HOBBIT WEEKLY

PARA TREINADORES A semana do futebol de base, escolhida para treina…



01

De 21 de set. a 27 de set. de 2026

U10 lê a próxima jogada

Jogo direto antes de dois toques

U8: enxame ou formas

Duas saídas do futebol de enxame

U11 um contra um

Defenda com o corpo inteiro

Matéria de capa Metodologia · 28 comentários

Primeiro fale, depois aqueça

A ordem que acaba com os inícios apagados do seu time

7 idiomas · leitura online · PDF grátis

hobbit.football/news

Preço **Grátis**

HW 2026 · 01

MATÉRIA DE CAPA

01 **Queda no primeiro tempo** 04
r/SoccerCoachResources · 28 comentários

ESTA SEMANA

02 **Você não consegue prever a próxima jogada, então recebe e só depois procura alguém para driblar ou passar. Como aprender a prever e se movimentar?** 06
サカイク

03 **Do futebol de muvuca às posições: duas formas de fazer a transição 【U-8】** 09
ジュニアサッカーカレッジ

04 **Como treinar as crianças que não podem ir aos treinos【Futebol de base】Marcação no 1 contra 1 e uso do corpo** 12
ジュニアサッカーカレッジ

05 **【Treino de futebol】A armadilha dos treinos com longos tempos de espera | Uma vez a cada 6 segundos** 17
ジュニアサッカーカレッジ

O QUE OS TREINADORES DISCUTEM

06 **Dicas para manter os meninos concentrados** 22
r/SoccerCoachResources · 30 comentários

07 **Muita orientação durante o jogo?** 25
r/youthsoccer · 32 comentários

08 **Incentivar os jogadores U4 a participar do jogo** 27
r/SoccerCoachResources · 20 comentários

09 **No limite da minha paciência com o nosso técnico do sub-12** 29
r/youthsoccer · 77 comentários

10 **Devo descer meu filho de 8 anos uma categoria para que ele possa se desenvolver melhor?** 32
r/youthsoccer · 30 comentários

NO CAMPO

11 **Driblar ou passar, como decidir? 【Futebol de base】Ensinar com princípios** 35
ジュニアサッカーカレッジ

12 **Como aumentar a força do seu chute?【Futebol de base】Repetição e forma antes da força muscular** 39
ジュニアサッカーカレッジ

13 **O esporte infantil é ótimo para mantê-los ocupados, mas eles estão aprendendo?** 43
The Conversation

14 **Gerenciar Expectativas no Futebol de Base: Como Evitar a Frustração e Manter a Motivação** 45

Cada matéria aparece na íntegra, traduzida por IA quando o original está em outro idioma. Os direitos continuam com cada autor e veículo original; cada matéria tem o link para o original.

Mais toques, menos conversa

Um goleiro de nove anos quer rolar a bola e ouve dois treinadores gritando para onde passar. Do outro lado, uma fila de finalização espera trinta segundos por um toque. Na lateral, um time chega uma hora antes, conversa sobre tática e começa apático.

Vemos a mesma coisa em toda esta edição. Conversa demais, espera demais, orientação demais. O que a gente ensina em excesso é o método, não o assunto.

Aqui está a mudança. Conte os segundos entre os toques. Limite os gritos durante o jogo a perguntas e elogios. Fale primeiro e depois suba até a velocidade de jogo com exercícios curtos e intensos.

Qual é uma coisa que você pode cortar do seu próximo treino para que seus jogadores tenham mais toques e mais jogo?

Redação do Hobbit

16 matérias

7 fontes

6 discussões

217 respostas lidas

8 idiomas



PARA TREINADORES

Fale de tática primeiro, depois aqueça do lento ao ritmo de jogo, terminando intenso logo antes do apito inicial.

MATÉRIA DE CAPA Metodologia · r/SoccerCoachResources · 28 comentários

01 Queda no primeiro tempo

Espera-se que o time dos meus meninos chegue 1 hora antes do apito inicial. Nesse período, eles fazem alongamento como equipe, passam pelos aquecimentos e nós revisamos o plano de jogo/escalação.

Jogamos duas partidas e entramos apáticos nas duas. Chega o intervalo, eu grito, e eles viram um time completamente novo no segundo tempo.

Nunca fui um treinador que grita e odeio pensar que sou eu gritando que os motiva, mas a diferença é do dia para a noite.

Tenho certeza de que outros já lidaram com isso antes, mas o que vocês fizeram para combater esse problema? Será que preciso simplesmente gritar antes do apito inicial?

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+10) Você faz nessa ordem? Alongamento, aquecimento e depois discute o plano de jogo? Se sim, você está desacelerando eles bem na hora do jogo. Comece com a conversa e depois aumente a velocidade e a intensidade dos exercícios pré-jogo, etc., do lento até o ritmo de jogo, com estes últimos terminando bem perto do apito inicial. Imagine uma linha. Fazer do jeito que você faz é ir de zero a um pico e voltar a zero. O que estou sugerindo sobe gradualmente de zero até o ritmo de jogo e então eles jogam.
- (+7) Talvez eles estejam chegando cedo demais? Ou pode ser uma questão de nutrição, comer um monte de proteína bem na hora do jogo? Parece bobagem, mas às vezes isso faz uma grande diferença no início da partida.

- (+6) Que idade? Eu dou risada com a minha esposa que treinar sub-9/sub-10 é exaustivo porque sinto que preciso trazer um nível de energia que está MUITO fora do meu estado normal de existência. Costumo ativá-los com um exercício de drible, depois passo para algo como um rondo para fazê-los pensar, e então fazemos alguns chutes básicos.
- (+2) É assim que eu conduzo aquecimentos para maiores de 14 anos e nunca tive problema com apatia no início do jogo. Um truque que sempre usei é também escrever no quadro branco onde todos possam ver, para não haver surpresa. Tudo antes do apito inicial: -1h: chegada, cumprimentar o treinador e os companheiros (alongamento pessoal, bandagem, rolo de espuma a serem concluídos nesse período) -40 minutos: prontos, preparados para começar, conversas de equipe (foco do jogo, escalação etc.) -35 minutos: todos os jogadores no gramado movimentando a bola (rondos pequenos, passes curtos, embaixadinhas individuais) -30 minutos: começar o aquecimento inicial (passe curto. 10 jardas de distância. Dois toques, um toque,...
- (+1) Quantos anos eles têm? Uma hora é muito tempo. Você não precisa gritar, mas energia é contagiosa. Eu os animo demais, e uso linguagem e brincadeiras de alta energia. Não estou repreendendo eles, estou dizendo que acredito neles e sei que, se focarem e jogarem com dedicação, podem jogar com qualquer um. Treinadores gritam em todos os esportes, especialmente em idades maiores, na maioria das vezes só para chamar a atenção dos jogadores. Às vezes existe essa ideia de que treinadores de futebol precisam ser mestres zen e observar calmamente. Sim, você precisa se proteger contra instruções em excesso, sim, se proteger contra gritar demais, e sim, se proteger contra qualquer...
- (+1) Qual é o seu estilo de jogo, e qual é a sua definição de apático? Isso acontece conosco com frequência e temos a nossa definição de apático. Só queria saber o que você quer dizer mais precisamente.
- (+1) Aquecimento longo demais, na minha opinião. Uma opção é animar para o apito inicial. Empolgar para quem vai fazer o primeiro desarme forte ou, se o apito inicial for seu, partir para cima estilo PSG e pressão alta desde a reposição!
- (+1) seu aquecimento é ruim. Alta energia e parecido com jogo. Eu assisti um time de ensino médio campeão estadual fazer o aquecimento outro dia: era 11 contra 11 em meio campo.
- (+1) Só para constar, você estruturou seu post em torno do fato de que seu time chega 1 hora antes e parece que você pode achar que essa é a razão para uma performance apática no 1º tempo (totalmente plausível). A razão para fazê-los chegar 1 hora antes é por causa dos pais/crianças vindo de todos os lugares e você quer garantir que todos estejam lá "na hora"? Ou a razão é porque você tem um aquecimento/progressão bem estruturado e longo até o apito inicial? Fico me perguntando se o intervalo funciona porque é curto, a maioria já está aquecida, e há um embalo vindo do banco de reservas/tenda/beira do campo para o início do 2º tempo?...

- (+1) Quão intenso é o aquecimento? Já vi muitos times em que o aquecimento é morno, na melhor das hipóteses. Então a partida começa e ninguém está com a mente ou o corpo engatado ainda. Eles se debatem tentando construir um ritmo de jogo, enquanto isso já estão perdendo por 2 gols nos primeiros 10 minutos. Acho que um aquecimento sério deveria começar cerca de 20 minutos antes do apito e ser no ritmo de jogo, com intensidade. Os jogadores deveriam estar com a respiração elevada e talvez com um leve brilho de suor. Eu vi um time sub-13 que começava devagar se tornar um time potência. Eles mudaram para um aquecimento curto, mas intenso, e então começaram a desmoralizar completamente o...
- (+1) Qual é o seu aquecimento? Se for um time de pré-adolescentes, então faça um jogo em campo reduzido como aquecimento que contenha elementos de como você quer que eles joguem. Li um artigo de pesquisa que dizia que fisicamente o jogo em campo reduzido superou o aquecimento tradicional, e eu costumava usá-lo com times de futsal recreativo. Sempre fez diferença no início dos jogos contra times melhores e, por outro lado, é fácil prever quando os times vão começar mal simplesmente observando o aquecimento deles.
- (+1) Mais ou menos, é. Não com raiva, mas eu trago a energia. Eu diria que sou mais animado do que gritando. Quando fazemos nosso grito de time, eu quero que eles gritem. Eu falo na cara deles que quero que o outro time ouça o quão alto e animados eles estão e fiquem nervosos. Eu quero que eles sejam uns animais. Se você está calmo e tranquilo, eles vão seguir esse tom também. Nem sempre, porque o primeiro gol, é claro, muda o clima e as diferenças de talento superam qualquer "fome", mas você pode influenciar essa primeira passagem de jogo, ou pelo menos pode tentar.

Fonte: r/SoccerCoachResources · 28 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

ESTA SEMANA

02 Metodologia U10

Você não consegue prever a próxima jogada, então recebe e só depois procura alguém para driblar ou passar. Como aprender a prever e se movimentar?

> **Para treinadores** Teste a sequência dele no seu próximo treino: passe direto em direção ao gol primeiro, depois dois toques, e continue perguntando aos seus U10 para onde deve ir o próximo passe.

Crianças que têm dificuldade em prever a próxima jogada e se mover. Depois de receber a bola nos pés, procuram um companheiro para driblar ou passar.

O pai que também é treinador se pergunta: quero que eles consigam controlar a bola enquanto se movem prevendo a próxima jogada, mas como devo ensinar?

Tadashi Ikegami, que atuou como treinador de formação do JEF United Ichihara Chiba e como diretor da academia da cidade-sede do Kyoto Sanga F.C., entre outros, e já orientou mais de 600 mil crianças de todas as faixas etárias, explica a ordem dos treinamentos. (Estrutura e texto: Yuko Shimazawa)

＜Pergunta do pai que também é treinador＞

Ikegami-san, muito prazer. Sou pai e também treinador que orienta em um clube esportivo infantil.

Minha preocupação é que eles sempre recebem a bola nos pés. Estou responsável pela categoria U-10, e eles não conseguem se mover prevendo a próxima jogada, então depois de receber a bola procuram um companheiro para driblar ou passar.

Quero que eles aprendam a controlar a bola enquanto se movem e a fazer o primeiro toque prevendo a próxima jogada. Que tipo de menu de treino é bom?

＜Conselho do Ikegami-san＞

Obrigado pela consulta.

Até 10 anos é o quarto ano do ensino fundamental, não é? Primeiro, sobre o menu de treino da sua pergunta, o que eu costumo fazer é a tesoura com passe avançando?

No final, um dos dois chuta a gol e encerra. Explico que no jogo também acontece isso, e pergunto: para chegar ao gol o mais rápido possível, onde vocês dão o passe?

Ou então coloco condições como "vamos tentar chegar com 5 passes antes de chutar" ou "vamos com 3 passes para a próxima". Nessa hora, o que costumo falar é sobre "antecipação".

Em que região é melhor colocar a bola para o companheiro receber com facilidade, onde eu devo receber em seguida para pegar com facilidade, ou então para conseguir chutar? Peço que façam essa antecipação.

Falo: "Quando conseguirem fazer isso, vão chegar ao gol de forma fluida e rápida, né?". Dessa forma, faço com que aprofundem a compreensão sobre "jogar em movimento".

■ Ordem do treinamento ① No começo, fazer com um toque

Como ordem do treinamento, no começo faço eles jogarem com um toque.

Isso porque, se eu disser "tentem fazer com dois toques", as crianças ficam presas a controlar a bola e esquecem o objetivo maior, que é avançar rápido.

No começo, começamos da linha do meio e nos movemos em direção ao gol passando a bola. Para não parar a velocidade do companheiro, como devemos dar o passe? Para conduzir a bola sem diminuir a velocidade, onde devemos colocar a bola para o companheiro? Fazemos com que desenvolvam essa sensação.

Mesmo que os passes não se conectem de forma fluida, não tem problema, fazemos com que aprendam até onde dar o passe à frente.

