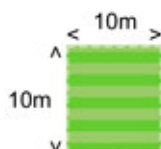
Use “Jogo 1 - À Procura de Semelhanças” repetidamente para objectivos de treino; só um precisa de mudar a descrição da tarefa de certas situações. Certamente não vai ser gasta depois do uso inicial.

Por meio desses jogos, os jogadores vão se conhecer melhor uns aos outros, e o treinador vai conhecer as crianças e jovens do seu grupo de treino, porque estes jogos são apropriados para todos os grupos de idade.

Lista de Verificação do Equipamento:

JOGO 1

À Procura de Semelhanças



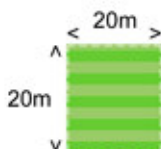
1 Bola por jogador



4 Cones

JOGO 2

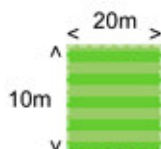
Uma Viagem através do Mar das Caraíbas



1 Tapete, Cobertor ou Caixa por 4-5 jogadores

JOGO 3

Futebol Cego



1 Bola por 2 jogadores



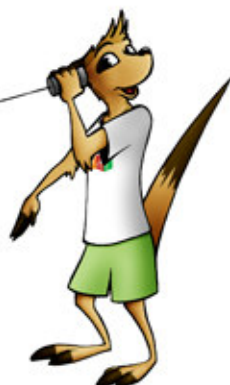
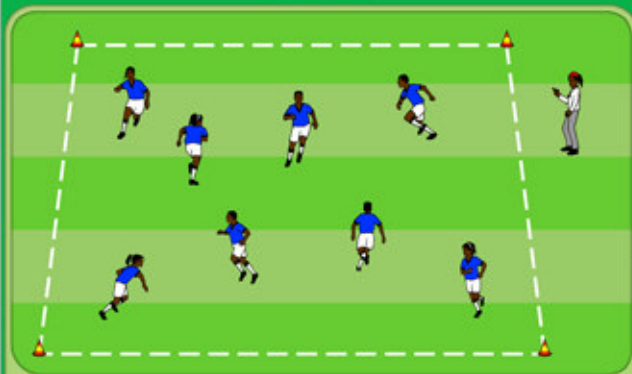
4-6 Cones por curso de 2 jogadores



Vendas / Cachecois

“Competências Quotidianas e Futebol” para Crianças entre 6-12 anos de Idade

JOGO 1



Este exercício é muito bom para se construir relacionamentos através da comunicação.

À Procura de Semelhanças

Todas as crianças corremem volta de uma área pequena de jogo numa desordem total, enquanto tentam não chocar. Quando o treinador dá sinal, todas as crianças encontram um parceiro com o qual tem de encontrar três interesses comuns, ex., “Gostamos de comer pizza”, “Estamos os dois com uma camiseta branca”, “Os dois gostamos de correr”. Então todas as crianças formam um círculo e comunicam os interesses comuns aos outros. Na próxima ronda são formados grupos de três. Depois disso, grupos de quatro, cinco ou mesmo mais crianças têm de ser formados.

Variações

- * O treinador só aconselha os jogadores gritando quantos membros o grupo deve ter.
- * Com o tempo de jogo aumentado, as possibilidades de encontrar interesses comuns são limitadas: ex., a aparência exterior, desporto e comida preferida podem não ser mais tomadas em consideração.

Inclua na sessão de Treino: **AQUECIMENTO** PARTE PRINCIPAL CONCLUSÃO ARREFECIMENTO

“Competências Quotidianas e Futebol” para Crianças entre 6-12 anos de Idade

JOGO 2

Passo 1



Passo 2



Passo 3



A cooperação usada nestes exercícios ajuda a construir relacionamentos baseados em trabalho de equipa!



Uma Viagem através do Mar das Caraíbas

Todos os jogadores deitam-se de costas no chão. “Somos os felizes vencedores de um cruzeiro nas Caraíbas. Estamos deitados nas nossas cadeiras no convés, gozando o sol, quando de repente se ouve o som das sirenes de alarme. O capitão grita nos alto-falantes: “Estamos a afundar-nos! Homens aos salva-vidas!” Todos saltam rapidamente para os salva-vidas seguros (superfície macia). A água contudo está cheia de tubarões. Por isso, ninguém pode pôr a mão na água para remar para a costa. O abastecimento de água e comida são apertados. Como se podem salvar os turistas e alcançar a segurança da costa (ex., o outro lado do salão, linha de golo)?

Importante: O chão do salão/campo não pode ser tocado.

Variações

- As crianças mais pequenas e grupos pequenos podem usar tapetes de ginásio como salva-vidas. As crianças podem ser os tubarões. Se não tiver um salão de desporto e tapetes, pode jogar no exterior usando cobertores e caixas de cartão espalmadas.

Segurança Primeiro

No início do jogo no salão, coloque a superfície macia contra o lado da parede, para medida de precaução, então não vai escorregar quando todos os jogadores lhe saltarem em cima.

Objectivo

Os jogadores estão aparentemente numa situação desesperada e devem encontrar uma maneira de se salvarem a eles próprios. Eles discutem idéias, ver se essas idéias são práticas e eventualmente resolver em conjunto o “grande problema”. Os jogadores cooperam uns com os outros e experimentam receber apoio dos outros.

A solução do jogo

Os jogadores vão para cima de um tapete e movem para frente o tapete vazio. Desse modo todas as crianças vão para frente.

É importante desenvolver o drama da situação, especialmente neste jogo.

Reflecção

Neste jogo, o treinador fica a conhecer o seu grupo: Quem são os tomadores de decisão, quem são os seguidores do grupo? Quem ajuda na solução de problemas? Quem tem a idéia decisiva? Indique nitidamente aos jogadores que esta fase do jogo é o momento onde surge uma solução e os jogadores estendem-se para se ajudarem uns aos outros a atingir o outro tapete.

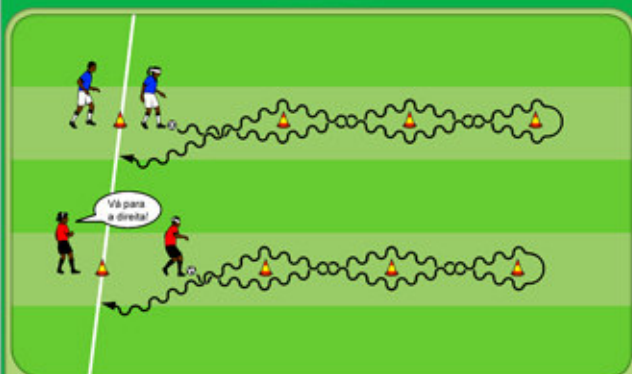
Aplicação

O treinador, talvez até as crianças, vão ver nitidamente o que também conta para cada dia: As crianças e jovens realizam que precisam de ajuda para dominar as situações difíceis da vida.

Inclua na sessão de treino: AQUECIMENTO PARTE PRINCIPAL CONCLUSÃO ARREFECIMENTO

“Competências Quotidianas e Futebol” para Crianças entre 6-12 anos de Idade

JOGO 3



Este exercício gera **confiança** entre os jogadores.

Contudo, assegure que o jogador a guiar não abuse do jogo e não ponha em perigo o jogador cego!



Futebol Cego

- * Dois jogadores com uma bola trabalham em conjunto.
- * Jogador 1 vai tapar os seus olhos com um cachecol.
- * Jogador 1 tem a bola nos seus pés.
- * Com os olhos tapados e a ajuda do jogador 2, ele deve driblar uma certa distância.
- * Os jogadores trocam os papéis depois de cada etapa.

Variações

- * Comande com o uso da voz.
- * Comande por toque.
- * Competição de drible cego (veja diagrama).
- * Jogador 1 chuta a bola com os olhos tapados. Com a ajuda do jogador 2, ele tem que reencontrar a bola o mais rápido possível.

Inclua na sessão de Treino: **AQUECIMENTO** PARTE PRINCIPAL CONCLUSÃO **ARREFECIMENTO**



Certifique-se que as crianças não façam batota por deliberadamente colocarem as vendas de olhos incorrectamente.

Notas

Treino com Crianças

Treino com Jovens / Adolescentes

Idades 13-16 e 17-20

Filosofia do Futebol de Jovens

Os adolescentes e jovens adultos entre as idades de 13-20 têm muitas vezes aptidões fundamentais e conhecimento para competir a um nível muito avançado nos seus respectivos grupos de idade. Embora os seus desempenhos tenham extensão para desenvolvimento, porque o jogador está ainda a desenvolver-se fisicamente em termos de força, velocidade e energia. Assim, estão muitas vezes prontos para abordarem actividades envolvendo técnicas complexas de bola e estratégias de jogo. Ao treinador, é por isso pedido produzir um programa detalhado de actividades e estratégias de treino que ensinam técnicas fundamentais da bola assim como a gama completa de princípios táticos. Além disso, o treinador precisa de demonstrar a sua competência a conduzir sessões de treino e a analisar especificamente as situações de jogo adaptadas a jogadores jovens adultos.

O Treinador dos Jovens

Desafios ambientais em crescimento tais como exigências do trabalho de casa escolar, aumento de interesses em outras actividades sociais, interesse novo e inexplorado no sexo diferente, pressão negativa e exigências de grupos iguais, e em muitos casos tratando com problemas familiares em casa, são todos fatores significantes experimentados por estes jovens adultos. Por isso, os treinadores devem procurar ter um contacto pessoal com cada jogador como um conselheiro com competência de relacionamentos interpessoais para também ajudar for a do campo de jogo os jogadores adolescentes.

Manutenção de um estilo de vida saudável com consumo nutricional bom e evitando substâncias ilegais, desenvolvimento da força, velocidade, flexibilidade, tendo descanso e sono adequado, são todos importantes no desenvolvimento do potencial pessoal do jogador. Em conclusão, o treinador tem a responsabilidade de educar a criança para ela vir a ser um adulto respeitador, auto confiante, positivo, pensador, saudável e desportivo.

É importante assentar e reforçar padrões de comportamento e assegurar que consequências de comportamento impróprio são percebidas distintamente por todos, incluindo jogadores, pais e oficiais.

Com todas estas novas ideias, não esquecer: O foco deve estar sempre no "divertimento em jogar futebol"!

Jovens entre 13-16 anos de idade (Fase de Formação)

As crianças desta idade transformam-se em jovens / adolescentes. O processo inclui sensibilidade e mudanças variadas de personalidade. O desenvolvimento desta mudança é diferente por individuo. Fisicamente, os rapazes e raparigas ficam mais altos num tempo curto. Mudanças na aparência são acompanhadas por mudanças psicológicas. Eles divergem de um modelo e olham para suas próprias posições no mundo. Muitas vezes os resultados são mudanças de disposição e desempenho. Todavia, esta fase de orientação não é só uma fase de crise. Esta fase dá aos jogadores novas oportunidades físicas e mentais de aumentar o desempenho e de desenvolver personalidades positivas.

Os jogadores com idades entre os 13-16 anos desenvolvem uma compreensão para aspectos mais desenvolvidos do jogo e têm entusiasmo em aprender como operar como uma unidade dentro das várias zonas de defesa, meio campo e ataque no campo.

Os fundamentos para um desenvolvimento positivo são lições de treino individual de acordo com a idade dos jogadores.

Características dos jogadores:

- ✱ A criança torna-se um jovem / adolescente.
- ✱ Crescendo depressa demais com um desequilíbrio de comprimento entre o tronco / torso e pernas e braços.
- ✱ Jogadores grandes, desproporcionados e não-ágeis com movimentos desarmoniosos.
- ✱ Instabilidade psicológica - jovens à procura da sua identidade.
- ✱ Os jogadores tornam-se independentes da vida caseira protectora.
- ✱ Altos e baixos na disposição e desempenho: Os jovens são sensíveis, instáveis e facilmente melindrados.
- ✱ Melhores propriedades mentais - bom aproveitamento intelectual.



Treino com Jovens / Adolescentes

Idades 13-16

- ⊗ Amadurecem em personalidades individuais com as suas próprias opiniões, necessidades e expectativas.
- ⊗ Os jovens querem participar e criticar.

Objectivos:

- ⊗ Treino técnico: estabilize técnica dinâmica com pressão oposta
- ⊗ Treino tático: foque no desenvolvimento sistemático de técnicas / táticas do grupo
- ⊗ Treino de condições: melhoramento complexo e divertido de condições e de fatores condicionais (fortalecimento, velocidade, movimento, resistência), de uma maneira motivadora e orientada para o futebol
- ⊗ Apoiar o contacto pessoal e capacidade de comunicação com tempos livres extras e atividades.

Conteúdo do Treino:

- ⊗ Analise e avalie desempenhos prévios do jogador e equipa
- ⊗ Proponha idéias para melhoria das sessões de treino e realce os aspectos positivos do desempenho
- ⊗ Apresente sempre uma sessão de treino bem preparada
- ⊗ Integre no treino técnicas motoras e de coordenação - por causa do desequilíbrio do corpo
- ⊗ Os jogos de treino são os métodos principais de desenvolvimento - integre exercícios de futebol no jogo
- ⊗ Estabilize técnicas e ensine táticas - devido a uma melhoria de compreensão intelectual
- ⊗ Use o método seguinte na explicação de novas técnicas e práticas:

Explicar

Demonstrar

Praticar

Feedback / Melhoria / Correção

Praticar

Notas para o Treinador:

- ⊗ Eduque os jogadores durante os jogos e treinos
- ⊗ Apóie a auto-confiança e responsabilidade
- ⊗ Autorize e considere crítica
- ⊗ Promova soluções positivas de conflito
- ⊗ Reconheça proezas individuais como um input importante para o sucesso da equipa
- ⊗ Apóie a personalidade do jogador
- ⊗ Os treinadores são encorajados a permitir os jogadores experimentarem uma variedade de formações de equipa e estratégias técnicas e a experiência de jogarem em várias áreas do campo de forma a desenvolverem completamente o seu talento.
- ⊗ Seja um modelo de bom exemplo!

Esta é uma boa idade para praticar prevenção de HIV e comportamento social - ajudando pessoas com desvantagens ou com capacidades futebolísticas menores.



EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

Exemplo da Sessão de Treino 1 - Driblar de 1-a-1

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS

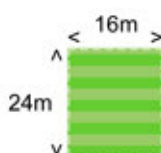
1 Bola por
cada jogador

4 Cones

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



10-15 Bolas



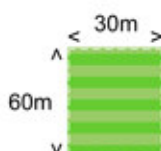
10 Cones

Peitilhos
para metade
dos jogadores12 Postes
de canto

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



3-4 Bolas



4 Cones

Peitilhos
para metade
dos jogadores4 Postes
de canto

2 Balizas

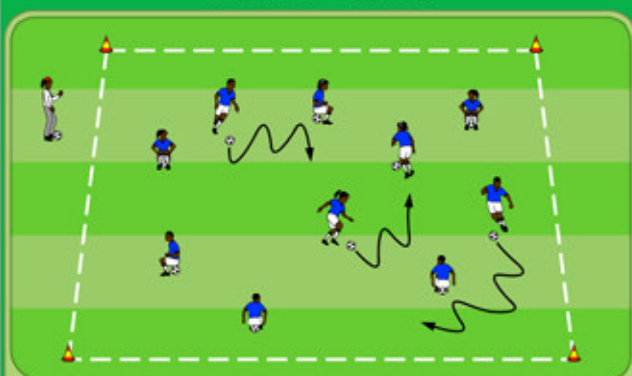
Exemplo da Sessão de Treino 1 para Jovens com idades dos 13-16

Driblar de 1-a-1

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1 - 10 MIN



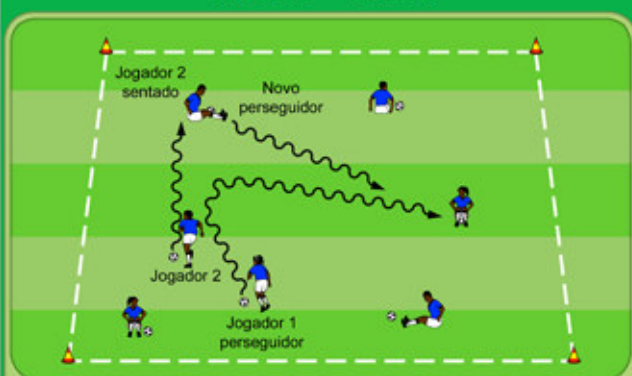
Escola do Drible - rica em variedade

- ✱ Cada jogador com a bola dribla em volta do campo.
- ✱ O treinador dá algumas tarefas que os jogadores devem fazer:
 - ▲ driblar com o pé esquerdo / direito
 - ▲ driblar só com a parte de dentro / de fora do pé
 - ▲ deixar a bola balouçar de um pé para o outro
 - ▲ driblar com fintas
 - ▲ aumentar a velocidade de drible



Se possível, deixe os jogadores realizarem as suas próprias idéias - desta maneira, apoiando a sua criatividade.

FASE 2 - 10 MIN



"Tenha cuidado com o Perseguidor"

- ✱ Cada jogador tem uma bola.
- ✱ Dois jogadores estão de pé, os outros jogadores estão sentados no chão.
- ✱ Um jogador (1) é o perseguidor e o outro jogador (2) tem de correr (driblar) para longe dele.
- ✱ O jogador em alvo pode se salvar sentando-se ao lado de outro jogador sentado. Neste momento, os papéis invertem-se. O primeiro jogador perseguidor, jogador 1, é agora o jogador em alvo e o jogador

sentado ao lado do jogador 2 é o novo perseguidor. E assim sucessivamente...

- ✱ Ogue este jogo duas vezes (2 x 4 minutos).

Variações

- ✱ Só jogue com o pé esquerdo / direito.
- ✱ Dois pares ao mesmo tempo.



Este exercício ajuda a fortalecer o corpo inteiro!

Exemplo da Sessão de Treino 1 para Jovens com idades dos 13-16

Driblar de 1-a-1

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Jogando futebol 7-a-7 sendo o drible o ponto focal

- ❖ Os atacantes **têm de driblar** para além da linha de drible antes de serem autorizados a marcar golo.
- ❖ Os defesas não são autorizados a seguir o atacante sobre a sua própria linha de drible.
- ❖ O guarda-redes só é autorizado a deixar a linha de golo quando o atacante cruza a linha de drible.

Os jogadores têm de perseverar para driblar para lá da linha de driblagem.



EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

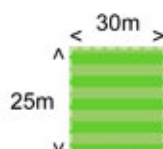
Exemplo da Sessão de Treino 2

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



1 Baliza



5-6 Bolas



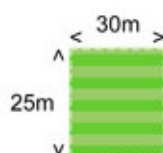
16 Cones

Peitilhos
em 4 cores
diferentes

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



2 Balizas

1 Bola por
cada jogador

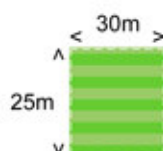
10 Cones

Peitilhos
para metade
dos jogadores

CONCLUSÃO



20 MINUTOS

4 Postes
de canto

2-3 Bolas



2 Cones

Peitilhos
para metade
dos jogadores

2 Balizas

Exemplo da Sessão de Treino 2 para Jovens com idades dos 13-16

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1



3-a-1 sobre Linhas de Golo

- ✱ Marque quatro campos de 20 x 20 metros cada.
- ✱ Três atacantes jogam contra um defesa entre duas linhas e têm de driblar acima da linha mais exterior do oponente, jogando em conjunto e executando passagens seguras.
- ✱ Depois de driblarem acima da linha exterior com sucesso, a equipa atacante conserva a bola e ataca em direcção à outra linha exterior.
- ✱ Depois do defesa ganhar a bola, ele troca de lugar com o atacante que perdeu a bola a ele.

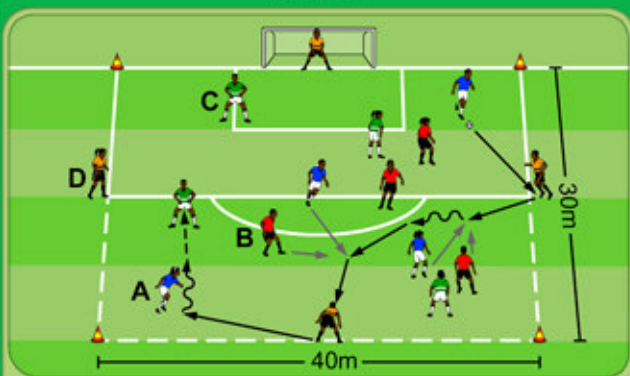


Este exercício vai ajudar as crianças a enfrentarem problemas quando as possibilidades estão contra elas.

Variações e Indicações

- ✱ Limita o número de contatos permitidos com a bola!
- ✱ O defesa troca lugar com o atacante depois de um certo número de ataques.
- ✱ Possivelmente, jogue com for a de jogo, dependendo da competência.
- ✱ Note tempos de intervalo (ginástica!).
- ✱ Ganhe espaços através de passes e drible!
- ✱ Os jogadores podem não ter posições fixas. Tenha atenção às mudanças de posições!
- ✱ Jogue o jogo com um plano "largo".

FASE 2



4-a-4 com Troca

- ✱ Divida os jogadores em quatro equipas de quatro jogadores cada.
- ✱ Equipa A joga contra a equipa B. Os jogadores da equipa C servem como balizas (com as pernas bem abertas).
- ✱ Os jogadores da equipa D espalham-se ao longo da linha exterior e funcionam como passantes.
- ✱ Com a ajuda dos passantes, as equipas devem rematar o maior número possível de golos.
- ✱ Depois disso, troque as tarefas: Cada equipa deve jogar ao "golo" uma vez e o passante também.

- ✱ Duração: 3-4 minutos.

Variações e Indicações

- ✱ Os passantes jogam passes directos (passes duplos "distintos" contam um ponto extra).
- ✱ O número de contatos é limitado a dois.
- ✱ Remate ao golados dois lados (de um lado só).
- ✱ Preste atenção de forma a distribuir o mesmo número de exercícios de drible e de passes.
- ✱ Quando pressionado pelo adversário, utilize o passante.
- ✱ Jogue passes precisos = remate ao golo sobre pressão!

Exemplo da Sessão de Treino 2 para Jovens com idades dos 13-16

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

FASE 1



Competição de Drible

- ✳ Quando o treinador dá o sinal, os primeiros jogadores por grupo começam uma competição de drible através do curso de slalom.
- ✳ O jogador a chegar primeiro à área de penalidade, remata à baliza.
- ✳ O outro jogador atrasa um pouco e tenta então vencer o guarda-redes.
- ✳ Os golos marcados contam juntos para o resultado de uma equipa.

Variações e Marcadores

- ✳ Mude a posição dos cones.
- ✳ O primeiro jogador remata à baliza, o segundo jogador deve driblar mais em frente a um cone de lado e rematar à baliza num ângulo agudo.
- ✳ Mude a formação da equipa.
- ✳ Especifique remates esquerdos ou direitos.
- ✳ **Concentração enquanto driblar através do campo!**
- ✳ **Mude velocidade entre os cones!**
- ✳ **Prepare-se para um remate à baliza!**
- ✳ **Esteja com atenção com o que se passa em sua volta!**

FASE 2



Ponto Focal "Golpe de cabeça"

- ✳ Divida os jogadores em duas equipas de seis jogadores cada.
- ✳ Adicionalmente, cada equipa tem dois jogadores suplentes, que vão entrar como substitutos durante a paragem do jogo.
- ✳ Jogue 6-a-4 a duas balizas com guarda-redes.
- ✳ A equipa em controle da bola pode rematar às duas balizas e deve tentar cabecear a bola das alas.
- ✳ Os dois guarda-redes são da equipa de defesa. Quando defendem uma bola, mudam-se para o campo e a outra equipa tem agora de colocar os guarda-redes.

- ✳ Dessa maneira, o jogo será sempre 6-a-4 (jogo de maioria).

Variações e Indicações

- ✳ A equipa em posse da bola só pode atacar as balizas uma vez que tenha atravessada a linha de meio campo.
- ✳ Remates diretos à baliza são também possíveis depois de uma cabeçada prévia!
- ✳ **Anote a combinação de alas e cabeçadas!**
- ✳ **Aproveite a vantagem da proporção da maioria!**
- ✳ **Reconheça situações nas alas!**
- ✳ **Preste atenção a uma acção da equipa bem organizada culminando no cabeceamento (táticas individuais / de grupo)!**
- ✳ **Troca rápida de defesa para ataque e troca de novo!**

Exemplo da Sessão de Treino 2 para Jovens com idades dos 13-16

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Jogo Final 3-a-3 + 3-a-3

- ✱ Em cada metade do campo jogue 3-a-3, os defesas numa metade jogando contra os atacantes da outra equipa.
- ✱ Não atravesse a linha central.

Variações e Indicações

- ✱ Um atacante e um defesa podem ultrapassar a linha central para apoiarem as suas equipas.
- ✱ Troque posições: os atacantes tornam-se defesas e vice-versa.
- ✱ Preste atenção à intensificação do jogo e a um jogo controlado ao atacante da frente.
- ✱ Mostre qualidades de sucesso: nos jogos de 1-a-1 e mistos.
- ✱ Torneio num campo menor - neste caso, a linha central deve ser marcada nitidamente!

Os jogadores têm que pensar criativamente e como uma equipa, para serem capazes de marcar golos num jogo com regras restringindo o andamento natural do jogo..



EXIGÊNCIAS ATLÉTICAS

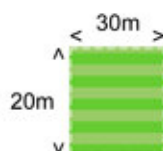
Exemplo da Sessão de Treino 3

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS

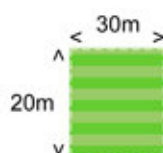
Bolas para
metade dos
jogadores

16 Cones

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



2-3 Bolas



11 Cones

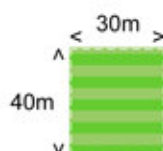
Peitilhos
para metade
dos jogadores

2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



5-6 Bolas



6 Cones

Peitilhos
para metade
dos jogadores

2 Balizas

Exemplo da Sessão de Treino 3 para Jovens com idades dos 13-16

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1



Lançamento Controlado

- Divida os jogadores em duas equipas grandes iguais e destaque-os para os seus campos.

Campo 1

- Jogador 1 lança a bola ao jogador 2, que controle o passe alto e passa então a bola de volta ao jogador 1.
- Agora o jogador 1 passa a bola no caminho do jogador 2, que dribla numa corrida circular para a posição 3.
- Os jogadores 3 + 4 fazem os mesmos exercícios dos jogadores 1 + 2.

Os jogadores são responsáveis por lançamentos precisos. Isto torna mais fácil para a sua equipa ter sucesso.



- Todos os jogadores movem uma posição para frente.

Campo 2

- Um jogador com bola coloca-se no quadrado pequeno de cones. Os outros jogadores posicionam-se no quadrado grande com duas bolas.
- Os jogadores no quadrado grande passam a bola uns aos outros.
- O jogador no quadrado pequeno chama o nome de um dos seus colegas de equipa, lança uma bola alta a ele e recebe a bola de volta.
- Depois de três ou quatro acções, troque o jogador do quadrado pequeno.

Indicações

- Se possível, controle os lançamentos com a parte superior do corpo.
- Quando receber a bola com a parte superior do corpo, relaxe essa parte e estique ligeiramente os braços para o lado.
- Varie os lançamentos, depois de algumas rondas.

FASE 2



Corrida de Lançamento

- Nomeie dois receptores, um passante e cinco corredores no campo 2.
- Divida os jogadores em duas equipas grandes iguais e destaque-as para os seus campos.

Campo 1

- A um sinal do treinador, os primeiros jogadores lançam as bolas aos jogadores nos cones.
- Estes jogadores controlam as bolas altas e então driblam através das balizas de cones.

- O primeiro jogador a driblar através da baliza de cones ganha a corrida.

Campo 2

- Os passantes posicionam-se no quadrado pequeno de cones, enquanto que os receptores e corredores se movem livremente em volta do quadrado grande de cones.
- Um receptor com a bola, o outro sem ela.
- A um sinal do treinador, o receptor com a bola começa a caça e tem de expulsar um corredor.
- Os corredores podem passar a bola um ao outro em qualquer altura de modo que a expulsão muda constantemente, dependendo da situação.
- Se um corredor recebe a bola dum passante, ele não pode ser expulso.
- Tempo de captura: Um minuto. Jogue algumas rondas. Qual o grupo captura o maior número de corredores?

Indicações

- Campo 1: Mude as posições depois de algumas rondas.
- Campo 2: O jogo de captura promove técnicas de movimento e cooperação.

Exemplo da Sessão de Treino 3 para Jovens com idades dos 13-16

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

- * **Campo 1:** Marque um campo de 20m x 15m em frente à baliza com guarda-redes, mais uma área mínima de 5m para lançamentos.
- * **Campo 2:** Coloque cinco cones em frente à baliza com guarda-redes (veja ilustração).



Bolas Altas 1

- * Divida os jogadores em duas equipas grande iguais e destaque-as para os seus respectivos campos.

Campo 1

Jogue 4-a-2 depois de um lançamento por um passante.

- * Os atacantes controlam a bola alta e o mais rápido possível rematam à baliza.
- * Se os defesas defendem a bola, vão contra-atacar passando a bola para o jogador que a lançou.
- * Troque as posições depois de cinco ataques.

Campo 2

- * O guarda redes começa esta ronda lançando a bola ao jogador 2.
- * O jogador 2 controla a bola alta e passa ao jogador 1.
- * O jogador 1 passa ao jogador 3, que vai driblar em direcção à baliza e tenta marcar um golo.
- * Todos os jogadores movem uma posição para frente.
- * Troque de lados depois de algumas rondas.

Indicações

- * O ponto focal do exercício é o controle de bola alta enquanto sobre pressão leve do oponente.
- * Os lançamentos na área forçam os atacantes a manter a distância necessária dos lançamentos.
- * Exija lançamentos enquanto se movem para espaços abertos.
- * Exija bolas em zigue-zague largo - e em profundidade.



Bolas Altas 2

- * Divida os jogadores em duas equipas grande iguais e destaque-as para os seus respectivos campos.

Campo 1

Jogue 3-a-3 mais o passante depois de um lançamento.

- * O passante lança a bola ao atacante na área em frente da baliza e oferece-se como um passante adicional na área de passe.
- * Os atacantes tentam marcar um golo em 4-a-3.
- * Se os defesas defendem a bola, contra atacam para lá

da linha do passe.

- * Mude as posições depois de quatro rondas.

Campo 2

- * Jogador 1 começa o jogo lançando a bola ao jogador 2.
- * Jogador 2 controla a bola alta e passa-a de volta ao jogador 1.
- * Jogador 1 passa a bola vôlei ao jogador 3, o qual dribla para a frente e tenta marcar um golo.
- * Todos os jogadores movem uma posição para frente.
- * Troque de lados depois de algumas rondas.

Indicações

- * O ponto focal do exercício é o controle de bola alta enquanto sobre pressão leve do oponente.
- * Os lançamentos na área forçam os atacantes a conservar a distância necessária dos lançamentos.
- * As áreas de lançamento forçam os atacantes a manter a distância necessária dos lançamentos. Depois de um lançamento, use a área de lançamento para proteger a bola!

Exemplo da Sessão de Treino 3 para Jovens com idades dos 13-16

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Lançamentos Rápidos

- * Marque um campo de 30m x 40m com balizas e guarda-redes.
- * Divida os jogadores em duas equipas.
- * Nomeie dois jogadores por equipa para as linhas laterais com bolas extras (veja a ilustração).
- * Jogue 5-a-5 contra balizas com guarda redes.
- * Se a bola for para uma posição de fora de jogo ou para a baliza, o jogo continua com um lançamento.
- * Jogue quatro rondas de quatro minutos cada.
- * Troque os lançadores de bola depois de cada ronda.

Variações e Indicações

- * Posicione os lançadores da bola no seu meio campo.
- * Depois do início da partida, os lançadores servem como passantes adicionais.
- * Os passantes não podem deixar a área.
- * Substitua pontapés de canto por lançamentos.
- * Tenha bolas de substituição prontas para uma continuação rápida do jogo com um lançamento.

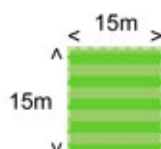
Exemplo da Sessão de Treino 4

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



12 Cones

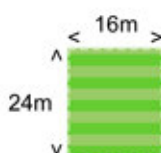


Peitilhos
para metade
dos jogadores

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



5-6 Bolas



8 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores

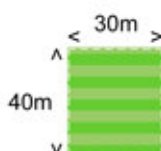


2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



9-10 Bolas



9 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores



2 Balizas

Exemplo da Sessão de Treino 4 para Jovens com idades dos 13-16

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1



Variações de Passe

- ✱ Marque dois campos cada com um quadrado de cones e cones em posição.
- ✱ Divida os jogadores em dois grupos grandes iguais e nomeie as suas posições.

Campo 1

- ✱ Quatro jogadores posicionam-se nos pontos dos quartos cantos do quadrado de cones. Nomeie os outros jogadores para os outros dois cones.
- ✱ Os jogadores no quadrado de cones passam a bola uns

aos outros.

- ✱ Um após do outro, os jogadores tentam driblar através do quadrado de cone evitando ser atingidos por uma bola.
- ✱ Troque tarefas depois de dois minutos.

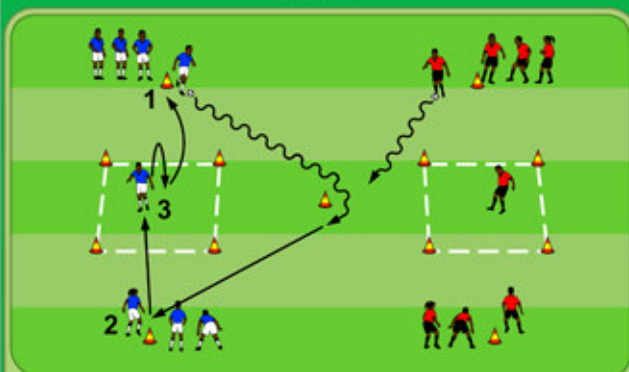
Campo 2

- ✱ Os jogadores são nomeados para as suas posições (veja ilustração).
- ✱ Jogadores 1 passam a bola aos jogadores 2, que passam as bolas outra vez as bolas de volta.
- ✱ Então os jogadores 1 passam a bola aos jogadores 3, que controlam a bola a driblam para o outro lado.
- ✱ Depois desta acção, todos os jogadores movem uma posição para frente.
- ✱ Pratique simultaneamente nos dois lados.

Indicações

- ✱ **Campo 1:** Os jogadores no quadrado do cone podem passar com um máximo de dois contactos.
- ✱ Não chute aos jogadores que passam pelo cone!
- ✱ Alternadamente, especifique a sequência de passe no quadrado de cone.
- ✱ Troque os campos, depois de algumas rondas.

FASE 2



Corrida Complexa de Estafetas

- ✱ Divida os jogadores em duas equipas grandes e iguais.
- ✱ A um sinal do treinador, o jogador 1 dribla em volta do cone central entre os dois campos.
- ✱ Ele então passa a bola ao jogador 2, que imediatamente passa a bola ao jogador 3.
- ✱ O jogador 3 controla a bola e faz malabarismos com ela dez vezes antes de passar para trás de volta ao jogador 1.
- ✱ Depois disso, todos os jogadores movem uma posição para frente.
- ✱ Que equipa é a primeira a acabar?

Respeite os outros jogadores correndo pelos quadrados na Fase 1. Não lhes levante obstáculos deliberadamente.



Variações e Indicações

- ✱ O jogador 3 deve alternar com o pé esquerdo e o pé direito os malabarismos com a bola.
- ✱ Depois de deixar o quadrado de cones o jogador 3 deve fazer uma finta antes de passar a bola para a posição inicial.
- ✱ O jogo é uma forma de corrida de estafeta.
- ✱ Ainda que seja uma montagem simples, as necessidades técnicas são complexas. À parte do drible rápido e o passe limpo, como os malabarismos é necessário destreza.
- ✱ Os jogadores trocam de lado depois de cada ronda.

Exemplo da Sessão de Treino 4 para Jovens com idades dos 13-16

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

- ⊗ Instale duas balizas com guarda redes.
- ⊗ Marque uma linha com cones no campo.
- ⊗ Divida os jogadores em duas equipas grandes e iguais



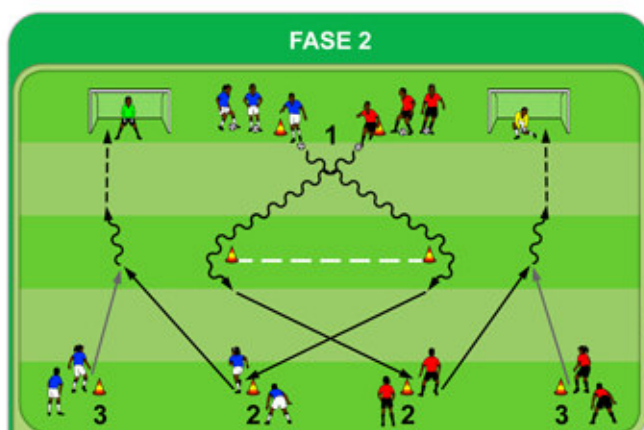
Estafeta de Chuto Rápido ao golo 1

- ⊗ A um sinal do treinador, jogadores 1 driblam as bolas no campo até alcançarem a linha do cone, então passam as bolas aos jogadores 2.
- ⊗ Jogadores 2 passam as bolas aos jogadores 3, que se viram com a bola nos pés para rematar à baliza.
- ⊗ Se o jogador 3 tiver sucesso, o jogador seguinte pode começar no campo.
- ⊗ Se não, o jogador 3 deve primeiro bater na mão do jogador 1.
- ⊗ Qual equipa vai ser a primeira a marcar dez golos?

Variações e Indicações

- ⊗ O jogador 1 faz malabarismos com a bola até chegar à linha de cone.
- ⊗ O jogador 1 balança a bola de um lado para o outro na parte interior dos pés, até alcançar a linha de cone.
- ⊗ A caminho da linha de cone, drible cinco vezes à direita e cinco vezes à esquerda.
- ⊗ **Adapte a distância de remate à competência dos jogadores.**
- ⊗ **Os jogadores trocam lados depois de cada ronda.**

Pratique bom trabalho de equipa com passagens certas aos seus colegas de equipa.



Estafeta de Chuto Rápido ao golo 2

- ⊗ A um sinal do treinador, os jogadores 1 driblam em volta do cone externo da linha de cone e passam a bola para os jogadores 2.
- ⊗ Os jogadores 2 passam a bola directamente no caminho dos jogadores 3, que rematam à baliza depois de um drible muito curto.
- ⊗ Se o jogador 3 tiver sucesso, o jogador seguinte pode começar no campo.
- ⊗ Se não, o jogador 3 deve primeiro bater na mão do jogador 1.

- ⊗ Depois disso, todos os jogadores movem uma posição para frente.
- ⊗ Qual equipa vai ser a primeira a marcar dez golos?

Variações e Indicações

- ⊗ Jogador 3 tenta jogar melhor que o guarda redes.
- ⊗ Jogador 3 tenta um chute directo à baliza.
- ⊗ **Os jogadores que começaram devem-se dirigir ao cone externo o mais directamente possível e defender uma boa posição de começo contra o jogador que começou na outra equipa.**
- ⊗ **O jogador 2 deve passar a bola no caminho do jogador 3 o mais precisa e controlada possível.**

Exemplo da Sessão de Treino 4 para Jovens com idades dos 13-16

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



O Jogo do Rei

- * Campo 1: Uma baliza grande com guarda-redes e uma linha de cone.
- * Campo 2: Um campo com uma baliza grande com guarda-redes e uma linha de driblagem.

Campo 1

- * O primeiro jogador da equipa A dribla até a linha de cone e então tem duas possibilidades:
 - ▲ ele tenta rematar ao gol da linha de cone (golo marcado = 2 pontos)
 - ▲ ele tenta sozinho vencer o guarda-redes (golo marcado = 1 ponto).
- * Cada jogador pode rematar à baliza duas vezes.
- * Equipa B começa a segunda ronda.
- * A equipa vencedora pode escolher se querem atacar a baliza grande ou driblar até à linha no jogo seguinte no campo 2.

Campo 2

- * As duas equipas jogam uma contra a outra.
- * Uma equipa ataca à baliza grande com guarda-redes, enquanto a outra equipa contra-ataca sobre a linha de cone.
- * Substitua lançamentos por passes.
- * A duração do jogo é determinada pelo tempo suficiente para se encontrar uma equipa vencedora no campo 1 então as equipas mudam de campo.

Indicações

- * A competição de remates à baliza no campo 1 serve como uma "competição prévia" para o jogo no campo 2.
- * Se a competição de remates à baliza do campo 1 termina num empate, então o conjunto tem que decidir qual a equipa que vai escolher a direção de jogo no campo 2.
- * O conjunto tem também que decidir a primeira ronda no campo 2.
- * Baralhe as equipas depois de duas rondas completas.

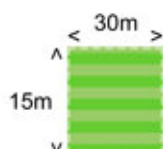
Exemplo da Sessão de Treino 5

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



4-5 Bolas



15 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores



4 Cones
em 2 cores
diferentes

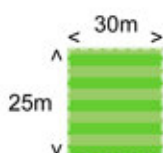


"Verdadeiro ou
Falso" Lista FdT 6
perguntas facultativas

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



2-3 Bolas



4 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores

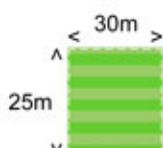


1 Baliza

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



3-4 Bolas



4 Cones



Peitilhos
em 3 cores
diferentes



1 Baliza

Exemplo da Sessão de Treino 5 para Jovens com idades dos 13-16

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1



Quadrado de Questionário

Campo 1

- ❖ A e B driblam simultaneamente em direcção ao quadrado de cone.
- ❖ B pode driblar em recta através do quadrado. A tem de fazer malabarismos com a bola ao mesmo tempo em que solucionar uma pergunta do treinador.
- ❖ Depois de deixarem o quadrado, os dois jogadores passam a bola aos jogadores opostos (C + D), que têm então de correr para / pelo meio do quadrado.
- ❖ Depois de aproximadamente dois minutos, troque as tarefas de forma que agora os jogadores B e D têm de responder a pergunta.

- ❖ Campo 1: Marque um quadrado e quatro posições com cones.
- ❖ Campo 2: Divida os jogadores em dois grupos e destaque-os para as suas posições (veja ilustração)
- ❖ Divida os jogadores em dois grupos e coloque-os nas suas posições (veja ilustração).

Campo 2

- ❖ Um jogador tem a bola e dribla no campo. Ele então passa a bola ao jogador mais perto dele.
- ❖ Este jogador passa a bola diretamente ao jogador seguinte, etc.
- ❖ O treinador pode mandar uma mudança de direcção a qualquer momento.
- ❖ O treinador pode também especificar desvantagens de contacto.

Indicações

- ❖ Responder a pequenas perguntas aumenta a concentração. Torna os jogadores conscientes do facto que precisam manter "cabeça limpa/fria" durante o jogo, de forma a poderem tomar as decisões certas.
- ❖ As perguntas devem ser fáceis e de fácil resolução.
- ❖ Não há limite para o número de perguntas.
- ❖ Óbvio que também haver perguntas sobre futebol.

FASE 2



Duelo de Questionário

Campo 1

- ❖ Marque um quadrado com cones vermelhos e amarelos.
- ❖ Divida os jogadores em duas equipas. Os primeiros jogadores competem um com o outro.
- ❖ Ao chamamento de uma pergunta, o treinador dá a ordem de começar. Os jogadores então driblam para o quadrado de cone.
- ❖ Logo que estejam no quadrado, o treinador pergunta pelas respostas possíveis à pergunta.

- ❖ Se a resposta está correta, os jogadores têm de driblar em volta da traseira do cone amarelo, de outro modo têm que driblar em volta da traseira do cone vermelho.
- ❖ O jogador, que então passa primeiro a bola ao seu colega de equipa oposto, recebe um ponto para a sua equipa

Campo 2

- ❖ Divida os jogadores em duas equipas e posicione-os opostos um ao outro.
- ❖ A um sinal do treinador, os dois primeiros jogadores passam as bolas aos seus colegas de equipa.
- ❖ Estes driblam passando o cone central e passam as bolas para trás para a posição inicial.
- ❖ O jogador, que primeiro passa a bola para trás para a posição inicial, recebem um ponto para a sua equipa.

Indicações

- ❖ A tarefa no campo 1 pode ser levada a cargo como uma competição individual como também como competição de equipa.
- ❖ O treinador tem de chamar pela resposta possível logo que os jogadores entram no quadrado do cone.
- ❖ Perguntas pequenas proporcionam muito divertimento aos jogadores. Mas, o ponto focal deste exercício deve ainda ser nos exercícios de futebol.

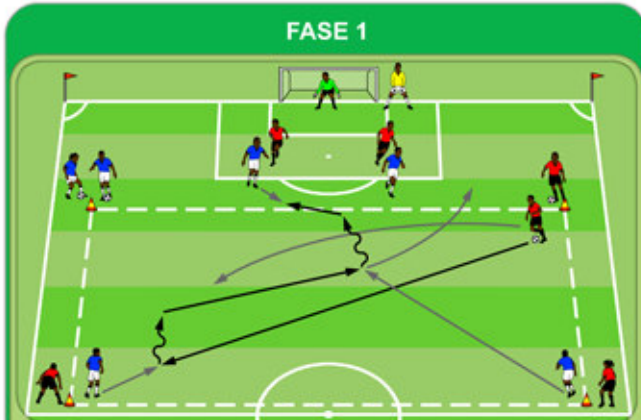
Exemplo da Sessão de Treino 5 para Jovens com idades dos 13-16

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

- ⊗ Uma baliza com guarda redes
- ⊗ Só um quadrado de cones
- ⊗ Divida os jogadores em duas equipas
- ⊗ Nomeie os jogadores para as suas posições

FASE 1



Disparo Rápido 1

- ⊗ A equipa "azul" começa como atacante.
- ⊗ O primeiro jogador "vermelho" passa a bola ao seu jogador oposto "azul".
- ⊗ Então os dois jogadores "azuis" tentam driblar para fora do quadrado de cone em direcção ao golo numa situação de 2-a-1.
- ⊗ Subsequentemente, o jogador bem sucedido, passa a bola a um jogador da equipa em frente da baliza, segue a jogada, e juntos, em 3-a-1, tentam então marcar um golo.

Variações e Indicações

- ⊗ Tanto os atacantes como os defesas seguem a jogada para formar uma situação de 4-a-3.
- ⊗ Os atacantes têm de tirar a bola para fora do quadrado com três passes.
- ⊗ A equipa com vantagem numérica deve ir num zigue-zague largo para ganhar mais espaços.
- ⊗ Troque o direito de atacar depois de cada acção.

FASE 2



Disparo Rápido 2

- ⊗ O jogador "vermelho" dribla para o quadrado de cone e tenta driblar para lá da linha de trás do cone numa situação de 1-a-2.
- ⊗ Os dois jogadores "azuis" devem tentar ganhar a bola e então depois atacar ao golo.
- ⊗ Só um atacante extra pode se mover para frente para uma situação de 3-a-2.

Variações e Indicações

- ⊗ Depois de ganhar a bola, o jogo continua e todos os jogadores envolvidos na situação devem ir para a frente.
- ⊗ Os atacantes podem rematar à baliza dentro de um tempo pré-determinado.
- ⊗ Tente ganhar o mais cedo possível! Os jogadores devem então aprender a olhar para a frente imediatamente e ajustar rapidamente a sua forma de pensar.
- ⊗ Cada dois minutos, mude posições movendo uma posição para frente.

Exemplo da Sessão de Treino 5 para Jovens com idades dos 13-16

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Jogo Intenso

- ❖ Monte um campo com uma baliza e guarda-redes e uma linha de cone.
- ❖ Divida os jogadores em 2 equipas.
- ❖ Nomeie um jogador neutro.
- ❖ A equipa "azul" recebe o direito de atacar por dois minutos.
- ❖ O primeiro jogador "azul" entra em campo e tentar marcar um golo com a ajuda da sua equipa e do jogador neutro.
- ❖ Se os "vermelhos" ganham a bola, vão tentar contra-atacar para lá da linha de cone.
- ❖ Se tiverem sucesso, o direito de atacar pertence agora a eles.

Variações e Indicações

- ❖ Os atacantes só podem ter três contactos com a bola.
- ❖ O jogador neutro só pode jogar um jogo directo.
- ❖ Golos marcados pelo passante, que se moveu para frente, contam a dobrar.
- ❖ Os atacantes devem tentar rematar à baliza todas às vezes possíveis dentro dos seus limites de dois-minutos.
- ❖ Como o direito de atacar só pode terminar mais cedo se os defesas driblam para lá da linha de cone, os atacantes devem actuar com maior risco.
- ❖ Os "jogadores atacantes de abertura" devem constantemente estar atento, porque podem avançar no campo logo que um golo seja marcado ou a bola saia do campo.

Num jogo complexo, tal como este, é importante que os jogadores não façam só parte da equipa, mas também que pensem como uma equipa!



Treino com Jovens / Adolescentes

Idades 17-20

Jovens entre os 17-20 anos de idade (Fase Final de Juventude)

É o grupo de idade superior do futebol de juventude, as raparigas e os rapazes mostram no geral uma capacidade de melhoria de desempenho. As proporções são outra vez bem equilibradas e o sistema muscular tem um crescimento rápido. Estas são as melhores fundações para estabilizar e refinar a técnica de altos requisitos da competição.

O corpo equilibrado é também uma expressão do processo psicológico de crescimento. Os jovens deste grupo de idade amadurecem para indivíduos, com necessidades, visões e opiniões.

Ganhar e ter sucesso é um dos incentivos mais importantes para os adolescentes jovens, porque anseiam por reconhecimento e aprovação no seio da comunidade e nos campos desportivos. Os treinadores devem sempre avaliar estes jogadores pelos seus desempenhos e não pelo resultado de um jogo ou uma competição.

Os jogadores desta idade querem ser tratados como adultos e muitas vezes exigem liberdade total com todos os seus privilégios e benefícios.

Características do Jogador:

- ❖ O jogador tem uma base melhor para aprender e desempenhar.
- ❖ Bom equilíbrio físico devido à força do sistema muscular e o ajustamento dos órgãos internos - o crescimento físico de muitos jogadores é completo.
- ❖ Resultado: melhor competência de coordenação do corpo e ganho significativo em força e velocidade.
- ❖ As dinâmicas do movimento são elevadas devido a uma força aumentada.
- ❖ Afasta-se de pensar só em ele próprio - interessa-se em problemas sociais e membros da equipa.
- ❖ Melhor aproveitamento intelectual.
- ❖ Amadurecimento numa personalidade autoconfiante e independente com interesses nítidos, opiniões e características.



Lembre-se de praticar prevenção de HIV e comportamento social - ajudando pessoas em desvantagem ou com menores técnicas de futebol.

Objectivos:

- ❖ Apóie iniciativa individual e acima de tudo, apóie a diversão em jogar futebol.
- ❖ Os jogadores devem estar preparados para os requisitos físicos, duros e exigentes, e mentais de um a equipa sénior de futebol.
- ❖ Os jogadores devem aprender a ter em consideração o seu comportamento próprio, decisões e as consequências.
- ❖ Fixação no golo é um dos procedimentos mais eficientes para ajudar a equipa e os jogadores individuais a criarem objectivos curto - e de médio prazo - permite que os jogadores fiquem focados para a época ou horários do treino semanal.
- ❖ Envolve os jogadores na colocação da baliza e solução de problemas.
- ❖ Controlando o desempenho de cada jogador individualmente e oferecendo apoio e práticas de treino.
- ❖ Os objetivos da equipa podem ajudar a criar um espírito de equipa positivo e proporcionar uma meta comum para todos os jogadores.

Treino com Jovens / Adolescentes

Idades 17-20

Training Contents:

- ⊗ Treino técnico: Ajustamento das bases de técnica e tática para as exigências crescentes do jogo (maior velocidade, mais força, mais energia)
- ⊗ Treino tático: dirigida ao ensinamento de indivíduos, grupos e equipas
- ⊗ Série completa de considerações táticas, executadas sob condições de jogos
- ⊗ Treino de condição: melhoria complexa e divertida da condição e ensinamento de alguns factores de condição (ex., velocidade, vigor, poder, coordenação, flexibilidade)
- ⊗ Exercícios que estimulem condições de jogo e que são adaptados ao padrão e capacidade dos jogadores
- ⊗ Ofereça sessões individuais de prática para tratar especificamente de pontos fracos
- ⊗ Procure por maneiras diversas de utilizar elementos técnicos em situações de jogo
- ⊗ Jogos de treino são maneiras eficazes de melhorar a condição física.
- ⊗ Foque em desempenhos de jogos anteriores

Notas para o Treinador:

- ⊗ Jogadores deste grupo de idades esperam uma sessão de treino atraente, interessante e motivadora
- ⊗ Eduque os jogadores durante os jogos e treinos
- ⊗ Os jovens também querem tomar decisões - possibilidade de decisões em conjunto
- ⊗ Tenha em conta os interesses e desejos do jogador - dê atenção individual
- ⊗ O treinador deve ser um amigo e conselheiro sem perder o respeito dos jogadores
- ⊗ Procure por um bom ambiente na equipa, pois é peremptório um bom contacto entre os jogadores e o treinador
- ⊗ O treinador dos jovens não deve só olhar ao desempenho futebolístico, é também importante a pessoa em si
- ⊗ O treinador deve ser sensível e tolerante aos problemas dos jogadores
- ⊗ Os treinadores devem ajudar os jogadores a se tornarem independentes dentro e fora do campo
- ⊗ Forme jogadores com boas técnicas mentais e sociais (força de vontade forte, autoconfiança, capacidade de autocritica, espírito de equipa elevado, disciplina tática, etc.)

Táticas - Formações de futebol:



Exemplo da Sessão de Treino 1 - Driblar de 1-a-1

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



1 Bola
por Jogador

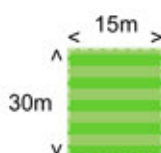


4 Cones

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



2-3 Bolas



6 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores

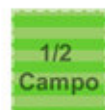


2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



4 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores



4 Postes
de canto



2 Balizas

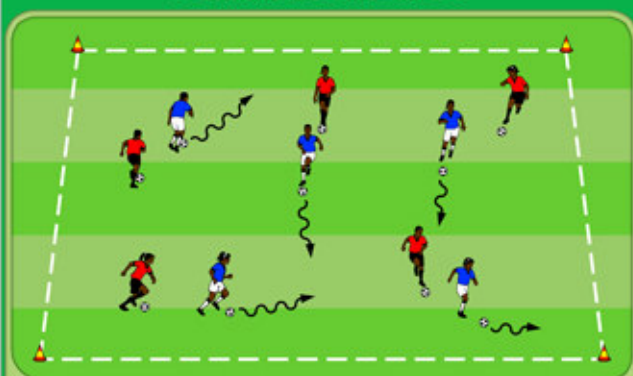
Exemplo da Sessão de Treino 1 para Jovens com idades dos 17-20

Driblar de 1-a-1

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FORMA DE TREINO 1



Drible com perseguição 1

- * O jogador da frente dribla com mudanças de direcção e de velocidade.
- * O jogador atrás segue-o a uma distância o menor possível.
- * Troque tarefas.

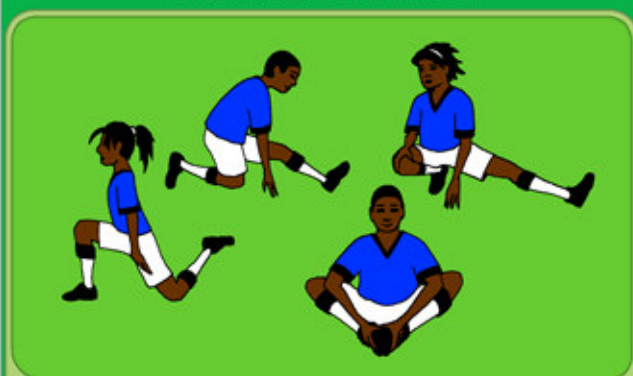
Variações

- * O jogador da frente não só dribla com mudanças de direcção e velocidade, mas adiciona também movimentos de coordenação em frente e por trás da bola.



Os jogadores da frente têm uma oportunidade grande de usarem a sua criatividade para aparecerem com combinações interessantes de movimentos.

FORMA DE TREINO 2



Exercícios de Alongamento e Fortalecimento (sozinhos)

- * Os jogadores preparam-se sozinhos.

Importante: Considere todos os grupos de músculos que vão ser especificamente estimulados no futebol!
(Veja 1.2. Treino Básico, páginas 23 e 24)

Faça exercícios de alongamento e fortalecimento entre as variações.



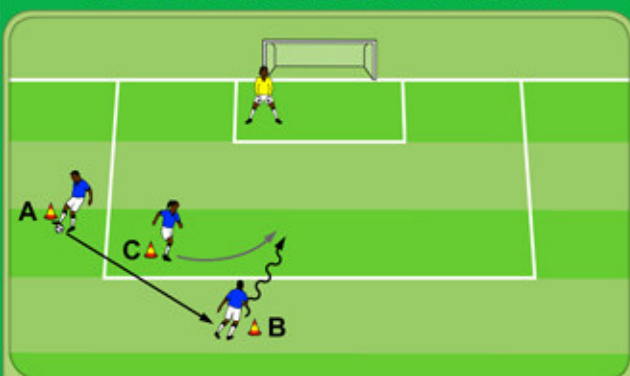
Exemplo da Sessão de Treino 1 para Jovens com idades dos 17-20

Driblar de 1-a-1

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

TÉCNICAS INDIVIDUAIS 1 - 20 min



Aplicação com o oponente

Drible de perseguição em pares

Os jogadores posicionam-se nos três locais atribuídos em frente à baliza com guarda-redes. A começa a acção com uma passagem de bola correcta para o atacante B. Com este passe, C sai em alta velocidade da sua posição de defesa para bloquear B. Então jogam 1-a-1 na baliza. Para finalizar esta acção, os jogadores rodam as suas posições.



Os jogadores devem perseverar nas situações de 1-a-1.

- Ponto Focal**
- * Princípio Insistente: "Corra ao oponente desde que a bola esteja no caminho!"
 - * "Timing" correcto ao confrontar o oponente!

Variações

- * Comece a actividade com um passe de meia-altura.
- * Com possibilidade de fuga por parte do defesa.

TÉCNICAS INDIVIDUAIS 2 - 20 min



Aplicação ao jogo

1-a-1 contra 1-a-1

Num campo com o dobro do tamanho da área de penalidade com duas balizas com guarda-redes, dois pares de jogadores jogam uns contra os outros (um atacante, um defesa, por equipa). Ambos não podem deixar a sua área de jogo. Depois de ganhar a bola, o defesa deve passá-la ao seu atacante, que deve então tentar um remate à baliza numa situação de 1-a-1. Os pares fora do jogo devem observar o jogo.

- Ponto Focal**
- * Liberte-se do oponente
 - * Obtenha possibilidades de golo numa situação de 1-a-1
 - * Passes precisos

Variações

- * Os pares fora de jogo espalham-se em volta do campo e são parceiros de passe (também para os oponentes)
- * 2-a-2 em metade do campo e 1-a-1 na outra metade.
- * 3-a-3 em metade do campo e 1-a-1 na outra metade.

Exemplo da Sessão de Treino 1 para Jovens com idades dos 17-20

Driblar de 1-a-1

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



8-a-8 + 2 Guarda-redes

- ✳ Duas equipas com guarda-redes jogam 8-a-8 em metade do campo.
- ✳ Nas zonas No.1 e 3 as equipas podem "jogar livremente".
- ✳ Na zona No. 2 são só permitidos driblar a bola através da linha do oponente. Nenhum passe é permitido nesta zona!

Variações

- ✳ Para poder rematar à baliza, a bola deve ser driblada através da zona No. 2!
- ✳ Zona No. 2 pode ser atravessada (sem fora de jogo).



Os jogadores têm que **perseverar!**
Têm que passar através da zona de drible - não importa a dificuldade!

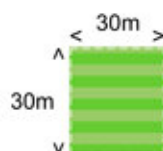
Exemplo da Sessão de Treino 2

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



1 Bola por
cada 3 jogadores



4 Cones

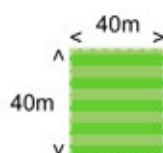


Peitilhos
em 2 cores
diferentes

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



2-3 Bolas



8 Cones



Peitilhos
em 2 cores
diferentes

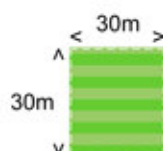


2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



4 Cones

Exemplo da Sessão de Treino 2 para Jovens com idades dos 17-20

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1



Combinação Três - Vias

- ✱ Marque com quatro cones, um campo de 30x30 metros.
 - ✱ Divida os jogadores em grupo de três cada (16 jogadores mais dois guarda-redes - os guarda-redes devem tomar parte no programa completo de aquecimento em conjunto com os jogadores).
 - ✱ Uma bola por grupo.
- Os jogadores realizam os exercícios seguintes dentro do seu grupo:
- ✱ **Exercício 1:** Passes livres.

Os jogadores são responsáveis por uma boa passagem aos seus colegas de equipa.

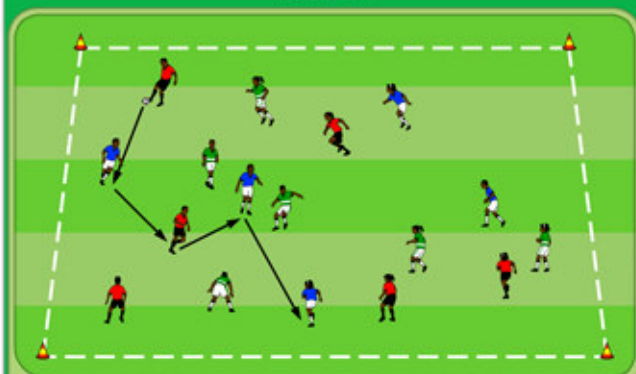


- ✱ **Exercício 2:** Passes com dois contactos em sucessão.
- ✱ **Exercício 3:** Passes directos.
- ✱ **Exercício 4:** A dribla um pouco e passa a B. B passa directamente a C. C dribla um pouco e passa a A. A passa directamente a B, etc.
- ✱ **Exercício 5:** Os jogadores entregam ou controlam a bola dentro do grupo.

Indicações

- ✱ Tome atenção a um desempenho tecnicamente correcto!
- ✱ Exija passes precisos e exatos!
- ✱ Aumente a velocidade lentamente e inclua exercícios de alongamento.

FASE 2



A e B contra C

- ✱ Marque com quatro cones um campo de 40x40 metros.
- ✱ Divida os jogadores em três equipas de seis cada.
- ✱ Duração: 3x6 minutos, 2 minutos de intervalo.
- ✱ Duas equipas (A e B) jogam contra uma terceira equipa (C).
- ✱ Os jogadores das "equipas maiores" só podem ter dois contactos em sucessão com a bola.
- ✱ Se a equipa C ganha a bola, trocam lugares com a equipa que perdeu a bola.
- ✱ Um mau passo para fora de jogo também conta como perda de bola.

Variações e Indicações

- ✱ A equipa majoritária deve jogar directamente.
- ✱ A equipa majoritária deve jogar com três contactos obrigatórios com a bola.

O treino de pontos focais varia com as instruções diferentes dadas nos números de contactos de bola:

- ✱ **Jogada directa:** oferecer, mover para um espaço aberto, antecipação, passes.
- ✱ **Três contactos de bola obrigatórios:** recebendo e transportando-a, reclamação, confiança

Exemplo da Sessão de Treino 2 para Jovens com idades dos 17-20

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

FASE 1



6-a-6 mais 4 Passantes

- ✱ Marque um campo com quatro cones, de 40x40 metros.
- ✱ Duas balizas com guarda redes nas linhas de golo.
- ✱ Divida em duas equipas com seis jogadores cada.
- ✱ Quatro passantes ao lado dos golos.

Jogue 6-a-6:

- ✱ A equipa com posse de bola pode incluir os passantes no seu jogo de combinação.
- ✱ O passante só pode ter dois contactos com a bola em sucessão.



Os jogadores do lado mais fraco devem preservar e tentar mudar o jogo a seu favor.

Variações e Indicações

- ✱ Os passantes só podem jogar em directo.
- ✱ Os passantes podem-se oferecer em toda a parte for a do campo.
- ✱ Exija um jogo de combinação rápido e de alto-risco!
- ✱ Depois de um passe a um passante, siga de perto firmemente!

FASE 2



6-a-6 mais 2 x 1-a-1

- ✱ Marque com cones um campo de três zonas.
- ✱ Divida os jogadores em duas equipas de oito jogadores cada.
- ✱ Coloque um atacante e um defesa respectivamente num terço do ataque ou defesa; jogue 6-a-6 na zona do centro.
- ✱ Através de um esforço de grupo, os jogadores na zona do centro tem de jogar a bola a um atacante na zona de ataque.
- ✱ O atacante, então tem de ter sucesso em jogar 1-a-1 e rematar à baliza.
- ✱ Mude o par de atacantes e o defesa depois de cinco acções.

Os atacantes nas zonas de 1-a-1 têm uma **responsabilidade maior** do que os seus colegas de equipas no sucesso da sua equipa pela marcação de golos. Se um golo é marcado com sucesso, eles vão ter um sentimento maior de **auto-eficácia**. O mesmo pode dizer dos defesas que defendem um golo com sucesso.



Variações e Indicações

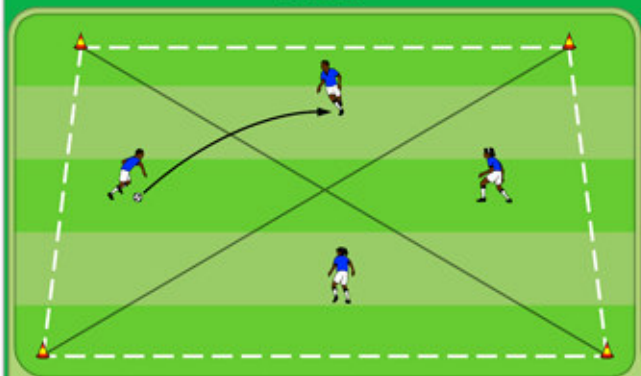
- ✱ O jogador que passa a bola a um atacante junta-se a ele na zona de ataque para um 2-a-1.
- ✱ São permitidos remates longos na zona media.
- ✱ Peça por uma execução rápida!
- ✱ Peça movimento constante em espaço aberto e ofertas (com movimentos de contra-ataque)!

Exemplo da Sessão de Treino 2 para Jovens com idades dos 17-20

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Futebol - Tênis

- * Marque um quadrado com cones e subdivide-o em quatro triângulos com paus, barreiras, bancos compridos, ou coisas semelhantes.
- * Coloque um jogador em cada triângulo.
- * Os quatro jogadores, jogam uns contra os outros.
- * Cada jogador deve ter um máximo de três contactos de bola em sucessão.
- * Faça malabarismos com a bola e chute a, pelo menos a uma altura da anca, para outro triângulo.
- * Se a bola bater lá no chão, ou se bater no próprio triângulo, o jogador respectivo recebe um ponto negativo.
- * Se um jogador mandar a bola para fora de jogo, também recebe um ponto negativo.

Variações e Indicações

- * Deve jogar directamente.
- * A bola deve bater no chão.
- * Não retorne o passe ao jogador que a passou a você.
- * Se jogar principalmente durante a parte principal do jogo, deve oferecer exercícios de técnica motivadoras durante o arrefecimento.
- * Permita aos jogadores espaços para serem criativos enquanto jogam o futebol-tênis, de forma a não restringir o seu ímpeto desportivo!

Futebol-Tênis é uma boa maneira de exercitar capacidades alvas e interceptoras dos jogadores



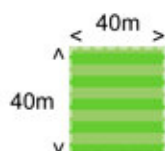
Exemplo da Sessão de Treino 3

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



4-5 Bolas



4 Cones

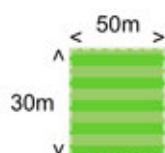


4 Postes de canos

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



2-3 Bolas



2 Cones



Peitilhos para metade dos jogadores

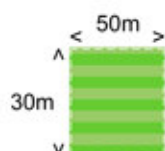


2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



Peitilhos para metade dos jogadores



1 Baliza

Exemplo da Sessão de Treino 3 para Jovens com idades dos 17-20

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1

**Quatro Grupos de Três e duas Balizas Abertas 1**

- Os jogadores passam a bola um para o outro dentro do seu grupo de três enquanto correm sem pressa.
- A um sinal do treinador, um jogador passa a bola baixa para ao guarda-redes, que a controla com o seu pé e coloca-a de lado.
- Então ele passa a bola baixa de volta para o jogador daquele grupo.

- Marque uma área de exercício de 40mx40m
- Dois guarda-redes em balizas abertas de postes (largura: 7m) no campo
- Divida os jogadores em quatro grupos de três, cada grupo com uma bola

Este exercício obriga o guarda-redes a estar extraordinariamente alerta, pois existem no campo muitas bolas ativas e elas podem vir de qualquer direcção!

**Variações e Indicações**

- Chute uma bola média-alta (alta) ao guarda-redes.
- Passes diretos entre os jogadores.
- Os guarda-redes apanham os passes dos jogadores e lançam / rolam as bolas para trás de novo.
- Verifique se os jogadores alternam os passes de bola com os dois pés.
- Enquanto a bola é passada dentro do próprio grupo, mantenha o olho aberto sobre os outros jogadores para evitar colisões.
- Os guarda-redes têm de ter atenção em todos os quatro grupos de forma a não se surpreender por passes súbitos.

FASE 2

**Quatro Grupos de Três e duas Balizas Abertas 2**

- Os jogadores passam a bola um ao outro dentro do seu grupo de três.
- Eles correm e passam a bola em alta velocidade por 30 segundos, então depois seguem a trote e passam a bola por dois minutos, antes de eles correrem outra vez e passam a bola a alta velocidade por 30 segundo.
- Entre os grupos, incluam os guarda-redes no trabalho de equipa.

Variações e Indicações

- Chute uma bola média-alta (alta) ao guarda-redes.
- Passes diretos entre os jogadores.
- Os jogadores aumentam a distância entre eles de maneira a jogar bolas longas.
- Com um começo pequeno e curto, o passante pede um passe do guarda-redes.
- Verifique se os jogadores alternam os passes de bola com os dois pés.
- Enquanto a bola é passada dentro do próprio grupo, mantenha o olho aberto sobre os outros jogadores para evitar colisões.
- Os guarda-redes têm de ter atenção em todos os quatro grupos de forma a não se surpreender por passes súbitos.

