



***Special Olympics***

**Guias de Treinamento**  
Ensinando habilidades esportivas

## **O Aquecimento**

Amostra de rotina de aquecimento

## **O relaxamento**

### **Alongamento**

Parte superior do corpo

Lombar e glúteos

Parte inferior do corpo

Alongamento – dicas de referência rápida

### **Usando exercícios pliométricos no treinamento de futebol**

Treinos de ritmo

Chutes para trás

### **Treinamento aeróbico para jogadores de futebol**

Corridas em ritmo constante

### **Treinamento anaeróbico para jogadores de futebol**

Corridas Fartlek

Corridas de ida e volta

### **Treinamento de força para jogadores de futebol**

Amostra de rotina de treinamento de resistência

### **Controle – recebimento**

Progressão de habilidade

Ensinando controle em recebimento

Ensinando amortecimento

Gráfico de faltas e posições

Controle da bola

Treinos de controle - recebimento

Dicas imediatas de técnicos para controle – recebimento – Visão Geral

### **Dribles**

Progressão de habilidade

Ensinando dribles

Gráfico de faltas e posições

Treinos de dribles

Dicas imediatas de técnicos para dribles

### **Passes**

Progressão de habilidade

Ensinando passes

Dicas básicas sobre a organização de treinos de passes

Gráfico de faltas e posições

Treinos de passes

Dicas imediatas de técnicos para passes

### **Arremessos**

Progressão de habilidade

Ensinando lances

Gráfico de faltas e posições

Treinos de arremessos

Dicas de treinador para arremessos — Visão geral

### **Bloqueios**

Progressão de habilidade

Ensinando a bloquear

Bloqueio frontal

Bloqueio lateral

Bloqueio no chão

Bloqueio com deslizamento

Gráfico de faltas e posições

Treinos de bloqueios

Dicas imediatas de técnicos para bloqueios

### **Cabeceio**

Progressão de habilidade

Ensinando a cabecear

Gráfico de faltas e posições

Treinos de cabeceio

Contato preciso com a bola

Atacando a bola

Dicas imediatas de técnicos para cabeceio

### **Defesa do gol**

Progressão de habilidade

Selecionando um goleiro

Ensinando defesa do gol

Ensinando a lidar com bolas vindas diretamente na direção do goleiro

Ensinando como mergulhar para buscar uma bola

Ensinando como distribuir a bola

Gráfico de faltas e posições

Treinos para goleiros

Dicas imediatas de técnicos para defender o gol

### **Entendendo o jogo**

Conceitos e estratégias do futebol

Princípios simples do jogo

Ensinando recomeços básicos

Jogo em equipe

Ensinando formações de equipes e selecionando posições para cada jogador

Dicas imediatas de técnicos para jogo em equipe

### **O arremesso no futebol**

#### **Modificações e adaptações**

#### **Preparação mental e treinamento**

#### **Guia de treinamento em casa**

Treinamento semanal em casa

## Aquecimento

Um período de aquecimento é a primeira parte de qualquer sessão de treinamento ou preparação para competições. O aquecimento começa lenta e sistematicamente e vai gradualmente envolvendo todos os músculos e partes do corpo que preparam o atleta para o treinamento e a competição. Além de preparar o atleta mentalmente, o aquecimento também tem muitas vantagens fisiológicas.

Futebol é um jogo que demanda intensa atividade física. A importância do aquecimento antes do exercício não pode ser exagerada. O aquecimento aumenta a temperatura do corpo e prepara os músculos, sistema nervoso, tendões, ligamentos e sistema cardiovascular para o alongamento e exercícios posteriores. As chances de dano são extremamente reduzidas aumentando-se a elasticidade muscular. Um jogador deve estar sempre preparado e capaz de se esforçar totalmente para dar um chute inicial. Existem três tipos de aquecimento.

O aquecimento passivo envolve aumentar a temperatura por meios externos, como massagens, compressas quentes, banhos de vapor ou duchas quentes. Atletas com limitações físicas podem se beneficiar do aquecimento passivo.

O aquecimento comum aumenta a temperatura total do corpo durante o movimento de grupos principais de músculos que podem ou não estar associados à atividade seguinte; caminhada, por exemplo.

Aquecimento específico se concentra nas posições do corpo que serão usadas na atividade seguinte e imita essa atividade; por exemplo, balançar as pernas como se estivesse chutando.

- Aumenta a temperatura do corpo
- Melhora o metabolismo
- Melhora a capacidade cardíaca e respiratória
- Prepara os músculos e o sistema nervoso para o exercício

O aquecimento é baseado na atividade que se segue. Aquecimento consiste de movimento ativo orientado para um movimento mais vigoroso para elevar as capacidades cardíaca, respiratória e metabólica. O período total de aquecimento leva pelo menos 25 minutos e precede imediatamente o treino ou competição. Também é útil o aquecimento em equipe. Isto reforça a consciência do jogador de pertencer à estrutura da equipe. Um período de aquecimento inclui a seguinte seqüência básica e componentes.

<b>Atividade</b>	<b>Finalidade</b>	<b>Tempo (mínimo)</b>
Corrida aeróbica lenta	Esquentar os músculos	5 minutos
Alongamento	Aumentar a amplitude do movimento	10 minutos
Treinos de futebol	Preparação da coordenação para treinamento / competição	10 minutos

### **Corrida**

Correr é o primeiro exercício da rotina do atleta. Os atletas começam esquentando os músculos correndo devagar por três a cinco minutos. Isso promove a circulação do sangue pelos músculos, o que dá grande flexibilidade para o alongamento. A corrida começa devagar e vai gradualmente aumentando a velocidade até o final; entretanto, os atletas nunca chegam a 50% de seu esforço até o final da corrida. Lembre-se, o único objetivo desta fase do aquecimento é fazer o sangue circular e aquecer os músculos preparando-os pra atividades mais extenuantes.

### **Alongamento**

Alongamento é uma das partes mais críticas do aquecimento e da atuação do atleta. Um músculo mais flexível é um músculo mais forte e saudável. Um músculo mais forte e saudável responde melhor aos exercícios e atividades e ajuda a prevenir danos ao atleta. Por favor consulte Alongamento para mais informações sobre esta seção.

Embora seja importante aquecer todos os músculos, os músculos mais importantes no futebol são virilha, tendão da perna, coxa, panturrilha e tendão de Aquiles. Os jogadores são incentivados a alongar devagar e no tempo certo. Apressadamente, movimentos repentinos podem causar danos e ferimentos aos atletas. Também é importante manter a respiração estável durante o alongamento – inspire pelo nariz e expire pela boca.

### **Treinos de Futebol**

Treinos são avanços no aprendizado que começam no nível baixo de habilidade, avançam para o nível intermediário e, finalmente, alcançam o nível alto de habilidade. Incentive cada atleta a avançar para o seu nível mais alto possível.

Movimentos cinestésicos são reforçados através de repetições de uma pequena parte do treino a ser realizado. Muitas vezes as ações para fortalecer os músculos que realizarão o treino são exageradas. Cada sessão de treinamento deve levar o atleta até a progressão total de forma que ele / ela tenha sido exposto a todos os treinos que fazem parte de um evento.

## **Amostra de rotina de aquecimento**

### **Corrida aeróbica fácil (3 a 5 min.)**

### **Alongamento de flexibilidade (10-12 min.)**

- Alongamento de tríceps
- Alongamento lateral
- Alongamento da virilha
- Alongamento de tendão supino
- Alongamento de tendão da perna
- Alongamento sentado
- Alongamento com barreira / invertido
- Alongamento das coxas
- Alongamento abdominal
- Alongamento de panturrilha

### **Alongamento de mobilidade (6 min.)**

- Balanço de perna para a frente e para trás
- Balanço lateral
- Investidas

### **Treinos de ritmo (3 min.)**

- Salto fácil
- Joelhos altos
- Salto alto
- Chutes a gol lentos
- Saltos com chutes

## O relaxamento

O relaxamento é tão importante quanto o aquecimento; entretanto, é freqüentemente ignorado. Parar abruptamente uma atividade pode causar acumulação de sangue e atrasar a eliminação de impurezas do corpo do atleta. Também pode causar câimbras, dores e outros problemas aos atletas da Special Olympics. O relaxamento gradualmente reduz a temperatura do corpo e os batimentos cardíacos, e acelera o processo de recuperação antes da próxima sessão de treinamento ou experiência competitiva. O relaxamento também é uma boa hora para o técnico ou o atleta falarem sobre o treino ou competição.

Um relaxamento completo também dispersa a maioria do ácido láctico que se acumula nos músculos durante um treinamento difícil. Não relaxar apropriadamente depois de exercício intenso leva à inflamação forte e dolorosa dos músculos no dia seguinte.

<b>Atividade</b>	<b>Finalidade</b>	<b>Tempo (mínimo)</b>
Corrida aeróbica lenta	Abaixa a temperatura do corpo Gradualmente reduz os batimentos cardíacos	5 minutos
Alongamento leve	Remove impurezas do corpo	5 minutos

O processo de aquecimento e relaxamento é de suprema importância para o bem-estar e a segurança do atleta, e a função do técnico é assegurar-se de que o jogador seguiu suas instruções adequadamente.

## Alongamento

Flexibilidade é o elemento principal na máxima performance de um atleta tanto treinando quando competindo. A flexibilidade é obtida através de alongamento, um elemento crítico no aquecimento. O alongamento se segue a uma caminhada aeróbica fácil no início de uma sessão de treinamento ou competição.

Comece com um alongamento fácil até o ponto de tensão, e segure esta posição por 15 a 30 segundos até o puxão diminuir. Quando a tensão diminuir, mova lentamente mais além até o alongamento (de desenvolvimento) até sentir a tensão novamente. Segure esta nova posição por mais 15 segundos. Cada alongamento deve ser repetido de quatro a cinco vezes de cada lado do corpo.

Também é importante continuar a respirar durante o alongamento. Enquanto você se inclina para o alongamento, expire. Uma vez que o ponto de tensão foi alcançado, permaneça inspirando e expirando enquanto durar o alongamento. Alongamento deve fazer parte da rotina de todos. O alongamento regular, constante e diário demonstrou causar os seguintes efeitos:

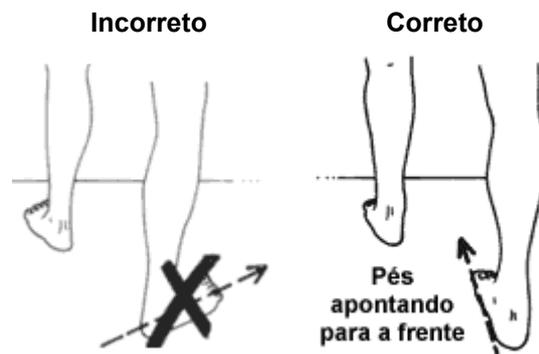
1. Melhora a dilatação (tônus) da junção entre músculo e tendão
2. Melhora os movimentos das articulações
3. Reduz a tensão dos músculos
4. Desenvolve consciência do próprio corpo
5. Promove melhora na circulação
6. Faz você se sentir bem

Alguns atletas, como aqueles com Síndrome de Down, podem ter baixo tônus muscular, o que faz com que eles pareçam mais flexíveis. Tenha cuidado para não permitir que esses atletas alonguem mais do que o nível normal e seguro. Vários exercícios de alongamento são perigosos para qualquer atleta realizar e nunca deveriam fazer parte de um programa seguro de alongamento. Entre os alongamentos que não são seguros estão os seguintes:

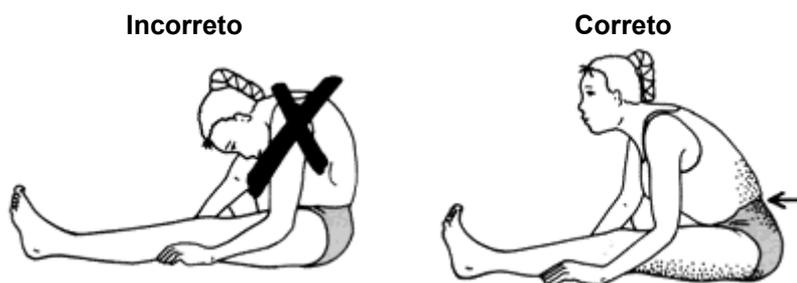
- Pescoço dobrando para trás
- Tronco dobrando para trás
- Rolamento espinhal

### Alongamento de panturrilha

Alongamento é eficaz somente se é feito com precisão. Os atletas precisam focar na correta posição e alinhamento do corpo; veja o alongamento de panturrilha, por exemplo. Muitos atletas não mantêm os pés na frente da direção em que estão se movendo.



Outro erro comum é dobrar as costas numa tentativa de conseguir um alongamento melhor do quadril. Um exemplo é um alongamento simples sentado com a perna para frente.



Como você pode imaginar, há diversos alongamentos e variações para que você possa alcançar seus objetivos. Entretanto, iremos nos concentrar em alguns alongamentos básicos, priorizando grupos de músculos mais importantes. Ao longo, iremos apontar alguns dos erros mais comuns, ilustrar correções e identificar alongamentos mais específicos. Além disso, também teremos lembretes para continuar respirando durante o alongamento. Começaremos com o topo do corpo e vamos trabalhando até as pernas e pés.

### Dicas de treinamento

- Tente manter uma proporção próxima entre jogadores e técnicos.
- É importante que técnicos e assistentes certifiquem-se de que os alongamentos estão sendo feitos de maneira eficaz e não prejudicial ao atleta. Isto pode requerer atenção física direta e individual, particularmente para jogadores com baixa habilidade.
- Alguns alongamentos requerem um bom senso de equilíbrio. Se equilíbrio é um problema, use alongamentos que possam ser feitos em posições sentadas ou deitadas.
- Técnicos devem preocupar-se com atletas que estejam fazendo os exercícios de maneira imprópria, assim como prestar atenção pessoal e reforço para aqueles que estejam fazendo corretamente.
- Use o alongamento como um “momento educacional” com os atletas. Explique a importância de cada exercício e qual grupo muscular está sendo alongado. Depois, pergunte aos atletas por que razão cada exercício de alongamento é importante.

## Parte superior do corpo

### Abrir o peito



Juntar as mãos nas costas  
As palmas se tocando  
Empurrar as mãos na direção  
do céu

### Abrir o peito com assistência



Algumas vezes elevar um pouco as mãos é o necessário a ajudar o atleta a obter as melhores vantagens deste exercício

### Alongamento lateral



Levantar os braços acima da cabeça  
Juntar os antebraços  
Dobre para um dos lados

### Alongamento de braço lateral



Levante os braços acima da cabeça. Junte as mãos, palmas para cima  
Empurre as mãos na direção do céu. Se o atleta não é capaz de juntar as mãos, eles ainda podem conseguir alongar empurrando as mãos na direção do céu, como o atleta no meio

### **Alongamento do tríceps — atrás**



Levante os braços sobre a cabeça  
Dobre o braço direito, traga a mão para trás  
Segure o cotovelo do braço dobrado e puxe  
gentilmente em direção ao meio das costas  
Repita com o outro braço

### **Alongamento do tríceps — na frente**



Nós queremos, eventualmente, que o atleta eleve o cotovelo por trás das costas, de forma que as suas mãos toquem suas vértebras

### **Alongamento de tríceps por ombro**



Leve o cotovelo à mão  
Puxe o ombro oposto  
O braço pode estar esticado ou dobrado

## Lombar e glúteos

### Alongamento profundo de quadril



Ajoelhe, cruze o joelho esquerdo sobre o direito  
Sente entre os calcanhares  
Segure os joelhos, curve-se para a frente

### Alongamento com tornozelos cruzados



Sente, pernas esticadas, cruzadas nos calcanhares  
Estenda os braços na frente do corpo

### Alongamento da virilha



Aqui, as costas e os ombros estão curvados. O atleta não está curvado a partir dos quadris e não está tirando o máximo proveito do alongamento



Sente, as plantas dos pés se tocando  
Segure os pés / tornozelos  
Curve-se a partir dos quadris



Aqui, o atleta está puxando a lombar para cima, levando o peito até os pés e não está empurrando seus dedos na direção do corpo

### Rolamentos de quadril



Deite de costas, os braços esticados  
Traga os joelhos até o peito  
Escorregue lentamente os joelhos para a esquerda (expirar)  
Traga os joelhos de volta ao peito (inspirar)  
Escorregue lentamente os joelhos para a direita (expirar)



Trabalhe para deixar os joelhos juntos de modo a alongar totalmente as nádegas

## Parte inferior do corpo

### Alongamento de panturrilha



Fique de pé encarando uma parede / cerca,  
Dobre uma perna um pouco à frente  
Dobre o tornozelo da perna de trás, mantendo o pé fixo

### Alongamento de panturrilha com joelho dobrado



Dobre os dois joelhos para aliviar a tensão

### Alongamento da parte anterior da coxa



Pernas esticadas e juntas  
Pernas não estão travadas  
Curve-se sobre os quadris, na direção dos tornozelos  
Com o aumento da flexibilidade, alcance os pés  
Empurre os calcanhares, forçando os dedos para cima

### Alongamento sentado com as pernas abertas



Pernas abertas, curve-se sobre os quadris  
Vá em direção ao meio  
Mantenha as costas retas

### Alongamento com barreira



O alinhamento correto da perna é importante no alongamento com barreira, seja você ou não um atleta de barreira. Os pés devem estar alinhados para a frente.

Estenda a perna direita na frente do corpo, o dedo está apontado para cima  
Dobre a perna esquerda, trazendo o joelho para fora, longe do corpo, pé esquerdo está atrás das nádegas  
Forme um "L" com as pernas  
Empurre os calcanhares, forçando os dedos para cima  
Dobre os quadris em um alongamento fácil e gostoso, alcançando os pés ou tornozelos  
Traga o peito até os joelhos

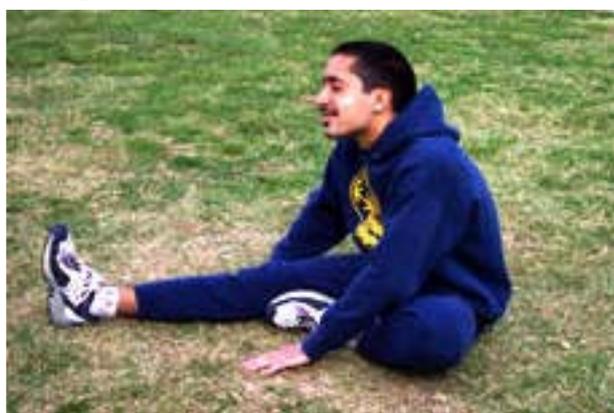
Para alongar a coxa esquerda  
Gire o corpo e as mãos para trás e para a esquerda  
Curve-se lentamente sentindo um pequeno alongamento, não force

Algumas vezes é necessária uma pequena ajuda para que o atleta mantenha a posição em "L" até que ele possa se manter sozinho.

