



***Special Olympics***

**Guias de Treinamento**  
Planejando uma temporada de  
treinamento e competição

**Metas e objetivos**

Definindo metas

Avaliando a lista de verificação de metas

**Planejando uma temporada de treinamento e competição de futebol**

Amostra de plano de treinamento

Confirmação de programação de treino

**Componentes essenciais do planejamento de uma sessão de treinamento de futebol**

Considerações de treino

Preparação para treinos

Amostra de grade de treinamento

Princípios de sessões de treinamento eficientes

Amostra de formulário de plano de treino

Dicas para condução de sessões de treinamento de sucesso

Dicas para conduzir sessões de treinamento com segurança

Competições de treinos de futebol

**Selecionando os membros da equipe**

Agrupamento por habilidade e idade

Criando envolvimento significativo em Unified Sports

**Cartão de avaliação de habilidades de futebol do atleta**

**Registro de desempenho diário**

**Vestimentas de futebol**

**Equipamentos do futebol**

## Metas

Metas realistas, mas desafiadoras, para cada atleta são importantes para a sua motivação tanto em treinamento quanto em competição. As metas estabelecem e conduzem a ação dos planos de treinamento e de competição. A confiança esportiva do atleta ajuda a tornar sua participação divertida e é crítica para sua motivação. Confira a seção **Princípios de treinamento** para informações adicionais e exercícios na definição de metas.

### Definição de metas

Definir metas é um esforço em conjunto entre o atleta e o técnico. A seguir estão as linhas principais da definição de metas.

1. Estruturadas em curto, médio e longo prazo
2. Transformam sementes em sucesso
3. Devem ser aceitas pelo atleta
4. Variam em dificuldade — facilmente alcançáveis a desafiadoras
5. Devem ser mensuráveis

### Meta de longo prazo

O atleta vai adquirir habilidades básicas de futebol, comportamento social apropriado e conhecimento funcional das regras necessárias participar de competições de futebol com sucesso.

### Vantagens

- Aumenta o nível de preparo físico do atleta
- Ensina auto-disciplina
- Ensina ao atleta habilidades esportivas que são essenciais em inúmeras outras atividades
- Fornece ao atleta meios de auto-expressão e interação social

## Avaliando a lista de verificação de metas

1. Escreva um estatuto de metas.
2. A meta vai suficientemente de encontro às necessidades do atleta?
3. A meta foi determinada positivamente? Se não, reescreva.
4. A meta está sob o controle do atleta e é focada nos seus objetivos e de mais ninguém?
5. A meta é uma meta e não um resultado?
6. A meta é importante o suficiente para o atleta que ele / ela vai querer trabalhar para alcançá-la? Tem o tempo e a energia para fazê-lo?
7. Como esta meta fará a vida do atleta diferente?
8. Que barreiras o atleta pode encontrar trabalhando para alcançar esta meta?
9. O que o atleta precisa aprender a fazer?
10. Que riscos o atleta precisa correr?

## Planejando uma temporada de treinamento e competição de futebol

Há muitas habilidades a ensinar para os atletas durante uma temporada. Um plano de temporada de treinamento longo ajudará a ensinar as habilidades apresentadas de modo sistemático e eficaz. As sessões no plano abaixo são organizadas num formato duas vezes por semana.

Programe cada treino para praticar individualmente com seus goleiros por 10 a 15 minutos. Se você não tem um técnico assistente, você pode fazer isso antes ou depois da sessão de treinamento.

### Amostra de plano de treinamento

Pré-temporada	
<b>Semana 1 Treinos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aquecimento</li><li>• Avaliação de habilidades</li><li>• Preparo físico</li><li>• Controle – recebimento</li></ul>
<b>Semana 2 Treinos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aquecimento</li><li>• Preparo físico</li><li>• Dribles</li><li>• Revisão de regras</li></ul>

<b>Temporada de competição</b>	
<b>Semana 3 Treinos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aquecimento</li><li>• Revisão de controle e dribles</li><li>• Passes</li><li>• Regras / recomeços</li></ul>
<b>Semana 4 Treinos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aquecimento</li><li>• Revisão de passes</li><li>• Arremessos</li><li>• Jogo em equipe / posições</li></ul>
<b>Semana 5 Treinos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aquecimento</li><li>• Jogo em equipe / estratégia</li><li>• Passes</li><li>• Revisão de Arremessos</li><li>• Conversa sobre o torneio</li></ul>

<p><b>Semana 6 Treinos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento</li> <li>• Jogo em equipe / alas</li> <li>• Revisão de passes</li> <li>• Defesa do gol</li> <li>• Avaliação de treino para torneio</li> </ul>
<p><b>Semana 7 Treinos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento</li> <li>• Revendo jogo em equipe</li> <li>• Defendendo / bloqueando</li> <li>• Jogo em equipe / defendendo</li> <li>• Etiqueta em torneio</li> </ul>
<p><b>Semana 8 Treinos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquecimento</li> <li>• Cabeceio</li> <li>• Arremessos</li> <li>• Preparação para torneio</li> </ul>

## **Confirmação de programação de treino**

Uma vez que seu local de encontro foi definido e avaliado, você está pronto para confirmar sua programação de treino e competição. É importante divulgar a programação de treino e competição para submetê-la aos grupos interessados listados abaixo. Isto pode ajudar a conscientizar a comunidade para seu Programa de Futebol da Special Olympics.