Exemplo da Sessão de Treino 3 para Jovens com idades dos 17-20

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

- ⊗ Duas balizas largas com guarda redes
- ⊗ Divida os jogadores em duas equipas de seis jogadores cada



Jogo de Resistência 1

- ⊗ Seis atacantes jogam contra quatro defesas e contra as duas balizas. Os outros dois jogadores calmamente correm três vezes em volta do campo.
- ⊗ Depois de três rondas, eles juntam-se aos quatro defesas no campo.
- ⊗ Agora os atacantes têm de mandar para fora do campo dois jogadores para correrem três vezes em volta do campo.
- ⊗ Os atacantes devem usar a vantagem numérica para marcarem o maior número de golos possíveis.

Estes exercícios colocam os jogadores numa posição na qual eles devem resistir a altos níveis de atividade física. Isto aumenta o seu nível de boa condição física.



- ⊗ Qual equipa marcou mais golos depois de todos os jogadores correrem em volta do campo?

Variações e Indicações

- ⊗ Os atacantes só podem ter dois contactos com a bola em linha antes de um passe.
- ⊗ Só se pode chutar ao gol com um remate directo!
- ⊗ Diminua o campo em comprimento e largura.
- ⊗ Marque um golo premeditadamente!
- ⊗ Planeie vastas combinações de ataque!
- ⊗ Crie oportunidades de passe em largura e profundidade!
- ⊗ Desenvolva possibilidades de rematar à baliza através de passes rápidos, ainda que certos.



Jogo de Resistência 2

- ⊗ Diminua a espessura do campo por 15m.
- ⊗ Dois jogadores de cada equipa completam simultaneamente uma corrida de distância de ex. 1000m próximo do campo.
- ⊗ Dessa maneira as equipas jogam um 4-a-4 no campo.
- ⊗ Depois de completarem as suas corridas, os jogadores juntam-se imediatamente às suas equipas. Desta maneira, uma equipa pode temporariamente ter uma vantagem numérica, que os jogadores devem ter de utilizar em seu benefício.
- ⊗ Quando todos os quatro jogadores tiverem completado a sua

corrida, dois grupos de jogadores mais distantes, são mandados correr depois da paragem do novo jogo.

- ⊗ Que equipa marcou mais golos no fim do jogo?

Variações e Indicações

- ⊗ A equipa com posse da bola só pode ter (dois) contactos com a bola na linha depois do passe.
- ⊗ Só podem chutar golos por remate directo.
- ⊗ Obtenha oportunidades de remate à baliza através de passes rápidos e certos.
- ⊗ Crie oportunidades de passes em largura e profundidade!
- ⊗ Planeie vastas combinações de ataque!
- ⊗ Durante uma vantagem numérica temporária, ataque persistentemente para ganhar o controle de bola.

Exemplo da Sessão de Treino 3 para Jovens com idades dos 17-20

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Jogo de Resistência 3

- ✱ Um à baliza grande com guarda redes.
- ✱ Divida os jogadores em duas equipas de seis jogadores cada.
- ✱ Dois jogadores da equipa, de cada vez, correm num trajeto aproximadamente de 1000m.
- ✱ Deste modo, vai haver no campo uma situação de 6-a-4.
- ✱ A equipa com seis jogadores ataca constantemente à baliza com guarda-redes para marcar o maior número de golos possível.
- ✱ A equipa de quatro jogadores, mais o guarda redes, tentam defender a bola e evitar a entrada de golos.
- ✱ Depois de todos os seis jogadores de uma equipa terem completado a sua corrida de 1000m, os papéis são trocados e a outra equipa tem de mandar dois jogadores de cada vez para correrem os 1000m.

Variações e Indicações

- ✱ Os jogadores em vantagem numérica só podem ter três (dois) contactos seguidos com a bola.
- ✱ Os golos só podem ser rematados de um chuto livre directo.
- ✱ Aplica-se a lei do for a de jogo.
- ✱ A equipa defensora deve contra-atacar chutando a três balizas pequenas de cones, colocadas na linha central.
- ✱ A equipa defensora deve contra-atacar chutando à três balizas pequenas de cones, colocadas na linha central.
- ✱ Obtenha oportunidades de remate à baliza através de passes rápidos e certos.
- ✱ Crie oportunidades de passes em largura e profundidade!
- ✱ Planeie vastas combinações de ataque!
- ✱ Durante uma vantagem numérica temporária, ataque persistentemente para ganhar o controle de bola.



Isto testa os limites pessoais dos jogadores. Completando este exercício com sucesso aumenta a sua auto-confiança!

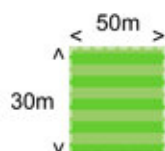
Exemplo da Sessão de Treino 4

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



16 Bolas

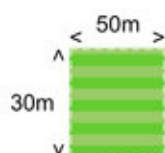


10 Cones

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



10 Bolas



10 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores

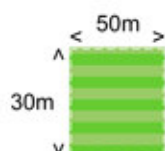


2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



5-6 Bolas



18 Cones

Exemplo da Sessão de Treino 4 para Jovens com idades dos 17-20

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1



- ✱ Usando cinco cones para um campo, organize situações de passagens na forma de W.
- ✱ Coloque os cones a 25m de distância um do outro de profundidade e 10m de largura.
- ✱ Coloque um jogador sem bola ao lado de três cones e todos os outros jogadores com bola são divididos entre os outros cones.

Exercício 2

- ✱ Mesmo procedimento que o exercício anterior.
- ✱ O jogador chamado (neste caso C) devolve a bola a A e então dribla para o cone inicial de A.
- ✱ A então fica no cone de C, agora disponível.
- ✱ Então E começa a acção seguinte.

Indicações

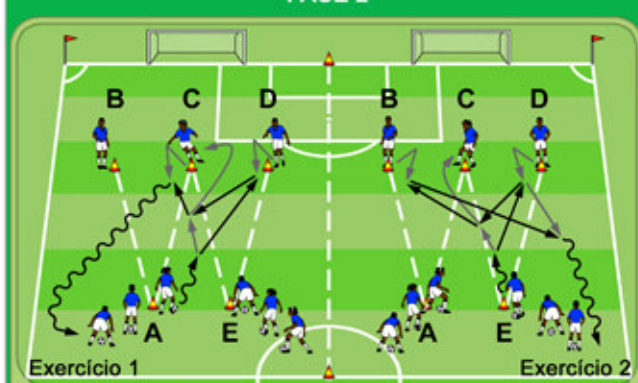
- ✱ Antes do passe, chame o nome do jogador para o qual a bola vai ser passada.
- ✱ Mantenha contacto visual, pois o passe só pode ser seguida uma vez que o jogador chamado se dirija para frente.
- ✱ Exija passes baixos e fortes com a parte interior do pé.
- ✱ Treine com ambos os pés!

Técnica no Cone-W 1

Exercício 1

- ✱ A dribla para o campo, chama o nome de um jogador oposto a ele (B, C ou D) e passa a bola à ele.
- ✱ Depois de um movimento de contra-ataque, o jogador chamado avança em direcção à bola, dribla para o cone de partida de A.
- ✱ A segue o passe e passa ao cone disponível de B.
- ✱ Então E começa a próxima acção.

FASE 2



Exercício 2

- ✱ Mesmo procedimento que o exercício anterior.
- ✱ Jogador (B) deixa a bola voltar para E.
- ✱ E então passa a bola à (D), que passa então a bola no caminho de (B).
- ✱ B guarda e controla a bola e dribla ao cone inicial de E.
- ✱ Então A começa a próxima acção.

Indicações

- ✱ Combine com menos contactos de bola possíveis.
- ✱ Os jogadores devem-se posicionar em boa posição à bola, de modo a poder passá-la de novo o mais directamente e certa possível.
- ✱ O passador deve tirar os olhos da bola, para poder ver exactamente onde o jogador disponível está posicionado.

Técnica no Cone-W 2

Exercício 1

- ✱ A dribla para o campo, chama o nome de um jogador oposto a ele (D) e passa a bola a ele.
- ✱ D deixa A recuperar a bola.
- ✱ A passa então a bola para um dos outros dois jogadores (B ou C), que controla a bola e dribla para o cone inicial de A.
- ✱ Então E começa a próxima acção.

Exemplo da Sessão de Treino 4 para Jovens com idades dos 17-20

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

Estes exercícios
nesta Sessão de Treino
exigem disciplina!

**Triângulo de Remate à Baliza**

- * Coloque duas balizas com guarda-redes na linha de base.
- * Coloque um triângulo de cones a 20m em frente da baliza (comprimento dos lados 10m).
- * Coloque um jogador com bola em cada cone.
- * Os restantes jogadores, todos com bola, posicionam-se por trás dos cones iniciais (veja ilustração)

Exercício 1

- * A começa a driblar.
- * Depois de um movimento de abertura, B corre em

direcção a A, recebe o passe da bola e imediatamente passa a um jogador de fora (neste caso C).

- * C controla a bola e remata à baliza.

A toma então a posição de B e B o lugar de C.

- * O jogador que remata à baliza recolhe a bola e dirige-se para o cone inicial.

Exercício 2

- * A começa a driblar, faz contacto visual e devolve a bola ou a C ou a D.
- * Então A passa a bola no caminho de B, que então remata à baliza.
- * A fica na posição de C, D na posição de B.

Indicações

- * Tome conta que os jogadores joguem um jogo-de passe certo e fluente!
- * Treine passes e remates à baliza com os dois pés!
- * Instigue os jogadores a concentrarem-se nos seus remates à baliza!

**4-a-4 com Troca de Tarefas**

- * Dois jogos com uma baliza com guarda redes e cada com área de ataque.
- * Divida os jogadores em duas equipas. O mesmo procedimento nos dois campos:
- * 4-a-4 com trocas de tarefas.
- * Equipa A defende a baliza com guarda redes; equipa B defende a área de contra-ataque.
- * Se a equipa A conseguir um passe para a área de contra ataque, eles ficam na posse da bola e podem

agora rematar à baliza com guarda redes.

- * Qual equipa marca o maior número de golos?
- * Divida os jogadores em equipas diferentes cada cinco minutos.

Variações e Indicações

- * Jogue torneios com jogos de três rondas.
- * Limite o número de contactos de bola com jogadores fortes.
- * Deve-se passar a linha de contra ataque em vez de através dela para se contra atacar.
- * Jogue para frente de propósito e passe a bola no momento certo.
- * Depois de passar a bola para a área de contra ataque, passe imediatamente e aproveite a confusão do oponente.
- * Inclua o guarda-redes na estrutura do jogo.



Exemplo da Sessão de Treino 4 para Jovens com idades dos 17-20

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1



Corrida circular com Passe

- * Quatro balizas de cones.
- * Marque linhas de passe 5m em frente e a trás das balizas de cones.
- * Competição de passes com um seguimento do golo no cone.
- * Os passes têm de ser directos e feitos nas linhas de passes.
- * Cada jogador começa com três pontos; um ponto é deduzido por cada erro.
- * A equipa que perdeu primeiro todos os seus pontos é eliminada; tem que desmanchar a sua estação de jogo e sair do campo.
- * A outra equipa começa outra ronda uma contra a outra.
- * Qual equipa vai ganhar a competição?

Variações e Indicações

- * O mesmo procedimento, só com o direito ou com o esquerdo.
- * Varie a largura das balizas de cones.
- * Mude as distâncias das linhas de passe.
- * Competições criam um final de motivação ao treino.
- * Arrefecimento e divertimento são os pontos focais.
- * As equipas são eliminadas até a competição ser ganha. Depois todos ajudam na desmantelação e limpeza.

Como a bola tem de passar através de uma certa área visada, os jogadores têm de ser muito certos na sua mira. Encoraje os jogadores a usarem tempo extra para o fazer corretamente, pois aqui o que conta é a precisão!



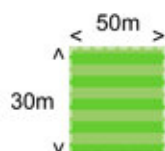
Exemplo da Sessão de Treino 5

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



1 Bola
por Jogador



12 Cones

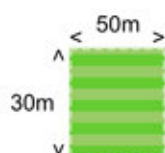


Peitilhos
para metade
dos jogadores

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



1 Bola
por Jogador



12 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores

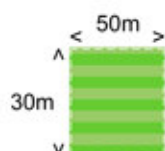


2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



Peitilhos
para metade
dos jogadores



2 Balizas

Exemplo da Sessão de Treino 5 para Jovens com idades dos 17-20

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

- ✱ Marque um quadrado de 4mx4m e quatro posições iniciais para cada oito jogadores.

FASE 1



Puxar de volta no quadrado

- ✱ A um sinal do treinador, os dois primeiros jogadores da equipa "vermelha" driblam em direcção ao quadrado, retrocedem directamente um à frente do outro e driblam outra vez em volta.
- ✱ Os dois primeiros jogadores da equipa "azul" começam imediatamente logo que os seus percursos retrocederam do centro.
- ✱ Varie as tarefas depois de algumas rondas (veja variações).

Os jogadores devem estar alertas! Eles têm de se concentrar na bola e manter o olho na posição do seu colega de equipa, senão os jogadores podem colidir!



Variações e Indicações

- ✱ A mesma tarefa, mas com o pé mais fraco.
- ✱ Recue a bola com a sola do pé.
- ✱ Efectue uma finta em frente ao outro jogador e então continue a driblar direito à posição inicial.
- ✱ Todos os quatro jogadores começam ao mesmo tempo.
- ✱ Execute os exercícios com o pé direito e com o esquerdo!
- ✱ Dribla no campo com o muitos contactos de bola feitos com a parte interna e a externa do pé. Depois de retroceder, volte rapidamente à posição inicial.
- ✱ Enquanto driblar, desvie a sua atenção da bola!

FASE 2



Velocidade no Quadrado

- ✱ Divida os jogadores em duas equipas e posicione-os.
- ✱ Numere todos os cantos do campo.
- ✱ Os dois primeiros jogadores driblam através do quadrado. Quando o treinador chama o número de um dos cantos, os dois jogadores driblam em volta do cone e então driblam para o treinador e tocam na mão dele.
- ✱ Qual o primeiro jogador a alcançar o treinador?

Variações e Indicações

- ✱ O mesmo procedimento sem bola.
- ✱ Drible em volta do cone requerido assim como no cone diagonalmente oposto a ele, passe a bola ao jogador seguinte em linha e então toque na mão do treinador.
- ✱ Como os jogadores não sabem qual o número do canto que o treinador vai chamar, eles podem se mover livremente dentro do quadrado de cones.
- ✱ Treina-se a velocidade de reacção e acção.
- ✱ Os jogadores seguintes começam logo que os jogadores prévios saíram do quadrado.
- ✱ Competições de equipa aumentam a motivação.

Exemplo da Sessão de Treino 5 para Jovens com idades dos 17-20

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS



1-a-1 no Quadrado

- ❖ A mesma preparação como no Aquecimento.
- ❖ Quando o treinador chama pelo nome da equipa, estes jogadores driblam através do quadrado com as suas bolas, os jogadores da outra equipa correm para o quadrado sem as suas bolas, para lá da linha mais afastada do treinador, para uma posição de 1-a-1 no quadrado.
- ❖ Deve-se driblar para lá da linha de fundo. Se o defesa ganha a bola, ele contra ataca em direcção à linha oposta.

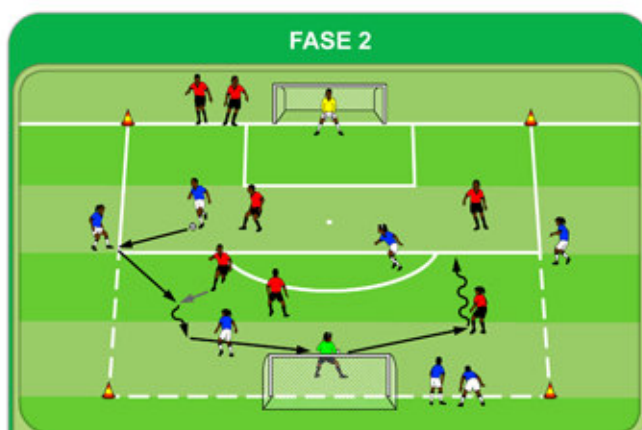


Se o jogador perde a bola, ele deve perseverar e tentar ganhá-la de volta!

- ❖ Cada acção com sucesso ganha um ponto.
- ❖ Qual é a primeira equipa a ganhar dez pontos?

Variações e Marcadores

- ❖ O mesmo procedimento sem a bola. O atacante deve passar a linha de fundo sem ser marcado.
- ❖ Os jogadores entram o quadrado pela linha lateral esquerda.
- ❖ Treine a velocidade de reacção e acção.
- ❖ Numa situação de 1-a-1, reaja premeditadamente e rapidamente.
- ❖ Persiga a bola imediatamente depois de tê-la perdido. Se a bola cruzar a linha, termina a acção.



Mudança Rápida

- ❖ Área dupla de penalidade com duas balizas com guarda redes.
- ❖ Posicione no campo três jogadores "azuis" e dois com passantes nas linhas laterais.
- ❖ Destine os cinco jogadores "vermelhos" no campo.
- ❖ Os "azuis" começam o jogo num com 3 mais 2 passantes contra 5 e tentam conservar a bola (cinco passes: um ponto).
- ❖ Se a equipa "vermelha" ganhar a bola, têm de a passar a um guarda-redes e subsequentemente atacar à baliza oposta.
- ❖ Os passantes "azuis" movem-se no campo logo que os

"vermelhos" passam a bola ao guarda-redes.

- ❖ Substitua dois jogadores depois de duas acções.
- ❖ Mude as tarefas depois de duas acções.

Variações e Indicações

- ❖ O mesmo procedimento com quatro passantes: inclua o guarda-redes.
- ❖ O mesmo procedimento sem passantes: a equipa com a vantagem numérica tenta manter com a bola; se a equipa em desvantagem numérica ganha a bola, podem então rematar à baliza.
- ❖ Depois de ganhar a bola, troque de campo imediatamente e propositadamente use a pequena desorganização do oponente.
- ❖ Depois de perder a bola, persiga-a enérgicamente até a passar ao guarda-redes.
- ❖ Se a equipa com a desvantagem numérica ganhar a bola de volta, jogue para dominar a bola.

Exemplo da Sessão de Treino 5 para Jovens com idades dos 17-20

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

FASE 1

**6-a-8 mais Guarda-redes**

- * Um golo na linha de fundo e um golo na linha media.
- * 6-a-8 contra dois golos com guarda redes. A equipa com a desvantagem numérica dá o pontapé de saída. A equipa "vermelha" é instruída imediatamente em virar depois de ganhar a bola e rematar à baliza o mais depressa possível.
- * Se marcar um golo ou se a bola sair para fora, a equipa "azul" dá o pontapé de saída.
- * Mude as tarefas depois de cinco a dez minutos.

Variações e Indicações

- * O mesmo procedimento com contacto limitado para a equipa com a vantagem numérica.
- * Destina os jogadores a posições específicas.
- * Se preciso interrompe o jogo e demonstre a mudança depois da recuperação de bola.
- * Conclua jogando um 7-a-7 mais guarda redes.



Encorajar os jogadores a perseverar - mesmo que as possibilidades sejam contra eles.

Treino com Jovens / Adolescentes

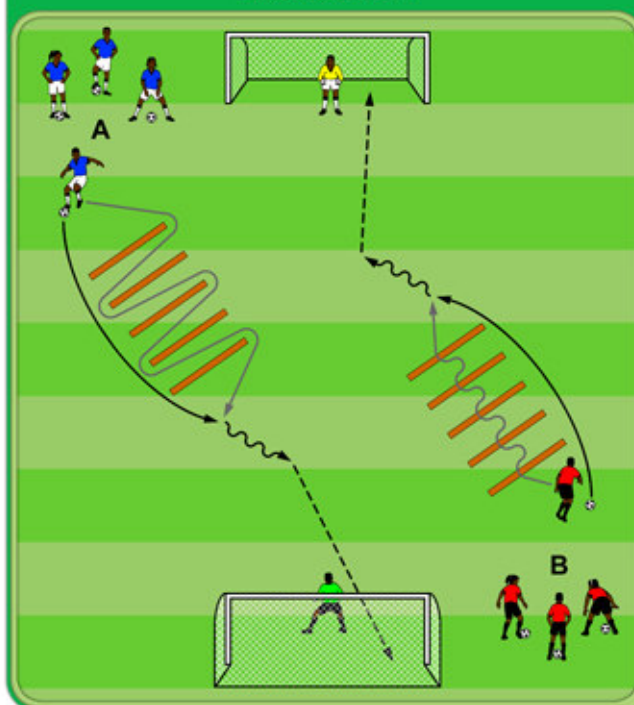
Idades 17-20

Lista-Prática: Coordenação de direcção

Escolha nesta lista uma ou duas formas de treino e integre-as na sessão de treino por si idealizada para os jovens de 17-20 anos.

O Treino de Condição exige tenacidade e perseverância!

EXERCÍCIO 1



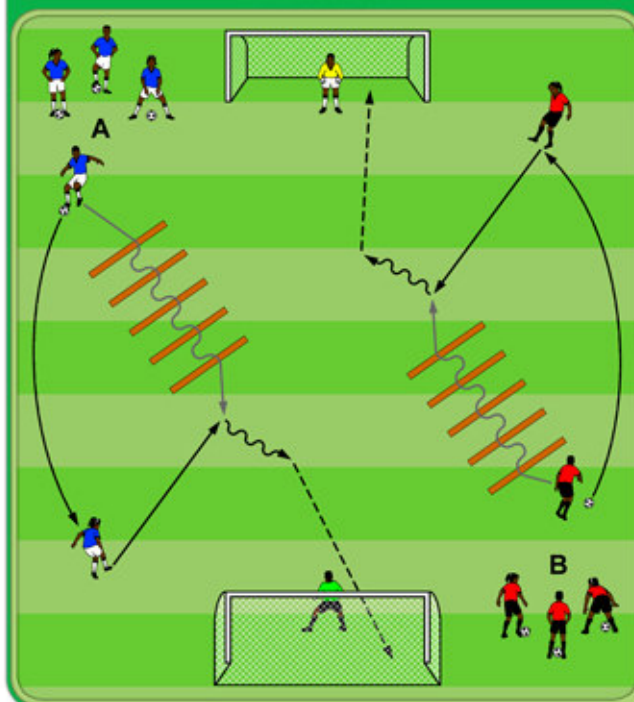
Descrição do exercício

- Os jogadores da equipa A jogam a bola pelos postes, correm com passos laterais pelo meio das alas dos postes, controlam brevemente a bola e rematam à baliza. Depois disso, alinham-se atrás do grupo B.
- Os jogadores do grupo B elevam a bola por cima dos postes, correm e saltam por cima dos postes e, depois de um controle de bola curto, rematam à baliza. Depois disso, alinham-se atrás do grupo A.

Variações

- Os jogadores do grupo A também elevam a bola por cima dos postes.
- Os jogadores do grupo B cruzam os postes correndo com os seus joelhos levantados alto.
- Competição: Que jogador pode marcar o maior número de golos em 10 minutos?

EXERCÍCIO 2



Descrição do exercício

- Os jogadores do grupo A começam por jogar uma bola em voo alto para o seu colega de equipa, salta pelo meio dos postes, recebe a bola de volta do colega de equipa e remata à baliza com guarda redes.
- Então o atacante muda posição e obrigações com o seu colega de equipa.
- As mesmas tarefas para os jogadores da equipa B.

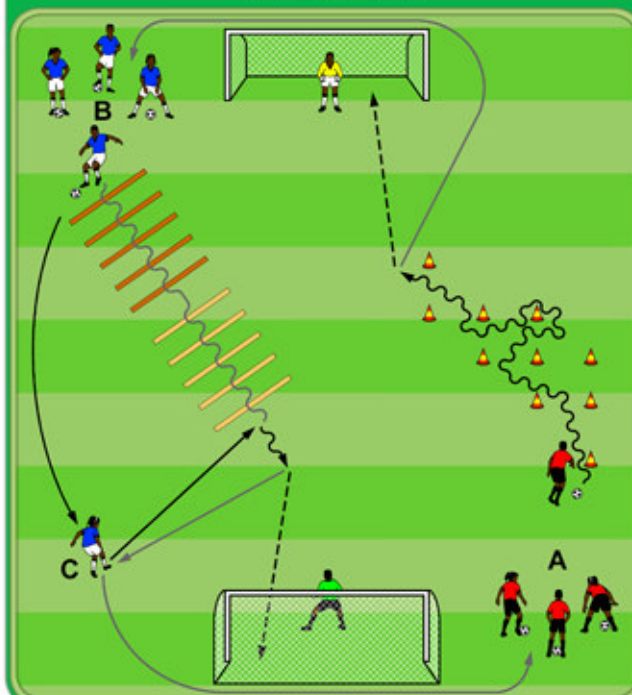
Variações

- Corra pelos postes com os joelhos levantados alto.
- Passos laterais através das alas dos postes.
- O mesmo procedimento com pontos de passes fixos que só são mudados depois de algumas corridas.
- Competição: Queal jogador pode marcar o maior número de golos em 10 minutos?
- Só remates diretos à baliza.

Treino com Jovens / Adolescentes

Idades 17-20

EXERCÍCIO 3



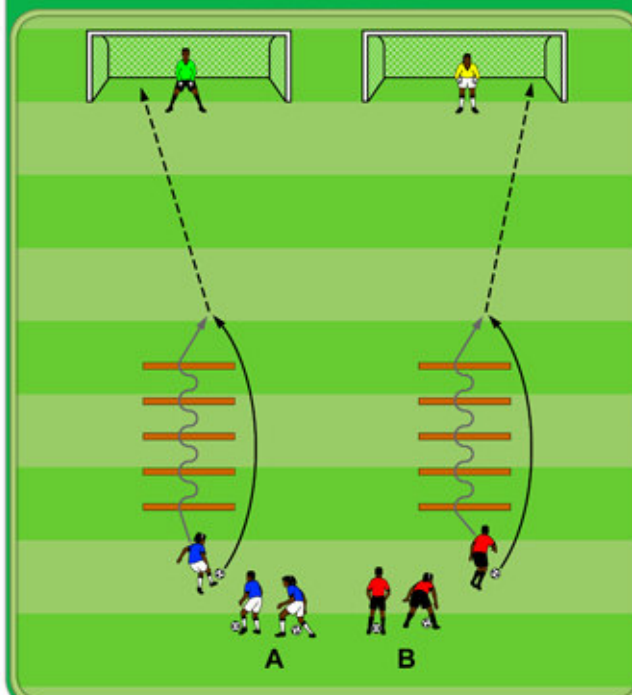
Descrição do exercício

- Os jogadores A driblam a bola pela selva de cones e rematam à baliza.
- B joga uma bola em voo a C, leva a melhor sobre os postes aos saltos, e também com os joelhos levantados alto, recebe a bola de volta do jogador C, e remata à baliza. C vai buscar a bola e junta-se ao grupo A. B toma a posição de C.

Variações

- Os jogadores C correm com passos laterais, pelo meio das alas de postes.
- 3 x 5 postes estão dispostos em frente de B.
- Os jogadores de A devem driblar completamente em volta de dois cones.
- Competição: Qual jogador pode marcar o maior número de golos em 10 minutos?

EXERCÍCIO 4



Descrição do exercício

- Os jogadores do grupo A bolam por cima dos postes e rematam à baliza depois de terem corrido aos saltos através dos postes.
- Mesma tarefa para os jogadores do grupo B.

Variações

- Corrida para frente / para trás através das alas de postes.
- Competição: Qual equipa pode marcar o maior número de golos em 10 minutos?

Nota: Os jogadores que não ultrapassam os postes correctamente devem começar de novo ou não podem rematar à baliza!

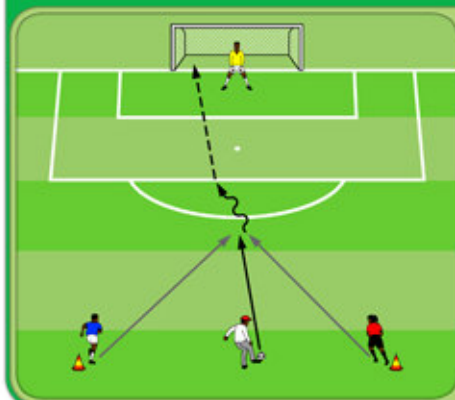
Treino com Jovens / Adolescentes

Idades 17-20

Lista-Prática: **Velocidade**

Escolha nesta lista uma ou duas formas de treino e integre-as na sessão de treino por si idealizada para os jovens de 17-20 anos.

COMEÇO QUANDO O TREINADOR EXECUTA UM PASSE



Forma de Treino 1

O treinador posiciona-se entre dois jogadores e de repente passa a bola em direcção à baliza. O jogador que primeiro alcança a bola pode rematar à baliza.

Variações

- Os jogadores começam em posições iniciais diferentes, ex., deitados no estômago ou de costas, agachados, ajoelhados, sentados com as pernas para a frente.
- O treinador faz a bola ressaltar de modo que o atacante tem primeiro que controlar a bola alta.

PONTOS DE VOLTA DE PASSE DA BOLA



Forma de Treino 2

Os dois jogadores correm para a bola que está em frente da baliza com guarda-redes, passando pelos dois pontos de volta. A partida do jogador A é o sinal para o jogador B tentar parar o jogador A de marcar golo. Subsequentemente, muda posições.

Variações

- Os jogadores começam em posições iniciais diferentes, ex., deitados no estômago ou de costas, agachados, ajoelhados, sentados com as pernas para a frente.
- Ambos os jogadores podem rematar à baliza.
- Ao correr para a bola, os jogadores devem vencer uma obstrução, ex., uma barreira ou um curso curto de slalom.

COMEÇO COM MUDANÇA DE DIRECÇÃO



Forma de Treino 3

Simultaneamente dois jogadores movem-se para trás longe da bola. Logo que o jogador A começa a mover para frente em direcção à bola, a corrida de 1-a-1 começa com um remate à baliza com guarda-redes.

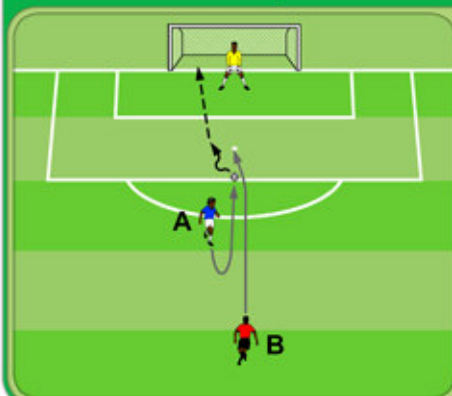
Variações

- Enquanto se move para trás, A inclui vários movimentos, ex., agachado, imitação de cabeçada, que B tem de copiar imediatamente.
- Mesmo procedimento em direcção a uma baliza pequena de postes.

Treino com Jovens / Adolescentes

Idades 17-20

COMEÇO COM MUDANÇA DE DIRECÇÃO



Forma de Treino 4

A coloca a sua bola na linha de penalidade e casualmente move-se em direcção a B, de repente A vira-se para a bola. Este é o sinal para B correr para a bola. Quem quer que primeiro alcance a bola pode rematar à baliza, dado que possa passar os movimentos indisciplinados do oponente.

Variações

- ✱ Marque uma linha entre a bola e o jogador B. B só se pode começar a mover uma vez que A cruzar essa linha.
- ✱ Despreocupadamente A move-se para trás para longe da bola. Assim que A "troca" e corre para frente em direcção à baliza, B move-se para a frente e tenta impedir que A remate à baliza.

CORRIDA NUMERADA EM DIRECÇÃO À BOLA



Forma de Treino 5

Os jogadores são colocados em duas equipas numeradas em lados diferentes da baliza com guarda redes. O treinador chama alto um número e simultaneamente joga a bola em direcção à baliza. Os jogadores com esse particular número correm imediatamente para a bola. Quem quer que alcance a bola primeiro, vai tentar rematar à baliza, enquanto que o outro vai tentar defendê-la.

Variações

- ✱ Os jogadores começam em posições iniciais diferentes, ex., deitados no estômago ou de costas, agachados, ajoelhados, sentados com as pernas para a frente.
- ✱ O treinador joga bolas altas em direcção à baliza.
- ✱ Competição: Qual equipa consegue marcar 5 (10) golos primeiro?

FAZENDO MALABARISMOS COMO SINAL DE PARTIDA



Forma de Treino 6

Os jogadores ficam em pares por trás de uma linha de começo aproximadamente a 30 metros de distância da baliza com guarda redes. Um jogador (ou o treinador) faz malarismos com a bola muito perto da linha de penalidade. A queda da bola no chão é o sinal de partida para ambos os jogadores. Quem quer que alcance a bola primeiro, vai tentar rematar à baliza, enquanto que o outro vai tentar defendê-la.

Variações

- ✱ A é o atacante e B é o defesa.
- ✱ Dois jogadores fazem malabarisismos com a bola na linha de penalidade.
- ✱ Nos dois cantos da área de penalidade, um jogador faz malabarisismo com a bola. A queda da bola no chão é o sinal de partida.
- ✱ Os jogadores correm para a bola de posições iniciais diferentes.

Treino com Jovens / Adolescentes

Idades 17-20

Lista-Prática: **Resistência**

Escolha nesta lista uma ou duas formas de treino e integre-as na sessão de treino por si idealizada para os jovens de 17-20 anos.

JOGO DE RESISTÊNCIA



Descrição do exercício

- ✱ Jogue um 7-a-7 em direcção a uma baliza de postes com guarda redes no centro do campo. Os dois grupos jogam entre as áreas de penalidade e tentam rematar à baliza enquanto jogam em conjunto. Podem rematar à baliza dos dois lados. Só são válidos os golos marcados dentro da altura dos postes.
- ✱ Depois de ganhar a bola, a equipa de defesa deve primeiro dribá-la para lá das linhas de golo marcadas (aproximadamente 15m comprimento) nos cantos do campo antes de poderem atacar. Depois de um remate à golo, se defendido ou não, a bola fica na posse da equipa de ataque. Todavia, têm também de driblar além das linhas de golo antes do próximo ataque.
- ✱ Tempo de jogo: duas ou três repetições com um tempo de pressão de seis a sete minutos. Tenha 5 minutos de intervalos entre elas.

COMBINAÇÃO



Descrição do exercício

- ✱ Tenha quatro equipas / grupos igualmente fortes: Equipas A e B jogam numa metade do campo contra duas balizas com guarda redes. Na outra metade do campo as equipas C e D praticam treino de resistência correndo em volta do seu campo. Troque exercícios depois de um certo número de exercícios (ex, depois de 5 rondas) ou depois de um certo limite de tempo (ex., depois de 10 minutos).
- ✱ Grupos A e B: 5-a-5 num jogo livre.
- ✱ Grupos C e D: corrida parte 1: corrida descontraída; corrida parte 2: correr de lado através de um curso de cones colocados diagonalmente; corrida parte 3: correr em três círculos casuais ao longo da linha central; corrida parte 4: alternar entre saltar e pular.

Treino com Jovens / Adolescentes

Idades 17-20

CURSO 1



Descrição de exercício

- * Os jogadores, cada um com bola, movimentam-se no "quadrado fixo" em um dos cantos do campo. Então, um atrás do outro, dribla para fora deste quadrado e com a bola, cruzam um trajeto fazendo exercícios técnicos diferentes com a bola.
- * Secção 1: Dribla por um curso de cones colocados diagonalmente.
- * Secção 2: Passe a bola ao treinador, salte por cima de três barreiras colocadas uma atrás da outra, e então continue a driblar com a bola que lhe foi devolvida.
- * Secção 3: Remates calculados em direcção a uma pequena baliza de uma distância de 10 metros, corra então atrás da bola.
- * Secção 4: Dribla com aumento de velocidade.
- * Secção 5: Vôlei calculado, meio-alto nas mãos do guarda-redes, controle a bola devolvida e dribla de volta para o "quadrado provisório". Continue a driblar até o próximo começo.

CURSO 2



Descrição de exercício

- * Os jogadores montam equipas com uma bola por equipa e posicionam-se nos cantos dos campos. Andam em volta do campo de jogo fazendo diversos exercícios de passe em cada lado do campo. Troque posições e exercícios dentro dos pares de uma ronda para outra.
- * Lado 1 do campo de jogo: Passes directos no caminho do colega de equipa (distância de 3 a 4 m).
- * Lado 2 do campo de jogo: Distância 2-4m. A move-se em frente, B move-se para trás. A passa a bola no caminho de B, que passa imediatamente a bola outra vez de volta a A.
- * Lado 3 do campo de jogo: Passes de cruzamento depois de controle de bola curta directamente no caminho do colega de equipa (distância 2-4m).
- * Lado 4 do campo de jogo: A move-se para a frente, B move-se para trás. A atira uma bola alta a B, que vai cabecear a bola de volta a A enquanto corre para trás.

“Competências Quotidianas e Futebol” para Jovens / Adolescentes com idades entre 13-20 anos

Competências Quotidianas e Sociais

Nas sessões de treino modelo, nós vimos que muitos meios de sobrevivência estão incluídos nos jogos e exercícios. Agora queremos dar uma idéia dos meios de sobrevivência mais comuns e a sua ligação com o futebol. Também queremos dar-lhe estes indicadores para os incluir no treino os jovens/adolescentes.



O que você pensa...?

Quais competências quotidianas podem ser apoiadas nos exercícios / treinos de futebol com jovens / adolescentes dos 13-16 anos?

Perguntas simples:

- ✱ **Espírito de equipa** - passe a bola dez vezes dentro da sua equipa e a sua equipa ganha um ponto
- ✱ **Criatividade** - deixe os jogadores organizarem o aquecimento, talvez incluindo canto ou bater ritmos com as palmas
- ✱ **Autoconfiança** - deixe um jogador ser o árbitro

Quais competências quotidianas podem ser apoiados nos exercícios / treinos de futebol com jovens / adolescentes com idades entre 17-20 anos?

Perguntas simples:

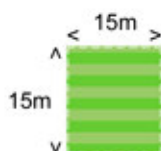
- ✱ **Trabalho de Equipa** - cada jogador da equipa deve tocar na bola antes de se chutar ao golo
- ✱ **Criatividade** - deixe um grupo de jogadores organizar uma sessão de treino
- ✱ **Autoconfiança** - deixe um jogador organizar a sessão de treino de forma a sentir-se uma pessoa importante

“Competências Quotidianas e Futebol” para Jovens / Adolescentes com idades entre 13-20 anos

Lista de Verificação:

JOGO 1

5 Jogadores, 4 pés,
2 mãos



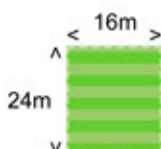
1 Ball for
every player



4 Cones

JOGO 2

Jogo com Intruso



2-3 Bolas



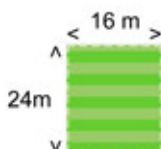
4 Cones



2 Peitilhos em
cores diferentes

JOGO 3

Futebol de Desvantagem



2-3 Bolas
+ suficiente para metade
dos jogadores outra vez



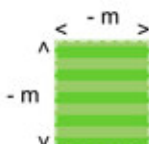
4 Cones



Peitilhos
para metade
dos jogadores

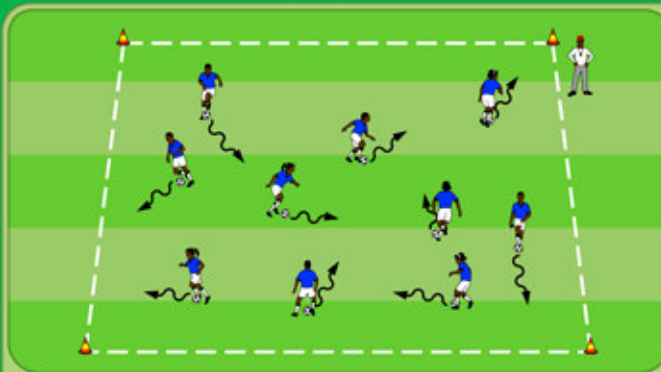
JOGO 4

Oscilando / Carregando
a Pessoa Paralisada



“Competências Quotidianas e Futebol” para Jovens / Adolescentes com idades entre 13-20 anos

JOGO 1



5 Jogadores, 4 pés, 3 mãos

Driblando numa certa secção do campo. O treinador chama:

- * Número de jogadores que têm de se juntar
- * Número de mãos que têm de tocar o chão / a bola
- * Número de pés que têm de tocar o chão / a bola

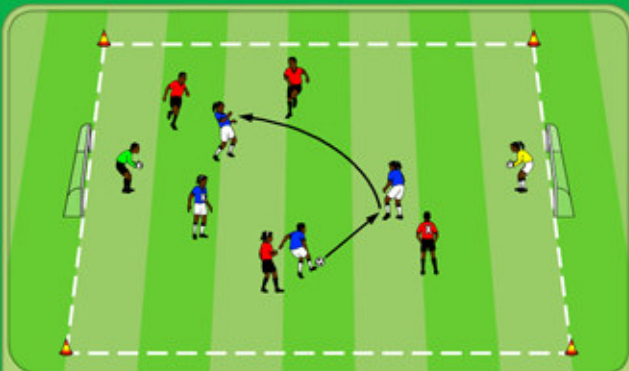
O grupo com sucesso primeiro é o vencedor. O grupo que é o último a acabar tem de fazer exercícios de abdominais, dobrar os joelhos, etc. A próxima ronda vai começar com uma tarefa nova, ex., driblar com a planta dos pés.

Fale com os seus jogadores sobre este jogo:

- * É necessário o trabalho de equipa se quiser ter sucesso como equipa. Desse modo, todos os participantes contribuindo para o sucesso da equipa.

Inclua na sessão de Treino: **AQUECIMENTO** PARTE PRINCIPAL CONCLUSÃO ARREFECIMENTO

JOGO 2



Jogo com Intruso

- * Duas equipas jogam uma contra a outra.
- * Ambas equipas têm um intruso que não vai ser incluído no curso do jogo. Os colegas de equipa não lhes passam a bola.
- * Depois de 5 minutos, o intruso diz aos jogadores o que sente por não lhe terem passado a bola e por ter sido considerado um intruso.



O treinador tem de ter cuidado que os intrusos escolhidos sejam jogadores com uma autoconfiança alta.

Inclua na sessão de Treino: **AQUECIMENTO** PARTE PRINCIPAL CONCLUSÃO ARREFECIMENTO

“Competências Quotidianas e Futebol” para Jovens / Adolescentes com idades entre 13-20 anos

JOGO 3



Uma desvantagem (handicap) reduz a sua eficiência / força no desporto / futebol.

Você será mais forte, mais poderoso e rápido sem uma "desvantagem".



Futebol com Desvantagem

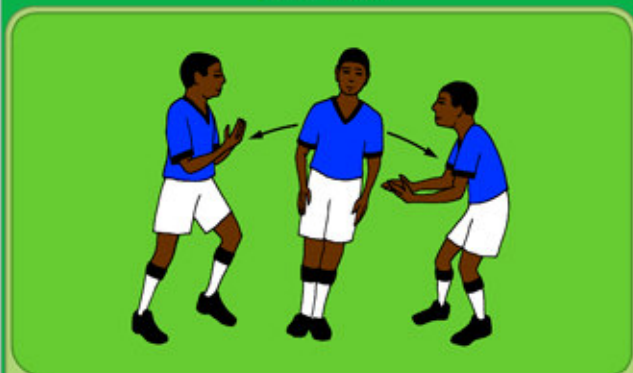
- * Duas equipas jogam uma contra a outra.
- * Uma equipa tem a desvantagem que cada jogador tem de levar a bola nas suas costas. Devido a essa desvantagem, eles normalmente não têm normalmente a possibilidade de ganhar o jogo.
- * Depois de 5 Min. de jogo, o treinador interrompe o jogo e fala sobre as desvantagens dadas com os jogadores.

Esta desvantagem pode ser:

- * tabaco
- * ingestão de álcool
- * uso de drogas
- * etc.

Inclua na sessão de Treino: AQUECIMENTO PARTE PRINCIPAL CONCLUSÃO ARREFECIMENTO

JOGO 4.1



A Um jogador responsável apanha o seu colega de equipa. Ele não coloca em risco a segurança do colega deixando-o cair propositadamente!

Confiança nos seus Colegas de Equipa 1

“Oscilando a Pessoa Paralisada”

- * Três jogadores juntos.
- * O jogador do meio é a “pessoa paralisada”. Ele/ela tem de endurecer o seu corpo. (Apertar todos os seus músculos). Então ele/ela começa a oscilar de um lado para o outro.
- * Os outros jogadores tentam parar a sua oscilação, apanhando a sua queda nos ombros dela/e.

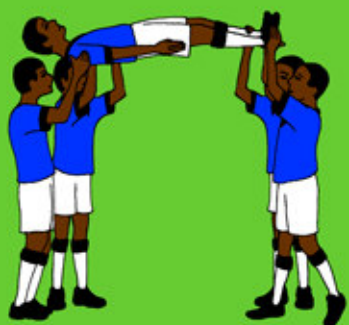
- * Se o jogador do meio confia nos seus/suas colegas de equipa, eles podem ter os olhos fechados.
- * Mude o jogador do meio depois de 10 oscilações.

Fortalece o corpo todo do jogador do meio e fortalece os músculos dos braços e ombros dos outros dois jogadores.

Inclua na sessão de Treino: AQUECIMENTO PARTE PRINCIPAL CONCLUSÃO ARREFECIMENTO

“Competências Quotidianas e Futebol” para Jovens / Adolescentes com idades entre 13-20 anos

JOGO 4.2



Confiança nos seus Colegas de Equipa 2

“Transportando a Pessoa Paralisada”

- * Cinco jogadores juntos.
- * Quatro jogadores carregam o quinto jogador (“homem morto” - veja Jogo 4.1) em volta do campo. A “pessoa morta” tem de endurecer o seu corpo todo.
- * Dois jogadores carregam a pessoa pelos ombros e dois jogadores carregam pelas pernas.
- * Troque depois de 30 segundos ou 1 minuto.



Variações

- * Toda a equipa deita-se no chão em duas filas.
- * Cabeças dos jogadores viradas para o centro.
- * Levante um jogador (pessoa paralisada) dum lado para o outro.

Inclua na sessão de treino: **AQUECIMENTO** PARTE PRINCIPAL CONCLUSÃO ARREFECIMENTO



Os jogadores colocam muita confiança nos colegas de equipa durante os exercícios. É importante que esta confiança não seja mal usada!

Notas

Treino com Jovens / Adolescentes

Raparigas e Futebol

Filosofia do Futebol de Crianças e Futebol de Raparigas - antes e agora

As raparigas podem beneficiar do futebol tanto como os rapazes. Elas adquirem qualidades de liderança, aprendem regras, participam em desporto e aprendem capacidades de equipa.

Problemas no futebol de raparigas:

- ✱ Falta de reconhecimento na sociedade.
- ✱ Muitos preconceitos para o futebol de raparigas.
- ✱ Técnicas erradas de treino: instruções de acordo com o futebol de adultos.
- ✱ Exercícios e jogos monótonos, em vez de estimulantes.
- ✱ Falta de treinadores e funcionários qualificados.
- ✱ Enorme potencial de desenvolvimento das raparigas é subestimado.
- ✱ Futebol de raparigas (e mulheres) não recebe muita atenção dos meios de informação.
- ✱ Falta de promoção de futebol de raparigas.

Requisitos no Futebol de Raparigas:

- ✱ Clarificação das vantagens que o futebol dá às raparigas.
- ✱ Instrução de treinadores qualificados.
- ✱ Organização da presença dos órgãos de informação.
- ✱ Apagar a apreensão que as raparigas têm em jogar futebol.
- ✱ Criação de equipas e apoiar infra-estruturas.
- ✱ Não instrua de acordo com o futebol de adultos.
- ✱ Comunique o sentido de divertimento e prazer que o desporto pode proporcionar!
- ✱ Promova versatilidade no desporto!
 - ▲ Treine com vários exercícios relacionados com movimentos.
 - ▲ Treine movimentos e técnicas orientadas ao futebol.
 - ▲ Jogue futebol.

Objectivos no futebol de raparigas:

- ✱ Promoção da popularidade do futebol de raparigas.
- ✱ Informe muitas raparigas sobre o desperte e desperte nelas o interesse pelo futebol.
- ✱ Dê às raparigas um bom treino relacionado ao futebol.
- ✱ Promova o desenvolvimento da personalidade de jogadores jovens.
- ✱ Treino interessante e diversificado
 - ▲ Jogos pequenos
 - ▲ Jogos de futebol pequenos
 - ▲ Instrução técnica relacionada com competências.



As raparigas podem beneficiar do futebol.

Raparigas e Futebol

Informação Básica

O número constante de crescimento de atletas femininas em todos os campos de desporto e os seus padrões altos de desempenho são impressionantes. O desenvolvimento do atletismo feminino efectuou-se incrivelmente rápido. Pela primeira vez em 1900, 17 mulheres atletas tomaram parte nos Jogos Olímpicos. Hoje, a base ampla de desporto e desporto competitivo já não é do domínio exclusivo dos privilegiados financeiramente e geneticamente.

É notável que o ponto decisivo para o desenvolvimento do desporto de raparigas e mulheres apareceu no princípio da década. O desempenho orientado ao desporto para raparigas e mulheres não é só por estar em moda nem devido a emancipação da mulher. Medidas sociais diferentes levaram a um aumento enorme de oportunidades no desporto para raparigas e mulheres.

Os sucessos das mulheres sul-africanas no desporto competitivo dos anos 90 tem progredido dramaticamente na última década. As mulheres atletas recebem mais atenção do público e são mais pretendidas.

As Raparigas jogam Futebol de uma Maneira Diferente

A Equipa Nacional de Futebol é considerado em alta estima, devido aos seus sucessos e ao seu jogo de futebol tecnicamente bom e jogado com muita satisfação e acção.

Raparigas que estejam interessadas em jogar futebol têm experiências iniciais muito diferentes e motivos para se associarem.

Se as raparigas começam a jogar futebol enquanto são ainda muito novas, as suas capacidades de aprendizagem são muito semelhantes às dos rapazes. De facto, a sua capacidade de coordenação é ligeiramente melhor do que a dos rapazes, devido a excelente interacção dos seus músculos e sistema nervoso durante exercícios.

As diferenças entre os sexos são muitas vezes generalizadas no futebol. Os rapazes apreciam e respeitam raparigas jogadoras de futebol, especialmente se mostram um desempenho forte. São aceites no recinto recreativo da escola e na área de chuto. Elas aumentam o seu desempenho através de treino técnico e tático, e sentem-se especialmente desafiadas quando jogam em equipas mistas. É melhor começar a treinar futebol nas escolas pré-primária e primárias.

Jogadoras de futebol inexperientes querem começar a conhecer propriamente o jogo. Elas são muitas vezes inexperientes para acompanhar os jogadores com mais experiência. Podem algumas vezes parecer desorientadas no campo, preferem jogar na mesma equipa com outras jogadoras também inexperientes, ainda que necessitem de apoio específico para avançar do seu estado de principiante.

Muitas vezes os espectadores masculinos, colegas de equipa e oponentes perturbam a auto-confiança das jogadoras femininas com comentários depreciativos e discriminatórios. Devidos a dificuldades adicionais em encontrar a sua própria identidade e auto-eficiência, as raparigas precisam de orientação e exercícios para fazerem a ligação com as suas forças.

O futebol masculino, definitivamente não é melhor que o futebol feminino: só é diferente. Os homens têm mais força física e presença física, enquanto que o futebol feminino tem uma certa graciosidade, algo que não existe no futebol masculino. Uma situação semelhante pode ser observada no ténis masculino e feminino.

Raparigas e Futebol

Diferenças do Futebol entre Raparigas e Rapazes

	RAPARIGAS	RAPAZES
POSITIVAS	* Têm um grande sentido de ritmo * São mais flexíveis * Mais elegantes nos seus movimentos * Boa coordenação * Talento no toque de bola * Mais pacientes durante exercícios * Têm compreensão rápida * Compreensão rápida de exercícios complicados * Implementam instruções táticas mais depressa * Sentido de justiça e equidade mais pronunciado * Competência social	* Superior fisicamente com aumento da idade * Mais força a chutar a bola * Gostam mais de chutar a bola * Mais rápidos que as raparigas * Mais activos athleticamente do que as raparigas * Tentam competir com jogadores profissionais * No geral, querem ser jogadores profissionais * Tempos de reacção rápidos * Consideram o futebol um passatempo natural * Podem se tiverem talento, ganhar dinheiro do futebol * Jogo muito físico
NEGATIVAS	* Diferenças grandes de níveis de talento entre raparigas * Com idade crescente são mais vagarosas que os rapazes devido a uma desvantagem da relação de movimentos * Têm dificuldade a aprender a chutar a bola * São facilmente distraídas * São emocionalmente mais dependentes umas das outras (especialmente dos treinadores) * Recebem menor apoio financeiro do desporto * Têm menos oportunidades de fazer dinheiro do desporto * Poucas mulheres como modelo a seguir * Consideram o futebol como um passatempo pouco vulgar * Falta de apoio dos pais, treinadores e sociedade * Jogo menos físico	* Têm pouca paciência para exercícios prolongados * Por vezes falta-lhes um sentido de ritmo * Não ouvem tão atentamente * Tem dificuldades com novas instruções táticas * Muitas vezes mais agressivos, e por isso propensos a comportamento injusto



Raparigas e Futebol

Importância do Treino das Raparigas

O objectivo primário no treino das raparigas é o desenvolvimento do contentamento em jogar futebol e a manutenção e intensificação desse contentamento. Variações constantes no treino, novas idéias de jogo, assim como exercícios de grupo e equipa servem para esse objectivo.

Raparigas inexperientes devem ser apoiadas com exercícios simples e adaptados a principiantes. Especialmente durante esta fase inicial e nas equipas mistas, as raparigas necessitam mais atenção para que curtam o desporto e para não desistirem imediatamente.

Exercícios e jogos com a bola devem ser os pontos focais do treino, por ex., exercícios e jogos com bolas de diferentes tamanhos, jogos com equipas pequenas e alterações nas regras relacionadas com o campo, balizas (balizas grandes!) e movimentos de jogo permitidos ou proibidos. As jogadoras devem ser capazes de começar com exercícios familiares, ex., driblar com as mãos.

Cada treino deve ser variado e diverso e conter o imprevisto. As raparigas devem ser motivadas a ajudar a organização do treino e trazer a ele a sua criatividade.

Raparigas, que estão interessadas em diversas formas de exercício, podem ser atraídas com interpretações de movimentos versáteis em exercícios concentrados para uma boa condição física, ex., ginástica com música ou com bola, formas de danças modernas e outras possibilidades de treino coordenativo. Elas aumentam a sua flexibilidade, dessa maneira prevenindo possíveis lesões e podem com facilidade lidar situações difíceis de jogo.

Para as raparigas é importante que sejam promovidas as suas capacidades na experiência geral de jogo, espírito de luta, velocidade, ou boa orientação no campo. Reconhecimento, elogio e menos concentração no "não sou capaz" devem ser uma norma para um treino apropriado para raparigas. Correções devem conter sempre uma tendência positiva notável.

Crianças e raparigas devem especialmente aprender através da imitação. Esta forma de treino precisa que o treinador tenha a competência para demonstrar correctamente os procedimentos técnicos e táticos.

Conhecimento do crescimento normal da altura corporal e massa corporal e acerca da maturação do organismo são condições prévias para a avaliação de cada caso. Da infância a puberdade, o peso corporal e a altura nos dois sexos são mais ou menos iguais. Em media, a puberdade das raparigas começa por volta dos 10 anos, dos rapazes por volta dos 13 anos. O arranque de crescimento das raparigas começa aproximadamente 2 anos antes da dos rapazes.

É de importância particular que o treino com os dois pés seja também realizado no futebol de raparigas.

Futebol beneficia o desenvolvimento físico e mental, as capacidades e competências para dominar as suas vidas, destreza coordenativa do movimento e manobra de situações que pedem processos decisivos mentais.

É um prazer enorme jogar numa equipa e isso leva a experiências maravilhosas.



Raparigas e Futebol

Indicadores de Desempenho Atlético para Raparigas

Só raramente as fases de desenvolvimento das crianças e jovens segue um curso linear. Elas sobem e descem, em frente e para trás, contêm progressos notáveis maiores ou menores, mas também atingem paragens e supostos revezes.

O conhecimento das características fundamentais de desenvolvimento permite ao treinador organizar as suas unidades de treino de acordo com o desenvolvimento das raparigas..

Altura e Massa Corporal

- ❖ Primeira fase com idades até aos 9 anos: só uma diferença muito pequena entre rapazes e raparigas.
- ❖ Segunda fase com idades entre 9-13 anos: nesta fase as raparigas são caracterizadas por um forte crescimento na altura corporal, altura sentada, e massa corporal. O crescimento das extremidades não aumenta nas mesmas proporções. Até a idade de 13 anos, as raparigas crescem nitidamente às proporções específicas do sexo.
- ❖ Terceira fase de idade de 13-20 anos aproximadamente: o crescimento relativo das raparigas abrande e para durante a segunda metade desta fase. O aumento futuro na massa corporal resulta em proporções desfavoráveis do corpo e desse modo da proporção de "alavanca"..
- ❖ Raparigas de 13-14 anos vistas fisicamente são em média mais pesada que os rapazes.
- ❖ A relação da massa muscular à massa total do corpo aumenta com regularidade desde o nascimento, no qual é entre os 20% e 23%, até a idade adulta onde é entre 40% e 44%. Até ao começo da puberdade há muito pouca diferença entre a massa muscular das raparigas e dos rapazes. Dependendo na massa corporal, é de aproximadamente 27%.

Capacidades de Coordenação

- ❖ A capacidade rítmica desenvolve-se particularmente durante uma idade escolar cedo ou tardia., especialmente por volta do fim da idade escolar mais avançada nas raparigas. A capacidade atinge um pico no princípio da puberdade.
- ❖ É visível um crescimento contínuo na capacidade de orientação.
- ❖ A capacidade de balanço é particularmente boa no fim da idade escolar da criança.
- ❖ A capacidade de reacção mostra um aumento mais alto no princípio da idade escolar, as raparigas mostram um pequeno aumento.

Capacidades de Velocidade

- ❖ O primeiro pico do aumento anual em velocidades aparece nas raparigas de 7-9 anos.
- ❖ O aumento da velocidade em raparigas de 9-11 anos é ligeiramente menor.
- ❖ O aumento da velocidade aumenta outra vez nas raparigas de 12 anos de idade.
- ❖ Um desempenho contínuo no aumento da capacidade de reacção é visível nas raparigas desde o início da idade escolar e daí para frente.

Capacidades de Força

- ❖ A capacidade de força sofre um aumento ligeiro e contínuo desde a infância.
- ❖ Então segue-se um aumento acentuado durante a puberdade. Diferenças em desempenho e força aumentam entre raparigas e rapazes, começam a aparecer e são muito significantes ao fim da puberdade.
- ❖ Depois disso, só há um aumento ligeiro.

Capacidades de Vigor

- ❖ A capacidade de vigor das raparigas desenvolva-se constantemente até a idade de 11 anos, e então estagna.
- ❖ A melhor capacidade de desempenho dos rapazes em oposição às raparigas, o experiente oposto ao inexperiente, torna-se especialmente nítido a partir dos 11 anos de idade



Raparigas e Futebol

- ⊗ Paragem temporária do treino de vigor diminui rapidamente as capacidades de vigor.
- ⊗ Durante o início da infância, as raparigas mostram um aumento dos seus desempenhos de corrida, e depois os seus desempenhos estagnam. É por isso que no fim da fase da idade inicial escolar, o desenvolvimento do vigor no treino versátil geral deve aumentar em importância - especialmente através de muitos jogos interessantes.

Tendências Actuais

Os sucessos da Equipa Nacional das Mulheres e a realização do Campeonato Mundial de Futebol Masculino no nosso país, levam muitas raparigas a descobrir o futebol como um desporto para elas próprias. É por isso que os marcadores são de importância particular para os treinadores, que até agora não treinaram e não tomaram conta de raparigas. Cada equipa, também no futebol de raparigas, tem o direito de ter um treinador qualificado e de um treino atraente e relacionado com a idade.

"O Futuro do Futebol é Feminino!"

- Sepp Blatter

Futebol não é só o desporto para rapazes e homens. Raparigas e mulheres estão em subida. A taxa de crescimento é considerável. Já se fala no "Futebol de Raparigas um Desporto da Moda".

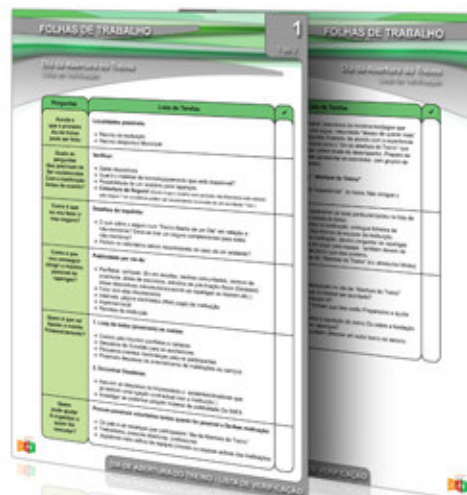
Este desenvolvimento rápido têm muitos desafios:

- ⊗ Não há suficiente equipamento, vestiários, campos e treinadores qualificados para raparigas
- ⊗ O futebol é raramente um tópico no ginásio.
- ⊗ Quando as crianças jogam futebol na escola, é normalmente só andar aos pontapés à bola. Os rapazes chutam para a bola de um lado para o outro e a maioria das raparigas sentam-se no banco e observam.
- ⊗ Ia ser muito útil oferecer nas escolas às raparigas o treino de futebol e a formação de equipas. Geralmente, as escolas ficam contentes de receber tal cooperação.
- ⊗ Não há quase nenhuma introduções metódicas talentosas para iniciados.
- ⊗ Muitas e por isso também jogadoras femininas menos talentosas são entusiásticas acerca do jogo de futebol com separação de sexos.
- ⊗ Há de longe muitas poucas treinadoras qualificadas.

Treino Aberto de um Dia

O objectivo do "Treino do Dia Aberto" é oferecer às raparigas a possibilidade de tomarem conhecimento de uma forma de desporto (novo) e de lançar uma faísca de entusiasmo pelo futebol. Se isto for conseguido, as raparigas podem-se tornar membros de uma equipa de futebol. "O Treino do Dia Aberto" oferece a possibilidade de recrutar novas jogadoras para a equipa existente ou de formar uma nova equipa.

Geralmente é uma boa ideia haver alguns "Treinos do Dia Abertos", oferecidos por algumas semanas seguidas na mesma hora do dia, de forma que se possa espalhar a palavra.

"Treino de Um Dia"
Lista de verificaçãoPlanilhas
de Trabalhos
1

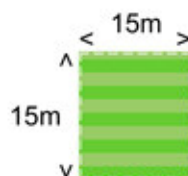
Raparigas e Futebol - Sessão de Treino Misto

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



Bolas para metades das jogadoras

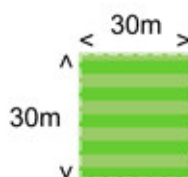


4 Cones

PARTE PRINCIPAL



40 MINUTOS



4-6 Bolas



4 Cones



7 Marcadores

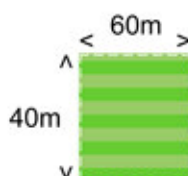


2 Balizas

CONCLUSÃO



20 MINUTOS



2-3 Bolas



4 Cones



Peitinhos para metade dos



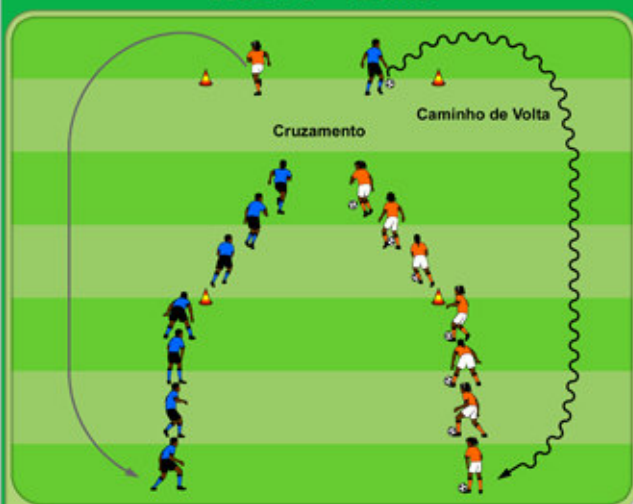
2 Balizas

Raparigas e Futebol - Sessão de Treino Misto

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1 - 10 MIN

**"Cruzamento no Caminho de Volta"**

- * Um grupo de rapazes alinham-se por trás de um cone e um grupo de raparigas alinham-se por trás de um outro cone.
- * Simultaneamente os dois grupos começam a correr devagar.
- * As linhas cruzam-se uma com a outra no centro.
- * Eles precisam de correr, cruzando uns com os outros.

Variações

- * Sem bola acção na linha de cruzamento
- * Com bola acção no caminho de volta, entregue a bola no centro

Estes exercícios só trabalham com jogadores disciplinados!

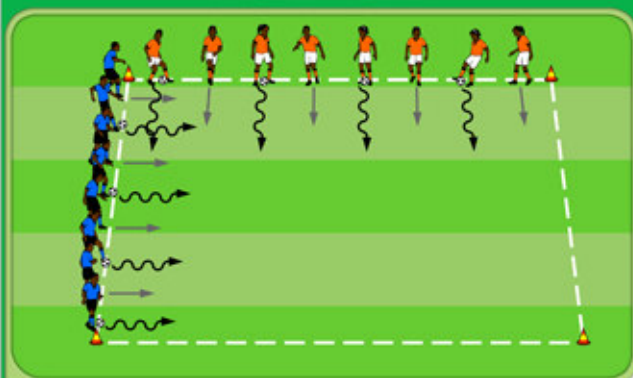
**Acções com Bola**

- * Balançar a bola entre os pés
- * Dirigir a bola como normalmente
- * Balançar a bola para trás entre os pés
- * Fazer malabarismos com a bola
- * Dirigir a bola para a esquerda/direita, para dentro/para fora
- * Transportar a bola de lado com a sola (ou planta do pé)
- * Transportar a bola para trás com a sola (ou planta do pé)
- * Dar cabeçadas, etc.

Acções sem Bola

- * Correr normalmente
- * Saltitar
- * Passos laterais
- * Bater palmas
- * Bater ritmicamente em partes do corpo
- * Correr para trás
- * Correr com rotação no centro antes do cruzamento
- * Rolar para frente no centro
- * Saltar, bater na mão do seu oponente no centro, e sprint até ao lado de fora
- * Rotação tática no centro
- * Puxar as pernas para cima
- * Andar nas pontas dos pés com o braços para cima
- * Incluir saltos
- * Correr de acordo a um certo ritmo

FASE 2 - 10 MIN

**"Entrecruzamento"**

- * Rapazes alinham-se numa linha, 4 com bola
- * Raparigas alinham-se na outra linha, 4 com bola
- * Com uma ordem, todos correm para o lado oposto

Variações

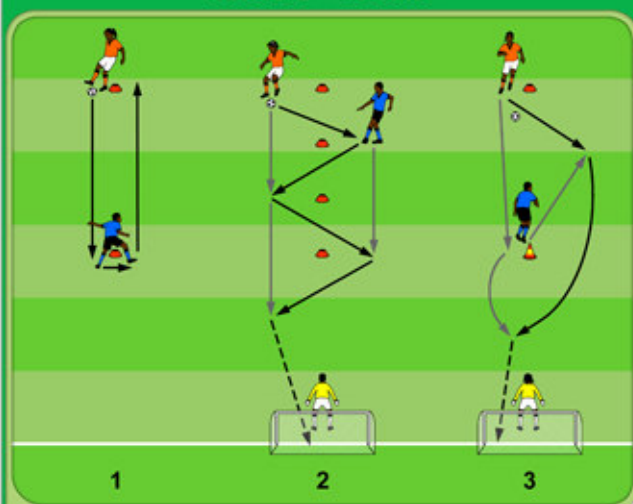
- * Um rapaz e uma rapariga formam uma equipa. Eles correm pelo campo.
 - ▲ O par passa a bola um para o outro
 - ▲ Finta, então passa bola ao parceiro
 - ▲ Passa, e então levam a bola consigo por trás da perna
 - ▲ Entrega a bola, controla a bola e bate na mão do seu parceiro
- * O treinador chama por um número, por ex. 7.
- * Têm que se formar em, grupos que tenham exactamente esse número de braços ou pernas no chão.

Raparigas e Futebol - Sessão de Treino Misto

PARTE PRINCIPAL

40 MINUTOS

FASE 1 - 20 MIN



1

❖ Passe Casual

- ▲ Sem condições
- ▲ Só com o pé direito
- ▲ Só com o pé esquerdo

❖ Passe a bola para a direita do cone com o pé direito. O parceiro aceita a bola na esquerda e ao mesmo tempo coloca a bola no pé direito e passa a bola de volta.

❖ Um rapaz e uma rapariga formam uma equipa.

Os jogadores têm de passar a bola com muita precisão de forma a alcançar a baliza.



2

O par passa a bola através de um curso de cones e remata à baliza.

Nota: Quem quer que passa pela direita do cone em direcção à baliza remata com o pé direito, pela esquerda remata com o pé esquerdo. Os jogadores devem trocar de lugar depois de cada ronda através do campo.

▲ Depois de marcação de golo com sucesso, deve bater na mão do parceiro.

3

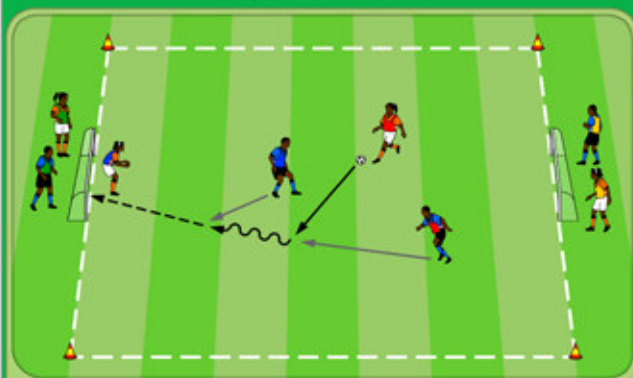
Um jogador deve estar de costas para a baliza. Um cone por trás dele estimula o oponente. Chute pelo meio do seu oponente. Passe ligeiramente para a direita. O jogador vira-se, ganha a bola e remata à baliza.