### Alongamento invertido com barreira — incorreto



### Alongamento invertido com barreira — correto



O correto alinhamento da perna principal é importante no alongamento com barreira mesmo que você seja ou não um atleta de barreira. O pé deve estar alinhado para a frente, na direção de correr.

Dobre o joelho, toque a planta do pé oposto à coxa  
Perna esticada, os dedos apontam para cima  
Empurre com o calcanhar, forçando os dedos para cima  
Dobre os quadris em um alongamento fácil e gostoso, alcançando os pés ou tornozelos  
Traga o peito até os joelhos

### Alongamento com barreira



Se sentir dor nos joelhos durante o alongamento com barreira, traga o joelho mais perto do meio do corpo

### Alongamento das coxas



Se sentir dor nos joelhos durante o alongamento e o pé está apontando para o lado, aponte o pé para trás para aliviar a tensão

### Alongamento duplo das coxas



Sente-se nos calcanhares  
Coloque as mãos cerca de 12 polegadas atrás dos quadris  
Curve-se para trás, sentindo alongar a parte de cima das coxas (quadríceps), não o joelho

**Alongamento duplo das coxas, correto**

**Alongamento duplo das coxas, incorreto**



## **Alongamento – dicas de referência rápida**

### **Comece relaxado**

- Não comece enquanto não estiver relaxado e com os músculos aquecidos

### **Seja sistemático**

- Comece com o topo do corpo e trabalhe descendo

### **Passe do geral para o específico**

- Comece com o geral e depois passe para exercícios específicos

### **Alongamento leve antes de alongamento desenvolvido**

- Faça alongamentos lentos e progressivos
- Não estale ou puxe para alongar além do ideal

### **Use variedade**

- Torne divertido: trabalhe o mesmo músculo com exercícios diferentes

### **Respire naturalmente**

- Não segure a respiração, permaneça calmo e relaxado

### **Permita diferenças individuais**

- Atletas começam e progridem em níveis diferentes

### **Alongue regularmente**

- Sempre inclua aquecimento e resfriamento
- Alongue em casa também

## Uso de Pliometria em treinamento de futebol

Você não precisa planejar treinos específicos enfatizando o treinamento pliométrico. Para jogadores de futebol, o treino pliométrico pode ser incorporado após o aquecimento e antes do treinamento principal do corpo. Esses treinos devem enfatizar uma ordem de movimento completa e sem problemas mais do que uma excêntrica sobrecarga e usar o pré-alongamento do músculo para facilitar o movimento rápido, eficiência mecânica e coordenação.

Assim como em outros tipos de treino, exercícios pliométricos são executados em intervalos ao longo da temporada. Quantidade e intensidade vão variar conforme ao longo da temporada. Em geral, a quantidade de exercícios pliométricos para jogadores de futebol vai ser de baixa a moderada. A intensidade também vai ser de baixa a moderada.

Comece cada temporada com uma boa introdução ao treino pliométrico usando treinos simples de ritmo. Quando seus atletas estiverem acostumados aos exercícios e seu preparo físico tiver crescido, aumente de forma gradual a quantidade e a intensidade.

Uma vez que os atletas tiverem aprendido treinos básicos de ritmo, aos poucos introduza exercícios de força. Jogadores de futebol empregarão uma pequena quantidade de treinos de força combinados com exercícios de ritmo.

Assim que a temporada de competição começa, o trabalho pliométrico pressiona o ritmo e o desenvolvimento da velocidade. Uma vez que começa a fase de pico da competição, reduza o treinamento pliométrico para uma sessão leve por semana, para seu atleta continuar incluindo treinos pliométricos no aquecimento. Pare qualquer treino pliométrico extenuante de 7 a 10 dias antes das finais.

### Treinos de ritmo

Treinos de ritmo são um bom método de ajudar os jogadores a desenvolverem resistência durante os treinos pliométricos. Esses treinos geralmente seguem os exercícios de alongamento e flexibilidade, e são realizados em conjunto com exercícios de resistência, como abdominais e investidas. Além disso, treinos de ritmo ajudam os jogadores a aumentar o preparo físico em geral e o desenvolvimento de músculos específicos.

#### Tipos de treinos de ritmo usados em treinamento de futebol

- Saltos — fácil
- Saltos — fácil
- Saltos com chutes
- Chutes para trás
- Joelhos altos

#### Chutes para trás

Os chutes para trás são um treino universal no esporte. São uma ótima opção, usada no treinamento de futebol para ajudar os atletas a desenvolverem aqueles músculos que se contudem facilmente devido às constantes saídas, paradas, giros e voltas que o futebol requer.



Ao executar chutes para trás, as costas devem ficar eretas com uma ligeira inclinação do corpo. A inclinação do corpo é natural na corrida.

Lembre-se, braços são pernas altas. Incentive seus atletas a permanecerem, estimulando-os e impulsionando-os durante o treino.



Enfatize a rapidez em trazer os calcanhares até as nádegas, não no movimento no campo de futebol. Seus atletas podem praticar o treino parados ou em movimento, uma vez que tiverem dominado o treino até o máximo de suas habilidades.

## Treinamento aeróbico para jogadores de futebol

O futebol requer corrida por períodos extensos, portanto, seus jogadores devem poder produzir energia de forma aeróbica. O treinamento aeróbico é importante por três motivos principais. Apesar de os jogadores de futebol terem que ter um bom preparo aeróbico, eles não precisam ser maratonistas. Tenha equilíbrio ao abordar o treinamento. Defina padrões, mas não coloque o treinamento à frente da meta principal de desenvolver bons jogadores de futebol e uma boa equipe. Uma equipe treinada e habilidosa é muito mais poderosa que uma equipe treinada, mas sem habilidade. Seguem as vantagens do treinamento aeróbico.

1. Cria capacidade cardiovascular e fortalece os músculos e tendões.
2. Permite que os jogadores corram em um ritmo constante sem ficar sem oxigênio, o que faria com que ficassem muito cansados e sem capacidade de recuperação.
3. Permite que os jogadores se recuperem rapidamente de corridas rápidas, tornando-os mais eficientes no jogo.

O treinamento aeróbico é desenvolvimento melhor durante o treinamento anterior à temporada de competições. Entretanto, se a sua programação não puder ser estendida para incluir futebol antes da temporada, é possível integrar exercícios de treinamento aeróbico e atividades em suas sessões de treinamento semanais. Isto pode ser feito com corridas em ritmo constante, treinamentos de habilidade com bola e circuitos de preparo físico. Para obter mais informações sobre preparo físico geral, consulte a seção **Nutrição, segurança e preparo físico do atleta** na seção geral de treinamento.

### Exemplos de atividades de treinamento aeróbico

#### Corridas em ritmo constante

Estas corridas são lentas, contínuas e de longa distância. Elas podem durar 20-30 minutos. Você pode adicionar variedade a estas corridas adicionando cones, bancos ou jogadores para que os seus jogadores desviem, corram ao redor, etc.

## Treinamento anaeróbico para jogadores de futebol

O futebol demanda capacidade aeróbica e anaeróbica. Durante os jogos, os jogadores devem poder fazer sprints (corridas de explosão), se recuperar rapidamente e então correr novamente. O treinamento anaeróbico começa quando seus atletas tiverem desenvolvido o preparo físico básico, porque a capacidade de recuperação é desenvolvida com o aumento do preparo físico aeróbico. No futebol, a demanda por velocidade anaeróbica é relativamente curta. O ponto importante aqui é a habilidade do jogador de se recuperar rapidamente de corridas de explosão.

### Exemplos de atividades de treinamento anaeróbico

#### Corridas Fartlek

Os fartleks, também conhecidos como jogos de velocidade, são uma ferramenta eficiente para treinamento de futebol porque se assemelham ao tipo de corrida que ocorre durante o jogo — ritmo variado. Os fartleks são facilmente integrados ao treinamento. Os jogadores podem correr mais lentamente em um lado do campo e fazer sprints no outro lado. Você pode aumentar a intensidade e a variedade com sprint em dois lados e corrida em um ou vice-versa. Você pode misturar os lados de corrida-sprint de acordo com o preparo físico e o nível de habilidade dos jogadores.

#### Corridas de ida e volta

As corridas de ida e volta são básicas no treinamento de futebol. Essencialmente, elas são repetições ou corridas de intervalos que envolvem mudança de direção. Você pode mudar a corrida a seguir para atender às necessidades de seus jogadores. Lembre-se dos fundamentos ao desenvolver a corrida — habilidade e nível de preparo físico do atleta.

1. Correr 5 jardas e voltar
2. Correr 10 jardas e voltar
3. Correr 15 jardas e voltar
4. Correr 20 jardas e voltar
5. Correr 25 jardas e voltar
6. Repetir 3-4 vezes

## Treinamento de força para jogadores de futebol

Treinamento de força é importante para jogadores de futebol. Os elementos básicos de velocidade, mobilidade e resistência são todas funções de força muscular. De acordo com o President's Council (Conselho do Diretivo) de Physical Fitness and Sports (Preparo Físico e Esportes), melhorias na resistência muscular absoluta, habilidade motora e habilidades atléticas estão diretamente associadas com uma força muscular individual.

Treinamento de força para futebol normalmente tem dois propósitos.

1. Melhorar a força em geral
2. Desenvolver equilíbrio muscular e prevenir danos ao atleta.

A corrida no futebol requer energia anaeróbica significativa, que está diretamente relacionada à força muscular. Então, um músculo com mais força pode responder melhor a desafios de corrida sem incorrer em extrema fadiga e requerendo um longo período de recuperação. Basicamente, treinamento de força melhora a habilidade do atleta de correr rápido e produz energia anaeróbica. Jogadores de futebol precisam ser capazes de correr rápido, algumas vezes muito rápido.

A rotina básica de treinamento de força que se segue pode ser executada fora da sala de musculação e facilmente incorporada ao programa de treinamento doméstico do atleta. Para mais informações sobre circuitos e treinamento de preparo físico, por favor reveja a seção de **Nutrição, segurança e preparo físico** Na seção **de treinamento** geral.

### Exemplos de rotina de treinamento de força

1. Corrida leve para aquecimento
2. Flexões
3. Investidas
4. Abdominais
5. Arremessos de bola de treinamento (por favor consulte a seção de **Nutrição, segurança e preparo físico** para **arremessos de bola de treinamento**)
  - Arremessos sobre a cabeça
  - Arremessos para a frente
  - Arremessos laterais
  - Arremessos para o parceiro

### Flexões — posição para cima



Certifique-se de que seus atletas estenderam seus braços completamente na posição inicial, com as costas retas. Eles podem contrair o músculo abdominal para ajudar a manter as costas retas.

### Flexões — posição para baixo



Quando os atletas estão na posição inferior, os cotovelos devem ficar paralelos aos ombros.

### Flexões com palmas



Para variar e aumentar a intensidade inclua uma palma no exercício. Isto pode ajudar os atletas a se testarem e testarem uns aos outros enquanto trabalham duro e ainda se divertem.

## Investidas



Ângulo de 90° e a coxa está paralela ao chão.



Saia do chão, empurrando forte.

### Abdominais – mãos atrás do pescoço (posição para cima)



Aqui o atleta fez aqueles abdominais subindo. Da próxima vez, queremos trabalhar mantendo os cotovelos alinhados ao lado do corpo e paralelos ao chão.

### Abdominais – mãos cruzadas nos ombros



Para reduzir a tensão no pescoço, atletas podem colocar as mãos nos ombros opostos. Enquanto eles estiverem fazendo abdominais, eles estão alcançando o mesmo resultado pretendido – músculos do ventre mais fortes.



## Progressão de habilidade de controle - recebimento

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

<b>Seu atleta pode:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Freqüentemente</b>
Tentar controlar a bola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlar uma bola rolando, usando a parte interna do pé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlar a bola com o peito	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlar a bola com a coxa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Amortecer a bola com peito ou coxa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distribuir o peso do corpo de modo a ser capaz de se mover para trás, para frente e para os lados.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Julgar a velocidade de vôo da bola apropriadamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Escolher técnica e superfície do corpo corretamente para controlar a bola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Controle – recebimento

O objetivo do jogo é simples: fazer gols. Para marcar gols, os jogadores devem desenvolver uma boa técnica de chutes e uma atitude positiva em relação a arremessos sempre que houver uma boa oportunidade. Os jogadores se habilitam e desenvolvem boa técnica de arremessos e uma atitude positiva através do desenvolvimento de habilidades de controle – recebimento.

### Prontidão do atleta

O jogador principiante geralmente reage a uma chutando ao invés de tentando controlá-la. Se o jogador tenta controlar a bola, ela tende a quicar no pé ou na perna e é geralmente recuperada por outro jogador.

O jogador intermediário tem a habilidade de ficar atrás do vôo da maioria das bolas que vêm com distância para jogar. O jogador controla com sucesso uma bola rolando usando a parte interna do pé e faz uma boa tentativa de controlar boas aéreas usando o peito. Enquanto o controle é bom, o jogador vai frequentemente perder a postura e a bola quando pressionado pelos adversários.

### Ensinando controle em recebimento

No futebol, o primeiro toque é o mais importante. A maneira mais fácil de receber uma bola é com a parte interna do pé. O jogador fica numa posição relaxada com os olhos focados na bola e ajusta a posição para permanecer na trajetória da bola. O pé que não vai chutar está levemente à frente do outro pé. O pé que chuta encontra a bola e então é imediatamente retirado no momento do impacto. Isso geralmente empurrará a bola para longe do corpo do jogador.

1. Use a parte interna do pé para controlar uma bola no chão. Todo o peso do corpo deveria estar na perna de sustentação com o pé que recebe levemente levantado do chão.

#### Palavras-chave

- Abra o pé
- Levante o pé

2. Relaxe e amortecça a bola em vez de oferecer resistência contra ela. O objetivo é amortecer qualquer passo indo de encontro à bola com um toque suave. É dado à bola largo espaço para aterrissar. O peito, cabeça, coxa ou pé é retirado assim que o contato for feito.

#### Palavras-chave

- Pé suave
- Amortecer

### Ensinando a amortecer a bola

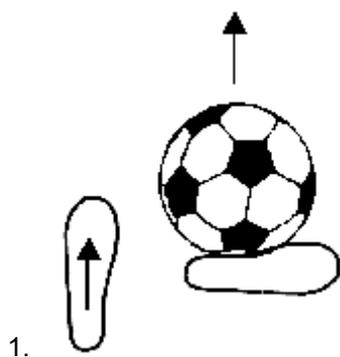
1. O jogador deve ficar ligeiramente de pé enquanto a bola se aproxima.
2. Posicione ele / ela na linha do trajeto da bola.
3. Avalie as opções deles, então decida com que parte do corpo eles devem querer controlar a bola.

4. Olhe diretamente para a bola.
5. Posicione o pé deles que não vai chutar para frente da bola.
6. Use os braços para se equilibrar.
7. Traga o pé que ataca para trás no momento do impacto.

**Palavras-chave**

- Relaxar
- Amortecer

**Recebendo um passe com a parte interna do pé**



Receber a bola mesmo com os dedos do

- pé de apoio ou levemente na frente.
2. Firme ou relaxe o pé que recebe, para que a bola pare a um passo de distância, permitindo ao atleta rapidamente dar um passo e atacá-la. É este passo que dá força ao passe.
  3. Certifique-se de que o pé que recebe esteja a 4-5 polegadas do chão. Se o pé que recebe estiver muito baixo, a bola vai quicar e a bola será tocada com a parte de trás do pé — abaixo do osso do calcanhar, e não perto dos dedos. Puxe os dedos para cima, de forma que o pé esteja paralelo ao chão, não apontando para baixo. Se um jogador não se lembra de levantar o pé, faça-os praticar levantando o pé mais alto que a bola e então trazendo o pé para baixo, na frente da bola para pará-la. Isto os ajudará a lembrar.
  4. Se você quer que a bola vá para a esquerda ou para a direita em vez de diretamente para frente, o atleta precisa colocar o pé em ângulo e tocar a bola mais à frente ou atrás, dependendo se quiser que a bola vá para a esquerda ou direita.

## Técnicas adicionais para controle – recebimento

### Recebendo com a parte externa do pé



Os jogadores também podem controlar e receber a bola com a parte externa do pé. Da mesma forma que com a parte interna do pé, o jogador está alinhado com o vôo da bola. O pé que prende a bola é trazido à frente ou ao lado da perna fixa de forma que a parte externa do pé encare a bola. Os dedos ficam ligeiramente apontados para o chão com o ângulo travado.

### Recebendo com a coxa



O jogador está equilibrado e fica alinhado com o vôo da bola. O jogador levanta a coxa num ângulo de 90 graus com a bola. Quando a bola entra em contato com a coxa, o joelho é apontado para o chão para ter o efeito de amortecimento.

### Recebendo com o peito



Ao receber a bola com o peito, o jogador também fica alinhado com o vôo da bola. Usando os braços para equilíbrio, o jogador se inclina para trás para colocar seu peito embaixo da bola. Quando a bola entra em contato com o peito, os joelhos se dobram levemente para absorver o impacto da bola, amortecendo a bola até os pés.

Aqui o peito do atleta está muito para frente e não cria o amortecimento desejado para a bola. Trabalhe em fazer o jogador não empinar o peito para fora, mas sim em arquear as costas. O atleta deve se curvar para trás principalmente a partir da cintura.

**Faltas de controle – recebimento & gráficos de posições**

<b>Erro</b>	<b>Correção</b>	<b>Referência de treino / teste</b>
A bola sai quicando depois de recebida.	Deixe a bola vir e quando a tiver recebido, puxe a pé para trás suavemente.	1) Role ou arremesse a bola para um jogador primeiro devagar.  2) Aumente a velocidade da bola até que o jogador esteja confortável.
A bola vai para baixo do pé.	Assista a bola indo para o pé.	Deixe a bola bater no pé.

## Controle da bola

Há três pontos importantes para bom controle de bola.

1. O primeiro toque controla a bola e não lhes dá a chance de retomar a posse de bola.
2. Jogue a bola em um espaço que permita o próximo toque.
3. Permita que o movimento do jogo comece ou continue obtendo ou mantendo a oportunidade.

Um primeiro toque ruim arrisca perder o tempo da bola e aumenta a possibilidade de perder a posse de bola. Alguns jogadores cometem o erro de matar a bola totalmente e não se concentram em colocá-la nos seus pés. O primeiro toque é feito para garantir que um segundo toque, que pode ser uma perda de tempo, não seja necessário para pegar a bola e colocá-la onde desejado. A técnica geral de controle de bola requer diversas habilidades básicas que podem ser adquiridas com os treinos corretos.