- Representantes de locais de treino
- Programa Local da Special Olympics
- Técnicos voluntários
- Atletas
- Famílias
- Mídia
- Membros da equipe de gerenciamento
- Oficiais

A programação de treinamento e competição não se restringe às áreas listadas abaixo.

- Datas
- Horários de início e fim
- Locais de inscrição / encontro
- Telefone de contato do local de treino
- Telefone de contato dos técnicos

## **Componentes essenciais do planejamento de uma sessão de treinamento de futebol**

Os atletas da Special Olympics respondem bem a uma rotina de treinamento simples e bem estruturada, com a qual podem se familiarizar. Um plano organizado, preparado antes da chegada ao campo, ajudará a estabelecer uma rotina e a utilizar seu tempo limitado da melhor forma possível. Um plano de treinamento recomendado é detalhado abaixo.

### **Aquecimento / alongamento**

- Todo jogador se aquece com uma bola, isto é, faz treinos de drible de baixa intensidade.
- Alongue cada grupo muscular.
- Deixe os jogadores comandarem o alongamento enquanto presta assistência individual quando necessário.
- Termine o aquecimento com um jogo divertido de dribles / pega-pega.

### **Instruções de treinos**

- Reveja e pratique rapidamente antes de ensinar os treinos.
- Apresente o tema das atividades dos treinos.
- Demonstre os treinos de forma simples e dramática.
- Divida em grupos de seis ou menos jogadores para o treino.
- Dê assistência física e estimule os jogadores com habilidade menor quando necessário.
- Apresente e pratique os novos treinos no início da sessão de treinamento.

### **Experiência de competição**

- Os jogadores aprendem bastante simplesmente jogando partidas. O jogo é um ótimo professor.
- Use mini jogos (um contra um / três contra três) para ensinar as regras básicas e o entendimento do jogo.
- Use simulações de jogos reais para ensinar posições e recomeços.
- Sempre permita pelo menos 10 minutos de jogo livre onde o técnico não diz nada. Deixe-os jogar.

### **Acalme-se**

- Corrida lenta / caminhada / alongamento.
- Enquanto os jogadores se resfriam, comente sobre o treinamento e o próximo jogo.
- Termine com uma saudação em equipe.

## Considerações de treino

- Quando elaborar treinos e exercícios, considere os pontos fortes e fracos de cada jogador e da equipe como um todo. Escolha atividades que permita aos jogadores melhorar seus pontos fracos e explorar seus pontos fortes na competição.
- Ensine de forma que seus jogadores aprendam a se treinar uns aos outros. Instrua-os a observarem as técnicas, movimentos e decisões corretos e incorretos quando estiverem em pares ou grupos. O feedback que seus jogadores derem uns aos outros se provará inestimável no desenvolvimento da união da equipe e ajudará os jogadores a desenvolverem uma grande compreensão do jogo.
- Torne os treinos divertidos. Planeje treinos que prendam a atenção dos jogadores. Use exercícios e treinos dos quais seus jogadores gostem. Use estes exercícios para suavizar o trabalho pesado e estabelecer uma atitude de equipe positiva. Durante os treinos, faça o possível para melhorar a técnica, mas de forma a não aborrecer seus atletas.
- Fale o mínimo possível. Instruções curtas e concisas são melhores do que explicações longas.
- Esforce-se para criar ou adaptar os treinos às necessidades particulares de sua equipe. Jogadores hábeis dominam os treinos com bastante rapidez, então adicione alguns exercícios para desafiá-los.
- À medida que você introduz novas habilidades e técnicas, você também precisará rever as fundamentais. Os treinos são um bom modo de localizar as falhas técnicas de seus jogadores.
- Apresente novas habilidades no início de cada treinamento, quando os jogadores estão descansados e atentos. Pratique novas habilidades por vários dias antes de incorporá-las a treinos mais complexos e situações de jogo.
- E que seja, sobretudo, bem organizado.

## Preparação para treinos

### Seu plano de treinos

No treino você ensina, comete erros, ganha preparo físico, pratica estratégias e táticas de jogo e se prepara para o próximo contexto. Um plano de treinos de sucesso cria um ambiente que ajuda a você a alcançar suas metas. Com suas metas na cabeça, planeje seus treinos especificamente para completar essas metas. Certifique-se de determinar o prazo necessário para cada fase dos treinos. Entretanto, esteja certo de fazer ajustes no prazo, dependendo de circunstâncias específicas.