■ Ordem do treinamento ② Passar para dois toques e passar sem perder velocidade

Depois, ao passar para dois toques, como já sabem onde dar o passe para não perder velocidade, conseguem colocar a bola onde o companheiro correu.

O receptor entende que, se não controlar no espaço à frente de onde corre, a velocidade cai, então ao direcionar a atenção para isso, conseguem fazer bem.

Controlar em movimento e dar o passe em movimento. Eles vão entendendo aos poucos como fazer isso mantendo a velocidade.

Além disso, quando ficam cautelosos, a velocidade tende a cair. Para evitar isso, por exemplo, digo "vamos tentar em 8 segundos" e conto "1, 2, 3", ou às vezes faço duas equipes competirem. Como ponto de entrada, façam esse tipo de treinamento.

■ Ordem do treinamento ③ Fazer o bobinho em 3 contra 2

Além disso, mudo a forma de fazer o bobinho.

Por exemplo, no caso do bobinho 3 contra 1, os 3 jogadores trocam passes para não deixar o defensor roubar, mas muitas vezes os 3 não se movem. Chego a pensar que é porque fazem isso demais que não desenvolvem a sensação de dar o passe no espaço.

Por isso, faço 3 contra 2. Assim, mais do que no 3 contra 1, se os 3 não se movem, não conseguem receber o passe. Concretamente, como não conectam o passe se não colocarem a bola no espaço para onde o companheiro está se movendo, as crianças passam a jogar em movimento.

Na hora de controlar também, para dar o próximo passe, tentam se afastar do adversário e dar o passe, então controlam em movimento. Ou seja, fica mais próximo do jogo real.

Esse bobinho 3 contra 2 eu recomendo em vários lugares. Façam variações, e se o campo de treino for grande, digam a eles: "podem usar bastante o espaço e se movimentar à vontade".

Além disso, pode ser em formato de jogo. Por exemplo, fazer 3 contra 3 e colocar 2 homens-alvo em cada linha de fundo para jogar. Quando os 3 conseguem acertar aquele alvo, desta vez podem atacar no sentido contrário.

Aí, penso que também é válido colocar a restrição de não pode driblar, mas primeiro deixem eles jogarem livremente.

Fonte: サカイク · Traduzido do japonês sakaiku.jp

---

03 Metodologia U8

Do futebol de muvuca às posições: duas formas de fazer a transição 【U-8】

> **Para treinadores** Tente 4v4 mais 3 jogadores livres e pergunte onde é a posição de partida no momento em que a bola é perdida, depois treine a ação depois de ocupar a posição, não só ficar parado.

Olá, aqui é o Kazz, instrutor.

No trabalho com as categorias de base, como fazer a transição do futebol de pelotão para um jogo com consciência de posição é algo que muitos devem achar difícil. Na defesa, todos se juntam em um pelotão e levam bola pelo meio. Já está na hora de fazer essa fase passar. Mas, quando você ensina posições, a aproximação na marcação fica frouxa.

Por exemplo, imagino que alguns se sintam assim:

- Quando você ensina a posição inicial, as crianças se confundem e voltam para o pelotão
- Quando você obriga a manter posição, a aproximação na bola e o duelo ficam mais fracos
- No Sub-8, você não sabe até onde pode ensinar posições

Tempo atrás, recebi esta pergunta no X: "Estou com o Sub-8 (2º ano). Na defesa, ficam em pelotão e levam bola pelo meio, então ensino a posição inicial e procuro fazer com que voltem ao seu lugar na defesa. Mas isso gera confusão nas crianças, a aproximação fica frouxa e elas voltam ao pelotão. Como você abordaria isso, Kazz?"

Neste artigo, vou explicar 2 métodos de transição do futebol de pelotão para o jogo de posição, o que eu faria se estivesse com o Sub-8, e a forma de pensar os treinos para essa transição. Se você ler este artigo, acho que vai enxergar como equilibrar "organizar a forma" e "preservar as qualidades dos jogadores", então veja até o final.

1. Os 2 métodos de transição do futebol de pelotão para as posições

Falando direto ao ponto, existem 2 métodos.

① Ensinar de forma meio forçada a posição inicial

O primeiro é o método que aparece na pergunta: comunicar a posição inicial e ensinar que "quando for ataque ou defesa, fica nesta posição". É uma forma de começar pela forma, de maneira meio forçada.

A vantagem é que a forma visível fica bonita rapidamente.

Mas há desvantagens. Uma delas é que a intensidade (a intensidade do jogo) cai. Por pensar demais no posicionamento, o duelo fica fraco e eles deixam de ir à pressão.

Isso vale também para o ataque. Quando você tenta fazer com que mantenham posição, eles passam a escolher só o passe e, muitas vezes, a agudeza do drible desaparece. O "a aproximação fica frouxa" citado na pergunta é, penso eu, exatamente esse estado em que a desvantagem aparece.

② Manter o pelotão e, com fatores-chave, ir aproximando aos poucos das posições

O segundo é um método em que, deixando-os jogar o futebol de pelotão, você usa fatores-chave detalhados para levar aos poucos a um jogo em que ocupam posições. Este é mais difícil.

Você observa como os jogadores se movem quando jogam naturalmente e vai corrigindo ali. Por exemplo, para uma criança que vai demais na bola, você transmite o fator-chave de apoio: "Quando o companheiro tem a bola, afaste-se um pouco e peça o passe". É esse tipo de acúmulo.

A vantagem é que a intensidade não cai e o drible instintivo não desaparece. Mas o coaching é extremamente difícil e leva tempo.

③ A escolha entre um e outro depende de "o que você quer preservar"

Se quer organizar a forma rapidamente, o ①. Se quer preservar as qualidades dos jogadores, o ②. O ① é rápido, mas a intensidade cai. O ② preserva a intensidade, mas leva tempo. Depois de conhecer essas 2 características, acho bom decidir para qual lado pender.

① A posição inicial se ensina. Mas não se apega a ela

Se eu estivesse com o Sub-8, acho que ensinaria a posição inicial. Mas acho que não me apegaria tanto assim à posição.

Mais do que isso, eu daria prioridade à parte técnica que será necessária quando chegarem ao 3º e ao 4º ano.

② A técnica individual que só se lapida dentro do pelotão

Por exemplo, quando o pelotão está uma bagunça e a bola chega, conduzir para um espaço amplo com "controle orientado (controle com direção)". Ou então "regata (drible de ruptura)", "condução", tabela, essas técnicas.

Partindo da premissa de que, em certa medida, o pelotão é inevitável, eu adotaria uma abordagem de lapidar a técnica individual. O pelotão tem muitas situações de lidar com a bola em espaço apertado, então, nesse sentido, é também uma oportunidade de lapidar a técnica individual.

③ Se você quer de todo modo fazer essa fase passar, comece pelo momento da transição

Mesmo assim, se você quer de todo modo fazer o pelotão passar, primeiro comece fazendo com que, na "transição (troca entre ataque e defesa)", interiorizem a consciência de ocupar imediatamente a posição inicial. Mais do que fazer com que memorizem a posição em si, faça do "para onde voltar no momento da transição" o primeiro passo.

① No 4 contra 4 + 3 curingas, "onde é a posição inicial?"

Como treino, por exemplo, no exercício de posse de bola "4 contra 4 + 3 curingas", é eficaz perguntar "onde é a posição inicial?" no momento em que perdem a bola e fazer com que ocupem a posição rapidamente.

② Não fazer de ocupar a posição o objetivo

No entanto, é preciso atenção para que ocupar a posição não se torne o objetivo. "Depois de ocupar a posição, você pode se movimentar livremente", "Se o passe sair, vá com tudo roubar a bola". Assim, é necessário trabalhar também as ações após ocupar a posição.

Quando você memoriza o local onde ficar e para, a desvantagem do item ① (a aproximação fica frouxa) aparece tal como é. "Voltar, e a partir daí ir roubar a bola" é um conjunto único.

③ O treino de defesa vem depois que o ataque faz a bola girar

Há mais uma premissa importante. Para treinar a defesa, é necessário que a bola esteja girando em certo grau.

Se, em um "rondo" ou algo assim, o nível não permite que a bola gire, penso que é melhor priorizar a organização do ataque antes da defesa. Quando no ataque se consegue assumir a posição inicial e a bola começa a girar, o treino de defesa correspondente também passa a se estabelecer naturalmente.

Quanto mais você quer resolver o aglomerado na defesa, mesmo que pareça um caminho longo, primeiro organize a forma do ataque. Penso que essa é a ordem.

Resumo

- A transição do aglomerado para a posição tem duas vias. ① Ensinar a partir da forma (rápido, mas a intensidade cai) ② Aproximar mantendo o aglomerado, usando os key factors (a intensidade permanece, mas é difícil e leva tempo)

- Se eu treinasse o U-8, ensinaria a posição inicial, mas não me apegaria a ela. Priorizaria a técnica individual necessária no 3º e 4º ano
- Mesmo dentro do aglomerado, dá para aprimorar o controle orientado, a condução com dribles, o drible de superação e a tabela
- Se for para formar o jogador para a próxima fase, comece pela consciência de voltar à posição inicial no instante da transição
- No treino, com 4 contra 4 mais 3 coringas, por exemplo, pergunte "onde é a posição inicial?". Incorpore até a ação depois de parar
- O treino de defesa se estabelece depois que o ataque faz a bola girar

Na faixa do U-8, aborde com equilíbrio, para que defender a posição não apague a qualidade instintiva do jogador. Testem também no local onde vocês treinam!

Além disso, em treinos como o 4 contra 4 mais 3 coringas, se você desenhar o campo e visualizar a "posição inicial", fica mais fácil fazer perguntas aos jogadores.

Fonte: ジュニアサッカーカレッジ · Traduzido do japonês junior-soccer.college

---

04 Metodologia U10 a U12

Como treinar as crianças que não podem ir aos treinos 【Futebol de base】Marcação no 1 contra 1 e uso do corpo

> **Para treinadores** Se os seus defensores só cutucam com a ponta do pé, deixe que se segurem na camisa num exercício de 1 contra 1; muitos descobrem que os braços nunca estavam envolvidos.

Olá, aqui é o instrutor Kazu.

Na orientação no futebol de base, a marcação no 1 contra 1 é um ponto que muitos têm dificuldade, eu acho. Eu mesmo, cada vez que mudo de equipe ou de categoria, fico atento à questão da marcação no 1 contra 1 e, sinceramente, também tenho dificuldades.

Por exemplo, imagino que haja quem sinta o seguinte.

- Há jogadores que não conseguem ir pressionar quando o adversário está com a bola
- No treino de 1 contra 1 até melhoram, mas na partida não conseguem ir
- Contra adversários de nível superior ou do mesmo nível, a aproximação fica frouxa e não conseguem roubar a bola

Recentemente, recebi a seguinte pergunta de um leitor.

"Sou pai-treinador de uma equipe de bairro na 5ª série do fundamental. Que tipo de conselho devo dar a um jogador que não consegue ir pressionar, não consegue roubar a bola e tem intensidade de marcação baixa? No treino de 1 contra 1 eu falo 'mesmo que seja driblado, primeiro pressione e tire a liberdade do adversário' e 'não vá na bola, vá no corpo do adversário', mas contra adversários de nível superior ou do mesmo nível não funciona. Talvez ele tenha pouca consciência de posicionamento sem a bola e de alerta, e por isso a pressão esteja atrasada."

Dizer que sem ver a situação da partida não dá para afirmar nada é sempre verdade, mas foi uma pergunta muito cuidadosa.

Neste artigo, vou explicar como eu oriento na categoria infantil a marcação no 1 contra 1 sob os ângulos de "uso do corpo", "valores de referência", "pressing de toda a equipe" e "psicologia do jogador". Se você ler este artigo, acho que vai enxergar algumas razões para "treino de 1 contra 1 eu faço, mas na partida não consigo ir", então veja até o final.

① Só estica a perna e é driblado, ou não consegue encostar o corpo

A marcação no 1 contra 1 das crianças acho que tem basicamente dois padrões. Só estica a perna e é driblado facilmente. Ou, desde o início, não consegue encostar o corpo.

Claro, também há crianças que vão com intensidade, mas se jogam demais e são dribladas. Porém, na maioria dos casos, acho que o problema está em "não conseguir usar o corpo". Não conseguem parar o corpo do adversário usando o corpo inteiro.

② Aproximar, parar, encostar

A ideia básica é se aproximar e, se o adversário errar o controle, atacar de primeira. Se a bola se acomodar bem nos pés do adversário, pare uma vez. A partir daí, encoste.

São três processos: aproximar, parar, encostar.

Você se aproxima, no momento do controle avança sem conseguir parar e é superado com um toque. Isso também acontece bastante. Para esses jogadores, foco no ponto de "se aproximou, pare".

Depois de parar, se a distância for grande demais, não vira pressão. Encostar até certo ponto, colocar mão e pé ao mesmo tempo e ir parar empurrando o corpo inteiro do adversário, ou, quando o adversário tenta tirar com drible, encostar o corpo e roubar a bola. Acho que esses são os fatores-chave básicos.

③ Truque: durante o treino, pode segurar o braço ou a camisa

Mesmo explicando isso, há muitas crianças que não conseguem fazer bem. Quando são muitas as crianças que defendem só com a ponta dos pés, sem usar braços ou quadril, eu mudo a forma do treino.