O primeiro elemento importante no controle de bola é colocar a superfície de controle na linha de trajetória da bola. O peso do corpo fica bem distribuído, o que possibilita o movimento para frente, para trás ou para os lados. Mantenha a cabeça erguida e olhe a bola com cuidado para avaliar sua trajetória e velocidade. É difícil manter os olhos permanentemente na bola. Jogadores melhores conseguem olhar a bola rapidamente e saber o que está acontecendo ao seu redor antes de fazer contato.

A segunda etapa é julgar a técnica correta e superfície dos corpora para efetuar o controle.

- O controle envolve uma superfície mais rígida em que o jogador tenta forçar a bola no espaço para que ele possa se mover para o local.
- Um controle de amortecimento envolve a retirada da força da bola. Isto envolve empurrar a superfície quando a bola fizer contato. O corpo se torna elástico e a bola cai aos pés do jogador. Esta técnica é muito útil para marcação cerrada. Por exemplo, se um centroavante recebe a bola em seu peito e então vai para o gol.

O controle também requer boas habilidades mentais, como confiança e concentração. Um jogador completo é aquele que é calmo, relaxado e executa seus movimentos com tranquilidade. A confiança é muito importante aqui porque o atletas que sabem o que podem fazer e são confiantes têm mais probabilidade de ter uma boa técnica e ser bem-sucedidos. Aqueles que não têm confiança serão indecisos e sua técnica será prejudicada.

Ao treinar, os jogadores podem exagerar os movimentos para sentirem qual é a técnica correta. Jogadores mais jovens podem aprender com o técnico, que pode demonstrar a técnica, dividi-la e praticar os elementos individuais e depois toda a técnica. Depois que a técnica básica estiver dominada, o técnico avança para técnicas e treinos mais avançados. Estas técnicas e habilidades se concentram em melhorar o controle em situações de pressão (por exemplo, quando jogadores da defesa partem do lado, da frente, de trás), controle em movimentação, controle envolvendo lance imediato e controle da bola para um colega da equipe. A bola é recebida constantemente de todos os ângulos, velocidades, alturas e superfícies.

Alguns problemas comuns ao controlar a bola são descritos abaixo juntamente com um método que pode ser usado para melhorar a técnica.

**Problema No. 1 — A leitura da trajetória da bola foi equivocada e o jogador perdeu o passe.**

**Procedimento corretivo**

Treino repetido usando passes de diferentes distâncias com intensidade variada. O técnico deve encorajar o jogador a manter os olhos na bola em todos os momentos e o corpo alinhado.

**Problema No. 2 — O jogador está indeciso ao escolher a superfície do corpo.**

**Procedimento corretivo**

O jogador grita o nome da parte do corpo que ele usará. O servidor fornece o passe e vice-versa até que o jogador tenha o sentimento correto para a escolha da técnica.

**Problema No. 3 — O jogador não tira a bola dos pés e precisa de um segundo toque.**

**Procedimento corretivo**

Incentive o jogador a relaxar e exagerar o movimento. Treinos repetidos usando passes de diferentes distâncias com intensidade variada.

**Problema No. 4 — A bola quica e o jogador perde o controle.**

**Procedimento corretivo**

Incentive o jogador a exagerar o movimento, especialmente a fase de relaxamento, primeiro sem a bola e então com um serviço mais lento, aumentando a intensidade para aumentar a dificuldade do serviço. Tente utilizar bolas menores ou mais leves.

Conforme mencionado anteriormente, um controle excelente de bola é uma parte essencial de um futebol bem-sucedido. Como todas as outras técnicas, a prática leva à perfeição, e se espera que os itens mencionados acima não só incentivem o ensino e a aprendizagem, mas também forneçam informações sobre como analisar e melhorar a técnica de controle de bola.

## Treinos de controle - recebimento

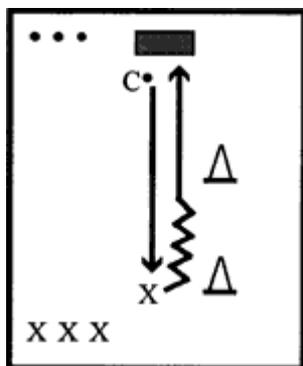
### Baixa habilidade — Controlar e chutar

#### Finalidade do treino

- Controle rápido
- Ensine os jogadores a pensarem em situações de jogo.
- Aumente a habilidade e confiança individuais.

#### Etapas

1. Um técnico para quatro jogadores.
2. Defina um gol de 4 x 2 jardas.
3. Posicione um cone inicial a 12 jardas e um cone de chute a 6-8 jardas.
4. O técnico rola a bola devagar para o jogador que deve controlá-la, driblá-la e chutá-la em três segundos. Marque um ponto para cada controle / chute de sucesso.
5. O mesmo jogador repete três vezes e então vai para trás da fila.
6. Com mais jogadores móveis, role a bola levemente para um lado, e faça o jogador se mover para ficar atrás da bola, controlá-la e chutá-la.



#### Pontos de ênfase:

1. Controle do primeiro toque
2. Pense rápido e reaja

**Quando usar:** Ensinando os jogo posicional e também ensinando os jogadores a reagirem rápido em situações de jogo.

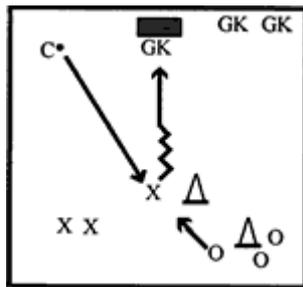
### Habilidade intermediária — Controle e arremesso (com marcadores)

#### Finalidade do treino

- Desenvolver pensamento rápido nos jogadores.
- Desenvolver boas reações dos jogadores sob pressão.

### Etapas

1. Divida os jogadores em três equipes: equipe que arremessa, equipe que defende e equipe que defende o gol.
2. Demarque um gol de 4 x 2 polegadas, um cone de arremesso a 15 jardas e um cone de defesa a 20 jardas.
3. O técnico fica para o lado do gol e rola a bola para o arremessador.
4. O arremessador controla a bola, então dribla e chuta.
5. Quando o arremessador recebe a bola, o jogador da defesa é liberado e tenta perseguir a bola e bloquear o arremessador.
6. O arremessador pode chutar a qualquer momento. Os goleiros devem permanecer a até uma jarda da linha do gol.
7. Os jogadores retornam a seus grupos depois do chute.
8. Faça rodízio dos jogadores depois de cinco minutos.



**Pontos de ênfase:** Permita que os jogadores se expressem.

**Quando usar:** Bom para preparar os jogadores para partidas e aumenta as chances de eles pensarem corretamente sob pressão.

## **Dicas de técnicos para controle-recebimento — visão geral**

### **Dicas de treinos**

1. Ajude os jogadores com habilidade menor a se posicionarem e ficarem atrás do voo da bola. Use estímulo físico suave quando necessário.
2. Vários jogadores ficam muito excitados e se envolvem no jogo, mas relaxam quando a bola chega.
3. Treinar um jogador a diminuir a velocidade, relaxar e se concentrar é tão importante quanto treinar a técnica de recebimento correta.
4. Faça os jogadores receberem a bola com partes diferentes do corpo - coxa, joelho e peito.
5. Os jogadores podem trabalhar em duplas e jogarem a bola um para o outro. Deixe a bola bater em partes diferentes de seu corpo e descer até o pé.
6. Enfatize a importância do primeiro toque.

### **Dicas de competição**

1. Dê reforço positivo aos jogadores que controlarem a bola.
2. Jogue uma partida improvisada, permitindo aos jogadores apenas dois toques.
3. Comece dando aos jogadores espaço para controlarem a bola e então aumente a pressão dos adversários.

## Progressão de habilidade de dribles

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Driblar para frente, usando a parte superior do pé, ao longo do cadarço	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar a parte interna do pé para mudar a direção rapidamente e curvar-se do adversário	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar a parte externa do pé para proteger a bola dos adversários e passar pelos bloqueios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Usar a sola do pé para mudar a direção da bola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Driblar pelo campo com a bola enquanto anda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Driblar pelo campo com a bola enquanto corre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Dribles

Driblar é a habilidade de correr com a bola a seus pés. O jogador está dirigindo-se com velocidade à frente para espaço aberto, saindo de situações difíceis e fintando para bater os adversários. É talvez a mais expressiva e excitante parte do jogo.

### Prontidão do atleta

O jogador inicial normalmente chuta a bola a uma certa distância e então corre atrás dela em vez de mantê-la sob seu controle. Driblar com controle tende a ser difícil porque o jogador dribla com os dedos. Os jogadores podem mudar lentamente de direção, mas freqüentemente perderão a bola quando pressionados pelo adversário.

O jogador intermediário pode mover a bola para frente com o dedo apontado para baixo, mantendo a bola perto e sob controle. O jogador pode mudar de direção, usando as partes interna e externa do pé para bater os adversários, mas pode ter dificuldade executando blefes para bater o adversário.

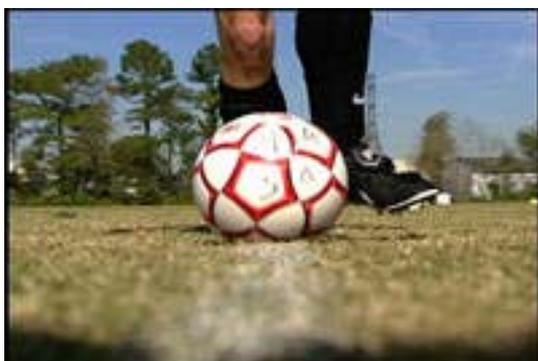
### Ensinando dribles

Ao driblar, os aspectos mais importantes são equilíbrio e coordenação. Para ser capaz de dar a volta num jogador, o corpo precisa ser flexível o suficiente para mudar a direção deslocando peso rapidamente, mantendo ainda o equilíbrio e a habilidade de pensar rapidamente. Ao solicitar a um jogador para correr pelo campo para se aquecer, é melhor fazer isso com uma bola a seus pés para ajudar a melhorar a confiança no controle da bola em movimento. Bastante habilidade em driblar se desenvolve pela confiança do jogador, portanto é importante elogiar e motivar no treino. Os princípios básicos do drible são controle próximo, mudança de direção ou ritmo e blefe. Os jogadores não são robôs; incentive-os sempre a se expressarem.

1. Para ajudar a desenvolver o toque e o controle de bola, o jogador dribla usando o peito do pé ao lado dos cadarços.
2. Aponte o dedo para baixo na direção do chão.
3. Mantenha a bola perto, a uma jarda do corpo.

### Palavras-chave

- Mantenha perto – toques suaves
- Dedos para baixo





Incentive os jogadores a usar a parte interna do pé para mudar rapidamente de direção e vencer o oponente. Use passos largos uniformes, enquanto mantém a bola perto do pé.



Você deseja que os atletas prosperem usando um marcador de linha no treino indo em linha reta acelerando sem cones ou seguindo o marcador de linha.

### Palavras-chave

- Parte interna do pé
- Mude de direção
- Golpeie acima da bola



Incentive o jogador a usar a parte externa do pé para proteger a bola dos adversários e escapar dos bloqueios.

### Palavras-chave

- Mantenha na parte externa
- Gire



Ensine os jogadores a usarem a sola do pé para mudar a direção com a bola, então mover a bola com a parte externa do pé. Mantendo a bola na parte externa, o jogador fica numa posição melhor para passar a bola para o seu colega de equipe quando dribla pelo campo.



### Palavras-chave

- Equilíbrio
- Inverter

**Faltas de dribles & gráficos de posições**

<b>Erro</b>	<b>Correção</b>	<b>Referência de treino / teste</b>
Não pode controlar a bola quando corre.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogador anda e dribla.</li><li>• Aos poucos aumente para caminhada rápida, depois para corrida.</li></ul>	Jogador dribla por metade do campo enquanto corre.
Perde a bola quando se move para a direita e/ou esquerda.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Jogador dribla lentamente pelos cones.</li><li>• Aumente a velocidade conforme o jogador desenvolve melhor toque de bola.</li></ul>	Marque o tempo enquanto o jogador dribla pelos cones. Conceda um ponto pelo melhor tempo ou pela melhor mudança de tempo.
A bola sempre corre para longe do jogador.	Diminua a velocidade. Mantenha o ritmo de acordo com a habilidade.	Drible com cones.

## Treinos de dribles

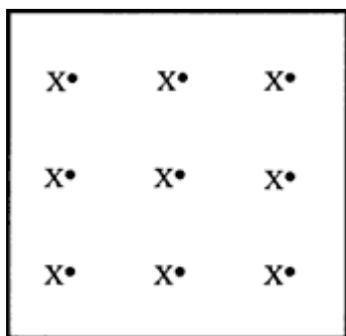
### Baixa habilidade — Drible no quadrado

#### Finalidade do treino

- Consciência do jogador.
- Confiança em prender a bola em situações difíceis.

#### Etapas

1. Determine um quadrado de 15 x 15 jardas.
2. Todo jogador tem uma bola de futebol.
3. Os jogadores driblam por dentro do quadrado, evitando colisões com outros jogadores.
4. Incentive o uso dos dois pés.
5. Incentive a mudança de direção enquanto ergue os olhos.
6. Apresente diferentes técnicas de dribles.
7. O técnico pode jogar como atacante. Os jogadores devem tentar evitar ser postos pra fora do campo.
8. Jogue por 30 segundos.
9. Conceda um ponto por manter a bola segura.



**Pontos de ênfase:** Conhecer os arredores

**Quando usar:** Como exercício divertido enquanto ainda ensina técnicas.

### Treinos de cone

#### Finalidade do treino

- Incentive os jogadores a manter o controle próximo sem a pressão de um adversário.

#### Etapas

1. Posicione sete cones em linha reta.

2. Determine uma entrada, usando cones em um dos lados.
3. Demonstre primeiro sem a bola, depois com a bola.
4. Faça os jogadores darem voltas pelos cones lentamente sem a bola, depois com a bola.
5. Corrija os jogadores que perdem o controle ou dão voltas muito grandes.
6. Incentive os jogadores a usarem os dois pés.



Algumas vezes é melhor para o atleta começar andando pelos cones e então progredir para treinos de passes para o colega de equipe.

#### **Pontos de ênfase:**

1. Controle próximo.
2. Consciência da posição do corpo quando dá voltas.

**Quando usar:** Construa a confiança dos jogadores com ênfase no elogio e na confiança.

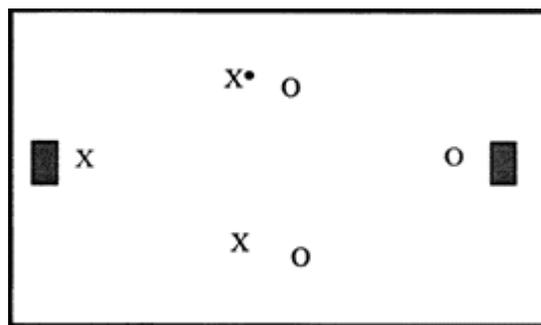
#### **Habilidade intermediária — ataque imediato (três contra três em condição de dribles)**

##### **Finalidade do treino**

- Jogador sob pressão em espaço fechado.
- Jogador precisa aprender a pensar rápido.

##### **Etapas**

1. Jogue num mini-campo de 20 x 15 jardas com gols de 4 jardas de largura.
2. Forme equipes de dois ou três jogadores. Um é o goleiro.
3. Jogue uma partida comum, exceto que quando um jogador tiver a posse de bola, o jogador deve imediatamente driblar contra o adversário e tentar passar por ele.
4. Um jogador não pode passar a bola até ter feito isso.
5. Conceda um ponto por driblar passando pelo adversário e três pontos para cada gol marcado.



**Pontos de ênfase:** Aprender a habilidade de pensar e reagir rapidamente sob pressão.  
**Quando usar:** Jogadores que estão começando a se expressar no campo.

## Dicas de técnicos para dribles — visão geral

### Dicas de treinos

1. Para jogadores com menor energia que não vão driblar muito, é importante para o técnico ou um assistente trabalhar individualmente com eles, e usar estímulo físico suave (por exemplo, mão no meio das costas) para criar algum avanço no movimento.
2. Para jogadores com maior energia que driblam sem controle ou chutam a bola a 10 ou mais jardas de distância, comece andando com o jogador e concentre em driblar a bola com controle antes de aumentar a velocidade.
3. Para jogadores que dominam o drible, faça-os driblar com a cabeça erguida, olhando o campo de jogo.
4. Faça os jogadores driblarem, usando jogadores imaginários.
5. Comece instruindo o jogador em como você quer que eles circulem o adversário, depois permita que ele se expresse.
6. Incentive o uso de truques individuais, como em imitações e paradas, giros e puxar a bola de volta. Isso manterá o jogador interessado e também aumentará a sua confiança.

### Dicas de competição

1. Incentive o jogador a driblar e tentar se mover para bater o adversário. A única forma de melhorar seus movimentos é usá-los.
2. Jogue simulações de partidas e deixe ao jogador a opção de driblar ou o passar.
3. Incentive os jogadores a driblarem para criar espaço.
4. Os jogadores devem estar cientes das posições dos colegas de equipe antes de driblar.

## Progressão de habilidades de passes

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

<b>Seu atleta pode:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Freqüentemente</b>
Posicionar a bola, o jogador e o gol numa linha reta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fazer contato visual com o receptor pretendido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colocar o pé que vai chutar reto contra a parte de trás da bola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chutar a bola e prosseguir em direção do receptor pretendido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dobrar o joelho quando chutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saber com que parte do pé deve tocar a bola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tocar a bola com os dedos do pé para cima, o pé paralelo ao chão e o tornozelo imóvel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Passes

O futebol é um esporte de equipe. Jogar em equipe requer que cada jogador seja capaz de passar a bola corretamente. Através dos passes, uma equipe pode rapidamente contra-atacar a partir da defesa, mantendo a posse no meio de campo, e criar oportunidades para marcar um gol. A chave para o bom passe, uma vez que a técnica é aperfeiçoada, é a repetição.

### Prontidão do atleta

O jogador iniciante tende a jogar com a cabeça baixa, olhando para a bola, e por isso raramente é capaz de olhar para um colega de equipe antes de fazer o passe. O jogador normalmente usa o dedo ou tenta de forma desajeitada passar com a lateral do pé. Um jogador neste nível pode chutar com sucesso na correta direção geral, mas raramente para um colega de equipe.

O jogador intermediário é capaz de localizar e fazer contato visual com o receptor pretendido antes de passar. O jogador usa a lateral interna do pé para passes curtos e o peito do pé para passes mais longos. Um jogador neste nível ainda acha difícil realizar alguns passes, isto é, pela lateral externa do pé, cortados, e passes em um toque. Além disso, o jogador é deliberado e previsível quando faz passes em um jogo e não vai fintar ou dar passes falsos.