Você precisa desenvolver um plano de temporada assim como desenvolve suas sessões individuais de treino. Reserve um tempo para rever semanalmente o torneio, as metas de longo prazo e os objetivos de sua equipe. Escreva essas metas antes do início da temporada. Cada sessão de treinamento é um tijolo de uma parede. Quanto melhor um tijolo se encaixar nos outros, mais forte e mais alta será a parede.

### Definição de equipamentos

Antes do início do treino de cada dia, determine a seqüência de treinos e onde você vai organizar o equipamento. Quando possível, organize o campo de treino e o equipamento antes de iniciar os treinos. Organizar e mover o equipamento pode desperdiçar um tempo valioso do treino. Organize o equipamento antes e determine diferentes grupos para trazerem as bolas, cones, redes, gols e outros equipamentos. Você também pode designar capitães de exercício para ajudar a organizar os jogadores para treinos, criando líderes na equipe.

### Grades de treinamento

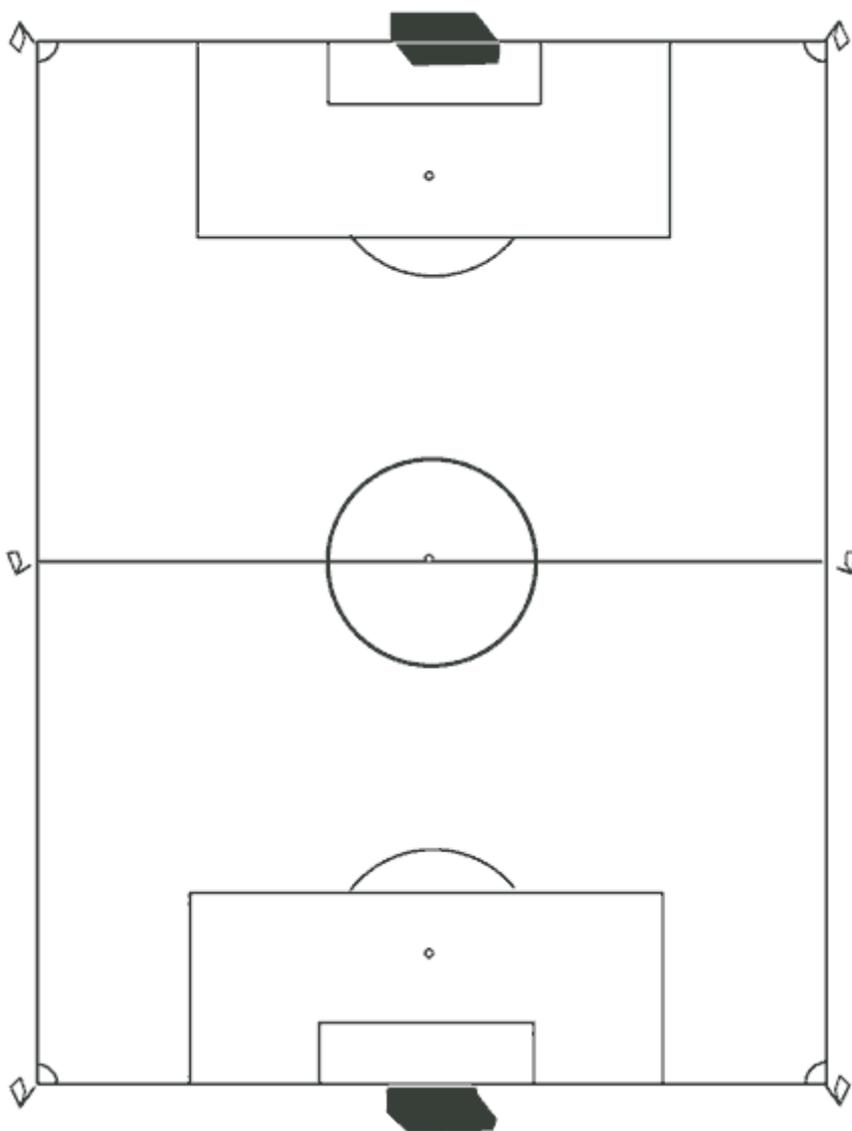
Grades são a ótima forma de organizar os jogadores e fazer máximo uso do seu campo de treino. Eles permitem a você organizar o campo em diferentes áreas cujos tamanhos podem ser adaptados para se ajustarem ao nível de habilidade e número de jogadores envolvidos. Você pode criar grades usando cones, bandeiras ou outros marcadores.