No treino de 1 contra 1, eu digo: "pode puxar o braço ou a camisa do adversário, tenta parar". Claro que não estou falando que pode fazer isso durante a partida. Só dentro do treino.

Quando faço isso, elas não conseguem parar, não é. Mesmo dizendo que pode fazer falta, não conseguem parar. Porque, desde o início, os braços não saem.

Desde antigamente existe a expressão "futebol é luta com bola", mas na Europa e na América do Sul é normal, desde criança, bater o corpo usando o corpo inteiro. Por outro lado, sinto que muitas crianças japonesas pensam que futebol se joga com os pés.

No começo não conseguem parar. Mas, ao puxar e ir conseguindo parar de algum jeito, vão naturalmente criando o hábito de bloquear com os braços. Eu, até no fundamental II, às vezes faço isso de propósito como uma fase.

④ Quando ele protege a bola, diga "vá chutar a bola"

Há crianças que, quando o adversário protege a bola e entra com o corpo, acabam se afastando. Nesse momento, em vez de empurrar por trás, eu digo "vá chutar a bola".

Indo chutar a bola, naturalmente o quadril entra fundo e você também toca o corpo do adversário.

Às vezes parece quase falta, mas costumo dizer que, se não for assim, não vira pressão para o adversário. Se durante a partida está virando falta, vou corrigindo com "use mais o braço assim".

① A intensidade "quase perigosa" que senti na Espanha

Antes de eu ir para a Espanha, houve uma época em que se dizia que as crianças japonesas tinham intensidade baixa (intensidade de jogo). Quando fui de fato à Espanha e vi, a intensidade é realmente alta. Se tiver oportunidade, gostaria que vissem ao vivo uma vez, mas dá para perceber num instante.

Eles vêm de um jeito bem quase perigoso.

O que achei interessante nas aulas durante o intercâmbio foi que, entre as desvantagens do drible, havia um item "risco de se machucar". Porque, quando você dribla, o adversário vem cortar a perna com força. Acho que na cultura de lá existe a premissa de que é algo nesse nível de intensidade.

② Se ao redor o nível é baixo, isso vira o normal

Quando eu era treinador na escola do Barcelona, fiz uma excursão à Espanha depois de treinar no Japão. Mesmo nas escolas japonesas sendo treinadas por espanhóis, quando chegávamos aos torneios, a intensidade era baixa. Voltamos ao Japão decididos a fazer os jogadores irem com tudo.

Quando a intensidade ao redor é baixa de modo geral, isso se torna o padrão. Não é uma questão de falta ser bom ou ruim, mas de que talvez vire falta, e é nesse nível que é preciso ir na disputa pela bola. Sinto que, no caso das crianças japonesas, o valor de referência dessa percepção é baixo.

Acho que é uma questão de onde se coloca o padrão na criação do ambiente do dia a dia.

① "Jega tarde" = chegar tarde

Acredito que haja possibilidade no que estava na sua pergunta: "a noção de posicionamento e alerta sem a bola é baixa, e talvez a pressão esteja atrasada".

Em espanhol existe uma expressão chamada "jega tarde". Traduzindo literalmente, é "chegar tarde". É o fenômeno em que, na pressão defensiva, a aproximação se atrasa e o jogador é superado, sai do eixo.

É um fenômeno que acontece tanto que é usado como substantivo, algo que não se deve fazer.

② Você não está treinando apenas os detalhes?

Na minha percepção, acho que são pouquíssimas as equipes juniores que fazem corretamente a pressão de equipe inteira.

Ouvindo os treinadores durante os jogos, há muitas cenas em que se dizem detalhes sobre como o atacante deve perseguir, como "corte a linha vertical" ou "corte o meio".

No entanto, depois disso sai o passe, o próximo jogador se atrasa, e a coordenação como equipe não funciona bem. Não se foca muito nisso. Ou seja, acho que a ideia de pressão de equipe inteira não está sendo incutida nos jogadores.

Eu não digo muito "corte a linha vertical" ou "corte a linha horizontal". É a sensação de criar a organização geral, a coordenação geral. Por volta do 4º ano, faço a ideia básica de pressão de equipe inteira, e quando chegam ao 5º e 6º ano, faço o uso diferenciado da pressão de acordo com a formação do adversário.

③ O problema do ataque está na defesa, o problema da defesa está no ataque

Acho que o futebol é um sistema complexo. Quando Guardiola era treinador do Barcelona, ele dizia que "o problema do ataque está na defesa, e o problema da defesa está no ataque", e acho que é exatamente isso.

Ao coordenar a pressão de equipe inteira, o 1 contra 1 fica mais forte. Por outro lado, ao focar no 1 contra 1, outra parte melhora. É assim, e acho que todos vocês com certeza já tiveram a experiência de "estou treinando a defesa no 1 contra 1, mas no jogo não consigo ir de jeito nenhum".

Pode ser que, inesperadamente, pensar pelo lado inverso funcione bem.

① "Talvez haja passe" faz com que não se consiga ir

Treinar o 1 contra 1 pode melhorar a resposta defensiva. Nos jogos também, em situações em que o jogador consegue reconhecer "isto é 1 contra 1" pela lateral, a resposta melhora.

Mas, por exemplo, quando o volante vai abordar o atacante adversário. Parece 1 contra 1, mas é parte de uma situação. No treino de 1 contra 1, o defensor sabe que "não há passe", então é sempre a defesa contra um adversário que vai driblar.

Porém, ao defender num rondo 4 contra 2, surge o "não sei se é drible ou passe, então não consigo ir com força".

Isso pode estar acontecendo também durante os jogos. Na mente do jogador que aborda existe o "talvez saia o passe", então ele não consegue se aproximar bem, estica a perna tentando interceptar o passe e é superado.

② O passe pode ser dado. Pense apenas em tomar a bola por completo

Naquele momento, eu digo ao jogador que abordou: "É verdade que talvez haja passe, mas não tem problema se o passe sair. Não tente interceptar o passe". "Primeiro, pense apenas em tomar a bola daquele jogador".

Quem tenta interceptar o passe são o segundo e o terceiro jogadores, os que estão atrás. Por isso, o jogador que aborda encosta o corpo com firmeza, e o passe pode ser dado. Pense apenas em tomar a bola por completo.

É assim que faço o treinamento.

③ Não criar contradição. No rondo ou na posse, "como se fosse 1 contra 1"

O 1 contra 1 do treino de 1 contra 1 e a situação de 1 contra 1 dentro do rondo são um pouco diferentes, então acho melhor pensar nos treinos separadamente. Porém, se naquele momento surgir uma contradição, os jogadores se confundem.

No rondo se diz "não entre de carrinho", e no treino de 1 contra 1 se diz "vá". Assim, cria-se uma contradição na cabeça do jogador. Seja rondo ou posse, o jogador que aborda o portador da bola adversário deve "fazer como se fosse 1 contra 1".

Acho que é necessário esse tipo de treinamento que dá consistência.

Resumo

- A defesa no 1 contra 1 dos alunos do fundamental tem 2 padrões: "só estica a perna" e "não consegue encostar o corpo". O problema é não estar usando o corpo
- O básico é abordar, parar, encostar. Para a criança que é superada por não conseguir parar, foque no "pare"

- Durante o treino, se você disser que pode agarrar o braço ou a camisa, ela percebe que não está usando os braços. Se for mantido na bola, diga "vá chutar a bola"
- O valor de referência da intensidade é decidido pelo ambiente. Se ao redor é baixo, isso se torna o padrão
- O atraso da pressão (Jega Tarde) pode ser porque o pressionamento coletivo da equipe não foi assimilado. Os problemas do ataque estão na defesa, os problemas da defesa estão no ataque
- O treino de 1 contra 1 e o 1 contra 1 dentro do rondo têm psicologias diferentes. Com o "o passe pode ser dado. Pense apenas em roubar a bola", não deixe que haja contradição

Sendo honesto, eu gosto de pressionar, mas não sou tão bom assim em ensinar a marcação individual. Como gosto mais do ataque, também tenho o meu mau hábito de não treinar muito a defesa. Por isso mesmo, se vocês tiverem alguma forma de fazer que "funcionou assim", por favor me ensinem.

Experimentem também no contexto de vocês como treinadores!

Além disso, para o pressionamento coletivo da equipe, desenhar no quadro e compartilhar com os jogadores "quem vai e quem é o segundo homem" facilita a assimilação.

Fonte: ジュニアサッカーカレッジ · Traduzido do japonês junior-soccer.college

---

05 Metodologia

【Treino de futebol】A armadilha dos treinos com longos tempos de espera | Uma vez a cada 6 segundos

> **Para treinadores** Na próxima sessão, cronometre um jogador durante um exercício: se a espera passar de 10 segundos por toque, divida o grupo ou acrescente uma segunda bola.

Olá, sou o professor Kazu.

Nos treinos de futebol de base, acredito que muitas equipes adotam exercícios de drill. Mas, mesmo com o mesmo drill, dependendo de como é feito, o número de vezes que as crianças tocam na bola muda muito. Eu mesmo, ao ver outras equipes fazendo drills, costumo sentir que a espera é longa.

Por exemplo, acho que há quem sinta o seguinte.

- No exercício de chute, a fila fica longa e as crianças ficam entediadas esperando a vez
- Enquanto corrige a forma de chutar ou a orientação do corpo, o treino não avança
- Mesmo fazendo exercícios de drill, as crianças não sentem que estão melhorando

Neste artigo, vou explicar como garantir o volume de movimento nos exercícios de drill, e também o critério de "tocar na bola uma vez a cada 6 segundos", incluindo experiências da minha época de jovem. Acredito que, lendo este artigo, você vai ter clareza sobre "onde olhar" no treino de drill de amanhã, então veja até o final.

① A história de que "drill não tem leitura de jogo" fica de lado por enquanto

Costuma-se dizer que exercícios de drill não têm leitura de jogo. Aqui, vou deixar essa discussão de lado por enquanto. O que quero transmitir desta vez não é se o drill é bom ou ruim, mas "o quanto você consegue aprofundar" o drill.

Quando você faz exercícios de drill, dá para perceber bastante a competência do treinador. Falando um pouco mais, sinto que dá para perceber como ele detalha as coisas. Acho que muita gente conhece exercícios de drill, mas aí é que está a armadilha, inesperadamente.

② O importante é o volume de movimento e a intensidade

Independentemente de exercícios de drill, o treino diário tem vários elementos importantes. Primeiro, o volume de movimento. É a quantidade de movimento, a quantidade de toques na bola, a quantidade de envolvimento com a bola.

E outro é a intensidade (intensidade de jogo). Esses dois são muito importantes. Além disso, também entra o elemento de fazer em curto período de concentração.

Como garantir esse volume não muda nem no treino global nem no treino de drill. Claro, é diferente quando estão cansados após um jogo, ou quando voltam de folga e o corpo ainda não está se movendo. Mas, no treino diário, acho que é preciso ter consciência disso.

③ Fazer o treino e fazer bem feito são coisas diferentes

O treino de futebol se sustenta de qualquer forma, com qualquer menu. Fazer o exercício de drill em si, qualquer um consegue. Mas se esse drill é eficiente, se está garantindo volume de movimento, se está aumentando a intensidade, é outra história.

Incluindo se a motivação dos jogadores está alta, é uma parte que não se consegue sem fazer direito.

① Exercício de chute com fila longa

O exercício de drill é um método de treino que desenvolve principalmente ações técnicas. Há também um pouco de jogo sem bola, mas o básico é técnica, eu acho. Nessa hora, é muito comum que o volume de movimento esteja insuficiente.

Um exemplo comum é o exercício de chute com fila longa. Cerca de 10 pessoas enfileiradas, toca, domina, chuta. É um exercício em que o tempo de espera até chegar a sua vez é muito longo.

Quando comecei a treinar, acho que tendia a fazer esse tipo de exercício.

② Olhar apenas para o jogador que está jogando

O que é comum é o treinador, querendo observar os jogadores de várias formas e dizer "vamos chutar mais assim", olhar apenas para o jogador que está jogando. Isso acontece bastante até com quem tem longa carreira como treinador.

Pensando que precisa desenvolver a técnica, foca só no jogador que está tocando na bola. Dá instruções como "pisa mais firme", "a orientação do corpo". Mas, como não olha para os jogadores que estão esperando, que não estão jogando, não percebe que a espera pela vez está ficando longa.

Acho que isso acontece bastante.

③ Casos estruturalmente impossíveis são, inesperadamente, poucos

Ao ver o treino de outras equipes, às vezes sinto que "a espera é longa". Mas são menos os casos em que isso é estruturalmente impossível. Na maioria, é algo como "era só dividir em dois grupos" ou "era só usar duas bolas".

Desde o início, a consciência não se volta para taxa de rodízio e eficiência. Acho que isso é algo comum em treinadores no começo.

① Exercícios de passe e controle: 1 toque a cada 6 a 10 segundos

Então, como verificar. Quando faço exercícios de drill, eu cronometro. Por exemplo, no caso de treino de passe e controle, meço mais ou menos se cada pessoa toca na bola uma vez a cada 6 segundos.

Por que uma vez a cada 6 segundos, acho que a base era algo que um francês dizia antigamente. Um exercício de drill eficiente toca na bola mais ou menos nessa frequência. Claro que varia conforme o menu, mas no máximo é cerca de uma vez a cada 10 segundos.