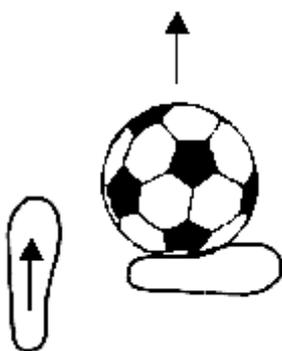
### Ensinando passes

1. Faça contato visual com o receptor pretendido. Este é o começo de um passe de sucesso.
2. Explique a técnica antes com uma bola imaginária antes de corrigir a ação.
3. Peça aos jogadores para dobrar os joelhos quando forem passar.
4. Coloque o pé do jogador em contato com a bola, assim ele saberá qual parte do pé que deve tocar a bola.

### Dicas de treinamento

- Sempre comece ensinando a passar com a lateral do pé antes.
- Deixe o receptor por perto, e conforme os passes forem melhorando, mova-o para mais longe.
- A parte interna do pé pode ser usada para passes curtos. A bola é golpeada com força com o pé seguindo a direção do receptor pretendido.

### Ensinando passes com a parte interna do pé



1. Posicione o jogador, a bola e o gol numa linha reta.
2. Posicione a planta do pé a cerca de 4 polegadas da lateral da bola, apontando para o gol. A direção da planta do pé é importante, pois é a direção em que os quadris vão ficar. Experimente. Ou, coloque o jogador de frente para o gol e atrás da bola, qual o jogador preferir. A planta do pé pode estar em direção ao centro.
3. A cabeça está fixa na bola, os olhos para baixo, os joelhos levemente dobrados.
4. Ensine o movimento correto primeiro com o jogador posicionando o seu pé reto contra a parte de trás da bola, cerca de 5 polegadas acima do chão, e empurrando a bola contra o gol, seguindo em sua direção. Este é um passe continuado, não apenas um empurrão. Pense num saque no tênis. Entretanto, empurrar um passe de um toque está correto.

5. Certifique-se de que o contato seja feito com os dedos para cima (ou seja, o pé paralelo ao chão) e o tornozelo travado.
6. Faça contato visual com a trave, abaixe o tornozelo, e siga em direção ao gol de forma que a bola gire mais rápido.

7. Faça o jogador fazer o mesmo, mas começando a um passo atrás da bola – jogador, bola e gol estão numa linha reta. Este passo proporciona força ao passe. Se a bola for para cima, isso significa que o chute foi muito baixo.

### **Palavras-chave**

- Cabeça erguida
- Olhe para o seu colega de equipe
- Empurre a bola com firmeza
- Siga com o seu pé
- Dedos para baixo
- Chute firme

### **Dicas de treinamento**

- Quando passar, incentive jogadores com habilidades menores a passarem com a lateral do pé.
- Quando praticar, tente e incentive o uso dos dois pés.
- O pé que não está chutando está sempre ao lado da bola.
- Os jogadores devem checar onde estão mirando antes de chutar a bola.
- Lembre os jogadores de sempre manterem os olhos na bola quando chutarem.
- O peito do pé pode ser usado para passes mais longos.

## Dicas básicas sobre a organização de treinos de passes

### Organização

O jogador passa a bola de um lado para o outro. Os jogadores podem dar dois toques : um para controlar a bola e outro para passá-la. As condições podem então ser mudadas para o seguinte:

1. Controle com um pé - passe com o mesmo pé.
2. Controle com um pé - passe com o outro pé.
3. Controle com a parte de fora de um pé - passe com a parte de dentro do mesmo pé.
4. Controle com a parte de dentro de um pé - passe com a parte de fora do mesmo pé.

### Fazer

- Ficar alinhado com a bola
- Selecionar a superfície para controlar a bola.
- Manter a cabeça imóvel.
- Sair e relaxar a superfície de controle para amortecer a bola para o lado e criar um novo ângulo para passar a bola.

### Fazer quando executar o passe

- Colocar o pé de apoio o mais próximo possível da bola.
- Chutar no meio da bola com o pé firme.
- Manter a cabeça imóvel.
- Seguir na direção em que você deseja que a bola vá.
- Fazer competições de quatro contra dois conforme descrito abaixo.

### Organização - Competição quatro contra Dois

1. Quatro jogadores com camisas listradas contra dois jogadores de defesa em uma área de 20 X 20m.
2. Os atacantes tentam fazer um gol passando a bola abaixo da altura da cabeça e entre os jogadores da defesa.
3. Os jogadores da defesa marcam ponto se conseguirem a posse de bola ou forcarem os atacantes a passar a bola para fora da área.
4. Mudar de lugar após três minutos.

### Fazer

- Olhar para controlar a bola e passá-la para frente entre os dois jogadores da defesa.
- Passar a bola com precisão entre os jogadores da defesa sempre que possível.

- Poder disfarçar o controle e o passe. Tentar controlar a bola em uma direção e controlá-la em uma direção diferente.
- Fingir um passe pela direita e passar pela esquerda e vice-versa.

**Faltas de passe & gráfcos de posições**

<b>Erro</b>	<b>Correção</b>	<b>Referência de treino / teste</b>
Jogador frustrado que não recebe nenhum passe.	Os jogadores se colocam bem posicionados para receberem passes e pedem a bola.	Incentive os jogadores a se moverem pelo campo quando eles não tiverem a bola.
A bola vai pelo ar.	Mostre ao jogador o contato correto com a bola.	Faça contato com a bola quando ela estiver mais alta.
O jogador cai depois de chutar.	Mostre ao jogador o contato correto com a bola.	Fazer contato com a bola quando ela estiver mais baixa.
A bola vai para o lado do colega de equipe.	O pé de ataque não se ajusta ao pé de equilíbrio.	Corrija a postura do jogador.

## Treinos de passes

### Números de passes

#### Finalidade do treino

- Técnica correta de passes

#### Etapas

1. Os jogadores estão em pares e a 3 metros de distância um do outro.
2. O jogador passa a bola para o parceiro.
3. O tempo pode ser marcado para ver quantos passes os jogadores conseguem fazer em um minuto.
4. Repetir.

### Passes em triângulo

#### Finalidade do treino

- Melhorar as habilidades de passes de diferentes lados usando ambos os pés.

#### Etapas

1. Os jogadores estão posicionados em triângulo a 3 metros de distância um do outro.
2. Os jogadores passam a bola um para o outro no sentido horário.
3. Os jogadores passam a bola um para o outro no sentido anti-horário.
4. Este exercício também pode ser feito usando quatro jogadores posicionados em quadrado.

### Baixa habilidade — jogo de futebol

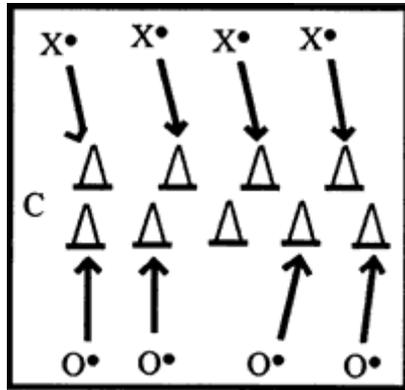
#### Finalidade do treino

- Melhorar a precisão dos passes.
- Ajudar o jogador a passar sob pressão.

#### Etapas

1. Designar uma área de 10 x 10 metros.
2. Posicionar de cinco a 10 cones no meio.
3. Formar times de três ou quatro jogadores.

4. Os jogadores passam e tentam derrubar os cones.
5. O técnico devolve as bolas ao meio.
6. Veja quanto tempo leva para derrubar todos os cones, ou jogue com um grupo contra outro.



**Pontos de ênfase:** Chutando além dos cones — enfatizar a precisão do passe, não a velocidade.

**Quando usar:** Sessões de treinamento relativas a habilidades de passe.

### Habilidade intermediária — jogador no passe médio

#### Finalidade do treino

- Adaptar o jogador a situações de jogo.
- Ajudar os jogadores a pensar rápido quando têm a posse de bola.

#### Etapas

1. Designar um quadrado de 15 x 15 metros.
2. Posicionar um jogador no meio (inicialmente o técnico). Três jogadores permanecem fora do quadrado com a bola.
3. Veja quantos passes os três jogadores conseguem fazer antes de serem interceptados.
4. Troque o jogador do meio a cada dois minutos.
5. Mostre aos jogadores como se mover para o canto livre para conseguirem receber um passe.
6. Veja qual grupo consegue fazer mais passes.

**Pontos de ênfase:** Mantenha a bola se movendo o tempo todo, assim o jogador central precisará estar sempre alerta.

**Quando usar:** No final das sessões de treinamento quando os jogadores estiverem aquecidos para melhorar sua percepção de situações de jogo.

## Dicas de técnicos para passes — Visão geral

### Dicas de treinos

1. Jogadores com habilidade mais baixa geralmente fazem passes com pouca força. Neste nível, incentive os jogadores a se concentrarem em chutar com alguma força na direção geral do colega de equipe, antes de se preocuparem demais com a precisão exata.
2. O problema maior com a maioria dos jogadores é que eles não olham para os colegas de equipe antes de passar. Olhe sempre para seu colega de equipe, não para a bola, quando passar.
3. Um técnico pode ajudar os jogadores em treinos de jogos parando o jogo, permitindo ao jogador com a bola procurar um colega de equipe e efetuar o passe, então continuar o jogo.
4. Lembre aos jogadores que para conseguir um bom passe você precisa fazer um bom passe.
5. Setenta por cento dos passes ou recebimentos são feitos com a parte interna do pé, portanto é importante trabalhar nesta técnica.
6. Pratique em casa, usando uma parede ou cerca para aperfeiçoar a técnica.
7. Tanto passar quanto controlar são habilidades dinâmicas melhor desenvolvidas em pequenas situações de jogo; entretanto, abaixo estão listados alguns exercícios simples para melhorar o controle e passar da bola.

### Dicas de competição

1. Instrua os jogadores que quando eles não têm a posse de bola, eles precisam se mover para uma área aberta para poderem receber um passe.
2. Quando no ataque, passe a bola do extremo do campo para o interior do campo.
3. Quando você estiver livre para um passe, fale com seus colegas de equipe e peça a bola.
4. Sempre passe a bola na frente de seu colega de equipe.
5. Quando você passar a bola, esteja sempre pronto para receber um passe.

## Progressão de habilidade de chutes

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Aproximar-se da bola pela lateral, não por cima.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Posicionar o pé que não vai chutar ao lado da bola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogar o pé que vai chutar para trás com o joelho dobrado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manter o olho na bola e a cabeça imóvel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jogar o pé que vai chutar para a frente, o joelho apontando para baixo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Endireitar o joelho conforme o pé que vai chutar segue a bola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Chutar com o peito do pé para gerar força.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlar a bola depois de chutar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Chutes

O objetivo do jogo é simples: fazer gols. Para marcar gols, os jogadores devem desenvolver uma boa técnica de chutes e uma atitude positiva em relação a lances sempre que houver uma boa oportunidade. Se você não chutar, você não vai marcar.

### Prontidão do atleta

O jogador iniciante pode chutar a bola na direção geral do gol, mas sem consistência ou potência. Eles normalmente chutam a bola com o dedo ou, de forma desajeitada, com a parte interna do pé. O jogador pode diminuir sua velocidade ou parar antes de tentar um lance e descobrir que é muito difícil golpear uma bola que está girando.

O jogador intermediário tem uma atitude positiva ao arremessar e é capaz de arremessar com um razoável grau de precisão. Esse jogador consegue arremessar com o peito do pé para gerar força. O jogador pode ocasionalmente ser bem sucedido ao interagir com uma bola em movimento, mas deve aprender a alcançar o sucesso controlando a bola antes de chutar. O jogador ainda pode perder facilmente o controle e a eficiência sob pressão e não aprendeu a controlar a habilidade avançada de rebater a bola no ar.

### Ensinando arremessos

1. Quando arremessar, aproxime-se da bola levemente pelo lado, não por cima. Isto permite ao pé atacar a bola de forma mais natural e eficaz.
2. Posicione o pé que não vai chutar ao lado da bola.
3. Balance o pé que vai chutar para trás dobrando o joelho.
4. Mantenha o olho na bola e a cabeça imóvel.
5. Balance o pé que vai chutar para frente com o joelho apontando para baixo.
6. O pé que vai chutar segue a bola quando o joelho esticar.





Siga com a perna que vai chutar guiando a bola até o canto da rede, a direção em que o pé e a perna estão apontando.

### Dicas de treinamento

- A maioria dos gols é marcada pelo lado do gol, porque o meio é normalmente defendido; por isso é mais útil ensinar aos jogadores a chutar em ângulo.
- É importante ensinar chutes em um gol do tamanho correto.
- É mais difícil para um goleiro defender um chute lento. Quando uma bola está no ar, o goleiro pode interceptá-la em pleno vôo.
- Chutes lentos podem também ser desviados ou mudar de direção batendo em imperfeições do campo.
- Sempre mire a trave distante ao fazer um lançamento em ângulo. Isto aumenta as chances de uma segunda oportunidade.
- Quando arremessar, a precisão é mais importante do que a força.
- Para arremessar lentamente, é eficaz acertar a bola com os cadarços do sapato.

### Palavras-chave

- Pela lateral
- Movimento curvo

Para melhor precisão e potência, mantenha a cabeça abaixada e bata na bola com a parte interna do pé e o tornozelo firmemente travado.

### Palavras-chave

- Cabeça para baixo
- Dedos para baixo
- Veja o ataque do pé

Cause um forte impacto na bola, e siga em frente com o pé. Quando arremessar, é recomendado usar gols do tamanho apropriado se disponíveis. Para praticar chutes, é melhor mirar nos cantos; por isso, cones podem ser colocados na linha do gol e os jogadores podem ser incentivados a mirar entre o cone a trave.

### **Palavras-chave**

- Ataque

**Faltas de lançamento & gráficos de posições**

<b>Erro</b>	<b>Correção</b>	<b>Referência de treino / teste</b>
A bola gira para trás quando arremessada ou muito alta ou muito longe.	Incentive o jogador a golpear o meio da bola.	Ouçã o “boom” quando a bola é acertada corretamente.
O jogador não consegue força ou precisão quando arremessa.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Certifique-se de que a planta do pé do jogador que não vai chutar está próxima da bola.</li><li>• Certifique-se de que o joelho da perna que vai chutar está sobre a bola. Chute a bola.</li></ul>	<ol style="list-style-type: none"><li>1) O jogador precisa ficar com o pé que não vai chutar perto da bola.</li><li>2) Faça de conta que chuta a bola com o pé que vai chutar.</li></ol>

## Treinos de arremessos

### Baixa habilidade de arremessar

#### Finalidade do treino

- Chute a bola o mais longe possível, usando a técnica correta.

#### Etapas

1. Posicione cones em intervalos de 1, 2, 3 e 4 metros. A distância do cone pode variar, dependendo do nível de habilidade do atleta.
2. Alinhe e chute a bola o mais longe possível.
3. Marque a distância.

### Baixa habilidade em arremessos precisos

#### Finalidade do treino

- Arremesse precisamente entre dois cones, usando a técnica correta de arremesso.

#### Etapas

1. Posicione dois cones a 2 metros de distância entre eles e a uma distância de 5 metros.
2. Os jogadores arremessam entre os cones (gol).
3. Cinco arremessos por jogador.
4. Marque os gols marcados com precisão, usando a técnica correta.

### Baixa habilidade — arremesse!

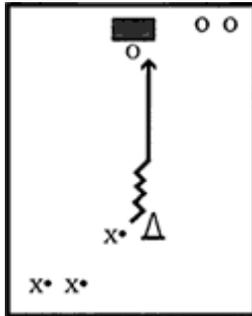
#### Finalidade do treino

- Permite aos jogadores chutarem em situação real de jogo.
- Permita aos jogadores se posicionarem antes de arremessarem.

#### Etapas

1. Use um gol normal ou cones de marcação.
2. Posicione um cone inicial a 15 a 20 metros do gol.
3. Três jogadores no time que arremessa e três jogadores no time de goleiros.
4. O arremessador tem três segundos para driblar e arremessar.
  5. O técnico conta, 3, 2, 1- chutar.

6. Os goleiros devem fazer um rodízio após cada tentativa.
7. Cinco arremessos cada, depois trocam-se as equipes.



**Pontos de ênfase:** Os jogadores se posicionam corretamente, antes de usarem as técnicas corretas de arremesso.

**Quando usar:** Praticando arremesso a gol.

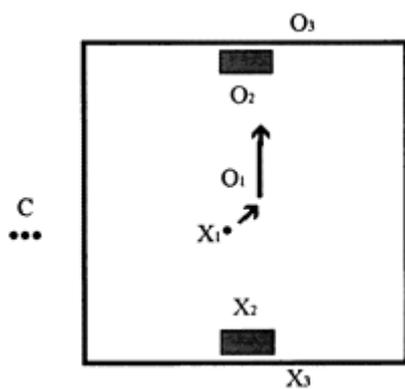
### Habilidade intermediária — Um contra um no gol

#### Finalidade do treino

- Os jogadores ganham confiança quando passam pela defesa antes de chutar.
- Incentive situações de jogo que os jogadores possam relacionar durante a partida.

#### Etapas

1. Determine um quadrado de 20 x 20 metros com gols em lados opostos.
2. Forme equipes de dois ou três jogadores.
3. Número igual de jogadores compatíveis, 1-2-3.
4. O jogador número 1 de cada equipe no campo com o jogador número 2 no gol e o número 3 no gol como perseguidor.
5. Jogar um contra outro por um minuto.
6. O técnico rola bolas reserva quando necessário.
7. Um ponto por cada arremesso ao gol e três pontos por cada gol.
8. Trocar os jogadores.
9. Manter a pontuação da equipe.



**Pontos de ênfase:** Quando o jogador passar pela defesa, eles precisam se posicionar corretamente antes de arremessar.

**Quando usar:** Em qualquer sessão de treinamento para aperfeiçoar o ataque ou a defesa.

## **Dicas de treinador para arremessos — Visão geral**

### **Dicas de treinos**

1. Como regra geral, ensine os jogadores a controlarem a bola antes de tentar chutar. Chutar uma bola rolando é uma tarefa difícil, e somente os jogadores mais avançados a completarão com sucesso.
2. Incentive os jogadores a arremessarem para os cantos do gol, não para o meio.

### **Dicas de competição**

1. Não tenha medo de chutar, mesmo que você não esteja perto do gol. Coisas boas podem acontecer quando você manda a bola na direção do gol.