O jogo de futebol é tempo e espaço. Os melhores jogadores podem controlar a bola em pouco tempo e num espaço pequeno. Jogadores menos hábeis precisam de mais tempo e um espaço maior. Grades de treinamento permitem que você ajuste o campo de jogo de acordo com as habilidades técnicas de seus atletas.

Você pode usar as grades de treinamento a seguir para desenvolver seus próprios jogos e estratégias. Clique no link 'Próxima página' abaixo para continuar em 'Grades de treinamento'.

## Amostra de grade de treinamento

DATA: \_\_\_\_\_ ADVERSÁRIO: \_\_\_\_\_ GOLS CONTRA: \_\_ GOLS A FAVOR: \_\_



## Princípios de sessões de treinamento eficientes

**Mantenhas todos ativos** Atletas precisam ser ouvintes ativos.

**Crie metas claras e concisas**

aprendizagem melhora quando os atletas sabem o que é esperado deles.

A

**Dê instruções claras e concisas**

Demonstre — aumenta a precisão das instruções.

**Registre o progresso**

Você e seus atletas avaliam o progresso em conjunto.

**Dê retornos positivos**

Enfatize e recompense as coisas que atleta está fazendo bem.

**Providencie variedade**

Varie os exercícios — previne o tédio.

**Incentive o divertimento**

Treinamento e competição são divertidos; ajude a manter assim para você e seus atletas.

**Crie progressões**

A aprendizagem aumenta quando a informação avança de:

- Conhecido para desconhecido — descobrindo coisas novas com êxito.
- Simples para complexo — vendo que “eu” posso fazer.
- Genérico para específico — a razão de “eu” estar trabalhando duro.

**Planeje o máximo uso dos recursos** Use o que você tem, e improvise o equipamento que você não tem — pense com criatividade.

**Permita diferenças individuais** Atletas diferentes, níveis de aprendizado diferentes, capacidades diferentes.

## Dicas para condução de sessões de treinamento de sucesso

- Determine as funções e responsabilidades dos técnicos assistentes de acordo com seu plano de treinamento.
- Quando possível, prepare todo o equipamento e posições antes dos atletas chegarem.
- Apresente e agradeça aos técnicos e atletas.
- Reveja o programa pretendido com todos. Mantenha os atletas informados sobre mudanças de programa ou atividades.
- Altere o plano de acordo com a variação climática e o ambiente de treino para adaptá-los às necessidades dos atletas.
- Mude as atividades antes dos atletas ficarem entediados e perderem o interesse.
- Mantenha os treinos e atividades curtas, assim os atletas não ficarão entediados. Mantenha todos ocupados com exercício, mesmo que seja descansar.
- Dedique o final do treino a uma atividade em grupo que possa ser desafiante e divertida, sempre dando a eles algo pra buscar.
- Se uma atividade está indo bem, é freqüentemente útil parar a atividade enquanto o interesse é alto.
- Resuma o treino e anuncie os arranjos para a próxima sessão.
- Garantir a **diversão** é fundamental.

## Dicas para condução de sessões de treinamento seguras

Ainda que os riscos sejam poucos, os técnicos têm a responsabilidade de assegurar que os atletas saibam, entendam e avaliem os riscos do futebol. A segurança e bem-estar dos atletas são as principais preocupações dos técnicos. Futebol não é um esporte perigoso, mas acidentes ocorrem quando os técnicos esquecem de tomar precauções de segurança. É responsabilidade principal do técnico minimizar a ocorrência de danos providenciando condições seguras.

1. Estabeleça regras claras de comportamento no primeiro treino e as reforce
  - Mantenha as suas mãos junto a si mesmo.
  - Ouça o técnico.
  - Quando você ouvir o apito, “pare, olhe e escute.”
  - Peça permissão ao técnico para sair do campo.
2. Quando o tempo estiver ruim, tenha um plano para imediatamente remover os atletas em caso de intempéries.
3. Certifique-se de os atletas tragam água para todos os treinos, especialmente em climas mais quentes.
4. Cheque seu kit de primeiros socorros, reponha os suprimentos quando necessário.
5. Treine todos os atletas e técnicos em procedimentos de emergência.
6. Escolha um campo seguro. Não pratique em áreas com pedras ou buracos que possam causar riscos. Simplesmente dizer aos jogadores para evitar obstáculos não é o suficiente.
7. Ande pelo campo, delimite e remova objetos não seguros. Seja particularmente vigilante quando estiver jogando em ginásios fechados tumultuados. Remova qualquer coisa contra a qual um jogador possa se chocar correndo.
8. Verifique se as bolas não têm falhas no revestimento que poderão causar lesão nos olhos.
9. Cheque os gols para ver se há postes e traves não seguras. Instrua os jogadores a não se balançar nos gols. Preste atenção particular a gols portáteis que podem tombar com vento forte ou se os jogadores se balançarem na trave. Certifique-se de que esses gols estejam bem presos ao chão.
10. Reveja seus procedimentos de segurança e primeiros socorros. Tenha alguém treinado em primeiros socorros e ressuscitação cardiopulmonar no campo ou próximo dele durante treinos e jogos.
11. Estabeleça regras claras de comportamento no primeiro treino.
12. Faça aquecimento e alongamento apropriadamente no início de cada treino para prevenir danos musculares.