Mais curto do que isso, uma vez a cada 3 segundos é difícil nos menus de passe e controle. Eu também já fiz isso até hoje, mas acho que tocar na bola uma vez a cada 6 segundos, 7, 8 segundos, no máximo 10 segundos, é mais ou menos o mais eficiente. Se for para tocar na bola muito mais do que isso, o menu passa a ser de drible.

② Nos mesmos 10 minutos, 100 vezes e 20 vezes

Se for uma vez a cada 6 segundos, são 10 vezes por minuto. Em 10 minutos, dá para tocar na bola 100 vezes.

Por outro lado, se só conseguir tocar na bola uma vez a cada 30 segundos, são 2 vezes por minuto. Em 10 minutos, serão 20 vezes. É um exemplo extremo, mas nos mesmos 10 minutos, 100 vezes e 20 vezes.

É esse tanto de diferença que aparece nos drills.

③ Olhar para onde não está a bola

Quando você não percebe que a espera no drill está ficando longa, em geral está focado na bola.

Se o treino está indo bem ou não, isso inclui tudo o que acontece além do momento em que a bola está em movimento. Como está o tempo de espera, se há 3 grupos, como estão os 3 grupos ao mesmo tempo, se há algo perigoso ao redor.

É nesse sentido de ver várias coisas ao mesmo tempo, e também ver as ações técnicas.

Isso é o mesmo na análise de jogo de uma partida. Costuma-se dizer que se deve ver a região da bola com a visão periférica e olhar para o que não é ali. Eu também, durante a partida, tenho a consciência de olhar sempre para onde não está a bola.

Onde está a bola, você em geral entende qual é o problema. Onde não está a bola, a análise é difícil, e muitas vezes há ali um problema grande que não se espera.

No drill é o mesmo: ao olhar para os jogadores que não estão jogando, dá para ver se estão conseguindo se concentrar, se a espera não está longa, se os jogadores não estão entediados.

① Nos primeiros 5, 6 anos, era só drill e jogo

Quando eu era jovem, houve um período em que eu realmente só fazia treino de drill e jogo. Acho que por uns 5, 6 anos eu fiz só drill. Nesse período, aprendi muita coisa sobre "se fizer assim, dá certo" e "se fizer assim, não dá certo".

Depois disso, pensei que só desenvolver as ações técnicas não bastava, passei a pensar em questões táticas e me inclinei para o treino global e para o lado da Espanha.

② Mesmo com o mesmo tempo, os resultados eram 3 ou 4 vezes maiores

Na época, era um time de bairro, e não havia um ambiente como hoje, com jogo-treino toda semana. O número de jogadores também não era grande, mas eu fazia treino de drill de forma intensa e os resultados apareciam. Todo ano havia jogadores selecionados para o treino de seleção municipal ou provincial, e 1 ou 2 avançavam para as categorias de base de clubes da J.League.

Nas competições municipais também entrávamos sempre entre os primeiros, e uma vez fomos campeões.

Mas acho que isso não foi porque era treino de drill. Foi há uns 25 anos, mais ou menos do 3º ao 5º ano da minha carreira. Na época, acho que o treino dos outros times não era muito eficiente.

O volume de movimento também era pouco, e a intensidade também era baixa.

Mesmo sendo 3 vezes por semana, o mesmo tempo de treino e um ambiente de jogos parecido, o nosso time, por ter apostado no drill, tinha um número de toques na bola, um volume de movimento e uma intensidade bem maiores.

Simplesmente, mesmo com o mesmo tempo, havia 3 ou 4 vezes mais efeito de treino. Olhando para trás hoje, acho que o contexto era esse.

③ As crianças começaram a treinar de manhã por conta própria

E tem mais um ponto, e aqui é muito importante. Como aumentar a motivação dos jogadores.

Na época, as crianças diziam "quero treinar de manhã" e começaram a treinar por conta própria.

Recebi pedidos de "coach, venha ver o treino da manhã" e algumas vezes acompanhei o treino matinal. Dos pais também ouvi coisas como "ele começou a acordar cedo para treinar", "parou completamente de jogar videogame", "ficou obcecado por futebol".

Quando você eleva a motivação nesse nível, os jogadores começam a fazer por conta própria.

Quem brinca com a bola todos os dias, quem chuta bola no parque com os amigos, fica melhor, né. O drill é um treino que tende a baixar a motivação, mas mesmo assim acho que existem formas de montar que fazem as crianças não se entediarem, se concentrarem e começarem a treinar por conta própria.

① Ao coach assistente, primeiro deixar o drill sob sua responsabilidade

Por exemplo, suponhamos que um coach assistente se junte a mim. Provavelmente, no começo ele vai ficar responsável por drills, como os de aquecimento ou o passe e controle do treino 1. Vendo isso, quando se chega a "isso ele consegue fazer", é o próximo passo.

Não é comum, de primeira, deixar o coach assistente ou o segundo treinador responsável pelo treino principal, como um mini-jogo final de 5 contra 5 mais 2 curingas. Acho que isso é igual não só no Japão, mas também no exterior.

② O drill é simples, então deve ser fácil de enxergar

O treino de drill deve ser mais fácil de enxergar para o treinador do que o treino global. Fácil aqui significa simples. A ação técnica em que se deve focar está definida, e outros problemas não aparecem.

A própria estrutura do treino também não é tão difícil.

Quando o treinamento global acontece, vários fenômenos ocorrem ao mesmo tempo. Se é uma questão tática, uma questão de ação técnica, uma questão cognitiva, uma questão de decisão. Os elementos aumentam e fica complexo.

Por isso mesmo, se o drill não funciona bem, o treinamento global e a análise de jogo provavelmente também não funcionarão muito bem. Deixando de lado se o drill é bom ou ruim, acho que o básico é que primeiro o drill funcione bem.

Resumo

- Ao observar o treino de drill, dá para entender como o treinador detalha as coisas
- O importante é o volume de movimento e a intensidade, e isso não muda em qualquer treino
- O tempo de espera se torna longo porque se olha apenas para os jogadores que estão jogando
- Nos exercícios de passe e controle, mede-se por tempo quantas vezes em 6 a 10 segundos cada pessoa toca na bola
- Mesmo em 10 minutos, se for uma vez a cada 6 segundos são 100 vezes, se for uma vez a cada 30 segundos são 20 vezes
- Ao olhar para os espaços sem bola, para os jogadores que não estão jogando, o estado do treino fica visível
- Quando você eleva a motivação, as crianças começam a treinar por conta própria

No próximo treino de drill, meça uma vez o tempo e veja em quantos segundos cada pessoa toca na bola. Dividir em dois grupos, usar duas bolas, só isso já pode mudar muito o treino.

No seu ambiente de trabalho como treinador, experimente também!

Fonte: ジュニアサッカーカレッジ · Traduzido do japonês junior-soccer.college

O QUE OS TREINADORES DISCUTEM

06 Metodologia U12

Dicas para manter os meninos concentrados

> **Para treinadores** Mantenha as conversas entre 30 e 60 segundos, comece com jogos reduzidos e use um sinal de duas palmas para recuperar a atenção.

Eu treino um time recreativo de meninos sub-12. Eles são meninos legais e fico feliz que todos se deem bem entre si. O problema é que eles conversam muito, o que leva a treinos sem foco e tempo insuficiente para passar o que quero passar.

Eu preciso de várias tentativas para conseguir

a atenção de todos. Às vezes eu apito.

Comecei a fazer com que eles corram uma volta sempre que não estão ouvindo.

Essa é uma boa opção ou existe alguma maneira melhor?

Principais respostas, as mais votadas primeiro

- (+5) Fale menos. Jogue mais. Faça com que eles joguem jogos reduzidos assim que chegarem. Gaste um pouco da energia logo de cara. Entre em uma atividade de treino, mas mantenha a instrução bem curta. Pausas curtas para enfatizar os pontos principais. Mais de 30 segundos a um minuto e você os perde de novo. Encontre um recurso de atenção para refocalizá-los quando estiver falando, "se você consegue me ouvir, me dê duas palmas". Depois, faça um coletivo no final, mas reforce seus pontos de foco periodicamente ou faça 1 contra 1 conforme a oportunidade surgir.
- (+4) Eu acho que você precisa entrar com expectativas razoáveis. É um time recreativo, garanta que o treino seja divertido. Só para comparação, eu tenho um filho jogando sub-9 em um time de ponta na primeira divisão da nossa liga regional. O treinador nunca precisa fazer as crianças correrem durante o treino e raramente precisa chamar a atenção delas sobre foco ou voltar aos trilhos. São crianças de 8 e 9 anos que levam o esporte a sério. As expectativas e a experiência são (e deveriam ser) diferentes.
- (+3) Não seja chato. Transforme os treinos em um jogo e use o método Whole-Part-Whole (Todo-Parte-Todo) para que eles sintam que também estão jogando partidas. Além disso, aqui está um mantra que aprendi com meu tutor da Licença A da UEFA: "sem filas, sem voltas, sem palestras". Se você usar qualquer uma dessas coisas, suas sessões são chatas e/ou contraproducentes.
- (+3) Eu observei e aprendi a técnica das "duas palmas" com outro treinador. Sempre que preciso da atenção deles, peço que todos deem duas palmas 👏 e bato palmas duas vezes. Se nem todos baterem palmas, peço duas palmas de novo, e de novo, e de novo até ter a atenção de todos. Quando eles se acostumam, as crianças geralmente fazem na primeira vez. Duas palmas seguidas de "toque no nariz" ou "toque na orelha se você consegue me ouvir" também funciona muito bem com crianças mais novas.
- (+3) Meninos sub-12 podem ser o grupo mais difícil de treinar, porque você espera um pouco de foco, e é realmente difícil conseguir. Coisas que fiz e que parecem dar mais certo (eu tenho 1 menino com TDAH bem severo no meu time, o que torna tudo mais difícil). Faço o mesmo aquecimento todas as vezes, no treino e no jogo. Não começo mais com nada que tenha filas por mais que alguns segundos depois do aquecimento. Rondos são um ótimo começo, pois faz com que eles pensem em futebol o mais rápido possível e evita filas. Mas na verdade qualquer coisa voltada para o grupo para colocá-los em movimento. Depois disso, faço exercícios de habilidade com a bola e de passe, mas mais uma vez tentando evitar filas ou...

- (+2) Meu time atual é bem mais da metade de meninos e o que descobri é que, se não houver tempo morto no nosso treino, eles vão muito bem. No minuto em que falo mais de 40 segundos, eu os perdi. Meninos precisam fazer. Até nas nossas pausas para água eu literalmente grito "pausa para água, um minuto!", para que a pausa para água seja apenas uma das muitas coisas que eles estão fazendo em alta intensidade. Aqui também é sub-12.
- (+2) Eu gosto de usar voltas e flexões conforme necessário. Às vezes você simplesmente precisa. O melhor método é a prevenção: não os coloque em situações em que eles ficam parados esperando. Movimento constante, filas limitadas, pouco tempo morto. Mas às vezes eles também vão querer só brincar. Um pouco disso é aceitável, mas se eles perderem a vez ou errarem o exercício, então você precisa corrigi-los. Outras vezes, o time inteiro vai estar em clima de brincadeira, mesmo que não haja filas e haja muito movimento. É aí que você precisa meio que inverter o roteiro com eles. Foi isso que eu tive que dizer algumas vezes e...
- (+1) Eu tive exatamente o mesmo desafio. Achei livros sobre gestão de sala de aula muito úteis. Peguei ferramentas para professores do Fred Jones. O resumo é que consistência é fundamental, e fazer com que as crianças "temam" você, mas ainda sendo atencioso e dedicado. Certamente ainda não cheguei lá completamente, mas achei a abordagem eficaz para mim.
- (+1) Uma regra simples com a qual sempre trabalhamos é no máximo 2 minutos. 2 minutos antes do treino para explicar, demonstrar e dizer o foco. Depois a bola começa a rolar. Então adicione camadas ao treino para o que você está tentando fazer.
- (+1) O que eu fiz foi dizer a eles que, sempre que fizermos um novo exercício, vou explicá-lo uma vez e depois demonstrá-lo. Em seguida, vou perguntar se há dúvidas. Então fazemos o exercício. Se você não conseguir tentar o novo exercício, você vai sentar e assistir até entender. Se mais de 2 jogadores forem tirados de um exercício, começamos de novo do zero. O tempo para isso sai do nosso tempo de coletivo no final do treino. Quando faço exercícios repetidos, termino um e imediatamente começo a posicionar os jogadores (nas filas) para o próximo. No máximo 30 segundos para a transição de um exercício para o próximo.
- (+1) Se você realmente precisar conversar com eles, peça para ficarem na posição de prancha. Isso vai fortalecer o core deles e torna muito difícil que fiquem de conversinha.
- (+1) Recomendo muito o curso online USSF Grassroots, tem muitas sugestões parecidas com as do tópico, mas a principal é JOGAR-TREINAR-JOGAR. Mais tempo com jogos reduzidos, alguns momentos gastos com coisas simples como ataque ou defesa (divida de forma SUPER FÁCIL), depois volte a jogar mais, incentivando-os a implementar o que você acabou de trabalhar. Estabeleça expectativas antes de cada treino, faça disso uma meta da equipe. Se eles conseguirem passar por um treino com bom foco (não perfeito, porque isso não vai acontecer), então eles ganham INSIRA O QUE FOR, por exemplo, o jogo favorito deles, o exercício, etc. Fazer eles correrem voltas só faz...