❖ Mude as equipas / posições depois de 5 minutos.

Variações

- ❖ Jogue com um oponente real e não com cone.
- ❖ Variações posteriores para jogar melhor que o oponente.

FASE 2 - 20 MIN



2-a-1 + 1

- ❖ As equipas têm de ser reconhecidas pela sua cor.
- ❖ Quatro equipas por campo.
- ❖ A equipa vermelha tenta rematar com sucesso à

baliza da equipa azul. Se a equipa vermelha marca golo, a equipa azul tem de rematar com sucesso à baliza da equipa amarela, que então entra em campo. Entretanto, a equipa vermelha faz um intervalo atrás da baliza. Se a equipa azul marca um golo, ou perde a bola, a equipa amarela vai rematar à baliza da equipa verde.

Variações

- ❖ 2-a-2 sem guarda redes
- ❖ 3-a-3 com guarda redes
- ❖ Limite contactos com a bola
- ❖ Limite de tempo para marcar um golo com sucesso

Raparigas e Futebol - Sessão de Treino Misto

CONCLUSÃO

20 MINUTOS

- ⊗ Uma equipa consta de 4 raparigas e 4 rapazes.

FASE 1



Contacto corporal
respeitoso cria confiança e
promove o espírito de equipa!

Além disso,
sucesso partilhado
constrói respeito!



Jogo 8-a-8

- ⊗ Cada equipa escolhe um grito de Guerra que deve ser gritado antes ou depois de um jogo, e com cada marcação de gol.
- ⊗ Cláusula: todos eles devem se juntar num círculo e ter contacto corporal, ex., enganchar os braços, abraçar, dar as mãos, todas as mãos no centro.

Variações

- ⊗ Depois de uma acção positiva, o jogador bate nas mãos dos outros jogadores em campo.
- ⊗ Redução de contactos com a bola de forma a que todos os jogadores tenham contacto com a bola, incluindo as raparigas.
- ⊗ Golos marcados por raparigas contam a dobrar.
- ⊗ Cantos e pontapés livres só podem ser marcados por raparigas.



Um jogo de géneros misturados adiciona um nível completamente novo à competição.

Treino de Guarda-Redes

Relativamente a este elemento de treino

O guarda-redes defronta uma posição exposta. Ele é afinal o último jogador da defesa da sua equipa e nesta posição tem a última chance de evitar a marcação de um golo pela equipa adversária.

Cada jogador de defesa está mais confiante e relaxado se souber que por trás deles existe um guarda-redes de confiança. Por outro lado, a insegurança sólida e nervosismo do guarda-redes pode facilmente afectar os seus jogadores da frente - uma defesa firme e sólida depende muito num guarda-redes acima da média.

Aqui estão os princípios metódicos mais importantes, independentemente de um jogo ou grupo de idade específico:

- ⊗ O treino do guarda-redes não deve ser marginalizado durante o treino!
- ⊗ Adapte o treino do guarda-redes de acordo com as necessidades do jogo!
- ⊗ É uma prioridade aprender e aperfeiçoar as técnicas de guarda-redes!
- ⊗ Ter atenção à pressão provocada pelo jogo !

Todos os treinadores devem se lembrar destas directrizes quando planeiam um treino específico para guarda-redes.

As directrizes do treino de guarda-redes (de acordo com o jogo, técnica de orientação, pressão apropriada) devem ser tomadas em conta independentemente da organização do treino específico desta posição.

Para esta organização de treino de guarda-redes, que parece ser um problema especial nas classes mais baixas (muitas vezes não há um assistente de treinador disponível) há algumas alternativas possíveis:

- ⊗ Treino individual com o treinador
- ⊗ Combinação de jogadores e guarda-redes treinando no campo, de acordo com o lema "A equipa treina o guarda redes"
- ⊗ Formas de jogo para "jogo do guarda redes" com foco nos requisitos do Número 1
- ⊗ Treino de apoio ao guarda redes dentro da instituição

Objectivos mais importantes neste Elemento de Treino

Uma introdução abraçando duas unidades de ensino não pode transmitir toda a informação detalhada do treino jogo e treino do guarda-redes. É por isso, que no pouco espaço de tempo disponível, que indicações correctas disponíveis são só exemplificadas para um ponto técnico focal.

Os participantes, principalmente, devem ter em conta o facto de que a aprendizagem e aperfeiçoamento das técnicas corretas de guarda-redes é uma prioridade.

Além desses princípios de escolaridade de técnicas correctas, devem receber informação suplementar fundamental:

- ⊗ Visão geral do perfil de requisitos de guarda-redes
- ⊗ Focos e conteúdos do treino de guarda-redes
- ⊗ Apoio da organização para um treino atractivo, regular e efetivo do guarda-redes na instituição
- ⊗ Apoio instructivo relacionado com a idade no desenvolvimento de guarda-redes - jovens.



Treino de Guarda-Redes

Indicações Práticas para o Instrutor

- ⊗ Para este elemento de treino, será uma boa idéia convidar um treinador de guarda-redes como um convidado especial o qual tem conhecimentos específicos adicionais, e pode fazer uso dos seus conhecimentos práticos e especiais !
- ⊗ Possivelmente também podem convidar jovens guarda-redes, de preferência de grupos de idades diferentes, como jogadores-exemplo!
- ⊗ De outro modo, pratiquem técnicas com os participantes que sejam fáceis de aprender! Se os exercícios forem mais complicados perguntem aos participantes se algum deles é ou foi guarda-redes!
- ⊗ Perguntar aos participantes quais os pontos principais do treino de guarda-redes, é que eles acham que precisam de mais indicações práticas!
- ⊗ Elogiar todos os pontos convergentes e exercícios com informações adicionais sobre idade e utilização apropriada!
- ⊗ Juntar pequenos segmentos de vídeo como uma ilustração adicional de indicações individuais (ex. Requisitos do jogo técnicas de guarda-redes).

O grupo de 10-12 anos de idade é o mais jovem e o mais correcto para se especializarem na posição de guarda-redes!



O guarda-redes é o último jogador da defesa da sua equipa e nessa posição tem também a última oportunidade de evitar a consolidação de um golo marcado pela outra equipa.

Treino de Guarda-Redes

Uma Visão Geral sobre as Técnicas de Guarda-Redes

Aqui você encontrará características de movimentos importantes e indicadores para corrigir todas as técnicas básicas de um guarda-redes. Lembre-se: Técnicas perfeitas são as fundamentos essenciais de guarda-redes.

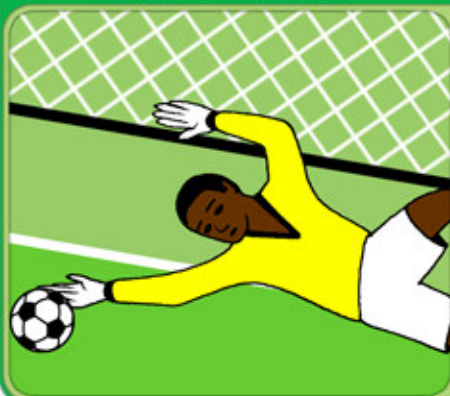
BOLAS BAIXAS PARA O GUARDA-REDES



Bolas baixas atiradas directamente ao guarda-redes ou ligeiramente ao lado:

- * De preferência colocar-se por traz da bola se tiver tempo suficiente, com passos laterais rápidos!
- * Segurar a bola em frente ao corpo!
- * De preferência adiante-se tanto quanto possível ao encontro da bola, com os braços e mãos esticadas! Cotovelos juntos tanto quanto possível!

BOLAS BAIXAS PARA OS CANTOS



Bolas baixas e fortes atiradas para o canto não podem ser desviadas e apanhadas com ambas as mãos:

- * Com o paço aberto rápido, deve sempre saltar com a perna o mais perto possível da bola. mais rápido possível.
- * Primeiro caia sobre o lado externo da sua coxa –depois por via da anca, o lado do corpo, ombros, cair sobre lado do corpo, não no estômago.
- * Colocar a parte central do corpo sobre a perna que vai saltar e nesta posição salte directamente para a bola (cada décimo de um segundo conta)
- * Agarre a bola sempre com a mão que esta mais perto da bola e segure a bola contra o corpo o
- * Evitar acções desnecessárias como por exemplo dar pontapés no ar ou espectacularmente rebolar-se depois de se atirar para o relvado.

BOLAS A MEIA ALTURA PARA OS CANTOS ALTOS



Bolas de meia altura e bolas altas para os cantos não podem ser desviadas:

- * Decidir quantos passos são necessários antes de saltar! O último passo deve ser largo e diagonalmente para frente.
- * Mantenha os olhos sempre na bola!
- * Segurar a bola o mais rápido possível contra o corpo.
- * Mantenha o corpo tenso quando cair! Caia do outro lado da parte superior do braço!

Treino de Guarda-Redes

BOLAS DE MEIA ALTURA AO GUARDA-REDES



Bolas que vêm mais ou menos directas entre as ancas e o peito do Guarda-Redes:

- * De preferência, movimente-se por de traz da bola com todo o corpo!
- * Esticar os braços e as pernas tanto quanto possível na direcção da bola.
- * Primeiro contacto com a bola em movimento através dos braços, trazer a parte superior do corpo sobre a bola, agarre a bola com a mãos.

CRUZAMENTO DA LINHA LATERAL



Cruzamento da linha lateral:

- * Alcançar a bola o mais directamente possível! Passos laterais fazem perder muito tempo
- * Deve sempre saltar com a perna perto da bola. Em cruzamento do lado esquerdo, salte com a sua perna esquerda, em cruzamento pela direita, salte com a sua perna direita!
- * Dessa forma a sua perna em movimento

movimento serve como protecção contra um atacante! Para além disso a queda é muito mais segura

- * Agarrar a bola no ponto mais alto possível ou em frente da cabeça e imediatamente segurar a bola contra o corpo!
- * Se a bola não puder ser apanhada com segurança, com um braço empurre com os punhos tanto quanto possível para o lado !

1-A-1



O atacante dribla em direcção ao guarda-redes num ataque isolado:

- * Corre o mais rápido possível ao seu encontro, mas pára a tempo: mantenha as mãos de lado (dedos abertos, palma das mãos na direcção do adversário), para parecer o mais "amplo" possível.
- * Espere! Deixe a iniciativa para o atacante! Reaja rapidamente!
- * Observe o atacante exactamente e faça com que ele reduza a velocidade
- * Não aos movimentos e às tentativas de decepção do atacante!

Pequenos Torneios

Torneio da Liga dos Campeões e Torneio Relâmpago

EXPLICAÇÃO DO TORNEIO 1

e assim
por
diante...

Torneio da Liga dos Campeões

Você precisa do número apropriado de campos para a quantia das equipas que vão jogar

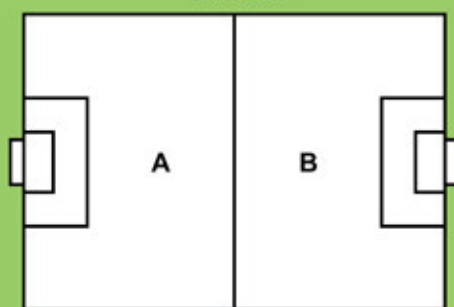
Coloque as equipas nos campos aleatoriamente.

Jogue varias Rondas. Certifique-se que a equipa que foi colocada no campo mais inferior tem oportunidade de subir ao campo mais elevado (topo) (com quatro campos, você deve jogar pelo menos cinco rondas) uma ronda deve de levar cerca de 2-10 minutos, dependendo do numero de jogadores. A equipa vencedora sobe para o próximo campo mais elevado, A equipa derrotada desce para o campo mais inferior. A equipa vencedora da Liga dos Campeões fica no topo. A equipa derrotada fica no campo mais inferior.

A equipa vencedora é a equipa que **ganhou a última ronda da Liga dos Campeões!**

EXPLICAÇÃO DO TORNEIO 2

C, D, E...



Torneio Relâmpago

Duas equipas (A+B) jogam uma contra a outra num campo. As outras equipas (C, D, E, etc.) Sente-se ao lado do campo no tempo do jogo e cerca de 2 minutos.

Assim que for marcado um golo o jogo termina - mesmo que os 2 minutos não tenham sido utilizados! A equipa vencedora deve manter-se no campo e a equipe derrotada deve de sair do campo. A próxima equipa (C) entra em campo e joga contra a equipa vencedora, a equipa vencedora fica sempre no campo, a equipa derrotada tem que sair e volta para a linha de espera.

Se não houver nenhum golo dentro de 2 minutos, ambas as equipas tem que sair do campo e outras duas novas equipas entram para o campo.

Variações

- * Se você observar que uma equipa é mais forte que as outras, você pode então decidir que depois de três ou quatro vitórias, a equipa vencedora também tem que ter uma pausa e outra equipa da lista de espera vai para o campo.
- * Jogue rondas tantas quantas você considerar necessário, dependendo da motivação dentro da equipa.
- * O vencedor do torneio será a equipa que tiver tido mais vitórias.

Pequenos Torneios

Torneiro de Troca de Companheiro de Equipa - 4-a-4

Os básicos de “4-a-4”

OBJECTIVOS

- Os treinadores estarão equipados para poderem manusear grupos numerosos os rapidamente e eficientemente através da organização de pequenas equipas para jogarem futebol
- Aprender a jogar através do jogo!

CONTEÚDO

- Pequenos Torneios de Futebol.
- Pequenos jogos de futebol com golos garantem um treino divertido e educacional - É sempre um ponto focal com as crianças.
- Reduz as exigências para ser amigável com as crianças:
 - Pequenas equipas com o máximo de 5-a-5
 - Pequeno campos (claramente marcados)
 - Regulamento simples do jogo (muito informal)
- Marcar pequenos campos junto uns aos outros para que todos os jogadores possam jogar em pequenas equipas e ao mesmo tempo!
- Compensar diferentes desempenhos constituindo equipas de diferentes tamanhos.
- De preferência use peitinhos para poder identificar as equipas umas das outras.
- Utilize todas as metas e postos adicionais!
- O treinador inicia o torneio (fazendo campos, levantando equipamento, dividindo os jogadores em equipas, planos para o torneio) e depois retirar - se dos jogos de futebol! Ele só interfere se existirem grandes problemas! Caso contrário ele só deve assistir com a troca de colegas de equipaa!
- Torneios de Futebol com ofertas adicionais (“Festival de Jogos”).
- Organizar um torneio de futebol com pequenas equipas, ao mesmo tempo as equipas que não estão a jogar futebol jogam outros jogos e formas de exercícios.
- Exemplos para estes jogos adicionais:
 - Pequenos jogos de bola
 - Jogos de Tempo de lazer (badminton, Frisbee, etc.)
 - Campo para Ciclismo
 - Correr- e - jogos de apanhar
 - Equipamento para o campo (bancos, tapetes, pneus, etc)
 - Exercícios de coordenação (palafitas de latas, etc.)

Misture as equipas, rapazes e raparigas depois de cada ronda.

Todos devem de jogar juntos em qualquer momento!



As idéias sobre o jogo por de traz de “4-a-4”

A idéia para o jogo de “4-a-4” surgiu na Holanda nos meados dos anos 80. A Associação de Futebol dos Países Baixos (KNVB) cujo o trabalho da juventude serve como modelo para a Europa, questionou o treino tradicional de crianças entre as idades de 12 anos e mais novos. Muitas vezes o seu treino era uma cópia do treino dos adultos, aonde exercícios estereótipo eram acrescentados uns aos outros. A idéia mais importante de jogar não foi tomada em consideração e portanto as crianças não se divertiam enquanto jogavam futebol.

É por isso que mudaram para o mundo de jogo informal das crianças e lembraram o futebol da rua como na década passada. Tentaram integrar as características básicas de diversão, criatividade e motivação no treino de 6 a 12 anos de idade. Desenvolverem o jogo de 4-a-4 para assegurar que as crianças tivessem uma boa experiência e satisfação durante um jogo e que portanto, ficassem motivados para continuar a jogar futebol

Pequenos Torneios

Torneio de Troca de Companheiro de Equipa - 4-a-4

Com o tradicional "11-a-11" o jogador individual joga numa posição pequena e pouco importante dentro da equipa, aonde só alguns jogadores estão no primeiro plano. Essa é a razão porque achamos necessário reduzir o tamanho das equipas. A menor unidade de jogadores que contém todos os elementos para jogar futebol - ex. marcar golos e defender golos, movimentos criativos (driblar), e uma equipa dedicada - é um grupo de quatro jogadores activos. O tamanho do campo é reduzido para que as crianças não estejam a ser forçados demasiadamente por terem que percorrer longas distâncias e pontapear passagens para muito longe. E nasceu a ideia do jogo "4-a-4".

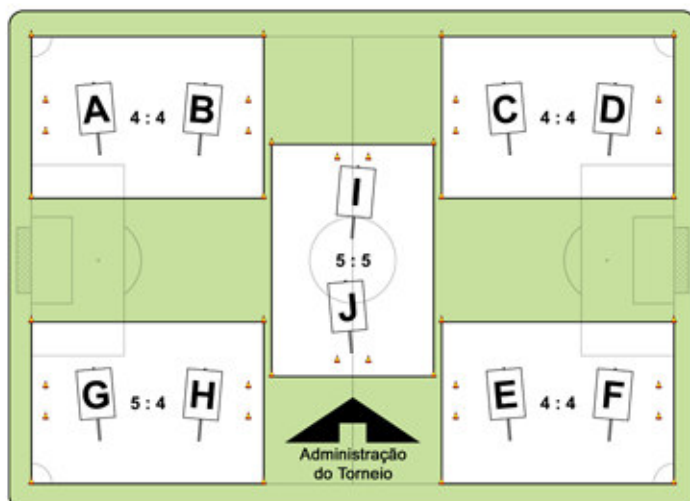
Entretanto, esta ideia foi tão bem estabelecida nas escolas na Holanda, que eles têm projectos em classes de ginástica "4-a-4" que combinam as vantagens desta forma de jogo dentro dos objectivos educacionais das escolas. Com os clubes mais jovens, devemos nos concentrar mais no jogo de "4-a-4" sem um ponto específico ou sistema de mesa. Os jogadores da equipa são também regularmente alterados para balançar entre as equipas mais fortes e equipas mais fracas.

Vantagens do "4-a-4"

- ✱ E fácil para este grupo de idades ter uma vista geral da condições do jogo (pequenas equipas, campo pequeno).
- ✱ Uma forma de jogo menor possível, contendo todos os elementos técnicos e tácticos do "grande" jogo de futebol.
- ✱ Todos os jogadores estão consecutivamente envolvidos em todas as situações do jogo ofensivo e defensivo.
- ✱ Nenhuma frustração, nenhuma inactividade.
- ✱ Bons resultados de aprendizagem.
- ✱ Um requisito especial em pequenas equipas é assistência mútua.
- ✱ Nenhuma pressão e tensão no desempenho.
- ✱ Espaço mínimo e requisitos de equipamento.
- ✱ Pode ser variado em competição e treino.
- ✱ Não ha necessidade de um árbitro devido ao facto de não haver faltas (foul play).

Novo jogo de futebol para a juventude sem pressão e tensão no desempenho

"4-a-4" não é um novo jogo de diversão, mas uma competição para nos lembrarmos do futebol das rua. Temos que iniciar em espaços limitados. Dois cones são suficiente para os golos, para ter de chutar baixo. Não ha guarda-redes, defesa, jogadores de meio campo ou atacantes - todos os jogadores estão ocupados igualmente com ataque e defesa. O mais importante é: não ha arbitragem, visto que os jogadores terem que observar e seguir os regulamentos do jogo por si próprios.



◀ Esta é a imagem que um campo de jogos tem e que foi preparado para o máximo de 50 jogadores num torneio de "4-a-4" 5 campos 20 m x 40 m (não escala) marcado alfabeticamente para as equipas com os peitinhos distintos (ex. "A"): conforme o exemplo, o campo foi sub dividido para 43 jogadores.

Pequenos Torneios

Torneio de Troca de Companheiro de Equipa - 4-a-4

“4-a-4” como o jogo ideal para competições e treino no futebol de crianças

4-a-4 Quem assistir no campo o treino de futebol de jovens vai notar que praticamente em todo lugar, os treinadores e formadores demonstram entusiasmo e boa vontade. Porém começamos a indagar sobre a forma de treino, o qual aparenta ser uma copia do treino de adultos.

A menor unidade (equipaa) que praticamente inclui todos os elementos necessários do jogo de futebol é um grupo de quatro jogadores. A forma ideal de uma competição para crianças, até mesmo os mais jovens, é que se aproxima ao jogo de futebol “próprio” é portanto a idéia do jogo de 4-a-4, porque é uma forma de competição assim como uma forma de treino, que é igualmente efectiva e variada e estas formas complementam-se perfeitamente.

Os pontos focais e vantagens mais importantes do 4-a-4 podem ser resumidos da forma seguinte:

- ⊗ Melhoramento da tática e técnica universal do treino do jovem individual num grupo aonde seja fácil observar e num pequeno campo.
- ⊗ Golos, pontapés à baliza e defesa de golos são os focos do jogo.
- ⊗ Driblar e apoio proposto a equipa são pré-requisitos exigidos e promovidos.
- ⊗ Todos podem jogar ao mesmo tempo - nenhuma frustração e inactividade.
- ⊗ Os regulamentos simples de jogo não requerem um árbitro só um jogo justo da parte das crianças e dos jovens. O seu desportivismo, a interpretação individual do jogo e a criatividade são de primeiro plano.
- ⊗ Devido ao espaço mínimo e requisitos de equipamento, assim como organização simples com pouco ou nenhum pessoal, a competição de 4-a-4 pode ser jogado em qualquer sítio a qualquer hora.
- ⊗ Está idéia do jogo permite muitas variantes competitivas durante o treino e permite ao treinador possibilidades de treino sem limites.
- ⊗ O 4-a-4 como uma competição sobrepõe-se ao instituto ou como uma forma de treino promove a diversão do jogo e a camaradagem entre os jovens, os seus treinadores e os institutos.

A Organização

O torneio 4-a-4 pode ser jogado com 7 a 10 jogadores num campo de 20m x 40m. É vantajoso poder utilizar esta forma para competições sobrepostas pelo instituto assim como competições de treino ou para torneios internos de instituto com alguns jogadores. Devido ao objectivo especial de casualmente alternar equipas, o número de jogadores na realidade só depende do número de campos disponíveis.

Pouparia-se tempo, se antes de cada ronda do torneio a próxima equipa a jogar alinhar-se, ou fazerem novo alinhamento que tenha sido pré-destinado para a localização na lista de participantes no campo/da equipa (ver a tabela adjacente para 7 a 10 jogadores).

Os nomes dos jogadores podem ser preenchidos assim que estiverem disponíveis, o que pode ser pouco antes do início do torneio. Com esta lista, pode-se ver automaticamente quais os pares que vão jogar nas seguintes rondas. Se necessário pode listar novos jogadores durante o torneio. No entanto, a possibilidade de ganhar o torneio é muito pouca.

Assim que o alinhamento for decidido, o organizador ou informa os jogadores em qual campo e em que equipa vão jogar ou então coloca a lista de participantes no quadro e os jogadores podem ver por si próprios. (Os jogadores que ainda não conhecem os regulamentos do torneio, devem ser devidamente informados).

Pequenos Torneios

Torneio de Troca de Companheiro de Equipa - 4-a-4

Então todos os jogadores vão para os seus respectivos campos e as equipas seleccionadas vestem os seus peitinhos. Quando todas as equipas estão prontas, segue-se então o apito para o início do jogo (kick off) da primeira jogada. Imediatamente após o fim de cada jogo os peitinhos devem ser devolvidos e colocados no mesmo lugar aonde estavam antes do jogo. Então todos os jogadores voltam para junto do oficial de campo para o informar dos resultados finais do jogo.

Os organizadores anotam os resultados e os pontos conquistados da equipa na tabela do jogo. Entretanto os jogadores procuram as informações relacionadas com as próximas jogadas, na lista de participantes e irão para o campo onde vão jogar na próxima ronda. Tudo isto acontece durante um intervalo de cerca de 5 minutos. O apito para o início do próximo jogo do torneio será feito assim que as equipas estiverem prontas.

- Exemplo de um plano dos jogos de um torneio para a capturação dos resultados até 50 participantes com as jogadas com o tempo total de jogo entre 50-60 minutos (tempo de jogo por jogada 10-12 minutos), e a duração do torneio aproximadamente 90-100 minutos, incluindo avaliação. (Folhas de Trabalho - 15)

Pontos por Equipa alt. Nos Seus Jogadores

Vencedor = 10 Pontos
Empate = 5 Pontos
Derrotado = 0 Pontos
Pontos por Golo = 1 Ponto para cada golo marcado

Exemplo...

1ra Ronda	Resultado	Pontos
A contra B	2-1	A: 12 B: 2
C contra D	1-1	C: 5 D: 5
E contra F	3-0	E: 13 F: 0

1ra Ronda

A contra B
C contra D
E contra F
G contra H
I contra J

Resultado

Pontos

A: _____ B: _____
C: _____ D: _____
E: _____ F: _____
G: _____ H: _____
I: _____ J: _____

2da Ronda

A contra B
C contra D
E contra F
G contra H
I contra J

Resultado

Pontos

A: _____ B: _____
C: _____ D: _____
E: _____ F: _____
G: _____ H: _____
I: _____ J: _____

3ra Ronda

A contra B
C contra D
E contra F
G contra H
I contra J

Resultado

Pontos

A: _____ B: _____
C: _____ D: _____
E: _____ F: _____
G: _____ H: _____
I: _____ J: _____

4a Ronda

A contra B
C contra D
E contra F
G contra H
I contra J

Resultado

Pontos

A: _____ B: _____
C: _____ D: _____
E: _____ F: _____
G: _____ H: _____
I: _____ J: _____

5ta Ronda

A contra B
C contra D
E contra F
G contra H
I contra J

Resultado

Pontos

A: _____ B: _____
C: _____ D: _____
E: _____ F: _____
G: _____ H: _____
I: _____ J: _____

No.	Nome	Ronda 1		Ronda 2		Ronda 3		Ronda 4		Ronda 5		Total de Pontos	Posição
		Campo	Pontos	Campo	Pontos	Campo	Pontos	Campo	Pontos	Campo	Pontos		
01		A		A		B		G		C			
02		A		B		C		F		E			
03		A		C		D		E		G			
04		A		D		E		D		I			
05		B		E		F		C		J			
06		B		F		G		J		A			
07		B		G		H		A		H			
08		B		H		I		J		F			
09		C		I		J		I		D			
10		E		J		B		I		J			

- ▲ Lista de participantes com pré distribuição dos campos para sete ou dez torneio participantes do (ex. versão para fins de treino). Mesmo quando uma equipa está em vantagem devido a um maior número de jogadores (3-a-4, 3-a-5, assim como 4-a-4, 5-a-5), as equipas irão jogar de acordo com a tabela acima apresentada. No início do torneio os nomes dos participantes devem ser colocados na lista. As duas últimas colunas são para determinar o vencedor do torneio. (Folhas de Trabalho - Páginas 16 A e 16 B)

Pequenos Torneios

Torneio de Troca de Companheiro de Equipa - 4-a-4

Regulamentos do Jogo e Indicações

- ⊗ Campo aproximadamente 40 m x 20m, limites marcados ex. Cones.
- ⊗ Golos aproximadamente com uma largura de 4 m, marcado com cones ou postes.
- ⊗ Duração sugerida do torneio: cinco ou seis jogadas de 10 a 20 minutos sem meio tempo. 3 a 5 minutos de intervalo entre as jogadas individuais. Duração total do torneio aproximadamente 90 a 100 minutos.
- ⊗ Com o formulário disponível, uma pessoa pode preparar-se, organizar-se e, logo após a última jogada, avaliar o torneio na sua totalidade. A última parte em especial irá agradecer a todos os participantes.
- ⊗ Todos os jogadores da equipa vencedora recebem 10 pontos mais um ponto por cada um dos golos marcados. Com um empate todos os jogadores recebem 5 pontos mais os pontos de cada golo marcado. Os jogadores da equipa derrotada recebem somente os pontos respeitantes aos golos marcados. O vencedor do torneio será o jogador com mais pontos acumulados (na lista de participantes coloque os pontos de cada jogador horizontalmente). Portanto não haverá nenhuma equipa vencedora, mas sim um vencedor individual. A avaliação individual de um jogador e a troca de colegas de equipa asseguram que raramente um jogador precisa de sair do torneio sem ter tido uma experiência de sucesso através de um jogo ganho.
- ⊗ A formação básica é de 4-a-4, mas também podem jogar 5-a-5 ou com uma vantagem ou desvantagem numérica, ex. 3-a-4 ou 3-a-5, para que todos os participantes presentes estejam sempre a jogar. Um campo de futebol é suficiente para 50 participantes, se houver mais do que 50 participantes é necessário um segundo campo de futebol, seria então aconselhado que os campos tenham um organizador cada.
- ⊗ A lista das equipas - e dos resultados deve ser ampliada para A3 para que seja fácil de ler.
- ⊗ Para uma melhor vista geral, marque os nomes para a distribuição de campos com uma caneta de cor diferente para cada jogada ou riscar as jogadas concluídas.
- ⊗ Indicadores dos campos (ex. "A") devem ser em folhas do tamanho de A4 ou A3, assistido por um cartão do mesmo tamanho, e colocado numa manga de plástico para que o mesmo possa ser utilizado em tempo de chuva. Estes indicadores do campo devem de ser colocados / amarrados nos postes ou nos cones mais largos.
- ⊗ Depois de cada jogada, todos os peitinhos devem ser devolvidos ao oficial do campo. As bolas ficam no campo.
- ⊗ Enquanto a classificação é finalizada no fim do torneio, jogue um jogo adicional (não fará parte do torneio).
- ⊗ Depois do apito final, os participantes devolvem todo o equipamento do campo
- ⊗ Existe uma certa polémica sobre os prémios a serem entregues. No fim do torneio é aconselhável que todos os participantes sejam elogiados pelo seu jogo e também em especial os participantes com mais pontos acumulados devem ser congratulados. Talvez possam dar-lhes umas pequenas lembranças em reconhecimento.
- ⊗ Estes jogos são jogados sem árbitro, (normalmente) sem guarda-redes e sem os reguladores de fora de jogo.
- ⊗ Todos os jogos começam e param ao mesmo tempo.
- ⊗ Os golos podem ser atirados de qualquer ponto, mas não imediatamente depois do lançamento da bola.
- ⊗ Altura da baliza: altura do cone ou poste, dependendo dos marcadores usados.

Pequenos Torneios

Torneiro de Troca de Companheiro de Equipa - 4-a-4

- ❖ Depois de um toque intencional com a mão na bola em frente a sua própria baliza, a outra equipa pode chutar uma penalidade da linha do meio campo (Sem Guarda-Redes).
- ❖ Em vez de um lançamento, a bola pode ser pontapeada para o campo.
- ❖ Depois de um golo, a bola, fica estacionada junto à baliza, assim como o pontapé do golo, é atirada de volta para o jogo e para a linha de golo.
- ❖ Um pontapé de bola de canto é marcado no arco do canto.
- ❖ Torneios internos da instituição são adequados para a variedade dos regulamentos do jogo, ex. com ou sem guarda-redes, com golos largos, estreitos, altos ou baixos, com ou sem requisitos técnicos, dependendo dos objectivos. Isto não é só válido para crianças.



Estes são possíveis regulamentos.
Deixe as crianças participarem - eles
podem também criar e concordar com os
seus próprios regulamentos antes do
início de uma jogada.

Possibilidades de Expansão

- ❖ Formação de torneio com equipas 4-a-4 fixo da mesma instituição (Campeonato Mundial com os nomes dos países : ex. Alemanha, Brasil, Itália, Holanda etc.).
- ❖ Formação do torneio com equipas convidadas "4-a-4" de outras instituições. Também pode se jogar com um jogador substituto cada.
- ❖ Se houver um número de golos grandes suficientes, ex. golos de 5 metros, em todos os campos, o quinto jogador e pode ser o guarda-redes. Seria ainda melhor, se um jogador driblar a bola e ao mesmo tempo ser também um jogador em campo.
- ❖ Depois do torneio individual (ex. Depois de quatro rondas jogadas), a última ronda é jogada como um torneio, de equipas ex. os quatro jogadores com o maior número de pontos podem constituir uma equipa. Eles jogam numa final contra os segundos jogadores com mais pontos. As Seguintes equipas são também colocadas juntas de acordo com o total de pontos acumulados individualmente.
- ❖ Se alguns dos jogadores da primeira equipa estiverem preparados para actuar com modelos, um adulto pode ser colocado em cada letra. Os juniores serão alocados juntos.



Pequenos Torneios

Torneiro de Troca de Companheiro de Equipa - 4-a-4 - Lista de Verificação

Equipamento Necessário



Bolas (quantidade depende do número de jogadores)



Cones para marcar as balizas e as linhas laterais



Peitilhos em duas cores (quantidade depende do número de jogadores)



Preparação do torneio, tabela de jogos (ver a baixo)



Letras de marcação dos campos (ver a baixo)



Canetas de cor



Fita colante



Apito



Relógio / Cronometro de paragem



Pequenos Troféus (opcional)

Folhas de Trabalho – 12, 13, 14, 15, 16 e 17

Para serem copiadas



"Divisão de equipas"
12



"Distribuição dos Campos"
13



"Distribuição do campo"
(detalhado)
14



"Avaliação"
15



"Tabelas de Jogos"
16



"Folhas de Letras"
17

Regulamentos de Futebol

1. O Campo



- * O campo deve ser rectangular.
- * As medidas podem variar, dependente da idade do grupo.
- * O campo deve ter uma Baliza de um tamanho razoável, bandeirinhas dos cantos e linhas bem marcadas de acordo com a ilustração no livro de regulamentos ou as planilhas de jogos para jovens.

2. A Bola



- * A bola deve ser de uma medida de acordo com os requisitos das idades do grupo.
- * A bola deve ser redonda.
- * Deve ser feita de cabedal ou um material aprovado.

3. O Número de Jogadores



- * Nenhuma equipa deve de ter mais do que 11 jogadores, ou menos, conforme o caso, dependendo dos regulamentos de excepção.
- * Até ao máximo 3 jogadores podem ser substituídos num jogo oficial (é possível ter excepções nos grupos de idades diferentes).
- * Substituição de jogadores só pode ser feita durante uma paragem do jogo, e quando permitido pelo árbitro. O jogador substituto só pode entrar em campo quando o jogador substituído sair do campo.

4. Equipamento dos Jogadores



- * Um jogador não deve usar roupa que possa por em perigo outros jogadores.
- * O kit do jogo das duas equipas devem ser claramente distintas uma da outra.
- * As cores do guarda-redes deve de ser diferente dos jogadores de ambas as equipas

5. O Árbitro



- * O árbitro é responsável pela imposição dos "Regulamentos do Jogo" durante s seus jogos.
- * Cada Árbitro deve se informar antes do seu jogo, sobre os detalhes, se há provisões especiais sobre os "Regulamentos do Jogo" que ele tenha que observar durante o jogo que ele vai controlar, ex jovens, rapazes mais velhos, raparigas.
- * A fala do árbitro é o apito, ele indica vários incidentes, ex. Kick-offs (ponta pé de partida), faltas, acções disciplinares, golos marcados.

6. O Assistente do Árbitro



- * O assistente do árbitro, assiste o árbitro a controlar o jogo de acordo com os "Regulamentos do Jogo".
- * Antes do jogo o árbitro e os seus assistentes discutem e concordam, sobre trabalho de equipa incluindo as habilidades existentes que são discutidas em pormenor.

7. Duração do Jogo



- * A duração do jogo consiste de dois períodos iguais, em futebol de adultos 2 x 45 m. O árbitro deve se informar sobre qualquer possível desvio antes do início do jogo.
- * O árbitro decide quanto tempo perdido deve ser compensado para as paragens durante o jogo
- * Os Jogadores têm direito ao intervalo de meio tempo.

Regulamentos de Futebol

8. Ponta Pé de Saída e Continuação do Jogo

- * O jogo começa com o Pontapé de saída, no qual a bola é pontapeada para o meio campo do adversário.
- * Se o jogo for interrompido por uma razão diferente das razões mencionadas nos "Regulamentos do Jogo" (ex. lesão, pessoa estranha ou animal no campo, bola defeituosa), então o árbitro coloca a bola aonde estava localizada quando o jogo foi interrompido.

9. Bola dentro e fora do Jogo

- * A bola está fora de jogo quando atravessar a linha da baliza ou a linha de fundo, ou quando o árbitro parar o jogo.
- * Se o árbitro erradamente interrompeu o jogo, será então recomeçado o jogo quando o árbitro deixar cair a bola.

10. Como é marcado um golo

- * Um golo é marcado quando passa totalmente a linha de golo, entre os postes da baliza e debaixo da barra transversal, e desde que a equipa que marcou golo não tenha transgredido nenhum dos "Regulamentos do Jogo".

11. Fora de Jogo (Impedimento)

- * Um jogador esta na posição de fora de jogo se:
 - ▲ Estiver perto da linha de golo assim como perto da bola e do penúltimo jogador adversário.
 - ▲ Está no meio campo da equipa adversária na altura em que a bola está a ser jogada. Ele então só será castigado pela sua posição de fora de jogo, se na altura a bola estiver a ser jogada por um dos seus colegas de equipa.
 - ▲ Ele está envolvido numa jogada activa.
 - ▲ Ele influencia o adversário.
 - ▲ Ele está em vantagem através da sua posição.
- * Se o árbitro tiver decidido de chamar a posição de fora de jogo, ele então assinala para a equipa adversária um chuto indirecto livre.

12. Transgressão dos Regulamentos do Jogo e Comportamento Desportivo impróprio

- * No regulamento No. 12 transgressões feitas pelos jogadores são registradas e castigos aplicados com acções disciplinares.
- * Acção disciplinar afecta a continuação do jogo devido a uma interrupção feita pelo árbitro depois da transgressão contra o regulamento No. 12.
- * Depois de cometer uma acção extremamente antidesportiva ou jogo de falta (foul play) grave, o árbitro pode decidir numa acção disciplinaria pessoal mostrando um cartão amarelo, um cartão amarelo e um vermelho, ou um cartão vermelho.
- * Informação mais detalhada pode ser encontrada na Lição 3.
- * Acção disciplinaria (ex. chutos livres indirectos e livres directos) só pode ser concedido se a bola ainda estiver em movimento e a ofensa seja feita dentro do campo.
- * A forma particular da continuação do jogo depende na transgressão feita, conforme descrita no Regulamento 12.

13. Chutos Livres (free kicks)

- * Livres devem de cumprir com os regulamentos afixados
- * Se um delito de uma equipa adversária ocorre dentro de sua própria área penal, que é penalizada com um pontapé livre directo fora da área penal, uma cobrança de pênalti livre será concedido.

14. Pontapés de penalidade

- * Há regras fixas para a execução de pontapés de penalidade.
- * Informação mais detalhadas podem ser encontradas na Lição 3.

Regulamentos de Futebol

15. Lançamentos



- * Se a bola atravessar a linha de fundo pelo ar ou pelo campo, então um jogador da equipa adversária faz o lançamento.
- * Os lançamentos são sempre feitos pela a equipa que não tocou na bola.
- * Um golo não pode ser marcado através de um livre directo.
- * Existem regulamentos a serem aplicados para a execução de um livre.

16. Pontapé de Bola



- * Se um jogador da equipa atacante der um pontapé na bola atravessando a linha de golo seja pelo ar ou pelo campo, sem que o golo seja marcado, um jogador da equipa defensora recomeça o jogo com um chuto do golo.
- * Um jogador da equipa defensora executa o pontapé de partida dentro da área de golo. A bola só volta ao jogo depois de ter deixado a área de penalty.
- * Um golo pode ser marcado com um pontapé directo (de baliza à baliza).

17. Pontapé de Canto



- * Se um jogador da equipa defensora pontapear a bola para além da linha de golo seja pelo ar ou pelo campo, será dado a equipa atacante um chuto livre do canto.
- * Um jogador atacante pontapeia a bola do canto em arco para o poste da bandeira.
- * O golo pode ser marcado através de um canto directo.



Regulamentos são factores essenciais que fazem parte de uma boa sociedade no que se refere ao futebol, asseguram que o jogo pode ser jogado de uma forma aonde os jogadores e os espectadores se divirtam.

Regulamentos de Futebol

**“Os Regulamentos
do Jogo de Futebol”**

**Folhas de Trabalho
4**



Futebol e Saúde

Desporto é Saudável - ou é Prejudicial?

OBJECTIVOS

Os participantes reflectem em comunicados actuais relacionados com o desporto e a saúde, reconhecendo que o desporto oferece vantagens à saúde - se executado propriamente.

CONTEÚDO

Há muitas opiniões circulando sobre desporto e saúde. De um lado, há um risco constante de lesões, por outro lado promove saúde e os médicos o recomendam, por vezes até o receitam. Então, qual é realmente a verdade?

PPP 22 Diapositivo B mostra uma visão geral. As vantagens cobrem efeitos directos (exercícios de desequilíbrio, boa condição física), assim como efeitos indirectos. Isto afecta a área médica no que diz respeito ao endurecimento e fortalecimento do sistema imune ou prevenção, também uma perspectiva total do indivíduo. De acordo com WHO (Organização De Saúde Mundial) a saúde é mais do que só a ausência de doença ou enfermidade. Muitos mais factores, muitas vezes mentais, são tomados em consideração, ex. equilíbrio mental, bem-estar. Os exercícios, especialmente em crianças para crescimento e jovens, contribuem para o desenvolvimento total das suas personalidades (Educação através do Desporto) e fortalecem esses factores mentais e pessoais adicionalmente aos factores médicos imediatos. As possíveis desvantagens apontam para o facto de que o desporto pode também albergar perigos escondidos.

PROCEDIMENTO

Sem mais comentários, o instructor apresenta os comunicados contraditórios escrevendo-os num quadro (PPP22 Diapositivo B); os participantes mencionam então assuntos relacionados com desporto e saúde. Conclui-se usando argumentos diferentes como um passo a caminho da próxima unidade de instrução (PPP 22 Diapositivo C).

2.1 Futebol e Saúde 22 A

Desporto e Saúde

Esporte é Saúde!

?

Esporte é Prejudicial!

PPP 22 - Diapositivo A

2.1 Futebol e Saúde 22 B

Desporto e Saúde - a favor e contra

PARA	CONTRA
- Atividade para equilibrar os fardos diários - Bom condição física - Fortalecimento - Contribuição na direção de um desenvolvimento total da personalidade (ex. Educação através do Desporto)	- Risco de lesão - Lesões desportivas - Sobrecumprimento - Doping

PPP 22 - Diapositivo B

2.1 Futebol e Saúde 22 C

Conclusão Provisória

O desporto pode oferecer benefícios para a saúde!

Se quisermos mantê-lo, devemos fazer alguma coisa para apoiá-lo e prevenir os fatores negativos.

PPP 22 - Diapositivo C

Futebol e Saúde

Qual é a nossa Responsabilidade como Treinadores e Encarregados?

OBJECTIVOS

Os participantes reconhecem as três áreas :
“Prevenção - Informar e Educar - Ajudar” são áreas de responsabilidade aonde todos os membros da instituição devem trabalhar para tal.

CONTEÚDO

Conforme mencionado na pagina anterior - 171:

Em adição observar PPP 23 Diapositivo A.

PROCEDIMENTO

Introdução às 3 áreas numa aula pequena, PPP 23 Diapositivo A ou um cartaz ou Flipchart pode ser utilizado como apoio. (O cartaz ou o Flipchart pode Ser deixado pendurando para que fique sempre visível e disponível durante a lição). Deve também ser indicado que a actividade específica de acção numa instituição, dependente da posição e responsabilidade, são sempre diferentes.



PPP 23 - Diapositivo A



Treinadores e Encarregados devem saber que graças a um rápido tratamento por via de primeiros socorros, o efeito negativo de uma lesão pode ser minimizada!

Futebol e Saúde

Qual é a nossa Responsabilidade como Treinadores e Encarregados?

Prevenção

OBJECTIVOS

Os participantes aprendem os conteúdos essenciais sobre a área de "Prevenção" e aprendem a distinguir entre as responsabilidades das posições diferentes dos funcionários.

CONTEÚDO

Os conteúdos essenciais do assunto da actividade "Prevenção" devem ser encontrados no **PPP 23 Diapositivo B**. Vamos trabalhar com os diferentes conteúdos mais tarde.



PPP 23 - Diapositivo B

Aquecimento e Arrefecimento

O aquecimento antes do treino ou de um jogo, assim como o arrefecimento depois do treino ou de um jogo, é absolutamente necessário - não só com a prontidão do desempenho, mas também (adequando a este tópico) com atenção a prevenção médica. O aquecimento tem o objectivo preparar o corpo para o esforço que vai estar sujeito, e portanto prevenindo lesões. A actividade de arrefecimento da início ao relaxamento e recuperação, e portanto melhorar o processo do esforço anterior.

O aquecimento e o arrefecimento deve essencialmente decorrer e ser incluído no programa de treino consoante as idades - e também a temperatura elevada exterior (temperaturas altas exteriores não devem desencaminhar e fazer pensar que a temperatura necessária para o corpo já foi atingida) ou por exmplo de manha cedo (tempo mais longo do início do jogo) Isto quer dizer: especialmente com o treino da geração mais jovem, é necessário que consistentemente a partir do início, prestarem atenção a um comportamento adequado. Isto é também um procedimento de treino, para o qual certamente o treinador, mas também outros membros do pessoal são importante.

Medidas de segurança durante o treino

Salvaguardar a saúde no treino é essencial. Isto em respeito aos jogadores, assim como os que não estão envolvidos, ex. ex espectadores. Especialmente os aspectos de formas seguras de preparação, superfície segura, equipamento seguro, assim como o comportamento enquanto treinam, requerem uma atenção especial. O Treinador é responsável pelo treino e pelo controle das condições básicas.

Organizar a estrutura da actividade principal para o pessoal da instituição. Eles têm que assegurar a área de treino, as provisões para equipamento intacto e seguro, etc. Para além do treinador, bom comportamento é também exigido dos jogadores. Ver a Tabela no PPP 23 Diapositivo D Como exemplo.



PPP 23 - Diapositivo C

Futebol e Saúde

Exame médico completo para Desportos / O que é que eu sei sobre o Atleta?

Normalmente houve-se comentários que certos problemas de saúde são resultado directo de, ou relacionado com a prática de desportos. Não é bem assim. Temos que concordar que um atleta saudável não corre perigo através de um treino correcto. Mas se já houver problemas, então é uma situação diferente, terá que haver medidas de treino especiais, ou até abster-se totalmente de qualquer espécie de treino. Só pode ser do interesse de todos os envolvidos (Treinador, encarregador, administração da Instituição, jogadores e os seus pais/tutores) pelo menos verificar logo no início do treino que os jogadores estão em boas condições físicas para poderem praticar desporto, e de preferência repetir estes exames médicos regularmente para que ninguém possa ser censurado e para que não surjam disputas jurídicas. O critério no **PPP 23 Diapositivo E** deve ser tomado em consideração.

Para além destas examinações básicas desportivas sobre as condições físicas, mais informações sobre o jogador pode também ser significativa. Doenças agudas ou crónicas podem limitar o atleta a manejar a pressão e pode até proibir totalmente qualquer desporto activo. Se, por exemplo, uma pessoa tem um pequeno resfriado ele só terá condições para pressão média, no entanto se ele tiver febre treino desportivo não é permitido. Alergias podem também ter efeito, só é preciso imaginar a febre de feno em combinação com o treino junto a um campo com flores ou a correr ao lado de um campo rural. Deve ser dada atenção em particular deve ser dada a um último ponto importante com atletas jovens, aonde os treinadores e encarregados tem uma responsabilidade especial. Importante: conhecimento sobre os medicamentos que o atleta esteja a tomar. Isso não afecta a prática directa de desportos (ex. com diabetes, o que surge cada vez mais em crianças), mas também medidas de outras instituições, ex. viagens de fim de semana, torneios, acampar) Ver **PPP 23 Diapositivo F**.

O seguinte deve ser mencionado aos participantes o manuseamento de informação médica deve ser tratado com muita sensibilidade e confidencialidade. No caso de dúvida, o jogador envolvido não necessita de divulgar nenhuma informação. Os profissionais médicos estão obrigados a um código de silêncio, ao não ser que o jogador / doente autorize o médico. Deve ser bem esclarecido que um plano responsável dos vários desportos só é possível com a informação adequada. Isto deve de ser suficiente como argumento para receber esta informação confidencial do jogador ou dos seus pais ou tutor. Se necessário, a instituição ou o treinador deve receber confirmação por escrito dos pais ou tutor do jogador confirmando que o jogador pode participar nos desportos escolhidos, mas a seu próprio risco.

2.1 Futebol e Saúde			23 D
Segurança durante o Treinamento			
ÁREA	RESPONSÁVEL	EXEMPLOS	
Forma de Preparação	« Treinador	« Ergir seguro de equipamentos « Não pode ficar ninguém sem envolvimento na área de chute (ex. atrás do gol) « Lugar seguro para o treino (ex. não perto da borda do campo)	
Campos e equipamentos seguros	« Treinador (verificar) « Gestão de Instituição (contato com operador)	« Estabilidade da baliza « Fixação segura de rede à baliza « Cuidado apropriado do campo de desportos e rodovia (ex. terreno irregular)	
Conduta durante o treinamento	« Treinador (regras e controle) « Jogadores (adherir às regras, auto-controle)	« Formas seguras de organização « Concentração durante o treino « Ginásio: não demore na sala de equipamentos	

PPP 23 - Diapositivo D

2.1 Futebol e Saúde		23 E
Exame Médico Desportivo		
		
« Exame médico inicial - Δ Saúde boa para praticar desportos? - Δ Sistema cardiovascular - Δ Aparelho locomotor passivo (especialmente juntas e coluna vertebral) - Δ Possível desequilíbrio muscular. « Exame médico regularmente repetido - Δ Anualmente - Δ Especialmente em crianças e jovens!		

PPP 23 - Diapositivo E

2.1 Futebol e Saúde		23 F
O que eu sei sobre o jogador?		
		
« Saudável para praticar desportos? « Doenças agudas ou crónicas? - Δ Nenhum esporte quando febril! « Alergias? « Tomando remédios? (Lembre-se do acrílico descrito quando vai a excursões ou acampamentos!)		

PPP 23 - Diapositivo F

Futebol e Saúde

PROCEDIMENTO

Anotar diferentes pontos durante as aulas e atribua as mesmas para que possa ser criado um cartaz, semelhante ao **PPP 23 Diapositivo B** como resumo. Lide da mesma maneira com esferas diferentes. Os pontos reunidos para os participantes podem ser escritos num cartaz ou podem ser presos em cartões e organizados conforme as circunstâncias. O instructor orienta o conteúdo dos pontos acima para fazer perguntas específicas ou para discretamente adicionar o seu próprio input para complementar o acima descrito. Se necessário, ele pode dar um resumo fechado usando **PPP23, Diapositivos B a F**.

Não espera até que
seja tarde demais
para ir ao médico!

Jogadores juniores
devem fazer exame médico
desportivos **anualmente!**



Futebol e Saúde

Qual é a nossa Responsabilidade com Treinador e Encarregado?

Informar e Educar

OBJECTIVOS

Os participantes estão ao corrente dos conteúdos essenciais do assunto da actividade "Informar / Educar" e a idade relacionada da utilização. Eles reconhecem a responsabilidade das diferentes posições do pessoal.

CONTEÚDO

Os conteúdos essenciais do assunto da actividade "Informar / Educar" estão representadas no **PPP 23 Diapositivo G**. Os diferentes Conteúdos Serão discutidos no fim.

Roupa

Roupa desportiva (equipamento) adequada ou não adequada contribui para a procura do desporto. Especialmente à dois pontos importantes e devem ser anotados: em primeiro lugar a funcionalidade da roupa desportiva, e em segundo lugar o tamanho correcto (um problema especialmente com crianças que estão em pleno crescimento).

A roupa desportiva deve ser funcional. Deve controlar a humidade, não deve ser muito grande ou larga (tipicamente potencial para lesões se a camiseta ficar presa dentro do equipamento desportivo ou durante um duelo com o oponente) e deve ser adequado para as condições atmosféricas. É visto muitas vezes que os jogadores mais jovens despiram a sua camisola de treino depois do jogo, porque estão a transpirar pesadamente.

Isto é incorrecto e pode causar arrefecimento a mais. Seria melhor precaver o esforço potencial e escolher roupa leve e depois do esforço vestir roupa mais quente para se protegerem contra o arrefecimento a mais. Um exemplo demonstrará que em especial durante a infância este tópico é altamente de valor educacional.

Semelhante com os sapatos / chuteiras que tem que suportar os pés (especialmente aqui uma marca vulgar será negativamente notada) e só pode fazer isso se servirem perfeitamente. Definitivamente evitem sapatos muito grandes ou muito pequenos. Especialmente in equipas Juniores, aonde um jogador individual cresce rapidamente, isto não é muito fácil, no entanto extremamente importante. **PPP 23 Diapositivo H** faz um resumo dos vários pontos.



PPP 23 - Diapositivo G



PPP 23 - Diapositivo H

Futebol e Saúde

Resistência

O corpo humano é definitivamente capaz de se adaptar a ambientes diferentes e de tolerar pressão. É por isso que faz sentido, observar certas condições, treinar debaixo de más condições atmosféricas ex. Frio e chuva. As alterações exigidas para o corpo ao longo prazo fazem o corpo adaptar e aumentar a sua própria protecção contra ex. resfriados e infecções. Isto não aconteceria se uma pessoa evitasse este tipo de situações. Uma pessoa deve tentar sempre treinar continuamente durante o ano inteiro debaixo de todas as condições atmosféricas. Condição é que uma pessoa evita comprometer a saúde por:

- ✱ Vestir roupa apropriada par as condições atmosféricas) ver (PPP 23 diapositivo H)
- ✱ Uma aclimatização a diferentes condições atmosféricas
- ✱ Manter-se em geral de boa saúde
- ✱ Localidades desportivas protegidas (critério para exclusão seria escorregadio e luz inadequada)

Ver PPP 23 diapositivo I.

Higiene

Sendo higienico é óbvio para os adultos, mas crianças e jovens precisam ser lembrados de vez em quando. (PPP 23 diapositivo J).

Uma Nutrição Equilibrada

Desportos e nutrição têm muitos pontos comuns;

- ✱ Através da pratica de desportos, nutrição torna-se muito importante: comparado com o estilo de vida sem desportos a quantidade de nutrição ingerida não só aumenta, mas uma combinação não favorável de alimentos pode possivelmente dificultar o desempenho, mesmo se a pressão do treino for correcta.
- ✱ Ao mesmo tempo. A nossa sociedade constantemente contribui para uma conduta extrema para que uma dieta equilibrada (suficiente para um atleta) esta a tornar-se quase raro. Isso em especial inclui excessos alimentares (já bastante visível em crianças), idéias impróprios conduzem para uma magreza exagerada, com o resultado de redução de alimentos e dietas, assim como nutrição de gorduras (normalmente causado por "fast foods" ou gordura escondida nos doces, etc)
- ✱ Excesso de peso, em situações desportivas causa problemas ortopédicos e / ou circulatorios, o que pode causar lesões.



PPP 23 - Diapositivo I



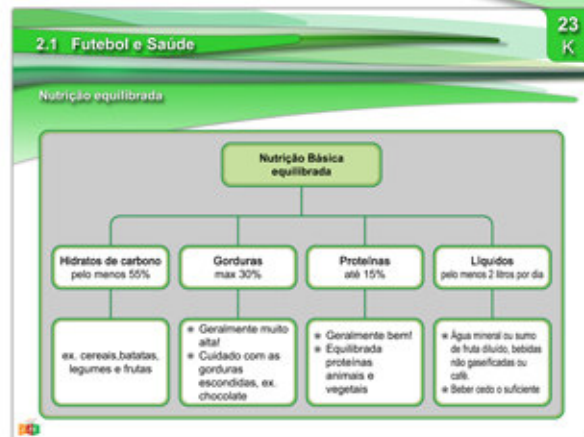
PPP 23 - Diapositivo J

Futebol e Saúde

Por conseguinte, faz sentido absoluto que os jogadores sejam apoiados, no diz respeito a uma dieta equilibrada, através de informação e comportamento exemplar em eventos da instituição, acampar, apresentação de alimentos nos eventos desportivos, etc..

Estas oportunidades diversas demonstram que não é só a responsabilidade do treinador em ex. eventos das instituições, o pessoal da instituição é também responsável pela promoção de uma dieta equilibrada..

Uma dieta equilibrada é normalmente suficiente para um atleta. Se for assegurada uma dieta equilibrada, então os suplementos de nutrição constantemente anunciados em desportos e sítios de preparação física (academias) não são necessários. Estes suplementos são geralmente muito dispendiosos e muitas vezes não fazem aquele que e promete. Acima de tudo isto surge a pergunta se os ingredientes no seu formato natural têm o mesmo efeito que a formula isolada - muitas razões para se procurar ter uma nutrição equilibrada.



PPP 23 - Diapositivo K

O que e que consiste uma nutrição básica equilibrada? - Comparar PPP 23 diapositivo K.

Nas **Folhas de trabalho - 5** você vai encontrar uma lista de verificação "Nutrição Sensata" que é adequada para atletas, os seus pais, etc. Para além de dicas importantes (semelhantes a PPP 23 diapositivo K), você vai encontrar pontos sobre o que deve evitar (Alguns desses pontos são directamente evidentes e influenciáveis no treino):

- ⊗ Alimentos com muita gordura ou alimentos preparados em muita gordura (ex. fritos, salsichas, panqueca, e também chocolate!!!)
- ⊗ Açúcar antes ou durante o treino ou jogos (doces)
- ⊗ Compensação de líquidos através de refrigerantes (Coke, Fanta etc.) café ou até bebidas alcoólicas
- Refeições (Especialmente uma refeição pesada)
- ⊗ pouco antes do treino ou jogo (alimentar-se o mais tardar 2,5 a 3 horas antes)



Medicamentos

Para muitas pessoas tomar medicamentos é muito normal, também para os membros de instituições desportivas. Tudo isto está bem desde que tenha sido receitado por um médico. Mas o que dizer sobre o problema de auto-prescrição, o dispensa de medicamentos através de adultos para crianças ou as crianças a imitarem os adultos? Isto acontece muito amiúde sem pensar; uma pessoa não luta contra a causa natural ou nem sequer tenta utilizar o natural e métodos livres de efeitos secundários. É mais fácil tomar remédios contra dor de cabeça do que ir tomar ar fresco ou tentar passar um dia livre de estresse. De acordo com um estudo recente 60 % de jovens de 14 anos que foram interrogados tomam medicamentos, 20% tomam medicamentos regularmente. O estudo mostrou que o uso casual de analgésicos, optimização de desempenho e tranquilizantes parece estar a aumentar. Estes fenómenos também aparecem nas instituições desportivas. Através de bons contactos especialmente os adolescentes mais velhos e a mediação das relações entre o desporto e a saúde, é possível criar um incentivo para um comportamento mais saudável é mais compatível. Em contraste, o perigo existe porque através da resistência na utilização de medicamentos, a inibição para produtos de doping e mais baixa ou uma pessoa pode já estar a usar doping sem saber através de certos medicamentos (alguns medicamentos para resfriados contêm ex. fedrina, o qual está incluído na lista de doping).

Futebol e Saúde

O que é que a instituição pode fazer agora? Varias possibilidades (compare (PPP 23 diapositivo L):

- ✱ Educar o mais cedo possível sobre a resistência a utilização de medicamentos e demonstra sensibilidade apropriadamente.
- ✱ Ter informações sobre medicamentos necessários dos individuais (ver acima).
- ✱ O pessoal da instituição deve actuar como bons exemplos.



PPP 23 - Diapositivo L

PROCEDIMENTOS

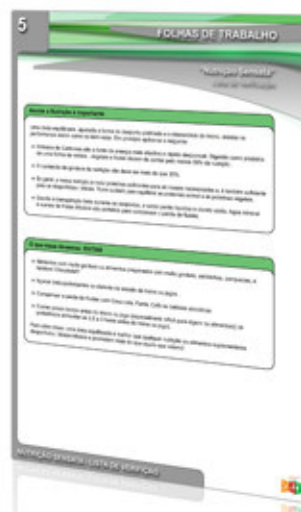
Os tópicos de roupa desportiva, resistência e higiene devem ser discutidos principalmente. O manuseamento em detalhe nas áreas de álcool, medicamentos, e nutrição deve ser dependente do grupo de participantes. Os procedimentos são iguais à sessão anterior "Prevenção". Colete vários pontos durante as aulas e coloque as em ordem. Utilizando instruções, "Nutrição Adequada" (Folhas de Trabalho - 5), com indicações sobre nutrição. Pode também ser utilizado pelos empregados da instituição para darem aos seus atletas. Se, necessário.

Podem se referir as origens de informação, ou o instrutor pode utilizar estas fontes de informação para mais informações futuras. Quando o tópico do "Modelo De Comportamento Exemplar" surgir para uma discussão, pode-se, se assim for necessário, referir-se aos aspectos de saúde e áreas problemáticas semelhantes: Álcool e nicotina.

Informe os jogadores sobre os possíveis perigos e deve educá-los sobre o comportamento mais correcto!

"Nutrição Adequada"
Lista de Verificação

Folhas de Trabalho
5



Futebol e Saúde

Qual é a nossa Responsabilidade com Treinador e Encarregado?

Ajuda

OBJECTIVOS

De-lhes conhecimento sobre o tópico "Ajuda".

CONTEÚDO

Nesta altura deve fazer uma pequena referência ao tema complexo "Primeiros Socorros", os quais serão discutidos em detalhe numa própria unidade de ensino (PPP 23 diapositivo M).

PROCEDIMENTOS

Uma Lição pequena utilizando PowerPoint.



PPP 23 - Diapositivo M

Resumo

OBJECTIVOS

Os participantes recebem um resumo referente às suas actividades de responsabilidade como empregados e Modelo de Comportamento Exemplar.

CONTEÚDO

Refletir no conteúdo completo sobre o tema complexo acima referido a um resumo e vista geral das experiências praticas dos participantes.

PROCEDIMENTOS

Oferecer um pequena lição sobre o resumo. Mencione as consequências das suas funções como empregados ou então deixe que resolvam por si próprios. Atenção na combinação dos grupos de participantes.



Após a palestra curta, permita o tempo suficiente para ter uma discussão reflectiva focada aos participantes.

HIV/SIDA

Informação Básica sobre HIV/SIDA

Falta de informação e desinformação espalha HIV.

Pouca informação e informação errada são factores que permitiram que o HIV se propagasse nas nossas comunidades. O facto que o HIV é principalmente transmitido de pessoa para pessoa durante relações sexuais, é difícil para muitas pessoas falarem abertamente sobre o HIV/SIDA. Só através de informações correctas é que as pessoas podem se proteger e proteger os outros do HIV. A seguinte secção oferece informações correctas que podem ajudar a desfazer mitos e mal entendidos que as pessoas têm sobre o HIV/SIDA que contribui para o estigma e as pessoas serem infectadas.

Os Básicos

O que é HIV?

O HIV significa Vírus de Imunodeficiência Humana (Human Immunodeficiency Vírus). HIV é o vírus que causa a SIDA / AIDS.

Assim que o HIV entra no corpo humano, multiplica-se rapidamente dentro das células do corpo e ataca o sistema imune do organismo, evitando que o corpo se proteja a si próprio contra a doenças até mesmo as mais comuns.

A maioria das pessoas infectadas com o vírus HIV não tem qualquer sintoma e sentem-se bem. Alguns desenvolvem sintomas que podem incluir cansaço, febre, falta de apetite e peso, diarreia, suores durante a noite, e glândulas inchadas (tumor linfa) - normalmente no pescoço, debaixo dos braços e nas virilhas.

O que é SIDA?

HIV é o vírus que resulta na SIDA, mas não é a mesma coisa. SIDA quer dizer Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. Uma pessoa é considerada ter este síndrome assim que ele ou ela tem uma certa quantia ou nível do HIV no corpo e demonstra muito regularmente sinais e sintomas da doença. O tempo entre a infecção com o vírus e o princípio dos sintomas da SIDA varia de alguns meses até 10 anos ou mais. As pessoas infectadas podem passar o vírus neste período de tempo.

Porque a pessoa com HIV tem um sistema imune enfraquecido, ele ou ela fica doente mais facilmente do que outras pessoas sem o vírus. As doenças que as pessoas com HIV desenvolvem são chamadas infecções oportunistas. Muitas destas doenças são muito graves e necessitam de tratamento. Alguns exemplos de infecções oportunistas são: tuberculose, diarreia, pneumonia, infecções de cardiíase levedura; linfoma.

Apesar de não existir cura para a SIDA, existem tratamentos para infecções oportunistas que pode prolongar a vida das pessoas quando ele ou ela tem HIV/SIDA. Nutrição adequada, descanso e exercícios pode também ajudar a pessoa que vive com a HIV/SIDA a manter-se saudável por muito mais tempo.

O HIV e mesmo um grande problema?

Sim, na África do Sul, a taxa de prevalência do HIV é de 18%. Isso quer dizer que 1 em 5 adultos (pessoas entre as idades de 15-49) na África do Sul é HIV positivo. A taxa de Moçambique é de 12%.



Um Mito comum em torno de quem tem HIV

HIV é um vírus que afecta mais pessoas em pequenas vilas, não cidades e capitais. Qualquer pessoa pode ter o HIV que causa SIDA.

Transmissão do HIV**Como é que o HIV é transmitido?**

HIV é transmitido de pessoa para pessoa das seguintes formas:

- ⊗ Relações sexuais sem protecção - relação sexual sem protecção quer dizer sem preservativo. Se o preservativo romper-se durante a relação sexual, você teve sexo sem protecção.
- ⊗ Contacto de sangue para sangue
- ⊗ Transmissão de Mãe para filho

A maneira mais comum de transmitir o HIV é através de sexo sem protecção!

O risco de infecção do HIV é aumentado por:

- ⊗ Ter sexo oral, vaginal ou sexo anal sem um preservativo látex
- ⊗ Partilhar seringas ou equipamento perfurante, tatuagem, ou injectar drogas
- ⊗ Ter relações sexuais com mais do que um parceiro
- ⊗ Estar em contacto com produtos de sangue contaminado através de transfusões ou acidentes médicos (muito raro)

Se eu tiver relações sexuais sem protecção só uma vez com alguém que talvez esteja infectado posso ser infectado pelo HIV?

Apesar do HIV não ser transmitido sempre que alguém tem relações sexuais com uma pessoa infectada, pode ser transmitido através de um só contacto sexual e as vezes esta é a primeira vez que a pessoa tem sexo com o seu / sua parceira.

Qual é o Fluido que pode passar HIV de uma pessoa para a outra?

Apesar do HIV poder ser encontrado em fluido corporal tais como urina, saliva, e lágrimas, os únicos 4 fluidos que podem transmitir HIV de uma pessoa para a outra são:

- ⊗ Sémen (Fluido que carrega a esperma e projectado / deitado pelo pénis)
- ⊗ Sangue - HIV pode ser encontrado em todos os grupos sanguíneos
- ⊗ Fluido vaginal (fluido que a vagina liberta quando estimulada)
- ⊗ Leite Maternal

A infecção do HIV não é propagado por contacto casual. Contacto casual com pessoas infectadas com o HIV não o coloca em risco para pegar o vírus. Não há nenhum risco de ser contaminado pelo vírus através de contacto diário no trabalho, na escola ou em casa.

Infecções do HIV não podem ser transmitidos através de: apertar a mão, abraçar, tossir, lágrimas, transpiração, espirrar, beijos sociais, Piscinas, comida, mosquitos, tampa das sanitárias, animais, partilhar os pratos ou outra louça ou ar.

HIV/SIDA

Especificamente, como é que o vírus é transmitido de mãe para criança, e como é que pode ser evitado.

Transmissão de Mãe para criança (MTCT) é a forma mais comum da infecção HIV em bebés e crianças. A transmissão do HIV de mãe para a criança pode ocorrer durante a gravidez, durante o parto, no nascimento ou através de amamentação, quando a criança está exposta ao sangue da mãe e ao leite da mãe. O risco de MTCT pode ser bastante reduzido fazendo o seguinte:

- ✱ Encorajar todas as mulheres na idade reprodutiva para fazerem teste de HIV, para poderem saber qual é a sua posição em relação a este vírus e planearem de acordo com o resultado quando estão grávidas. Terem conhecimento da sua situação e a forma mais efectiva de prevenir ou reduzir a MTCT.
- ✱ Sendo HIV Positiva as mulheres usam medicamentos antiretroviral (ARV) durante a gravidez para aumentarem a sua saúde e o risco de infectarem os seus bebés. No caso da maioria destes medicamentos, o recém nascido deve tomar o medicamento durante a primeira semana de vida.
- ✱ Encorajar as mulheres infectadas com o HIV positivo a planear para uma possível cesariana (não de emergência), a qual minimiza a quantia de sangue maternal ao qual o recém nascido está exposto durante o parto. A cesariana deve ser feita antes do risco de entrar em trabalho de parto para diminuir o risco de infecção.
- ✱ Encorajar a mulher infectada pelo vírus HIV positivo a falar com o pessoal medico sobre as opções de amamentar o recém nascido. Amamentar o recém nascido só com formula ou leite animal pode eliminar os riscos de transmissão do vírus HIV através de amamentação materna. Se a mãe decidir alimentar a criança com alimentos para bebé, ela deve fazer isso, mas com consistência (nunca misturar ou alternar com o leite materno) e deve manter todos os aparelhos de alimentar a criança limpos e esterilizados para evitar problemas digestivos para o recém nascido. Se uma mãe HIV positivo escolher amamentar a criança então deve fazer isso mesmo, mas não misturar outro tipo de amamentação, porque isso aumentará a possibilidade do vírus ser transmitido para a criança.

Qual é a conexão entre o HIV e outras Infecções Transmitidas Sexualmente?

Uma pessoa que tem ITS (Infecções Transmitidas Sexualmente) que causam feridas e úlceras nos genitais está muito mais em risco de contrair o HIV de um parceiro/a infectado com o vírus, porque os fluidos do corpo contêm HIV e podem entrar no corpo através das feridas e úlceras. Até mesmo ITS que não causam feridas ou úlceras (gonorreia chlamydia) pode aumentar o risco de infecção do HIV porque todos os ITSs aumenta o número de células brancas que estão presentes nos genitais. Isto aumenta as células brancas a trazerem inflamações genitais e problemas de pele durante relações sexuais e permite que o vírus HIV entre no corpo mais facilmente.