## Progressão de habilidades de bloqueios

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Executar um bloqueio frontal; a parte de cima do corpo vai bloquear, aplicando força máxima, visando bloquear a bola mais do que chutá-la.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Saiba quando usar a técnica apropriada de bloqueio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Executar um bloqueio lateral; o jogador mantém bom equilíbrio com a perna esticada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Focar com sucesso, seguir e derrubar um adversário driblando a bola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O jogador tem boa coordenação para fazer contato forte com a bola usando a parte interna do pé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não cai facilmente em blefes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Move-se rapidamente para diminuir a distância do adversário com a bola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Focar a atenção na bola, não no corpo do adversário.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colocar o peso atrás do bloqueio.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Bloqueios

Bloquear refere-se à habilidade de usar o seu pé para tirar a bola de um adversário. Uma equipe verdadeiramente de sucesso precisa ser desenvolvida sobre sólidas habilidades de defesa. Assim, a habilidade de rastrear, derrubar e obstruir um adversário é a chave do sucesso para qualquer equipe.

Qualquer que seja a posição de um jogador em campo, a habilidade de bloquear e ganhar a posse de bola é vital. Defender é uma das tarefas menos glamourosas em campo. Entretanto, qualquer purista de futebol vai apreciar um bloqueio perfeito e pontual tanto quanto qualquer outra técnica de jogo.

Como todas as outras técnicas de futebol, os aspectos mentais têm função importante num bloqueio de sucesso. Um jogador precisa estar 100 % comprometido e determinado a ganhar a bola, enquanto mantém sempre a mente tranqüila. Um jogador nunca deve tentar deliberadamente machucar um adversário. Objeções desanimadas não só levarão ao fracasso de ganhar a posse de bola mas também aumentarão o risco de lesões. Da mesma forma, altos níveis de concentração e compostura são necessários assim como a força para um bom bloqueio. Boa técnica pode ajudar a compensar jogadores que são mais fracos em outros pontos. Um jogador deve ser capaz de antecipar as ações do atacante e reconhecer o momento certo de bloquear. Um jogador também precisa saber qual técnica de bloqueio usar, dependendo da posição e do movimento do atacante. Isto será desenvolvido através de prática e situações de jogo.

### Prontidão do atleta

O jogador iniciante vai normalmente perseguir a bola ou um adversário que se aproxima e fazer algum esforço para chutar a bola para longe. O jogador está experimentando e pode recuar fazer bloqueios ou está de alguma forma fora de controle e faz contato com quase tudo exceto com a bola.

O jogador intermediário pode se concentrar com sucesso, seguir e derrubar adversários driblando a bola. O jogador tem a coordenação de fazer um contato bom e forte com a bola, usando a parte interna do pé. Entretanto, este jogador vai freqüentemente cair nos blefes do jogador atacante.

### Ensinando a bloquear



Quando um adversário tem a bola, instrua o jogador a se mover rapidamente para diminuir a distância entre ele e seu adversário. Conforme você se aproxima do jogador, diminua a velocidade e se concentre.

Atenção focada na bola, não no corpo do adversário.

### **Palavras-chave**

- Vá até a bola
- Não os deixe driblar

1. Quando você vir uma oportunidade de pegar a bola chute firmemente com a parte interna do pé. Colocar o peso no bloqueio. Não buscar.

### **Palavras-chave**

- Veja seu pé golpear a bola

2. Esteja alerta depois de fazer contato. A bola vai freqüentemente correr livre. Esteja pronto para insistir e ganhar a posse. Contra-ataque rapidamente.

### **Palavras-chave**

- Faça contato — e pegue a bola!

## **Principais tipos de bloqueios**

1. **Bloqueio frontal**
2. **Bloqueio lateral**
3. **Bloqueio no chão**
4. **Bloqueio com deslizamento**

Para ganhar a posse de bola, todos os jogadores, incluindo os centro-avantes, precisam ser capazes de executar corretamente estas diferentes técnicas de bloqueio. Jogadores que não bloqueiam corretamente vão dar chutes em vão, aumentando as chances de se machucarem e geralmente melhorando as chances de ataque de seus adversários.

### **Bloqueio frontal**

Quando um jogador da defesa encontra um atacante de frente e com o seu corpo para a bola, o jogador faz contato forçado com a parte interna da sua bota, freqüentemente ao mesmo tempo que seu adversário. O jogador da defesa precisa de um apoio sólido para seu peso ser transferido para a bola. O pé de apoio precisa estar próximo da bola. A parte de cima do corpo deve se inclinar para bloquear, e o corpo todo ajuda na ação. Parado e até fazendo pressão, contraindo os músculos da perna.

### **Dicas de treinamento**

- Manter o olho na bola.

- O peso da parte de cima do corpo para a frente.
- Coordene o movimento do corpo.
- Aplique força máxima, objetivando bloquear a bola, mais do que chutá-la.

### **Bloqueio lateral**

Use este bloqueio quando um atacante passou parcialmente por um jogador da defesa ou quando o jogador da defesa tenta aproximar uma tentativa de passe em ângulo. Esta técnica requer bom equilíbrio, devido ao bloqueio feito com uma perna esticada. A perna esticada precisa estar contraída para fazer um contato forte com a bola. Uma base estável é requerida para levar a ação a cabo rapidamente. Finalmente, o tempo de tudo é muito importante.

#### **Dicas de treinamento**

- Manter o olho na bola.
- Ensine os atletas a não serem enganados conforme o atacante. Simula um arremesso ou passe.
- Tente tocar ombro com ombro antes de bloquear, pois isto pode ajudar a reduzir o risco de bloquear muito longe e deixar a bola passar entre as pernas do jogador.

### **Bloqueio no chão**

Se o atacante está no espaço e o bloqueio frontal ou lateral não pode ser usado, o bloqueio no chão é uma técnica útil. O jogador da defesa "se atira" na bola para impedir o atacante de passar. Entretanto, o jogador de defesa fica de pé tanto tempo quanto possível. O jogador acelera a ação deixando cair os quadris, permitindo que o corpo caia no chão rapidamente. A perna de contato está levemente flexionada e tão tensionada quanto possível, e o peso do corpo está tão para frente quanto possível para fazer contato firme geral. O calcanhar da perna de contato pode ser escorado ou pressionado no campo para aumentar a rigidez.

#### **Dicas de treinamento**

- Manter o olho na bola.
- Seja paciente.
- Use este bloqueio somente como último recurso uma vez que a ação foi executada, e o jogador da defesa está momentaneamente fora do jogo.
- Concentre-se em executar o bloqueio e levante-se o mais rápido possível.

### **Bloqueio com deslizamento**

Este é provavelmente o bloqueio mais excitante. O jogador da defesa usa esta técnica particular como último recurso para prevenir o atacante de passar por ele. Para executar esta ação, o jogador da defesa desliza pelo chão até a bola e joga, usando a perna de fora. Esta ação é particularmente útil se a bola está perto da linha do gol, de onde pode ser jogada para dentro. O bloqueio com deslizamento também pode ser usado como um meio de ganhar a bola e transformar a defesa em ataque. O jogador da defesa desliza em uma posição lateral baixa, traz a perna de bloqueio para trás e a balança até a bola. O jogador tenta prender a bola para ganhar a posse, entretanto, se a situação é perigosa, o jogador pode querer tentar e jogar a bola para o gol.

#### **Dicas de treinamento — parecidas com o bloqueio no chão**

- Para desenvolver e melhorar a técnica de bloqueio, o técnico vai precisar planejar práticas simples que envolvam repetir as situações uma a uma, onde um jogador da defesa é incentivado a utilizar em larga escala as técnicas de bloqueio, como mencionadas acima.
- O técnico precisa também estar preparado para demonstrar pessoalmente uma técnica de bloqueio quando necessário.

**Faltas de bloqueio & gráficos de posições**

<b>Erro</b>	<b>Correção</b>	<b>Referência de treino / teste</b>
O jogador da defesa é golpeado porque dá muito espaço ao adversário.	Incentive o jogador da defesa a ficar mais perto dos adversários e correr com eles.	Os jogadores da defesa devem se concentrar no jogador que eles estão marcando e não em outras partes do campo.
O jogador da defesa persegue o adversário e não consegue pegá-lo.	Fique sempre entre o seu gol e o adversário.	Ensine senso de posição.
O adversário passa pelo jogador porque o bloqueio foi perdido.	Bloqueie no momento em que tiver certeza de que conseguirá a bola.	1) Ensine os jogadores a saber o momento certo do bloqueio.  2) Não se adiante.

## Exercícios de bloqueio

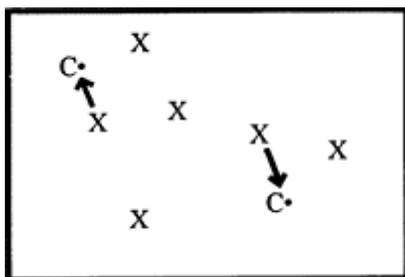
### Baixa habilidade — Bloquear o técnico

#### Finalidade do treino

- Incentive os jogadores a se comprometerem com o bloqueio.

#### Etapas

1. Determine um quadrado de 15 x 15 jardas.
2. Cada técnico tem uma bola de futebol.
3. Os jogadores tentam perseguir e bloquear o técnico. Os técnicos podem chamar os jogadores pelo nome para tentarem o bloqueio.
4. Um ponto deve ser dado simplesmente ao fazer qualquer contato com o pé com a bola do técnico, ou, para um grupo de maior habilidade, a bola precisa estar fora da área para marcar um ponto.



#### Dicas de treinamento

- Não bloquear antes de você ter certeza de que vai ganhar a bola.
- Isto pode ser usado como um exercício divertido.
- Cria interesse porque os jogadores sempre gostam de ganhar do técnico.

### Habilidade intermediária — Um contra um contra um

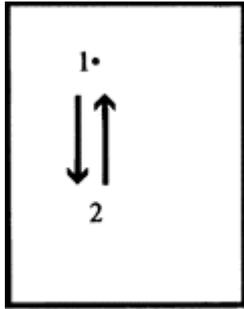
#### Finalidade do treino

- Ajuda os jogadores a saberem o momento certo do bloqueio.
- Aumenta amigavelmente a competição entre os jogadores.

#### Etapas

1. Determine um quadrado de 10 x 15 jardas.

2. Forme grupos de três; cada grupo com uma bola. Um grupo joga, enquanto o outro grupo descansa.
3. Dois jogadores ficam em uma ponta com a bola. O outro jogador fica na outra ponta.
4. O jogador nº 1 dribla e tenta passar pelo nº 2 e através da linha final. O jogador nº 2 precisa tentar bloquear e também recuperar a posse de bola ou forçá-la para fora da área. Se o nº 2 ganhar a bola com sucesso, ele / ela dribla contra o nº 3. Se o nº 2 é batido para fora da linha pelo jogador nº 1, o nº 1 volta e dribla o jogador nº 3.
5. Atribua um ponto por bloqueio bem sucedido.



#### Dicas de treinamento

- Os jogadores precisam ser incentivados a usar a técnica correta.
- Praticar exercícios de jogo incentiva o contato.

## Dicas de técnicos para bloqueios — Visão geral

### Dicas de treinos

1. Jogadores principiantes geralmente se antecipam muito e são “fintados” por um simples movimento do adversário. Quando os jogadores correrem para o adversário, peça a eles que "diminuam a velocidade" e "se concentrem na bola."
2. Jogadores com maior habilidade podem aprender a bloquear deslizando. Esses bloqueios são sempre feitos pelo lado do jogador que dribla, com o contato feito todo na bola. Bloqueios com deslizamento são muito úteis se um jogador foi deixado para trás e está perseguindo o adversário. Essa técnica, entretanto, pode ser perigosa se não for realizada corretamente. Use um jogador experiente para ensinar isso a um jogador com maior habilidade.
3. Organize os jogadores em pares com uma bola. Faça-os todos chutarem a bola ao mesmo tempo. Isso pode resultar em um “estruído” da bola, acostumando-os a bolas divididas e preparando-os para bloquear.
4. Incentive os jogadores a correrem pelos bloqueios. Isso é feito mantendo as pernas em movimento quando em contato próximo ou numa situação de bola dividida.
5. Incentive os jogadores a manobrar até o momento correto para bloquear.

### Dicas de competição

1. Não deixe seus jogadores da defesa muito atrás. Deixe-os jogar perto dos jogadores adversários a uma distância de não mais que 5 jardas.
2. Só bloqueie quando acreditar que vai ganhar a bola.
3. Só execute o bloqueio quando estiver na posição correta.

## Progressão de habilidades de cabeceio

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

Seu atleta pode:	Nunca	Às vezes	Freqüentemente
Cabecear sem medo. Tentar cabecear a bola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olhar para a bola quando ela vem em direção à cabeça.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Manter os olhos abertos quando é feito o contato com a bola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balançar para o pé de trás antes da bola chegar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fazer contato com a bola com a testa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Atacar pelo meio da bola para ganhar força.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Conseguir força atrás da bola, usando a parte superior do corpo e pescoço.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Direcionar a bola na direção correta, geral.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Direcionar a bola com precisão.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cabecear a bola em pé parado.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cabecear a bola saltando.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Cabeceios

**Nota: estudos médicos apontam que cabeceios em demasia podem causar danos ao cérebro. Alguns pais se opõem à prática de cabeceios.**

À medida que os jogadores envelhecem, eles usam mais a cabeça para passar, receber, arremessar ou redirecionar a bola. Existem dois tipos de cabeceadores:

1. **Cabeceador Direcional** O jogador que controlar a bola (isto é, passar, arremessar ou receber), a qual é golpeada com a testa, logo abaixo da linha do cabelo, aonde o jogador pode ver a bola. Ensine isso fazendo-os colocar a bola na testa e pergunte se eles podem vê-la.
2. **Cabeceador de tomada de bola** O objetivo é somente mandar a bola o mais longe possível e golpeá-la com a testa na linha do cabelo ou com o topo da cabeça. O jogador da defesa freqüentemente pula para ganhar mais força.

Não tente ensinar cabeceadores até U-10. Não os pressione até U-11. Se você fizer muitos jogos com equipes menores, ao chegar em U-10 ou U-11 eles acabarão aprendendo por conta própria. Não use uma bola pesada ou dura para ensinar os cabeceadores. Use uma bola macia ou menos cheia. Um cabeceio que é mirado no chão, perto da linha do gol de forma a fazer quicar a bola, é particularmente difícil para o goleiro salvar.

No jogo do futebol, a bola normalmente vai ao ar. Assim, cabecear se torna uma importante habilidade. Os jogadores da defesa devem poder defender a área em frente ao gol. Os atacantes devem conseguir cabecear a bola no gol a partir de um cruzamento na área.

Quando seus jogadores dominarem as técnicas de cabeceio, progrida para treinos mais difíceis que incorporem situações de jogo e pressão do adversário. Jogadores estarão mais propensos a cabecear a bola durante o jogo se puderem fazer isso no treino.

### Prontidão do atleta

O jogador principiante algumas vezes sente medo da bola e evita o contato. Jogadores que realmente tentam cabecear a bola o fazem sem olhar para a bola, cabeceando com o topo da cabeça ao invés da testa. Os resultados são força inconsistente e pouca precisão.

O jogador intermediário não mostra medo de atacar a bola com a cabeça e é capaz de usar uma boa técnica: mantém os olhos na bola, lança a bola com a testa. O jogador é capaz de conseguir alguma força atrás da bola usando a parte superior do corpo e o pescoço. O jogador vai dirigir a bola à direção correta, geral, mas sem precisão. A maioria dos jogadores intermediários ainda vai achar difícil saltar e cabecear uma bola com sucesso.

### Ensinando a cabecear



Olhe para a bola conforme ela vem em direção à cabeça e mantenha os olhos abertos enquanto o contato é feito.

#### Palavras-chave

- Olhos abertos
- Veja a bola

Para obter mais força, balance para o pé de trás antes da bola chegar para conseguir alavancar na hora do cabeceio.

#### Palavras-chave

- Balance para trás



Fazer contato com a testa, não com a parte superior da cabeça e atacar a bola para obter potência.

#### Palavras-chave

- Testa
- Força transversal



Cabeceio incorreto da bola

O cabeceio deve ser um prazer, não um sofrimento. O cabeceio precisa ser aprendido tão bem quanto todas as outras técnicas, já que muitos gols serão de cabeça, e todos os jogadores em campo terão que cabecear a bola muitas vezes durante uma partida.

Cabeceadores não só terminam o movimento atacando o gol, mas também começam o movimento interceptando um passe e cabeceando para um jogador da mesma equipe ou cabeceando para um colega lançar para o gol.

É importante que todos os jogadores sejam capazes de cabecear a bola com fins de defesa.

**Faltas de cabeceio & gráficos de posições**

<b>Erro</b>	<b>Correção</b>	<b>Referência de treino / teste</b>
A bola atinge a cabeça do jogador e vai em qualquer direção.	Os olhos precisam focar na bola.	O técnico saca a bola, assegurando-se de que é feito o contato correto
O cabeceio não tem direção.	Posicione os pés corretamente	O técnico demonstra o momento correto.
O jogador se recusa a cabecear a bola.	Construa confiança.	1) Use uma bola mais leve 2) Motive 3) Mostre a técnica correta

## Treinos de cabeceio

Cabeceio é uma parte essencial de um jogo de futebol de sucesso. Aproximadamente 20% dos gols são resultantes de lances de cabeça. Um jogador deve ser capaz de passar, arremessar, tirar e até mesmo controlar a bola usando a cabeça, de pé, saltando ou mergulhando. Por exemplo, um zagueiro deve ser capaz de fazer boas defesas com a cabeça mantendo a capacidade de seguir em frente e cabecear um chute de escanteio. Jogadores mais jovens são incentivados a começarem a cabecear cedo, usando uma bola do tamanho correto mais leve e macia, para evitar o risco de machucar a cabeça. Alguns jogadores mais jovens podem ter receio de cabecear a bola por medo de se machucar. O técnico precisa dissipar esse medo, usando treinos introdutórios cuidadosamente escolhidos e muito encorajamento.

De fato, coragem é um fator primordial no cabeceio. “Colocar a sua cabeça aonde dói” é uma frase cunhada freqüentemente. Um bom exemplo é o cabeceio de mergulho, que, quando apesar de espetacular, pode algumas vezes colocar o jogador em risco de se machucar, mas é uma das formas de marcar mais satisfatórias. Da mesma forma, atacar a bola é uma técnica importante. Sem medo, jogadores mais jovens podem fechar os olhos e deixar a bola bater em suas cabeças, quando objetivo é atacar a bola assertivamente. Há dois aspectos importantes na boa técnica do cabeceio.

### Contato preciso com a bola

Contato com a bola deve sempre ser feito com a testa. De tempos em tempos, o jogador pode usar o topo da cabeça para bater uma bola de um passe ou arremesso de longa distância. Os olhos precisam estar sempre abertos até o impacto e fixos na bola, e o corpo posicionado em linha. Para dirigir a bola para baixo, a testa precisa fazer o contato com a metade de cima da bola. A lateral da testa pode ser usada para cabecear de relance e o meio para um cabeceio de maior força direta. Numa posição estacionada, a força vem das pernas, costas e pescoço. O jogador balança para trás e empurra o corpo para frente para golpear a bola.