Fonte: r/SoccerCoachResources · 30 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

07 Metodologia U8 a U11

Muita orientação durante o jogo?

> **Para treinadores** Peça aos treinadores que segurem instruções específicas de passe e, em vez disso, perguntem a ela o que ela vê, depois deixe que ela decida.

Minha filha está no sub-9 de viagem. Ela é goleira (embora seja uma boa zagueira e aceite jogar de atacante a contragosto se pedirem). Ela se dedica de coração à posição e é a única do time que quer jogar como goleira e a única com equipamento próprio. Eu treinei o time dela no ano passado com outro pai e deixávamos as crianças decidirem sozinhas durante o jogo. Nunca dizíamos para onde passar ou quando chutar durante a partida. Isso tudo era feito antes do jogo ou no intervalo. Os treinadores do clube faziam isso durante os treinos (os pais só treinam nos jogos, os treinadores do clube são treinadores certificados). Nesta temporada, outros 2 pais estão treinando. Quando minha filha faz uma defesa e as crianças recuam para a linha de construção, ou se é tiro de meta, eles imediatamente começam a gritar para ela onde passar ou chutar. Estou louco por me incomodar que eles não a deixam tomar a decisão sozinha e cometer erros? Tanto o treinador do ano passado quanto eu éramos goleiros, então ambos respeitávamos que ela tinha que aprender sozinha. Nenhum dos treinadores deste ano ficou sequer entre as traves como goleiro. Minha filha não está nada contente por estar sendo gritada para onde passar quando ela só tem 6 segundos. Ela não está mais fazendo a leitura de jogo como fazia no ano passado e seu rolamento ficou desleixado porque ela está muito apressada. Estou errado em sentir que isso vai contra a forma como o futebol de base deveria ser treinado?

TL;DR

Goleira sub-9 sendo mandada pelos treinadores onde passar ou rolar a bola toda vez que ela está com a posse. Eles deveriam recuar?

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+7) Você está 100% certo, mas está exagerando um pouco ao dizer que sua filha de 8 anos não está mais fazendo a leitura de jogo e está chateada por não estar sendo treinada corretamente. O mesmo com o fato de os treinadores nunca terem ficado entre as traves. O que isso significa? Você deveria se oferecer para treinar na próxima temporada. Por que não fez isso este ano?

- (+3) O treinador do meu filho sub-11 não fala nada (ou muito pouco) durante os jogos e isso me deixa louco (e a outros pais também). Sinto que há cenários específicos de jogo que provavelmente não foram cobertos nos treinos e em que o time precisa de orientação do treinador. O treinador do meu filho sub-9 parece que está controlando as crianças com um joystick. Dizendo onde driblar ou passar. Para os mais novos, não vejo problema em ajudar mais, pois precisam de repetição para aprender, mas espero que ele diminua conforme a temporada avança. Meu ponto é que, em qualquer das abordagens, você vai ter uma variedade de opiniões sobre menos é mais ou o treinador não está...
- (+3) É melhor não tratar os jogadores como se estivessem do outro lado de um joystick. Alguma orientação é ok... tipo, "o que fazemos quando estamos sendo pressionados alto?", ou "onde está o espaço", ou quando eles fazem algo certo gritar "amei", "ótima ideia". Seus treinadores atuais deveriam fazer alguns cursos. Eu não gostava do nível de treinamento que minha filha estava recebendo, então entrei na comissão técnica na temporada seguinte e convencemos os pais a ter o treinador em todos os treinos e jogos para ter consistência.
- (+3) Eu elogio treinadores com a sua mentalidade. Sempre digo aos pais que um jogo é como uma prova na escola e o treino é como a aula/tarefa de casa. Numa prova você não tem nenhuma ajuda, é a sua chance de aplicar tudo o que aprendeu e cometer erros dos quais vai aprender. Sei que as pessoas ficam empolgadas e querem o melhor para as crianças, mas, como você disse, se você não deixa elas tomarem as decisões, como vão aprender? Você tem todo o direito de ficar chateado e eu talvez conversaria com os outros pais sobre isso, pelo menos, para não dar instruções para a sua filha. Não é justo com as crianças que as ações dos pais inibam...
- (+2) Fiquei curioso sobre que tipo de time de "viagem" tem pais treinando? Você quer dizer da beira do campo? Se for esse o caso, eles precisam calar a boca e deixar o treinador treinar. Se você está pagando por um "time de viagem" e são os pais que treinam nos jogos, então peça reembolso, porque isso é o equivalente a uma liga recreativa. Você precisa de uma voz liderando eles em campo e nenhuma voz extra vinda da beira do campo. Se os pais são os encarregados de treinar, então eu procuraria um ambiente melhor. Além disso, goleiros de base precisam de treinamento especializado para ter sucesso, aprender as bases adequadas e a forma correta...
- (+2) Sou muito contra esse tipo de treinamento específico durante o jogo. Assim que eles ouvem e processam, a situação já mudou.
- (+2) Nessa faixa etária, é importante aprender não só habilidades técnicas, mas também consciência de jogo e tomada de decisão. Você não ensina isso durante o jogo. Muitas vezes isso só sobrecarrega a criança nessa idade e não a deixa aprender com os próprios erros. Isso é um treinador querendo vencer, não ensinar.
- (+1) 8 segundos, não 6, e eles não marcam isso nessa idade. No entanto, fale com o treinador sobre isso. Acho que é um pedido razoável explicar que é algo que você está trabalhando com ela e pedir o apoio dele.

- (+1) Sim, escolha difícil de fazer. Eu treino o U9, mas a maioria dos meus jogadores tem 8 anos e meu filho tem 7. A nossa liga faz com que torcedores e time fiquem do mesmo lado, então ficamos no lado oposto ao do outro time e temos liberdade total na lateral. Admito que fico só no lado da nossa defesa e atrapalho o nosso goleiro (que nunca jogou antes) e a nossa defesa. Assim que passamos do meio-campo, deixo eles soltos.
- (+1) Você tem uma boa relação com os treinadores? Se tiver, eles podem estar dispostos a ouvir o seu feedback. Se não tiver, boa sorte para fazê-los ouvir. Mas uma coisa que você pode controlar é fazer com que a sua filha fique mais aberta a jogar em outras posições. Mesmo que a sua filha acabe sendo goleira, ter a capacidade de jogar com os pés é algo que será importante no futuro.
- (+1) Time de viagem treinado pelos pais?

Fonte: r/youthsoccer · 32 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

---

08 Metodologia U4

Incentivar os jogadores U4 a participar do jogo

> **Para treinadores** Peça para ele ajudar você com os cones e a chutar no campo de jogo antes de qualquer um assistir, depois coloque ele em campo junto com um amigo dos treinos.

Primeira vez treinando meninos sub-4 e estou tentando fazer tudo o mais leve e divertido possível. Muitos jogos no treino e incentivo positivo. Eu entendo perfeitamente que nessa idade às vezes as crianças simplesmente não vão jogar ou não vão participar por qualquer motivo (cansadas, com calor, com fome, com medo, etc...).

Consegui convencer a maioria dos meus tímidos a participar de alguma forma, mas tenho um menino que ainda é tímido demais para participar dos nossos jogos de verdade. Ele gosta muito dos treinos e já tem algumas habilidades. Ele não hesita em participar de nenhum exercício e até dos rachões, mas até agora tem sido extremamente tímido e se recusado a entrar em campo durante os jogos. Tentei muito incentivo, pedi participação mínima (fazer as nossas reposições ou apenas ficar em campo) e não tive sucesso.

Entendo que ele pode simplesmente não estar pronto para jogar nos jogos e tudo bem, mas se alguém tiver alguma dica ou truque que já funcionou no passado, eu adoraria ouvir. Acho que se eu conseguir fazê-lo tentar nos jogos ele vai se divertir muito. Obrigado desde já.

EDIT: O futebol de base é diferente em cada lugar. Onde eu estou, são "treinadores" voluntários que são pais, com "treino" uma vez por semana e jogos uma vez por semana. Não é tão sério assim. As pessoas agindo como se eu estivesse tentando fazer eles fazerem algum tipo de treinamento pesado. É só uma série de joguinhos bobos de 5 minutos que ensinam diferentes fundamentos no treino. Nos jogos eles todos se aglomeram em cima da bola e correm de um lado para o outro tentando chutá-la para o gol. O ponto era ver se alguém teve sucesso fazendo uma criança tímida querer participar, não pedir críticas ao programa inteiro de futebol de base da minha região que eu nem acompanhei kkk.

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+9) Sub-4 jogando contra outros times??
- (+3) Na minha experiência você praticamente não consegue. Sua melhor aposta é usar jogos que não envolvam tirar a bola deles, porque às vezes é isso que mais os trava. Você pode perguntar aos pais o que eles gostam e adaptar os jogos a isso. Se eles amam espaço, vamos jogar meteoros, mas se eles gostam do Homem-Aranha, é teia por cima da cidade ou qualquer coisa assim. Se os pais os pressionam e forçam, eles vão na direção oposta. A única vez que consegui fazer uma criança sair da casca na mesma temporada foi quando os pais apoiavam o fato de ela não participar. Aí ela fica disposta a continuar voltando e...
- (+2) Você já está fazendo as coisas certas, e o fato de ele rachar no treino é a pista: não é o futebol, é a plateia. O treino tem dez crianças e você. Os jogos têm uma lateral cheia de pais, um campo desconhecido e um apito. Três coisas que funcionaram comigo com esse tipo de criança. Primeiro, diminua o jogo para parecer treino: faça dele seu assistente no aquecimento no campo do jogo, carregando cones e chutando com você, para que ele já esteja no gramado antes de qualquer um estar olhando. Segundo, coloque um amigo junto. Junte-o com o amigo a quem ele se gruda no treino e coloque os dois em campo juntos, por dois...
- (+1) Continue tentando! Parece que ele ainda não está pronto. Continue com o incentivo. Eu tenho crianças de 6 anos que às vezes não querem jogar. Continue fazendo o que você está fazendo.
- (+1) Acho que só ser positivo e manter a diversão é o essencial. Você pode tentar fazer eles fingirem que são dragões tentando levar o ovo de dragão deles para casa, ou inventar algum outro jogo bobo dentro do jogo. A verdade é que as crianças se desenvolvem de formas e em ritmos diferentes (física, emocional, social e mentalmente). Acho que o objetivo nessa idade é só garantir que elas tenham uma experiência positiva e queiram voltar na próxima temporada, o que parece que você já está fazendo.
- (+1) Muito novo

- (+1) sub-4, tipo menores de 4? E vocês têm treinos? Isso não faz nenhum sentido, eles ainda estão aprendendo a mexer o corpo, que dirá jogar. A nossa liga recreativa tem o que eles chamam de Futebol de Quintal, que é para sub-5 (crianças de 4 e 5 anos), mas eles só separam todas as crianças em 4 "times" e os pais ficam com elas. Eles passam os fundamentos básicos na primeira metade da temporada e depois, na segunda metade, jogam os "jogos", que é só o máximo de crianças de uma cor que você conseguir juntar chutando a bola pelo campo, geralmente com um pai segurando a mão delas. E mesmo com tudo isso, é ruim e...
- (+1) Os pais podem ficar no campo com eles? Na AYSO temos o programa de quintal, que é pais e crianças e principalmente atividades com bastante contação de história. Terminamos com um rachão curto com 4 gols, e os pais são permitidos o tempo todo.

Fonte: r/SoccerCoachResources · 20 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

---

09 Metodologia U11 a U12

No limite da minha paciência com o nosso técnico do sub-12

> **Para treinadores** Pergunte ao diretor do clube se o treinador tem tempo para cuidar de todos os seus times, e avalie o treino, não o banco, por ele corrigir e orientar durante o jogo.

Meu filho de 11 anos deu o salto este ano do select para o premier/RCL. Ele está jogando no time B do seu novo clube e não quer nada mais do que chegar ao time A no ano que vem. O novo técnico dele tem licença B nacional e tem uma tonelada de experiência em várias faixas etárias. No começo, eu estava animado com o desenvolvimento que ele poderia trazer para os meninos. No entanto, depois de observá-lo durante todo o verão, perdendo quase todos os jogos em todos os torneios, e sem ver nenhuma melhora, estou muito preocupado.

Este ano, meu filho decidiu que o futebol é a sua coisa, e ele quer se focar 100% nisso. Ele está abrindo mão do basquete (que ele ama), porque quer ser um alto rendimento no campo. Ele trabalha duro, faz o trabalho extra de habilidade, e traz uma atitude super positiva para os companheiros de time. Ele é maduro o suficiente para saber que, nessa idade, ganhar e perder não é nem de longe tão importante quanto melhorar como jogador.

Eu sinto que o técnico dele está deixando ele e o time inteiro na mão.