Se você suspeitar que teve exposto a um ITS, deve ir imediatamente ao seu centro de saúde, fazer testes, e obter tratamento. Muitos ITSs são fáceis de tratar e curar. Você pode substancialmente diminuir o risco de contrair o HIV se você procurar tratamento para qualquer tipo de ITS a que você tenha estado exposto.



As pessoas estão espalhando conscientização sobre o HIV/SIDA em muitas maneiras diferentes.

Prevenção contra o HIV

Como é que se pode evitar o vírus do HIV?

Infecções do HIV são evitáveis. Você pode reduzir o risco de infecção através de:

- ⊗ **Abstinência a relações sexuais.** Abstinência quer dizer não ter sexo de forma nenhuma. Abstinência é o melhor método para evitar a infecção do HIV.
- ⊗ **Demorar ter relações sexuais.** Quanto mais tempo você demorar a ter sexo, menos probabilidades você tem de contrair o vírus do HIV. Isto é porque há menos probabilidades de pessoas mais velhas terem sexo sem protecção do que adolescentes, são menos vulneráveis biologicamente a infecções (no caso de mulheres). Também, quanto mais tempo você esperar para ter sexo, menos parceiros sexuais você vai ter.
- ⊗ **Ser fiel a um só parceiro o qual é também fiel a você.** Se você e o seu parceiro fizerem testes e sabem que são HIV negativo, manterem-se fiel um ao outro é uma boa forma de evitar contrair a infecção do HIV.
- ⊗ **Utilizando preservativos consistentemente e correctamente quando tiverem sexo oral, vaginal e sexo anal.** Deve sempre colocar o preservativo no pénis erecto. Guardar todos os preservativos em local seco, verifique a data de expiração, cuidadosamente abra a embalagem do preservativo, e se não tiver certeza da forma correcta de como deve por o preservativo, vá a clínica mais perto, hospital ou centro de testes para mais informações.

Mitos comuns em volta dos preservativos

- ⊗ Os preservativos do governo são menos efectivos do que os que são comprados nas lojas. Só porque o preservativo é grátis, não quer dizer que seja menos efectivo.
- ⊗ Só os homens com mais de 18 anos podem obter preservativos. Homens e mulheres de todas as idades podem obter preservativos grátis nas clínicas, hospitais ou centros de plano familiar. Todos podem comprar preservativos nas lojas.

Mitos comuns sobre a prevenção do HIV

- ⊗ Lavar os órgãos sexuais com sabão e álcool imediatamente após ter tido relações sexuais protege a pessoa contrair HIV. Lavar por fora do corpo os órgãos não vai evitar que contraia o vírus HIV ou ITS, porque os fluidos sexuais já entraram para o corpo.
- ⊗ Eu posso ter sexo sem preservativo e mesmo assim estar protegido se "tirar fora" antes de ejacular. Antes do orgasmo masculino, sêmen é normalmente libertado pelo pénis em pequenas quantidades, e pode assim mesmo transmitir o vírus do HIV.
- ⊗ Se duas pessoas forem ambas virgens e tenham relações sexuais não precisam de se preocupar com o HIV. Eles podem ter contraído o vírus das suas mães ou através de contacto de sangue-para-sangue com uma pessoa HIV positivo.

Posso evitar contrair o vírus HIV/SIDA?

Esta é uma pergunta muito importante, porque se não fosse evitável não estaríamos aqui. É importante saber que o seu destino está nas suas mãos com respeito a contrair o vírus HIV.

HIV/SIDA

Aconselhamento e teste Voluntario (VCT)

Como é que eu sei se tenho HIV?

A única forma de saber se tem ou não HIV é fazer um teste. Você pode fazer um teste numa clínica de aconselhamento voluntário e testes (VCT) na sua comunidade ou na cidade mais perto.

Mitos comuns de como se pode ver se uma pessoa tem HIV/SIDA

- ❖ Pessoas com excesso de peso ou pessoas com aparência saudável não podem ter HIV, mas se uma pessoa é muito magra, está a perder cabelo ou tem uma pele estragada eles provavelmente tem HIV/SIDA. Nem todas as pessoas que tem HIV são magras ou perdem peso. Uma pessoa pode ter HIV e mesmo assim continua com excesso de peso. Perda de apetite ou diarreia continua que pode causar perda de peso pode acontecer numa fase mais tarde, mas muitas pessoas mantem o mesmo peso por muito tempo depois de terem contraído a infecção.
- ❖ Se as pessoas são virgens, eles são HIV negativo. As pessoas podem contrair o vírus de sangue para sangue em contacto com uma pessoa HIV positivo ou ser infectados pela mãe. A única forma de ter certeza é fazer um teste.

O que é que posso esperar se for ao VCT?

Se você for ao centro local do VCT para teste do HIV, pode esperar o seguinte:

- ❖ Você receberá aconselhamento confidencial e pré-teste, durante o qual um conselheiro experiente e formado fará uma revisão ao seu risco consigo e vai ajudá-lo a preparar-se para o resultado do teste seja qual for.
- ❖ Será tirado uma pequena quantidade do seu sangue para o teste.
- ❖ Você terá que esperar enquanto o teste do seu sangue esta a ser executado. Em alguns centros, isto pode ser feito em menos de 20 minutos. Em outros centros talvez lhe cham para vir mais tarde nesse mesmo dia, ou num outro dia, para receber os resultados. O tempo que demora a processar o teste do sangue depende do método utilizado para fazer o teste nesse centro, e não consigo ou com sua amostra. Testes rápidos ou testes demorados são ambos exactos.
- ❖ Você receberá aconselhamento antes do teste e será lhe dado o resultado por um conselheiro qualificado. Aconselhamento após o teste normalmente envolve a formulação de um plano para o futuro, irrelevante os resultados dos testes; se você for HIV positivo, você ira discutir o que é que pode fazer para se manter de boa saúde pole tempo máximo possível, e se for HIV negativo, você vai discutir como continuar a proteger-se para que se mantenha negativo.

Se o meu teste ao HIV for negativo, isso quer dizer que não haverá risco de eu ser HIV positivo?

Pode levar 6 semanas a 6 meses depois da infecção antes que os testes detectem os sinais do HIV no sangue de uma pessoa; no entanto, a pessoa continua infeccioso para outros durante este período. Tem havido casos excepcionais aonde pessoas levaram 6 ou 12 meses para desenvolver sinais detectavas da infecção de HIV/SIDA.

Vida Positiva e Apoio

O que posso fazer se souber que tenho HIV?

Se você souber que é HIV positivo, você precisa ter uma vida positiva para poder- se manter saudável por tempo indefinido. Hoje em dia, ter HIV/SIDA não é uma sentença de morte: você pode viver muitos anos saudável com HIV, desde que você tenha cuidado consigo próprio. Isto depende da sua saúde em geral, idade, posição de nutrição e a taxa de reinfeção. Algumas das coisas mais importantes que você pode fazer para ter uma vida positiva são:

- ⊗ Praticar sexo seguro para que não infectar o seu companheiro/a ou voltar a infectar-se a si próprio novamente.
- ⊗ Ter uma dieta saudável
- ⊗ Descanse bastante
- ⊗ Faça exercícios suficientes
- ⊗ Procure os cuidados médicos e siga os conselhos do profissional dos cuidados médicos
- ⊗ Procure apoio social: junte-se a um grupo de apoio para pessoas que vivem com o HIV/SIDA, mantenha-se em contacto com os seus amigos e família etc.

Se você puder **com segurança** contar aos seus companheiros (incluindo Ex-companheiros) da sua situação de HIV, deve fazê-lo - isso vai permitir que eles também façam testes e possam viver uma vida positiva.

Você não tem que revelar o seu status de HIV a ninguém se você acredita que contando você ficara em perigo. No entanto falar com os amigos e família sobre a sua situação pode ajudá-lo a desenvolver apoio social, o qual é uma parte importante de uma vida positiva.

Quanto tempo de vida vou ter se tiver HIV positivo?

Isso depende dos muitos factores acima discutidos, tais como cumprir com as instruções do médico para os medicamentos da HIV/SIDA (tratamento antiretroviral), exercícios, dieta e apoio. Uma pessoa com HIV pode viver por 10 anos ou mais se tomar conta do seu corpo e viver uma vida positiva.

Os curandeiros tradicionais podem tratar algumas das infecções causadas pela SIDA?

Algumas das infecções causadas pela SIDA podem reagir bem a medicinas tradicionais, no entanto, muitas das infecções causadas pela SIDA não podem efectivamente ser tratadas por medicinas tradicionais e a SIDA não tem cura.

Mito comum sobre como o HIV pode ser curado

- ⊗ *Se você for HIV positivo você pode dormir com uma virgem (alguém que nunca teve relações sexuais) e curar-se.* Isto é um mito completamente errado e ridículo. Neste momento, agora não há cura para o HIV/SIDA, e se alguém esta infectado, eventualmente vai morrer, a não ser que façam o tratamento ARV.

Água e Saneamento

Melhoramento de Água e Saneamento por meio de Saúde e Promoção de Higiene através de Futebol

Cada entidade de desenvolvimento precisa desempenhar um papel vital na garantia de que o número de pessoas sem água adequada e instalações sanitárias reduzido. Sem água potável e instalações sanitárias adequadas boa saúde e normas de higiene não podem existir. Em tal cenário, as pessoas enfrentam um risco elevado de contrair doenças de veiculação hídrica, bem como outras doenças decorrentes dos resíduos não gerenciados. Essas doenças representam um efeito retardador sobre o desempenho das crianças na escola e isso tira a energia delas, que necessitam para viver uma vida saudável e se envolver em atividades desportivas tais como o futebol. É vital, portanto, para as organizações com o objetivo de conter problemas de inaccessibilidade à água potável e serviços de saneamento a realizar uma saúde generalizada e um programa de higiene que podem despertar a percepção do grupo-alvo ea resposta aos seus esforços. Um ponto de partida para os parceiros de cooperação é utilizar um ponto de entrada, tais como o futebol, que tem um alto potencial para captar a atenção até mesmo dos membros mais jovens da comunidade.

O Circuito “juntar-se” de Saúde e Promoção de Higiene com Estações de Aprendizagem e os seus Objetivos

ESTAÇÃO	OBJETIVO
Futebol e uso de água potável	Para educar as crianças sobre a importância de beber água tratada de uma fonte confiável, como um quiosque de água; a importância de buscar água com um recipiente limpo ea necessidade de evitar a contaminação depois que a água tem sido buscada através de seguro armazenamento e utilização de recipientes limpos.
Futebol, Eliminação de Resíduos Sólidos e Água Estagnada	Promover a compreensão dos riscos de saúde de lixo em quintais e bairros (infecções diarreicas e olhos) e erradicar o impacto dos resíduos depositados em esgotos abertos e vasos sanitários.
Futebol e lavar as mãos com Sabão	Promover a compreensão da importância de sempre lavar as mãos com sabão depois de entrar em contato com fezes ex. após a defecação, a limpeza da bunda de uma criança, e antes de manusear ou ingerir alimentos.
Futebol e Infestação de Vermes	Para educar os membros da comunidade sobre o alto risco de contato com vermes (ancilostomídeos, lombrigas e trichuris) e caracóis que causam anemia, esquistossomose e crescimento retardado e aumentam a vulnerabilidade das crianças para transportar maior carga de vermes e causar eles muitas vezes, ser doente e ausente da escola.
Futebol e uso de Sanitários	Promover a compreensão dos benefícios de ter um vaso sanitário e para promover a mudança de comportamento ex. abstendo-se de atirar pedras, papelão e outros tipos de lixo nos vasos.

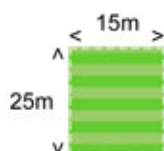
Futebol e Saúde - Saúde e HIV/SIDA Sessão de Treinamento

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



25 MINUTOS

1 uma Bola
para cada
jogador

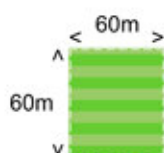
8 Cones

1 copia
"verdade ou falso"
Resposta WS 18

PARTE PRINCIPAL



35 MINUTOS

1 uma bola
para cada
jogador

8 Cones

Peitinhos
para metade
dos jogadores

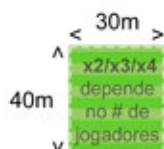
2 Balizas

10-20 Obstáculos
Materiais do Campo
(Dependente da Dificuldade)

CONCLUSÃO



15-20 MINUTOS

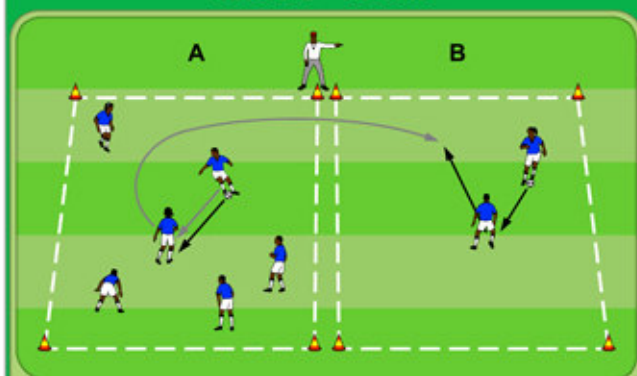
2-3 Bolas para
cada campo4 Cones para
cada campoPeitinhos
para metade
dos jogadores2 Balizas para
cada campoFolhas H I V
para cada golo
WS 29H, I & K

Futebol e Saúde - Saúde e HIV/SIDA Sessão de Treino

AQUECIMENTO

25 MINUTOS

FASE 1 - 10 MIN



Sussurro para ser passado

- ❖ O treinador sussurrou uma frase (ex. "o grande Leão gosta de comer zebras gostosas depois de uma soneca") a um dos jogadores e passa a bola para ele. Este jogador passa a bola a outro jogador, corre até ele e sussurra a mesma frase (dada pelo treinador) no seu ouvido. O próximo jogador faz o mesmo.
- ❖ Depois de um jogador sussurrar a mensagem, ele/ela muda para o campo B e continua a

passar a bola.

- ❖ O treinador diz aos jogadores o que fazer no campo B esquerda / passagem com o pé direito, passagem de bola curta / longa etc.
- ❖ Depois de todos os jogadores terem sussurrado a mensagem o último jogador em voz alta diz a mensagem a todos os outros jogadores (normalmente é uma mensagem errada).

Variações

- ❖ O treinador dá instruções de como jogar a bola, a forma como os jogadores devem se mover, algumas tarefas que eles devem resolver enquanto mudam para o campo B.

Use este jogo para demonstrar o facto que pode ser mal compreendido aquilo que uma pessoa disse.

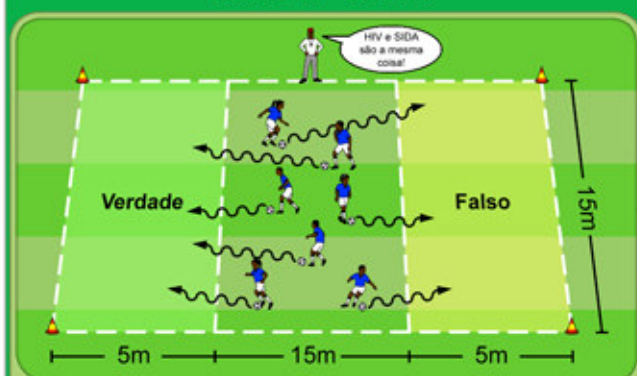
Portanto também há muitas informações más sobre HIV/SIDA.

Então passa para o outro jogo: "Verdade ou Falso?"

Os jogadores devem fazer as suas próprias decisões e cumpri-las.



FASE 2 - 15 MIN



"Verdade ou Falso?"

- ❖ Os jogadores driblam em volta da zona misturada, cada um com a sua própria bola. O treinador, fora da área de jogo, dá conselhos de como é que devem driblar.
- ❖ O treinador depois grita uma frase sobre HIV/SIDA da sua lista de frases. O mais rápido possível, os jogadores têm que driblar com a sua própria bola para "o campo da resposta correcta". Depois que todos os jogadores chegaram ao campo, o treinador dá a resposta certa e uma breve explicação. Os jogadores que tiveram a

resposta errada, têm que fazer um exercício adicional como castigo (flexões, dobrar os joelhos, etc).

- ❖ O último jogador a chegar ao campo, mesmo que tenha chegado a campo certo, também tem que fazer os exercícios adicionais.

Variações

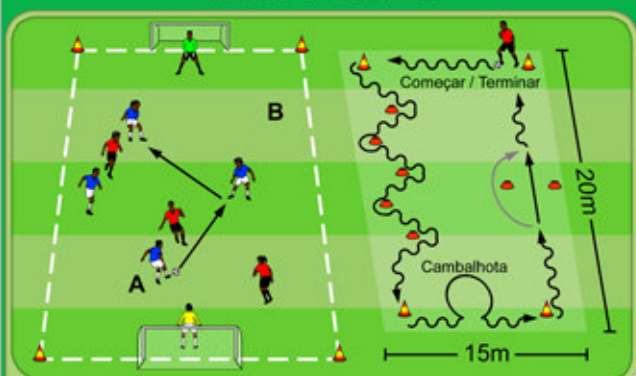
- ❖ No começo do jogo, todos os jogadores têm 3 pontos. Por cada resposta errada, ou por ser o último na actividade de respostas perde um ponto. Jogadores com 0 pontos serão postos fora do jogo. Todos os jogadores que no fim do jogo ainda tenham os 3 pontos são os vencedores

Futebol e Saúde - Saúde e HIV/SIDA Sessão de Treino

PARTE PRINCIPAL

35 MINUTOS

FASE 1 - 20 MIN



Redução de equipe através das circunstâncias do HIV/SIDA

- * 2 equipes (4-a-4 e 8-a-8 etc.) num campo com duas balizas mais guarda-redes.
- * Um percurso de drible / corrida ao lado do campo.
- * 2 equipes (A + B) jogam futebol uma contra a outra.
- * Assim que um golo é marcado, o jogo é interrompido.
- * O marcador do golo tem que mandar um jogador da outra equipa para fora do campo. O treinador explica que este jogador que foi escolhido esta fora do jogo durante um certo tempo, porque ele tem que estar de luto por um

familiar infectado pelo vírus HIV/SIDA - e isto leva tempo. Durante este tempo ele não pode jogar futebol para a sua equipa. Por isso agora a sua equipa está em desvantagem numérica.

- * O jogador escolhido tem que correr e driblar ao lado do campo pelo percurso. Depois que ele ter atravessado o percurso com sucesso, ele pode então juntar-se a sua equipa novamente.
- * Sempre que um golo for marcado, o marcador escolhe um jogador da outra equipa para sair do campo. Não escolha sempre o mesmo jogador!

Variações

- * Cerca de 20% da população Sul Africana está infectado com o vírus do HIV/SIDA, por tanto, cada quinto golo quer dizer que o jogador escolhido não pode regressar à sua equipa. Ele está fora do jogo!
- * Depois de passar pela percurso, pode dar assistência ao guarda-redes.

FASE 2 - 15 MIN



Gritar alto os Riscos do HIV/SIDA

A luta contra os riscos do HIV/SIDA

- * Dependendo do número de jogadores, você precisa de 1 ou 2 golos (ver a imagem acima)
- * Marcar uma zona de marcar golo (com a distancia de 10m-20 da baliza, dependente da idade do jogador e a sua habilidade).
- * Só o guarda redes pode ganhar pontos!
- * O jogador vai a driblar para a zona de marcação de golo e tenta marcar golo. Se ele tiver sucesso, ele ira

para a baliza como guarda-redes. Se ele falhar, o guarda-redes ganha 1 ponto e o jogador tem que alinhar atrás dos outros jogadores.

- * Quando um jogador atinge a zona de marcar golo ele tem que gritar alto os riscos de contrair HIV/SIDA (ex. Sexo sem protecção). O guarda redes tem que evitar este risco de entrar na área de golo e tentar apanhar a bola.
- * Variar as declarações - não repita (ver a lista).
- * Sempre que um jogador não marcar golo, o guarda-redes ganha um ponto. Se a bola entrar na baliza, o guarda-redes tem que sair da baliza e alinhar-se atrás dos outros jogadores. Qual é o jogador que acumula mais pontos?

Variações

Você pode também virar este jogo.

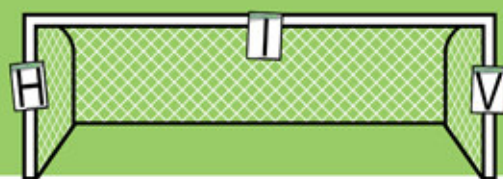
- * O marcador tem que gritar alto como se deve proteger contra o HIV/SIDA (ex. Sexo com protecção)
- * Por cada golo que ele marcar ele ganha um ponto.

Futebol e Saúde - Saúde e HIV/SIDA Sessão de Treino

CONCLUSÃO

15-20 MINUTOS

FASE 1



Jogo Final

- * Dependente do número de jogadores, você precisa de 1, 2, 3... Campos (ex. 40m x 30m).
- * Depois de muitos detalhes sobre HIV/SIDA durante a sessão de treino, os jogadores deverão então jogar futebol.
- * Para dar continuidade ao tema, o treinador pode pendurar cópias de folhas imprimidas com a iniciais HIV e colocar as mesmas nos postes da baliza e na barra transversal.

Variações

- * Se houver jogadores suficientes, você pode organizar um pequeno torneio.

Lembre os jogadores destes 3 passos.



1

Prevenir e Proteger

2

Faço o teste

3

Seja forte
Ajude os outros
Ajude-se a si próprio
SIDA não é uma sentença de morte!

Futebol e Jogo Justo

Prevenção contra Violência

Introdução

A análise do tópico "Violência" e em especial com etapas para parar e evitar violência, é um empreendimento muito complexo. Quem quer que seja que se dedique a este tópico, rapidamente irá aprender a distinguir entre as diferentes expressões e manifestações de violência (estruturada, fisicamente aberta, emocional, econômica, pessoal, ou violência entre diferentes grupos, e muitas outras formas), então tentara rapidamente descobrir as origens das mesmas e por fim, mas não por último, terá que enfrentar as diferentes opiniões (vitima / culpado). Resolver problemas pela força é normalmente justificado pela falta de habilidade de resolver conflitos pacificamente.

Este curso básico para treinadores não pode nem vai aprofundar mais este assunto. Qualquer pessoa que esteja interessada em entrar mais em detalhes será referido ao "CURSO BREVE DE INSTRUÇÃO - PREVENÇÃO DE VIOLÊNCIA".

Nesta introdução, vamos nos concentrar no potencial da violência directa e da agressão no futebol, ganharmos conhecimentos e experimentarmos medidas de resposta e prevenção a violência.

Grupos Potenciais de Conflitos no Futebol

Todas as pessoas activamente envolvidas no futebol podem ser potencialmente o ponto de início ou o objecto de conflitos mais ou menos agressivos.

- ⊗ Treinador / Treinadores
- ⊗ Jogadores
- ⊗ Adversários
- ⊗ Árbitros
- ⊗ Espectadores / Pais

O treinador só pode directamente influenciar e controlar o seu próprio comportamento e o comportamento dos seus jogadores. Prestar atenção às linhas de conflito originadas por estas partes.

Linhas Potenciais de Conflito com Exemplos

- | | |
|---------------------------------|--|
| ⊗ Treinador - Treinador | <i>estilo agressivo de jogar pela equipa adversária e pedido por falta</i> |
| ⊗ Treinador - Jogador | <i>composição da equipa, avaliação do desempenho</i> |
| ⊗ Treinador - Adversário | <i>provocação do jogador falta brutal</i> |
| ⊗ Treinador - Árbitro | <i>decisões erradas</i> |
| ⊗ Treinador - Espectador / Pais | <i>indiferença pela própria criança</i> |
| ⊗ Jogador - Jogador | <i>concorrentes para a posição, os conflitos da escola</i> |
| ⊗ Jogador - Adversário | <i>provocação, diferenças no desempenho, falta</i> |
| ⊗ Jogador - Árbitro | <i>decisões</i> |

Pesquisas demonstraram que a maioria das transgressões violentas são causadas por decisões do árbitro. Mais ainda, provocação feita pelo adversário são normalmente os primeiros disparos de um agravamento espiral. São esperados conflitos entre os jogadores e adversários durante as competições. É importante encontrar a medida certa entre agressão aceitável e brutalidade intolerável: o critério deve ser a consideração pela saúde do adversário. O risco de lesão deve ser devidamente retirado.

Futebol e Jogo Justo

Campo-Lateral: Glasl's Modelo das Nove –Fases de Escala de Conflito

- | | | |
|--|---|--------------------------------|
| * Fase 1: Endurecimento | } | o Nível Vencer - Vencer |
| * Fase 2: Debates e Polêmicas | | |
| * Fase 3: Acções, não palavras | | |
| * Fase 4: Imagens e Coligação | } | o Nível Vencer - Perder |
| * Fase 5: Perda de Palavra | | |
| * Fase 6: Estratégias e Ameaças | | |
| * Fase 7: Golpes Destrutivos Limitados | } | o Nível Perder - Perder |
| * Fase 8: Fragmentação do Inimigo | | |
| * Fase 9: Juntos dentro do Abismo | | |

Intervenha o mais rápido possível. Dê-lhes a conhecer o perigo de não intervir especialmente nas relações da equipa.

Exemplos de Intervenções com Sucesso - e Estratégias - Preventivas:

Reconhecer o Conflito

Intervir

Evitar Longo Prazo

Observar

Preste atenção a provocações verbais e pare imediatamente comportamento agressivo!

Estratégia com Sucesso para resolução de conflito:

- | | |
|--------------------------|---|
| * Treinador / Treinador | Reunião de todos os Treinadores da liga e concordarem com regulamentos fixos (rituais): cumprimentar também as outras equipas, prestar atenção ao jogo justo pela sua própria equipa. |
| * Treinador / Jogador | Estabeleça uma equipa de consulta que o jogador individual Confie e possa o mediar entre treinador e jogador. |
| * Treinador / Adversário | Ver o Treinador / Treinador. |
| * Treinador / Árbitro | Os jogadores observam a conduta do treinador e especialmente aqui ele é um modelo de bom exemplo, Insultar o Árbitro nunca levou para que a decisão seja revisada. |
| * Treinador / Pais | Conversas francas e razões apoiando as decisões, ambiente. |
| * Jogador / Jogador | Declaração obrigatória: todos concordam com os regulamentos e controle do cumprimento das mesmas voluntariamente e com responsabilidade - use as suas próprias palavras, escreva-as, pendure-as. O consultor da equipe resolvera os casos conflituosos. |
| * Jogador / Adversário | O treinador proíbe provocações (verbais, falta) e troca O jogador irrelevante a qualidade do seu desempenho - resolva o assunto durante o treino: ele é prejudicial a equipe |
| * Jogador / Árbitro | Regularmente nomeie jogadores como árbitros: eles reconhecerão as dificuldades de tomar decisões muito rápidas de uma perspectiva fraca. |

Futebol e Jogo Justo

Prevenção: Educação em Equidade / Jogo Justo**1. Entendimento Básico de Equidade**⊗ **Jogo justo formal**

Aderência rigorosa aos regulamentos, fazendo o melhor uso de todas as vantagens

⊗ **Jogo justo informal**

Reconhecendo o espírito de jogo justo

⊗ **Jogo justo restrito**

Equidade só quando se pode conceder

O objectivo do treino de futebol deve ser para ensinar e para viver o 'Espírito de Jogo Justo'.

➔ **RATE:**

Respeitar também o adversário

Aceitação também dos jogadores mais fracos

Tolerância também pelas decisões erradas do Arbitro

Compreensão quando se avalia o nosso próprio comportamento

Apreciação sobre o desempenho do adversário, e portanto melhorando a nossa própria performance e não tentar ganhar através de atitudes injustas no jogo.

Regulamentos são necessários para facilitar uma vida social mutua pacífica. Isso quer dizer que os regulamentos devem ser cumpridos, não só quando o castigo passa a ser uma forma de dissuasão, ou o risco de ser apanhado seja muito grande.

2. Exemplos práticos⊗ **Taca de Jogo Justo**

Durante os jogos da liga, todas as equipas são chamadas depois do jogo, para avaliar o comportamento da equipa adversária com respeito ao Jogo Justo. Um centro de mensagens coletara a avaliação e junta os resultados. No fim das series, haverá então um vencedor desportivo e um vencedor justo (a equipa vencedora nem sempre é a mais justa). O efeito é que durante toda a sessão as crianças devem intensamente elaborar sobre o que é justo e meticulosamente observar o seu próprio comportamento assim como o comportamento dos outros.

⊗ **Torneio**

Antes do jogo, é pedido a árbitro para especialmente verificar o comportamento dos jogadores e oferecer "pontos por comportamento justo" às equipas depois de cada jogo. No fim do torneio, a equipa mais justa seja reconhecida da mesma forma que os vencedores desportivos.

⊗ **Torneio de Futebol da Rua**

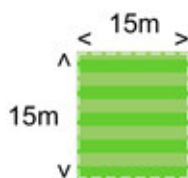
Antes de cada jogo, as equipas por si próprias concordam com "regulamentos" especiais. (dar ao adversário um 'High Five' por um golo marcado, consideração...) Depois do jogo, as equipas reúnem-se e em conjunto decidem na distribuição dos pontos de "Fairness" (Jogo Justo) e portanto escolham a equipa mais justa e desportiva no fim do torneio.

Futebol e Jogo Justo - Sessão de Treino Prevenção contra a Violência

AQUECIMENTO



20 MINUTOS



Cachecol venda



1 Bola por jogador



4 Cones

PARTE PRINCIPAL



25 MINUTOS



4-5 Peitilhos por campo



2-3 Bolas para cada campo



4 Poles para os cantos

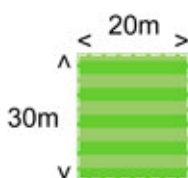


2 Balizas + Letras preparar (FdT 29) por campo

CONCLUSÃO



30 MINUTOS



Peitilhos para metade dos jogadores no campo



2-3 Bolas para cada campo



4 Poles para os cantos



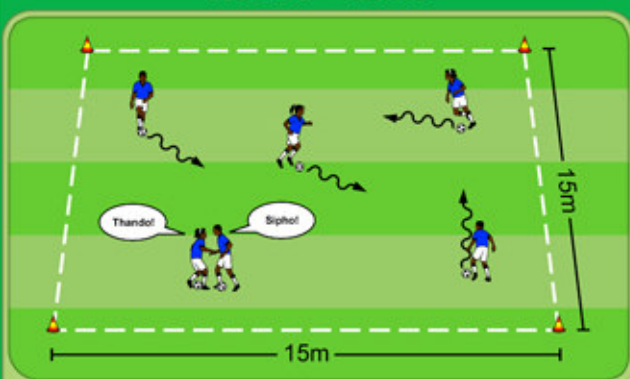
2 Balizas para cada campo

Futebol e Jogo Justo - Sessão de Treino Prevenção contra a Violência

AQUECIMENTO

20 MINUTOS

FASE 1 - 10 MIN



Saudação do jogo

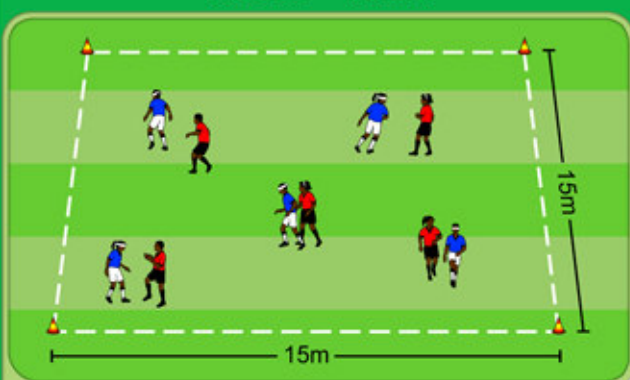
- Os jogadores fazem drible no campo. Sempre que se encontram com um colega de drible, ambos param, cumprimentam-se apertando as mãos e dizendo os seus nomes.

- Depois do primeiro jogo, a equipa toda deve decidir numa saudação - e um ritual de despedida, o qual será utilizado em todas as sessões de treino.

Variações

- Sempre que encontram um colega no campo devem fazer o seguinte:
 - Formam gancho com os braços e voltam-se duas vezes
 - Saltam e fazem 'high-five' com o colega ou parceiro de equipa
 - Saltam e encostam ombro a ombro ou peito no peito
- Varia a drible como seguinte:
 - Pé direito / esquerdo
 - Drible a andar para trás, de lado
 - Só o lado interior, só o lado exterior
 - Só com a sola
 - Balouça a bola de e para entre os seus pés (para a frente, de lado, e para trás)
 - Vai rápido, vai devagar

FASE 2 - 10 MIN



Jogo de Confiança "Guiar o Cego"

- Juntar em pares dois jogadores. Cubra os olhos de um dos jogadores em pares. Ele agora é "cego".
- O segundo jogador tem que guiar o jogador "cego" pelo campo e certificar-se que nada acontece a ele (deve lhe dar conhecimento sobre os caminhos desnivelados no chão, e de outros jogadores que vêm a andar na sua direção, etc.)
- After 1-2 minutes, they swap positions.

Variações

- Guie o seu parceiro só com a sua voz, sem lhe tocar.
- Leve o parceiro pela mão e guie-o sem dizer nada.
- Guie o seu parceiro só através de toques acordados, sem dizer nada.
- Deixe 'o jogador 'cego' driblar a bola.

Segurança em primeiro lugar

Arranje um sinal de aviso no caso da situação se tornar apertada ex. dois jogadores podem colidir um com o outro.

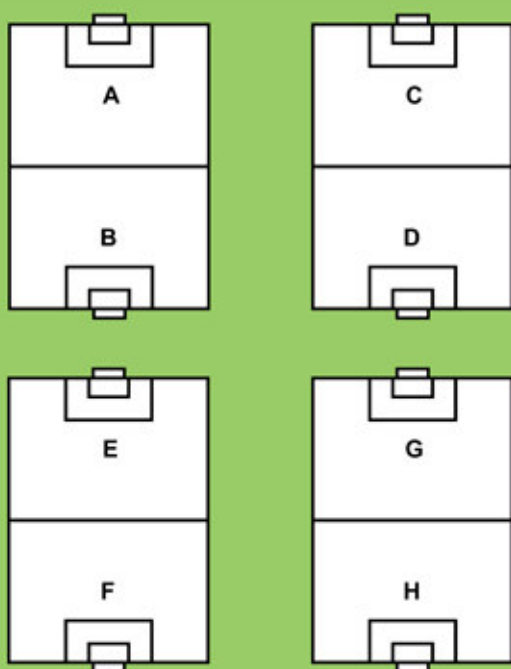
Futebol e Jogo Justo - Sessão de Treino Prevenção contra a Violência

PARTE PRINCIPAL

25 MINUTOS

- ⌘ Dependente do número de jogadores que você tem arranje um número apropriado de campos marcados com 30m x 20m
- ⌘ Marque as balizas com letras

FASE 1



Torneio 4-a-4

- ⌘ Três jogadas de 7 minutos cada conforme o exemplo dos torneios de 4-a-4. (Ver "1.7 Pequenos Torneios" paginas 181-187)
- ⌘ Os regulamentos do jogo podem variar depois de cada ronda e deve ser concordado pelas equipas.



Tenha valor e respeito pelo seu adversário, porque o seu adversário pode vir a ser seu colega de equipa na próxima ronda.

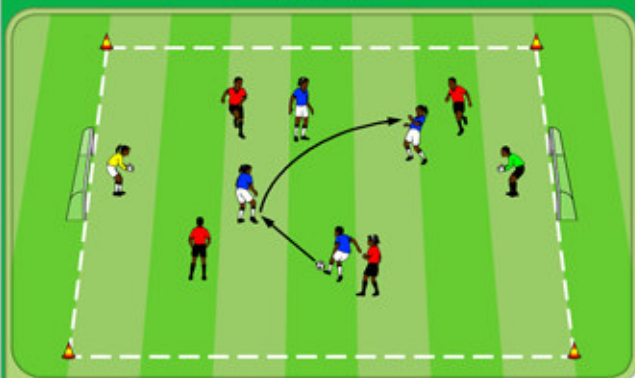
Futebol e Jogo Justo - Sessão de Treino Prevenção contra a Violência

CONCLUSÃO

30 MINUTOS

- ⊗ Duas ou quatro equipas
- ⊗ Jogar sem árbitro
- ⊗ A equipa deve decidir quais os regulamentos do jogo antes do pontapé de bola (comunicação) ex. atirar a bola / potapear a bola, guarda-redes fixo / guarda-redes voador / pontapé do canto / três canto = penalty / etc.
- ⊗ Ambas as equipas têm que concordar com os regulamentos do jogo justo (ex. foul Play, congratular o adversário na marcação de um golo, publicamente elogiar acção positiva da própria equipa etc.).
- ⊗ Ambas as equipas decidem sobre cada arbitragem em situações críticas (ex. falta / não falta) juntos tentar encontrar uma solução para o problema

FASE 1



Jogo de Futebol com seus próprios regulamentos

- ⊗ Jogar de acordo com os regulamentos acordados previamente
- ⊗ O tempo de jogo deve ser 10-15 minutos
- ⊗ Adicional a cada golo, compensar todas as acções de jogo justo com mais um golo. Os dois medianeiros (árbitros) decidem se a acção de jogo justo deve ser compensada ou não. O vencedor é a equipa com mais golos quando o árbitro dá o apito final.

Variações

- ⊗ Jogue mais um jogo, mas primeiro misture a equipa.
- ⊗ Se houver mais equipas jogue um torneio.

Os jogadores não devem quebrar as regras do grupo. Regras são regras! Se alguém tem um problema com uma regra, devem dizer antes do jogo.



Futebol e o Meio Ambiente

Desporto é intimamente ligado a natureza. Um ambiente saudável é necessário para um desporto saudável. Para muitos atletas é essa intimidade com a natureza que o motiva e inspira.

Utilize a popularidade do desporto para promover conhecimentos e cuidados ambientais e respeito pelo meio ambiente entre o público; e promover o desenvolvimento de um ambiente amistoso



Ter cuidado com o meio ambiente é uma responsabilidade de TODOS!

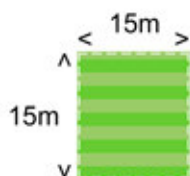
Futebol e Sessão de Treino Meio Ambiental

Lista de Verificação

AQUECIMENTO



15 MINUTOS



1 Bola por grupo



4 Cones por grupo

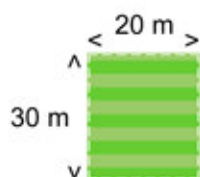


1 Lata de lixo por grupo

PARTE PRINCIPAL



15 MINUTOS



1 Bolas por jogador



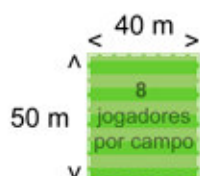
2 Balizas

10-12 Cones /
10-12 Peças de desperdício

CONCLUSÃO



30 MINUTOS



1-2 Bolas por campo



6 Cones por campo

Aventais de cores diferentes
dependendo do número de jogadores2 Latas de lixo
por campo

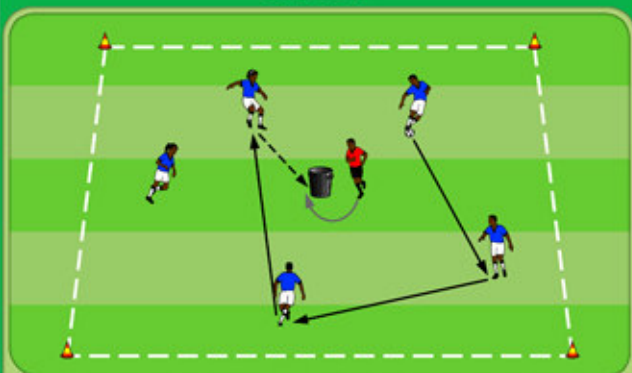
Futebol e Sessão de Treino Meio Ambiental

AQUECIMENTO

15 MINUTOS

- ❖ O grupo deve consistir de 6-8 jogadores - um defesa no centro, 5-7 atacantes em volta.

FASE 1



Pontapés na lata do lixo

- ❖ Os atacantes (azul) passam a bola entre si, tentando se posicionar para chutar a bola no alvo (uma lata de lixo no meio do campo).
- ❖ O defesa (encarnado) tenta evitar que os atacantes acertem na lata de lixo.
- ❖ Depois da lata de lixo ter sido atingida pela bola, outro jogador deve substituir o defesa e tentar evitar que a lata de lixo seja atingida de novo.

Variações

- ❖ Os atacantes só têm uma chance para tentar marcar golo na lata de lixo.



Certifique-se que o lixo existente nas latas de lixo usadas neste exercício tenha sido transferido para outra lata de lixo e não deixado para o chão em qualquer lado!

Futebol e Sessão de Treino Meio Ambiental

PARTE PRINCIPAL

15 MINUTOS

FASE 1



SEGURANÇA, EM PRIMEIRO LUGAR

Tome cuidado em não incluir na "sucata", material cortante, venenoso ou de outro modo perigoso.

Competição de Driblar os Desperdícios (Através da Sucata)

- * Duas equipas (A e B) executam uma competição de driblagem, uma contra a outra.
- * O guarda-redes da equipa A defende a baliza da equipa B e o guarda-redes da equipa B defende a baliza da equipa A.
- * Depois de driblar através da "sucata", o jogador tenta marcar golo.
- * Se o pontapé resulta em golo, é permitido ao jogador remover uma peça de desperdício da "sucata".
- * O jogador seguinte começa logo que o jogador anterior remata à baliza.
- * Qual a equipa que vai primeiro limpar a "sucata"?

Quando pedir às crianças para juntar desperdícios para as Sessões de Treino, deve-lhes dizer para evitarem certos tipos de desperdícios.

Devem evitar todos os desperdícios médicos, tais como medicamentos antigos ou agulhas e ligaduras usadas.

O uso de comida estragada, também não é uma boa ideia pois pode transmitir doenças.

Devem também ser evitados materiais cortantes e enferrujados.



Futebol e Sessão de Treino Meio Ambiental

CONCLUSÃO

30 MINUTOS

Torneio Ambiental

Formação da Equipa

Quatro equipas jogam um torneio em dois campos.

⊗ **Equipa Verde** - Floresta Verde

⊗ **Equipa Azul** - Água Limpida

⊗ **Equipa Branca** - Ar Fresco

⊗ **Equipa Amarela** - Solo Fértil

As equipas jogam umas contra as outras. O vencedor do torneio é a equipa com mais vitórias.

Plano de Jogo

Floresta Verde : Água Limpida
Ar Fresco : Solo Fértil

Floresta Verde : Ar Fresco
Solo Fértil : Água Limpida

Água Limpida : Ar Fresco
Solo Fértil : Floresta Verde

Tempo de Jogo - Dez minutos por jogo = 30 minutos de tempo total do torneio.



Torneio Ambiental

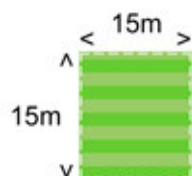
- ⊗ Jogando com uma baliza aberta (duas latas de lixo) com um guarda-redes neutro nela.
- ⊗ Ambas as equipas podem marcar nos dois lados!
- ⊗ Tempo de cada jogo de dez minutos - 30 minutos no total.

Sessão de Treino de Participação Juvenil

Lista de Verificação

INTRODUÇÃO
AQUECIMENTO

10 MINUTOS
15 MINUTOS



1 Bola por jogador

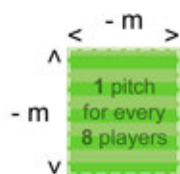


4 Cones

PARTE PRINCIPAL



30 MINUTOS



2-3 Bolas para
cada campo



4 Poles para
os cantos



4-5 Peitinhos
por campo



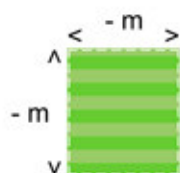
2 Balizas para
cada campo



Tabela dos jogos
preparada - FdT 28

CONCLUSÃO
ARREFECIMENTO

30 MINUTOS
5 MINUTOS



2-3 Bolas para
cada campo



4 Poles para
os cantos



Peitinhos para metade dos
jogadores no campo



2 Balizas para
cada campo

Sessão de Treino de Participação Juvenil

INTRODUÇÃO

10 MINUTOS

Obrigações de participação das crianças / jovens

O treinador selecciona dois jogadores para liderarem:

- ⊗ Aquecimento
- ⊗ Parte Principal
- ⊗ Conclusão
- ⊗ Arrefecimento

Ele dá-lhes uma pequena introdução sobre as obrigações a cumprir e as suas respectivas secções.

AQUECIMENTO

15 MINUTOS

FASE 1



As crianças jogam por eles próprios

- ⊗ O treinador decide sobre as duas crianças que devem lidar o aquecimento. As crianças podem utilizar as suas próprias idéias.
- ⊗ O Treinador só lhes dá assistência se achar que é necessário (ele pode possivelmente dar-lhes algumas dicas).

É muito importante elogiar as crianças / jovens sobre um trabalho bem feito. Isto desenvolve auto-confiança.



Sessão de Treino de Participação Juvenil

PARTE PRINCIPAL

30 MINUTOS

O treinador escolhe dois jogadores para serem responsáveis por :

- ⊗ Preparação do campo
- ⊗ Selecção da equipe
- ⊗ Equipamento
- ⊗ Etc.

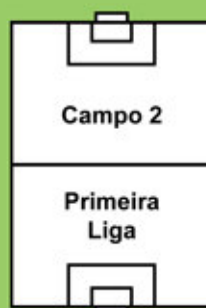
O Treinador estará por perto no caso da sua assistência ser necessária .

Não ha árbitros nestes jogos. As equipas têm que decidir no princípio de cada ronda quais vão ser os regulamentos (ex. atirar ou pontapear etc).



Para liderar um torneio
você precisa de:
**Liderança,
Criatividade,
Auto-confiança
e Responsabilidade!**

FASE 1



e assim
por
diante...

Torneio da Liga dos Campeões (4-a-4)

Dependendo no numero de crianças, marque campos suficientes para os seguintes jogos: 4-a-4 (4-a-3 / 4-a-5/ etc.)

A equipa vencedora subirá para o próximo nível, a equipa derrotada desce de nível. O vencedor da Liga dos Campeões fica no mesmo lugar. O derrotado da liga mais baixa também fica no mesmo lugar. Fazer algumas jogadas. (o tempo de jogo por jogada depende do número de jogadas feitas.) O vencedor do torneio é a equipa que ganha o último jogo no campo dos Campeões da Liga.

"Torneio Relâmpago" é também uma opção para o jogo. (ver "1.7 Pequenos Torneios" pagina 159)

Sessão de Treino de Participação Juvenil

CONCLUSÃO

30 MINUTOS

FASE 1



Torneios com três Equipas

Dependente do numero de crianças, Seleccione três equipas (5-a-5 / 7-a-7 / 9-a-9 / etc.). Jogar num campo que tenha condições para o número de jogadores. Juguem o jogo de acordo com os regulamentos da FIFA (incluindo fora de jogo!). O tempo de jogo por cada um é de 8 minutos. O vencedor do Torneio é a equipa com mais Pontos (Vitória = 3 Pontos, Empates = 1)

Participações dos Jovens

As equipas que não jogam têm que cumprir as seguintes funções:

Necessário!

- ✦ Árbitro
- ✦ Árbitro auxiliar
- ✦ Treinador (para as equipas que jogam)

Se houver muitas crianças, podem também preencher estas funções:

- ✦ Cronometrista
- ✦ Árbitro do Golo (ele tem que decidir se a bola estava dentro da baliza ou não)
- ✦ Apanha as bolas (tantos quanto você quiser)

ARREFECIMENTO

5 MINUTOS

FASE 1



Não se esqueça de elogiar as crianças / jovens sobre um trabalho bem feito. Isto desenvolve auto-confiança.

As crianças a fazem tudo sozinhos

Tal como no aquecimento, duas crianças são nomeadas / para liderarem o arrefecimento. O treinador assiste se for necessário .

Muito obrigado pela sua participação neste curso para treinadores de futebol. Esperamos que tenham gostado e que possam aplicar as habilidades que vocês aprenderam com sucesso.

Podem sempre contactar-nos sobre qualquer recomendação e perguntas sobre o curso e deste manual.



Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ)
Youth Development through Football (YDF)
P.O.Box 13732, Hatfield
0028 Pretoria, África do Sul

Tel: +27 (0) 12 432 0100
Fax: +27 (0) 12 432 0111
E-mail: ydf@giz.de
www.za-ydf.org

Treino de Dia Aberto

Lista de Verificação

Perguntas	Lista de Tarefas	✓
Aonde é que o primeiro treino de dia aberto pode ser feito	Localidades possíveis: * Recinto de uma instituição * Recinto desportivo Municipal	
Quais são as perguntas que precisam ser esclarecidas com a instituição antes do evento?	Verificar: * Datas disponíveis * Qual é o material de treino/equipamento que está disponível? * Possibilidade de um vestiário para raparigas * Cobertura de Seguro! (Como é que o evento com pessoas não membros está coberto pelo seguro? Os voluntários podem ser responsáveis no caso de um acidente? etc.)	
Como é que eu vou fazer o meu seguro?	Detalhes do Inquérito: * O que cobre o seguro num "Treino de dia aberto" em relação a não-membros? Deve se tirar um seguro complementar para estes não-membros? * Podem os voluntários ser responsáveis no caso de um acidente?	
Como é que vou conseguir atingir o máximo possível de raparigas?	Publicidade através de: * Panfletos, cartazes, (ex. em escolas, centros comunitários, centros de juventude, áreas de encontros, estúdios de pré-aração física (Academia), áreas desportivas comuns, locais aonde as raparigas se reúnem, etc.) * Falar com elas directamente * Internet, página electrónica (Web page) da instituição * Imprensa local, * Revistas da instituição	
Quem é que vai apoiar o evento financeiramente?	1. Lista de todos os custos (possíveis): * Custos para imprimir panfletos e cartazes * Despesas de Subsídio para os auxiliares * Pequenos prémios /lembranças para os participantes * Possíveis despesas de arrendamento de instalações ou campos 2. Encontrar Doadores: * Assumir as despesas de impressos (ex. apoiadores / doadores que já tenham uma ligação contractual com a instituição) * Investigar se podemos adquirir material de publicidade da SAFA ou FMF.	
Quem pode ajudar a organizar e quem vai executar?	Procure voluntários tantos quantos for possível e motivá-los: * Os pais das raparigas que participam no "Treino de dia aberto", * Treinadores, doadores, professores * Jogadores mais velhos de equipas júniores ou equipas activas das Instituições	



Treino de Dia Aberto

Lista de Verificação

Perguntas	Lista de Tarefas	✓
Quais conteúdos podem ser passados no treino de dia aberto?	Planear o "Dia da Abertura do Treino" exercícios de movimentos / jogos que acordem e motivem os instintos dos jogos - resumindo "desejo de querer mais" contar com um grupo de participantes diversos- de acordo com a experiência e desempenho - e escolha exercícios para o "Treino de dia aberto" que possaser facilmente adaptado aos vários níveis de desempenho. Prepare-se antecipadamente como é que vai apresentar os exercícios com grupos de vários tamanhos diferentes (ex. 6-12 participantes). Princípios Importantes para o "Treino de dia aberto" ✱ Os participantes precisam da "experiência" do treino. Não obrigue o desempenho.	
No Treino do dia aberto	✱ Estas raparigas precisam de preencher as suas particularidades na lista de participantes antes do treino (entrada de dados). ✱ Se já houver equipas existentes na instituição, entregue folhetos às participantes com os horários dos treinos das equipas da instituição, ✱ Se não houver uma equipa na instituição, devem perguntar às raparigas quem seja interessada em jogar para uma equipa: também devem de perguntar quais os horários de treino que elas preferem. ✱ Anuncia a data do próximo Treino de dia aberto (ex. através dos folhetos).	
Como é que faço uma revisão do evento?	Note os pontos seguintes: ✱ Quantas raparigas participaram no Treino do dia aberto? ✱ Pode o entusiasmo e interesse no futebol ser acordado? ✱ Quantos voluntários estavam lá? ✱ Os voluntários divertiram-se? Acha que eles estão preparados a ajudar novamente noutros eventos? ✱ Houve algumas perguntas sobre a repetição do treino ou sobre a fundação de uma equipa de futebol para raparigas? ✱ A instituição mencionou que podiam oferecer um outro treino no terreno deles?	

Esclarecer a Estrutura para a Preparação para uma Sessão de Treino

1. Local do Treino / Ginásio

- ✳ Qual a localidade disponível? (um campo de jogos, meio campo de jogos etc.)
- ✳ Quais são as condições do solo? Será que algumas formas de treino têm que ser excluídas por causa das condições do solo?
- ✳ Quantas balizas estão disponíveis (se necessário planeie para balizas alternativas, ex. postes para marcar baliza)
- ✳ Há outra equipa a treinar ao mesmo tempo e no mesmo campo (se necessário faça arranjos com o treinador da outra equipa)?
- ✳ Aonde é o melhor local para se organizar o treino de marcação de golos (Vedação para apanhar as bola, etc.)?

2. Grupo de treino / Equipa

- ✳ Quantos jogadores são esperados para o treino (ex. quem tem desculpa por não estar no jogo)?
- ✳ Considere alternativas para criar grupos de jogo - e grupos de exercício!
- ✳ Considere diferentes desempenhos dentro do grupo (ex. combinação de grupos fortes iguais)!

3. Material de Treino

- ✳ Há uma bola para cada jogador?
- ✳ Futebol das crianças: temos bolas disponíveis e apropriadas para as respectivas idades?
- ✳ Tenho materiais para marcação do campo disponíveis (cones, postes, peitilhos, etc.)?
- ✳ Especialmente para o Ginásio: Qual equipamento e que tipo de bolas eu posso usar?

4. Outras

- ✳ É disponível um auxiliar, cuidador, assistente de treino (estes aspectos devem ser considerados para a organização do treino).

“Modelo de bom Exemplo” - Lista de Verificação

Examinação pessoal

Não só para os Treinadores, também para encarregados, directores, pais ...!

Como uma pessoa de referencia de crianças e juventude, você também tem a função de um modelo de bom exemplo e muitas vezes influência as percepções e conduta mais do que aquilo que você se apercebe. E essa é a razão porque você deve examinar a sua própria conduta (seja honesto) através das seguintes perguntas:

Como é que você lida com conflitos?

⚽ 

Como é que você aceita derrotas, e como é que você celebra as vitórias?

⚽ 

Como é que você faz contactos e como é que desenvolve os mesmos?

⚽ 

Como é que você se comporta em relação a seu grupo?

⚽ 

Você é imparcial ou você favorece membros individuais do grupo?

⚽ 

Você esta disponível para ouvir problemas?

⚽ 

Como é que você lida com álcool e nicotina?

⚽ 

Em que tons de voz é que você fala?

⚽ 

O que é que você faz para melhorar a atmosfera do grupo?

⚽ 

Os Regulamentos do Jogo de Futebol

1. O Campo



- * O campo deve ser rectangular.
- * As medidas podem variar, dependente da idade do grupo.
- * O campo deve ter uma Baliza de um tamanho razoável, bandeirinhas dos cantos e linhas bem marcadas de acordo com a ilustração no livro de regulamentos ou as planilhas de jogos para jovens.

2. A Bola



- * A bola deve ser de uma medida de acordo com os requisitos das idades do grupo.
- * A bola deve ser redonda.
- * Deve ser feita de cabedal ou um material aprovado.

3. O Número de Jogadores



- * Nenhuma equipa deve de ter mais do que 11 jogadores, ou menos, conforme o caso, dependendo dos regulamentos de excepção.
- * Até ao máximo 3 jogadores podem ser substituídos num jogo oficial (é possível ter excepções nos grupos de idades diferentes).
- * Substituição de jogadores só pode ser feita durante uma paragem do jogo, e quando permitido pelo árbitro. O jogador substituto só pode entrar em campo quando o jogador substituído sair do campo.

4. Equipamento dos Jogadores



- * Um jogador não deve usar roupa que possa por em perigo outros jogadores.
- * O kit do jogo das duas equipas devem ser claramente distintas uma da outra.
- * As cores do guarda-redes deve de ser diferente dos jogadores de ambas as equipas

5. O Árbitro



- * O árbitro é responsável pela imposição dos "Regulamentos do Jogo" durante s seus jogos.
- * Cada Árbitro deve se informar antes do seu jogo, sobre os detalhes, se há provisões especiais sobre os "Regulamentos do Jogo" que ele tenha que observar durante o jogo que ele vai controlar, ex jovens, rapazes mais velhos, raparigas.
- * A fala do árbitro é o apito, ele indica vários incidentes, ex. Kick-offs (ponta pé de partida), faltas, acções disciplinares, golos marcados.

6. O Assistente do Árbitro



- * O assistente do árbitro, assiste o árbitro a controlar o jogo de acordo com os "Regulamentos do Jogo".
- * Antes do jogo o árbitro e os seus assistentes discutem e concordam, sobre trabalho de equipa incluindo as habilidades existentes que são discutidas em pormenor.

7. Duração do Jogo



- * A duração do jogo consiste de dois períodos iguais, em futebol de adultos 2 x 45 m. O árbitro deve se informar sobre qualquer possível desvio antes do início do jogo.
- * O árbitro decide quanto tempo perdido deve ser compensado para as paragens durante o jogo
- * Os Jogadores têm direito ao intervalo de meio tempo.

Os Regulamentos do Jogo de Futebol

8. Ponta Pé de Saída e Continuação do Jogo

- * O jogo começa com o Pontapé de saída, no qual a bola é pontapeada para o meio campo do adversário.
- * Se o jogo for interrompido por uma razão diferente das razões mencionadas nos "Regulamentos do Jogo" (ex. lesão, pessoa estranha ou animal no campo, bola defeituosa), então o árbitro coloca a bola aonde estava localizada quando o jogo foi interrompido.

9. Bola dentro e fora do Jogo

- * A bola está fora de jogo quando atravessar a linha da baliza ou a linha de fundo, ou quando o árbitro parar o jogo.
- * Se o árbitro erradamente interrompeu o jogo, será então recomeçado o jogo quando o árbitro deixar cair a bola.

10. Como é marcado um golo

- * Um golo é marcado quando passa totalmente a linha de golo, entre os postes da baliza e debaixo da barra transversal, e desde que a equipa que marcou golo não tenha transgredido nenhum dos "Regulamentos do Jogo".

11. Fora de Jogo (Impedimento)

- * Um jogador esta na posição de fora de jogo se:
 - ▲ Estiver perto da linha de golo assim como perto da bola e do penúltimo jogador adversário.
 - ▲ Está no meio campo da equipa adversária na altura em que a bola está a ser jogada. Ele então só será castigado pela sua posição de fora de jogo, se na altura a bola estiver a ser jogada por um dos seus colegas de equipa.
 - ▲ Ele está envolvido numa jogada activa.
 - ▲ Ele influencia o adversário.
 - ▲ Ele está em vantagem através da sua posição.
- * Se o árbitro tiver decidido de chamar a posição de fora de jogo, ele então assinala para a equipa adversária um chuto indirecto livre.

12. Transgressão dos Regulamentos do Jogo e Comportamento Desportivo impróprio

- * No regulamento No. 12 transgressões feitas pelos jogadores são registradas e castigos aplicados com acções disciplinares.
- * Acção disciplinar afecta a continuação do jogo devido a uma interrupção feita pelo árbitro depois da transgressão contra o regulamento No. 12.
- * Depois de cometer uma acção extremamente antidesportiva ou jogo de falta (foul play) grave, o árbitro pode decidir numa acção disciplinaria pessoal mostrando um cartão amarelo, um cartão amarelo e um vermelho, ou um cartão vermelho.
- * Informação mais detalhada pode ser encontrada na **Lição 3**.
- * Acção disciplinaria (ex. chutos livres indirectos e livres directos) só pode ser concedido se a bola ainda estiver em movimento e a ofensa seja feita dentro do campo.
- * A forma particular da continuação do jogo depende na transgressão feita, conforme descrita no Regulamento 12.

13. Chutos Livres (free kicks)

- * Livres devem de cumprir com os regulamentos afixados
- * Se um delito de uma equipa adversária ocorre dentro de sua própria área penal, que é penalizada com um pontapé livre directo fora da área penal, uma cobrança de pênalti livre será concedido.

14. Pontapés de penalidade

- * Há regras fixas para a execução de pontapés de penalidade.
- * Informação mais detalhadas podem ser encontradas na **Lição 3**.

Os Regulamentos do Jogo de Futebol

15. Lançamentos

- * Se a bola atravessar a linha de fundo pelo ar ou pelo campo, então um jogador da equipa adversária faz o lançamento.
- * Os lançamentos são sempre feitos pela a equipa que não tocou na bola.
- * Um golo não pode ser marcado através de um livre directo.
- * Existem regulamentos a serem aplicados para a execução de um livre.

16. Pontapé de Bola

- * Se um jogador da equipa atacante der um pontapé na bola atravessando a linha de golo seja pelo ar ou pelo campo, sem que o golo seja marcado, um jogador da equipa defensora recomeça o jogo com um chuto do golo.
- * Um jogador da equipa defensora executa o pontapé de partida dentro da área de golo. A bola só volta ao jogo depois de ter deixado a área de penalty.
- * Um golo pode ser marcado com um pontapé directo (de baliza à baliza).

17. Pontapé de Canto

- * Se um jogador da equipa defensora pontapear a bola para além da linha de golo seja pelo pelo campo, será dado a equipa atacante um chuto livre do canto.
- * Um jogador atacante pontapeia a bola do canto em arco para o poste da bandeira.
- * O golo pode ser marcado através de um canto directo.

“Nutrição Sensata”

Lista de Verificação

Aonde a Nutrição é Importante

Uma dieta equilibrada, ajustada a forma do desporto praticado e a intensidade do treino, assiste na execução assim como no bem estar. Em princípio aplica-se o seguinte:

- ✱ Hidratos de Carbonos são a fonte de energia mais efectiva e rápida disponível. Digerido como produtos de uma forma de cereais, vegetais e frutas devem contar pelo menos 55% da nutrição.
- ✱ O conteúdo de gordura da nutrição não deve ser mais do que 30%.
- ✱ Em geral, a nossa nutrição já inclui proteínas suficientes para as nossas necessidades e, é também suficiente para os desportistas / atletas. Tome cuidado para equilibrar as proteínas animais e as proteínas vegetais.
- ✱ Devido à transpiração forte durante os desportos, o corpo perde líquidos e cloreto sódio. Água mineral e sumo de frutas diluídos são perfeitos para compensar o perda de fluidez.

O que é que devemos EVITAR

- ✱ Alimentos com muita gordura ou alimentos preparados com muita gordura, salsichas, panquecas, e também Chocolate!!!
- ✱ Açúcar (rebuçados) antes ou durante da sessão de treino ou jogos.
- ✱ Compensar a perda de fluidez com Coca cola, Fanta, Café ou bebidas alcoólicas.
- ✱ Comer pouco tempo antes do treino ou jogo (especialmente difícil para digerir os alimentos)(de preferência alimentar-se 2,5 a 3 horas antes do treino ou jogo).

Para além disso: uma dieta equilibrada é melhor que qualquer nutrição ou alimentos suplementares desportivos (dispendiosos e prometem mais do que aquilo que valem)!

HIV/SIDA - Verdade ou Falso

Declaração da Lista

1. HIV e SIDA são a mesma coisa.**FALSO**

Isto não é verdade. HIV e SIDA não são a mesma coisa. HIV é um vírus que ataca o sistema imune e reduz as resistências do corpo para todas as doenças, incluindo, constipação, diarreia, pneumonia, TB, e alguns tipos de cancro. SIDA é uma condição clínica na qual a pessoa tem uma ou mais doenças (ex. pneumonia) ou infecções devido a deficiência do sistema imune causado pelo HIV. Você pode estar infectado com HIV por muitos anos e não desenvolver a SIDA.

2. Se uma mulher grávida for HIV positivo, ela terá sempre um bebé infectado com o vírus.**FALSO**

Isto não é verdade cerca de 1 em 6 crianças nascidas de uma mãe infectada têm HIV. As mulheres grávidas que estão infectadas podem transmitir o vírus ao recém-nascido, ou durante o parto ou através da amamentação. No entanto, vários estudos recentes demonstraram que as mulheres que tomam certos medicamentos antivírus, tem menos possibilidade de transmitir o vírus aos seus recém-nascidos.

3. Não há cura para o HIV/SIDA**VERDADE**

Isto é verdade. As pesquisas médicas em muitos países, incluindo países em África, estão a trabalhar com muita urgência para desenvolver vacina para evitar infecções de HIV, mas mesmo que for desenvolvido uma vacina, vai levar muitos anos antes de poderem ser testadas e aprovadas. Prevenção é a única forma garantida para vencer o HIV/SIDA.

4. Os preservativos rasgam-se facilmente e muitas vezes, então não é seguro**FALSO**

Isso não é verdade. Os preservativos são muito seguros e efectivos. Estudos provam que os preservativos são efectivos em 98% a 100% na maior parte do tempo que são utilizados. A maioria dos preservativos rasgam-se por utilização inapropriada, tal como abrir o pacote com as unhas ou dentes, não os guardarem no local fresco / seco, desenrolarem-nos incorrectamente, e usar preservativos cuja a data de validação já expirou.

5. Se você beijar alguém com HIV/SIDA, você não vai apanhar o vírus.**VERDADE**

Isso é verdade. Beijar não é um comportamento de risco elevado. HIV é um vírus que se transmite através de relações sexuais - vaginal, oral, ou anal - e contacto de sangue para sangue (ex. se o sangue de uma pessoa cai numa ferida ou um corte aberto) com pessoa infectada. Por quanto há uma certa potencialidade de ter contacto com sangue durante beijos de boca aberta, o risco de adquirir o vírus HIV durante o beijo com a boca aberta é muito baixo. O risco aumenta só se ambos os parceiros têm cortes abertos ou feridas na boca.

6. Só casais do mesmo sexo (ex. dois homens) estão em risco de Ser infectado com o HIV/SIDA**FALSO**

Isso não é verdade. Qualquer pessoa que participe em comportamentos inseguros, pode adquirir o HIV. De facto, em África, os dois modos mais comuns de transmissão de HIV são heterossexualis (sexo entre um homem e uma mulher) e uso intravenoso de drogas.

7. HIV esta mais presente no sêmen, sangue, secreção vaginal, e leite materno.**VERDADE**

Isto é verdade. Estes fluidos do corpo contêm e Transmitem HIV.

HIV/SIDA - Verdade ou Falso

Declaração da Lista

8. Você consegue sempre saber se a pessoa está infectada com o HIV. **FALSO**

Isto não é verdade. Pessoas com o HIV podem parecer de perfeita saúde. De facto, muitas pessoas que são HIV positivo não sabem que estão infectadas. HIV pode viver no corpo humano por 12 anos e às vezes até por mais tempo sem causar qualquer sintoma, apesar do HIV reproduzir no taxa de até 1 bilhão de vírus por dia dentro do corpo da pessoa. Pessoas com o vírus podem transmitir a outras pessoas mesmo que não mostrem qualquer sintoma.

9. Você pode contrair HIV através de sexo oral.

VERDADE

Isto é verdade. Tem havido alguns casos de transmissão do HIV através de sexo oral numa pessoa infectada com o HIV. Embora ninguém saiba exactamente qual o grau de risco, evidência sugere que o risco é menor do que com sexo anal, e vaginal não protegido. O risco aumenta se:

- ✱ Se você tiver cortes ou feridas expostas à volta ou na sua boca ou garganta.
- ✱ O seu parceiro ejacula na sua boca.
- ✱ O seu parceiro tem outra Infecção sexualmente Transmitida (STI).

10. Você pode curar a sua infecção HIV, se tiver relações sexuais com uma virgem.

FALSO

Isto não é verdade. Não existe cura para o HIV - ter relações sexuais com uma virgem não vai de maneira nenhuma influenciar a sua condição individual de HIV positivo. No entanto, é muito possível que a pessoa com quem você tem relações sexuais fique infectada também.

11. Se o resultado do seu teste for HIV negativo, é seguro ter relações sexuais sem protecção.

FALSO

Isto não é verdade, se o seu teste do HIV for negativo, você continua em risco de contrair o HIV dos seus parceiros sexuais. Em adição, os testes por vezes produzem um "falso negativo", o que quer dizer que o vírus não foi detectado no sangue, mas mesmo assim está presente. Sexo sem protecção sempre o coloca numa posição de alto risco para contrair a infecção HIV.

12. HIV é transmitido através de desporto.

FALSO

Isso não é verdade. O único risco possível de transmissão do HIV no desporto é através de contacto desportivo aonde podem ocorrer lesões. Mesmo assim o risco é extremamente pequeno, especialmente quando são tomadas certas precauções, tais como ter caixa dos primeiros socorros com luvas de borracha, e retirando os jogadores machucados do campo imediatamente, trocando as roupas manchadas de sangue, e certificar-se que todas as feridas expostas e lesões estão cobertas.

13. Só as pessoas com múltiplos parceiros contraem o HIV.

FALSO

Isso não é verdade. Por quanto as pessoas que têm relações sexuais com muitos parceiros estão em maior risco de contraírem a infecção HIV, a doença afecta todos. Um só parceiro pode infectar-te se ele for HIV positivo e você não tiver usado preservativo quando teve relações sexuais. A esposa/esposo pode infectar o parceiro se não for fiel, e mesmo que você tenha sido fiel. Muitas mulheres e crianças são infectadas com o HIV todos os anos quando são violadas.

14. Os mosquitos e percevejos não podem transmitir o HIV. **VERDADE**

Isto é verdade. Estudos feitos pelos Centros de Controle nos Estados Unidos e em outros países não mostraram qualquer evidência de transmissão do HIV através de mosquitos ou outros insectos, tais como os percevejos, mesmo na áreas aonde há muitos casos de SIDA e uma grande população de mosquitos.

Glasl's Modelo de Nove Fases de Intensificação de Conflito

O modelo Glasl's de nove fases de intensificação de conflito é de muito valor porque ensina às pessoas os mecanismos da intensificação de conflito. Se não houver intervenção, o conflito pode atravessar estas fases:

FASE 1: ENDURECIMENTO



Interesses e opiniões passam a ser "pontos de vista" posições fixas.

Quando uma discussão justa não é mais possível, o conflito move-se para a FASE 2.