13. Tente melhorar o nível geral de preparo físico de seus jogadores. Jogadores bem preparados têm menor propensão a se machucarem. Faça seus treinos produtivos.
14. Certifique-se de que seus jogadores são fisicamente compatíveis nos jogos em que se enfrentam, cabeça a cabeça (isto é, treinos de um contra um).
15. Exija que seus jogadores usem caneleiras em treinos e jogos. O uso de suportes atléticos e protetores bucais é recomendado, particularmente para jogadores com reflexos mais lentos.
16. Não coloque um jogador com reflexo muito lento no gol. Certifique-se de que o goleiro é capaz de entender como jogar nesta posição em segurança.

## Competições de treinos de futebol

Quanto mais competimos, melhores nos tornamos. Parte do plano estratégico de futebol da Special Olympics é levar mais desenvolvimento esportivo aos níveis locais. A competição motiva os atletas, técnicos e toda a equipe de gerenciamento esportivo. Adicione à sua programação tantas oportunidades de competição quanto possíveis. Providenciamos algumas sugestões abaixo.

1. Sedar jogos de futebol com programas locais adjacentes.
2. Pergunte aos atletas da escola local se seus atletas podem competir com eles para praticarem jogos de futebol.
3. Entrar na liga de futebol da comunidade local, clubes e/ou associações.
4. Criar a sua própria liga de futebol ou clube na sua comunidade.
5. Sedar jogos de futebol semanais na região.
6. Incorporar componentes de competição, jogos simulados ao final de cada sessão de treinamento.

### Simulando situações de jogo

O futebol requer tomadas de decisão precisas e rápidas. A habilidade em reconhecer situações, conhecer o campo e tomar decisões apropriadas é muito importante. Habilidades de reconhecimento são melhor aprendidas em ambiente de jogo. Crie práticas de situações que enfatizam os treinos e as táticas que serão encontrados durante uma partida. Praticar em um ambiente de jogo ajudará seus jogadores a reconhecer quando determinados treinos ou táticas são apropriados. Por exemplo, jogar quatro contra quatro num pequeno campo com gols normais é uma ótima maneira de enfatizar os movimentos e arremessos do jogador, mais do que simplesmente arremessar para o gol sem adversários ou movimento.

Consulte a seção **Ensinando habilidades de futebol** Para incorporar diferentes tipos de jogos simulados de equipe às sessões de treinamento. O treino de jogos simulados permite aos jogadores desenvolver uma sensação de jogo, posicionamento no campo e técnicas básicas em situações de jogo.

### Fique longe

Objetivo: uma equipe tenta manter a posse de bola pelo maior tempo possível.

#### Etapas

1. Marque uma área determinada do campo.
2. Monte equipes de tamanhos diferentes, com a equipe maior tendo a posse inicial da bola.
3. Uma equipe terá uma ou mais bolas.
4. O jogador com a bola se move somente na área marcada.
5. O jogador com a bola pode ter contatos ilimitados com a bola por não mais do que três segundos.

### Bola para o goleiro

Objetivo: cada equipe tenta obter a posse de bola e passar para seu próprio goleiro localizado no lado oposto do campo, atrás da linha especificada.

#### Etapas

1. Crie duas equipes de tamanhos iguais; uma equipe tem a bola.

2. O goleiro fica dentro de um espaço marcado (e.g., círculo) e não pode sair para pegar a bola.
3. A equipe com a bola deve passar para pelo menos dois ou mais colegas antes de tentar passar a bola para o goleiro.
4. Os jogadores da defesa devem manter uma distância de quatro pés da área designada do goleiro.
5. Comece o jogo dois ou três jogadores por equipe com uma bola e gradualmente adicione jogadores.
6. Adicione bolas e goleiros, mantendo a proporção de 1-1 entre o número de goleiros e o número de bolas.

## Selecionando os membros da equipe

A chave para uma equipe tradicional da Special Olympics ou Unified Sports de sucesso é a seleção apropriada dos membros da equipe. Nós fornecemos algumas considerações primárias abaixo.

### Agrupamento por habilidade

As equipes de futebol Unified Sports trabalham melhor quando todos os membros da equipe têm habilidades esportivas similares. Parceiros com habilidades muito maiores do que os colegas de equipe irão controlar a competição ou acomodar os outros não competindo com todo o seu potencial. Em ambas as situações, as metas de interação e trabalho de equipe são diminuídas e uma real experiência competitiva não é alcançada.

### Agrupamento por idade

Todos os membros da equipe devem ter idades próximas.