Alguns pais chamam a abordagem dele de "hands-off". Eu chamo de preguiçosa. Ele repete os mesmos treinos várias vezes. Ele monta um coletivo ou um exercício, diz aos meninos o que fazer, e não dá absolutamente nenhuma instrução durante o jogo. Ele fica constantemente rolando o celular DURANTE o treino na frente dos meninos. Ele aparece bem na hora do treino e raramente chega cedo. Ele também treina outros 3 times do clube e um time de ensino médio. Ele simplesmente parece e age como se não se importasse. Meu filho percebe e tenho certeza de que os outros meninos também.

No nosso primeiro jogo da liga na semana passada, tomamos 3 gols nos primeiros 15 minutos. O técnico ficou sentado no banco o tempo todo, de braços cruzados, pernas cruzadas, como se não tivesse preocupação nenhuma no mundo.

Eu não quero ser "aquele pai", mas acontece que não sou o único pai vendo isso. Como alguém que jogou na faculdade e treinou times select por anos, eu não consigo entender esse comportamento. Nenhum de nós sabe o que fazer. Eu não quero prejudicar nada para o meu filho. Ele continua abaixando a cabeça e dando o máximo, e eu não quero arruinar o tempo de jogo dele ou a reputação dele neste clube por causa das minhas reclamações e problemas com o técnico. Eu sinto que a ética de trabalho dele está sendo desperdiçada porque ele não está aprendendo nada novo. Tenho certeza de que os outros pais sentem o mesmo.

Se eu pudesse dar uma mexida com uma varinha mágica, ele sairia e eu assumiria como técnico principal. Mas é pouco provável que isso aconteça.

Eu sinto que todos nós já ouvimos ou já dissemos isso antes: estou pagando muito dinheiro por isso, e parece um total...

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+17) Sou técnico de faculdade que já treinou vários times. Esse ponto específico de ter vários times é responsabilidade do clube, e se você vai culpar o clube por ter um técnico com vários times, então você vai ter que culpar o futebol de clube (o que, na maioria dos casos, é 100% justo). A parte que é responsabilidade do técnico é estar com o celular no treino. Isso é uma merda e acabaria imediatamente se eu fosse o diretor do seu clube. Para você, não tenho certeza exatamente do que vai ajudar. Consigo ouvir a frustração através do teclado. Se você realmente não gosta do time, sugiro o velho bordão "controlar o que você pode controlar"...
- (+15) Pais diferentes querem coisas diferentes. Na pedagogia moderna de treinamento de base, um técnico que dá um passo atrás, evita ficar dando instruções o tempo todo durante o jogo, e fica sentado quieto no banco, está deixando o jogo ser o professor. Isso é o ideal para o desenvolvimento na idade do seu filho. Evitar o excesso de treinamento, ou o treinamento de performance, permite que as crianças construam seus próprios ciclos de percepção, decisão e ação, e de comunicação em campo. O problema disso é que não parece treinamento no sentido clássico, e alguns pais simplesmente sabem melhor que linhas, palestras e exercícios são o que funciona, porque foi assim que eles...

- (+12) Parece um pouco que ele tem coisas demais no prato. Treinar 5 times não é realmente viável para uma pessoa, eu acho. Simplesmente não há tempo suficiente para fazer as coisas direito. Edit: Eu vi isso acontecer ano após ano com técnicos mais jovens que são bons. Porque são bons, o clube quer eles em todo lugar, mas de alguma forma não percebe que, quanto mais times ele comanda, menos impacto ele pode ter. Por exemplo, eu conheço um técnico de goleiros que, só nesta última temporada, tinha 9 faixas etárias diferentes sob sua responsabilidade. Eu conheço a pessoa muito bem e ele é muito bom. Mas se algumas faixas etárias o têm tipo uma vez por mês ou algo assim...
- (+10) Essa pode ser uma situação em que é apropriado perguntar ao diretor do clube se o seu técnico atual tem os "recursos" para gerenciar adequadamente todos os times que ele comanda. Isso pode levar a uma mudança de responsabilidades para outros técnicos do clube que talvez tenham mais tempo para o seu time.
- (+9) Concordo com isso durante o jogo. Tivemos um pai chateado com o técnico do meu filho (Nível A) porque ele não fica gritando instruções durante o jogo. Ele não acha que isso seja produtivo e eu acredito nele. No entanto, ele está treinando durante os treinos. Se há um pequeno rachão, ele está dando orientações, corrigindo erros, dando aos jogadores ideias diferentes que eles poderiam ter tentado. Ficar rolando o celular durante o treino é difícil de defender.
- (+8) O que a filosofia moderna de treinamento tem a dizer sobre ficar no celular durante todo o treino?
- (+6) Como pai e técnico, é tão difícil para mim julgar esses posts porque já vi o treinamento preguiçoso e ruim e os pais ruins que só reclamam dos técnicos. Mas, técnicos, aqui estão algumas coisas que vocês deveriam tirar deste post que simplesmente não pegam bem. - Ficar no celular, não me importa se você está usando como cronômetro (compre um relógio) ou se o seu plano de treino está nele (coloque em um caderno ou em um cartão de anotações). É uma imagem terrível e, se os pais não estiverem satisfeitos com o seu treinamento, eles vão recorrer a "olha, o técnico não está prestando atenção"; eles não vão presumir boa intenção -Chegue cedo, de 10 a 15...
- (+6) Existe um caso para alguém abusando da filosofia moderna de treinamento de base? Se esse for o caso, você pode dar sua opinião sobre como é a diferença? Quais são os sinais que separam um técnico de estilo laissez faire de um que está legitimamente empurrando com a barriga?
- (+5) Eu acrescentaria que ter a licença B não significa que você é um bom técnico, apenas que você consegue cumprir as exigências do futebol dos EUA. A coisa do celular é irritante e não deveria estar acontecendo, se eu fosse o DOC lá eu falaria algo sobre isso, pois é uma "vitória fácil" em termos de imagem. Também parece que o cara está esgotado. O cenário do futebol de base dos EUA não valoriza bons técnicos, valoriza pessoas que pode explorar por alguns anos, 7 dias por semana, noites e fins de semana. Uma das maiores razões pelas quais eu parei. Não é uma defesa do técnico, mas acontece o tempo todo.

- (+3) Meu filho teve um técnico que era muito tranquilo e não corrigia do jeito que eu teria corrigido, tivemos um retrospecto de derrotas com muito talento no time. Mudei minha mentalidade para a temporada e foquei no crescimento e desenvolvimento individual. Ajudou muito. Vi o QI do meu filho crescer, tivemos mais conversas sobre ele sendo um companheiro de equipe, posicionamento, redirecionamos a conversa de vitórias e derrotas para o que podíamos controlar e para ele dar o seu melhor. Às vezes a gente só enfrenta uma temporada ruim e encontra o lado positivo. Esta temporada até agora tem sido fantástica com o nosso novo técnico.
- (+2) Bem-vindo ao mundo do futebol pago para jogar
- (+2) A coisa mais importante é o técnico na idade do seu filho. É realmente difícil encontrar o encaixe certo, muitas vezes porque os clubes maiores são muito reservados sobre quem realmente vai treinar os times. Neste caso, você pode sofrer em silêncio ou, no mínimo, falar com o técnico em particular sobre a questão do celular. Dependendo de como isso correr, você pode decidir escalar a situação. Mas, para mim, parece que você pode querer complementar com sessões individuais e treinos para compensar a falta disso no nível do clube.

Fonte: r/youthsoccer · 77 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

10 Metodologia U8

Devo descer meu filho de 8 anos uma categoria para que ele possa se desenvolver melhor?

> **Para treinadores** Escolha o time onde ele se diverte mais e tem bastante tempo de jogo; se ele for ponta, precisa de confiança para encarar os defensores no 1v1.

Meu filho tem 8 anos e tem muita habilidade natural com a bola nos pés. Ele só joga futebol de clube há cerca de oito meses e futebol em geral há aproximadamente 14 meses, mas progrediu rápido e entrou em um time da Flight 1.

O problema é que ele ainda não se encaixa realmente no estilo deles. Eles querem passes rápidos e um tipo de jogo de tiki-taka. Meu filho geralmente precisa driblar primeiro antes de decidir o que fazer. Acho que parte do problema é que ele olha para a bola em vez de escanear e ler o campo antes de recebê-la.

Fico me perguntando o que seria melhor para ele na próxima temporada. Ele deveria ficar na Flight 1 e aprender a se ajustar, ou descer uma divisão onde talvez tenha mais liberdade e tempo para aprender o jogo?

Também ouço treinadores falarem constantemente sobre desenvolvimento, mas às vezes desenvolvimento parece significar passe, passe, passe. Eu achava que criatividade, confiança e encarar os adversários também eram importantes nessa idade. Muitas das outras crianças entendem melhor o jogo de passe porque jogam desde os quatro anos, mas não estão nem de longe tão confortáveis driblando ou encarando os defensores.

Não quero que a criatividade dele seja treinada para fora dele, mas também entendo que ele precisa aprender quando driblar, quando passar e como enxergar o campo mais cedo.

O que você priorizaria nessa idade: jogar na divisão mais alta possível, ou encontrar um time cujo estilo lhe dê mais liberdade enquanto ele desenvolve a percepção e a tomada de decisão?

Principais respostas, as mais votadas primeiro

- (+19) Qualquer time em que ele se divirta mais e tenha bastante tempo de jogo.
- (+12) Deixa eu adivinhar, primeiro filho no futebol? :-) Você está pensando demais nisso. Nenhum time U9 faz tiki-taka bem, a menos que esteja jogando contra um adversário totalmente desequilibrado. Para responder às suas perguntas: -Jogue na divisão mais alta possível, desde que ele tenha minutos e seja produtivo. -Treinos de passe rápido e rondo são importantes. No fim das contas, você só está tentando fazer tudo um pouco mais rápido, mais limpo, mais veloz e mais preciso que o adversário. -Seu filho vai descobrir quando passar e quando driblar logo logo. Se ele for ponta, é melhor ter confiança para encarar o defensor 1x1. É melhor ele não...
- (+7) Vamos deixar uma coisa clara: ensinar as crianças a fazer passes rápidos e se movimentar sem a bola não é tiki-taka. Isso é só futebol de posse de bola básico. E ensinar futebol de posse de bola às crianças não significa que isso sufoca a criatividade. Vá assistir a um vídeo de Sergio Busquets jogando como volante no Barcelona do auge do "tiki-taka". Há muita criatividade envolvida em receber a bola sob pressão, girar sobre o defensor nas costas e dar um passe limpo. Nem toda criatividade significa tentar fazer 500 pedaladas enquanto tenta driblar o time inteiro. Dito tudo isso, seu filho está tendo 50%+ de tempo de jogo? E estão...
- (+4) Ele deveria aprender a passar e manter os olhos levantados
- (+3) Tenho uma filha de dez anos. Quando ela tinha oito, tomamos essa decisão. Ela jogava no time principal de um grande clube local conhecido por produzir muitos times bons. Todo mundo jogava em uma (às vezes duas) posições, tudo era "controlado por joystick", e o foco principal era montar um time para ganhar jogos.....não formar um jogador. Eles destruíam todo mundo, até jogando em uma categoria de idade acima naquela chave mais alta.. Ela se mudou para um time diferente que REALMENTE foca no desenvolvimento individual, mas teve que descer um nível. Muitos 1x1, 2x1, 3x1, trabalho de pés, etc. Eles dizem que preferem que você veja um movimento...

- (+3) a competição mais alta (dentro do razoável) possível, desde que com bom tempo de jogo. Meus dois centavos depois de muitos anos treinando jovens... passar, procurar passar, entender o espaço é algo em que as crianças ficam muito atrás dos colegas se não forem submetidas a isso. Entendo construir confiança e domínio da bola, mas minha experiência tem sido que há um amplo espectro de crescimento e agressividade nos anos mais jovens que ajuda ou atrapalha o jogo individual. Então, em algum momento (12-14), os mais tímidos superam isso. Os melhores jogadores jovens dominam com a bola no pé. Os outros 99,99% fariam muito bem...
- (+2) depende 100% de o treinador esperar esse estilo de jogo, ou estar ensinando esse estilo de jogo. No U9 isso tende a ser o começo do aprendizado de como passar e movimentar a bola, mas se o treinador espera isso sem desenvolvê-lo, seus filhos ficarão para trás. Eles fazem rondos nos treinos? Ele fala sobre escanear e explica quando escanear? Se o treinador de um time mais baixo estiver ensinando isso, pode haver um argumento, no entanto seus filhos vão melhorar jogando com crianças melhores, desde que ele não fique frustrado. fwiw, estamos em um time F1 U12 bem conceituado e escanear para o...
- (+2) Se um time de crianças de 8 anos tem um "estilo", então o treinador está ensinando as coisas erradas.
- (+1) Eu gostaria de ter deixado meu filho jogar em uma categoria mais baixa por mais tempo, para desenvolver a individualidade primeiro. Times da primeira divisão com uma idade tão jovem só pensam em passe e vitória. Deixe-o jogar em um time de nível mais baixo, onde ele possa aprender a driblar os adversários e adquirir confiança para aperfeiçoar um pouco de razzle dazzle. O futebol americano é tão chato porque nós os tiki takamos até a morte aos 8 anos de idade e não deixamos a personalidade deles se formar primeiro.
- (+1) Com base no que você descreveu, eu provavelmente o manteria no nível mais alto. Os treinadores o avaliaram e sentiram que ele pertencia àquele time, e a área que você está descrevendo parece algo que ele pode aprender enquanto joga lá. Aos oito anos, eu absolutamente ainda incentivaria a criatividade e a disposição de enfrentar os adversários. Uma das frases que usei treinando meu filho é: "1v1, vá se divertir. 1v2, um passe resolve. 1v3, venha falar comigo." É obviamente uma simplificação exagerada, mas eu gosto do que ela ensina. Quando você isola um defensor no 1v1, tenha confiança para ir e vencê-lo. Quando o segundo defensor chega...
- (+1) Meu filho geralmente precisa driblar primeiro antes de decidir o que fazer. Hm, não, não é isso que um time adequado da primeira divisão deveria aceitar. Seu filho precisa decidir o que fazer ANTES de receber a bola.
- (+1) Eu não acho que times de crianças de oito anos pratiquem um estilo de jogo específico.