### Atacando a bola

Como mencionado anteriormente, essa é uma técnica extremamente importante. Cabecear com força requer uma bem-sucedida coordenação de forças diferentes. Para ganhar força, o jogador pode correr e saltar com uma perna para encontrar a bola. Isso requer tanto determinar o momento da corrida, quanto antecipar onde a bola estará. Depois da subida, a parte superior do corpo arqueia para trás. Este impacto produz uma quebra quando o corpo é impulsionado para frente. Ao mesmo tempo, o pescoço é estendido e dispara para frente em sincronismo com o corpo para atacar a bola com força máxima. A bola precisa ser batida no pico do salto. Se o jogador pular muito cedo, ele vai tocar a bola quando estiver descendo e perder toda a força. A habilidade de correr e pular é útil para ganhar a bola num amontoado de jogadores e precisa ser praticada para assegurar o perfeito sincronismo da ação.

É importante mencionar a técnica de bater na bola, que é freqüentemente negligenciada pelos livros de treinamento. Essa técnica envolve saltar para a bola ou continuar a correr mais ou menos na mesma direção em que foi jogada. Muitas equipes jogarão em um longo lance aéreo do zagueiro para o centro-avante, que tentará vencer o desafio aéreo e tocar a bola para um colega vindo de trás. Isso requer boa noção de tempo e a habilidade de saltar alto. O jogador salta da mesma forma mencionada antes, mas inclina-se de leve para frente antes de fazer a jogada para trás acertando a bola com a cabeça, geralmente com o topo, para manter a bola indo em frente.

Para adquirir a habilidade de cabeceio, o técnico pode começar com treinos simples, como estimular os jogadores a acertar a bola com a cabeça ou jogar levemente a bola ao ar de modo que o jogador a cabeceie de volta para o arremessador ou para os jogadores à sua volta. O receptor pode estar parado no início, de então tentar atacar a bola. Isso dará ao jogador alguma confiança antes de tentar técnicas mais complexas. Uma vez que a técnica básica foi adquirida, diversas jogadas aéreas podem ser feitas para testar e aprimorar sua habilidade (p.

ex. cruzamentos para cabeceio para o gol ou bolas altas para dominar).

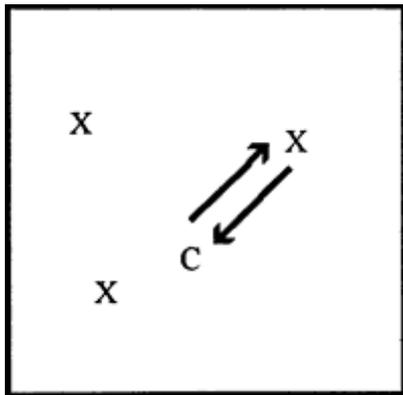
### Habilidade mais baixa — Cabecear para o técnico

#### Finalidade do treino

- Estimule os jogadores a ficar alerta sempre.
- Isso ajuda a ensinar técnicas perfeitas.

#### Etapas

1. Determine um quadrado de 15 x 15 jardas.
2. Escale um técnico para cada três jogadores. Cada técnico tem uma bola.
3. Os jogadores ficam em torno do técnico.
4. O técnico diz o nome de um jogador e gentilmente arremessa a bola em sua direção, para que seja cabeceada de volta.
5. Um ponto para cada cabeceador que acertar.
6. Para manter os jogadores raciocinando, introduza comandos-surpresa como “parar”, “sentar” e “todos para o centro”, aos quais os jogadores devem reagir rapidamente ou perder um ponto.



**Pontos de ênfase:** Contato de cabeça correto

**Quando usar:** Use como parte de habilidades individuais

### Cabeceio intermediário para o gol

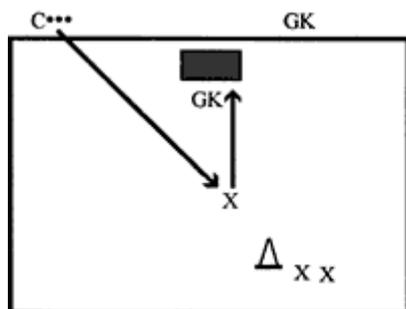
#### Finalidade do treino

- Estimule os jogadores a pensar rápido e sob pressão.
- Aumente sua confiança e noção de tempo sob pressão.

#### Etapas

1. Divida os jogadores em duas equipes de três: equipes de ataque e de defesa do gol.

2. Defina um gol de 4 por 2 jardas e coloque um cone de marcação em frente ao gol.
3. O técnico fica ao lado do gol e joga uma bola por baixo para um atacante.
4. O atacante tenta cabecear a bola e marcar um ponto.
5. Os goleiros devem permanecer a até uma jarda da linha do gol. Os goleiros devem fazer um rodízio após cada tentativa.
6. Repetir. Cada jogador recebe três tentativas; depois troque os times de lugar.



### Dicas de treinamento

- Os jogadores devem ter a técnica correta.
- Faça esse exercício ser divertido.
- Use o final de cada sessão para que os jogadores relaxem.

## Dicas de técnicos para cabeceios — Visão geral

### Dicas de treinos

1. Com jogadores de habilidade mais baixa, o maior obstáculo para um cabeceio de sucesso é o medo da bola. Para superar isso, trabalhe um-a-um com o jogador cabeceando uma bola parada na mão do técnico. Então jogue suavemente a bola de uma distância curta.
2. Esvazie um pouco a bola para torná-la mais leve, ou use uma bola de espuma antes. Aos poucos aumente a distância do técnico o jogador, à medida que cresce a confiança do jogador.
3. Jogadores com habilidade maior podem começar saltando para cabecear a bola, ao invés de esperar a bola vir em sua direção.
4. A técnica mais difícil aqui é a noção de tempo. Use uma dica verbal para ajudar o jogador a saltar logo antes de a bola chegar.
5. Faça um jogador jogar a bola no ar e ver quantas vezes seguidas ele consegue cabecear a bola.
6. Instrua o jogador a puxar os braços e o torso para trás quando se posicionar para cabecear uma bola; então empurrar os braços e o torso para frente ao fazer contato com a bola.
7. Tenha o jogador na posição correta e então saque a bola.
8. Jogue a bola no ar para que os jogadores pratiquem o momento certo.
9. Explique aos jogadores que a força do cabeceio está no tronco, pernas e braços. Um jogador vai tentar freqüentemente bater a cabeça na bola impulsionando o pescoço em vez de usar o corpo para gerar força. Esteja o jogador no chão ou no ar, o tronco arqueia para trás antes de fazer contato com a bola.
10. Quando cabecear com os pés no chão, o jogador mantém uma base larga e uma postura balanceada. Isso ajuda a desenvolver controle e força.
11. Quando saltar para cabecear a bola, o momento correto é o fator mais importante. Ensine seus jogadores a saltarem antes para atacarem a bola no auge do salto. Eles devem tentar encontrar a bola no ponto mais alto do salto. Sempre que possível, incentive os jogadores a usar o impulso de apenas uma perna, porque permite a eles saltarem mais alto. Ensine os jogadores a conduzirem a perna que não salta na direção da bola quando saltarem.

### Dicas de competição

1. Se os jogadores não estão confortáveis quando usam a cabeça, faça-os usarem o peito e trazerem a bola aos pés.
2. Para jogadores que não se sentem seguros cabeceando, ensine-os a desviarem a bola para outro jogador.

## Progressão de habilidades de defesa do gol

Após preencher o formulário abaixo, clique no botão "Obter um treinamento" para conseguir uma lista de páginas personalizadas para as necessidades de seus atletas.

<b>Seu atleta pode:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Às vezes</b>	<b>Freqüentemente</b>
Manter a concentração quando a bola está longe do gol.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ficar atrás da linha da bola.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levantar bolas baixas com as pernas esticadas e juntas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajoelhar sobre um dos joelhos e levantar bolas baixas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Defender bolas altas com as duas mãos trabalhando como uma só.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Abaixar o centro de gravidade do corpo antes de mergulhar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mergulhar pela lateral do corpo, não em cima do estômago.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Colocar as duas mãos na bola e trazê-la em segurança para perto do corpo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Distribuir a bola usando a técnica apropriada.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## **Selecionando um goleiro**

Quando selecionar um goleiro, considere a confiança do jogador, comunicação, destreza, habilidade e a habilidade em distribuir a bola.

### **Confiança**

Os goleiros precisam ter personalidade ousada para se jogarem entre os jogadores na área de penalty.

### **Comunicação**

Na última linha da defesa, o goleiro joga numa posição vital organizando os jogadores à sua frente. Goleiros precisam gritar claramente quando deixam a sua posição para receber um cruzamento.

### **Destreza**

Um goleiro alto que não consegue defender será menos eficaz do que um goleiro mais baixo com mãos seguras.

### **Distribuição**

No jogo moderno, goleiros precisam ter confiança ao chutar a bola. Um jogador que consegue chutar a bola a uma longa distância será uma melhor aquisição para o time.

### **Posição do goleiro quando o outro time está atacando**

- A cabeça do jogador precisa manter-se parada o tempo todo.
- Os olhos precisam estar fixos na bola.
- O jogador precisa estar apoiado levemente sobre seus calcanhares.
- Os pés estão separados na mesma largura dos ombros.
- As mãos estão na altura dos pulsos com as palmas abertas.

## Defesa do gol

A defesa do gol é a habilidade de proteger o seu gol dos chutes dos adversários. É talvez a posição mais importante no campo; entretanto, é freqüentemente a posição mais negligenciada pelos técnicos. Um goleiro seguro e confiante faz mais do que barrar os chutes. O goleiro é a fonte de confiança da equipe inteira. Defesa do gol não é uma posição para qualquer um e necessita de boa concentração e confiança. Certifique-se de que o goleiro fique no gol e tenha a força de caráter para ser bem-sucedido. Defesa do gol exige se arriscar com segurança. É importante que os técnicos selecionem jogadores que possam aprender a jogar nessa posição com segurança.

Exceto em jogos com equipes menores, cada equipe deve ter seu goleiro designado. O goleiro é o único jogador em campo que pode legalmente usar as mãos, e o único na área do penalty. Uma vez que o goleiro pega a bola, ele tem seis segundos para chutá-la ou lançá-la. O goleiro pode pegar a bola, correr com ela e então chutá-la, arremessá-la ou deixá-la cair e driblá-la ou chutá-la. Entretanto, ele não pode tocá-la com as mãos quando estiver fora da área do penalty. Uma vez que o goleiro deixa a bola cair, não pode tocá-la novamente com as mãos até que um adversário a toque.

O goleiro tem proteções especiais dentro da área do penalty. A bola não pode ser chutada se o goleiro estiver tocando nela com a mão ou o braço. O árbitro irá marcar uma falta se o goleiro estiver em perigo. O goleiro deve usar uma camisa ou malha diferente dos outros jogadores. Goleiros freqüentemente usam malhas especiais com cotovelos acolchoados. Com tempo quente, não coloque uma malha de goleiro no jogador. Eles podem ficar superaquecidos e doentes. Em vez disso, faça-os usar uma camisa de cor diferente (uma camisa só) ou uma malha de tela sobre a camisa.

Se o goleiro tem uma perna forte, deixe-o fazer chutes a gol. Incentive o goleiro a jogar agressivamente: forçar o ataque e sair do limite da área do penalty ou além para jogar como um segundo meio-campista. Se o goleiro pega a bola e nenhum adversário está perto, incentive-o a deixar a bola cair, driblá-la e chutá-la. Uma vez que o goleiro deixa a bola cair ou está fora da área do penalty, ele pode atuar como um jogador em campo. Entretanto, o goleiro não pode tocar a bola com as mãos. Incentive o goleiro a jogar agressivamente e se arriscar; todos se divertirão muito mais, e mais atletas vão querer jogar no gol.

Goleiros tendem a se culparem pelos gols sofridos quando, na maioria das vezes, não é culpa deles. Se os outros jogadores da defesa estão fazendo um bom trabalho, não haverá nenhum chute a gol. Diga ao seu goleiro antes de jogo que se espera que a outra equipe marque gols, e não é culpa do goleiro se eles marcarem. Não deixe mais ninguém, jogadores ou pais, culparem o goleiro. De fato, após o jogo, faça o resto da equipe agradecer ao goleiro, mesmo que ele tenha cometido erros. Incentive todos que quiserem a tentar jogar como goleiro. Você se surpreenderá com quem for bom, e você realmente não pode prever até que eles tenham verdadeiramente jogado nessa posição. No mínimo, todos os jogadores terão respeito pela dificuldade da posição e eles provavelmente não culparão tanto o goleiro quando forem marcados gols. Entretanto, não faça um atleta jogar como goleiro se ele não quiser jogar nessa posição.

### Prontidão do atleta

Um goleiro precisa de habilidades diferentes dos outros jogadores. O goleiro precisa sair rapidamente da marca, a coragem de mergulhar na bola e a habilidade de arremessá-la e agarrá-la precisamente.

O goleiro iniciante é eficiente somente se a bola é jogada diretamente em sua direção. Esse jogador freqüentemente reage a bolas rasteiras chutando-a para longe em vez de usando as mãos. O jogador tem habilidade limitada em determinar o tempo certo de mergulhar nos

arremessos para os cantos do gol. O arremesso de bola para os colegas de equipe pode ser impreciso.

O goleiro intermediário tem bom conhecimento do gol e das técnicas e responsabilidades básicas da defesa do gol. O jogador mostra boa mobilidade lateral para se posicionar bem e pegar um arremesso, e geralmente tentará colocar as mãos na bola. O jogador tenta mergulhar em lances baixos, embora esses mergulhos possam ser lentos. O goleiro desse nível geralmente não será capaz de saltar para arremessos ou cruzamentos aéreos. O goleiro intermediário é normalmente capaz de distribuir a bola com precisão aos colegas de equipe.

## **Ensinando a lidar com bolas vindas diretamente na direção do goleiro**

1. Defesa do gol consiste em ocasionais confusões de ações e muita espera parada. Manter a concentração quando a bola está longe é crucial.

### **Palavras-chave**

- Nos seus dedos
- Veja o jogo

2. Quando a bola se aproxima, o goleiro está em posição preparada com as mãos para cima, na altura da cintura.

### **Palavras-chave**

- Preparar posição
- Mãos para cima

### Recebendo bolas altas



Ao receber bolas altas, as mãos do goleiro formam um “W” com os polegares quase se tocando. Essa posição das mãos permite que elas fiquem atrás da bola com maior chance de pará-la com segurança e evitar o gol.



### Recebendo bolas baixas



Ao receber bolas baixas, as mãos do goleiro formam um “M” com os dedos mínimos quase se tocando. Da mesma forma que recebendo bolas altas, essa posição das mãos permite que elas fiquem atrás da bola de maneira mais consistente e eficiente.



3. Se a bola está rolando no chão, o goleiro precisa ficar atrás da linha da bola e defendê-la com as pernas esticadas e juntas ou se ajoelhar em uma perna e defender a bola.

**Palavras-chave**

- Fique atrás da bola
- Defesa com os pés juntos
- Defesa ajoelhado em uma perna

4. Para uma bola vindo pelo ar, o goleiro segura a bola com as duas mãos. As duas mãos precisam trabalhar juntas e unidas.

**Palavras-chave**

- Duas mãos
- Segure - abrace

## Ensinando como mergulhar para buscar uma bola

É importante aprender como mergulhar com segurança, sem arremessar o corpo. Abaixando o centro de gravidade da hora do mergulho, o impacto no chão é menor e a velocidade do mergulho aumenta.

### Palavras-chave

- Fique abaixado
- Agache dobrando os joelhos



Ensine o atleta a mergulhar pelo lado do corpo não em cima do estômago. Mergulhar pelo lado aumenta a barreira na frente a bola e é mais seguro.

### Palavras-chave

- Lado
- Não no estômago



Incentive o jogador a colocar as duas mãos na bola, então trazê-la imediatamente para perto do corpo e protegê-la.

### Palavras-chave

- As duas mãos na bola

- Então abrace

## **Ensinando como distribuir a bola**

1. Ao arremessar uma bola (exigido no jogo com 5 de cada lado), os goleiros devem olhar abertamente para as laterais do campo (perto das linhas laterais), e não para o meio. Os outros jogadores deveriam abrir espaço rapidamente para receberem o arremesso.

### **Palavras-chave**

- Visão periférica

2. O arremesso pode ser com as mãos para baixo (como no boliche), ou um arremesso com as duas mãos. Os goleiros devem tentar distribuir a bola rapidamente antes que os adversários tenham chance de se reagruparem.

### **Palavras-chave**

- Arremesso rápido

3. No jogo com 11 de cada lado, um goleiro pode chutar a bola quando tiver a posse. Essa é normalmente a forma mais eficiente de um goleiro da Special Olympics distribuir a bola.

### **Palavras-chave**

- Grande chute
- Campo superior

**Faltas de defesa do gol & gráficos de posições**

<b>Erro</b>	<b>Correção</b>	<b>Referência de treino / teste</b>
O jogador distribui a bola muito atrás na área do gol.	Instrua o jogador a se mover para dentro da área do gol antes de distribuir a bola.	Faça o jogador contar de três a cinco passos à frente antes de distribuir a bola.
O jogador fica na linha do gol.	Incentive o jogador a ficar na linha do gol e então dar um grande passo à frente.	Se o jogador está alinhado com as traves, ele precisa sair.
Arremessa a bola muito rápido.	Certifique-se de que seu colega de equipe sabe que você vai passar a bola para ele.	Comunique-se eficientemente com seus colegas de equipe quando distribuir a bola.
Arremessando a bola quando não está na posição correta.	Se o passe falha, sempre tenha certeza de que o gol está coberto.	Certifique-se quando passar a bola de que o goleiro está nomeio da área do gol.

## Treinos para goleiros

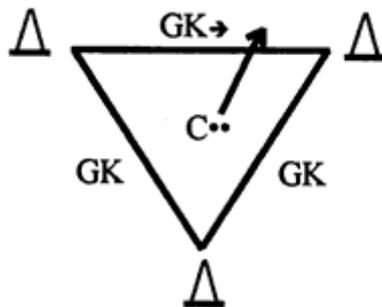
### Baixa habilidade — Fundamentos

#### Finalidade do treino

- Ensinar aos jogadores as técnicas corretas.
- Construir confiança.

#### Etapas

1. Defina um triângulo usando cones grandes ou bandeiras, 4 jardas de cada lado.
2. Posicione um goleiro em cada lado do triângulo. O técnico fica no meio com várias bolas.
3. Circule pelo grupo trabalhando os fundamentos básicos da defesa do gol.
4. Os goleiros devolvem as bolas para o técnico.
5. Faça o mesmo, mas arremesse a bola aleatoriamente para manter os goleiros com o pensamento alerta.