- Diferença de 3 a 5 anos para atletas com 21 anos de idade ou menos.
- Diferença de 10 a 15 anos para atletas com 22 anos de idade ou mais.

Por exemplo, um atleta com 8 anos de idade não deveria estar competindo contra ou com um atleta de 30 anos.

## Criando envolvimento significativo na Unified Sports®

Unified Sports abraça a filosofia e os princípios da Special Olympics. Ao selecionar sua equipe Unified Sports você quer conseguir envolvimento significativo no início, durante e final da sua temporada esportiva. As equipes Unified Sports são organizadas para fornecer envolvimento significativo de todos os atletas e parceiros. Todo colega de equipe tem uma função e a oportunidade de contribuir com a equipe. Envolvimento significativo também se refere à qualidade da interação e competição numa equipe Unified Sports. Conseguindo o envolvimento significativo de todos os colegas de equipe assegura uma experiência positiva e recompensadora para todos.

### Indicadores de envolvimento significativo

- Os colegas de equipe competem sem correr riscos ou causar danos indevidos a eles mesmos ou aos outros.
- Os colegas de equipe competem de acordo com as regras da competição.
- Os colegas de equipe têm a habilidade e a oportunidade de contribuir com o desempenho do time.
- Os colegas de equipe entendem como misturar suas habilidades com as dos outros atletas, resultando em desempenhos melhores dos atletas com habilidades menores.

### O envolvimento significativo não é conseguido quando os membros da equipe

- Têm habilidades esportivas superiores em comparação com seus colegas de equipe.
- Agem mais como técnicos do que como colegas e equipe.
- Controlam a maioria dos aspectos da competição durante períodos críticos da partida.

- Não treinam ou praticam regularmente e só aparecem no dia da competição.
- Diminua o nível de habilidade deles dramaticamente, de forma a que não possam machucar os outros ou controlar a partida inteira.

## Avaliação de habilidades de atletas de futebol

O cartão de avaliação de habilidades esportivas é um método sistemático de sucesso útil para determinar a habilidade de um atleta. O cartão de avaliação de habilidades de futebol é planejado para ajudar os técnicos a determinar os níveis de habilidade dos atletas antes de eles começarem a participar. Os técnicos acharão esta avaliação uma ferramenta útil por diversas razões.

1. Ajuda o técnico a determinar com o atleta em quais eventos ele irá competir.
2. Estabelece as áreas de início do treinamento do atleta.
3. Ajuda o técnico a agrupar os atletas com habilidade semelhante em equipes de treinamento.
4. Mede a progressão do atleta.
5. Ajuda a determinar a programação diária de treinamento do atleta.

Antes de iniciar a avaliação, o técnico precisa realizar a seguinte análise quando observar o atleta.

- Familiarizar-se com cada tarefa listada nos treinos principais.
- Ter uma idéia precisa de cada tarefa.
- Ter observado um atleta hábil executando o treino.

Quando aplicarem a avaliação, os técnicos terão uma melhor oportunidade de fazer a melhor análise dos seus atletas. Sempre comece explicando o treino que você quer ver. Quando possível, demonstre o treino.

## Cartão de avaliação de habilidades de futebol da Special Olympics

Nome do atleta  Data   
Nome do técnico  Data

### Instruções

1. Use uma ferramenta no início da temporada de treinamento / competição para estabelecer a base do nível inicial de habilidade do atleta.
2. Deixe o atleta realizar o treino diversas vezes.
3. Se o atleta realizar o treino corretamente de três a cinco vezes, preencha o quadro próximo ao treino para indicar que foi completado.
4. Programe sessões de avaliação.
5. Os atletas podem completar os treinos em qualquer ordem. Os atletas completarão esta lista quando todos os itens possíveis forem executados.

### **Controle – recebimento**

- Controla a bola usando a parte interna do pé
- Controla a bola usando o peito
- Controla a bola usando a coxa
- Amortece a bola usando o peito ou a coxa
- Distribui o peso do corpo de forma a ser capaz de se mover para trás, para frente ou para os lados
- Julga a velocidade de vôo da bola apropriadamente
- Escolhe a técnica e parte do corpo corretas para controlar a bola

### **Dribles**

- Dribla para frente, usando o peito do pé
- Usa a parte interna do pé para mudar rapidamente de direção
- Usa a parte externa do pé para defender a bola dos adversários
- Usa a sola do pé para mudar a direção da bola
- Dribla a bola pelo campo enquanto anda
- Dribla a bola pelo campo enquanto corre

### **Passes**

- Posiciona bola, jogador e alvo numa linha reta
- Faz contato com o receptor pretendido
- Segue em direção ao pé que vai chutar do receptor pretendido
- Coloca o pé que vai chutar reto contra a parte de trás da bola
- Faz contato com a bola com os dedos para cima, pé paralelo ao chão e tornozelo imóvel