Fonte: r/youthsoccer · 30 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

NO CAMPO

11 Metodologia U7 a U11

Driblar ou passar, como decidir? 【Futebol de base】Ensinar com princípios

> **Para treinadores** Da próxima vez que a escolha de um jogador te deixar em dúvida, pergunte qual corredor o defensor fechou e diga isso em voz alta em vez de apenas dizer que o passe foi errado.

Olá, aqui é o Kazu, seu instrutor.

Um leitor me enviou a seguinte pergunta. A seguir, o conteúdo da pergunta.

"Em treinos de posse de bola e combinação que envolvem tomada de decisão, existem situações em que o drible aparece. Nesses momentos, às vezes eu mesmo não sei bem como julgar se o drible foi a melhor escolha ou se o passe teria sido melhor. Como você faz esse julgamento, Kazu? Também quero saber sobre a prioridade entre drible e passe durante os jogos."

Obrigado. De fato, sobre drible, eu não tenho abordado muito esse tema até agora.

Por exemplo, imagino que algumas pessoas se identifiquem com o seguinte.

- Durante o treino, pensar "ali era passe", mas não conseguir explicar por que pensou isso
- Não saber até onde deixar uma criança que é boa de drible tentar o confronto individual
- Não saber como ensinar o "drible de condução"

Neste artigo, vou explicar como eu divido o drible em dois tipos, o motivo de eu dizer "não fazer 1 contra 1" na zona 3, e os princípios para decidir entre drible e passe, apresentando algumas situações. Depois de ler este artigo, acredito que o critério para julgar as jogadas dos atletas vai ficar um pouco mais simples, e você vai conseguir transmitir em palavras "por que o drible era a escolha certa agora", então veja até o final.

① Não se discute se é futebol de drible ou futebol de passe

Uma discussão comum no Japão é a de futebol de drible versus futebol de passe. Eu basicamente acredito que palavras como futebol de passe ou futebol de drible não são termos de futebol. Drible e passe são coisas que se usa de acordo com a situação, isso é o normal.

② O drible de ruptura e o drible de condução

Na Espanha, o drible se divide em dois: regate e conducción. O regate é o drible de ruptura, o drible de tentar passar pelo adversário. A conducción, no Japão, é muito traduzida como "drible de condução", e é o drible de levar a bola para um espaço ou de fugir do adversário.

③ O drible usado muda conforme a zona

Quando se entra na zona 3 (campo adversário, zona de finalização), naturalmente o drible de ruptura se torna importante. Por outro lado, o drible de condução é usado para fazer a bola avançar ou para mantê-la, então é mais usado no meio-campo ou no início da construção (salida de balón).

Dito de outra forma, considero que uma situação em que o zagueiro central faz um drible de ruptura perto do próprio gol não deve existir. Pode até existir como último recurso quando encurralado, mas basicamente a ideia é sair da pressão o máximo possível com o drible de condução.

① O fato de ter passado no 1 contra 1 só significa que superou o adversário em capacidade

Na zona 3, acredito que tentar o drible de forma ativa é muito importante. Mas, ao treinar a categoria infantil, a coisa com que eu mais tomo cuidado é "não fazer 1 contra 1".

Passar pelo adversário no 1 contra 1 e fazer o gol. Isso é uma coisa ótima, mas se a capacidade do defensor adversário for superior, não vai sair. Ou seja, eu penso que passou porque superou em capacidade. Melhorar a capacidade também é importante, mas não é só isso: eu valorizo a parte de como usar o drible dentro da relação com os companheiros, como em um 2 contra 1.

② Passar enquanto tenta usar o companheiro é uma boa decisão

O jogador com a bola tenta usar o companheiro e, ao mesmo tempo, passa driblando. Eu acho isso uma decisão muito boa. Como entra a ação de tentar usar o companheiro, o adversário fica atento ao passe. Por isso consegue romper com o drible, e se o adversário morde o drible, aí surge a possibilidade de quebrar a defesa com uma tabela.

Por outro lado, não perceber que o apoio apareceu, resolver sozinho e, como resultado, passar e fazer o gol. Nesse caso, acho que eu faço bastante a observação: "você não viu que o apoio apareceu agora, né? Estava fazendo 1 contra 1".

③ Estimular o oposto do que o jogador é bom

É claro que, dependendo do contexto, também digo "tenta resolver sozinho". Com jogadores por volta do 3º e 4º ano que, ao receber a bola, já procuram o passe de imediato, eu digo: "tente mais o drible por conta própria". Procurar o passe em si não é ruim, mas só isso não dá variedade ao jogo.

Por outro lado, com o jogador que só dribla sozinho o tempo todo, eu estimulo: "se é o seu forte, pode ir, mas se você entrar duas vezes seguidas e perder a bola, na próxima dê o passe e use a combinação". Com os jogadores de 2º e 3º ano que estou acompanhando agora, eu faço bastante 1 contra 1, e para a categoria U-11, em que há muitas crianças com bom domínio de bola, eu falo: "é porque existe a opção do passe que o seu drible forte ganha vida".

Aliás, sobre o drible dentro das quebras por combinação (se é drible fingindo que vai fazer a tabela, ou drible fingindo que vai usar as costas da defesa), eu reuni isso nos fatores-chave do artigo de ataque em 2 contra 2.

① Se cortam a linha de passe, drible; se cortam a linha de drible, passe

A ideia geral: o que eu acho mais simples é isto. Se te cortam a linha de passe, use o drible. Se te cortam a linha de drible, use o passe.

Na categoria júnior, o que acontece muito é o jogador dar o passe mesmo com a linha de passe cortada e a bola bater na perna do adversário. Então, dar critérios de decisão como "por que você driblou agora? A linha de passe estava livre" ou "você driblou porque cortaram a linha de passe, isso foi bom". Acho que isso é um ponto.

② Quando você está livre e o companheiro está marcado, é drible

Em uma situação de progressão, você está livre e há um companheiro livre à frente que pode avançar. Nesse caso, é melhor priorizar o passe. Porque driblar torna a jogada mais lenta.

Ao contrário, você está livre e o companheiro está marcado. Nesse caso, você dribla para atrair o adversário e depois dá o passe. Em espanhol, é o "fijar", a jogada de "atrair", e esse é um drible de condução. Se você está livre e não tem possibilidade de perder a bola, mas dá o passe para um companheiro marcado e a bola é roubada, isso é uma escolha errada (colocar uma bola de pivô no homem mais avançado é outra questão dentro do modelo de jogo).

③ Não dê o passe antes que o companheiro chegue à posição

O que se vê muito nos treinos de posse de bola é o fenômeno de, logo após roubar a bola, dar o passe antes que o companheiro tenha chegado à posição. No meu caso, eu digo bastante: "ali você tem que criar tempo com o drible". Com o drible, você ganha um ou dois segundos de tempo, e nesse intervalo o companheiro toma a posição, então depois é só dar o passe.

④ Exemplo do zagueiro central: se te cortam a linha de passe, conduza para dentro

Há dois zagueiros centrais, o zagueiro central da direita tem a bola e o meia lateral da direita está aberto. Você tenta dar o passe para o meia lateral, mas o atacante adversário corta por fora. Nesse momento, você sai da marcação com um drible de condução para dentro. Esse também é um exemplo prático de "se te cortam a linha de passe, drible".

Ao contrário, se você está sob pressão de dois jogadores e tem dois apoios perto, mas mesmo assim força a passagem e fica preso, aí a conversa é "priorize o passe". Qual das duas é a melhor escolha? Eu mesmo tenho a imagem de que é aí que entra o princípio.

⑤ Organizar com lógica o motivo pelo qual você pensou "ali era passe"

O julgamento depende da situação, mas acho melhor falar o mais próximo possível dos princípios. Quando o treinador pensa "ali era passe", ele organiza com lógica por que pensou isso. Assim, acredito que você percebe que o mesmo fenômeno aparece várias vezes.

Eu mesmo hoje considero que princípios são os fatores-chave em tudo, ou seja, as dicas para fazer a jogada dar certo. Se te cortam a linha de passe, abre-se o drible; se te cortam a linha de drible, abre-se o passe. Esse é um princípio do futebol, e no ensino da tomada de decisão na categoria júnior, acho muito importante definir e compreender coisas assim.

① Não estabeleça prioridade para a equipe inteira

Não estabeleço especialmente uma prioridade entre drible e passe nos jogos. Porque há situações em que é melhor driblar e situações em que é melhor priorizar o passe.

② Estabeleça prioridade apenas para os jogadores que estão com dificuldade

Porém, dependendo do jogador, eu estabeleço uma prioridade durante o jogo. Por exemplo, no início da construção, o zagueiro central procura demais o passe e, nesse meio-tempo, é visado e tem o passe interceptado. Numa situação assim, priorizo: "primeiro, avance conduzindo com um drible". Se estabelecer prioridade reduz a carga do jogador e elimina a insegurança, acho que pode ser válido.

③ Se ficar preso duas vezes, na próxima use o companheiro

Antes, havia um menino que driblava muito bem. Quando ele cortou para dentro e ficou preso duas vezes seguidas, eu disse isto: "Cortar para dentro não tem nada de errado. Mas depois de cortar para dentro, na próxima use o companheiro uma vez. O adversário passa a se preocupar achando que existe o passe. Aí, quando uma combinação der certo, na próxima o drible ganha vida. Você insere uma pausa."

Mais do que uma prioridade para a equipe inteira, é para o problema que cada indivíduo enfrenta: qual dos dois, se priorizado, você acha que resolve. É esse o método de priorizar esse ponto.

5. Resumo

- O drible tem dois tipos: "a penetração" e "a condução". Na zona 3, a penetração; no próprio campo e na construção, a condução

- Com crianças do ensino fundamental, "não faça o 1 contra 1". O bom julgamento é driblar tentando usar o companheiro
- Estimule o contrário daquilo em que o jogador é bom. Para o menino que procura o passe, o drible; para o menino que só dribla, usar o companheiro
- O critério de decisão são os princípios. Se te cortam a linha de passe, drible; se te cortam a linha de drible, passe
- Se você está livre e o companheiro está marcado, atraia com o drible. Não dê o passe antes que o companheiro chegue à posição
- A prioridade no jogo não é por equipe, mas por jogador que está com dificuldade

Neste artigo, expliquei como decidir entre driblar ou passar, e também os critérios de julgamento para os jogadores. Primeiro, comece tentando verbalizar, com um único princípio fundamental, por que era hora de driblar, também no seu ambiente de treino!

Além disso, quando incluo no treino situações como "se o passe for cortado, drible", eu deixo o menu de treino registrado em forma de diagrama.

Fonte: ジュニアサッカーカレッジ · Traduzido do japonês junior-soccer.college

---

12 Metodologia U8 a U10

Como aumentar a força do seu chute?【Futebol de base】Repetição e forma antes da força muscular

> **Para treinadores** Se seus Sub 10 passam em distâncias curtas, aumente a distância para que os chutes fracos ou tortos apareçam, e conte quantos toques cada jogador realmente dá nos seus exercícios de finalização.

Olá, aqui é o Kazu, instrutor.

Recebi a seguinte pergunta de um leitor. A seguir, o conteúdo da pergunta.

"Tenho uma dúvida sobre a potência do chute na categoria infantil, especialmente no U-10 (4º ano do ensino fundamental). Para aumentar a potência do chute ou conseguir chutar mais longe, que tipo de treino é eficaz? No meu time, muitos jogadores não conseguem chutar, mas a causa seria simplesmente a falta de treino de repetição de finalização e de chute de bola longa, ou seria a falta de força muscular, algo inevitável? Quando chegarem às séries mais avançadas, será que vão ganhar força muscular e conseguir chutar normalmente? Até a força muscular se desenvolver, seria mais eficiente focar o treino em passe com a parte interna do pé?"

Obrigado. Como a pergunta é concreta e lógica, os pontos são claros e isso me ajuda muito.

Por exemplo, imagino que haja pessoas que sentem o seguinte.

- Nas séries iniciais e intermediárias, muitas crianças não conseguem fazer a bola voar
- Não sabem se, até ganharem força muscular, podem deixar o treino de chute forte para depois
- Mesmo fazendo treino de finalização, sentem que há muito tempo pegando bola e entrando na fila, e que a repetição é insuficiente

Sobre a potência do chute, eu mesmo, atualmente responsável pelo U-9 e U-8, também tenho refletido sobre isso. Neste artigo, vou explicar a relação entre distância de voo e força muscular, a "repetição" que é a chave para adquirir técnica, o motivo de fazer as crianças chutarem com o peito do pé desde as séries iniciais e os fatores-chave, e também ideias para treinar com "distâncias que não permitem disfarces".