#### Dicas de treinamento

- Assegure-se de que as técnicas corretas estão sendo usadas.
- Use com jogadores de menor habilidade ou no início do treinamento de forma que os jogadores dominem os princípios corretos.

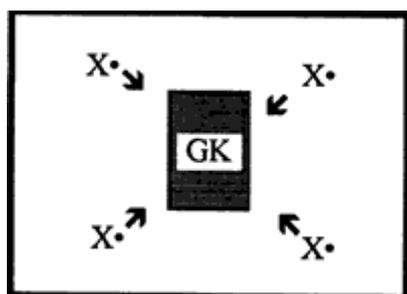
### Habilidade intermediária — Goleiro no meio

#### Finalidade do treino

- Aumenta a habilidade do jogador de pensar rapidamente.
- Aumenta a agilidade do jogador ao fazer defesas.

#### Etapas

1. Marque um gol central, 4 x 2 x 2 jardas (ou um gol do tamanho normal com 11 de cada lado), com bandeiras e cones.
2. O goleiro fica no meio.
3. O goleiro recebe diferentes tipos de chutes (fáceis no começo, depois evolua para chutes difíceis).
4. O goleiro pega um chute de um lado e rapidamente se vira para pegar um chute do outro lado.
5. Conte o número de defesas feitas antes de um gol ser marcado.



#### Dicas de treinamento

- Mantenha o goleiro interessado.
- Varie os chutes.
- Use treinamento um-a-um enquanto o resto da equipe está aprendendo habilidades específicas.

## Dicas de técnicos para defesa do gol — visão geral

### Dicas de treinos

1. Um goleiro com menor habilidade deve ser ensinado a ficar próximo ao gol o tempo todo e a não se desviar. Lembre o goleiro de olhar por cima do ombro quando a bola estiver longe do gol para se manter posicionado no centro do gol. Como norma, um goleiro não deve ir para nenhum dos lados ultrapassando a trave do gol.
2. Ensine todos os jogadores a não culparem o goleiro quando o outro time marca um gol. Faça o jogador da defesa tirar a bola da rede o mais rápido possível para recomeçar o jogo.
3. Ensine os outros jogadores a darem apoio. Se você tem um jogador de habilidade mais alta que quer aprender a ser goleiro, seria útil encontrar um técnico de goleiros.
4. O goleiro precisa ser capaz de se comunicar com os jogadores em campo. Isso é muito importante quando o goleiro vai na bola ao mesmo tempo que o jogador da defesa. O goleiro é responsável por dizer ao jogador da defesa para se afastar da bola.
5. Sempre chute para um jogador que esteja na lateral do campo, e não no meio.
6. Esteja consciente das posições dos jogadores adversários.
7. Quando arremessar a bola, assegure-se sempre de que o arremesso é firme o suficiente.

### Dicas de competição

1. Mantenha-se focado no jogo à sua frente quando a bola não estiver na sua ponta do campo.
2. Mantenha seus olhos na bola, não nos jogadores.
3. Tenha um goleiro reserva no caso de ferimentos ou muitos gols serem marcados.
4. Esteja consciente sempre da sua posição na linha.

## Entendendo o jogo

Como técnico, é o seu trabalho providenciar um ambiente de aprendizado positivo em que os atletas possam desenvolver suas habilidades no futebol. É também nossa função assegurar que os atletas, independente da habilidade, tenham uma oportunidade justa de jogar e progredir em suas habilidades. É importante também que o atleta desenvolva amor pelo futebol e se divirta.

É importante ainda destacar que nós desenvolvemos suas habilidades sociais. Os jogadores precisam aprender a respeitar seus técnicos, os funcionários, a organização e um ao outro. Em compensação, os atletas:

- Ser incentivados sempre a darem o melhor de si;
- Devem respeitar os árbitros e as regras do jogo; e,
- Mais importante, eles devem respeitar o adversário, sendo bons vencedores assim como bons perdedores.

Os jogadores vão reagir a um técnico bom e organizado que os mantém interessados e ativos. É sempre melhor preparar as sessões de treino no papel.

- Organize-se rapidamente
- Seja positivo e tenha um propósito
- Mostre entusiasmo
- Observe e faça seu papel
- Tenha o equipamento correto
- Mantenha-se sempre calmo sob pressão, não grite
- Sempre elogie, principalmente os que se esforçam
- Entenda que o desenvolvimento do jogador é mais importante do que ganhar

Os jogadores vão aprender através da repetição, brincadeira e divertimento, pequenos jogos de apoio, elogio e reforço positivo, bom treinamento e demonstração.

### Os jogadores não vão aprender:

1. Se você disser a eles como realizar um treino em vez de mostrar a eles
2. Se você não der a eles contato suficiente com a bola
3. Se você enfatizar a vitória

### Jogadores não vão atuar bem:

1. Se você fizer críticas abusivas e destrutivas
2. Se houver gritaria na lateral por parte do técnico ou dos pais

Não suponha que jogadores com habilidade menor saberão qual é a finalidade básica ou objetivo do jogo. Tais jogadores podem ter dificuldades com conceitos simples, assim como

distinguir entre colegas de equipe e adversários, e saber em que direção chutar. Entretanto, com persistência essas coisas podem ser ensinadas a qualquer jogador.

A familiaridade com a bola é também importante. Alguns jogadores respondem a uma bola jogada contra eles, mas a maioria não. É sempre melhor dar a bola ao jogador e ver o que ele faz, e então adaptar o treinamento. Sempre explique claramente, se o jogador não entendeu, faça uma abordagem diferente.

Até o futebol com 5 de cada lado pode ser complicado para um jogador iniciante. Ensine aos jogadores a finalidade básica e organização do jogo através de mini partidas de futebol. Passe da competição mais simples de um contra um para jogos completos de 5 de cada lado, quando os jogadores estiverem mais familiarizados com os princípios básicos e regras do jogo. Um técnico pode criar mini partidas de futebol para ensinar os princípios básicos do jogo. Mini partidas de futebol deveriam fazer parte de todo treino.

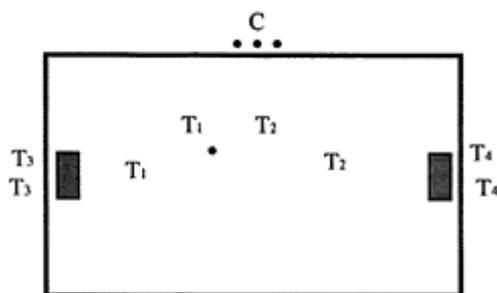
A melhor maneira de ensinar futebol é jogando uma partida. Isto dá ao jogador a compreensão dos conceitos. Então você pode transformar o jogo em treinos específicos. Para aumentar a habilidade dos jogadores quando correrem no aquecimento use uma bola aos seus pés. Sempre incentive os jogadores, e diga o que eles estão fazendo corretamente, mais do que o que eles estão fazendo de forma errada. Tente e adapte o treinamento para ser divertido e interessante. Mais importante, inclua progresso nos treinos de forma que as habilidades deles sejam desafiadas.

## Conceitos & estratégias do futebol

### Colegas de equipe

#### Atividade: dois contra dois

1. Defina um campo de 20 x 10 jardas com um gol de 4 x 2 jardas em cada ponta.
2. Forme quatro equipes de dois. Duas equipes ficam atrás de cada gol.
3. Treinador fica na linha do meio de campo com várias bolas de futebol.
4. As equipes saem para jogar dois contra dois.
5. Se a bola sai do jogo, deixe e receba outra do técnico.
6. Se o jogador da defesa ganha a posse e bola, deve passar a bola para um colega de equipe antes de tentar marcar.
7. Para jogadores de habilidade menor, permita que cada equipe drible e passe de um gol para o outro sem nenhum adversário.
8. Apresente os adversários depois.



#### Perguntas importantes para fazer aos jogadores

- Quem é seu colega de equipe?
- Para quem você passa?
- Você bloqueia seu colega de equipe? (não)

### Ataca / defende

#### Atividade: um contra um

1. Determine uma área de 15 x 10 jardas com um gol de 4 x 2 jardas em cada ponta.
2. Forme duas equipes de três, usando vestes de cores diferentes, e numere os jogadores 1-2-3 (sem goleiro).
3. Treinador fica na linha do meio de campo com várias bolas de futebol.
4. Quando o número de um jogador é chamado, ele sai e joga por 30-45 segundos contra o adversário com o mesmo número.

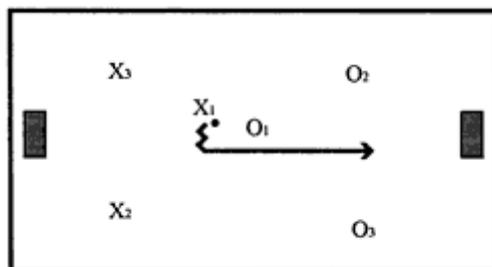
5. Os outros jogadores esperam atrás do gol, ajudam a recolher as bolas e devolvem para o técnico.
6. Se a bola sai, o técnico vai imediatamente rolar outra bola.

### Perguntas importantes para fazer aos jogadores

- Em qual gol você está marcando?
- Qual gol você está defendendo?
- Que cor de camisa sua equipe está vestindo?
- Que cor de camisa a outra equipe está vestindo?
- O que você faz quando tem a bola? (ataca)
- O que você faz quando o adversário tem a bola? (defende)

### Atividade: três contra três

1. Determine um campo de 25 x 15 jardas com gols de 4 x 2 jardas.
2. Forme duas equipes de três sem goleiros. Você também pode jogar isso como quatro contra quatro com um goleiro.
3. Determine as posições: ala direito / esquerdo / centro.
4. Jogue uma partida comum três contra três. Use lançamentos livres para uma bola além das linhas laterais.
5. Oriente como jogar em cada parte do campo.
6. Foco nos alas.
7. Ocasionalmente mande-os parar. Os jogadores precisam parar e checar suas posições. Conceda pontos para bom jogo de posições.



### Perguntas importantes para fazer aos jogadores

- Em que posição você está jogando?
- Aonde estão os alas?
- Nós não nos amontoamos, nós \_\_\_\_\_? (nos espalhamos)
- Grandes jogadores de futebol jogam como uma \_\_\_\_\_? (equipe)

## Princípios simples do jogo

Existem alguns princípios fundamentais de um bom jogo de futebol em equipe que podem ser ensinados a jogadores de todos os níveis. Estes princípios básicos podem ser ensinados em treinos práticos e também apresentando uma condição em treinos de prática de jogo. Uma condição é uma regra artificial que incentiva determinado tipo de jogo. Por exemplo, “Pelos próximos cinco minutos, para treinar os passes, vocês não podem driblar quando receberem a bola.” Cinco princípios-chave e algumas idéias para situações de jogo estão delineados abaixo.

### Princípio nº 1: ajude o jogador com a bola

O futebol é um esporte de equipe. Quando um colega de equipe tem a bola, é essencial que eles pratiquem com pelo menos um colega de equipe e preferencialmente com mais de um. Como técnico, é importante ter muitas opções de jogo para os atletas, além de driblar sozinho. Jogadores iniciantes tendem a parar e assistir o que o jogador com a bola vai fazer. O jogador com a bola precisa de seus colegas de equipe tanto para se mover para um espaço aberto ao alcance do passe ou para pedir a bola.

### Treino de condições de jogo

Quando um técnico grita “parar”, todos os jogadores devem parar onde estiverem. O técnico então pergunta aos jogadores o que eles poderiam fazer para ajudar o jogador com a bola. O jogador então corre para um espaço aberto para receber um passe. Durante uma partida, elogie os jogadores que estiverem apoiando o jogador com a bola.

### Palavras-chave

- Mover-se para ficar livre
- Pedir a bola

### Princípio nº 2: Jogue com segurança por detrás: Passe além da sua metade, não drible

Quando um jogador tem a bola, ele tem três opções: passar, driblar ou chutar. A pergunta é: o que fazer e quando? Um princípio simples na metade do campo que você defende é jogar de forma “segura e simples.” Normalmente, é mais seguro passar a bola avançando rapidamente pelo campo do que driblar. Se um jogador é obstruído ao driblar perto de seu próprio gol, o resultado será com frequência um gol de seus adversários.

### Treino de condições de jogo

Um técnico pode incentivar o jogo seguro instituindo uma condição de passe em dois toques ou sem drible na metade do campo que uma equipe está defendendo. Durante uma partida, elogie os jogadores que fizerem passes ou defesas rápidas.

### Palavras-chave

- Jogue de forma simples
- Passe por trás

### Princípio nº 3: Assuma riscos no ataque: use movimentos de dribles na área de penalty do adversário

O oposto do princípio 2 se aplica quando você moveu a bola para cima do campo perto da área de penalty do adversário. Este é o momento de incentivar um jogo mais arriscado e incentivar os atacantes a tentar driblar diretamente no gol e bater adversários com blefes e movimentos.

É claro que passes precisos também podem funcionar com cruzamentos dos alas na área para atacantes na área de penalty.

#### **Treinar condições de jogo**

Os jogadores devem “driblar e chutar” quando estiverem dentro ou próximos da área de penalty do adversário.

#### **Palavras-chave**

- Use seus movimentos
- Vá para o gol

#### **Princípio nº 4: Use a sua área**

Há muito espaço no campo. Entretanto, as equipes irão falhar com frequência em usar esse espaço adequadamente. Um dos erros típicos é jogar a bola muito perto do meio do campo onde há uma grande concentração de jogadores da defesa esperando para obstruir ou interceptar. É frequentemente eficaz jogar a bola em arco aberto para os alas, e atacar os lados do campo antes de se mover em direção ao gol.

#### **Treino de condições de jogo**

A bola precisa ir até o ala durante o ataque para um gol ser marcado.

#### **Palavras-chave**

- Jogo aberto

#### **Princípio nº 5: Arremesse sempre que você tiver uma boa oportunidade**

Apesar de o futebol ser um jogo de passes, uma vez que o jogador tenha qualquer chance razoável de marcar, ele precisa chutar, mesmo que tenha um outro jogador em melhor posição. Um passe para um colega de equipe pode resultar em uma interceptação ou perda do controle da bola.

#### **Treino de condições de jogo**

Para incentivar os arremessos, conceda um ponto para cada arremesso a gol que precise ser defendido pelo goleiro e três pontos por um gol.

#### **Palavras-chave**

- Se você tiver chance, chute

## Ensinando recomeços básicos

No futebol, a bola sai do jogo, um chute livre é concedido ou um gol é marcado. Em cada situação, o jogo deve recomeçar apropriadamente. Quando isso acontece, o seu jogador saberá o que fazer?

Muito freqüentemente nós vemos jogadores da Special Olympics que não foram ensinados a reagirem em situações como essas. Muitas vezes o técnico tem que gritar instruções, ou o árbitro se sente compelido a dar instruções. Os jogadores da Special Olympics de todos os níveis podem aprender recomeços básicos e, com isso, tornarem-se mais completos e uma equipe mais eficaz. Uma das coisas mais impressionantes para um espectador é uma equipe da Special Olympics que sabe como recomeçar um jogo com o mínimo estímulo. Técnicos precisam providenciar alguns minutos em toda prática de jogos simulados para ensinar recomeços.

### Algumas diretrizes para melhorar seu sucesso

- **Mantenha as explicações simples.** Não forneça múltiplas opções de recomeços até que o jogo básico tenha sido completamente dominado.
- **Use palavras-chave simples e concretas** Que sejam fáceis de lembrar e possam ser usadas como estímulos durante um jogo de competição.
- **Em competições, quando o recomeço é necessário, só utilize jogadores que sabem recomeçar corretamente.** Se um jogador não domina esta habilidade, trabalhe nesta prática.

### O chute inicial

No início do jogo, ou depois de um gol ser marcado, o jogo é recomeçado com um chute inicial. Após um gol, o chute inicial é dado pelo time que sofreu o gol.

A bola é colocada no ponto central. Dois jogadores do time atacante devem recuar pelo menos até o limite do círculo central até que a bola seja jogada. O time que está defendendo deve recuar pelo menos até o limite do círculo central até que a bola seja jogada. Um jogador passa a bola para outro e o jogo começa. A bola precisa ser passada para frente e precisa mover-se pelo menos um ciclo.

### Táticas básicas

O jogador para quem a bola é passada pode driblar para frente, passar para o ala ou passar para um colega de equipe. Equipes com menor habilidade são incentivadas a driblarem para frente. Equipes com maior habilidade podem passar a bola de volta para o jogador da defesa e então criar situações para avançar sobre o outro time.

### Palavras-chave

- Dois jogadores
- Passe para a frente

### O chute a gol (11 de cada lado) ou ausência de goleiro (5 de cada lado)

Quando a equipe atacante joga a bola sobre a linha final do adversário, um chute a gol (ou ausência de goleiro) é concedido para a equipe que está defendendo.

Com 11 de cada lado, o jogo recomeça pelo goleiro, que posiciona a bola dentro da área do gol ao lado do campo aonde a bola saiu e chuta para dentro do campo. A bola precisa sair da área de penalty. Se não sair, o chute é dado novamente.

Com 5 de cada lado, a bola é arremessada de volta ao jogo além da linha do meio. Se a bola for arremessada além da linha do meio sem tocar nenhum jogador, um chute livre é concedido à equipe adversária em qualquer lugar na linha do meio.

#### **Táticas básicas**

O chute a gol (sem goleiro) deve ser dado rapidamente, antes que a outra equipe se reagrupe. Normalmente é melhor tirar a bola da área do que jogar para o centro. Jogadores da defesa e meios-de-campo devem ser incentivados a correr larga e rapidamente para receberem a bola.

#### **Palavras-chave**

- Jogue rapidamente
- Visão periférica

#### **Escanteio**

Quando a equipe da defesa chuta a bola sobre a sua própria linha final, um escanteio é concedido para a equipe atacante. O jogo é recomeçado por um jogador da equipe atacante chutando a bola de dentro do arco do canto na lateral do campo aonde a bola saiu. Os jogadores da defesa devem ficar pelo menos a 10 jardas da bola (5 jardas em um jogo com equipes de 5 jogadores).

#### **Táticas básicas**

O jogador que vai chutar pode ou chutar a bola, normalmente no ar, para a área na frente do gol, ou fazer um passe curto para um colega de equipe, que pode então driblar na direção do gol e arremessar (um escanteio curto). Um escanteio curto é particularmente eficaz em um jogo com 11 de cada lado, onde uma equipe não tem um jogador que possa chutar a bola para dentro da área do gol.