FASE 2: DEBATES E POLÉMICAS



Pontos de vista estão a perder a sua importância. O conflito move-se para a pergunta "Quem" é que terá sucesso a promover o seu ponto de vista, e como é que o resultado vai afectar a reputação dessa pessoa.

Quando um partido sente que mais conversações são inúteis e começa a actuar, o conflito escorrega para a FASE 3.

FASE 3: ACÇÕES E NÃO PALAVRAS



Mudam as perspectivas. Os homólogos vêem-se como concorrentes. O objectivo mais importante é bloquear o oponente para não atingir o seu objectivo. Através de uma acção parcial, os partidos esperam poder forçar os concorrentes a cederem.

FASE 4: IMAGENS E COLIGAÇÃO



O conflito não é mais sobre assuntos reais, mas sobre vitória e derrota. Defender a sua reputação é de grande importância.

Serão criadas Imagens, estereótipos que são usados para construir coligações e para procurar partidários. Ninguém sente-se responsável por esta situação, eles sentem que os seus comportamentos são uma reacção às acções dos concorrentes.

FASE 5: PERDA DE CREDIBILIDADE



Transições dramáticas: os partidos são vistos como anjos ou diabos. Os outros representam forças bestiais destrutivas e subsumas.

Toda a história de conflito é reinterpretada: todos os movimentos "construtivos" movem-se para onde só o ilusório cobre as suas verdadeiras intenções.

FASE 6: ESTRATÉGIAS OU AMEAÇAS



Ameaças estratégicas são activamente utilizadas para forçar os concorrentes a certos compromissos. Uma nova dinâmica é iniciada com as consequências, porque os partidos cada vez mais vão perdendo o controle. Qualquer acção que parece prometer um efeito poderoso é atraente.

Continua... ➞

Glasl's Modelo de Nove Fases de Intensificação de Conflito

FASE 7: GOLPES DESTRUTIVOS LIMITADOS



Os partidos começam a atacarem-se uns aos outros. Os concorrentes passam a ser o inimigo. O conflito passa a ser uma guerra e os regulamentos normais não se aplicam mais. Os partidos apercebem-se que já não é possível vencer, Sobrevivência e menos perdas do que o concorrente possa ter ou sofrer, são os objectivos principais .

FASE 8: FRAGMENTAÇÃO DO INIMIGO



Os ataques intensificam-se. O objectivo principal é o de destruir as bases existentes do adversário.

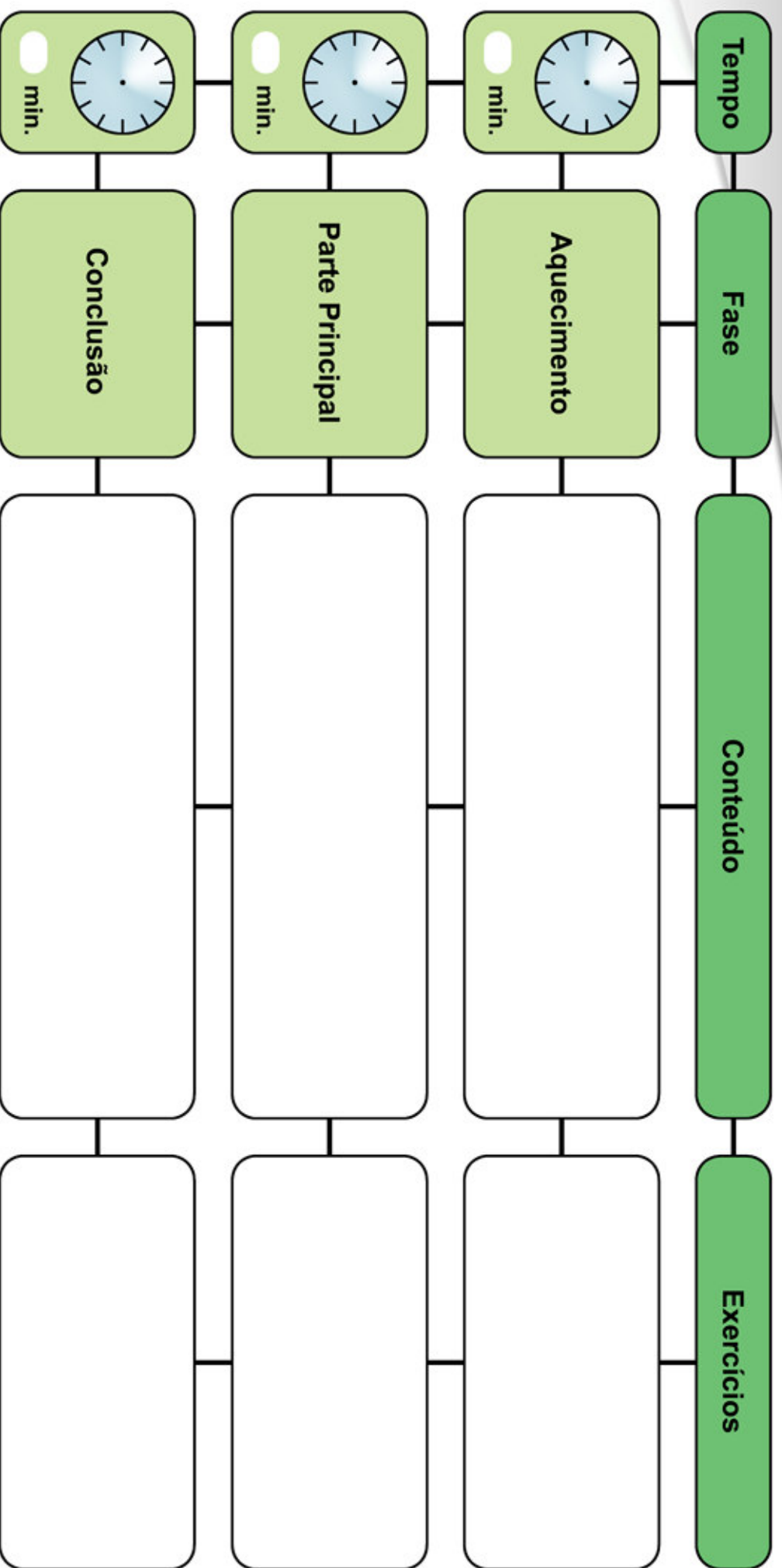
FASE 9: JUNTOS DENTRO DO ABISMO



O instinto de preservação pessoal é descuidado. Nem a sobrevivência de um individuo conta, o inimigo será exterminado mesmo que o preço seja a sua própria vida.

FOLHAS DE TREINO

Estrutura de uma Sessão de Treino



Planeamento / Folhas de Monitorização

Data: DD/MM/YYYY

Local:

Organizador:

Numero de Jogadores:

Objectivos / Pontos Principais:

1. AQUECIMENTO

Tempo:

Metodo de Treino 1

Procedimentos / Organização:

Variação:

Metodo de Treino 2

Procedimentos / Organização:

Variação:

Planeamento / Folhas de Monitorização

2. PART PRINCIPAL

Tempo:

Metodo de Treino 1

Procedimentos / Organização:

Variação:

Metodo de Treino 2

Procedimentos / Organização:

Variação:

3. CONCLUSÃO

Tempo:

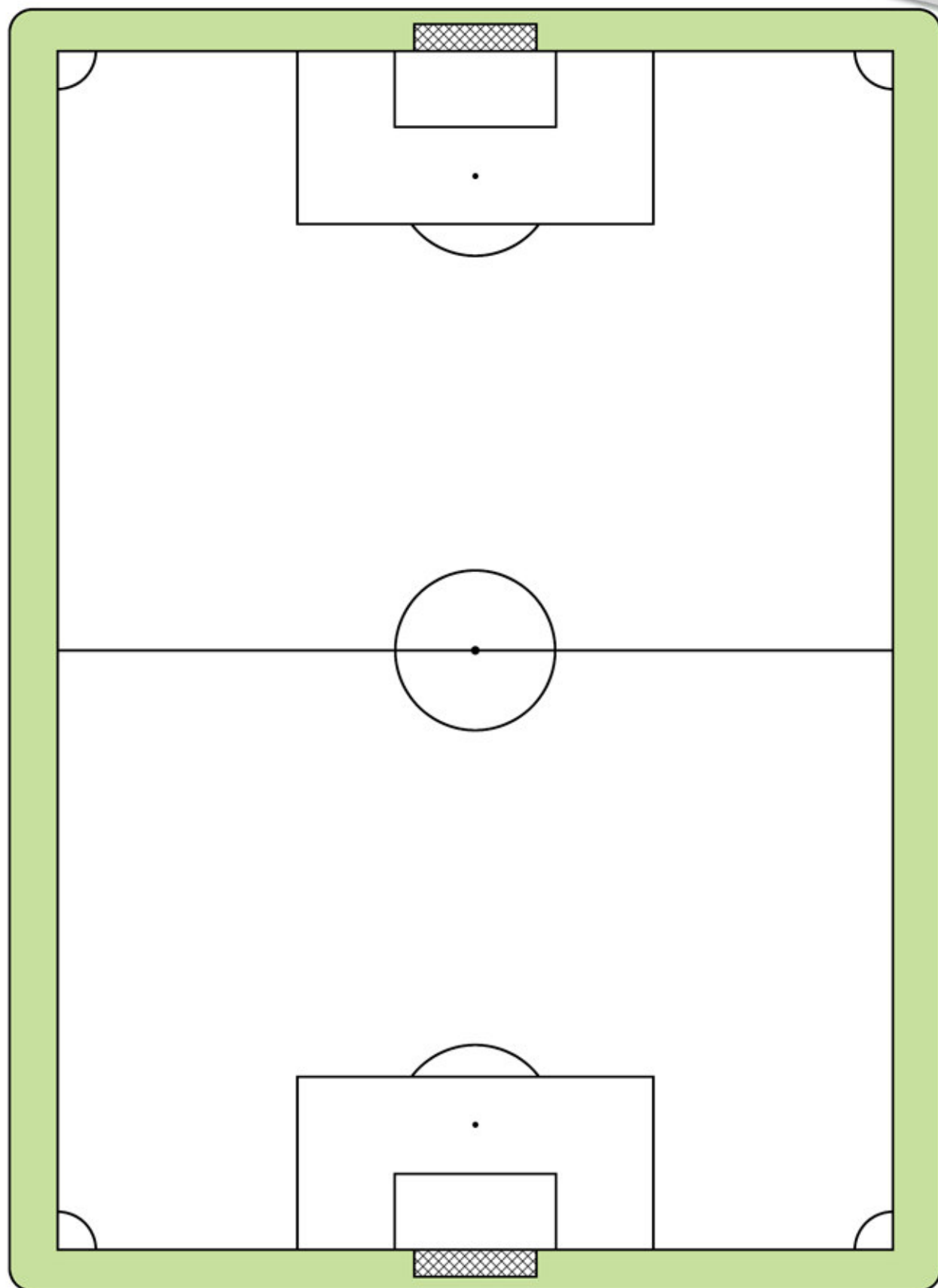
Metodo de Treino 1

Procedimentos / Organização:

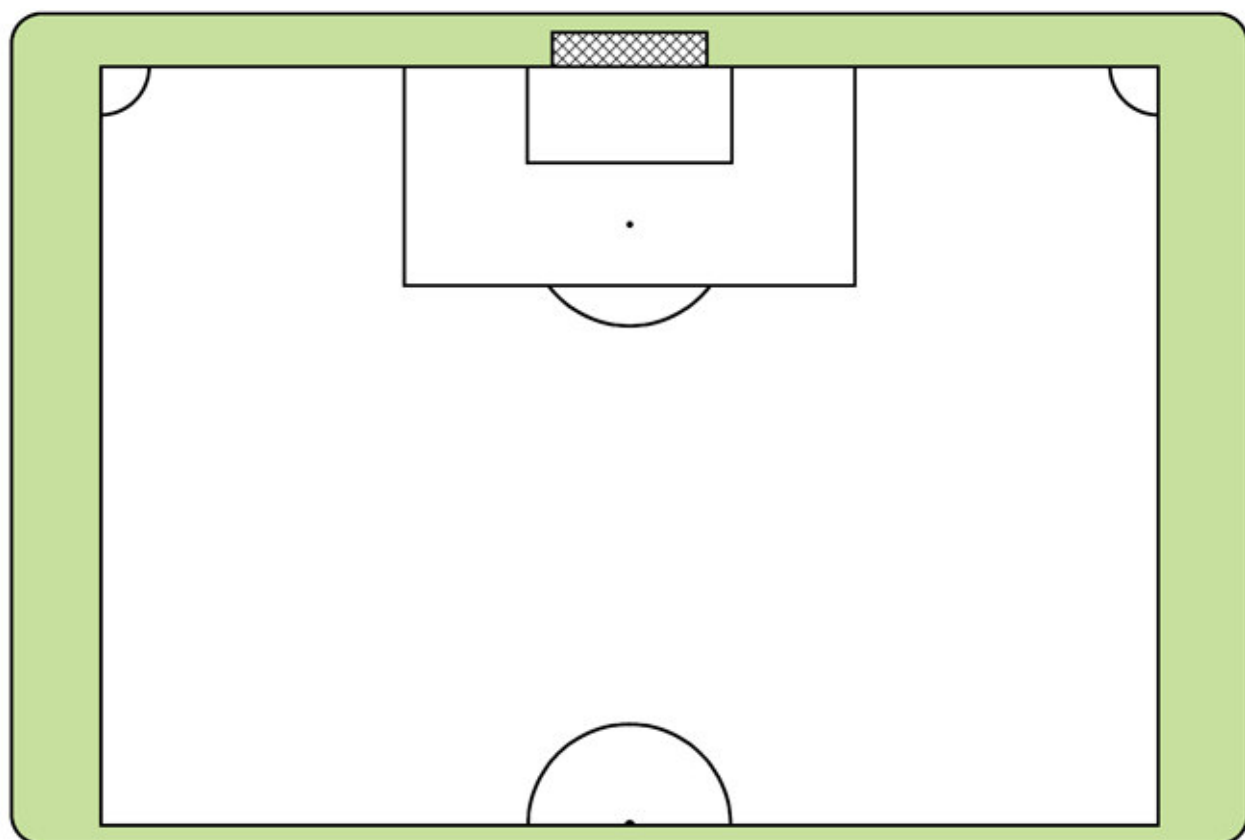
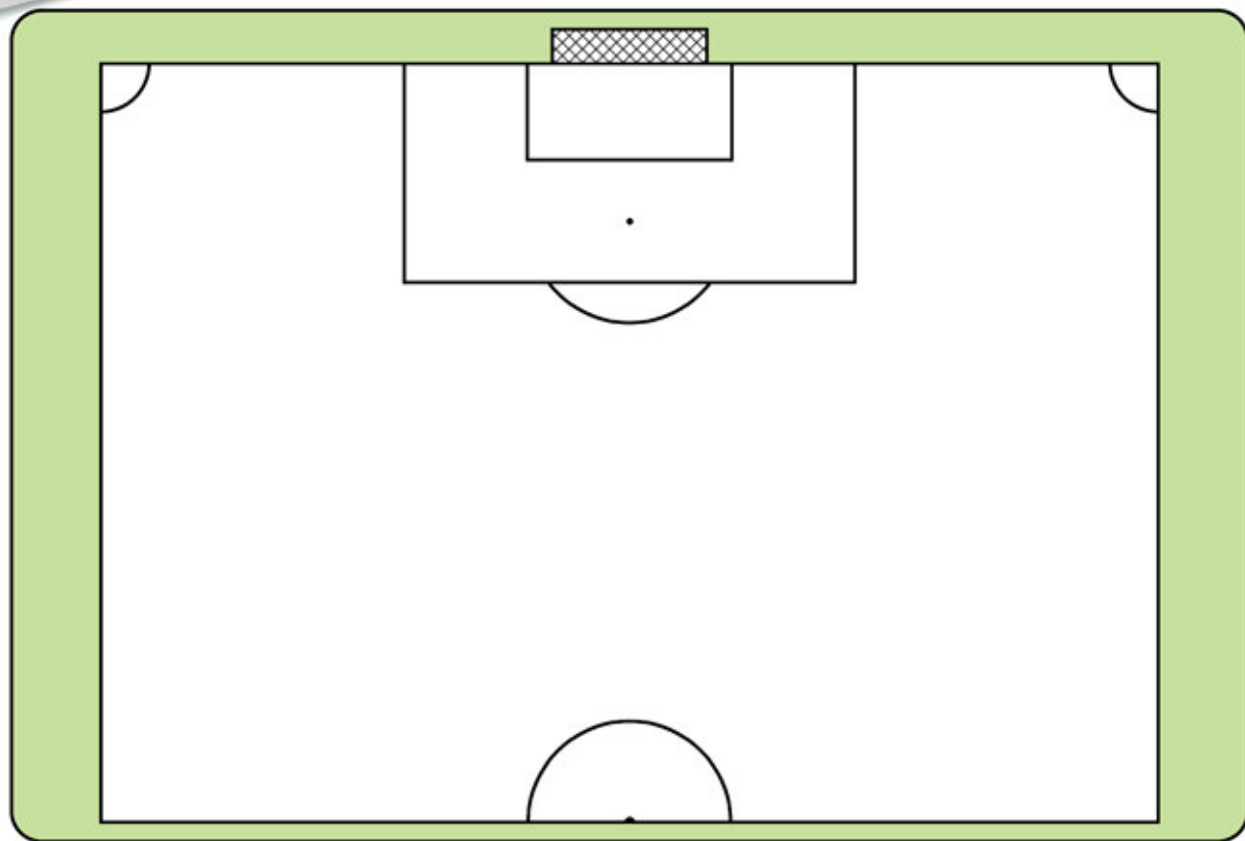
Variação:



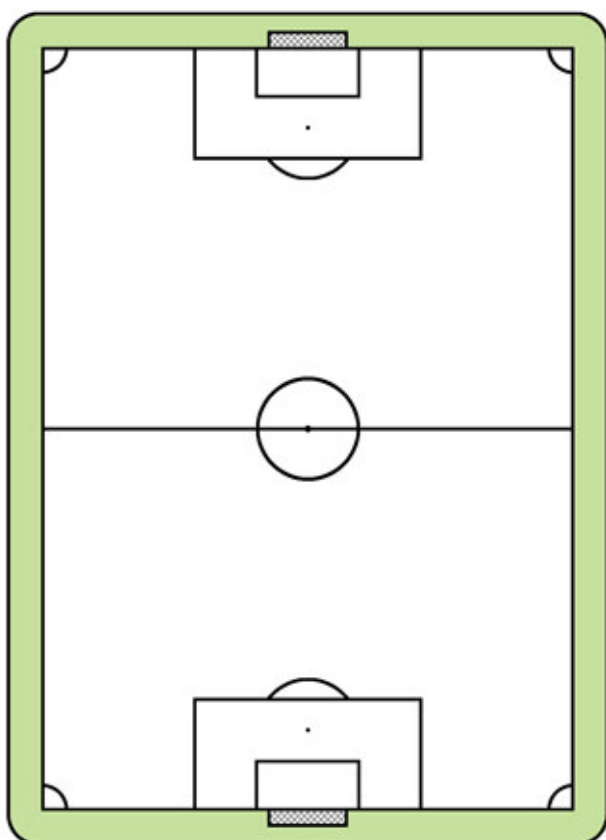
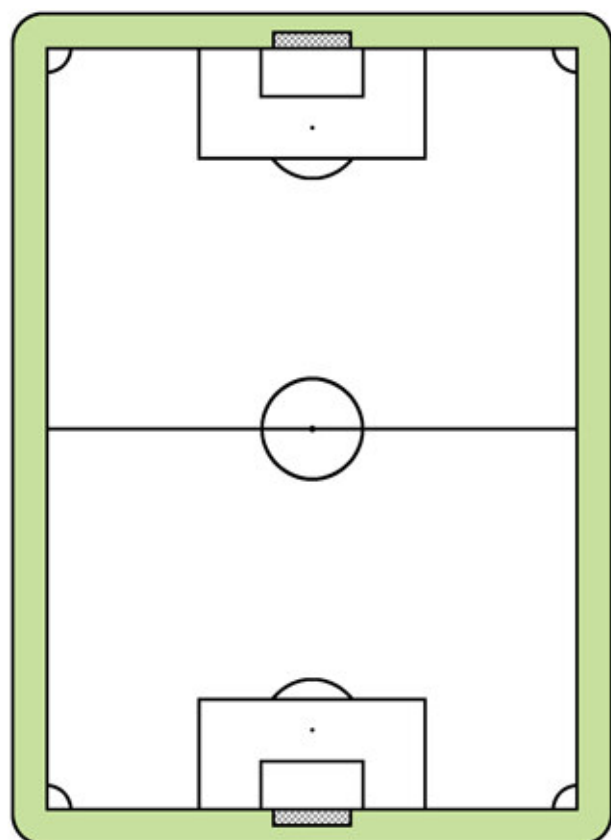
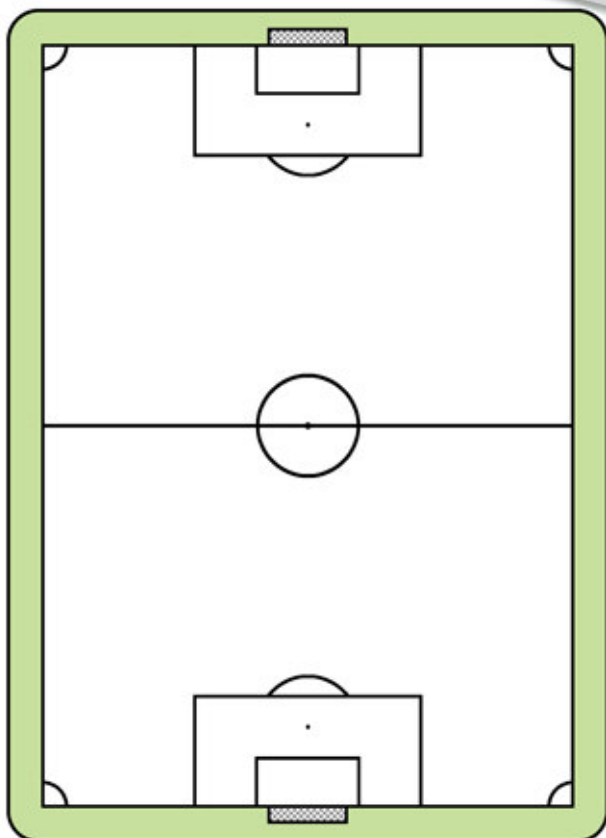
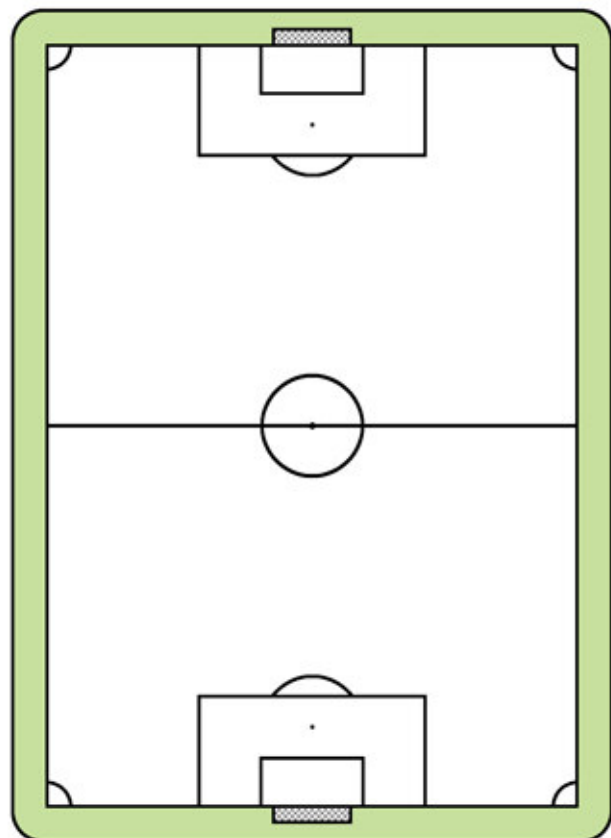
Campo - Inteiro
Com Linhas e Balizas



Campo - Meio x 2
Com Linhas e Balizas

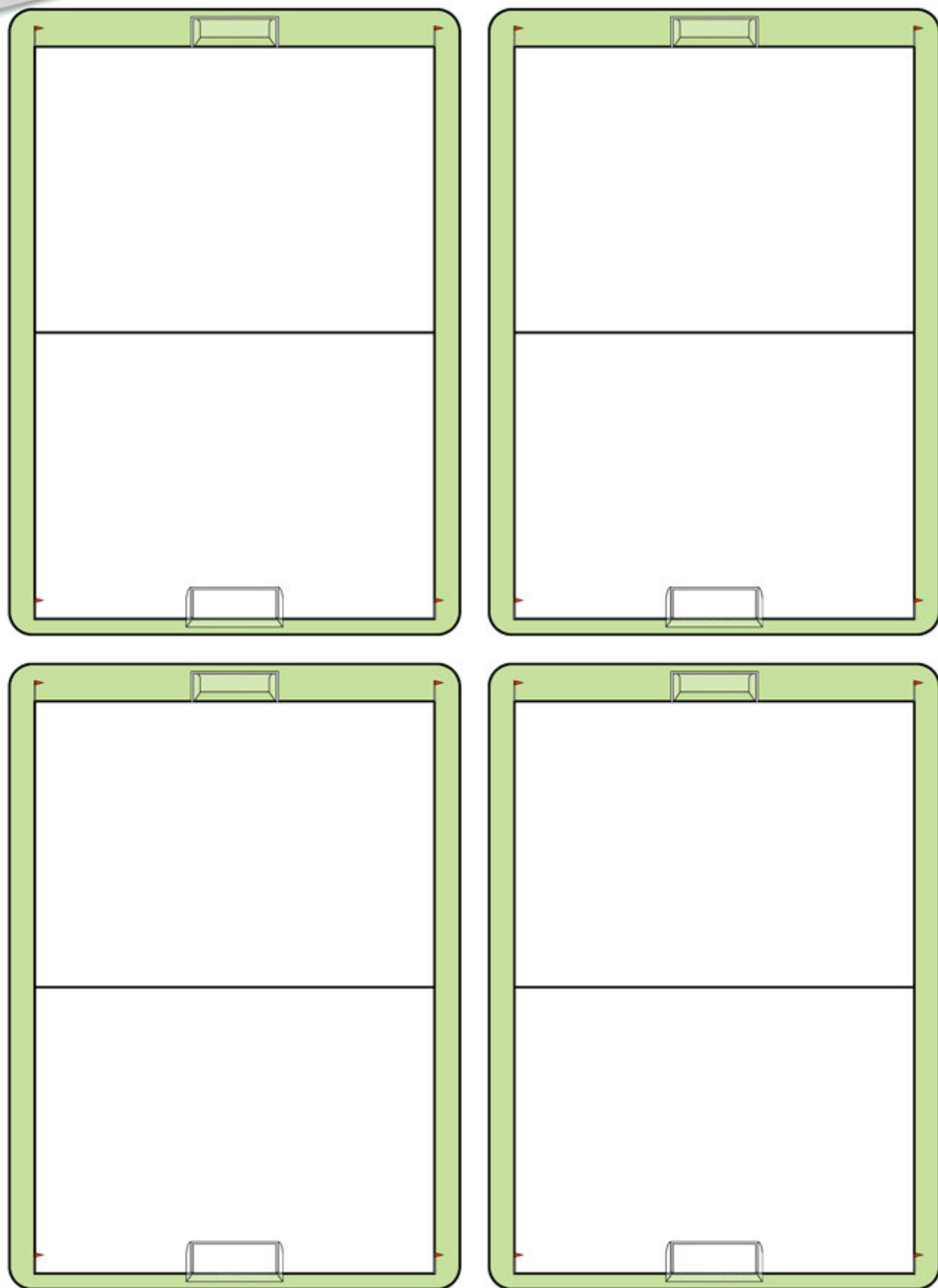


Campo - Meio x 4
Com Linhas e Balizas

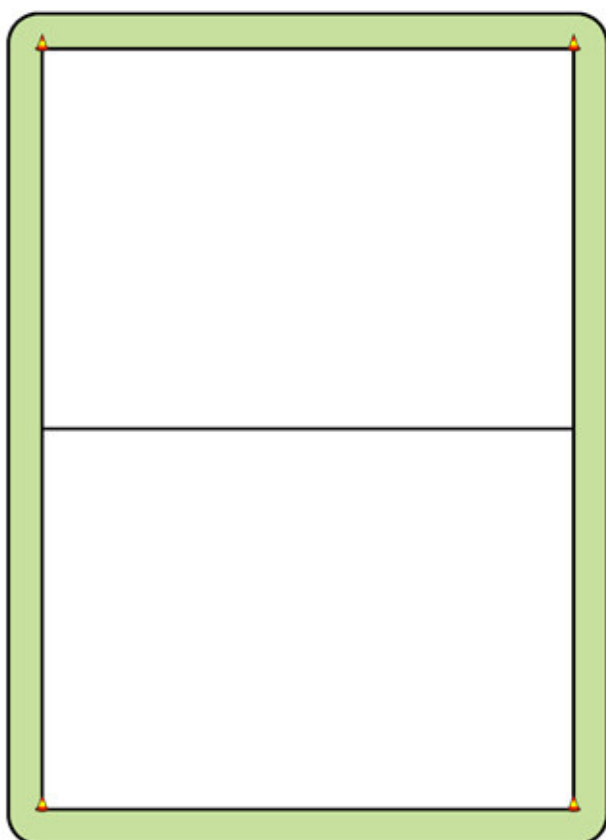
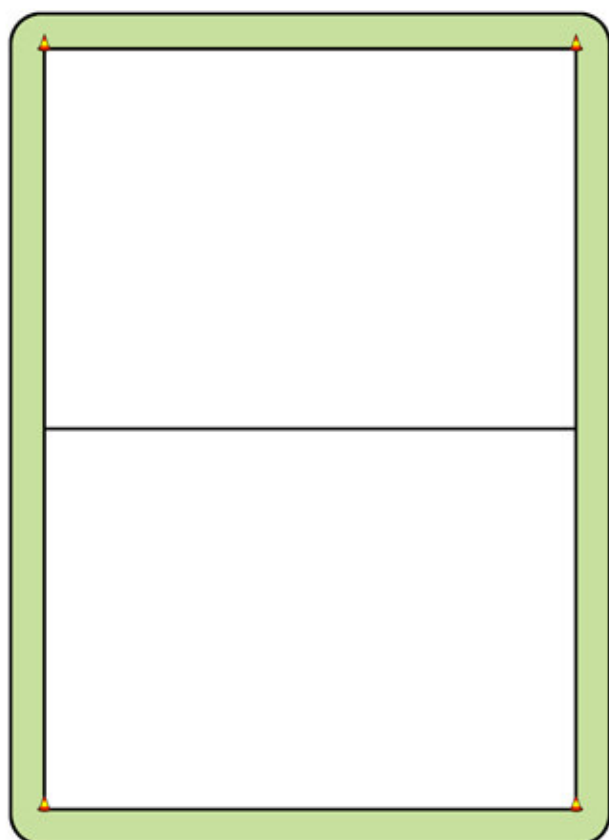
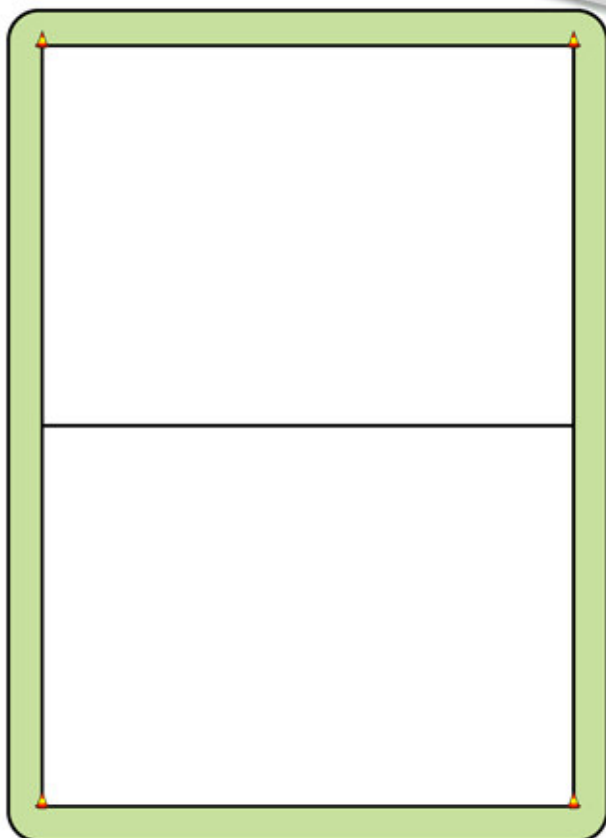
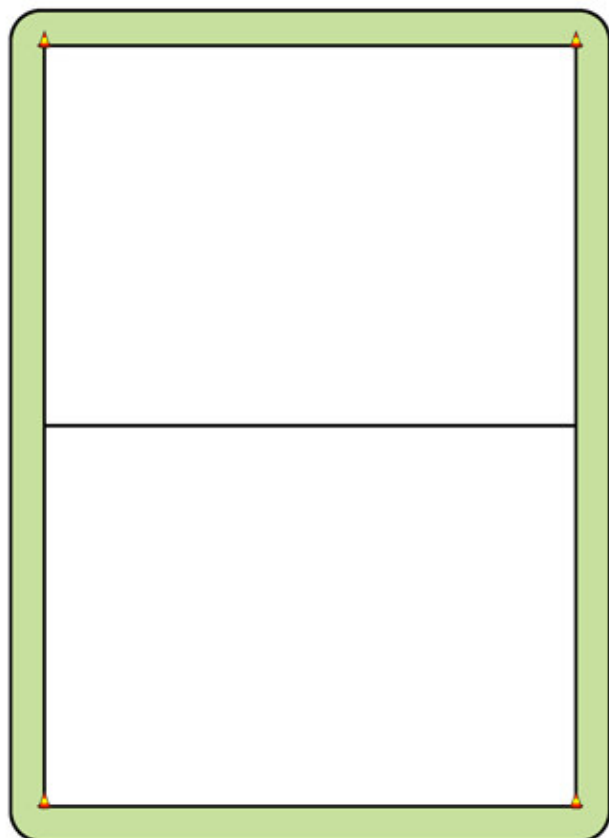


Campo - Inteiro x 4

Sem Linhas, com Balizas



Campo - Inteiro x 4
Nenhumas Linhas & Balizas



Células e Notas x 2

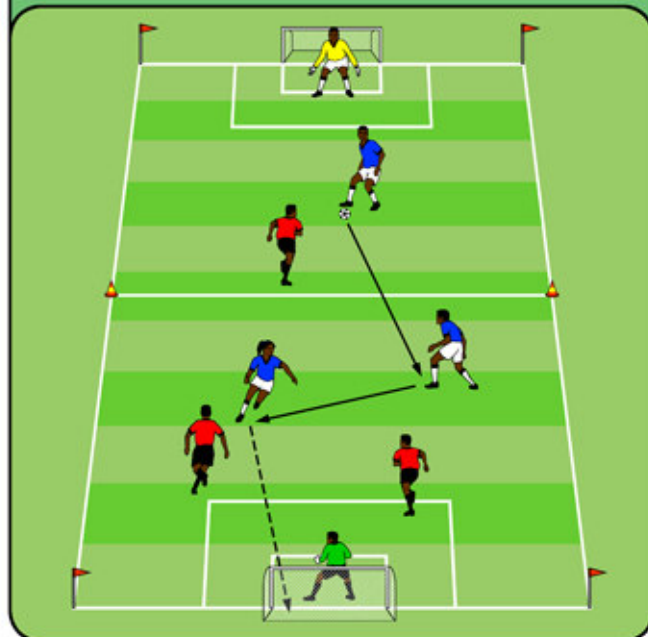
Sem qualquer marcas

Notas:

Notas:

Dicas para pequenos Torneios

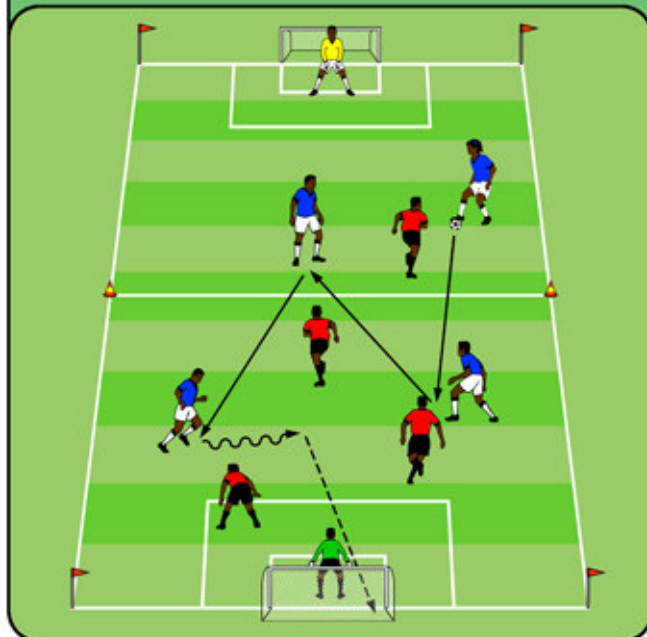
1 TORNEIO DE 3-A-3 2 BALIZAS COM GUARDA-REDES



Organização e Jogo

- ✱ **Grupo de Treino:**
18 Jogadores de Campo
4 Guarda-redes
- ✱ **Divisão:**
6 Equipes com
3 Jogadores cada
- ✱ **2 Campos:**
25 x 15 m
- ✱ **Torneio Programa:**
Dividir as 6 equipes dentro de 2 grupos. Um pares por grupo Joga no campo.
- ✱ **Grupo 1:**
A contra B
B contra C
A contra C
- ✱ **Grupo 2:**
D contra E
E contra F
D contra F
- ✱ **Depois deste preliminar Ronda - Jogos para o Local:**
Jogar para o 5 lugar:
3ro Grupo 1 vs 3ro Grupo 2
Jogar para o 3ro Lugar:
2do Grupo 1 vs 2do Grupo 2
Final:
1ro Grupo 1 vs 1ro Grupo 2

2 TORNEIO DE 4-A-4 2 BALIZAS COM GUARDA-REDES



Organização e Jogo

- ✱ **Grupo de Treino:**
16 Jogadores de Campo
4 Guarda-redes
- ✱ **Divisão:**
4 Equipes com
4 Jogadores cada
- ✱ **2 Campos:**
35 x 25 m
- ✱ **Torneio Programa:**
As 4 equipes jogam uma ronda preliminar - "Equipe contra Equipe" - e depois as finais.
- ✱ **Ronda Preliminar:**
A contra B Campo 1
C contra D Campo 2
A contra C Campo 1
B contra D Campo 2
A contra D Campo 1
B contra C Campo 2
- ✱ **Final dos Jogos:**
Jogar para o 3ro Lugar:
3ro da ronda preliminar contra o 4 da ronda preliminar.
Final:
1st das rondas preliminares contra o 2do de ronda preliminar.

Directrizes Organizacionais:

- ✱ Pequenas equipes com o maximo de 5 jogadores cada.
- ✱ Pequenos campos - claramente marcados!
- ✱ Se possível distribua os peitinhos!
- ✱ Usar todas as balizas disponiveis e postes adicionais!
- ✱ Mantenha a substituição de bolas disponiveis no Jogo!

FOLHAS DE TORNEIOS

Divisão de Equipas

Número de Jogadores	Número de Campos	Observações (possível com jogador suplente)
20	2 campos @ 5 : 5	(jogador suplente)
21	1 campo 3 : 3 1 campo 4 : 4 1 campo 4 : 3	(jogador suplente)
22	2 campos @ 4 : 4 1 campo 3 : 3	
23	2 campos @ 4 : 4 1 campo 4 : 3	(jogador suplente)
24	3 campos @ 4 : 4	
25	2 campos @ 4 : 4 1 campo 5 : 4	(jogador suplente)
26	2 campos @ 4 : 4 1 campo 5 : 5	(jogador suplente)
27	1 campo 4 : 4 1 campo 5 : 5 1 campo 5 : 4	(jogador suplente) (jogador suplente)
28	1 campo 4 : 4 2 campos @ 5 : 5	(jogador suplente)
29	1 campo 4 : 5 2 campos @ 5 : 5	(jogador suplente) (jogador suplente)
30	3 campos @ 5 : 5	(jogador suplente)
31	3 campos @ 4 : 4 1 campo 4 : 3	(jogador suplente)
32	4 campos @ 4 : 4	
33	3 campos @ 4 : 4 1 campo 5 : 4	(jogador suplente)
34	3 campos @ 4 : 4 1 campo 5 : 5	(jogador suplente)
35	2 campos @ 4 : 4 1 campo 5 : 5 1 campo 5 : 4	(jogador suplente) (jogador suplente)
36	2 campos @ 4 : 4 2 campos @ 5 : 5	(jogador suplente)
37	1 campo 4 : 4 1 campo 5 : 4 2 campos @ 5 : 5	(jogador suplente) (jogador suplente)
38	4 campos @ 4 : 4 1 campo 3 : 3	

Divisão de Equipas

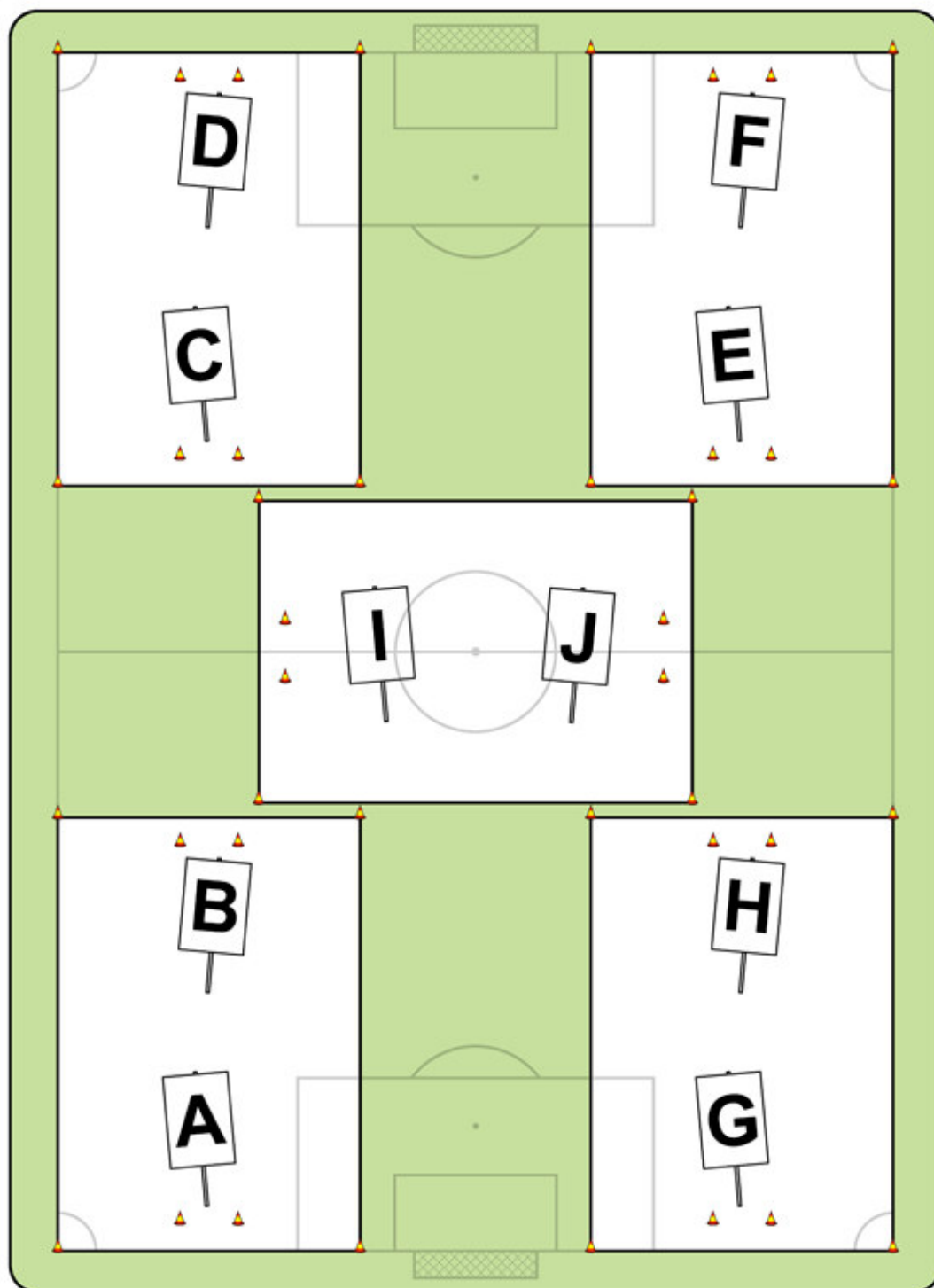
Continuação

Número de Jogadores	Número de Campos	Observações (possível com jogador suplente)
39	4 campos @ 4 : 4 1 campo 4 : 3	(jogador suplente)
40	5 campos @ 4 : 4	
41	4 campos @ 4 : 4 1 campo 5 : 4	(jogador suplente)
42	4 campos @ 4 : 4 1 campo 5 : 5	(jogadores suplentes)
43	3 campos @ 4 : 4 1 campo 5 : 5 1 campo 5 : 4	(jogadores suplentes) (jogador suplente)
44	2 campos @ 4 : 4 1 campo 5 : 4	(jogador suplente)
45	2 campos @ 4 : 4 2 campos @ 5 : 5 1 campo 5 : 4	(jogadores suplentes) (jogador suplente)
46	2 campos @ 4 : 4 3 campos @ 5 : 5	(jogadores suplentes)
47	1 campo 4 : 4 1 campo 5 : 4 3 campos @ 5 : 5	(jogador suplente) (jogadores suplentes)
48	4 campos @ 5 : 5 1 campo 4 : 4	(jogadores suplentes)
49	4 campos @ 5 : 5 1 campo 5 : 4	(jogadores suplentes) (jogador suplente)
50	5 campos @ 5 : 5	(jogadores suplentes)

Se houver mais de 50 jogadores, deve estar disponível um segundo campo de futebol. Se houver mais de 70 jogadores, 40 jogadores devem jogar no primeiro campo e 30 jogadores podem jogar no segundo campo. Também há a possibilidade de se dividirem 35 jogadores por campo.

Programa do Jogo

Distribuição do Campo



Divisões de Campos para a forma de jogo "4-a-4".

Arranjar quatro campos externos de aprox. 20m x 40m na linha do fundo / linhas de gol.

Marcar mais um lance no centro do campo.

Utilize cones para contornar os vários lances.

Coloque o nome das equipas (A, B, C, etc...) bem visível junto aos campos.

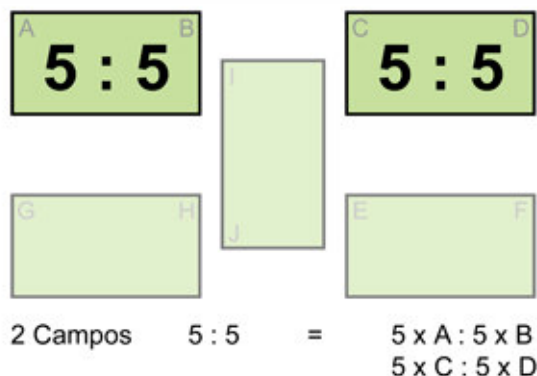
Coloque um número necessário de peitinhos junto aos indicadores dos campos.



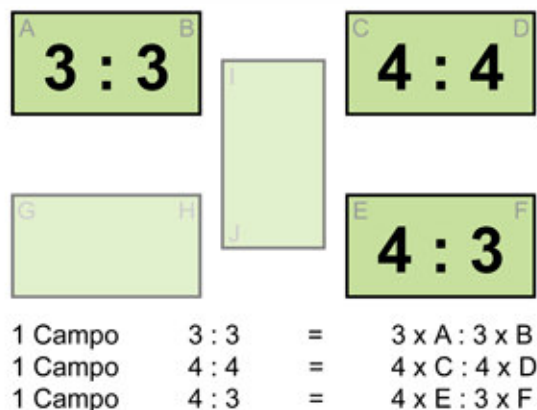
Programa do Jogo

Localização do Campo

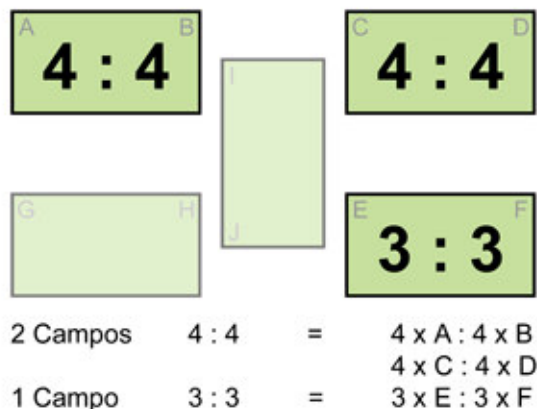
Organização para 20 Jogadores



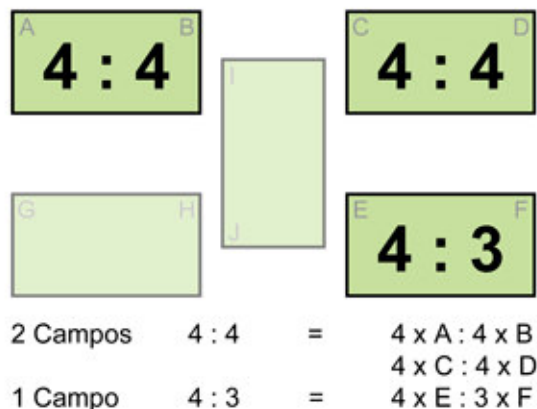
Organização para 21 Jogadores



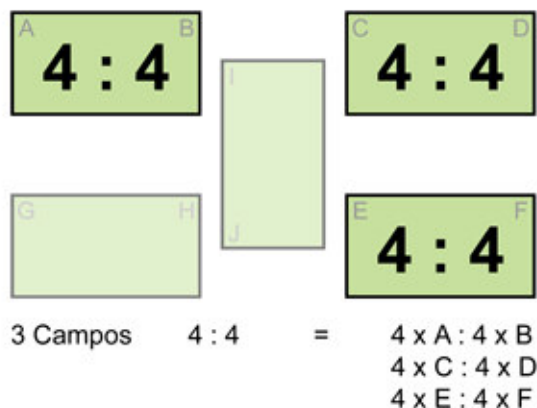
Organização para 22 Jogadores



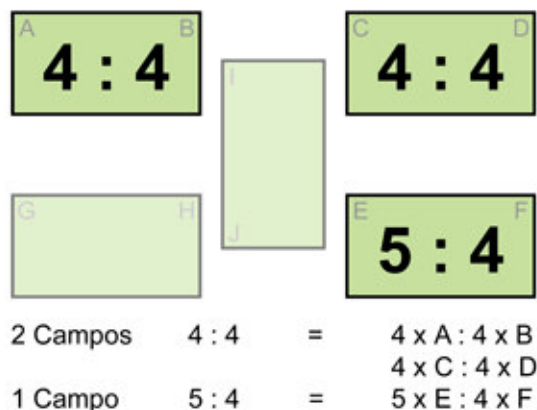
Organização para 23 Jogadores



Organização para 24 Jogadores



Organização para 25 Jogadores

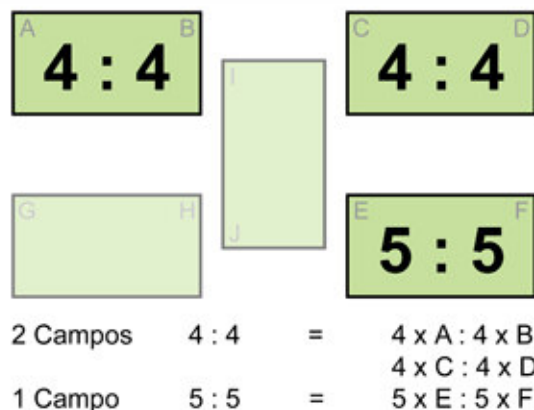


FOLHAS DE TORNEIOS

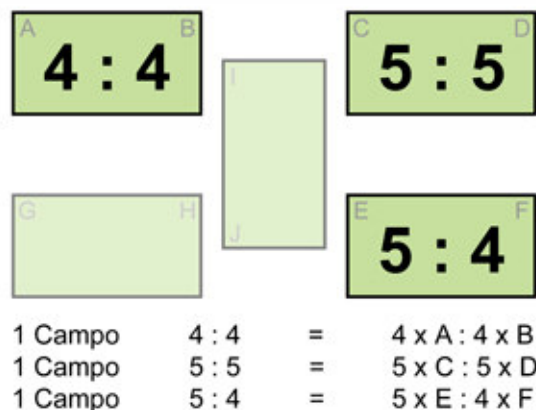
Programa do Jogo

Localização do Campo

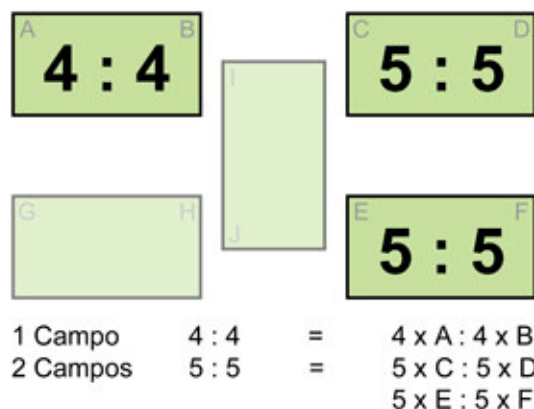
Organização para 26 Jogadores



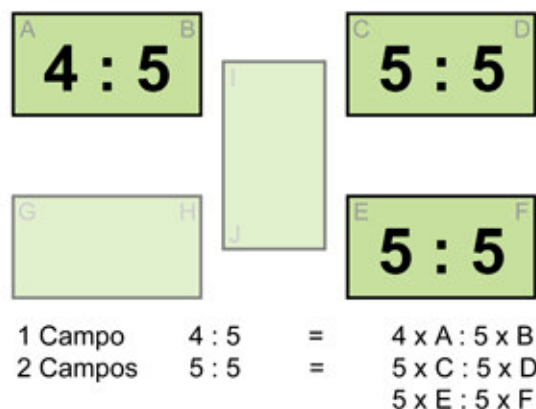
Organização para 27 Jogadores



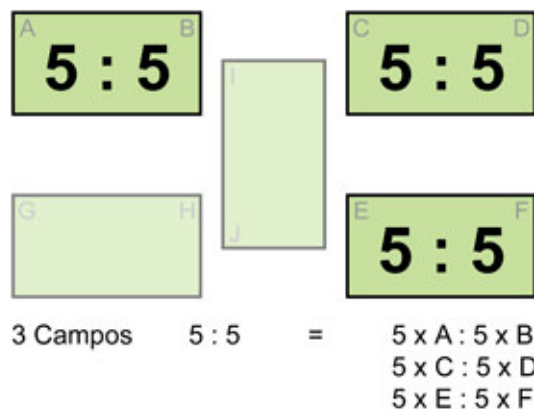
Organização para 28 Jogadores



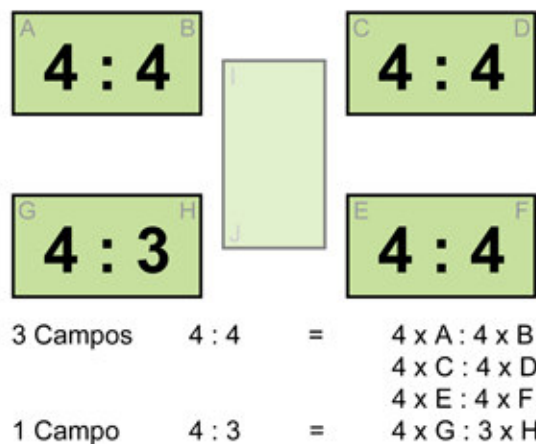
Organização para 29 Jogadores



Organização para 30 Jogadores



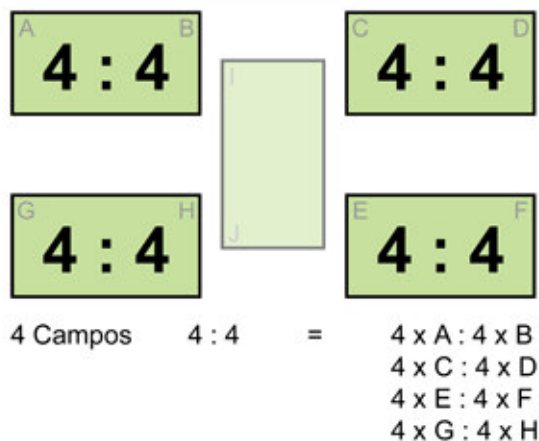
Organização para 31 Jogadores



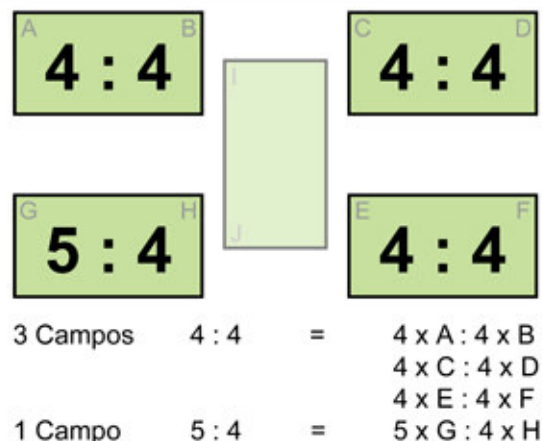
Programa do Jogo

Localização do Campo

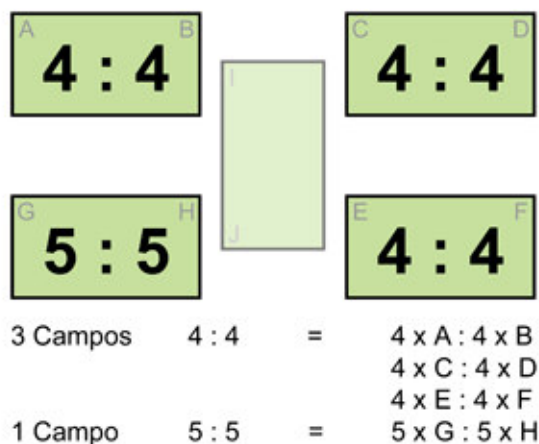
Organização para 32 Jogadores



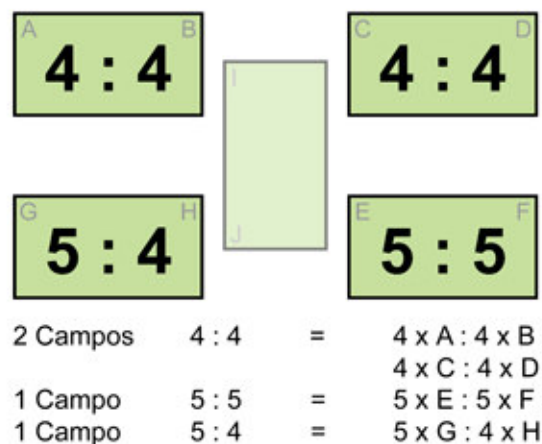
Organização para 33 Jogadores



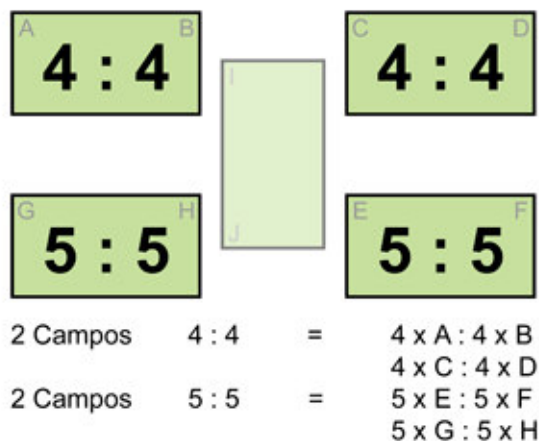
Organização para 34 Jogadores



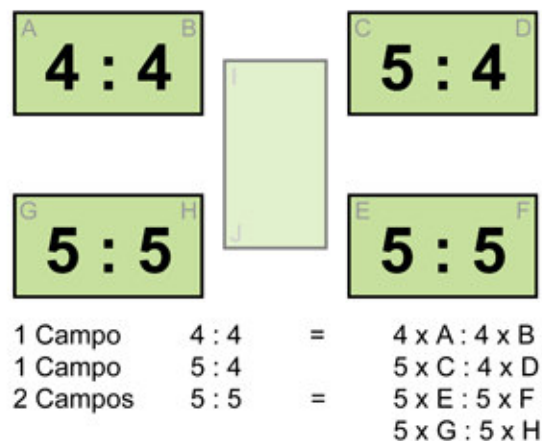
Organização para 35 Jogadores



Organização para 36 Jogadores



Organização para 37 Jogadores

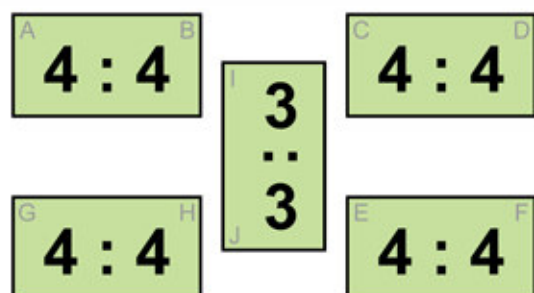


FOLHAS DE TORNEIOS

Programa do Jogo

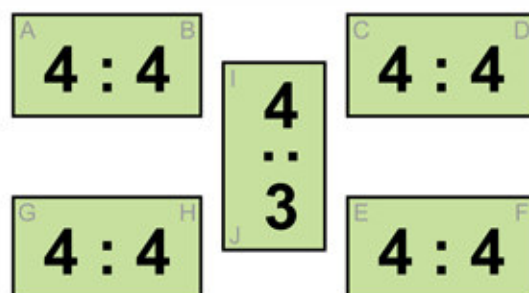
Localização do Campo

Organização para 38 Jogadores



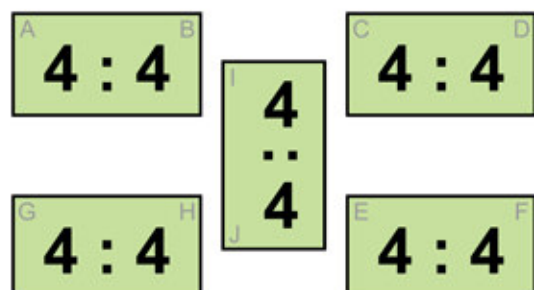
4 Campos 4 : 4 = 4 x A : 4 x B
 4 x C : 4 x D
 4 x E : 4 x F
 4 x G : 4 x H
 1 Campo 3 : 3 = 3 x I : 3 x J

Organização para 39 Jogadores



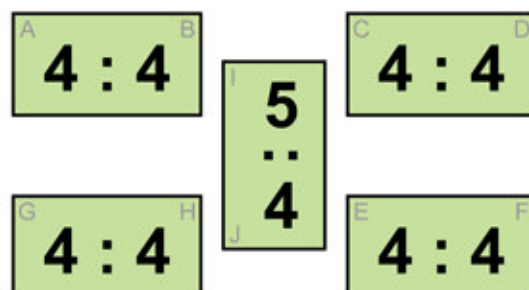
4 Campos 4 : 4 = 4 x A : 4 x B
 4 x C : 4 x D
 4 x E : 4 x F
 4 x G : 4 x H
 1 Campo 4 : 3 = 4 x I : 3 x J

Organização para 40 Jogadores



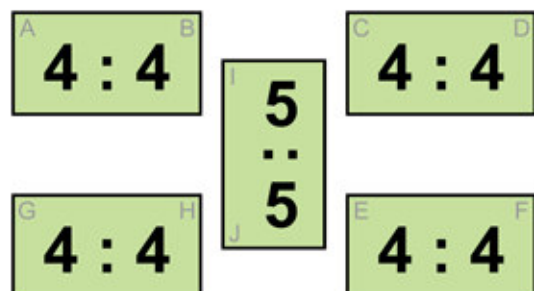
5 Campos 4 : 4 = 4 x A : 4 x B
 4 x C : 4 x D
 4 x E : 4 x F
 4 x G : 4 x H
 4 x I : 4 x J

Organização para 41 Jogadores



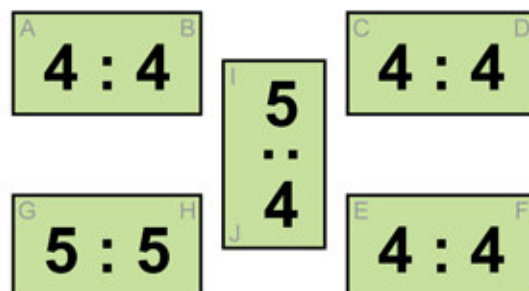
4 Campos 4 : 4 = 4 x A : 4 x B
 4 x C : 4 x D
 4 x E : 4 x F
 4 x G : 4 x H
 1 Campo 5 : 4 = 5 x I : 4 x J

Organização para 42 Jogadores



4 Campos 4 : 4 = 4 x A : 4 x B
 4 x C : 4 x D
 4 x E : 4 x F
 4 x G : 4 x H
 1 Campo 5 : 5 = 5 x I : 5 x J

Organização para 43 Jogadores

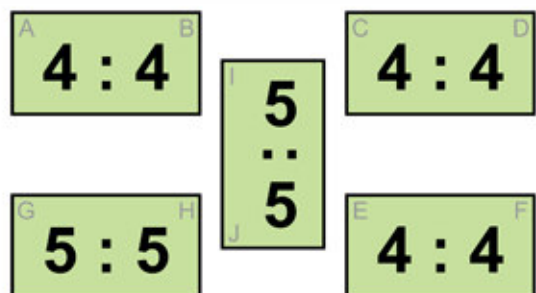


3 Campos 4 : 4 = 4 x A : 4 x B
 4 x C : 4 x D
 4 x E : 4 x F
 1 Campo 5 : 5 = 5 x G : 5 x H
 1 Campo 5 : 4 = 5 x I : 4 x J

Programa do Jogo

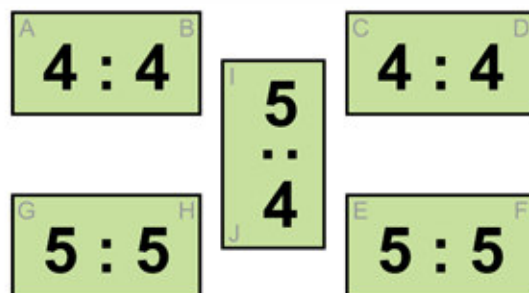
Localização do Campo

Organização para 44 Jogadores



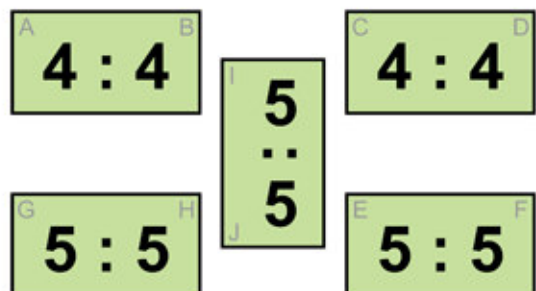
3 Campos 4 : 4 = 4 x A : 4 x B
4 x C : 4 x D
4 x E : 4 x F
2 Campo 5 : 5 = 5 x G : 5 x H
5 x I : 5 x J

Organização para 45 Jogadores



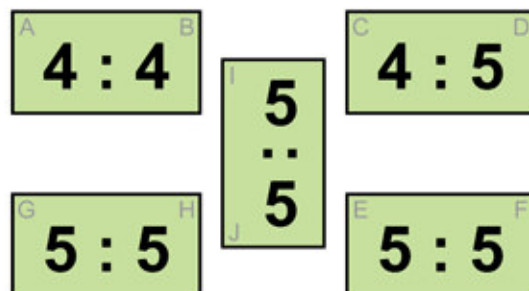
2 Campos 4 : 4 = 4 x A : 4 x B
4 x C : 4 x D
2 Campos 5 : 5 = 5 x E : 5 x F
5 x G : 5 x H
1 Campo 5 : 4 = 5 x I : 4 x J

Organização para 46 Jogadores



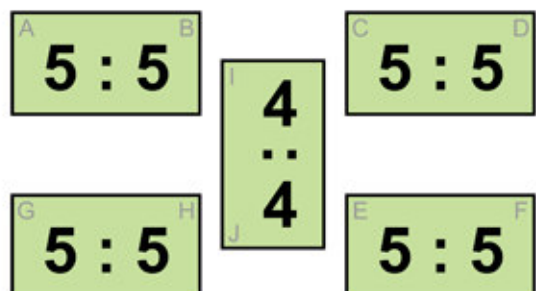
2 Campos 4 : 4 = 4 x A : 4 x B
4 x C : 4 x D
3 Campos 5 : 5 = 5 x E : 5 x F
5 x G : 5 x H
5 x I : 5 x J

Organização para 47 Jogadores



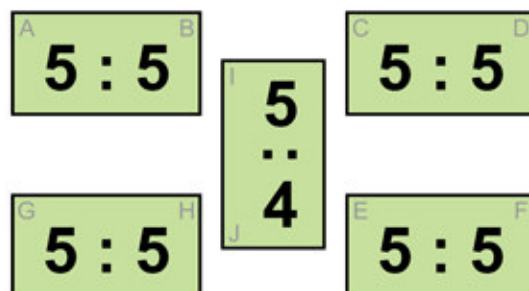
1 Campo 4 : 4 = 4 x A : 4 x B
1 Campo 5 : 4 = 5 x C : 4 x D
3 Campos 5 : 5 = 5 x E : 5 x F
5 x G : 5 x H
5 x I : 5 x J

Organização para 48 Jogadores



4 Campos 5 : 5 = 5 x A : 5 x B
5 x C : 5 x D
5 x E : 5 x F
5 x G : 5 x H
1 Campo 4 : 4 = 4 x I : 4 x J

Organização para 49 Jogadores

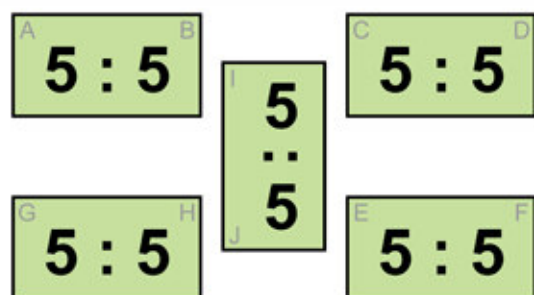


4 Campos 5 : 5 = 5 x A : 5 x B
5 x C : 5 x D
5 x E : 5 x F
5 x G : 5 x H
1 Campo 5 : 4 = 5 x I : 4 x J

Programa do Jogo

Localização do Campo

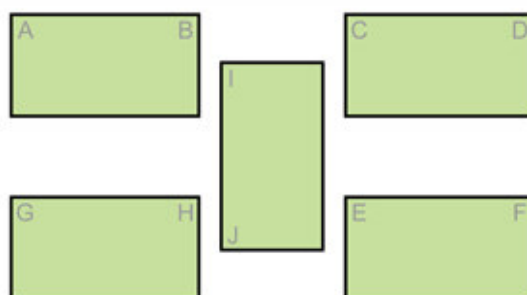
Organização para 50 Jogadores



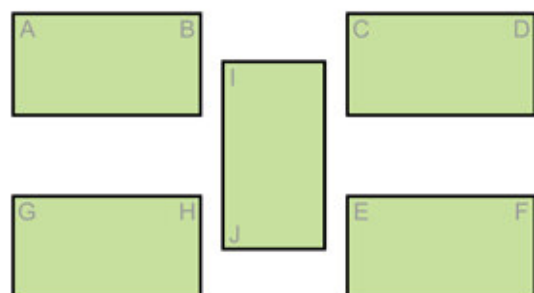
5 Campos 5 : 5 =

$5 \times A : 5 \times B$
 $5 \times C : 5 \times D$
 $5 \times E : 5 \times F$
 $5 \times G : 5 \times H$
 $5 \times I : 5 \times J$

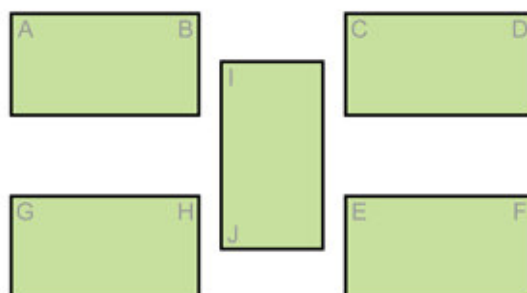
Organização para Jogadores



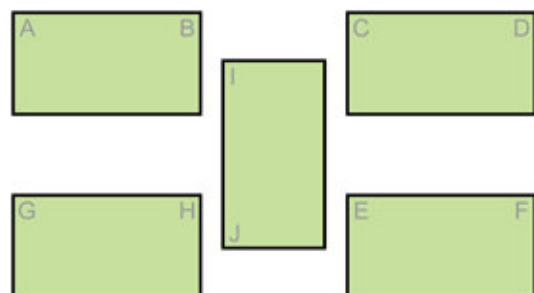
Organização para Jogadores



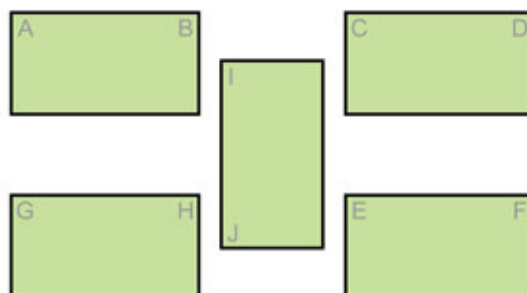
Organização para Jogadores



Organização para Jogadores



Organização para Jogadores



Avaliação

Pontos por equipa alt. nos seus jogadores

Vencedor = 10 Pontos
 Empate = 5 Pontos
 Derrotado = 0 Pontos
 Pontos por Golo = 1 Ponto para cada golo marcado

Exemplo...