### **Arremessos**

- Aproxima-se da bola pelo lado
- Coloca o pé que não vai chutar ao lado da bola
- Controla a bola antes de arremessar

### **Bloqueios**

- Inclina a parte superior do corpo no bloqueio frontal
- Mantém bom equilíbrio com a perna esticada no bloqueio lateral
- Persegue e se aproxima do adversário driblando a bola
- Sabe quando usar a técnica apropriada de bloqueio
- Move-se rapidamente para se aproximar do adversário com a bola
- Foca a atenção na bola, não no corpo do adversário

### **Cabeceio**

- Tenta cabecear a bola
- Olha para a bola quando esta vai em direção da cabeça
- Balança para o pé de trás antes da bola chegar
- Ataca diretamente a bola por força
- Direciona a bola na direção correta, geral
- Direciona a bola com precisão
- Cabeceia a bola de pé
- Cabeceia a bola pulando

### **Defesa do gol**

- Mantém a concentração quando a bola está longe do gol
- Fica atrás da linha da bola
- Levanta bolas com as pernas esticadas e juntas
- Ajoelha com uma perna e levanta bolas baixas
- Segura bolas altas com as duas mãos juntas
- Mergulha de lado
- Distribui a bola usando a técnica apropriada

## Registro de desempenho diário

O registro de desempenho diário é planejado para permitir um cadastro preciso da atuação diária do atleta à medida que ele aprende uma habilidade esportiva. Há inúmeras razões pelas quais o técnico se beneficia usando o registro de desempenho diário.

1. O registro se torna um documento permanente do progresso do atleta.
2. O registro ajuda o técnico a estabelecer uma persistência mensurável no programa de treinamento do atleta.
3. O registro permite que o técnico seja flexível durante a atual sessão de treinamento, porque ele pode dividir os treinos em tarefas específicas e menores, que estejam de encontro às necessidades específicas de cada atleta.
4. O registro ajuda o técnico a escolher métodos de treinamento adequados, condições corretas e critérios de avaliação para o desempenho do atleta nos treinos.

### Usando o registro de desempenho diário

No início do registro, o técnico insere seu nome, o nome do atleta e o evento. Se mais de um técnico trabalha com um atleta, eles devem inserir os dias nos quais trabalham com o atleta, ao lado de seus nomes.

Antes de iniciar a sessão de treinamento, o técnico decide qual habilidade será trabalhada. O técnico decide com base na idade, interesses e habilidades mentais e físicas do atleta. O treino precisa ser uma instrução ou descrição do exercício específico que o atleta precisa realizar. O técnico insere o treino na linha de cima da coluna da esquerda. Cada treino é inserido depois que o atleta domina o treino anterior. Obviamente, mais de uma página pode ser usada para registrar todos os treinos envolvidos. Também, se o atleta não consegue realizar um treino prescrito, o técnico pode dividir o treino em tarefas menores que permitam o sucesso do atleta no novo treino.

### Condições e critérios para domínio prático

Depois que o técnico insere um treino no registro, precisa definir sob que condições e critérios o atleta deve dominar o treino. Condições são circunstâncias especiais que definem a maneira como o atleta precisa realizar um treino. Por exemplo, “demonstrar, e oferecer ajuda.” O técnico precisa sempre trabalhar com a hipótese de que as condições máximas em que um atleta domina um treino são “sob instruções e sem assistência”, e assim não precisa inserir estas condições no registro próximas à descrição do treino. Idealmente, o técnico precisa delinear os treinos e condições de forma que o atleta aprenda o treino gradualmente sob instruções e sem assistência.

Critérios são os padrões que determinam quão bem um treino deve ser desempenhado. O técnico precisa determinar um nível que realmente se adapte às habilidades físicas e mentais do atleta. Por exemplo, “passar para um alvo 60% do tempo.” Devido à natureza variável dos treinos, os padrões devem envolver diversos níveis, como duração, número de repetições, precisão, distância ou velocidade.

### Datas dos treinamentos e níveis de instrução utilizados

O técnico pode trabalhar em uma tarefa por alguns dias, e pode usar vários métodos de ensino para chegar ao ponto aonde o atleta desempenha a tarefa sob instruções e sem assistência. Para estabelecer um currículo consistente para o atleta, o técnico precisa registrar as datas de trabalho em determinadas tarefas e precisa inserir os métodos de ensino que foram usados nestas datas.

## Vestimentas de futebol

Os jogadores devem utilizar as vestimentas corretas de futebol para competir e treinar com sucesso. Uniformes e equipamentos não apropriados podem causar impacto na habilidade de um jogador no jogo e em alguns casos pode ser um ponto fraco da segurança. Equipes vestidas de forma bonita e apropriada serão mais motivadas a treinar e jogar em equipe.