#### **Palavras-chave**

- Chute para o meio
- Atacantes na frente do gol

#### **O chute livre**

Quando uma falta é cometida, um chute livre é concedido. Faltas sérias (isto é, tropeções, empurrões e mão na bola) resultam em um chute livre direto, aonde o jogador que vai chutar pode marcar direto pelo chute livre. Faltas menores (isto é, obstrução, jogo perigoso) resultam em um chute livre indireto, onde a bola precisa ser jogada por mais de um jogador antes do gol ser marcado. Os jogadores da defesa devem ficar pelo menos a 10 jardas da bola (5 jardas em um jogo com equipes de 5 jogadores).

#### **Táticas básicas**

Se a bola está próxima da área de penalty do adversário, a melhor tática é geralmente um arremesso direto. De uma distância maior, o jogador simplesmente passa a bola por cima do campo para um colega de equipe. De um chute livre indireto próximo área de penalty do adversário, um colega de equipe pode passar a bola suavemente para outro que então arremessa.

### **Defendendo um chute livre**

Se a equipe atacante está próxima o suficiente para conseguir um bom arremesso a gol, a equipe da defesa deve fazer uma barreira defensiva para tentar bloquear o arremesso. Com 11 de cada lado, a barreira é geralmente composta por três a quatro jogadores, posicionados a 10 jardas de distância da bola. Com 5 de cada lado, a barreira é geralmente formada por um a dois jogadores, posicionados a 5 jardas da barreira.

### **Palavras-chave**

- Arremesse — para chute direto
- Passe antes — para chute indireto
- Faça uma barreira — defendendo

### **Arremesso (11 de cada lado) e chute (5 de cada lado)**

Quando um jogador joga a bola sobre a linha lateral, um arremesso ou chute é concedido para a outra equipe. Um arremesso é dado com as duas mãos, de trás da linha lateral, com os dois pés no chão e a bola é arremessada de trás da cabeça. Um arremesso impróprio — geralmente é causado por levantar o pé — resulta em um arremesso revertido para a outra equipe.

### **Táticas básicas**

As mesmas do chute livre, arremesse rapidamente. Arremesse para o final do campo sempre que possível. O arremessador imediatamente apóia o jogador que recebe o arremesso e está disponível para devolver um passe. Um chute é simplesmente um passe feito da linha lateral. Os jogadores da defesa precisam recuar pelo menos 5 jardas.

### **Palavras-chave**

- Arremesso / chute rápido
- Campo superior

## Jogo em equipe

### Prontidão do atleta

Jogadores que conseguem chutar uma bola parada a pelo menos 5 jardas; perseguem uma bola em movimento, talvez com algum estímulo verbal; reagem com segurança a uma bola vinda no ar ao seu encontro; e distinguem, na maioria do tempo, um colega de equipe de um adversário, podem jogar com sucesso pelo menos futebol com 5 de cada lado.

Jogadores que possuem boas habilidades básicas, entendem as regras básicas do jogo e são também bons atletas, com alguma velocidade e resistência, podem ser adequar ao futebol com 11 de cada lado, que demanda mais do atleta. Jogadores com maior habilidade podem também se adequar ao futebol com 11 de cada lado Unified Sports.

## Ensinando formações de equipes e selecionando posições para cada jogador

### Futebol com 5 de cada lado



### Goleiro

Esta é uma posição crítica e requer um atleta com boa visão e consciência, alguma paciência e capacidade de concentração. Este precisa ser um jogador confiante, capaz de se recompor depois de sofrer um gol.

1. Protege o gol.
2. Usa as duas mãos tanto quanto possível.
3. Fica próximo ao gol.
4. Arremessa a bola rapidamente para os alas quando ganha a posse.

### Jogador da defesa

O atleta nesta posição pode ser um jogador com menos mobilidade e um chute forte.

1. Pára o arremesso do oponente.
2. Persegue e bloqueia.
3. Passa a bola para os atacantes.

4. Acompanha o jogo até o meio de campo.

### **Alas**

Esta posição requer atletas com boa força e resistência.

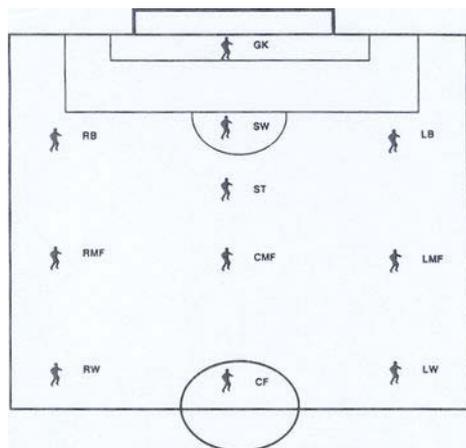
1. Ajuda no ataque e na defesa.
2. Fica livre se movendo pelo campo.
3. Fica na lateral do campo a maior parte do jogo, especialmente quando o goleiro tem a bola.

### **Atacante**

Esta posição requer um atleta com chute forte. Entretanto, ele não precisa ter grande resistência.

1. Vai para o gol!
2. Marca!
3. Fica na área do adversário a maior parte do jogo.

### **Futebol com 11 de cada lado**



### **Goleiro (GK)**

1. Protege o gol.
2. Usa as duas mãos.
3. Fica próximo ao gol.
4. Rapidamente arremessa ou chuta a bola para os alas.

### **Meio-campista (SW)**

1. Última linha da defesa.
2. Cobre os outros jogadores da defesa.
3. Joga a bola rapidamente pelo campo.

### **Zagueiro (ST)**

1. Defensor-chave do centro.
2. Marca do centro oposto para frente.
3. Movimenta-se para o centro quando os colegas de equipe têm a posse de bola.

### **Defesa (lateral direito – RB / lateral esquerdo – LB)**

1. Marcam lados frontais opostos.
2. Para o arremesso do oponente.
3. Perseguições e bloqueios.
4. Passa a bola para os atacantes.
5. Segue o jogo.

### **Meios de campo (RMF, CMF, LMF)**

1. Ligação entre defesa e ataque.
2. Ajuda no ataque e na defesa. Os jogadores devem ser cheios de energia para jogar nesta posição.
3. Corre ao largo para receber passes da defesa.
4. Procura fazer passes aos centro-avantes, e corre em seu auxílio.
5. Meios de campos também podem marcar gols.

### **Alas (Direito - RW e Esquerdo -LW)**

1. Ficam ao largo.
2. Abrem para passes.
3. Pega a bola na lateral e a atravessa. Passa a bola pela área de penalty para o colega receber e marcar, ou a leva até o gol e chuta.
4. Corre atrás da bola até o meio de campo.

### **Atacante (Centro-avante - CF)**

1. Vá para o gol
2. Marque!
3. Fique na metade do campo do adversário.

## **Dicas de técnicos para jogo em equipe — Visão geral**

### **Dicas de treinos**

1. Em práticas de jogos, use cones para marcar as posições no campo. Grite as posições e faça os jogadores correrem o mais rápido possível para se posicionarem.
2. Quando montar simulações, sempre peça aos jogadores para nomearem as posições em que estão começando.
3. Coloque os jogadores em suas posições sem os adversários. Deixe-os jogar sem adversários, iniciando em suas posições. Numa simulação, passe um tempo com cada jogador lembrando-o sobre aonde jogar.

## **O campo**

O desenho do campo é mostrado abaixo. As dimensões do campo podem variar, dependendo do número de jogadores e de seu nível de habilidade. Os técnicos precisam treinar cada prática pelo tempo adequado, identificando os limites e posições no campo, principalmente com jogadores iniciantes.

### **Área do gol**

O goleiro deve posicionar a bola dentro desta área para um chute a gol (11 de cada lado).

### **Área de pênalti**

Só é permitido ao goleiro usar as mãos dentro da área do gol. Qualquer falta maior nesta área resultará em um chute do ponto de penalty, um a um. Quando um penalty for cobrado, todos os outros jogadores precisam ficar do lado de fora da área de penalty, incluindo o arco do penalty.

### **Círculo central**

Um chute inicial é dado do centro deste círculo. Toda a defesa deve ficar de fora do círculo.

### **Meio-de-campo**

Ambos os times devem estar atrás do meio-de-campo em um chute inicial.

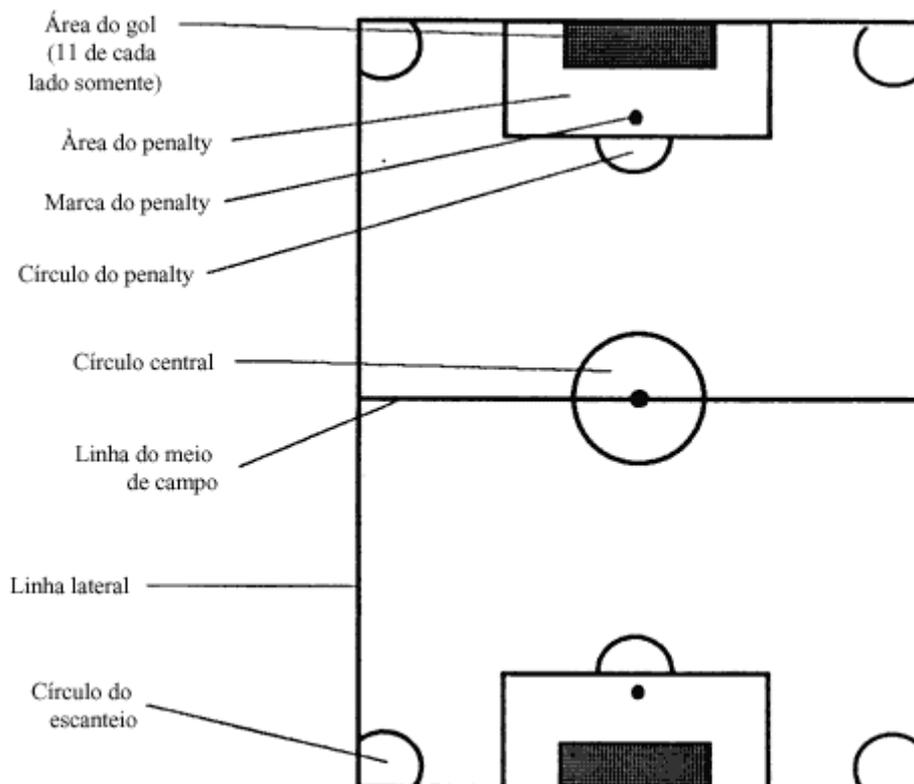
### **Linha lateral**

A bola está fora de jogo se ela cruza esta linha, diferentemente do futebol americano e basquetebol. A linha em sai está no jogo.

### **Escanteio**

A bola precisa ser colocada dentro deste arco para o escanteio.

## O campo



### Dimensões do 5 de cada lado

<b>Tamanho mínimo do campo</b>	40 metros x 30 metros (44 jardas x 33 jardas)
<b>Tamanho máximo do campo</b>	50 metros x 35 metros (55 jardas x 38 jardas)
<b>Área de pênalti</b>	7 metros de profundidade x 12 metros de largura (8 jardas x 13 jardas)
<b>Ponto de pênalti</b>	6,4 metros (7 jardas) a partir da linha do gol line
<b>Tamanho do gol</b>	1,8 metro de altura x 3,7 metros de largura (6 pés x 12 pés)

### Dimensões do 11 de cada lado

<b>Tamanho mínimo do campo</b>	91,4 metros x 50,3 metros (100 jardas x 55 jardas)
<b>Tamanho máximo do campo</b>	109,7 metros x 68.6 metros (120 jardas x 75 jardas)
<b>Área de pênalti</b>	16,5 metros de profundidade x 40,2 metros de largura (18 jardas x 44 jardas)
<b>Ponto de pênalti</b>	11 metros (12 jardas) a partir da linha do gol
<b>Tamanho do gol</b>	2,4 metros de altura x 7,3 metros de largura (8 pés x 24 pés)

## **Modificações e adaptações**

Em uma competição, é importante que as regras não sejam alteradas para se adaptarem às necessidades especiais dos atletas. Entretanto, técnicos podem modificar os exercícios de treinamento, as necessidades especiais dos atletas, a comunicação e o equipamento de esporte para ajudar os atletas a alcançarem o sucesso.

### **Modificando exercícios**

Modifique os treinos envolvidos em um exercício para que todos os atletas possam participar.

### **Modificando seu método de comunicação**

Atletas diferentes requerem diferentes métodos de comunicação. Por exemplo, alguns atletas aprendem e reagem melhor quando os exercícios são demonstrados, enquanto que outros requerem muita comunicação verbal. Alguns atletas podem precisar de uma combinação — ver, ouvir e até ler a descrição do exercício ou treino.

## **Preparação mental e treinamento**

O treinamento mental é importante para os atletas, quando desejam dar o melhor de si ou competir com outros. Imagens mentais, o que Bruce D. Hale de Penn State chama "No Sweat Practice" (Prática Difícil), é muito eficaz. A mente não pode diferenciar o que é real do que é imaginário. Prática é prática, mesmo que seja mental ou física.

Peça ao atleta para sentar em uma posição relaxada num lugar calmo com poucas distrações. Diga ao atleta para fechar os olhos e se imaginar atuando em algum treino particular. Cada um está se vendo numa grande tela de cinema em um campo de futebol. Leve-os pelo treino passo-a-passo. Use o maior número de detalhes possível, usando palavras para estimular todos os sentidos — visão, audição, tato e olfato – piso macio, travesseiro, dedos para baixo, toques suaves. Peça ao atleta para repetir a imagem. Imagine o ensaio da habilidade sucessivamente, até o ponto de ver a bola no alvo.

Alguns atletas precisam de ajuda para iniciar o processo. Outros aprenderão a praticar desta forma sozinhos. A relação entre realizar os treinos na mente e num campo de futebol pode ser difícil de explicar. Entretanto, os atletas que repetidamente se imaginarem corretamente completando um treino e acreditando ser verdade têm mais chances de fazer isso acontecer. O que se passa na mente ou no coração de alguém se mostra em suas ações.

## Programa de treinamento em casa

1. Se os atletas treinarem apenas semanalmente com seus técnicos e não praticarem por si em casa, seu progresso será limitado. Um mínimo de três sessões de treino é necessário para obter um bom efeito. O programa de treinamento de futebol em casa é planejado para ajudar em habilidades esportivas básicas e atividades de preparo físico entre atletas e familiares ou amigos. O programa também pode ser usado para um programa do clube de parceiros Special Olympics. O programa de treinamento em casa pode ser usado em lares, escolas, instituições e parques comunitários e em programas recreativos.
2. Um **Guia do atleta / Guia para treinamento em casa** pode ser baixado do website da Special Olympics para ajudar técnicos a integrar treinamentos em casa à sua temporada, e ajudar técnicos e familiares com idéias de como treinar entre os treinos!
3. Nada desenvolve a habilidade esportiva do atleta quanto os jogos! Pais / guardiões podem desafiar o atleta para competições em família, para treinamento adicional ou simplesmente para convivência social.
4. Para fazer efeito, técnicos devem oferecer aos familiares ou parceiros uma orientação de treinamento em casa. Isto deve ser uma seção ativa onde os parceiros obtenham experiência prática através de diferentes atividades.
5. Como ferramenta de motivação, o técnico pode premiar os atletas e parceiros de treino com um Certificado de Progresso, ao completarem um número estabelecido de sessões de treinamento em casa durante a temporada.

## Treinamento semanal em casa

### Exercícios de aquecimento

Trotar / correr

### Instruções

Corra por 5 ou 10 minutos

### Alongamento de tríceps



Levante os braços por cima da cabeça. Dobre o braço direito e traga sua mão para o meio das costas. Agarre o cotovelo do braço dobrado e o empurre gentilmente para o meio das costas. Você deve trabalhar para colocar o cotovelo do braço dobrado acima e atrás da cabeça. Segure por 10 segundos e repita com o outro braço. Repita 5 vezes com cada braço. Lembre-se de alcançar o meio das suas costas.

### Alongamento da parte anterior da coxa



Estenda suas pernas, direto para frente, mantendo os joelhos juntos. Não trave as pernas. Dobre-se nos quadris, esticando as mãos para os tornozelos, seu peito para os joelhos. Conforme sua flexibilidade aumenta, tente alcançar os pés. Empurre seus calcanhares para o chão, forçando seus dedos para cima. Segure por 15 segundos. Repetir cinco vezes. Lembre-se de não esticar em excesso a ponto de doer.

**Panturrilhas / alongamento de Aquiles** Fique em pé de frente para uma parede ou cerca, com uma perna na frente da outra. Dobre a perna da frente levemente. Dobre o tornozelo da perna de trás. Lembre-se você não deve sentir dor, apenas uma leve tensão do músculo se alongando.

### **Flexões**



Ajoelhe-se e coloque suas mãos no chão, à frente do corpo, separadas pela largura dos ombros. Com as costas retas, mova os pés para trás de modo a se apoiar sobre os dedos. Seu peso está sobre as mãos e pés. Dobre os braços lentamente de modo a deixá-los paralelos ao solo. Seu peito estará a cerca de 4 ou 5 polegadas do chão. Flexione para cima para a posição inicial. Repetir cinco vezes. Tente fazer até 10 ou mais. Lembre-se de estender seus braços totalmente na posição inicial, com as costas retas. Você pode manter as costas retas se contrair os músculos abdominais.

### **Abdominais**



Deite-se de costas com os joelhos dobrados. Suas mãos podem estar sobre o peito, ombros ou ao lado, com os dedos tocando as orelhas. Seus cotovelos estão abertos nas laterais. Mantenha as costas retas conforme ergue os ombros lentamente, vindo até a posição sentada. Contraia seus músculos abdominais ao voltar lentamente á posição inicial. Repita 10 vezes. Tente fazer até três séries de 10. Descansar por 30 segundos entre os grupos. Lembre-se, quanto mais separadas as mãos, mais o atleta trabalhará os músculos peitorais.

### Chutes para trás



Comece correndo no mesmo lugar. Comece a erguer rapidamente o calcanhar em direção aos glúteos, tão rápido quanto puder alternar as pernas. Ao executar chutes para trás, as costas devem ficar eretas com uma ligeira inclinação do corpo. O corpo se inclina naturalmente conforme o atleta assume a posição de corrida. Dê chutes para trás durante 15 segundos. Descansar por 30 segundos entre os grupos. Repita três vezes. Lembre-se, os braços são como pernas superiores, então mantenha-os contraídos e em movimento durante o exercício.

**Dança com bola** Alternando as pernas, bata no topo da bola levemente com a sola do pé direito, e então com a sola esquerda. Alterne por 15 segundos. Descanse por 30 segundos. Repetir.

### Exercícios diários para a semana (no mínimo 10 minutos)

**Dia 1 — jogar para cima / pegar**



**Dia 2 — arremessos**



**Dia 3 — controle - recepção**



**Dia 4 – dribles**



**Jogo – mini-futebol**