1ra Ronda			Resultado	Pontos
A	contra	B	<u>3</u> : <u>2</u>	A : <u>13</u>
C	contra	D	<u>1</u> : <u>1</u>	C : <u>6</u>
E	contra	F	<u>4</u> : <u>2</u>	E : <u>14</u>

1ra Ronda

A contra B
 C contra D
 E contra F
 G contra H
 I contra J

Resultado

_____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____

Pontos

A : _____ B : _____
 C : _____ D : _____
 E : _____ F : _____
 G : _____ H : _____
 I : _____ J : _____

2da Ronda

A contra B
 C contra D
 E contra F
 G contra H
 I contra J

Resultado

_____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____

Pontos

A : _____ B : _____
 C : _____ D : _____
 E : _____ F : _____
 G : _____ H : _____
 I : _____ J : _____

3ra Ronda

A contra B
 C contra D
 E contra F
 G contra H
 I contra J

Resultado

_____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____

Pontos

A : _____ B : _____
 C : _____ D : _____
 E : _____ F : _____
 G : _____ H : _____
 I : _____ J : _____

4a Ronda

A contra B
 C contra D
 E contra F
 G contra H
 I contra J

Resultado

_____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____

Pontos

A : _____ B : _____
 C : _____ D : _____
 E : _____ F : _____
 G : _____ H : _____
 I : _____ J : _____

5ta Ronda

A contra B
 C contra D
 E contra F
 G contra H
 I contra J

Resultado

_____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____
 _____ : _____

Pontos

A : _____ B : _____
 C : _____ D : _____
 E : _____ F : _____
 G : _____ H : _____
 I : _____ J : _____

FOLHAS DE TORNEIOS

Jogo Agendado para 40 Jogadores

4-a-4

No.	Nome	Ronda 1		Ronda 2		Ronda 3		Ronda 4		Ronda 5		Pontos totais	Posição
		Campo	Pontos	Campo	Pontos	Campo	Pontos	Campo	Pontos	Campo	Pontos		
01		A		A		B		G		C			
02		A		B		C		F		E			
03		A		C		D		E		G			
04		A		D		E		D		I			
05		B		E		F		C		J			
06		B		F		G		J		A			
07		B		G		H		A		H			
08		B		H		I		J		F			
09		C		I		J		I		D			
10		C		J		A		H		B			
11		C		A		C		F		A			
12		C		B		D		G		B			
13		D		C		E		H		C			
14		D		D		F		E		D			
15		D		E		G		D		E			
16		D		F		H		C		F			
17		E		G		I		B		G			
18		E		H		J		A		H			
19		E		I		A		J		I			
20		E		J		B		I		J			



FOLHAS DE TORNEIOS

Jogo Agendado para 40 Jogadores

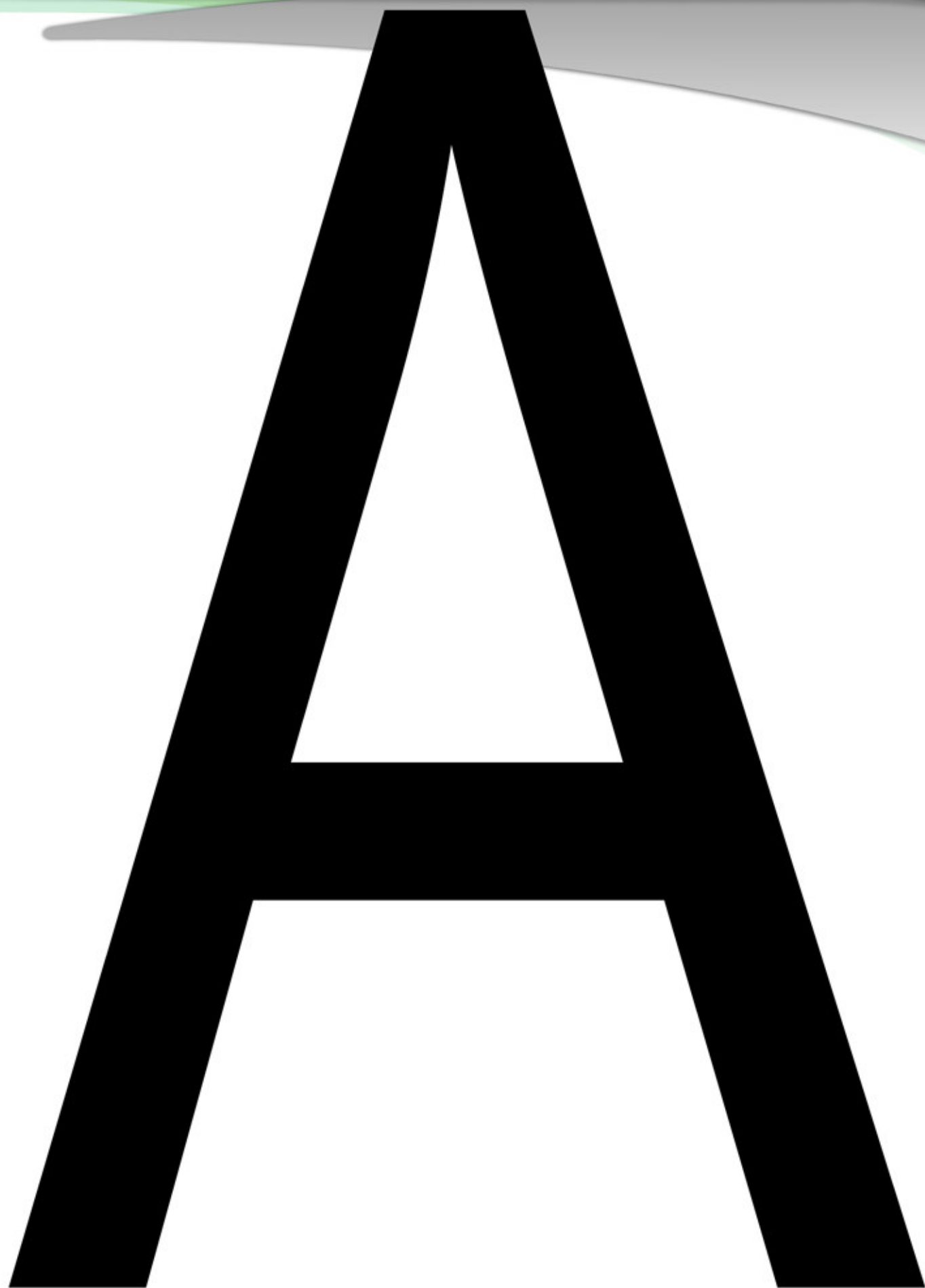
4-a-4

No.	Nome	Ronda 1		Ronda 2		Ronda 3		Ronda 4		Ronda 5		Pontos totais	Posição
		Campo	Pontos	Campo	Pontos	Campo	Pontos	Campo	Pontos	Campo	Pontos		
21		F		A		D		I		C			
22		F		B		E		H		F			
23		F		C		F		G		A			
24		F		D		G		F		I			
25		G		E		H		E					
26		G		F		I		D		J			
27		G		G		J		C		H			
28		G		H		A		B		B			
29		H		I		B		A		G			
30		H		J		C		J		D			
31		H		A		E		B		J			
32		H		B		F		I		D			
33		I		C		G		H		F			
34		I		D		H		G		H			
35		I		E		I		F		B			
36		I		F		J		E		I			
37		J		G		A		D		G			
38		J		H		B		C		E			
39		J		I		C		B		C			
40		J		J		D		A		A			

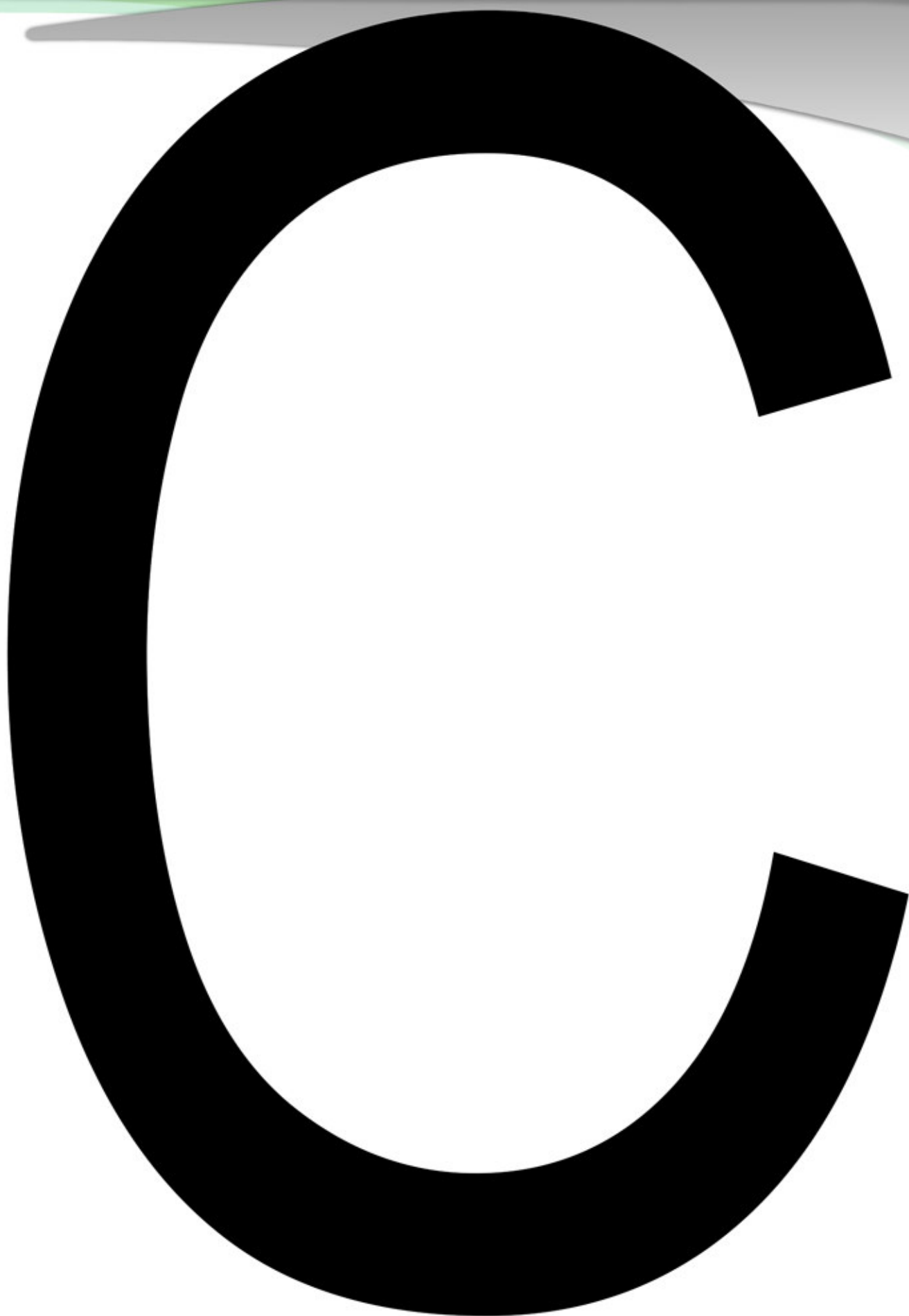
Agenda de Jogo

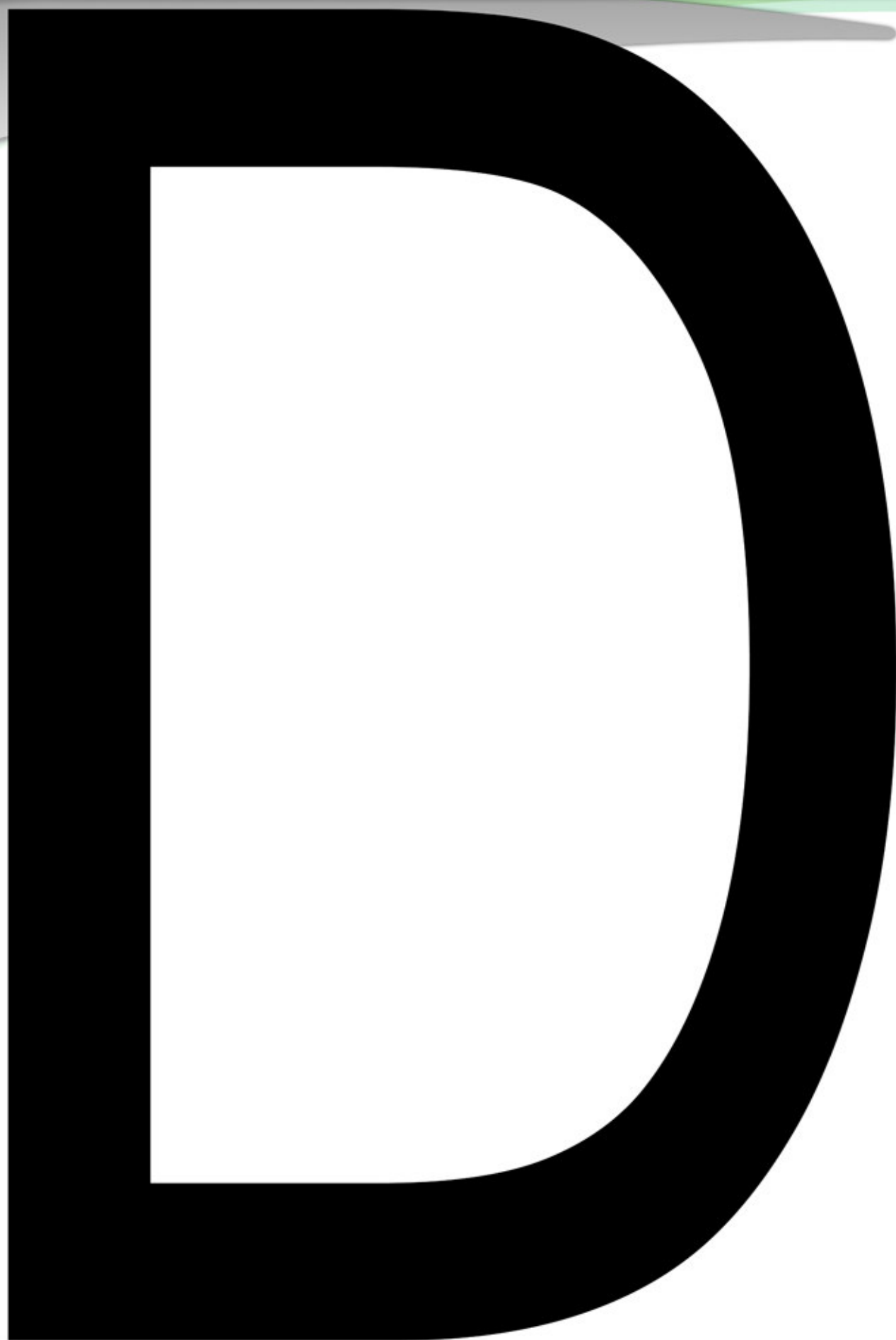
4-a-4

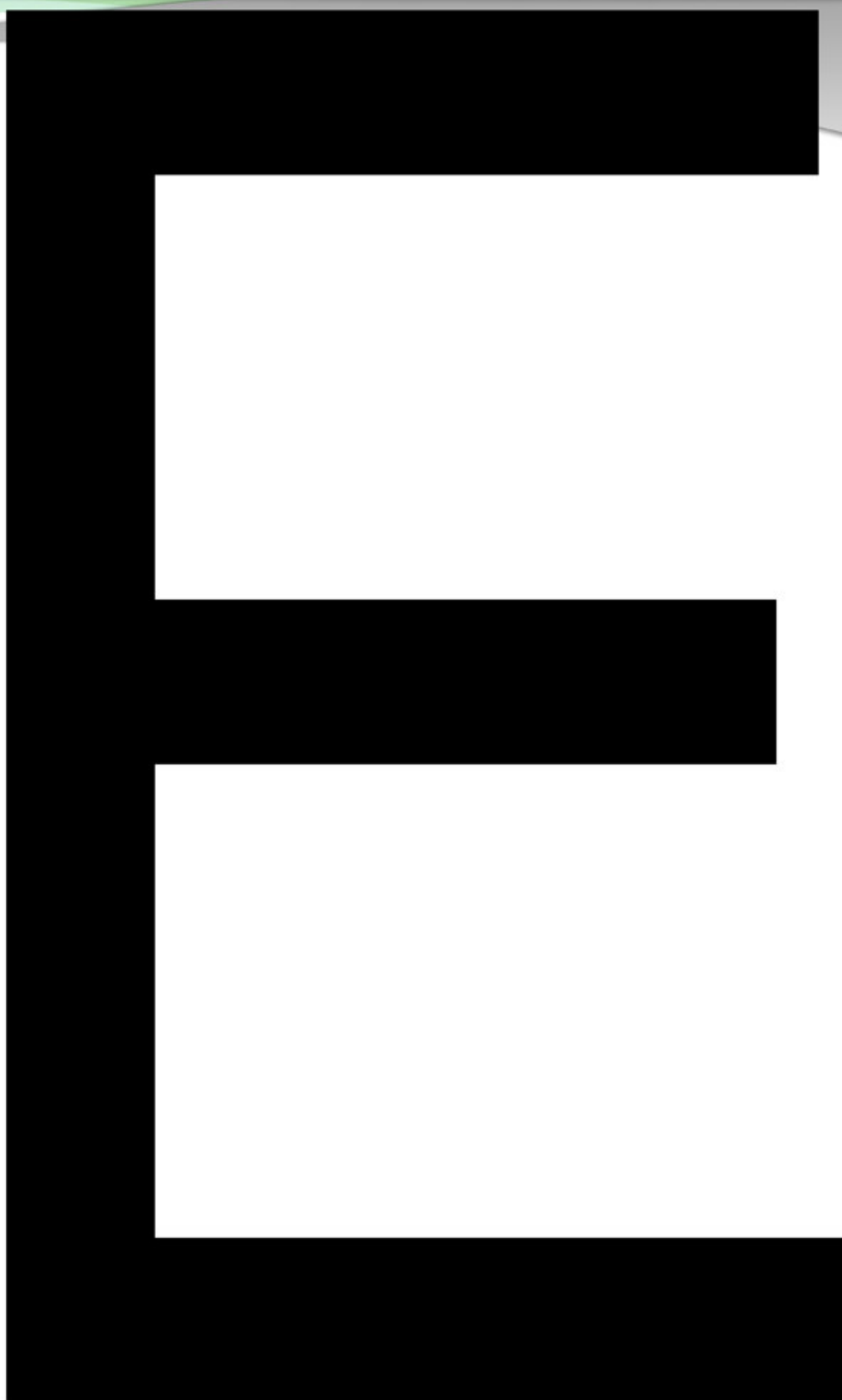
[illegible]

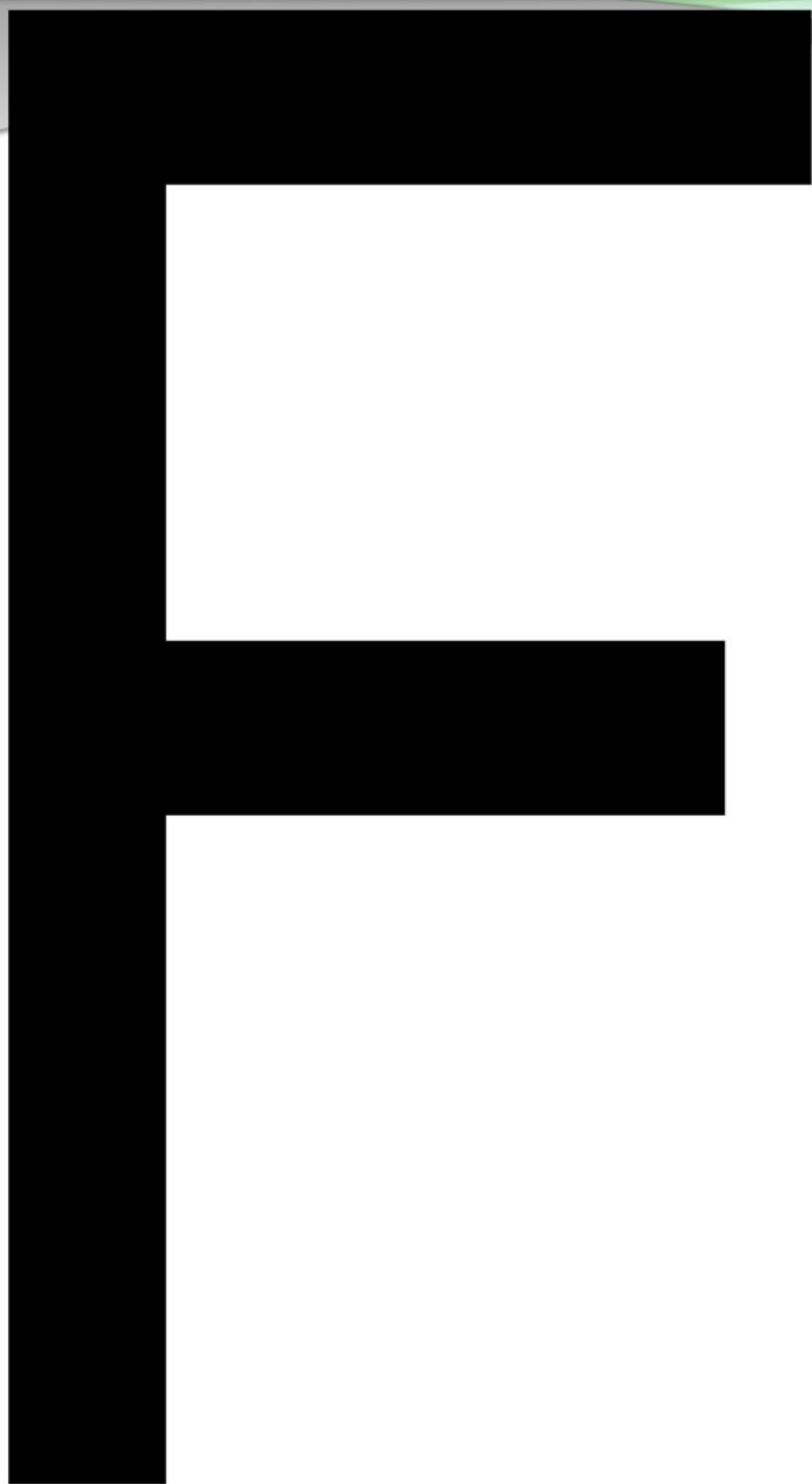


B

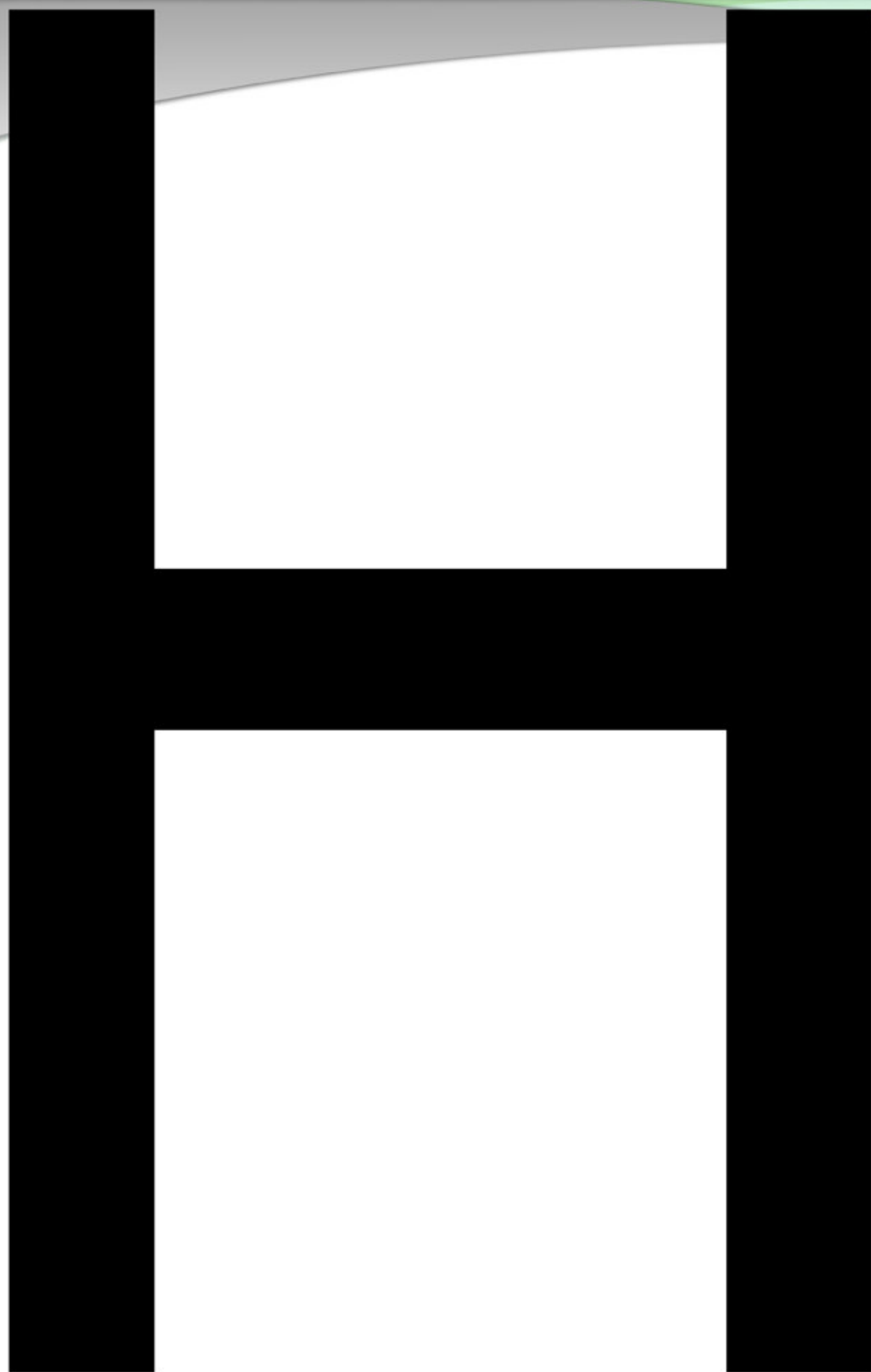




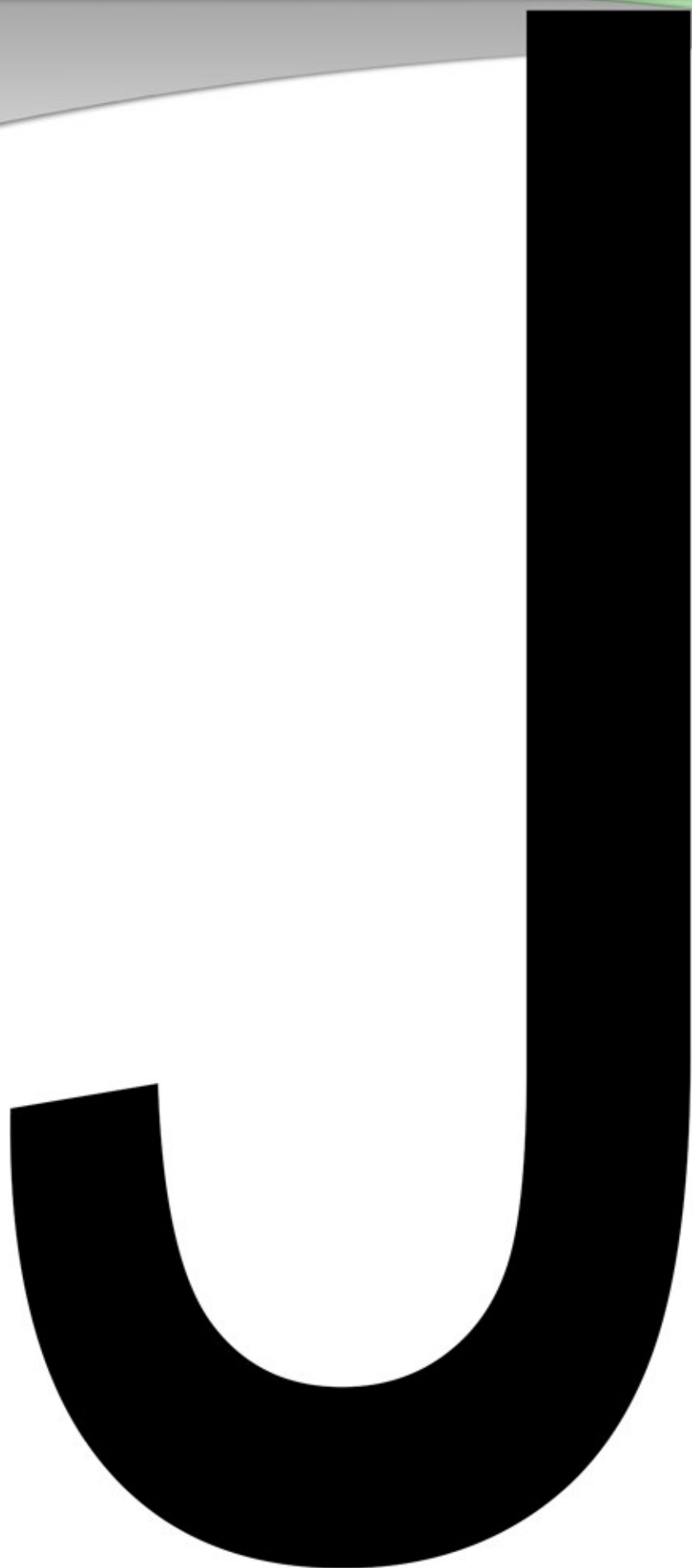


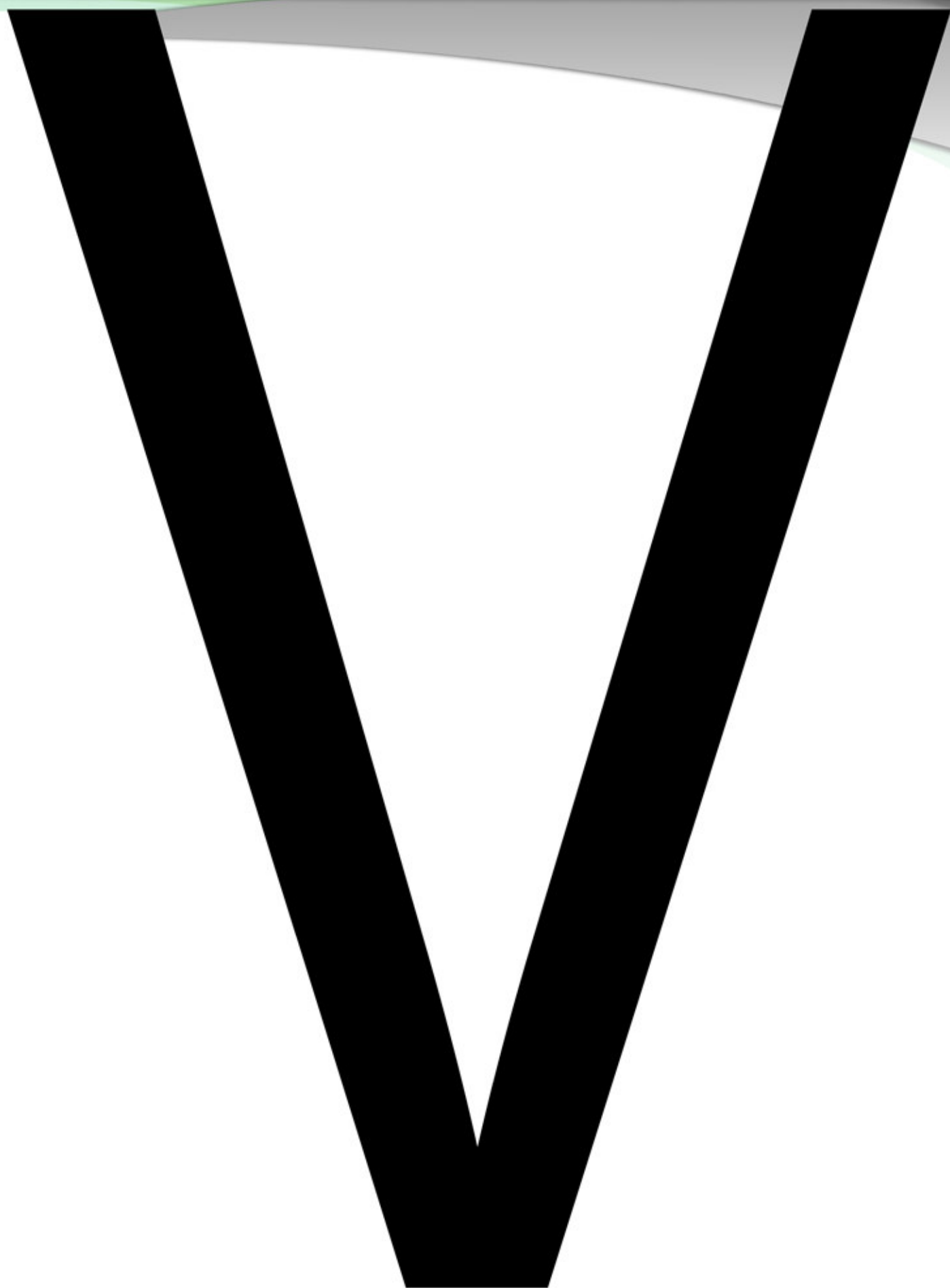












1 Driblagem

- 1 - Exercícios Preliminares
- 2 - Com Mudança de Direção (45° a 90°)
- 3 - Com Mudança de Direção (180°)
- 4 - Driblagem em Velocidade
- 5 - Jogo-Treino 1
- 6 - Jogo-Treino 2

1
3
4
5
6
7
8

2 Simulação

- 1 - Exercícios Preliminares
- 2 - Ao fazer Drible com Alternativa
- 3 - Ao fazer Drible numa Área Demarcada
- 4 - Ao fazer Drible a um Ângulo
- 5 - Driblagem a um Ângulo, Oponente Limitado
- 6 - Treino em Tomada de Decisão
- 7 - Jogo-Treino 1
- 8 - Jogo-Treino 2

9
13
14
15
16
17
18
19
20

3 Passagem 1 - (Bolas Baixas)

- 1 - Exercícios Preliminares
- 2 - Enquanto Parado
- 3 - Ao fazer Driblagem
- 4 - Jogo Direto
- 5 - Jogo-Treino 1
- 6 - Jogo-Treino 2

21
23
24
25
26
27
28

4 Controle de Bola 1 - (Bolas Baixas)

- 1 - Exercícios Preliminares enquanto Parado
- 2 - Com a Parte de Dentro do Pé em Movimento
- 3 - Com a Parte de Fora do Pé em Movimento
- 4 - Com um Giro
- 5 - Jogo-Treino 1
- 6 - Jogo-Treino 2

29
31
32
33
34
35
36

5 Passagem 2 - (Bolas Altas)

- 1 - Exercícios Preliminares
- 2 - Com Bola Parada
- 3 - Bola Parada com Efeito (Spin)
- 4 - Ao fazer Drible
- 5 - Jogo-Treino 1
- 6 - Jogo-Treino 2

37
39
40
41
42
43
44

6 Controle de Bola 2 - (Bolas Altas)

- 1 - Exercícios Preliminares enquanto Parado
- 2 - Com a Parte de Dentro do Pé em Movimento
- 3 - Outras Técnicas em Movimento
- 4 - Com uma Rotação
- 5 - Jogo-Treino 1
- 6 - Jogo-Treino 2

45
47
48
49
50
51
52

7 Chutar - (Pontapé com o Peito do Pé)**53**

- 1 - Exercícios preliminares
- 2 - Soltar e Vôlei
- 3 - Bola Parada
- 4 - Ao fazer Drible
- 5 - Depois de Captura e Controle da Bola
- 6 - Depois da Recepção da Passagem
- 7 - Jogo-Treino 1
- 8 - Jogo-Treino 2

55

56

57

58

59

60

61

62

8 Cabeçada**63**

- 1 - Exercícios Preliminares
- 2 - De uma Posição Parada, Direto em Frente
- 3 - De uma Posição Parada, com Mudança de Direção
- 4 - Depois de um Salto com as Duas Pernas
- 5 - Depois de um Salto com uma Perna, Direto em Frente
- 6 - Depois de um Salto com uma Perna, com uma Rotação
- 7 - Jogo-Treino 1
- 8 - Jogo-Treino 2

65

66

67

68

69

70

71

72

COMPREENDENDO OS DIAGRAMAS

Séries Metódicas 1: Driblagem

A Driblagem é uma perícia complexa de bola, onde os jogadores correm com a bola perto dos seus pés e controlam a mesma com pancadinhas ou chutos. Isto pode envolver elementos táticos, tais como driblagem da bola com o pé que está mais afastado do oponente.

Programa dos Componentes de Treino para Driblagem

✱ Ambidestra

Mudança de Direcção, preparação de simulação, protegendo a bola por driblagem com o pé mais afastado do oponente – várias circunstâncias exigem que a driblagem seja dominada pelos dois pés.

✱ Manter o controle da acção

De maneira a realizar uma acção de seguimento em qualquer altura, o campo de visão (periférico) necessita de ser direccionado tanto à bola como ao que se passa em redor.

✱ Mudança de Velocidade

Mudanças súbitas de velocidade, tais como uma aceleração rápida com a bola de uma posição parada ou uma paragem brusca com a bola quando em corrida, vai ajudar escapar dos seus oponentes e alterar a velocidade do jogo.

✱ Mudança de Direcção

Parecido com a mudança de velocidade, a mudança de Direcção pode servir como uma 'simples simulação' para jogar para frente do seu adversário. Pode também ajudar para mudar a acção para uma secção diferente do campo.

✱ Driblagem e Passagem

Para proteger a bola e criar um ataque, a passagem da bola é uma acção frequente de seguimento à driblagem e por conseguinte estas técnicas devem ser frequentemente treinadas em conjunto.

Uma Visão Geral dos Passos Metódicos do Treino de Driblagem



Séries Metódicas 1: Driblagem

Técnicas de Driblagem

❖ **Circunstâncias que necessitam Driblagem**

Há duas situações básicas que requerem driblagem. Na primeira, a protecção da bola é o principal objectivo. O jogador dribla a bola com segurança enquanto a protege e verifica o campo em sua volta. Na segunda, o jogador dribla através do campo, o que vai permitir um ganho significativo no aumento de espaço para o contra-ataque. Ao enfrentar uma defesa bem organizada, é exigida a técnica de driblagem envolvendo muitas simulações para escapar a situações de pressão ou organizar uma abertura e assim ter uma possibilidade de chutar á baliza.

❖ **Técnicas de Driblagem**

À parte das técnicas principais apresentadas em baixo, é concebível que a bola possa ser jogada com a planta, calcanhar ou ponta do pé no início de uma driblagem ou quando da mudança de direcção. Contudo, já que não é possível orientar a bola rapidamente, firmemente e com segurança desta maneira em distâncias longas, estas técnicas não vão ser dirigidas mais além.

COM A PARTE INTERNA DO PÉ

**Dicas Técnicas**

- ❖ Incline o torso na direcção do movimento.
- ❖ Vire o dedo do pé da perna em jogo para fora e levante-o ligeiramente quando fizer contacto com a bola.
- ❖ Drible a bola com a parte de dentro do pé, mantendo-a perto do pé.

COM A PARTE EXTERNA DO PÉ

**Dicas Técnicas**

- ❖ Driblar com a parte exterior do pé é bem adaptada para mudanças rápidas de velocidade.
- ❖ Não focar só na bola, observe também o campo em sua volta.
- ❖ Drible sempre com o pé que está mais afastado do seu oponente.

COM O PEITO DO PÉ

**Dicas Técnicas**

- ❖ O drible com o peito do pé é especialmente adequado na cobertura rápida de áreas grandes.
- ❖ Alongue o tornozelo para baixo de forma que a ponta do pé aponte na direcção do chão.
- ❖ Não drible a bola muito para frente; ela deve estar sempre sob controle.

Séries Metódicas 1: Driblagem

1 Exercícios Preliminares

EXERCÍCIO DE ROLAMENTO

Descrição do Exercício

- ✱ Passe a bola para trás e para diante entre os pés usando a parte de dentro dos dois pés e tocando a bola uma só vez por cada passagem.
- ✱ O peso do corpo deve ser colocado nas pontas do pé, e não nas solas inteiras.

Dicas Técnicas / Correções

- ✱ Certifique que a bola não é apenas tocada com os pés mas que é de facto movida pelo campo.
- ✱ Aumente continuamente a velocidade do exercício.



TRABALHO DE PÉS RÁPIDO

Descrição do Exercício

- ✱ Passe a bola para trás e para diante entre os pés usando a parte de dentro dos dois pés e tocando a bola uma só vez por cada passagem.
- ✱ Use o tornozelo para acelerar a bola.

Dicas Técnicas / Correções

- ✱ Variações:
 - ▲ trabalho de pés rápido no local
 - ▲ movimento para diante
 - ▲ movimento para trás



ZIGUE-ZAGUE

Descrição do Exercício

- ✱ Controle de bola enquanto correr em zigue-zague.
- ✱ Exige sequência de movimentos variados, por exemplo usar a parte externa do pé esquerdo duas vezes para a esquerda, então a do pé direito duas vezes para a direita, etc.

Dicas Técnicas / Correções

- ✱ Varie sequências de movimentos e técnicas! Por exemplo, mudanças de Direcção com a parte de dentro do pé, a parte externa do pé, sequências de movimentos diferentes (fotos: só o pé esquerdo, alternando entre a parte de dentro e a de fora do pé).



Séries Metódicas 1: Driblagem

2 Com Mudança de Direcção (45° para 90°)

USANDO UM CONE

Descrição do Exercício

- * Drible calmamente em Direcção à um cone.
- * Mudanças dinâmicas de Direcção e aumento de velocidade em frente ao cone.
- * Mudanças de Direcção usando todas as técnicas de driblagem.

Dicas Técnicas / Correções

- * Use cones múltiplos; se as distâncias entre eles são pequenas, é necessário menos esforço e mais concentração.
- * Precise o timing de mudança de Direcção à frente do cone.



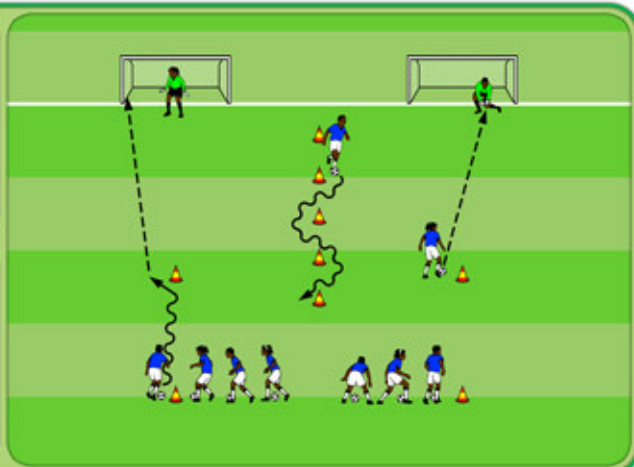
CHUTO À BALIZA COM 45°

Descrição do Exercício

- * Os jogadores driblam em Direcção à um cone, desviam-se para o lado e chutam à baliza.
- * Depois disso, driblam de volta lentamente através de um slalom de cones.

Dicas Técnicas / Correções

- * O exercício deve ser praticado usando os dois pés e todas as técnicas de driblagem (parte interna e externa do pé, etc.).
- * Concentração é especialmente exigida na driblagem, não só nos chutos à baliza.



CHUTO À BALIZA COM 90°

Descrição do Exercício

- * Os jogadores driblam em Direcção a um cone, viram-se num ângulo de 90° e chutam à baliza.
- * Depois disso, driblam de volta lentamente através de um slalom de cones.

Dicas Técnicas / Correções

- * Driblagem em Direcção ao cone e a driblagem através do slalom deve ser feita em paralelo de forma que os tempos de espera sejam reduzidos.
- * Para treinar ambidextria, a driblagem através dos cones deve ser feita alternadamente para os dois lados



Séries Metódicas 1: Driblagem

3 Com Mudança de Direção (180°)

USANDO BALIZAS DE CONES

Descrição do Exercício

- ✱ Use cones para marcar várias balizas.
- ✱ Os jogadores driblam de um poste de baliza para o segundo, driblam à volta desta e levam a bola de volta para a primeira.
- ✱ Técnicas diferentes são necessárias para a volta de 180°: aperte a bola com a parte interna e externa do pé, puxe-a com a planta do pé, etc.
- ✱ Distância entre os cones: cerca de 3m.



Dicas Técnicas / Correções

- ✱ Use balizas múltiplas: se as distâncias entre elas são pequenas, é necessário um esforço menor e concentração maior. Drible lentamente ao mover-se de uma baliza para a seguinte.
- ✱ As balizas não devem ser muito largas. Deste modo, mais voltas de 180° precisam de ser completadas.



CHUTANDO À BALIZA

Descrição do Exercício

- ✱ Instale cones como na ilustração.
- ✱ A bola é passada ao jogador colocado no cone mais perto da baliza, o qual então dribla para longe da baliza, faz uma volta de 180° em volta do segundo cone, aproxima-se da baliza e chuta quando chegar perto do primeiro cone.
- ✱ Quem passa a bola toma posição no primeiro cone, enquanto o rematador dribla de volta através do slalom de cones.



Dicas Técnicas / Correções

- ✱ A driblagem entre os cones e através do slalom deve ser feita em paralelo de modo que os tempos de espera sejam reduzidos.
- ✱ Conserve sempre a bola perto do pé enquanto controlar e driblar a bola.
- ✱ O exercício deve ser praticado com ambos os pés (para treinar ambidextros).
- ✱ O exercício pode ser simplificado por abandono da passagem. Os jogadores começam com a bola no cone mais perto da baliza e fazem fila neste cone depois de chutarem à baliza.



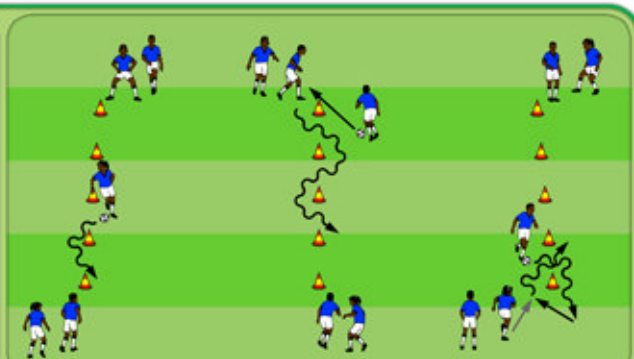
Séries Metódicas 1: Driblagem

4 Driblagem em Velocidade

COMPETIÇÃO DE SLALOM

Descrição do Exercício

- ❖ Três equipas em cursos de slalom paralelos; os jogadores devem estar igualmente posicionados nos cones de partida. O primeiro membro de cada equipa dribla através do slalom e dá a bola ao seu parceiro, etc.
- ❖ Competição: qual a equipa que vai primeiro completar três passagens através do curso de slalom?



Dicas Técnicas / Correções

- ❖ O curso não deve ser muito longo e o tamanho das equipas deve permitir períodos curtos de descanso.
- ❖ Pode ser modificado o nível de dificuldade pela mudança das distâncias entre os cones.
- ❖ Quando os cones estão espaçados igualmente, cada jogador deve ser capaz de encontrar um determinado ritmo.



COMPETIÇÃO DE SLALOM COM CHUTO À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Organize dois cursos de slalom, cada um em frente a uma baliza com guarda-redes. Nomeie os jogadores, cada um com bola, em duas equipas e posicione-os detrás dos slaloms.
- ❖ Depois do primeiro jogador ter completado o curso e ter chutado à baliza, o jogador seguinte começa o curso, etc.
- ❖ Competição: Qual a equipa que é a primeira a completar a passagem através do curso de slalom? Qual a equipa que marca mais golos?



Dicas Técnicas / Correções

- ❖ Variação: Cada jogador só começa quando o treinador dá o sinal; desta maneira, um jogador de uma equipa compete directamente contra um jogador da equipa oposta. Um golo pelo jogador mais rápido através do curso de slalom conta a dobrar.
- ❖ O nível de dificuldade pode ser alterado pela mudança das distâncias entre os cones.
- ❖ Quando os cones estão espaçados igualmente, cada jogador deve ser capaz de encontrar um determinado ritmo.



Séries Metódicas 1: Driblagem

5 Jogo-Treino 1

JOGO DE APANHADA COM OBSTÁCULOS

Descrição do Exercício

- ❖ Divida os jogadores em pares, com uma bola por jogador, distribua então os pares entre os obstáculos feitos de cones (veja a ilustração ou foto para a preparação).
- ❖ Jogo de Apanhada: Cada par dribla nos e em volta do obstáculo, o perseguidor tenta apanhar o seu parceiro batendo nele levemente.
- ❖ Se apanhado, o parceiro torna-se o capturador. Depois disso, descontrai-se activamente, por ex., fazendo malabarismos.

Dicas Técnicas / Correções

- ❖ Nomeie os pares de acordo com a sua capacidade de jogo.
- ❖ Os jogadores devem observar as ações do oponente e responder com mudanças de direcção, só usando a visão periférica para estar a par da bola.
- ❖ Assegure um controle firme da bola.
- ❖ Variação: Os Jogadores não são permitidos driblar através do meio do obstáculo.



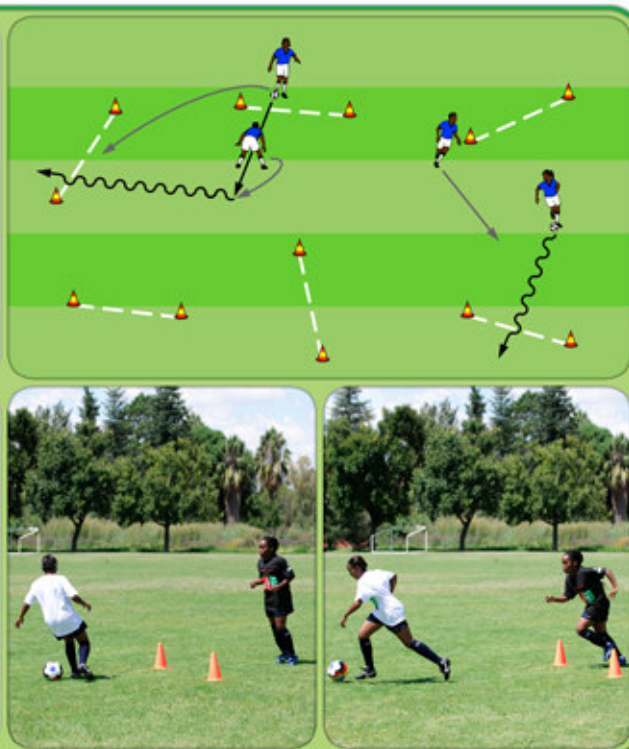
COMPETIÇÃO USANDO BALIZAS DE CONES

Descrição do Exercício

- ❖ Use cones para marcar as várias balizas.
- ❖ Os jogadores são nomeados em pares e colocam-se dos dois lados da baliza. O perseguidor passa a bola ao oponente, que vai deixar passar por entre as pernas e tenta então escapar com ela driblando-a através duma baliza diferente. O perseguidor não é permitido correr através da baliza por onde a bola passou.

Dicas Técnicas / Correções

- ❖ As passagens devem ser rápidas assim é mais fácil de mudar para driblagem.
- ❖ O perseguidor não deve começar a mover-se em direcção ao seu oponente até a bola ter sido interceptada.
- ❖ Os malabarismos ajudam na fuga: Requer uma posterior passagem simulada ou corrida simulada.
- ❖ É importante conservar sempre a bola sob controle numa driblagem em velocidade.



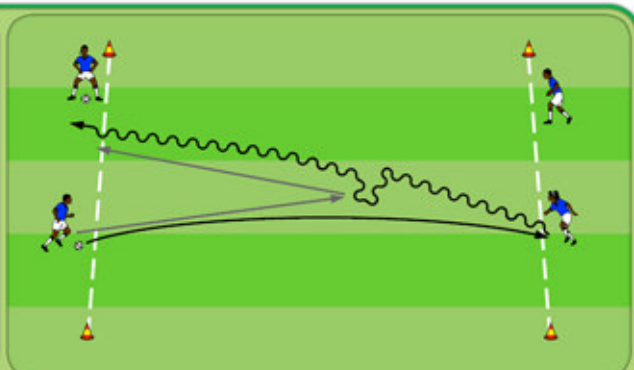
Séries Metódicas 1: Driblagem

6 Jogo-Treino 2

COMPETIÇÃO 1-A-1

Descrição do Exercício

- ✱ Marque duas linhas usando cones, com um jogador atrás de cada linha, e um deles com uma bola.
- ✱ O jogador com a bola passa ela ao seu oponente, que então tenta driblá-la por cima da linha oposta. O jogador que passou a bola tenta ganhar a bola de volta e contra-ataca por cima da outra linha.
- ✱ Vários pares podem fazer este exercício em paralelo noutras partes do campo.



Dicas Técnicas / Correções

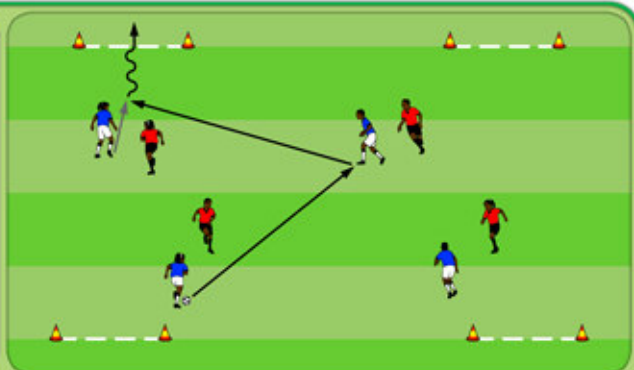
- ✱ A bola deve ser interceptada rapidamente de maneira ao jogador ter tempo para obter velocidade suficiente.
- ✱ Use mudanças de Direção do corpo e simulações para driblar para a frente do seu oponente.
- ✱ Proteja a bola e dribble com o pé que está mais afastado do seu oponente.
- ✱ Este exercício é muito intenso, por conseguinte inclui um número suficiente de intervalos!



JOGAR UM JOGO COMPLEXO

Descrição do Exercício

- ✱ As balizas são marcadas por cones. Marque dois pares de balizas opostas com uma largura de 8m cada. Varie as distâncias entre as balizas de acordo com o número de jogadores.
- ✱ Divida os jogadores em duas equipas e permita que elas joguem um jogo de formato livre. Os golos são marcados por driblagem da bola para o outro lado da linha de golo.



Dicas Técnicas / Correções

- ✱ Treino é mais eficaz com equipas pequenas pois cada jogador tem uma participação maior. Por conseguinte, recomenda-se torneios de jogos 4-a-4 ou 5-a-5 com quatro equipas.
- ✱ Ajuste as regras para evitar as equipas em confiar só num único jogador. Por exemplo, resultado final = número de golos pelos diferentes marcadores.



Séries Metódicas 2: Simulação

Com a ajuda da simulação, cada jogador - independentemente da sua posição - deve ter a possibilidade de ganhar espaços abertos para seguimento das suas manobras. Os jogadores podem aprender a dominar técnicas de simulação espectaculares durante o seu treino próprio; durante o treino de instituição, o foco deve estar nas simulações que podem ser frequentemente aplicadas.

Componentes do Treino de Simulação

* **Movimentos Dinâmicos**

O movimento enganador deve ser executado com tanta convicção que vai enganar o oponente.

* **Mudanças de Velocidade**

Um considerável aumento de velocidade deve seguir a simulação de forma que a vantagem momentânea pode ser usada e o jogador possa passar pelo jogador derrotado.

* **Alternativas**

Para cada simulação, uma alternativa correspondente deve ser aprendida, no caso de o oponente não reagir á simulação como esperado. A alternativa pode ser a repetição da simulação noutra direcção (ex., um chute finto repetido), mas normalmente a melhor alternativa é abandonar por completo a simulação (se possível, só chute!).

* **Repertório**

Quanto maior a idade e nível de perícia, maior é o número de técnicas de simulação que o jogador tem possibilidade de comandar: se um só movimento simulador é usado, é mais fácil para o oponente se preparar. Adicionalmente, a simulação tem de ser adaptada à situação do desafio e espaço disponível.

 Uma Visão Geral dos Passos Metódicos do Treino de Simulação


Séries Metódicas 2: Simulação

MUDANÇAS DE DIRECÇÃO DO CORPO



Dicas Técnicas

- ✱ Ao fazer drible, dê um passo lateral, atrás da bola.
- ✱ Desloque o peso do corpo para esta perna.
- ✱ Jogue a bola para o outro lado com a parte de fora do outro pé.
- ✱ Variação: mudança dupla de direcção do corpo.

PASSE- POR CIMA



Dicas Técnicas

- ✱ Ao fazer drible, dê um passo lateral para fora sobre e á volta da bola.
- ✱ Desloque o peso do corpo para esta perna.
- ✱ Jogue a bola para o outro lado com a parte de fora do outro pé.

SIMULAÇÃO DE MATTHEWS



Dicas Técnicas

- ✱ Traga a bola para dentro com a parte interna do pé.
- ✱ Imediatamente, vire o tornozelo para dentro e jogue a bola na outra direcção com o exterior do mesmo pé.
- ✱ Dê um pulo pequeno para o exterior da perna de sustentação para ajudar a mudança de direcção.

SIMULAÇÃO DE RIVELINO



Dicas Técnicas

- ✱ Ao fazer drible, dê um passo lateral para o interior sobre a bola e dê um passo pequeno no campo.
- ✱ Coloque a perna de sustentação para frente, mude o peso corporal para esta perna e jogue a bola para o outro lado com a parte de fora do pé em jogo.

Séries Metódicas 2: Simulação

CHUTO-FINTA 1



Dicas Técnicas

- ✳ Ao fazer dribla, finta um chuto.
- ✳ Aborte um chuto no último instante e leve a bola para dentro com a parte lateral do pé em jogo.

CHUTO-FINTA 2



Dicas Técnicas

- ✳ Sem drible, finta um chuto.
- ✳ Aborte um chuto no último instante e leve a bola para fora com a parte exterior do pé em jogo.
- ✳ Variação: finge uma passagem.

SIMULAÇÃO DE RONALDO



Dicas Técnicas

- ✳ Para fora do drible, puxe a bola para frente e para dentro com a planta do pé.
- ✳ Passe por cima da bola com a outra perna.
- ✳ Rode a bola do pé do passe por cima e leve a bola ao longo da parte interna do pé que vai chutar.

SIMULAÇÃO DE SCHOLL



Dicas Técnicas

- ✳ Finte um chuto, enquanto dribla lentamente ou enquanto de pé.
- ✳ Guie a bola com a parte interna do pé na direcção da passagem com finta, conservando o pé na bola.
- ✳ Aponte a ponta do pé para dentro e comece com a bola no interior.

Séries Metódicas 2: Simulação

SIMULAÇÃO DE OKOCHA



Dicas Técnicas

- ✳ Enquanto dribla coloque uma perna em frente da bola e puxe a bola ao longo da barriga da perna com o peito do outro pé.
- ✳ Continue a correr e chute a bola por cima da cabeça com o calcanhar.

SIMULAÇÃO DE ZIDANE



Dicas Técnicas

- ✳ Enquanto dribla pare a bola com a planta do pé, assim fazendo uma volta de 180° por cima da bola.
- ✳ Mude imediatamente de pé por cima da bola, puxe a bola para trás com a planta do pé, e vire na perna em pé na direcção da corrida.

POR TRÁS DA PERNA EM PÉ



Dicas Técnicas

- ✳ Enquanto dribla lentamente, passe por cima da bola com um pé e coloque-o lateralmente em frente da bola.
- ✳ Com a parte interna da ponta do pé da perna em jogo, puxe a bola na lateral diagonalmente por trás da perna em pé.
- ✳ Vire a bola do pé fixo na direcção da corrida.

ENGANO COM O OPOSITOR POR TRÁS



Dicas Técnicas

- ✳ Finte um drible para dentro fazendo um passo por cima da bola do exterior para o interior.
- ✳ Ponha brevemente o pé no chão.
- ✳ Jogue a bola com a parte de fora do mesmo pé na outra direcção e acelere para longe.

Séries Metódicas 2: Simulação

1 Exercícios Preliminares

ENQUANTO DE PÉ

Descrição do Exercício

- ✱ Efectue um movimento de simulação em frente à bola estacionária, chute a bola ligeiramente para o lado antes de pará-la.
- ✱ Faça o mesmo repetidamente.

Dicas Metódicas / Correções

- ✱ Este nível de competência vai ser para já suplente do timing certo de uma simulação. Ao fazer drible.
- ✱ Este exercício permite o treinador intervir com sugestões corretivas. Pela limitação da manobra de simulação na sua essência, os erros na sua execução podem ser reconhecidos prematuramente e devem ser reconhecidos imediatamente, antes dos jogadores automatizarem o seu padrão de movimento.



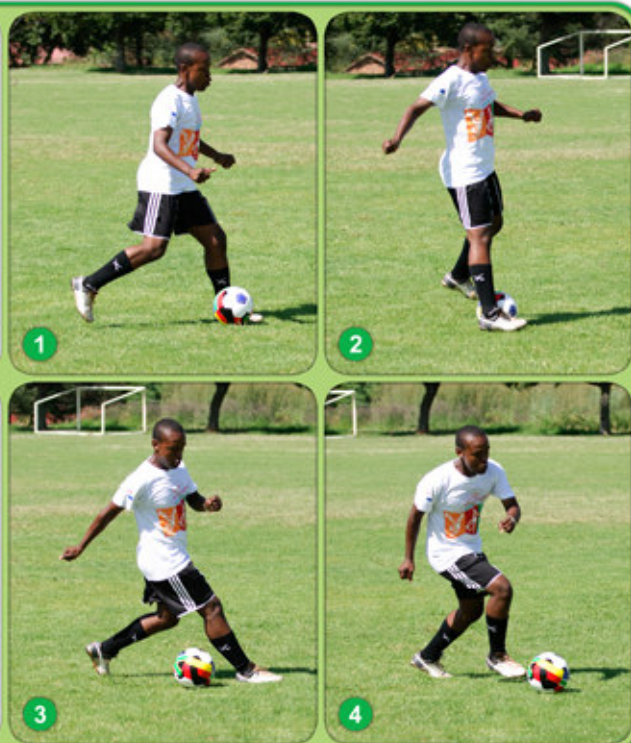
DEPOIS DE UM DRIBLE CURTO

Descrição do Exercício

- ✱ Os jogadores driblam livremente no campo.
- ✱ Depois de um curto drible, eles levam a cabo movimentos de simulação.

Dicas Metódicas / Correções

- ✱ Este exercício é muito bem adaptado para o aquecimento antes da parte principal técnica. Desta maneira as manobras de simulação são também praticadas com mais frequência e as técnicas reforçadas.
- ✱ De preferência treinar um ou dois movimentos de simulação extensivamente com jogadores inexperientes, em vez de movimentos de simulação superficialmente.



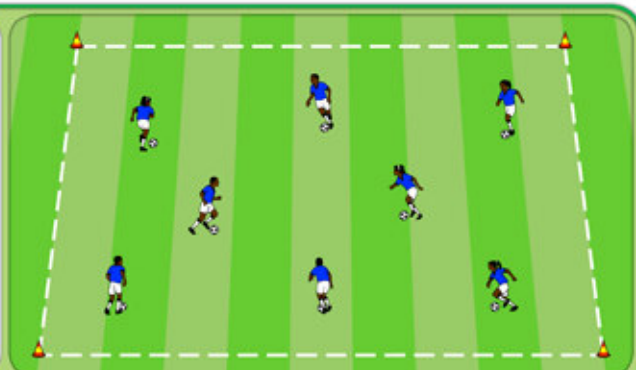
Séries Metódicas 2: Simulação

2 Ao fazer Drible com Alternativa

NUMA ÁREA DEMARCADA

Descrição do Exercício

- ✱ Use cones para marcar o campo de treino.
- ✱ Os jogadores driblam no campo e efetuam movimentos de simulação assim como as alternativas respectivas.



Dicas Metódicas / Correções

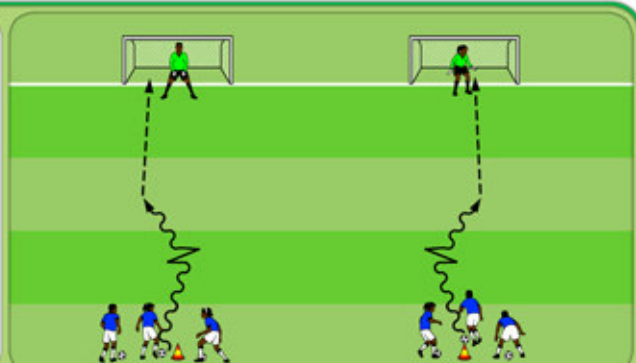
- ✱ Para cada movimento de simulação, o movimento alternativo deve ser dominado de modo que se possa passar pelo oponente em ambos os lados. No caso do corpo mudar de direcção com um passo lateral, é a mudança dupla de direcção onde a bola é jogada eventualmente para o primeiro lado.



ÁREA DEMARCADA COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ✱ Posicione os jogadores em dois grupos em frente das balizas com guarda-redes.
- ✱ O primeiro jogador respectivo dribla a bola em direcção à baliza, executa um movimento de simulação e então remata à baliza.



Dicas Metódicas / Correções

- ✱ Planeie aproximadamente cinco a oito metros para dribles e simulações. Tem que haver espaço suficiente para executar um movimento de simulação, mas não há intenção numa "corrida de resistência" em direcção à baliza.
- ✱ Faça os jogadores executarem movimentos de simulação dos dois lados e com alternativas.
- ✱ Remates rápidos à baliza depois dos movimentos de simulação.



Séries Metódicas 2: Simulação

3 Ao fazer Drible numa Área Demarcada

CIRCUITO

Descrição do Exercício

- ❖ Marque quatro áreas de simulação com cones (veja a ilustração).
- ❖ Circuito de Simulação: Os jogadores começam do cone em frente à área demarcada, simulam dentro dessa área e correm para o próximo cone de "começo".



Dicas Metodológicas / Correções

- ❖ Com esta estrutura de exercício, a área para a execução do movimento de simulação é pela primeira vez limitada e por conseguinte o primeiro passo para praticar o timing certo da manobra.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Marque duas áreas de simulação com cones em frente das balizas com guarda-redes.
- ❖ Divida os jogadores em duas equipas iguais e coloque-os em frente aos rectângulos de cones.
- ❖ O primeiro jogador respectivo passa a bola para a área demarcada, executa um movimento de simulação e então remata à baliza.