**Vista-se como um campeão... jogue como um campeão!**



A vestimenta de futebol adequada é requerida para todos os competidores. Como técnico, discuta os tipos de roupas esportivas que são ou não aceitáveis para treinamento ou competição. Discuta a importância de usar roupas apropriadas, além das vantagens e desvantagens de usar certos tipos de roupas durante treinamentos e competições. Por exemplo, calças e bermudas jeans não são apropriadas para nenhum evento de futebol. Explique a eles que não conseguirão ter o melhor desempenho usando jeans, que restringe os movimentos. Leve os atletas a partidas em colégios e faculdades e mostre a vestimenta que está sendo usada. Você pode até dar o exemplo, usando roupas apropriadas para treinar ou competir e não premiando os atletas que estiverem vestidos inadequadamente para treinar e / ou competir.

### Camisetas



As camisetas são melhores quando mais folgadas e fabricadas em material leve. Camisetas de manga curta são recomendadas tempo quente. O número do jogador é obrigatório na parte de trás da camiseta em competições oficiais.

### Shorts

Os shorts são feitos em nylon / poliéster leve e à prova d'água, e folgados nas pernas. Os jogadores do sexo masculino, especialmente aqueles com habilidades motoras lentas, são incentivados a usarem suporte atlético.

### Meias



São recomendadas meias longas, até a altura do joelho, para cobrir as caneleiras. É recomendado um par de meias por baixo, normalmente de algodão ou algodão misto, para ajudar a prevenir bolhas.

### Caneleiras



As caneleiras são exigidas para competições e treinos. São recomendadas caneleiras leves com elástico entre as meias de baixo e as meias de cima.

### Chuteiras



Chuteiras devem ter um encaixe perfeito. Quando comprar chuteiras, experimente com um par de meias finas para se certificar de que servem perfeitamente. As chuteiras vão amaciar rapidamente. As solas de borracha moldada são recomendadas em vez de pinos rosqueados. Calçados sem pinos são usados para treinos cobertos.

### Moletom

Moletoms são recomendados para tempo frio e torneios longos. Os jogadores não podem usar sweat tops em torneios oficiais.

**Jeans não é permitido. Sapatos ou botas não são permitidos. Jóias ou relógios não são permitidos!**

## Equipamentos do futebol

É importante que os atletas sejam capazes de reconhecer e entender como o equipamento funciona e o impacto no seu desempenho em eventos específicos. Peça aos atletas para nomearem cada parte do equipamento enquanto você mostra e diga para que serve. Para reforçar este ponto, da mesma forma faça os atletas selecionarem o equipamento usado nos seus eventos.

Uma boa sessão de treinamento começa com o equipamento adequado. A seguir são listados os itens de treinamento mais importantes.

Deve haver uma bola para cada jogador. Os jogadores só poderão melhorar suas habilidades técnicas se tocarem com frequência uma bola de futebol. Jogadores juniores (abaixo de 12 anos) jogam com uma bola tamanho 4; todos os outros jogadores jogam com uma bola maior tamanho 5. Devem ser usadas bolas macias, de couro sintético, especialmente para jogadores iniciantes. Uma bola de cor forte pode ajudar a manter os jogadores com menor habilidade e com deficiência visual.

Um conjunto de vestes de simulações de jogos é essencial quando praticarem qualquer tipo de atividade em equipe. As vestes de cores fortes ajudam os jogadores a distinguir os colegas de equipe dos adversários, especialmente importante para os jogadores iniciantes da Special Olympics. Os tecidos devem ser do tipo que desliza facilmente, ao invés daqueles que aderem e são difíceis de vestir.

São necessários cones de marcação de plástico (12) para marcar as áreas de jogo e gols. É impossível fazer uma sessão de treinamento sem algum tipo de cone de marcação. Os cones existem de diversos tamanhos, mas os recomendados são os de plástico de 9 polegadas. Cones maiores são ideais para marcar os gols, quando gols de verdade não forem disponíveis.

Um apito é útil para organizar os jogadores e arbitrar jogos simulados. Os técnicos devem usar comandos verbais sempre que possível; entretanto, alguns jogadores respondem melhor ao som do apito.

Um quadro com o roteiro da sessão de treinamento do dia vai ajudá-lo a ser organizado e a permanecer focado. Uma vez que uma sessão de treinamento tem início, é fácil esquecer o que vem depois, a menos que você tenha uma cópia do roteiro da sessão.

Um kit de primeiros socorros básico vai ajudá-lo a tratar de cortes menores e arranhões no campo. Consulte a seção **Segurança, preparo físico e nutrição do atleta** para mais informações sobre kit de primeiros socorros e danos ao atleta.

### Lista geral de equipamentos de futebol

- Bolas
- Uniformes para jogos simulados
- Cones
- Apito
- Quadro
- Kit de primeiros socorros