Dicas Metodológicas / Correções

- ❖ Coloque o cone do "começo" tão perto do campo de simulação que os jogadores só vão precisar de avançar a bola uma vez. Desse modo concentram-se no movimento de simulação e não na drible.



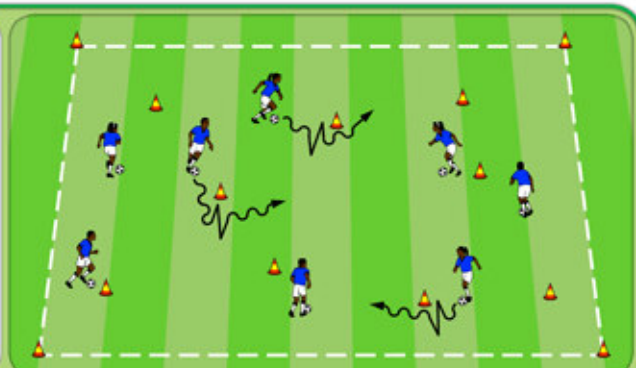
Séries Metódicas 2: Simulação

4 Ao fazer Drible, a um Ângulo

EM FRENTE A UM CONE

Descrição do Exercício

- ❖ Demarque uma área de exercício com cones e coloque "cones ao acaso" nessa área.
- ❖ Os jogadores driblam na área demarcada, executam uma simulação em frente ao cone e passam para o lado.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ A este nível de perícia, os movimentos de simulação já devem estar dominados, o foco é agora concentrado na redução do espaço necessário para simulação e na melhoria do timing.
- ❖ Ao driblar a um certo ângulo, o oponente desejado é arrastado para um lado, desse modo o espaço no outro lado fica disponível para ação subsequente.



COM REMATES À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Use cones para marcar uma linha em frente da baliza com guarda-redes.
- ❖ Posicione os jogadores, cada um com bola, num cone "começo" em frente a esta linha.
- ❖ Um jogador de cada vez dribla em direção dos cones, executa um movimento de simulação e então remata à baliza.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Diminua os tempos de espera montando um exercício paralelo em frente à segunda baliza.
- ❖ Nem todas as técnicas de simulação requerem driblagem em ângulo. Truques mais difíceis, ex., a Simulação de Okocha, são raras vezes aplicáveis em jogos e por conseguinte devem ser praticadas pelos jogadores durante os seus tempos livres.



Séries Metódicas 2: Simulação

5 Driblagem a um Ângulo, Oponente restricto

DE CONE PARA CONE

Descrição do Exercício

- ❖ Marque duas linhas com cones, colocando cada um dos cones de "começo", um em frente e outro por trás das linhas.
- ❖ Posicione um defesa por linha e divida o resto dos jogadores com bola por trás dos cones de "começo".
- ❖ O primeiro jogador com a bola dribla num certo ângulo em direcção ao defesa, simula à frente dele e dribla para o cone oposto. A segunda ronda começa aqui.



Dicas Metódicas / Correções

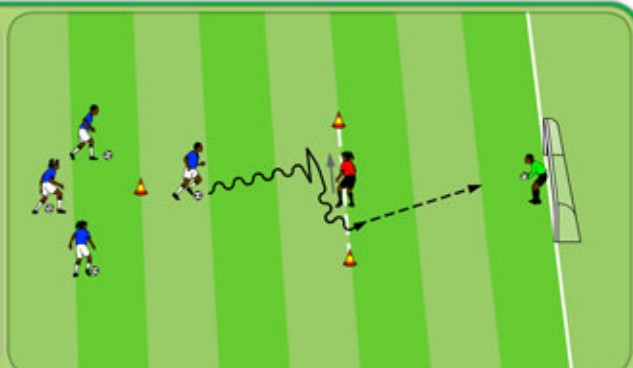
- ❖ O defesa só se move numa linha imaginária entre os cones e segue atentamente os movimentos de simulação de forma a criar espaço para o atacante.
- ❖ Correções: Drible a um ângulo para abrir espaços do outro lado (foto 1). Movimentos de simulação óbvios (foto 2) decidem a distância ao oponente para que ele não possa tirar a bola antes de ser executada a simulação (foto 3: driblagem muito perto).



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Marque uma linha com cones em frente a uma baliza com guarda-redes, posicione os jogadores com bola em frente ao cone de "começo".
- ❖ Um defesa fica na linha imaginária, o primeiro jogador com a bola dribla em ângulo em direcção à linha, simula e acaba com um remate à baliza.
- ❖ O defesa segue o movimento de simulação.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Diminua os tempos de espera montando um exercício paralelo em frente à segunda baliza.
- ❖ Passagens fluidas: O defesa traz a bola e toma posição no cone, o atacante transforma-se no defesa.
- ❖ Drible em direcção ao cone para encorajar a driblagem num certo ângulo.



Séries Metódicas 2: Simulação

6 Treino de Tomada de Decisão

DE CONE PARA CONE

Descrição do Exercício

- ❖ Preparação como se vê na ilustração.
- ❖ Logo que o atacante começar a driblar, o defesa corre de um cone exterior de "começo" em direcção ao centro.
- ❖ Se ele pára no cone 1, o atacante executa uma manobra alternativa de simulação ou dribla em velocidade, directamente ao longo da linha.
- ❖ Se o defesa corre através do cone 2, o atacante tem de tentar evitá-lo com uma manobra de simulação.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Tire os olhos da bola e observe o comportamento do defesa.
- ❖ O defesa pode só oferecer o lado da abertura muito tarde de forma que o atacante não se pode preparar antecipadamente.
- ❖ Só use técnicas de simulação apropriadas, algumas simulações não são possíveis quando dribla a um certo ângulo.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Como acima, exceto que o remate à baliza é executado agora como uma acção de seguimento.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ O objectivo da simulação é de deixar o oponente para trás, ou pelo menos criar espaço para si próprio para uma acção de seguimento. Se, contudo, é possível uma abertura sem um movimento de simulação, dribla então para lá da linha, sem precisar fazer uma simulação!



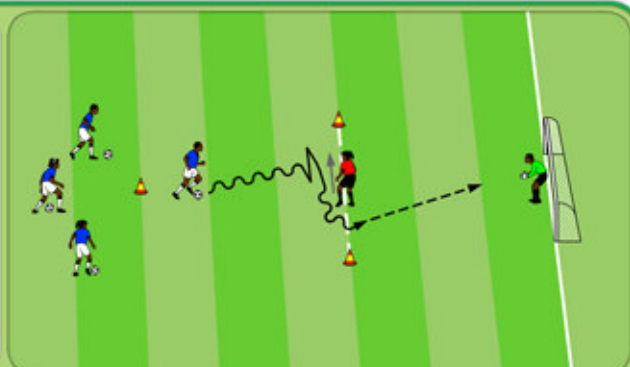
Séries Metódicas 2: Simulação

7 Jogo-Treino 1

LIMITANDO OS DEFESAS

Descrição do Exercício

- ✱ Marque uma linha com cones em frente a uma baliza com guarda-redes.
- ✱ Posicione um defesa entre os cones, o qual tem de defender activamente, mas só se pode mover ao longo da linha imaginária.
- ✱ Os jogadores com a bola podem jogar em volta do defesa (simulação / alternativa) e então rematar à baliza.



Dicas Metódicas / Correções

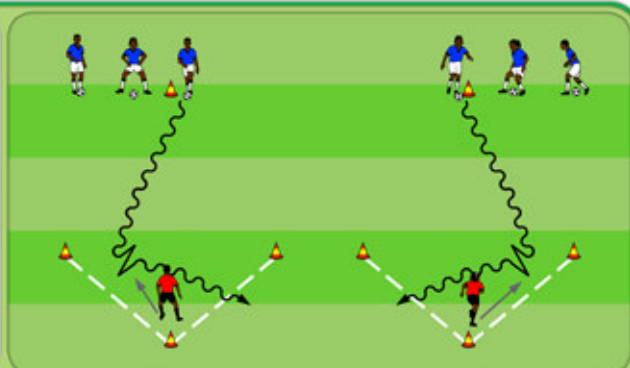
- ✱ Aumento considerável da velocidade depois de um movimento de simulação.
- ✱ Precisa de um final rápido: ainda que o defesa possa não tentar tirar a bola do atacante atrás da linha, deve ser realizada uma acção rápida de seguimento.



ALÍVIO PARA O ATACANTE

Descrição do Exercício

- ✱ Organize dois triângulos de cones, use dois lados como balizas (veja ilustração).
- ✱ Posicione os jogadores com bola no cone do "começo" em frente do terceiro lado do triângulo.
- ✱ Posicione um defesa em cada triângulo de cones.
- ✱ Cada jogador dribla num ângulo em direcção ao defesa e então dribla pelo meio de um dos cones da baliza.



Dicas Metódicas / Correções

- ✱ O defesa pode reagir dentro do triângulo e não pode confrontar o atacante em frente dele.
- ✱ Adapte o tamanho das balizas de cones em relação ao nível de perícia dos jogadores.
- ✱ Os atacantes devem observar os movimentos do defesa cuidadosamente e identificar de que lado é mais fácil atacar.



Séries Metódicas 2: Simulação

8 Jogo-Treino 2

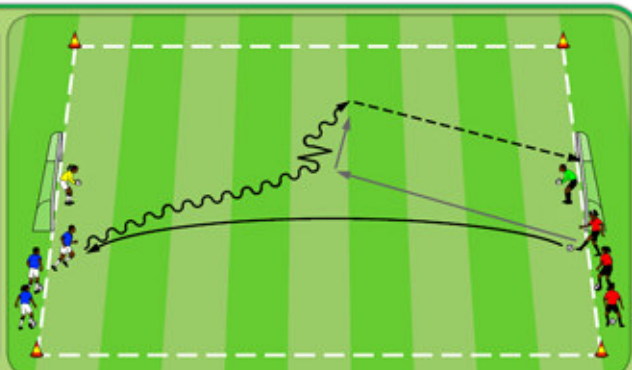
1-A-1

Descrição do Exercício

- ✳ Organize duas balizas com guarda-redes em frente um do outro.
- ✳ Divida os jogadores em duas equipas e posicione-os perto das balizas, uma equipa com bola.
- ✳ O primeiro jogador com bola passa ao seu oponente no lado oposto; este controla a bola e tenta jogar a bola à volta do passador, o qual por sua vez já avançou no campo, para ter a possibilidade de rematar na sua baliza. O passador contra-ataca depois de ganhar a bola.
- ✳ Repita este processo até que cada membro das duas equipas tenha tido uma oportunidade.

Dicas Metódicas / Correções

- ✳ Coloque as balizas bem longe uma da outra de forma que o remate depois do 1-a-1 não é chutado de uma distância muito curta.
- ✳ Procure o caminho mais direto para a baliza e para um remate rápido.
- ✳ Entregue uma simulação se o caminho para a baliza não estiver obstruído (veja treino em tomada de decisão)!



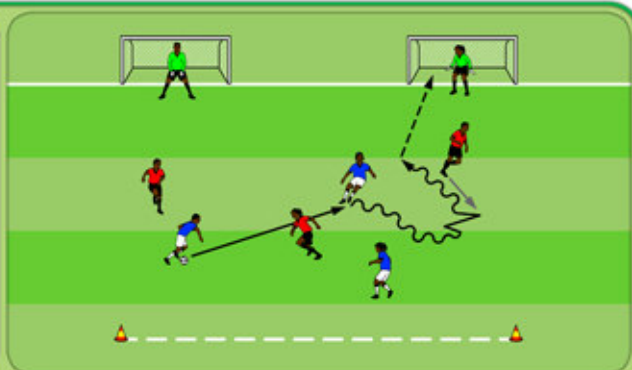
JOGAR UM JOGO COMPLEXO

Descrição do Exercício

- ✳ Posicione duas balizas com guarda-redes ao lado uma da outra, marque na direcção oposta uma linha de conta-ataque.
- ✳ Duas equipas cada uma com três jogadores compete uma contra a outra; jogadores azuis jogam às duas balizas, jogadores vermelhos atacam para lá da linha de drible.
- ✳ Golos marcados depois de simulação valem o dobro.
- ✳ Mude os lados depois de meia hora.

Dicas Metódicas / Correções

- ✳ O tamanho das equipas deve ser pequeno para permitir espaço suficiente para manobras individuais. Por isso, use outros seis jogadores para conduzir outro exercício paralelo de simulação, ou levar a cabo um torneio.
- ✳ Tantos jogadores quanto possíveis devem tentar realizar manobras individuais.



Séries Metódicas 3: Passagem 1 - (Bolas Baixas)

Passagem é a técnica elementar do jogo de futebol moderno. Uma preparação segura do jogo e passos directos rápidos necessitam de timing correto, pontaria certa e a perícia para alterar o poder do chute. Passagens precisas a alta velocidade e sob pressão do oponente devem ser dominadas.

Componentes de Treino das Técnicas de Passagem

❖ Sequência de Movimentos Corretos

É imprescindível, especialmente durante o treino básico, que seja observada a implementação correta da técnica, pois erros durante as sequências de movimentos básicos podem impedir o desenvolvimento de perícia e são mais tarde difíceis de serem eliminados.

❖ Técnicas Diversas

Passagens com o calcanhar, a ponta do pé ou a cabeça são usadas durante o jogo. As técnicas de passagem referidas abaixo são geralmente as mais usadas, permitindo passagens mais controladas e por isso devem ser dominadas.

❖ Precisão

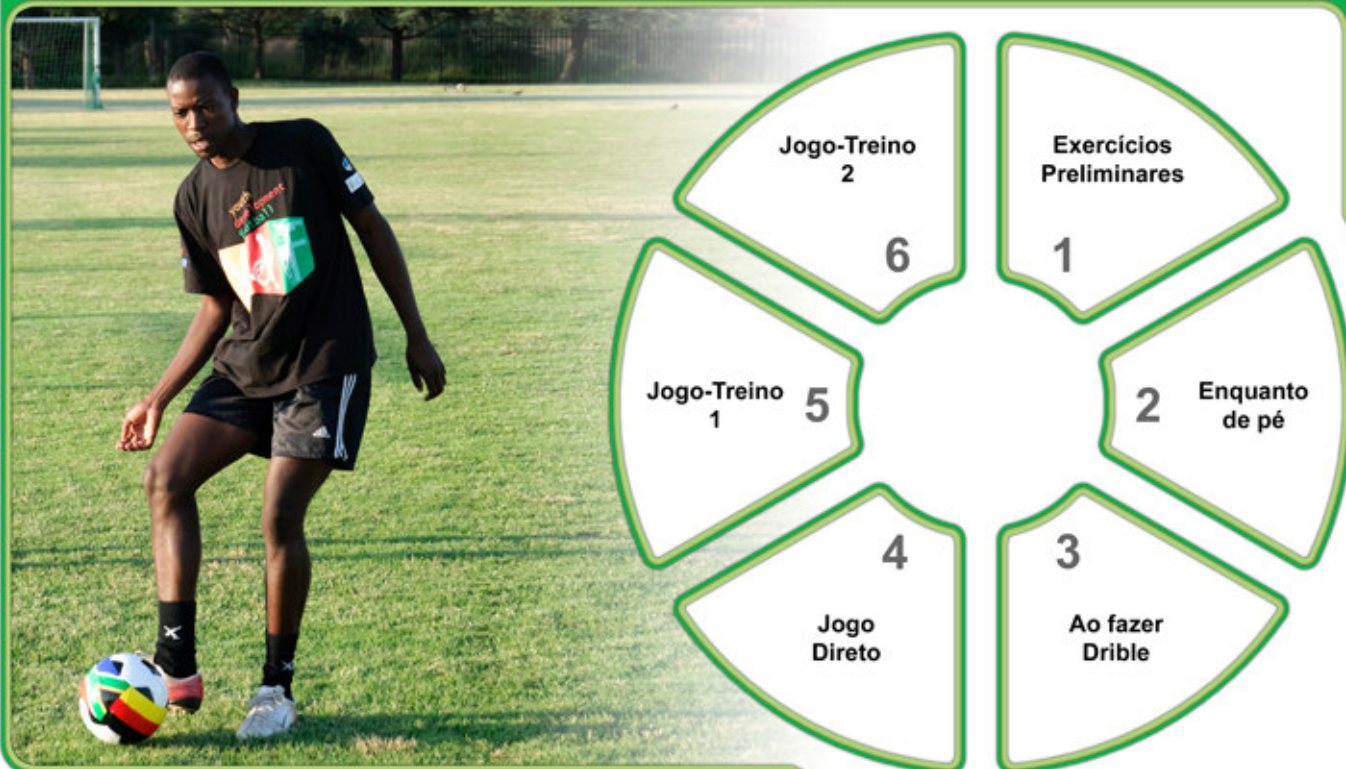
A prioridade é de apontar com a maior precisão possível. A força da passagem não deve afetar a precisão.

❖ Distâncias Diversas

No jogo de futebol moderno as passagens curtas são jogadas na maioria devido a uma falta de espaço livre, no entanto em situações de contra-ataque ou depois de mudança de extremos, devem ser dominadas as passagens longas. Para a passagem não ser interceptada, a força da passagem deve ser ajustada de acordo com a distância.



Uma Visão Geral dos Passos Metódicos do Treino de Passagem



Séries Metódicas 3: Passagem 1 - (Bolas Baixas)

COM A PARTE DE DENTRO DO PÉ



Dicas Técnicas

- ✱ Perna de apoio: joelho ligeiramente inclinado, pé ao lado da bola, ponta do pé aponta na direção do chute.
- ✱ Perna de jogo: Aponte a ponta do pé para fora, ligeiramente puxado para dentro e fechado.
- ✱ Chuto: Perna do pontapé em ângulo e oscile para frente em direção ao chute.

ERROS



Dicas Técnicas

- ✱ Foto 1: A perna de apoio está atrás da bola, não ao lado dela. O joelho é esticado!
- ✱ Foto 2: A bola é só pontapeada com a ponta do pé! O chute ideal para uma passagem certa é feita com a parte de dentro do pé, devido a esta ser a parte mais larga dele.

TÉCNICA ESPECIAL 1 - PARTE INTERNA - DROPKICK



Dicas Técnicas

- ✱ Uma passagem alta é imediatamente passada para frente depois de chegar ao solo.
- ✱ Técnica do chute da parte interna do pé, mais dificultada devido ao timing.
- ✱ Variações do chute: pontapeie acima do centro da bola (baixo), centro (meia-altura) e baixo do centro (alto).

TÉCNICA ESPECIAL 2 - COM A PARTE EXTERNA



Dicas Técnicas

- ✱ Adequado para uma passagem dissimulada numa distância pequena.
- ✱ Perna de apoio: joelho ligeiramente inclinado, pé em passo largo ao lado da bola.
- ✱ Perna em jogo: Ponta do pé esticada, apontando diagonalmente para frente. A bola é jogada para lá da perna de apoio usando a parte de fora do pé.

Séries Metódicas 3: Passagem 1 - (Bolas Baixas)

1 Exercícios Preliminares

“BALIZAS DE PERNAS”

Descrição do Exercício

- ❖ Exercício com parceiro: Um jogador senta-se com as pernas bem abertas e esticadas, o segundo jogador tenta chutar cuidadosamente a esta “baliza de pernas”.
- ❖ Rotação da tarefa depois de 20 chutes.

Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Varie a distância dos chutes de acordo com o nível de perícia individual dos jogadores.
- ❖ Tome atenção a uma execução correta logo desde o princípio! Este exercício deve ser praticado com os dois pés.



CHUTOS ÀS PERNAS

Descrição do Exercício

- ❖ Exercício com parceiro: O jogador com posse da bola pontapeia para as pernas do jogador situado em frente dele.
- ❖ Qual o primeiro a marcar dez golos?

Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Varie a distância dos chutes de acordo com o nível de perícia individual dos jogadores.
- ❖ Tome atenção a uma execução correta logo desde o princípio! Este exercício deve ser praticado com os dois pés.



PASSAGEM CONTRA A PAREDE

Descrição do Exercício

- ❖ O jogador chuta a bola estacionária contra a parede de forma que ela ressalta de volta para ele.

Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Este exercício é adaptado perfeitamente para treino individual, que complementa as unidades de treino e ajuda o jogador em alcançar um processo de aprendizagem ideal.



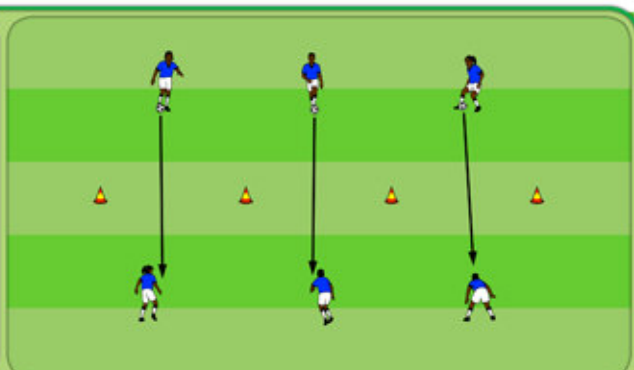
Séries Metódicas 3: Passagem 1 - (Bolas Baixas)

2 Enquanto de Pé

"RUELAS" COM BALIZAS DE CONES

Descrição do Exercício

- ❖ Posicione os jogadores em pares em frente um do outro, balizas de cones preparadas entre eles.
- ❖ O jogador com a bola passa a bola ao seu parceiro através da baliza de cones.
- ❖ O parceiro pára a bola e passa então de volta a bola estacionária.
- ❖ Qual o par que primeiro chuta 30 golos?



Dicas Metódicas / Correções

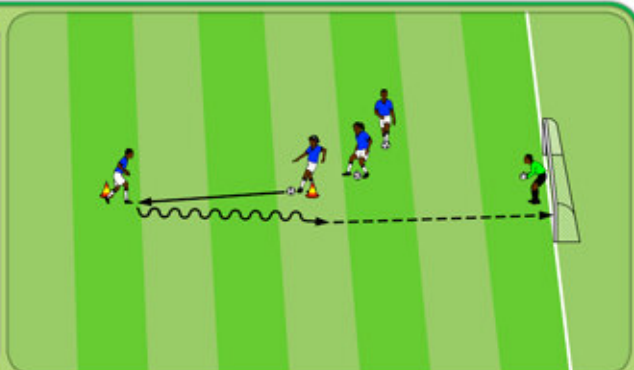
- ❖ Este exercício pode se tornar mais difícil, fazendo duas modificações: estreite as balizas de cones e aumente a distância da passagem exigindo mais precisão e mais força atrás do chute.
- ❖ Abandone a competição se a execução das passagens é apressada demais e por conseguinte muito imprecisa.
- ❖ Treino de todas as técnicas de passagens.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Os jogadores com bola colocam-se em frente a uma baliza com guarda-redes.
- ❖ Um jogador coloca-se a uma maior distância da baliza.
- ❖ O primeiro jogador com a bola faz a passagem para o jogador sem a bola, que guarda a bola e remate à baliza.
- ❖ O passador alterna a posição com o receptor da passagem.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Adapte as respectivas distâncias às balizas de acordo com os níveis de perícia dos jogadores.
- ❖ Deixe grupos pequenos treinar paralelamente uns aos outros para diminuir o tempo de espera. A técnica é treinada mais eficientemente por meio de repetições frequentes.
- ❖ Não sobrecarregue e desencoraje os jogadores por meio de excessivas correções: o foco deste exercício é a passagem, não a técnica de remate à baliza.



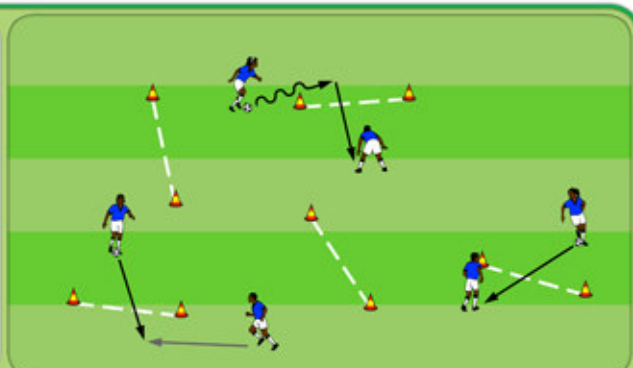
Séries Metódicas 3: Passagem 1 - (Bolas Baixas)

3 Ao fazer Drible

EM BALIZAS DE CONES

Descrição do Exercício

- ❖ Organize várias balizas de cones no campo de treino.
- ❖ Divida os jogadores em pares com uma bola por par.
- ❖ Os pares correm para o campo de treino e passam a bola uns aos outros através das balizas de cones.
- ❖ Eles podem não passar a bola repetidamente através da mesma baliza-cone em sucessão.



Dicas Metódicas / Correções

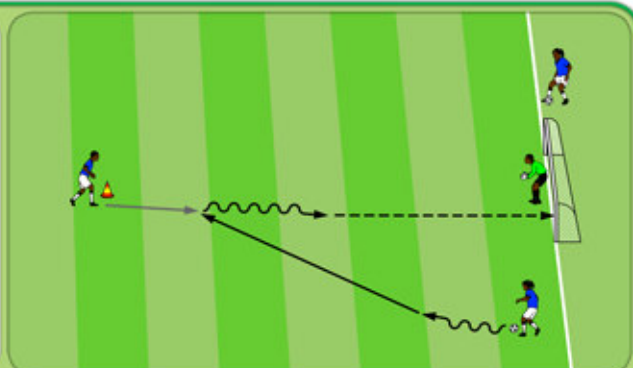
- ❖ É necessário um nível mais alto de perícia, pois a bola não está mais estacionária. Por conseguinte, peça inicialmente por uma velocidade de drible lenta e limite as correções à posição da bola e ao timing da passagem.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Posicione os jogadores com a bola ao lado de uma baliza com guarda-redes e um jogador sem bola em frente à baliza.
- ❖ O primeiro jogador ao lado da baliza dribla a poucos passos da linha do golo para o campo e depois passa a bola sem drible ao jogador sem bola.
- ❖ Este jogador apanha e controla a bola e depois remata à baliza. Então as posições e tarefas são trocadas.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Aumente a dificuldade: o receptor da passagem deve mover uns passos para a esquerda ou direita antes da bola ser passada. O objetivo é que o passante tire os olhos da bola durante a passagem para o receptor, para ser capaz de passar a bola com precisão. Geralmente, o receptor da passagem estipula quando e para onde a passagem deve ser feita.



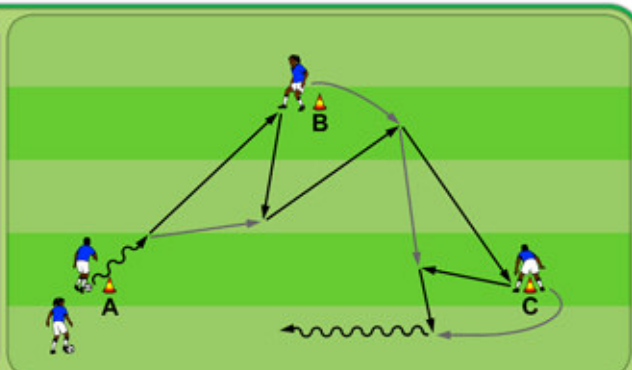
Séries Metódicas 3: Passagem 1 - (Bolas Baixas)

4 Jogo Direto

NUM TRIÂNGULO

Descrição do Exercício

- ❖ Posicione os jogadores ao lado dos cones (veja ilustração).
- ❖ O primeiro jogador passa a bola para o jogador no cone próximo, que deixa a bola ressaltar e corre em volta do cone na direcção do terceiro cone.
- ❖ O primeiro jogador passa a bola no trajeto do segundo jogador e move-se em direcção ao segundo cone. O segundo jogador passa a bola ao terceiro jogador, e o procedimento é repetido.



Dicas Metódicas / Correções

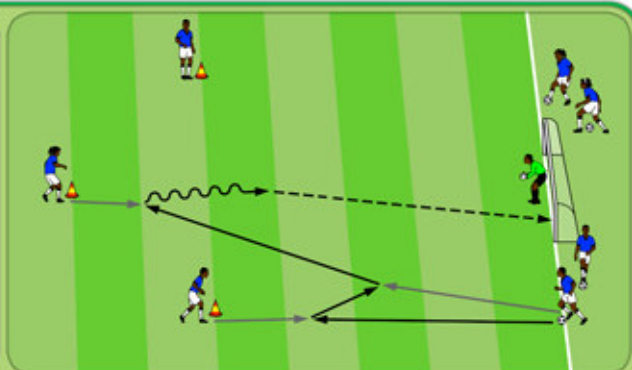
- ❖ Deixe a bola ressaltar em direcção ao centro do triângulo de modo que o ângulo do chute é mais fácil para o jogador seguinte.
- ❖ Alterne o poder do chute: uma primeira passagem enérgica, amortecendo-a ao mesmo tempo que a deixa ressaltar, seguido por uma passagem medida no caminho do jogador em corrida, etc.
- ❖ Depois de uma fase pequena de familiaridade entre posição 3 e posição 1 use o procedimento da passagem em vez de drible.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Posicione os jogadores ao lado dos cones (veja ilustração).
- ❖ O primeiro jogador ao lado da baliza passa para o jogador directamente em frente dele, que vai deixar a bola ressaltar de volta.
- ❖ Então o primeiro jogador passa a bola devolvida directamente ao jogador central, que a apanha e controla e remata à baliza. Cada jogador transita uma posição; o mesmo procedimento do outro lado.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ O jogador que recebe a primeira passagem deve deixar a bola ressaltar na direcção da baliza de modo que o ângulo para a passagem seguinte se torne mais fácil.
- ❖ Certifique-se que as várias técnicas de passagem foram usadas.



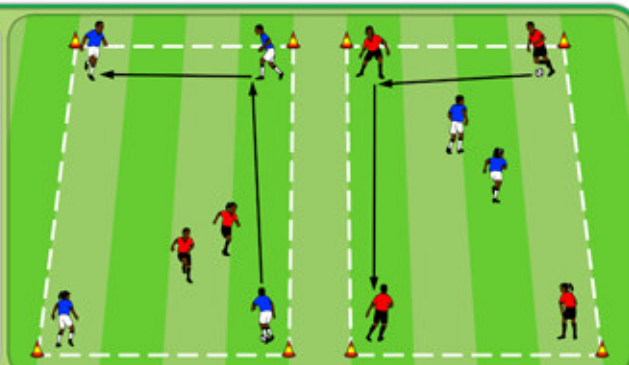
Séries Metódicas 3: Passagem 1 - (Bolas Baixas)

5 Jogo-Treino 1

REDUZINDO OS DEFESAS

Descrição do Exercício

- ❖ Marque quadrados com cones, posicione um atacante em cada cone e coloque dois defesas no centro.
- ❖ 4-a-2, os atacantes passam a bola uns aos outros o mais direto possível. Os defesas só podem andar!
- ❖ Se um atacante perde a bola, ele troca posições com o defesa que está no centro por mais tempo.



Dicas Metódicas / Correções

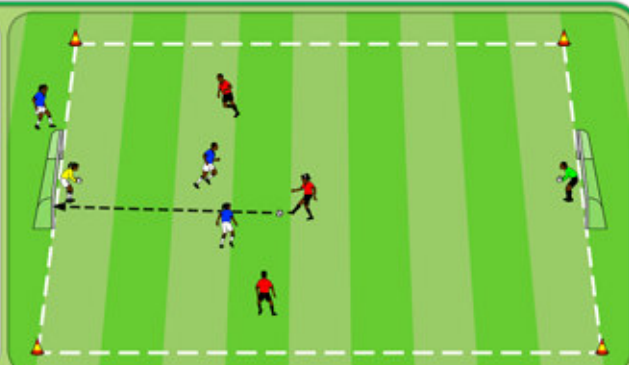
- ❖ Os atacantes devem usar todo o tamanho do campo de treino.
- ❖ O passador deve sempre ter três oportunidades de chutes: um de cada lado, outro diagonalmente.
- ❖ Adapte o tamanho do campo ao nível de perícia dos jogadores.



NÚMERO DE ATACANTES EXCEDE O DE DEFESAS

Descrição do Exercício

- ❖ Três jogadores por equipa; jogue contra duas balizas com guarda-redes.
- ❖ A equipa de defesa só pode ter dois jogadores em campo; o terceiro jogador tem que esperar ao lado da baliza.
- ❖ Depois de um golo pelos atacantes ou depois de os defesas interceptarem a bola e a passarem ao guarda-redes, faça a rotação das tarefas dos atacantes e defesas.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ A equipa de ataque pode usar o seu maior número de jogadores em relação à equipa de defesa para criar oportunidades de remates à baliza. Nenhuma corrida a solo excessivamente precipitada!
- ❖ Número de jogadores consecutivamente; assim é nítido qual é o defesa a deixar em seguida o campo.



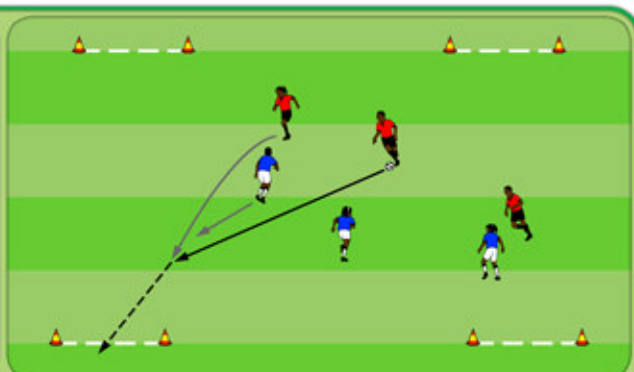
Séries Metódicas 3: Passagem 1 - (Bolas Baixas)

6 Jogo-Treino 2

DIFICULDADE DIMINUIDA PELA ADIÇÃO DE BALIZAS

Descrição do Exercício

- ✱ Marque um campo de treino com quatro balizas-cones.
- ✱ 3-a-3 jogam nessas balizas.



Dicas Metódicas / Correções

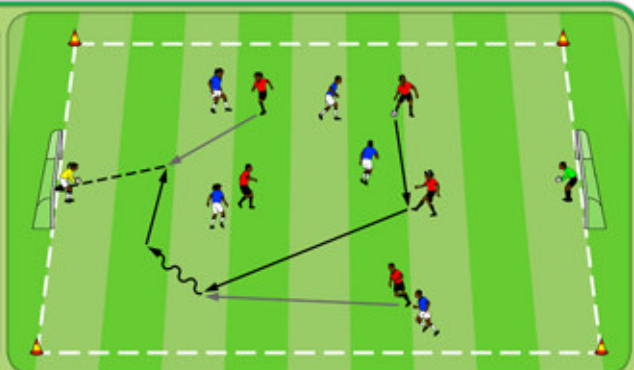
- ✱ Os atacantes têm de criar oportunidades de golos através da mudança rápida de acção para uma parte diferente do campo.
- ✱ Use o tamanho do campo de treino e solte umas passagens longas.



JOGAR UM JOGO COMPLEXO

Descrição do Exercício

- ✱ Marque um campo de treino com duas balizas com guarda-redes.
- ✱ 5-a-5 (4-a-4) jogam uns contra os outros nas duas balizas.



Dicas Metódicas / Correções

- ✱ Não nomear equipas muito grandes, de modo que cada jogador tenha uma parte ativa no jogo
- ✱ Se o campo de treino é pequeno, então as passagens da equipa oposta devem ser feitas sob pressão extrema.



Séries Metódicas 4: Controle de Bola 1 - (Bolas Baixas)

Retenção e Controle da bola não significa só parar a bola. Antes de fazer contacto com a bola, o oponente tem de ser despistado, no contacto com a bola esta tem que ser jogada na direcção do jogo, enquanto protegida do oponente.

Componentes do Treino de Retenção e Controle de Bolas Baixas

✱ **Afastamento do Oponente**

Através de uma corrida simulada como movimento de abertura, o jogador deve-se afastar do seu oponente e ganhar um espaço aberto e uma vantagem estratégica.

✱ **Com Mudanças de Direcção do Corpo**

Se possível, combine todas as retenções de bola com mudanças de direcção do corpo para ganhar algum espaço livre.

✱ **Protegendo a Bola**

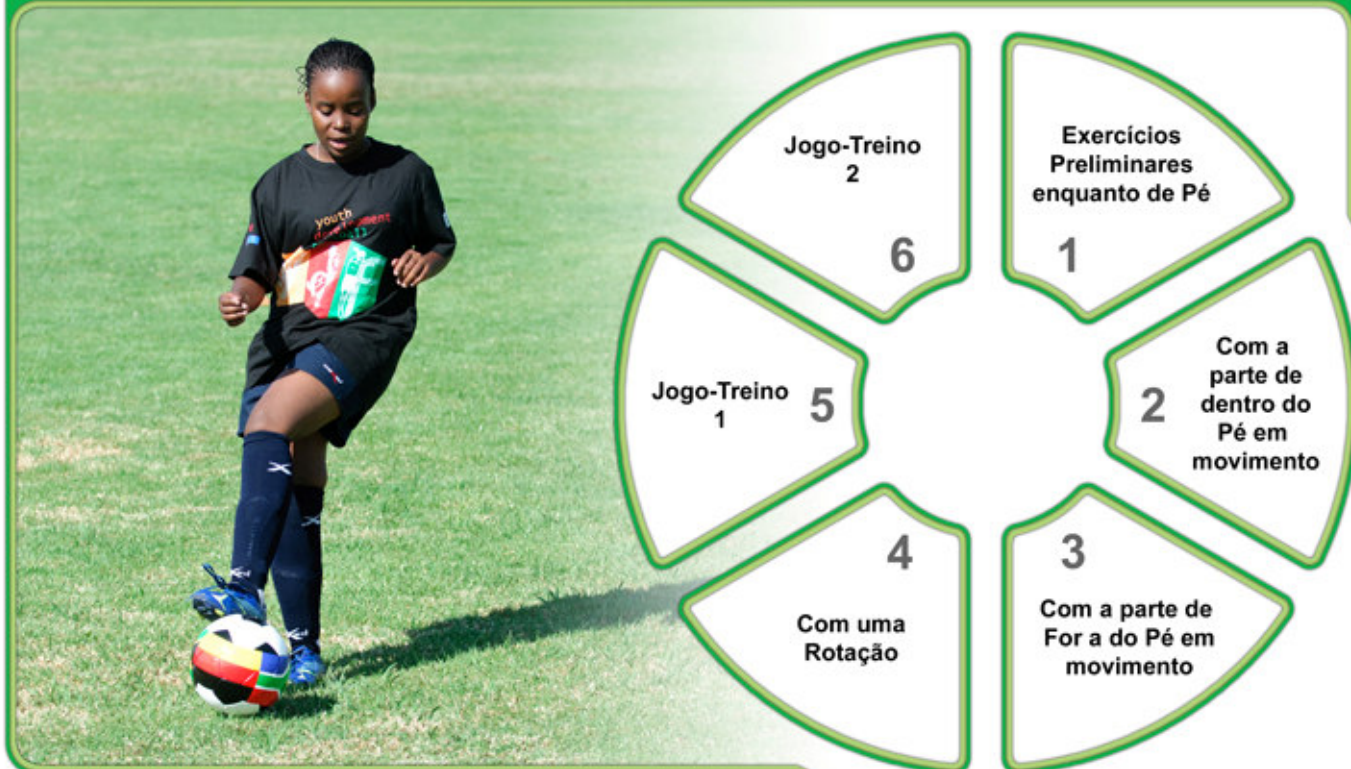
Se o receptor da passagem está sob pressão do oponente e não tem espaço livre suficiente para jogar a bola recebida, ele tem que proteger a bola colocando-se lateralmente em relação ao seu oponente, retraindo a bola com a parte exterior do pé para lá do seu oponente e protegendo-a com o seu corpo.

✱ **Velocidade do Jogo**

A velocidade do jogo pode não diminuir por meio de retenção e controle da bola, de preferência deve aumentar.

✱ **Ações Subsequentes**

Enquanto retém a bola prepare uma acção de seguimento. Idealmente, um oponente em aproximação pode ser driblado de volta. A retenção e controle de bola na direcção do jogo prepara para a drible, passagem, cruzamento ou remate à baliza.

 Uma Visão Geral dos Passos Metódicos do Treino de Retenção & Controle de Bolas Baixas


Séries Metódicas 4: Controle de Bola 1 - (Bolas Baixas)

COM A PARTE DE FORA DO PÉ



Dicas Metódicas

- ✱ O joelho da perna de apoio está dobrado ligeiramente.
- ✱ A ponta do pé da perna em jogo está ligeiramente puxado para trás e virado para fora.
- ✱ Para amortecer a força da bola, toque a bola com o pé e em contacto descontraindo ligeiramente o pé.

COM A PARTE DE FORA DO PÉ



Dicas Metódicas

- ✱ A ponta do pé da perna em jogo está virada para baixo e para dentro.
- ✱ Para amortecer a força da bola, toque a bola com o pé e em contacto descontraindo ligeiramente o pé.
- ✱ Fotos: Protegendo a bola (mas: vire o ombro na direcção do seu oponente, portanto bloqueando-o!)

ATRÁS DA PERNA DE APOIO



Dicas Metódicas

- ✱ O joelho da perna de apoio está dobrado ligeiramente; a parte superior do corpo está ligeiramente inclinada para trás.
- ✱ Faça a retenção da bola com a parte de dentro do pé (veja acima) e guie a bola para trás da perna de apoio amortecendo-a ao mesmo tempo.

MUDANÇA DE DIRECÇÃO DE 180°



Dicas Metódicas

- ✱ O joelho da perna de apoio está dobrado ligeiramente; a parte superior do corpo está ligeiramente inclinada para trás.
- ✱ Faça a retenção da bola com a parte de dentro do pé (veja acima) e guie a bola numa mudança de direcção de 180° enquanto a amortece.

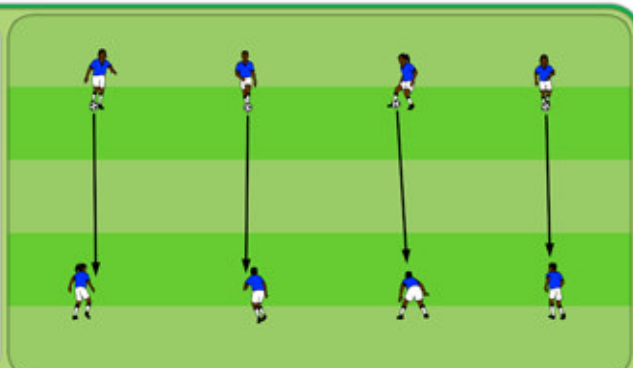
Séries Metódicas 4: Controle de Bola 1 - (Bolas Baixas)

1 Exercícios Preliminares enquanto de Pé

"NAS RUELAS"

Descrição do Exercício

- ✱ Divida os jogadores em pares, cada par com uma bola.
- ✱ Os pares ficam afastados cinco metros e passam a bola um para o outro.
- ✱ O jogador receptor recebe a bola com a sua perna em jogo e no momento de contacto da bola, puxa levemente a perna para trás de forma a que a bola seja protegida e ficar localizada o mais perto possível do pé.



Dicas Metódicas / Correções

- ✱ O ponto deste exercício é ensinar aos jogadores os movimentos básicos de retenção de bola e a sensação necessária pela bola é treinado.
- ✱ Se a bola ressaltar no pé, ou a perna em jogo foi posta para a frente tarde demais, desse modo originando uma espécie de passagem curta, ou o amortecimento da bola com a perna em jogo não foi suficientemente pronunciada.



EM FRENTE A UMA PAREDE

Descrição do Exercício

- ✱ O jogador chuta a bola contra uma parede e retém a bola ressaltada com a parte de dentro e de fora do pé.

Dicas Metódicas / Correções

- ✱ O exercício é adaptado perfeitamente para treino pessoal, que complementa as unidades de treino e ajuda o jogador a obter um progresso na aprendizagem ideal.



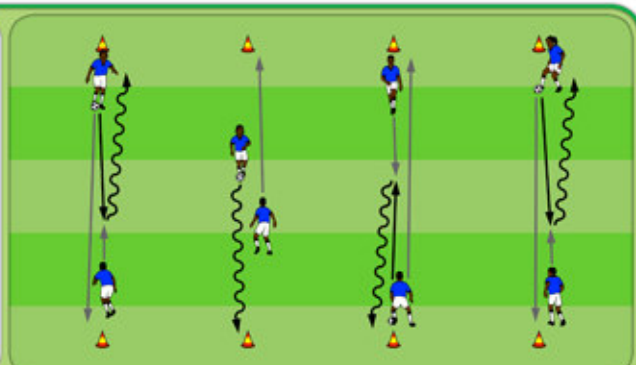
Séries Metódicas 4: Controle de Bola 1 - (Bolas Baixas)

2 Com a Parte de Dentro do Pé enquanto em Movimento

"NAS RUELAS"

Descrição do Exercício

- ✱ Divida os jogadores aos pares, cada par com uma bola; cada par separado por 15m.
- ✱ Os jogadores correm em direcção uns aos outros, o jogador com a bola passa essa ao seu parceiro, que a retém e a controla com a parte de dentro do seu pé, enquanto se move para frente.
- ✱ Cada jogador dá uma volta quando atinge o outro cone e eles trocam de tarefas.



Dicas Metódicas / Correções

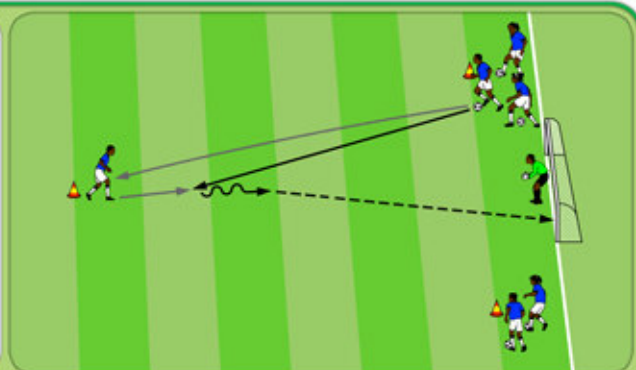
- ✱ Continue com velocidade lenta de corrida; as passagens não devem ser jogadas com tanta força.
- ✱ A retenção e controle de bola deve fluir com o movimento de corrida.
- ✱ O passador deve correr em direcção ao seu parceiro, o qual então deve reter e controlar a bola de lado.



REMATANDO À BALIZA

Descrição do Exercício

- ✱ Posicione dois grupos de jogadores, cada um com bola, dos dois lados duma baliza com guarda-redes; posicione um jogador sem bola num cone centralmente colocado em frente à baliza.
- ✱ O jogador sem a bola corre em direcção à baliza, o primeiro jogador com a bola passa-lhe a bola enquanto ele corre.
- ✱ O jogador receptor retém e controla a bola com a parte de dentro do pé e em movimento remata à baliza.



Dicas Metódicas / Correções

- ✱ Os jogadores já devem ter preparado o remate à baliza quando retém e controlam a bola.
- ✱ Variações de retenção com a parte de dentro do pé:
 - ▲ Se a passagem é do lado esquerdo, retém com a parte de dentro do pé direito, guia a bola para dentro e para a frente e chute com o pé esquerdo (e vice versa).
 - ▲ Retenha a bola, leve-a em frente, e chute com o mesmo pé (veja fotos).



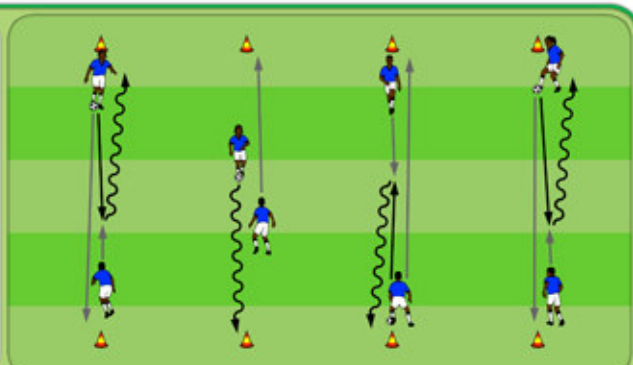
Séries Metódicas 4: Controle de Bola 1 - (Bolas Baixas)

3 Com a Parte de Fora do Pé enquanto em Movimento

"NAS RUELAS"

Descrição do Exercício

- ❖ Divida os jogadores em pares, cada par com uma bola; cada par separado por 15m.
- ❖ Os jogadores correm em direcção um ao outro, o jogador com a bola passa a bola ao seu parceiro, que a retém e controla-a com a parte de fora do seu pé enquanto se move para frente.
- ❖ Quando alcança o outro cone cada jogador dá meia volta e depois trocam tarefas.



Dicas Metódicas / Correções

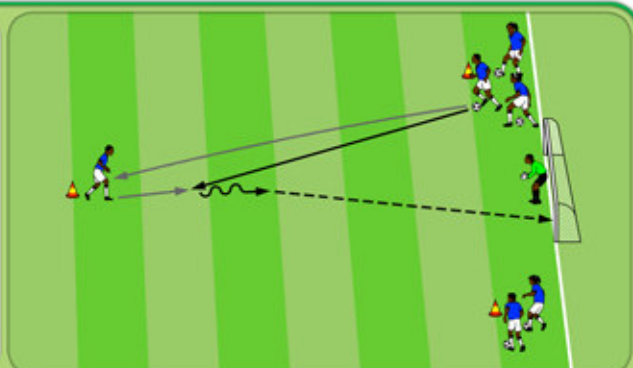
- ❖ Continue com velocidade lenta de corrida; as passagens não devem ser jogadas com tanta força.
- ❖ A retenção e controle de bola deve fluir com o movimento de corrida.
- ❖ O passador deve correr em direcção ao seu parceiro, o qual então deve reter e controlar a bola de lado.



REMATANDO À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Posicione dois grupos de jogadores, cada um com uma bola, dos dois lados duma baliza com guarda-redes; posicione um jogador sem bola num cone colocado centralmente em frente à baliza.
- ❖ O jogador sem a bola corre em direcção à baliza, o primeiro jogador com a bola passa-lhe a bola enquanto ele corre.
- ❖ O jogador receptor retém e controla a bola com a parte de fora do pé e em movimento remata à baliza.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Os jogadores já devem ter preparado o remate à baliza quando retém e controlam a bola.
- ❖ Variações de retenção com a parte de fora do pé:
 - ▲ Passagem da frente: Retenha e controle com a parte de fora do pé esquerdo e dirija-se para a esquerda com o pé mais afastado do seu oponente).
 - ▲ Passagem de lado: Passagem da esquerda, retenha e controle com a parte direita externa do pé direito e dirija a bola para a direita e vice-versa.



Séries Metódicas 4: Controle de Bola 1 - (Bolas Baixas)

4 Com Viragem

PARTE INTERNA DO PÉ

Dicas Técnicas

- ✳ Vire ligeiramente para fora a ponta do pé do chute, retenha e controle a bola enquanto guiando-a em volta da perna de suporte.
- ✳ Vire o corpo à bola no pé de suporte.



PARTE EXTERNA DO PÉ

Dicas Técnicas

- ✳ Vire ligeiramente para dentro a ponta do pé do chute, retenha e controle a bola guiando-a lateralmente para trás.
- ✳ Vire o corpo à bola no pé de suporte.



COM SIMULAÇÃO

Dicas Técnicas

- ✳ Exactamente antes de reter e controlar a bola, desvie-se para um lado.
- ✳ Retenha e controle a bola no outro lado.



COM A PARTE DE DENTRO

Dicas Técnicas

- ✳ Enquanto retém e controla a bola com a parte de dentro do pé, conduza-a para longe e para trás com a sua perna em jogo, amortecendo a velocidade da bola, mas não mudando a sua direcção. Ao mesmo tempo faça giro de 180° na bola do seu pé de apoio.



ATRÁS DA PERNA DE APOIO

Dicas Técnicas

- ✳ Enquanto retém a bola com a parte de dentro do pé, conduza-a com a perna em jogo por trás da perna de apoio.
- ✳ Mude ligeiramente o peso para trás; vire-se para o lado da perna de apoio.



Séries Metódicas 4: Controle de Bola 1 - (Bolas Baixas)

5 Jogo-Treino 1

LIMITAÇÃO DE DEFESAS

Descrição do Exercício

- ❖ Posicione um atacante e um defesa em frente a uma baliza com guarda-redes; em frente deles posicione os jogadores com bola.
- ❖ O atacante solta-se do defesa com uma corrida de simulação, então rétem e controla a passagem do primeiro passador.
- ❖ O defesa só pode exercer pressão no atacante, que vai tentar rematar à baliza, depois do primeiro contacto do atacante com a bola.
- ❖ Subsequentemente troque posições e tarefas.



Dicas Metódicas / Correções

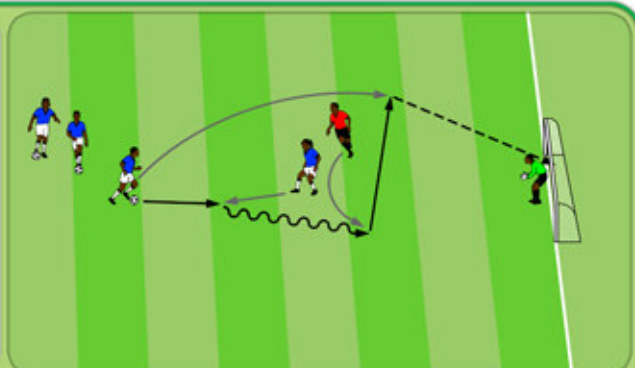
- ❖ Ao primeiro contacto com a bola, controle-a imediatamente e guie-a na direcção desejada!
- ❖ Tenha uma vantagem inicial desviando o corpo antes de reter e controlar a bola.
- ❖ Use todas as técnicas de acordo com a situação: vire em volta do defesa, se ele estiver muito perto, a tentar obter de outra maneira uma posição frontal.



ATACANTES EXCEDEM OS DEFESAS

Descrição do Exercício

- ❖ O mesmo sistema anterior.
- ❖ Depois do passador passar a bola ao atacante, ele joga um 2-a-1 junto com o atacante.
- ❖ Não há restrições para o jogo do defesa.
- ❖ Troque posições e tarefas depois da marcação de golo.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ O atacante deve decidir de acordo com a situação se ele precisa passar a bola de volta ao seu parceiro ou deve tentar e rematar ele próprio à baliza. Ele pode não se limitar a uma só possibilidade antes de reter e controlar a bola.
- ❖ Limite de tempo! Nenhuma passagem de bola para trás e para diante em frente da baliza, de preferência use a vantagem numérica e remate rapidamente à baliza.
- ❖ É aplicada a lei de fora de jogo!



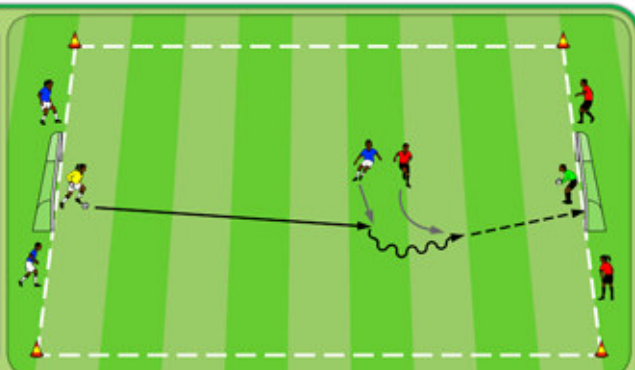
Séries Metódicas 4: Controle de Bola 1 - (Bolas Baixas)

6 Jogo-Treino 2

DURANTE UM 1-A-1

Descrição do Exercício

- ✳ Organize duas balizas com guarda-redes em frente uma da outra; tenha um atacante e um defesa em campo.
- ✳ O guarda-redes na primeira baliza passa ao atacante, que retém e controla a bola e tenta marcar golo na outra baliza.
- ✳ Se o defesa roubar a bola, ele contra-ataca na direcção da primeira baliza.



Dicas Metódicas / Correções

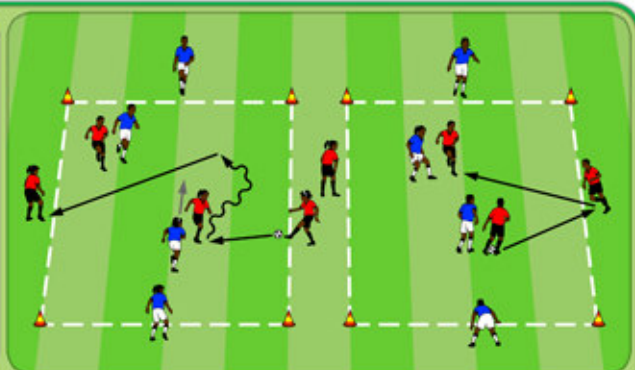
- ✳ Cada jogador deve jogar várias vezes na posição de atacante e defesa.
- ✳ Este exercício é muito intenso, por isso planeie tempo suficiente de relaxamento entre as rondas.
- ✳ Tente rapidamente marcar um golo!



JOGAR UM JOGO COMPLEXO

Descrição do Exercício

- ✳ Divida os jogadores em quatro equipas de quatro jogadores cada, com duas equipas no campo de treino. Tenha dois jogadores por equipa no campo e dois nas linhas laterais opostas como passantes.
- ✳ 2-a-2 no campo. A equipa que consegue passar a bola de um passador para outro sem perder a posse dela, recebe um ponto.
- ✳ Não há limite no número de contactos com a bola pelos jogadores em campo.



Dicas Metódicas / Correções

- ✳ Duração de uma ronda é de 2-3 minutos, então troque posições e tarefas dos jogadores no campo e os passantes.
- ✳ Realize rondas como torneio de motivação entre as quatro equipas.
- ✳ Os defesas podem não se limitar somente a marcar o segundo atacante. Por isso, dê um ponto extra se os defesas não fizeram contactos com a bola em cinco passos consecutivos.



Séries Metódicas 5: Passagem 2 - (Bolas Altas)

Passagens altas e chutos enrolados (curling), especialmente quando usados como cruzamentos, são pontapeados com a parte de dentro do pé (ocasionalmente com a parte de fora do pé). Já que diferem os seus usos técnicos, a técnica de dar pontapés na bola com a parte de dentro do pé vai ser descrita separadamente do pontapé com o peito do pé.

Componentes do Treino da Técnica de Pontapé com a parte de dentro do pé

✱ **Distância da Passagem**

A bola pode ser pontapeada a uma distância grande usando a parte de dentro do pé. Com esta técnica, o jogador pode chutar à baliza, fazer uma passagem longa a cruzar o meio campo quando contra-atacando, ou escapar de uma situação de pressão.

✱ **Altura da Passagem**

Usando a parte de dentro do pé para pontapear a bola permite que a altura da passagem seja variada. Este aspecto da técnica é de importância particular quando um oponente bloqueia o caminho ao longo do campo, visto que a bola pode passar por cima da sua cabeça. Isto é também possível com a parte interior larga do pé ou com o pontapé com o peito do pé, mas o caminho aéreo da bola e por conseguinte o local onde vai cair não são predizíveis exatamente com estas técnicas, o que torna difícil para o companheiro de equipa reter e controlar a bola.

✱ **Efeito (Spin)**

Uma grande vantagem desta técnica é a de ser possível de fazer um efeito com a bola com uma pancada leve fora do centro. O fenómeno que a bola em rotação faz uma curva arqueada em voo é muitas vezes usado taticamente e vai por isso ser clarificado em maior detalhe.

 Uma Visão Geral dos Passos Metódicos do Treino de Pontapé com a Parte de Dentro do Pé


Séries Metódicas 5: Passagem 2 - (Bolas Altas)

Usos táticos de Pontapear com a Parte de Dentro do Pé e Efeito (Spin) Adicionado

❖ Situação Padrão

Pontapés livres perto da baliza e especialmente pontapés de canto são normalmente pontapeados com a parte de dentro do pé e com efeito adicionado. Com pontapés livres (diretos) da área central em frente da baliza, o efeito é usado para rodear a parede e enrolar a bola para a baliza. Do lado do campo a bola vai ser pontapeada ou para lá do guarda-redes numa área entre a área de golo e o local da penalidade ou, se os colegas da equipa estão mais afastados do golo, para o caminho dos colegas de equipa, mas por trás dos defesas. Variações táticas com pontapé: enrole a bola para longe do guarda-redes ou em direcção à baliza.

❖ Em Jogo

Enquanto se joga, o pontapé com efeito é usado muitas vezes em passagens cruzadas no campo ou passagens longas que alcançam o meio campo. Esta técnica é de importância particular quando um atacante tem vários marcadores próximos assim ele é capaz de construir oportunidades de golo chutando pontapés com efeito em volta dos defesas e no caminho dos colegas de equipa.



COM A PARTE DE DENTRO DO PÉ



Dicas Técnicas

- ❖ Corra diagonalmente em direcção à direcção planeada do pontapé.
- ❖ Coloque a perna de apoio de lado por trás da bola.
- ❖ Alongue o tornozelo da perna do pontapé, volte-o levemente para fora e feche-o, dê um pontapé na bola com a parte de dentro do pé.
- ❖ Faça o seguimento com a perna do pontapé.

COM A PARTE DE FORA DO PÉ



Dicas Técnicas

- ❖ Alongue o tornozelo da perna do pontapé, volte-o levemente para dentro e feche-o, quando faz contacto com a bola.
- ❖ Coloque a perna de apoio de lado por trás da bola.
- ❖ Dê um pontapé na bola com a parte de fora do pé.
- ❖ Faça o seguimento com a perna do pontapé.

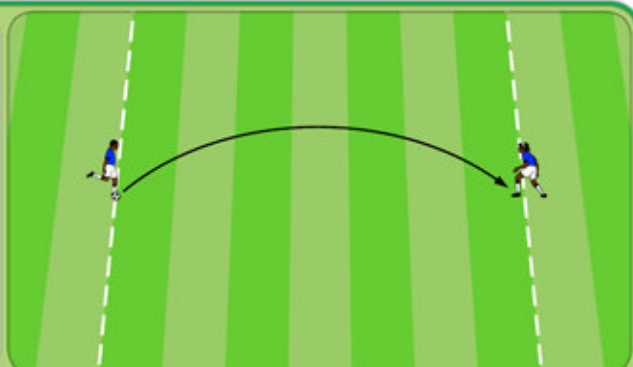
Séries Metódicas 5: Passagem 2 - (Bolas Altas)

1 Exercícios Preliminares

EXERCÍCIO COM PARCEIRO

Descrição do Exercício

- * Divida os jogadores aos pares e dê uma bola a cada par.
- * Os parceiros passam a bola uns aos outros, dando pontapés com a parte de dentro do pé.



Dicas Metódicas / Correções

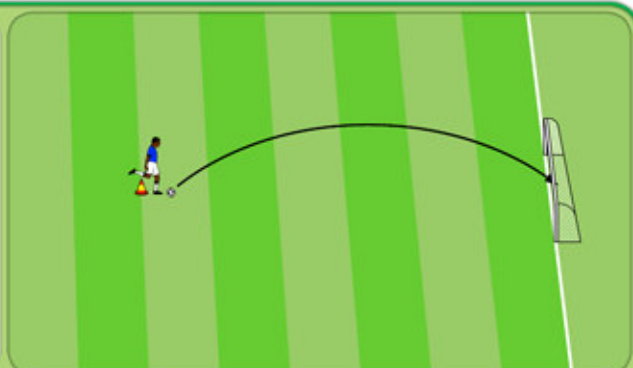
- * Treine com bolas leves por um curto período, ainda que com jogadores mais velhos.
- * Ajuste a distância entre os jogadores de acordo com o nível de perícia! O objetivo é passar a bola de modo que o parceiro a possa receber no ar.
- * Ambos os pés devem ser usados para dar pontapés durante este exercício.
- * Aproxime-se da bola a um ângulo.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- * Com um pontapé com a parte de dentro do pé remate à baliza com a bola parada.



Dicas Metódicas / Correções

- * Ajuste a distância à baliza de acordo com o nível de perícia! O objetivo é rematar a bola na rede sem ela tocar primeiro o chão.
- * Mais dificuldade: tente acertar na barra transversal da baliza.
- * O jogador deve tentar tipos diferentes de pontapés (com ou sem efeito).
- * Ambos os pés devem ser usados para dar pontapés durante este exercício.



Séries Metódicas 5: Passagem 2 - (Bolas Altas)

2 Bola Parada

EM LINHAS OPOSTAS

Descrição do Exercício

- ❖ Dois jogadores situados um em frente ao outro, um deles com bola. A distância entre eles depende do nível de perícia.
- ❖ Marque uma baliza usando cones a meia distância entre os dois jogadores e coloque um jogador na linha de golo.
- ❖ Dando um pontapé na bola fora de jogo com a parte de dentro do pé, os jogadores exteriores têm de passar a bola um ao outro de maneira que o jogador no centro tem oportunidade de a interceptar.



Dicas Metódicas / Correções

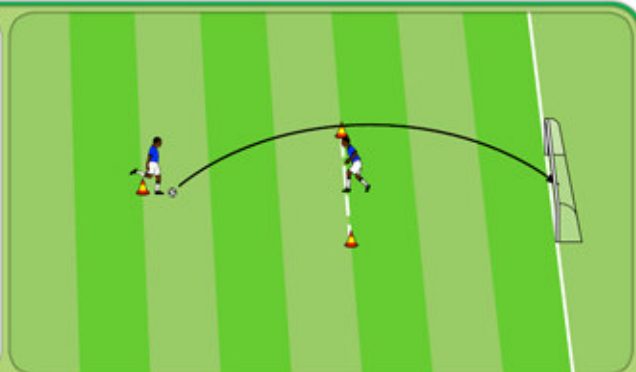
- ❖ Substitua regularmente o jogador no centro.
- ❖ Aumente a dificuldade: o jogador no centro pode também usar as mãos e braços para interceptar a bola.
- ❖ Organize uma competição: Cada jogador tem dez (quinze) tentativas. Cujas passagens com a parte de dentro do pé são menos interceptadas?



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Posicione o jogador B na linha de golo duma baliza de 10m de largura marcada por cones. Esta baliza está 16m em frente da baliza atual.
- ❖ Jogador A tem a bola e está a 30m de distância da baliza.
- ❖ A deve tentar dar um pontapé na bola com a parte de dentro do pé por cima do jogador B de uma maneira que a bola não toque na rede da baliza.
- ❖ B deve tentar interceptar a bola.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Aumente a dificuldade: Posição B mais perto da baliza.
- ❖ Organize uma competição:

▲ B intercepta a bola:	0 pontos
▲ Bola pousa na baliza:	1 ponto
▲ Bola bate na rede sem ressaltar:	2 pontos



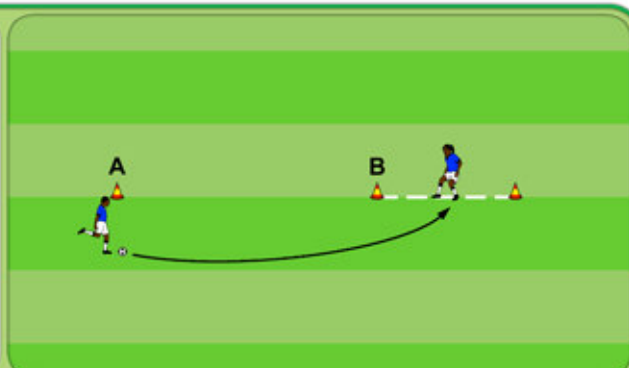
Séries Metódicas 5: Passagem 2 - (Bolas Altas)

3 Bola Parada com Efeito

A UMA BALIZA DE CONES

Descrição do Exercício

- * Posição B na linha de golo de uma baliza marcada com cones.
- * Coloque outro cone na extensão da linha de golo. Jogador A com bola, é colocado neste cone
- * A tenta um pontapé enrolado (curling) para B.
- * B devolve a bola.



Dicas Metódicas / Correções

- * Diminua a dificuldade:
 - ▲ A pode dar pontapé de uma posição ainda mais afastada do cone. Quanto mais distante está a posição inicial em relação ao cone, mais fácil fica pontapear a bola para a baliza.
 - ▲ Alargue a baliza.
- * A e B mudam posições e tarefas depois de cinco tentativas.



À UMA BALIZA GRANDE

Descrição do Exercício

- * Posicione os jogadores com bola ao lado da baliza, na linha de golo.
- * Os jogadores devem tentar pontapear a bola com efeito (spin) de forma a enrolar para dentro da baliza.

Dicas Metódicas / Correções

- * Quanto mais longe os jogadores estão dentro do campo, mais fácil é efectuar os chutos.
- * Organize uma competição:

▲ Nenhum golo:	0 pontos
▲ Bola entra na baliza:	1 ponto
▲ Bola bate na rede sem ressaltar:	2 pontos



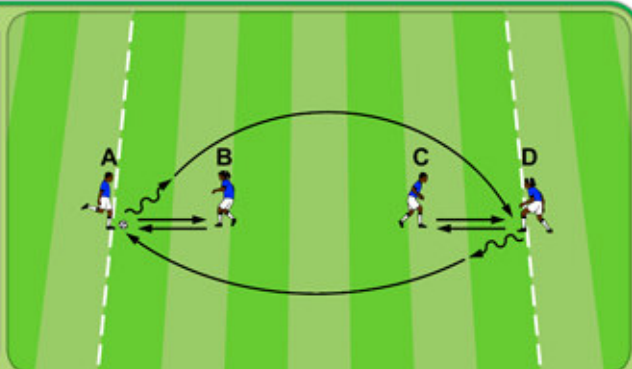
Séries Metódicas 5: Passagem 2 - (Bolas Altas)

4 Ao fazer Drible

GRUPO DE QUATRO

Descrição do Exercício

- ❖ Jogador A começa a acção com um pontapé longo para D, o qual bate a bola no ar para o jogador C.
- ❖ C devolve com uma passagem rasteira para D, que retém e controla a bola, dribla e depois pontapeia com uma passagem longa para A. Então A bate a bola no ar para B, recebe a passagem de volta e prepara a seguinte passagem longa para D, etc.



Dicas Metódicas / Correções

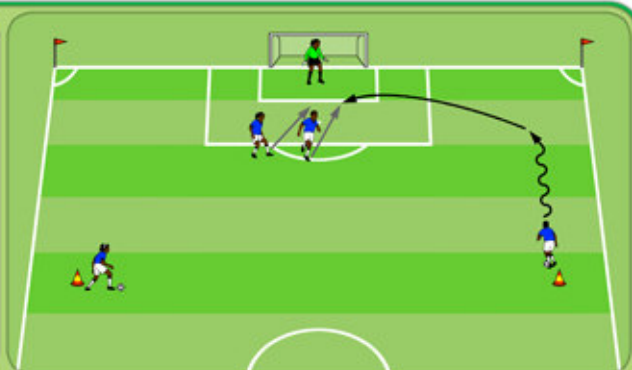
- ❖ Os jogadores devem acompanhar todas as passagens com um "pulo", isto é útil em estabelecer um ritmo fluido quando da passagem.
- ❖ Variação: Rotação das posições entre A e B assim como as de C e D depois de cada passagem longa.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Um jogador dribla ao longo da lateral em direcção à linha de golo e cruza para frente da baliza.
- ❖ Os atacantes interceptam o cruzamento e rematam à baliza. O procedimento é então repetido do outro lado.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Com o ultimo contacto de drible antes da passagem longa, guie a bola ligeiramente para dentro da área de jogo. Enquanto siga a bola, olhe e observe a direcção na qual os atacantes estão a correr, cruze então a bola para frente da baliza.
- ❖ Mais fácil: Como acima, embora agora sem drible, jogue a bola com brevidade antes da passagem.



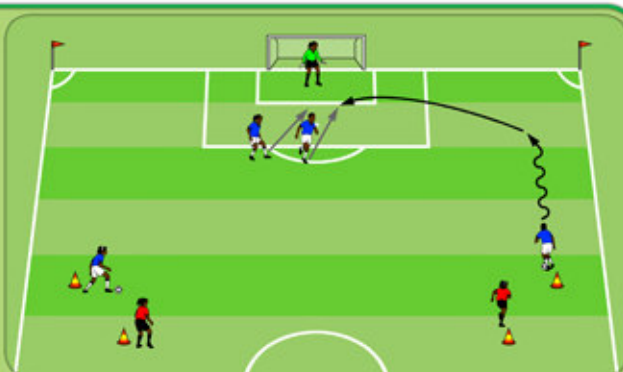
Séries Metódicas 5: Passagem 2 - (Bolas Altas)

5 Jogo-Treino 1

LIMITANDO O DEFESA

Descrição do Exercício

- ❖ Um jogador na lateral tem vantagem inicial sobre o seu marcador, dribla em direcção à linha de golo e cruza a bola em frente da baliza antes do defesa poder bloquear a bola.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Quanto maior a distância entre os dois jogadores, menor é o tempo de pressão ou pressão do oponente.



ATACANTES MAIS NUMEROSOS QUE OS DEFESAS

Descrição do Exercício

- ❖ Enquanto em movimento ao longo da lateral no corredor entre o cone e a linha de fundo, dois atacantes tentam manobrar melhor um defesa de modo que um deles possa cruzar a bola para a frente da baliza.
- ❖ O atacante intercepta o cruzamento e remata à baliza.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ As probabilidades favoráveis inspiram os atacantes a fazerem passagens. Embora: o jogador com posse da bola não precisa a passar. Ele pode escolher passar a bola ou pode correr individualmente e sozinho tentar manobrar melhor do que o defesa.
- ❖ Mais difícil: A regra de fora de jogo é aplicada no corredor ao longo das laterais.



Séries Metódicas 5: Passagem 2 - (Bolas Altas)

6 Jogo-Treino 2

AO JOGAR 1-A-1

Descrição do Exercício

- ⊗ Depois de receber o passe, o jogador na lateral tenta se libertar do seu marcador e cruza a bola em frente da baliza.
- ⊗ Depois, o mesmo procedimento é seguido pelo outro jogador lateral.



Dicas Metódicas / Correções

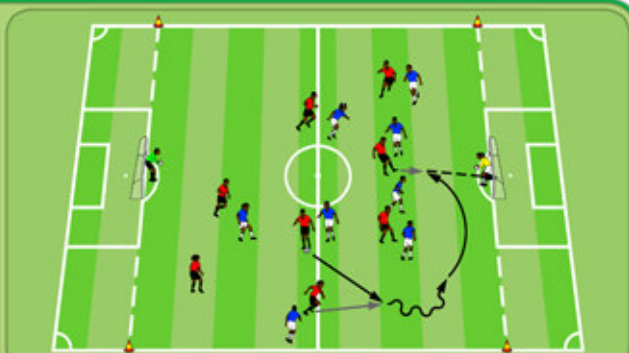
- ⊗ Para poder receber passagens, o jogador lateral deve perder o seu marcador. Isto requer movimentos de simulação:
 - ▲ Possibilidade 1: Ele finge uma corrida na direcção da linha de golo (partida), mas então de repente muda de direcção e corre em direcção ao passador (aproximação).
 - ▲ Possibilidade 2: Ele corre em direcção ao passador (aproximação), mas então muda de direcção para a linha de golo (partida) e precisa que a bola seja passada no seu caminho.



JOGAR UM JOGO COMPLEXO

Descrição do Exercício

- ⊗ 8-a-8 entre as áreas de penalidade. Inclui balizas com guarda-redes.
- ⊗ Regra especial: Golos marcados depois de passagens das laterais contam a dobrar.



Dicas Metódicas / Correções

- ⊗ A regra especial ajuda a colocar mais ênfase no jogo amplo.
- ⊗ Variação: Em adição à regra especial, marque corredores de cones com 15m de largura ao longo das laterais. Só dois contactos com a bola são permitidos na área central, contactos sem limites dentro dos corredores.



Séries Metódicas 6: Controle de Bola 2 - (Bolas Altas)

As técnicas de retenção e controle de bolas a meia-altura e altas são mais difíceis do que controlar bolas baixas. Primeiramente, o movimento da bola tem de ser calculado tridimensionalmente e em segundo lugar, têm de ser dominadas técnicas adicionais e sequências de movimentos mais complexos.

Componentes do Treino de Retenção e Controle de Bolas Altas

* **Trajatória da Bola**

A precisão e a altura da passagem são fatores decisivos na escolha da técnica para retenção da bola, assim como as possibilidades de controlar a bola depois.

* **Repertório de Técnicas**

Quanto mais os jogadores dominam estas técnicas referidas abaixo, mais opções têm de reagir aos diferentes requisitos táticos de respectivas situações de jogo.

* **Uso do Corpo**

Se bolas altas têm de ser controladas sob pressão de um oponente, então um uso correspondente do corpo é inevitável. Com bolas altas, a bola está geralmente "em voo" por um bom tempo, proporcionando ao defesa mais possibilidades de reter a bola. Encontrões ligeiros quando da retenção da bola alta têm um efeito negativo maior do que numa bola baixa. Por conseguinte, é importante marcar a bola que se aproxima e ter uma posição de pé firme quando da retenção da mesma.

* **Ações Subsequentes**

A retenção e controle de bola já deve preparar o seguimento necessário de acordo com a situação.

 Uma Visão Geral de Passos Metódicos do Treino de Retenção e Controle de Bolas Altas


Séries Metódicas 6: Controle de Bola 2 - (Bolas Altas)

COM A PARTE DE DENTRO E DE FORA DO PÉ



Dicas Técnicas

- ✳ Encontre a bola com a parte de dentro / de fora do pé e no momento do contacto com a bola ceda ligeiramente com o pé (como uma gota: logo que a bola ressalta).
- ✳ Incline o corpo por cima da bola e faça a passagem do lado do corpo enquanto em movimento.

COM A PLANTA DO PÉ



Dicas Técnicas

- ✳ Puxe para dentro a ponta do pé da perna do pontapé, o joelho dobrado ligeiramente.
- ✳ Mantenha o pé sobre a bola, deixe-a ressaltar ligeiramente em frente na planta do pé.
- ✳ Amorteça a velocidade da bola relaxando o joelho.

TÉCNICAS DE RETENÇÃO DE BOLAS ALTAS ANTES DE SEREM CONTROLADAS COM O PÉ:

COM A PARTE SUPERIOR DA COXA



Dicas Técnicas

- ✳ Levante a parte superior da coxa em direcção à bola.
- ✳ No momento do contacto com a bola, ceda ligeiramente e com uma possível volta guie a bola na direcção desejada.
- ✳ Leve a bola ao longo da planta, da parte de dentro ou de fora do mesmo pé da perna de pontapé, como acima.

COM O PEITO



Dicas Técnicas

- ✳ Mantenha os pés separados para balanço, joelhos ligeiramente dobrados, a parte superior do corpo está ligeiramente inclinada para trás.
- ✳ No contacto, deixe a bola cair no chão para frente com um movimento de amortização e com uma possível volta para guiar a na direcção desejada.
- ✳ Jogue a bola ao longo da planta, da parte de dentro ou de fora do mesmo pé da perna de pontapé, como acima.

COM A CABEÇA



Dicas Técnicas

- ✳ Pés separados, joelhos ligeiramente dobrados.
- ✳ Deixe a bola ressaltar na testa.
- ✳ Em contacto com a bola amorteça-a com o corpo todo e com possível volta para a posição desejada.
- ✳ Jogue a bola ao longo da planta, da parte de dentro ou de fora do mesmo pé da perna de pontapé, como acima.

Séries Metódicas 6: Controle de Bola 2 - (Bolas Altas)

1 Exercícios Preliminares enquanto Parado

COM O PÉ

Descrição do Exercício

- ❖ Posicione todos os jogadores numa área demarcada, todos eles com bola.
- ❖ Os jogadores atiram a bola ao ar e ao mesmo tempo elevam o peito do pé em direcção à bola.
- ❖ Retire no momento do contacto com a bola e amortea o impulso da bola.
- ❖ Driblagem curta.

Dicas Metódicas / Correções

- ❖ O exercício deve ser praticado com os dois pés.
- ❖ Demonstre procedimento correto e Correções individuais e de grupo corretas.
- ❖ Variações: Retenha e controle a bola com o pé depois de a ter atirado ao ar.



COM A PARTE SUPERIOR DA COXA

Descrição do Exercício

- ❖ Como acima, excepto agora deve elevar a parte superior da coxa em direcção à bola.
- ❖ Retire no momento do contacto com a bola e amortea o impulso da bola.
- ❖ Deixe a bola cair da parte superior da coxa, faça a retenção dela com o pé (parte de dentro, de fora ou planta), e tenha o controle dela.

Dicas Metódicas / Correções

- ❖ O exercício deve ser praticado com os dois pés.
- ❖ Retenha e controle a bola com o pé depois de a ter atirado ao ar.
- ❖ Atire a bola ao ar com a parte de cima da coxa direita (esquerda) e páre-a com a coxa esquerda (direita).



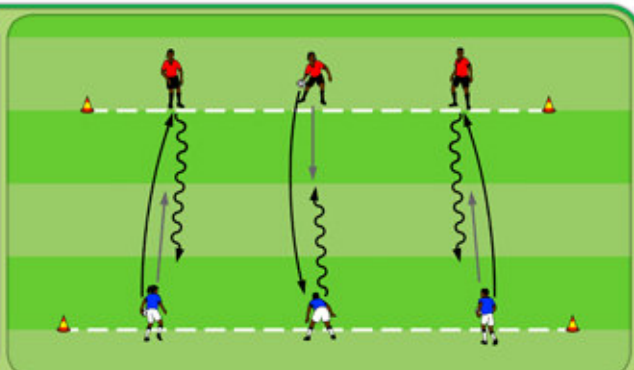
Séries Metódicas 6: Controle de Bola 2 - (Bolas Altas)

2 Em Movimento com a parte de Dentro do Pé (também retenção de queda)

EM LINHAS OPOSTAS

Descrição do Exercício

- ✳ Divida os jogadores em pares (uma bola por par).
- ✳ Os parceiros posicionam-se um em frente do outro, separados 3 metros.
- ✳ O jogador com a bola atira-a ao seu parceiro e dirige-se para a linha oposta.
- ✳ O parceiro retém a bola com a parte de dentro do seu pé e dribla para a linha oposta.



Dicas Metódicas / Correções

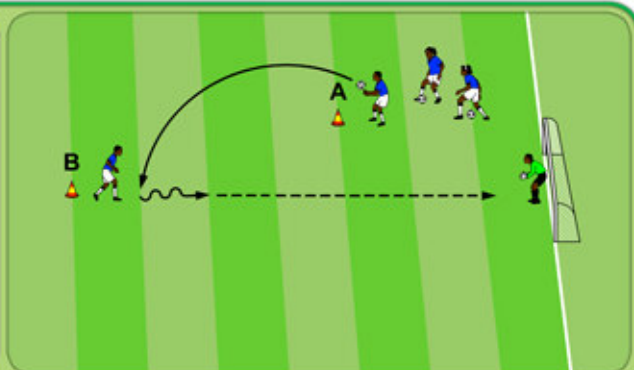
- ✳ É preciso que a bola retida ou por um lançamento vôlei (eleva a parte de dentro do pé na direcção da bola e amorteca-a no momento do contacto!) ou depois de ela ter ressaltado (retenha a bola com a parte de dentro do pé acima do centro logo que ressaltou!).
- ✳ É necessário a retenção e controle da bola enquanto em movimento. Para isso o passador tem de atirar uma bola tão curta de modo que o parceiro tem de correr para a bola.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ✳ A atira a bola a B.
- ✳ B retém a bola com a parte de dentro do pé, vira-se em direcção à baliza, faz um drible curto e remate à baliza.
- ✳ A segue o seu lançamento, B recolhe a bola e move-se para a posição A.



Dicas Metódicas / Correções

- ✳ Exiga que a bola de um lançamento seja retida e depois disso tem de ressaltar.
- ✳ Exiga retenção sem tempo de espera, isto é, com o primeiro contacto, jogue a bola em direcção ao golo de forma que depois duma perseguição (curta)! a bola possa ser driblada.



Séries Metódicas 6: Controle de Bola 2 - (Bolas Altas)

3 Outras Técnicas em Movimento

COM A PARTE DE FORA DO PÉ

Descrição do Exercício

- * Retenha a bola com a parte de fora do pé de lado do corpo (vôlei ou depois de ressaltos) e controle-a.

Dicas Metódicas / Correções

- * Depois de atirar a bola ao parceiro, corre em direção a ele. Então ele tem de reter a bola de lado (ver as imagens).



COM A PARTE SUPERIOR DA COXA

Descrição do Exercício

- * Mova a parte superior da coxa em direção à bola e deixe-a cair, então faça a retenção dela e controle-a com o pé.

Dicas Metódicas / Correções

- * Depois de atirar a bola ao parceiro, ofereça-lhe um lado, mas bloqueie o outro lado.



COM O PEITO

Descrição do Exercício

- * Deixe a bola cair do peito, então faça a retenção e controle da bola em queda com o pé.

Dicas Metódicas / Correções

- * Veja as imagens.



COM A CABEÇA

Descrição do Exercício

- * Pare a bola com a cabeça, então faça a retenção e controle da bola em queda com o pé.

Dicas Metódicas / Correções

- * Veja as imagens.



Séries Metódicas 6: Controle de Bola 2 - (Bolas Altas)

4 Com uma Rotação

RETENÇÃO COM A PARTE DE DENTRO DO PÉ DEPOIS DE UM RESSALTO

Descrição do Exercício

- ⊗ Depois de ressaltar, retenha a bola e, em combinação com uma rotação do corpo, controle-a com a parte de dentro do pé acima do centro para o lado / trás. Depende da altura da passagem na primeira paragem da bola (veja técnicas acima).



RETENÇÃO COM A PARTE DE FORA DO PÉ DEPOIS DE UM RESSALTO

Descrição do Exercício

- ⊗ Depois de ressaltar, retenha a bola e, em combinação com uma rotação do corpo, controle-a com a parte de fora do pé acima do centro para o lado / trás. Depende da altura da passagem na primeira paragem da bola (veja técnicas acima).



COM O CORPO

Descrição do Exercício

- ⊗ Vire a parte superior do corpo no momento de contacto com a bola e deixe a bola cair para o lado.
- ⊗ Retenha a bola em queda com o pé e jogue-a para trás.



COM A PARTE SUPERIOR DA COXA

Descrição do Exercício

- ⊗ Deixe a bola ressaltar da parte interna (veja a sequência das fotos) ou parte externa da coxa.
- ⊗ Retenha a bola em queda com o pé e jogue-a para trás.



POR TRÁS DA PERNA DE APOIO

Descrição do Exercício

- ⊗ Depois da bola ter ressaltado, retenha a bola em queda com a parte de dentro (ou dedo) do pé, controle-a atrás da perna de apoio, vire sobre esta perna e drible para trás.



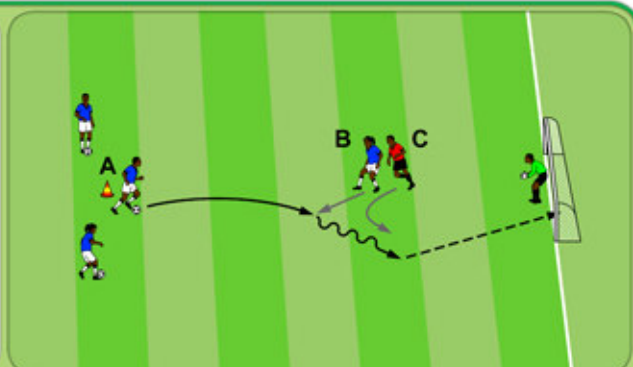
Séries Metódicas 6: Controle de Bola 2 - (Bolas Altas)

5 Jogo-Treino 1

LIMITANDO OS DEFESAS

Descrição do Exercício

- * A está a 30 metros da baliza com guarda-redes. Ele joga uma bola alta para B (adapte a distância em relação ao nível de perícia!).
- * O primeiro contacto de B com a bola é sem pressão do oponente (C não intervém!).
- * A situação de 1-a-1 começa imediatamente do primeiro contacto com a bola, onde B tem de rematar à baliza e C tem de defender.



Dicas Metódicas / Correções

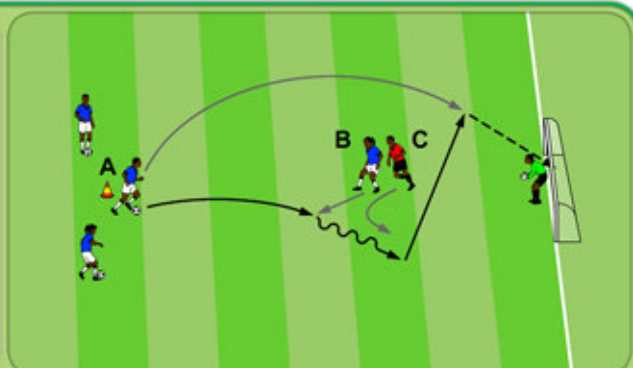
- * Mais fácil:
 - ▲ A atira ou lança com a mão à B.
 - ▲ B tem dois contactos livres com a bola.
- * Devido à presença de um jogador oposto, B é impelido a reter a bola como se estivesse num jogo (ex., protegendo a bola).



ATACANTES EM MAIORIA EM RELAÇÃO AOS DEFESAS

Descrição do Exercício

- * A está a 30 metros da baliza com guarda-redes. Ele joga uma bola alta para B.
- * B retém a bola sob pressão imediata dos oponentes e só pode devolver a bola a A depois do segundo contacto com a bola.
- * Temos então uma situação de 2-a-1 - A e B tentam rematar à baliza enquanto C tenta defendê-la



Dicas Metódicas / Correções

- * C deve tentar interceptar a passagem de A para B.
- * Embora haja mais atacantes, uma passagem de volta de A para B não é necessário. Dependendo da situação, uma corrida individual não é apropriada.
- * B deve observar o comportamento do defesa e reter a bola de modo que ambos os seguimentos de jogo (passagem de volta ou corrida individual) sejam possíveis.



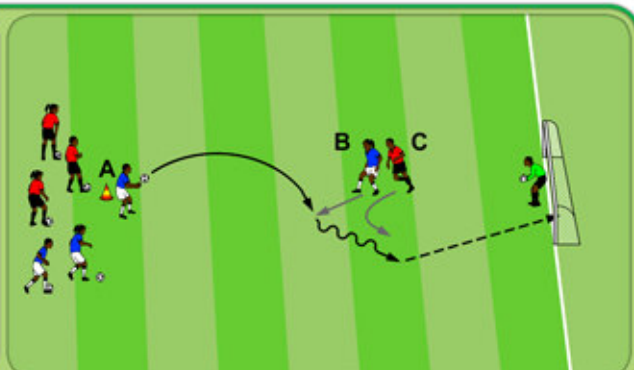
Séries Metódicas 6: Controle de Bola 2 - (Bolas Altas)

6 Jogo-Treino 2

1-A-1

Descrição do Exercício

- * A, colocado a 25 metros em frente da baliza, atira um lançamento próprio a B.
- * B deve reter a bola apesar da ação defensiva de C e remata à baliza atrás dele.



Dicas Metódicas / Correções

- * B deve perder C por meio de uma simulação, desse modo permitindo A atirar a bola para ele.
- * Mais fácil: depois de reter a bola (nenhuma passagem direta de volta!), e para controlar, B deve jogar a bola de volta a A e de novo se mover para um espaço livre.
- * Requer A de fazer lançamentos de alturas diferentes, de forma que B possa fazer uso de técnicas diferentes para reter a bola.



JOGAR UM JOGO COMPLEXO

Descrição do Exercício

- * A faz um lançamento para B ou C.
- * Jogue 2-a-2: B e C tentam rematar à baliza 1. Se os defesas ganham a bola, eles contra-atacam rematando à baliza 2.



Dicas Metódicas / Correções

- * O jogo acaba depois de uma jogada com sucesso. Pelo menos coloque pares novos depois de um minuto em campo e comece de novo com um novo lançamento.
- * O atacante, que recebe o lançamento, deve reter a bola antes de a jogar ao seu parceiro depois do segundo contacto com ela.
- * Depois do lançamento, A e um defesa posterior juntam-se aos jogadores em campo para um 3-a-3.



Séries Metódicas 7: Chuto na Bola - (Pontapé com o Peito do Pé)

O pontapé com o Peito do Pé é usado para chutos poderosos ou passagens de longo alcance. Este tipo de chuto é usado frequentemente nos remates à baliza, por isso é importante dominar várias variações da técnica dependendo na posição do jogador relativa à baliza e à situação do jogo.

Componentes do Treino do Pontapé com o Peito do Pé

✱ **Força**

A resistência do chuto resulta de uma combinação de força e técnica; contudo, uma oscilação mais firme não leva necessariamente a um chuto mais forte. Em vez disso, é necessário a técnica correta, que por isso é o foco deste treino.

✱ **Exactidão e Precisão**

A exactidão e a precisão sofrem sobre uma pressão excessiva de força, mas são necessárias para passagens precisas aos outros jogadores ou para chutar à baliza, um chuto que está fora do alcance do guarda-redes.

✱ **Variações da Técnica**

Para efectuar chutos à baliza com sucesso depois de receber passagens de qualquer posição, é necessário dominar as variações da técnica do pontapé com o peito do pé debatidas no texto seguinte.

✱ **Sob Pressão**

Em níveis de perícia mais elevados, o pontapé com o peito do pé deve ser treinado enquanto sob pressão pelos jogadores adversários e enquanto em corrida a alta velocidade.

 Uma Visão Geral dos Passos Metódicos do treino do Pontapé com o Peito do Pé


Séries Metódicas 7: Chuto na Bola - (Pontapé com o Peito do Pé)

PONTAPÉ COM O PEITO DO PÉ

Dicas Técnicas

- ❖ A aproximação à bola deve ser em linha recta em relação ao pé do pontapé.
- ❖ O pé de apoio deve ser colocado ao lado da bola, com o dedo do pé apontando para o alvo.
- ❖ O pé do pontapé deve estar apontado para baixo e travado durante todo o tempo do chuto e seguimento.



TÉCNICA ESPECIAL 1: SOLTAR E CHUTAR

Dicas Técnicas

- ❖ Como acima, embora a bola esteja agora no ar, aproximando-se do jogador, o jogador coloca a sua perna de apoio ao pé de onde a bola vai cair e dá-lhe um pontapé logo que ela toca o chão.
- ❖ O timing do pontapé determina a trajetória do chuto.



TÉCNICA ESPECIAL 2: PARTE DE FORA DO PÉ

Dicas Técnicas

- ❖ A aproximação à bola pode ser em linha recta ou em ângulo ligeiro.
- ❖ O pé da perna do pontapé está apontado directamente para o chão e ligeiramente voltado para dentro.
- ❖ O torso está ligeiramente inclinado por cima da bola.
- ❖ A bola é pontapeada com a parte de fora do pé.



TÉCNICA ESPECIAL 3: VÔLEI LATERAL

Dicas Técnicas

- ❖ O torso deve ser virado em direcção da bola, para longe do alvo, com o ombro em frente virado para o alvo. O torso deve ser então inclinado para longe da bola sobre a perna de apoio.
- ❖ Levante a perna do pontapé lateralmente de forma a ficar paralela ao chão, estenda-a (mantendo o peso na perna de apoio), trave o tornozelo e dê um pontapé na bola com o peito do pé.



TÉCNICA ESPECIAL 4: PONTAPÉ POR CIMA DA CABEÇA

Dicas Técnicas

- ❖ Salte com a perna do pontapé.
- ❖ Execute um movimento tipo- bicicleta (pedalando) com as pernas e dê um pontapé na bola por cima da cabeça com o peito do pé da perna do pontapé enquanto estendido nas costas no ar.
- ❖ Use as mãos para amortecer a aterragem.



Séries Metódicas 7: Chuto na Bola - (Pontapé com o Peito do Pé)

1 Exercícios Preliminares

EXERCÍCIO ROLANTE

Descrição do Exercício

- ❖ Jogue a bola para a frente com o peito do pé e puxe-a para trás com a planta do pé. Pratique com os dois pés.

Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Assegure que dedo do pé do pontapé está apontado para baixo (!) e que a bola é atingida no centro.



DRIBLAGEM COM O PEITO DO PÉ

Descrição do Exercício

- ❖ Jogue a bola ligeiramente para a frente com cada passo usando o peito do pé. Dobre o torso um pouco sobre a bola.

Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Assegure que o dedo do pé do pontapé está apontado para baixo!



SOLTA E APANHA

Descrição do Exercício

- ❖ O jogador deixa cair a bola de forma a aterrar em frente dele, dá um pontapé para cima usando o peito do pé e apanha-a.

Dicas Metódicas / Correções

- ❖ A bola não deve girar. Assegure de que a bola é atingida no seu centro com um pé estendido.



MALABARISMOS

Descrição do Exercício

- ❖ Faça malabarismos com a bola usando alternando o peito do pé dos dois pés.

Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Malabarismos para jogadores inexperientes: pontapeie a bola alta e deixe-a ressaltar uma vez.



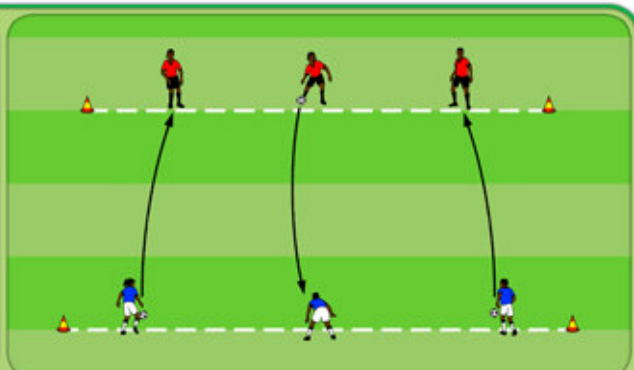
Séries Metódicas 7: Chuto na Bola - (Pontapé com o Peito do Pé)

2 Queda e Vôlei

EM LINHAS OPOSTAS

Descrição do Exercício

- ✱ Divida os jogadores aos pares (uma bola por par).
- ✱ Os jogadores de cada par ficam em linhas opostas (separadas 4m), o jogador com a bola deixa-a cair e dá um pontapé para o seu parceiro usando o peito do seu pé direito e esquerdo.
- ✱ A bola deve alcançar o parceiro no meio do seu peito.



Dicas Metódicas / Correções

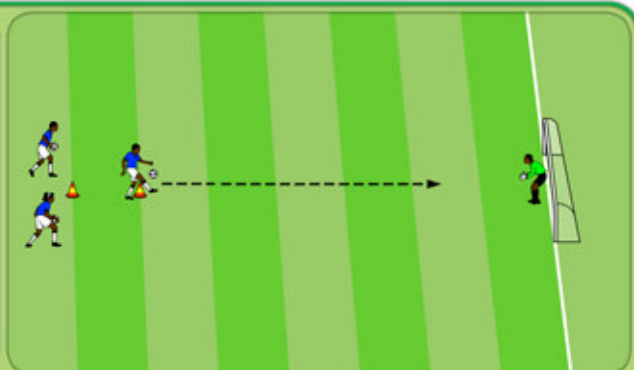
- ✱ A bola deve ser atingida no meio!
- ✱ O exercício deve ser repetido de forma a que os jogadores possam treinar com os dois pés.
- ✱ Feche o tornozelo em contacto com a bola.
- ✱ Dê seguimento com a perna do pontapé!
- ✱ Competição: Qual jogador é o primeiro a passar a bola quinze vezes sem o parceiro ter de dar nenhum passo para a receber?



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ✱ Coloque um guarda-redes na baliza.
- ✱ No máximo quatro jogadores, cada um com bola, estão posicionados num cone em frente à baliza.
- ✱ Cada jogador dá uma pequena corrida, deixa cair a bola e depois remata à baliza usando o peito do pé.



Dicas Metódicas / Correções

- ✱ Se possível, organize vários postos de modo que os grupos possam ser mais pequenos (menores por jogador!).
- ✱ O exercício deve ser repetido para que os jogadores possam treinar com os dois pés!
- ✱ Varie a distância à baliza de acordo com o nível de perícia dos jogadores.
- ✱ Faça Correções individuais e de grupo!



Séries Metódicas 7: Chuto na Bola - (Pontapé com o Peito do Pé)

3 Bola Parada

EM LINHAS OPOSTAS

Descrição do Exercício

- ❖ Divida os jogadores aos pares (uma bola por par).
- ❖ Os jogadores de cada par ficam em linhas opostas (separadas 15m) e pontapeiam a bola parada ao seu parceiro usando o peito do seu pé direito e esquerdo.
- ❖ A bola precisa passar entre uma baliza pequena, marcada com cones, que é colocada entre os jogadores (uma baliza por cada par).



Dicas Metódicas / Correções

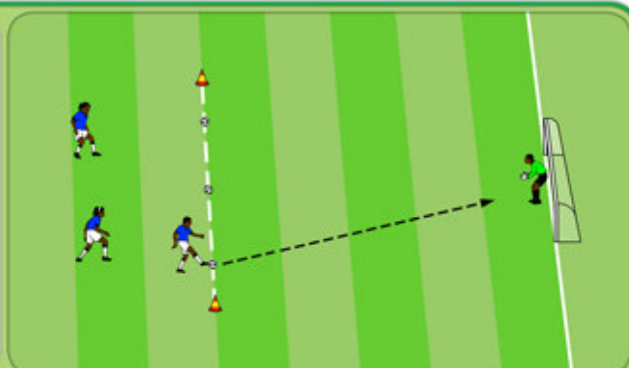
- ❖ Feche o tornozelo em contacto com a bola.
- ❖ Dê seguimento com a perna do pontapé!
- ❖ O exercício deve ser repetido para que os jogadores possam treinar com os dois pés!
- ❖ Competição: Qual o jogador vai ser o primeiro a passar a bola quinze vezes através da baliza?
- ❖ Aumente / Diminua a dificuldade: Varie a distância entre os jogadores e a largura das balizas.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Posicione um guarda-redes na baliza.
- ❖ Cada jogador coloca a sua bola na linha marcada em frente da baliza (Adapte a distância à baliza de acordo com o nível de perícia dos jogadores!). Então o jogador remata à baliza usando o peito do pé.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Se possível, organize vários postos de modo que os grupos possam ser menores (mais repetições por jogador!).
- ❖ O exercício deve ser repetido para que os jogadores possam treinar com os dois pés!
- ❖ Permita ao jogador reposicionar-se depois de cada remate!
- ❖ Faça Correções individuais e de grupo!



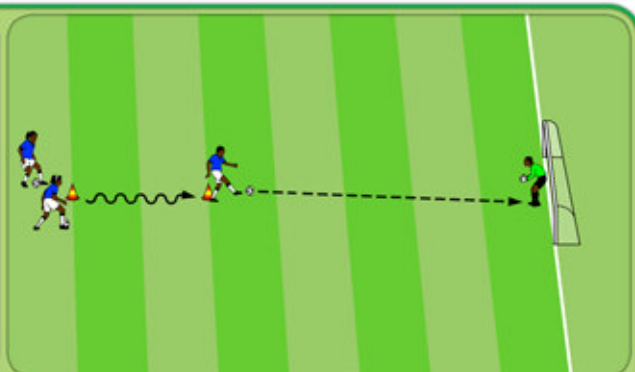
Série Metódicas 7: Chuto na Bola - (Pontapé com o Peito do Pé)

4 Ao fazer Drible

COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ✱ Posicione um guarda-redes na baliza.
- ✱ No máximo quatro jogadores, cada um com bola, estão colocados no cone em frente da baliza.
- ✱ Cada jogador remata à baliza usando o peito do seu pé depois de driblar a bola para um segundo cone que está mais perto da baliza.



Dicas Metódicas / Correções

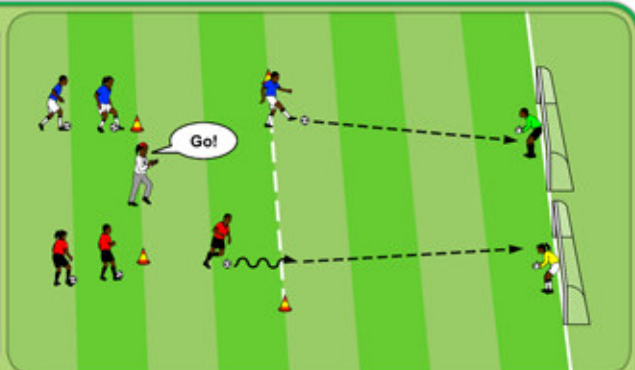
- ✱ Mesmo antes de pontapear a bola, os jogadores devem dar uma olhada rápida para ver aonde o guarda-redes está posicionado.
- ✱ Se possível, organize vários postos de modo a que os grupos possam ser menores (mais repetições por jogador!).
- ✱ O exercício deve ser repetido para que os jogadores possam treinar com os dois pés!
- ✱ Permita ao jogador reposicionar-se depois de cada remate!
- ✱ Faça Correções individuais e de grupo!



COM REMATE À BALIZA (COMPETIÇÃO)

Descrição do Exercício

- ✱ Como em cima, embora agora haja uma competição entre dois jogadores: qual o jogador que vai ser o primeiro a driblar através da linha marcada depois de um comando do treinador (um ponto)? Qual o jogador que é capaz de marcar um gol usando o peito do pé depois de cruzar a linha (um ponto)?



Dicas Metódicas / Correções

- ✱ Apesar da situação de pressão, os jogadores precisam usar a técnica correcta.
- ✱ A mesma organização, mas o exercício é tratado como uma competição de equipa em vez de uma competição individual.



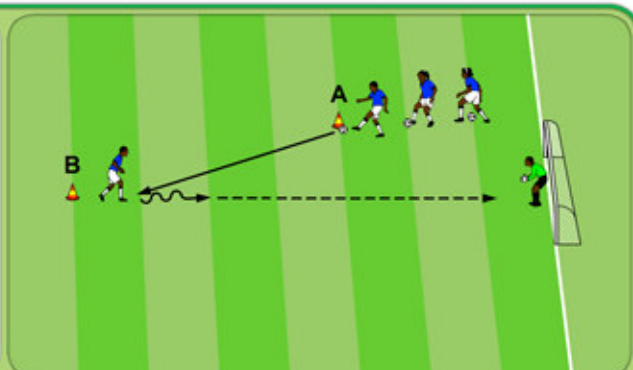
Séries Metódicas 7: Chuto na Bola - (Pontapé com o Peito do Pé)

5 Depois da Retenção e Controle de Bola

MESMO EM FRENTE

Descrição do Exercício

- ❖ Posicione um guarda-redes na baliza.
- ❖ Posicione o jogador A perto, mas não em frente da baliza.
- ❖ O jogador B está mais longe da baliza do que o jogador A.
- ❖ A faz uma passagem para B.
- ❖ B retém a bola, controla-a enquanto se move em direcção à baliza e então remata à baliza usando o pontapé com o peito do pé.



Dicas Metódicas / Correções

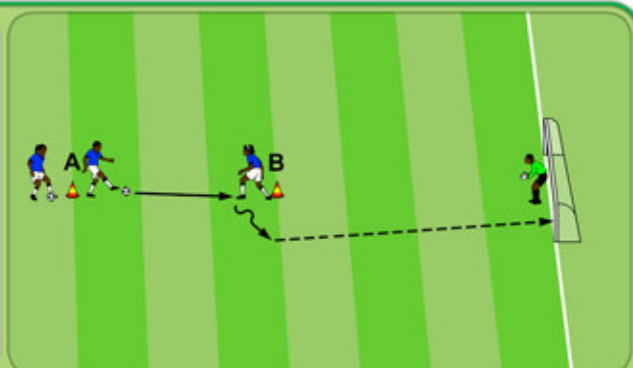
- ❖ A bola não deve ser parada, mas sim a sua velocidade ser diminuída e controlada de forma a poder ser rematada à baliza depois de uma corrida curta (cerca de dois passos). O chute em direcção à baliza deve ser o segundo contacto do jogador com a bola.
- ❖ Depois do remate, a perna do pontapé precisa ter seguimento, e o jogador deve correr brevemente atrás da bola.



COM UMA ROTAÇÃO

Descrição do Exercício

- ❖ Posicione um guarda-redes na baliza.
- ❖ Coloque o jogador A a 25m e o jogador B a 18m em frente da baliza. (Varie a distância à baliza de acordo com o nível de perícia dos jogadores!)
- ❖ A faz uma passagem para B.
- ❖ B controla a bola, volta-se e remata à baliza usando o pontapé com o peito do pé.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ O exercício deve ser repetido para que os jogadores possam treinar com os dois pés, e as rotações devem ser completadas usando tanto a parte de frente como a de fora do pé.
- ❖ Para jogar em volta do "oponente", o jogador deve reter e controlar a bola de lado.
- ❖ No caso de os jogadores reterem e controlarem imediatamente a bola na direcção da baliza, organize uma pequena baliza de cones (largura: 1,5m) por trás das costas de B para forçar movimentos laterais.



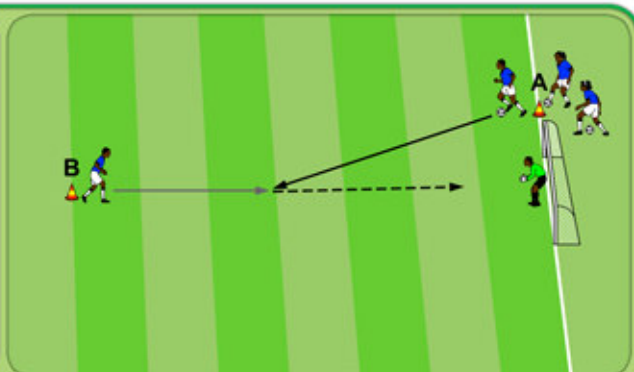
Séries Metódicas 7: Chuto na Bola - (Pontapé com o Peito do Pé)

6 Depois de Receber uma Passagem

FRONTAL

Descrição do Exercício

- ✱ Posicione um guarda-redes na baliza.
- ✱ Posicione o jogador A ao lado da baliza.
- ✱ Jogador B na frente da baliza.
- ✱ A passa para o B.
- ✱ B intercepta a passagem e imediatamente remata à baliza com um pontapé com o peito do pé.
- ✱ A toma a posição de B, B vai buscar a bola.



Dicas Metódicas / Correções

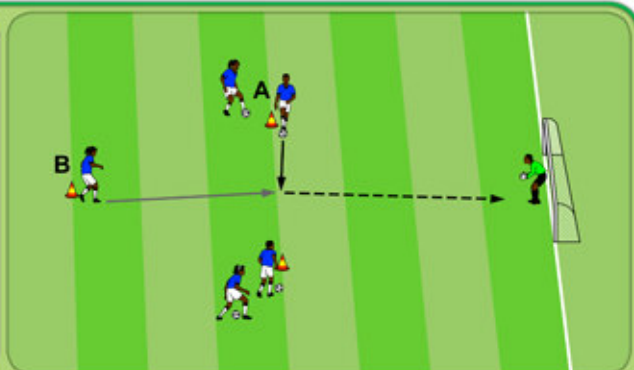
- ✱ Adapte a distância à baliza de acordo com o nível de perícia dos jogadores!
- ✱ Quando da interceptação da bola, a perna de apoio deve estar ao lado da bola no momento de contacto.
- ✱ Depois do chute, a perna do pontapé precisa de seguimento e o jogador deve seguir a bola brevemente.



LATERAL

Descrição do Exercício

- ✱ Como em cima, exceto que o jogador A é colocado agora ao lado da "linha" fazendo a ligação entre o jogador B e a baliza, e passa a bola num ângulo de 90° para essa linha (veja o esboço).
- ✱ Depois disso a bola é passada para o outro lado.



Dicas Metódicas / Correções

- ✱ Cada ângulo entre uma passagem frontal (como em cima) e uma passagem lateral é possível e pode ser implementada como um passo intermediário. Quanto mais agudo é o ângulo, mais fácil vai ser o pontapé com o peito do pé.



Séries Metódicas 7: Chuto na Bola - (Pontapé com o Peito do Pé)

7 Jogo-Treino 1

LIMITANDO O DEFESA

Descrição do Exercício

- * Jogador A, com bola, é posicionado mais perto da baliza que o jogador B.
- * A dribla em direcção à baliza e chuta usando um pontapé com o peito do pé.
- * B começa a perseguir A desde que A começa a driblar e tenta obstruir o chuto.
- * A e B trocam posições.



Dicas Metódicas / Correções

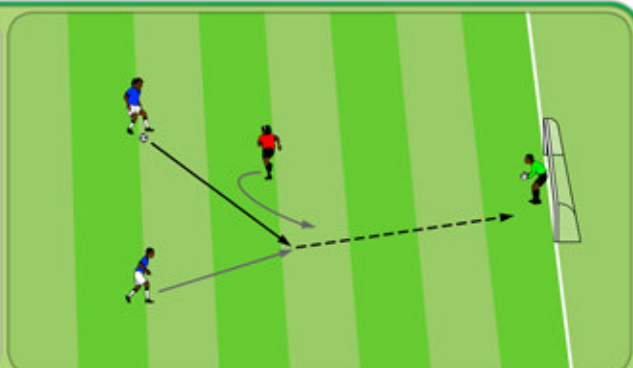
- * Mais fácil: Aumente a distância entre A e B; isto diminui a pressão do tempo em A.
- * Mais difícil: Diminua a distância entre A e B; isto aumenta a pressão do tempo em A.



ATACANTES EXCEDEM O NÚMERO DE DEFESAS

Descrição do Exercício

- * Posicione um guarda-redes na baliza.
- * Dois atacantes jogam contra um defesa.
- * Os atacantes vão tentar marcar um golo (usando o pontapé com o peito do pé) apesar da obstrução do defesa.



Dicas Metódicas / Correções

- * Este exercício treina os remates à baliza em situações de pressão.
- * Os atacantes podem cooperar ou trabalhar individualmente.
- * Use a regra de fora de jogo!
- * Variação: Use um tempo-limite (ex. oito segundos).



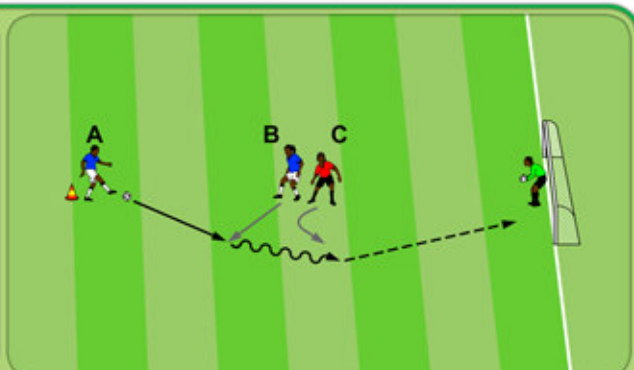
Série Metódicas 7: Chuto na Bola - (Pontapé com o Peito do Pé)

8 Jogo-Treino 2

1-A-1

Descrição do Exercício

- ❖ Jogador A passa ao jogador B logo que B consegue-se libertar do jogador C.
- ❖ B precisa de ganhar numa situação de 1-a-1 (com C nas suas costas) e rematar à baliza atrás dele.



Dicas Metódicas / Correções

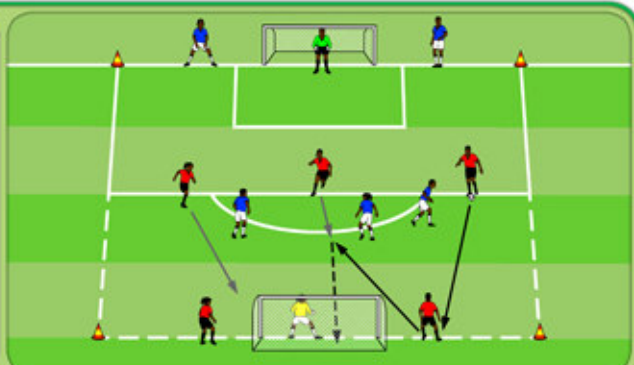
- ❖ Aumente a pressão à oposição pela introdução de um novo defesa.
- ❖ Variação: Uma situação frontal de 1-a-1. C está ao lado da baliza, passa a bola a B, que está a 30m da baliza, e então C actua como defesa. B retém a bola, segue em frente com ela, tenta ganhar C numa situação de 1-a-1 e então remata à baliza.



JOGAR UM JOGO COMPLEXO

Descrição do Exercício

- ❖ Jogo: 3-a-3 numa área pequena de jogo, com passantes, nos dois lados das balizas oponentes.
- ❖ Os jogadores podem incluir os passantes nas suas combinações de jogo para ajudar a organizar um remate à baliza.
- ❖ O jogador que recebe o passe de volta de um dos passantes ao pé da baliza deve imediatamente rematar à baliza.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Depois da passagem a um jogador ao lado da baliza, pelo menos um dos jogadores em campo precisa de avançar em direcção à baliza para que a passagem de volta possa ser usada.
- ❖ Peça remates à baliza de posições diferentes na área de jogo.
- ❖ O campo de treino pequeno sugere muitas situações apertadas nas áreas de golo.



Séries Metódicas 8: Cabeceira

Passando bolas altas sem tocar no chão (punt) no caminho do atacante, marcando um golo depois dum cruzamento de um lateral, defendendo a bola ou durante peças-montadas: cabeceira é - quando tomando em conta a frequência do seu uso em várias situações de jogos - ainda não treinada o suficiente.

Componentes do Treino da Cabeceira

⊗ **Timing**

Os requisitos básicos para uma cabeceira com sucesso são a avaliação correta da trajetória de voo da bola e o timing certo do salto.

⊗ **Salto com Duas Pernas**

O salto com duas pernas quando de uma cabeceira não é visto muitas vezes em jogos e tem mais probabilidade de ser usado em situações de defesa. Contudo, é fácil aprender esta técnica simples quando primeiro se começa.

⊗ **Salto com Uma Perna**

A primeira vantagem de saltos com uma perna é um aumento da altura do salto, o qual é devido a perna livre (isto é a que não salta) transferir o ímpeto do movimento para frente do jogador. A segunda vantagem é que a trajetória de voo da bola pode ser mudada mais facilmente. A rotação do torso necessária para isto é apoiada pelo movimento da perna livre.

⊗ **Cabeceira sem Medo**

No princípio treine com bolas mais leves para perder o medo, e conserve os olhos abertos e focados na bola. Num nível de perícia mais alto, participe em competições de cabeceira de 1-a-1 - justo, sem uso dos ombros!

 Uma Visão Geral dos Passos Metódicos do Treino da Cabeceira


Séries Metódicas 8: Cabeceira

CABEÇADA - DIREITO EM FRENTE



Dicas Técnicas

- * Vire-se para a bola, salte (não para frente), arqueie-se para trás com o queixo no peito, e use os braços para ganhar um ímpeto angular.
- * Balance a cabeça para frente, feche o pescoço e bata na bola no centro com a testa.
- * Mantenha os olhos abertos!

CABEÇADA - COM MUDANÇA DE DIRECÇÃO



Dicas Técnicas

- * Salto com uma perna com a que estiver mais perto da bola, eleve a perna livre na direcção da bola.
- * Bata na bola o mais perto possível do pico do salto.
- * No contacto com a bola, vire a cabeça e torso na direcção do alvo.

CABEÇADA EM MERGULHO



Dicas Técnicas

- * A cabeçada em mergulho é usada para bolas na altura dos joelhos ou anca.
- * Impele o corpo na trajetória da bola, dobre a cabeça para trás.
- * Conserve os olhos na bola, amorteba a aterragem estendendo as mãos para frente.

INCORRETO



Dicas Técnicas

- * Figura 1: Posição errada do braço. Os braços em ângulo devem balançar para cima para ajudar a conseguir altura. Conserve os olhos abertos!
- * Figura 2: Timing errado. Trajetória de voo avaliada incorretamente e o salto foi alto demais, a bola é cabeçada diretamente para baixo.

Séries Metódicas 8: Cabeceira

1 Exercícios Preliminares

COM UMA BOLA DE PRAIA

Descrição do Exercício

- * Faça malabarismos com a cabeça com uma bola de praia ou um.

Dicas Metódicas / Correções

- * Exercício pode ser tornado mais fácil com o uso de um balão flutuante e mais difícil com o uso de bolas macias.



EQUILIBRISMO

Descrição do Exercício

- * Coloque a bola na testa e equilibre-a pelo maior tempo possível.

Dicas Metódicas / Correções

- * Dobre a cabeça para trás, mantenha os olhos na bola, use andamento suave, pés leves e desenvolva o sentimento pela bola.



ARREMESSAR - CABECEAR - APANHAR

Descrição do Exercício

- * Arremesse a bola para cima, cabeceie a bola no ar uma vez e depois apanhe-a.

Dicas Metódicas / Correções

- * O objetivo deste exercício é de que os jogadores desenvolvam um sentimento pela área certa de contacto entre a testa e a bola.



MALABARISMOS USANDO A CABEÇA

Descrição do Exercício

- * Arremesse a bola para cima e cabeceie a mesma no ar tantas vezes quanto possível.

Dicas Metódicas / Correções

- * Não cabeceie a bola muito alta, use andamento suave, pés leves para ser capaz de se mover rapidamente em qualquer direcção.



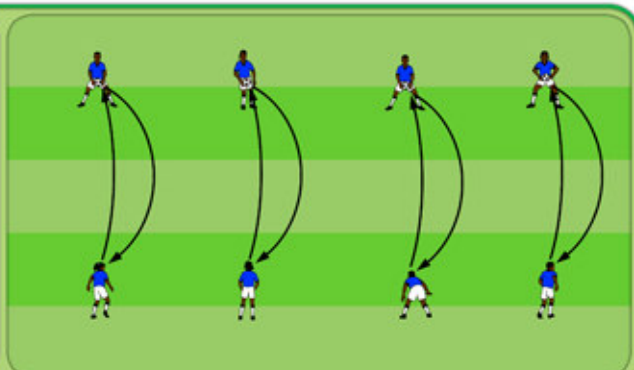
Séries Metódicas 8: Cabeceira

2 Duma Posição em Pé, Direto em Frente

EM LINHAS OPOSTAS

Descrição do Exercício

- ❖ Divida os jogadores em pares (uma bola por par).
- ❖ Os jogadores de cada par colocam-se em linhas opostas (separadas 5m). O jogador com a bola lança a bola ao seu parceiro, que a cabeceia de volta.
- ❖ Os jogadores mudam de posição depois de dez cabeçadas.



Dicas Metódicas / Correções

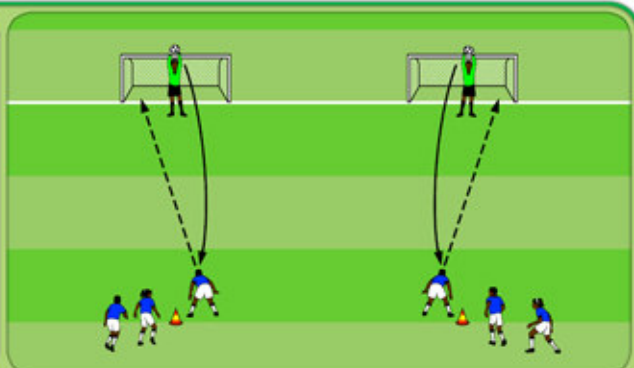
- ❖ Use também uma bola pêndulo para ensinar técnicas de cabeçada. Desta maneira, fatores de aborrecimento tais como maus lançamentos são evitados e os jogadores aprendem mais depressa.
- ❖ Arquee as costas e então balancem a cabeça para a frente.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Divida os jogadores em duas equipas, cada uma com baliza e guarda-redes.
- ❖ O guarda-redes lança a bola a cada jogador da sua equipa, que depois a cabeceiam de volta. O guarda-redes tenta defender a baliza.
- ❖ Se necessário, marque a linha da qual os jogadores cabeceiam a bola.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Cabeceando a bola à baliza serve como motivação, marque então as balizas usando cones (ou bandeiras ou postes) se não estiverem disponíveis suficientes balizas próprias.
- ❖ Competição: qual a equipa que marcou mais golos por cabeceamento depois de cada jogador ter tido a sua vez.



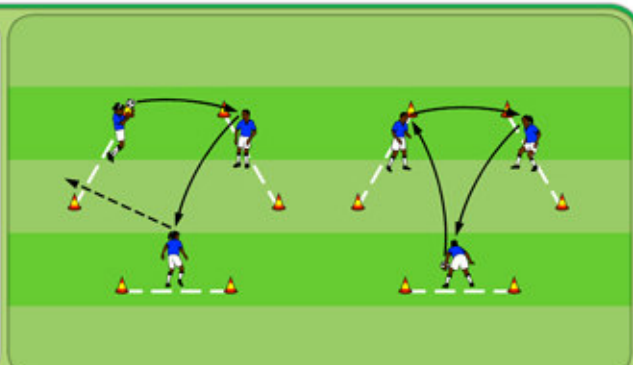
Séries Metódicas 8: Cabeceira

3 De uma Posição de Pé, com Mudança de Direcção

EM GRUPOS DE TRÊS

Descrição do Exercício

- ❖ Divida os jogadores em grupos de três e coloque-os em forma de triângulo. Por trás de cada jogador, marque uma baliza usando cones.
- ❖ Jogador A lança a bola ao jogador B, que depois cabeceia a bola para os braços do jogador C.
- ❖ Depois, C lança a bola a A, que cabeceia a bola para os braços de B, etc.



Dicas Metódicas / Correções

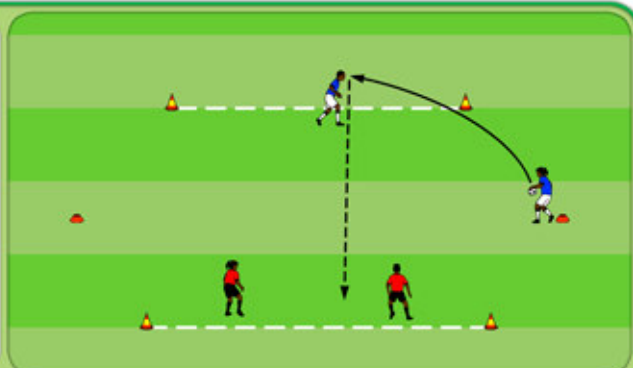
- ❖ Aumente a dificuldade não cabeceando a bola nos braços do outro jogador, mas tentando marcar golo contra o outro jogador. Para garantir lançamentos corretos, os golos marcados contra os outros dois jogadores são contados.
- ❖ Mudança de direcção do jogo depois de cada jogador ter tido a sua vez.
- ❖ Ao cabecear a bola com mudança de direcção, o torso também precisa virar na direcção do objectivo.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Marque duas balizas largas com cones e posicione duas equipas de dois jogadores entre eles. Coloque cones de marcação no meio-campo entre as balizas (veja o esquema).
- ❖ As equipas tentam cabecear a bola na baliza do oponente; lançamentos só podem ser feitos dos cones de marcação.
- ❖ Qual a equipa capaz de marcar mais golos em três minutos?



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Variação: só se podem marcar golos do próprio meio-campo.
- ❖ Para poupar tempo, tenha preparado bolas substitutas.
- ❖ Substituições rápidas entre exercícios ofensivos e defensivos.



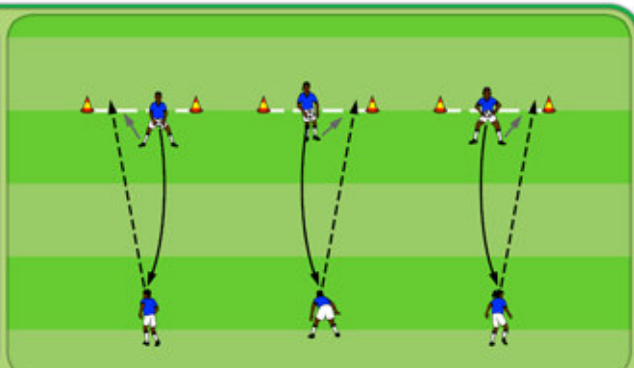
Séries Metódicas 8: Cabeceira

4 Depois de Salto com as Duas Pernas

TREINANDO COM UM PARCEIRO

Descrição do Exercício

- ❖ Divida os jogadores em pares e coloque-os em frente a balizas que foram marcadas com cones. Dê a cada um dos pares uma bola.
- ❖ O jogador com a bola fica em frente da baliza e lança a bola ao seu parceiro. Imediatamente ele move-se para um dos cones.
- ❖ O outro jogador cabeceia a bola de volta ao seu parceiro. Para fazer isto com sucesso, ele deve concentrar-se tanto na bola como no movimento do seu parceiro.
- ❖ Os jogadores mudam de posição depois de dez cabeceira.



Dicas Metódicas / Correções

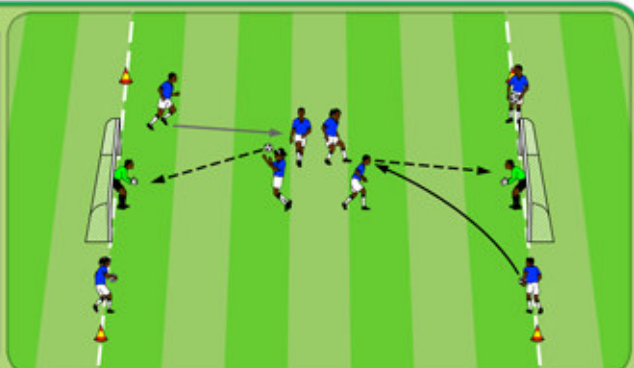
- ❖ Variação: O jogador tenta cabecear a bola para a baliza.
- ❖ Oscila os braços para aumentar a altura do salto (veja fotos).
- ❖ Para fixar corretamente o tempo do salto, o jogador precisa observar a trajetória de voo da bola. Por isso mantenha os olhos abertos e na bola!



REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Divida o jogador em duas equipas, cada uma com baliza e guarda-redes. O mesmo procedimento para os dois lados.
- ❖ O jogador ao lado da baliza lança a bola ao jogador em frente dele, o qual tenta marcar golo cabeceando a bola depois de um salto com as duas pernas.
- ❖ Os jogadores então trocam de posições e tarefas.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Competição: qual a equipa que marcou mais golos depois de cada membro da equipa ter tido três tentativas de marcação de golo?
- ❖ Timing: tente fazer contato com a bola no ponto mais alto do salto.



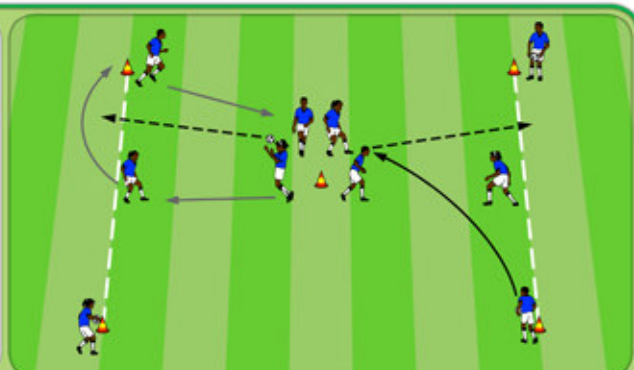
Séries Metódicas 8: Cabeceira

5 Depois de um Salto com uma Perna, Direto em Frente

EM GRUPOS DE QUATRO

Descrição do Exercício

- ❖ Marque duas balizas em frente uma da outra usando cones e posicione vários jogadores como se vê no esquema.
- ❖ O jogador ao lado da baliza lança a bola ao jogador em frente da baliza, o qual tenta marcar golo cabeceando a bola e depois de uma corrida curta e de um salto com uma perna.
- ❖ Os jogadores então trocam posições e tarefas.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Salte com uma perna e depois de uma corrida curta, oscile a perna livre para frente ao mesmo tempo que a puxa.
- ❖ Foque em saltar alto, não para longe.
- ❖ Timing: tentar manter contacto com a bola no ponto mais alto do salto.
- ❖ Para se habituar à técnica de cabeceira da bola depois de um salto com uma perna, pratique usando uma bola-pêndulo.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ❖ Divida os jogadores em duas equipas, cada uma com baliza e guarda-redes. Mesmo procedimento dos dois lados.
- ❖ O jogador ao lado da baliza lança a bola ao jogador em frente da baliza, o qual tenta marcar golo cabeceando a bola e depois de uma corrida curta e de um salto com uma perna.
- ❖ Os jogadores então trocam posições e tarefas.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Como guia para o lançador, coloque uma linha na qual os outros jogadores devem cabecear a bola.
- ❖ Timing: tentar manter contacto com a bola no ponto mais alto do salto.



Séries Metódicas 8: Cabeceira

6 Depois do Salto com uma Perna, com uma Volta

EM GRUPOS DE TRÊS

Descrição do Exercício

- ✱ Marque duas balizas em frente uma da outra usando cones e posicione vários jogadores como se vê no esquema. O mesmo procedimento para os dois lados.
- ✱ Jogador A corre (quase) paralelamente à linha de golo enquanto o jogador B lança a bola na sua direcção. A tenta marcar um golo cabeceando a bola na baliza de cones saltando numa perna.
- ✱ Os jogadores então trocam posições e tarefas.



Dicas Metódicas / Correções

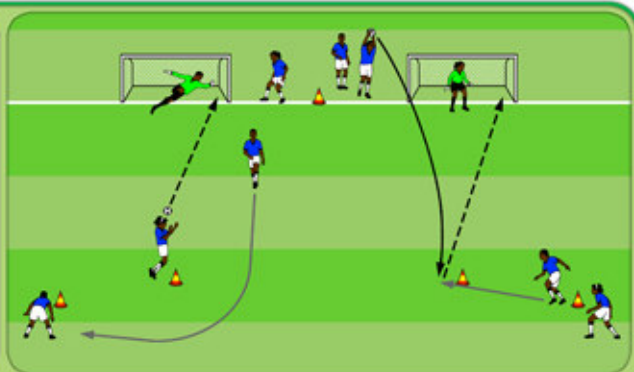
- ✱ Salte com a perna mais perto da baliza, a perna livre é guiada em direcção à baliza e desse modo inicia a volta.
- ✱ Vire o torso em direcção ao alvo.
- ✱ Exercite com lançamentos dos dois lados de modo que a cabeçada da bola em cada direcção pode ser treinada.



COM REMATE À BALIZA

Descrição do Exercício

- ✱ Marque duas balizas ao lado uma da outra, cada uma com guarda-redes, e posicione os jogadores como se vê no esquema. Mesmo procedimento dos dois lados.
- ✱ Um dos jogadores na lateral corre para a um cone em frente da baliza e tente cabecear a bola lançada pelo jogador parado ao lado da baliza.
- ✱ Os jogadores então trocam posições e tarefas.



Dicas Metódicas / Correções

- ✱ Depois de todos os jogadores das duas equipas terem várias tentativas de remate à baliza, mude as balizas de modo que os jogadores exercitem saltar com a outra perna e cabecearem a bola noutra direcção.



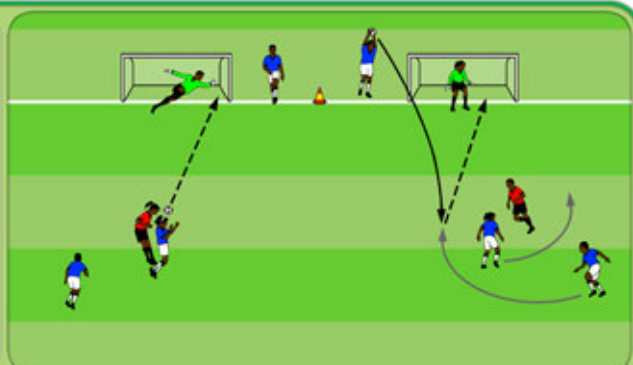
Séries Metódicas 8: Cabeceira

7 Jogo-Treino 1

NÚMERO DE ATACANTES EXCEDE O DE DEFESAS

Descrição do Exercício

- ✱ Marque duas balizas ao lado uma da outra, cada uma com guarda-redes, e posicione os jogadores como se vê no esquema.
- ✱ Os dois jogadores atacantes na frente da baliza aproximam-se dela e tentam cabecear a bola, lançada pelo jogador, situado entre as balizas.
- ✱ O jogador tenta defender a bola.



Dicas Metódicas / Correções

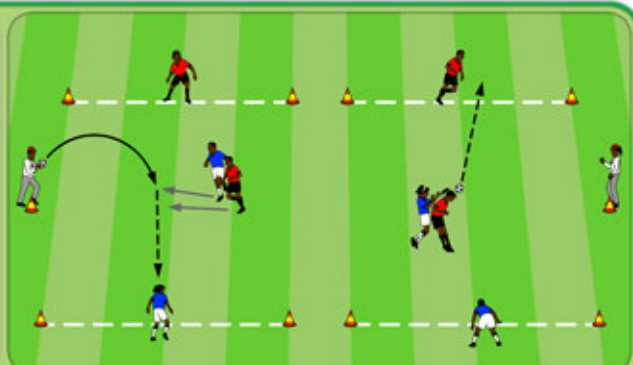
- ✱ Os atacantes devem coordenar o ataque; um deles deve aproximar o poste mais perto do lançamento, o outro aproxima-se do poste mais afastado. Eles devem cruzar ou usar técnicas de simulação para tentarem se desprender do defesa.
- ✱ Use todo o corpo quando num duelo de cabeçadas (veja a foto).



1-A-1

Descrição do Exercício

- ✱ Marque dois pares de balizas de cones em frente umas das outras. Mesmo procedimento dos dois lados.
- ✱ Para cada par de balizas, um jogador neutro lança uma bola alta para a área de jogo entre as balizas.
- ✱ Os dois jogadores em duelo dentro da área de jogo tentam cabecear a bola para o seu parceiro, que está parado em frente de uma das balizas.



Dicas Metódicas / Correções

- ✱ O parceiro do jogador à esquerda deve colocar-se na baliza do lado direito, e vice-versa, de modo que os jogadores na área de jogo fiquem juntos e tenham de competir pela bola.



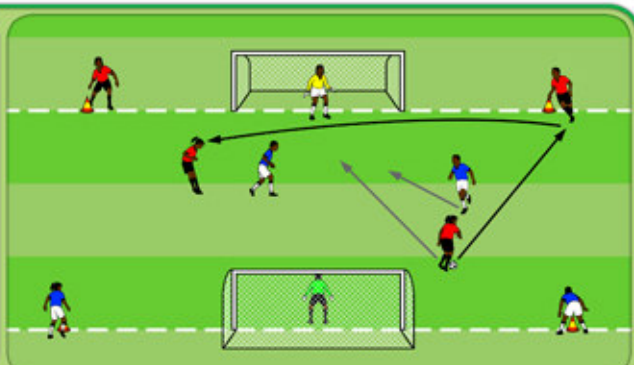
Séries Metódicas 8: Cabeceira

8 Jogo-Treino 2

JOGAR O JOGO 1

Descrição do Exercício

- ❖ 2-a-2 numa área de jogo estreita entre duas balizas com guarda-redes.
- ❖ Só se pode marcar golos de cabeceira de uma passagem por um dos jogadores na lateral, que não estão permitidos a serem obstruídos.
- ❖ Quatro jogadores nas laterais, dois para cada equipa. Os dois jogadores laterais pertencentes a uma equipa devem-se colocar em lados diferentes da baliza da equipa oponente.



Dicas Metódicas / Correções

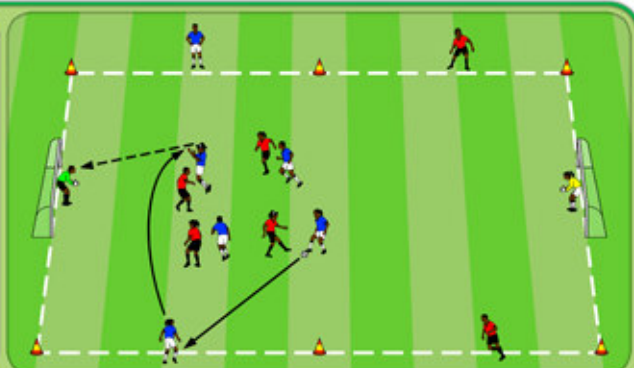
- ❖ Mude os jogadores nas laterais e jogadores na área de jogo depois de cinco minutos.
- ❖ A área de jogo deve ser tão pequena que quase nenhum espaço livre precisa ser coberto quando o ataque muda para a baliza oposta, de forma a haver muitos cruzamentos dos laterais.
- ❖ Os jogadores na área de jogo devem coordenar o seu ataque e serem capazes de mudar rapidamente de ataque para defesa e vice versa.



JOGAR O JOGO 2

Descrição do Exercício

- ❖ 4-a-4 na área de jogo entre duas balizas com guarda-redes.
- ❖ Dois jogadores extras por equipa são colocados na lateral no meio campo da equipa oponente, um de cada lado da área de jogo.
- ❖ Golos marcados por cabeceira da bola depois dum cruzamento da lateral contam a triplo.



Dicas Metódicas / Correções

- ❖ Um dos jogadores na área de penalidade deve sempre tentar desfazer-se do seu marcador e mover-se ao poste da baliza mais perto da lateral para onde a bola vai ser devolvida. O cruzamento pode então ser cabeceado para outro jogador ou directamente para a baliza. Passagens para o poste da baliza mais afastada são mais fáceis para o guarda-redes defender.