① O problema da força muscular, é claro que existe

Primeiro, como grande panorama, o fato de a distância de voo do chute não sair por volta do 2º, 3º e 4º ano do ensino fundamental também tem, naturalmente, a questão da força muscular. Por melhor que seja a forma, se houver pouca potência, a distância não sai. À medida que a altura aumenta e os músculos crescem, a distância de voo vai se estendendo, essa é a ideia básica, eu acredito.

② Mesmo assim, desde as séries iniciais faço chutarem forte

Porém, quanto ao ponto de "será que falta treino de repetição", eu faço chutarem chutes longos e finalizações fortes com o peito do pé mesmo no 2º e 3º ano do ensino fundamental. Mesmo que a distância de voo não saia, o importante é se estão chutando com a forma correta.

Existe também a ideia de "até ganharem força muscular, focar em passe com a parte interna", mas eu penso que o treino de chutar forte com o peito do pé é necessário mesmo nas séries iniciais.

① Se há uma causa para não conseguirem chutar, é a frequência de repetição

A chave para desenvolver ações técnicas como finalização, passe e controle é, afinal, a repetição. Repetir incansavelmente é o ponto para melhorar.

Se houver uma causa para não conseguirem chutar, pode-se pensar que é simplesmente a baixa frequência de repetição.

② O treino de finalização, é difícil acumular número de repetições

Porém, pela estrutura do treino, é difícil acumular número de repetições no treino de finalização ou de chute longo. Chuta, pega a bola, e entra na fila de novo. Nesse fluxo, o tempo sem tocar na bola inevitavelmente aumenta.

③ O número de bolas e gols, e como usar o caminho de volta

Então, aumentar o número de bolas e gols para preparar o ambiente. Ou inserir outro treino no caminho de volta após chutar. Acho que é necessário aumentar a repetição do treino como um todo com esse tipo de ideia.

① Organizar os pontos-chave

Como dicas para conseguir chutar bem com o peito do pé, ou seja, fatores-chave, alguns exemplos são os seguintes.

- Posição do pé de apoio ao pisar (ao lado da bola. Se estiver em movimento, um pouco à frente)
- Ângulo da corrida de aproximação (entrar um pouco na diagonal)
- Uso da parte superior do corpo (levantar a mão oposta imediatamente antes de chutar e girar o corpo)
- Flexão do joelho (flexionar um pouco o joelho do pé de apoio e levar o calcanhar do pé de chute perto do glúteo ao armar o chute)
- Fixação do tornozelo (apontar a ponta do pé para baixo)
- Follow-through (não colocar imediatamente no chão o pé que chutou, mas direcioná-lo para o gol)

Mesmo que a distância de voo não saia, penso que devem fazer o treino de chutar com a forma correta, conscientes desses fatores-chave.

② De qual dica começar a transmitir é onde o técnico mostra seu valor

Onde o técnico mostra seu valor é no julgamento da prioridade de, dependendo do jogador individual, por qual fator-chave começar a transmitir. Se falar de 5 ou 6 de uma vez só, a criança se confunde.

Primeiro, aconselhar a partir de movimentos amplos como "levante a mão, gire o corpo e chute", e depois entrar nos detalhes finos como a forma de estender o tornozelo, penso que seja melhor.

③ Como esculpir uma escultura, do todo para o detalhe

"Não entrar de imediato no detalhe" é algo que vale para o treino de tática e técnica em geral.

Antigamente, o Naoto Muramatsu, o primeiro japonês a se tornar técnico de escola do FC Barcelona, expressou em um livro que "o ensino do futebol é como esculpir uma escultura". Acho uma expressão muito boa.

Na escultura, não se esculpe de imediato os detalhes da ponta dos dedos, mas primeiro se cria a forma geral e aproximada. Equilibrando o todo, aumenta-se aos poucos a precisão de cada parte. No ensino do futebol é o mesmo, e penso que é importante a imagem de começar pelo grande desenho e ir aumentando gradualmente a precisão dos detalhes.

Mesmo no começo, quando a precisão do chute com o peito do pé ainda é baixa, faça com que os jogadores executem vários tipos de chute ao mesmo tempo. Assim, com o crescimento, a precisão vai aumentando aos poucos.

① Justamente porque queremos conectar com passes curtos, é que treinamos o chute longo

Ter o pensamento inverso também é importante. Por exemplo, a ideia de que "justamente porque queremos conectar com passes curtos, é que treinamos o chute longo".

É justamente porque existe a ameaça de se infiltrar nas costas da defesa com um passe longo que o adversário fica em alerta, e o passe curto ganha vida. É o mesmo que ensinar o tabelado a uma criança que é boa no drible: assim o adversário passa a se preocupar com o passe e, como resultado, o drible de que ela é boa se torna ainda mais eficaz.

② Quando a distância é curta, os erros ficam escondidos

Sobre o ambiente de treino, há um ponto importante. Ao treinar o passe com a parte interna do pé, quando a distância é curta, mesmo que o chute não esteja correto, a bola "de algum jeito" chega ao destino, e os erros técnicos ficam escondidos.

Para evitar isso, experimente aumentar a distância de propósito. No caso do U-10, faça os jogadores treinarem passes com uma distância bem maior. Assim, os jogadores com forma de chute ruim não conseguem dar um passe forte, ou a bola sai muito desviada, e os problemas ficam claramente visíveis.

③ No 1 contra 1 é a mesma coisa. De forma dinâmica, em um campo amplo

Isso vale também para o treino de 1 contra 1. Em um espaço estreito, basta driblar um pouco e conduzir alguns passos para vencer, mas na partida real o espaço é bem maior. Acredito que, ao incorporar treinos com movimentação dinâmica em um campo amplo, o jogador adquire técnica que realmente pode ser usada na partida.

5. Resumo

- O fato de a distância de voo da bola não aumentar em crianças do 2º ao 4º ano do ensino fundamental também tem a ver com força muscular. Porém, o importante é se a criança está chutando com a forma correta

- A chave para adquirir técnica é a repetição. O treino de finalização não acumula muitas repetições, então é preciso usar a criatividade com o número de bolas e de gols, e com a forma de usar o caminho de volta
- Mesmo nas séries iniciais, o treino de chutar forte com o peito do pé é necessário. Transmita os fatores-chave (pé de apoio, corrida de aproximação, parte superior do corpo, joelho, tornozelo, seguimento do movimento) na ordem, começando pelos movimentos maiores
- Como esculpir uma escultura: do todo para os detalhes
- Justamente porque queremos conectar com passes curtos, é que treinamos o chute longo
- Aumente a distância e torne os problemas visíveis em um ambiente onde não dá para esconder os erros

Neste artigo, expliquei a forma de pensar para aumentar a força do chute de crianças do ensino fundamental. Experimente usar a criatividade com a distância e o espaço do treino, e faça com que elas encarem o desafio em um ambiente onde não dá para esconder os erros. Teste também no seu trabalho de treinador!

Além disso, se você deixar registrado em forma de diagrama a configuração do treino, incluindo o número de bolas e de gols e o treino do caminho de volta, fica mais fácil reorganizá-lo na próxima vez.

Fonte: ジュニアサッカーカレッジ · Traduzido do japonês junior-soccer.college

---

13 Metodologia

O esporte infantil é ótimo para mantê-los ocupados, mas eles estão aprendendo?

> **Para treinadores** Quando você assistir a um treino ou planejar o seu, conte quanto tempo cada criança espera na fila e tente transformar um exercício em um jogo reduzido com uma decisão a tomar.

Quando as famílias pensam em envolver os filhos em esportes e atividades físicas, muitas vezes há muito a considerar. Para alguns, isso significa escolher entre clubes e atividades. Para outros, custo, transporte ou disponibilidade podem dificultar o acesso ao esporte organizado. Mas há outra pergunta que talvez raramente façamos. O que meu filho realmente vai vivenciar e aprender quando chegar lá?

Imagine uma sessão esportiva familiar. As crianças chegam, aquecem, e então o treinador monta um exercício. Elas formam uma fila. Uma criança vai. Ela executa a habilidade, talvez recupere a bola, e vai para o fim da fila. A próxima criança vai.

Não há nada de intrinsecamente errado em praticar habilidades dessa forma. A repetição tem um papel no aprendizado. Mas o esporte infantil se tornou notavelmente bom na arte de fazer fila. As crianças podem estar ocupadas e aparentemente engajadas, enquanto têm pouco em que pensar. O treinador diz onde ficar, o que fazer e como fazer. Se elas cometem um erro, o treinador as corrige. Então elas tentam de novo.

O jogo em si raramente funciona assim. Quando as crianças realmente jogam, a situação muda constantemente. Um companheiro de equipe se move. Um adversário fecha o espaço. A bola vai para algum lugar inesperado. Os jogadores têm que olhar, interpretar, decidir e se adaptar.

Saber como executar um passe é diferente de saber quando passar, para onde passar e por quê. Essa diferença tem a ver com se uma habilidade é aprendida isoladamente ou em contexto, com a criança tratada como uma solucionadora ativa de problemas, e não como uma receptora passiva de instruções.

Essa é a ideia por trás do que treinadores e pesquisadores chamam de abordagens de treino baseadas no jogo. Em vez de sempre dar a resposta às crianças, os treinadores criam problemas para elas resolverem dentro de jogos realistas.

Veja um exemplo simples. Em vez de conduzir um exercício isolado de passe, um treinador pode reduzir um jogo a três atacantes contra um defensor. Eles têm que decidir quando há uma opção de passe e quando não há. Em vez de ditar a resposta, o treinador pode perguntar por que uma opção funcionou, ou o que mais a criança poderia ter tentado, transformando o momento em uma conversa, e não em uma correção.

A mesma ideia de fundo se aplica a todos os tipos de esporte. A ginástica, por exemplo, não envolve ler um adversário. Mas ainda pode ser ensinada como pura repetição de uma rotina definida, ou como um convite para as crianças fazerem suas próprias escolhas dentro de uma tarefa, como compor uma sequência. O princípio mais amplo, de que as crianças aprendem a pensar quando recebem problemas reais para resolver, se aplica muito mais amplamente.

Isso não significa que os treinadores passam a ter um papel menor, ou que toda sessão deve se tornar uma bagunça geral em que as crianças descobrem tudo sozinhas. Se algo, o papel do treinador se torna mais exigente. Fazer uma boa pergunta no momento certo exige tanta habilidade e julgamento quanto demonstrar a técnica correta.

O propósito do esporte de base

Isso importa porque o propósito do esporte infantil certamente é maior do que produzir atletas tecnicamente proficientes. Queremos que as crianças se tornem fisicamente competentes, mas também queremos que se tornem tomadoras de decisão confiantes, boas comunicadoras e colaboradoras eficazes. Podemos querer que elas aprendam a lidar com erros, assumir responsabilidade e resolver as coisas por conta própria.

Nada disso é garantido simplesmente porque uma criança participa de esporte. Pesquisas sobre esporte de base sugerem que a qualidade do ambiente de treino pode moldar a motivação e o desenvolvimento das crianças.

Isso também muda o que podemos pensar que faz um bom treinador. Um treinador que mantém 20 crianças em movimento contínuo pode parecer altamente eficaz. Mas vale a pena perguntar no que essas crianças estão pensando e quais decisões estão tomando.

Essas não são perguntas fáceis de fazer ao preencher um formulário de inscrição. Custo, conveniência e localização sempre vão importar, e as crianças devem ter voz no que gostam. Mas, se possível, assista a uma sessão antes de se comprometer. Olhe além de as crianças estarem correndo de um lado para o outro. Elas estão sendo desafiadas a pensar e recebendo decisões reais para tomar? Elas são incentivadas a tentar coisas e cometer erros? Elas parecem estar se divertindo?

Pergunte o que o treinador acredita ser seu papel. É dar às crianças todas as respostas, ou criar experiências nas quais as crianças gradualmente se tornam capazes de encontrar algumas dessas respostas sozinhas?

Colocar as crianças no esporte é importante. Mas colocá-las no tipo certo de ambiente esportivo pode importar igualmente. A questão não é simplesmente se nossos filhos estão praticando esporte. É o que o esporte está fazendo por eles.

Fonte: The Conversation · Traduzido do inglês theconversation.com

---

14 Metodologia

Gerenciar Expectativas no Futebol de Base: Como Evitar a Frustração e Manter a Motivação

> **Para treinadores** Use a reunião de pais de início de temporada para dizer que os resultados podem demorar e que comparar as crianças com o time do ano passado só aumenta a pressão.

Como treinadores de futebol de base, a realidade nos coloca no nosso lugar com bastante frequência. Gerenciar bem o que esperamos da temporada define completamente o estado de ânimo dos garotos. Especialmente depois de um ano bem-sucedido ou ao mudar de categoria, como encaramos o novo curso marca a diferença entre um grupo que empurra junto e outro mergulhado na frustração. Sempre tendemos a pensar que nos outros times tudo vai sobre rodas, mas o que realmente importa é cuidar e aproveitar o que temos nós a cada semana. Aqui eu conto para você como ajudar seus jogadores a se concentrar no presente e valorizar o que têm pela frente.

A armadilha de olhar para o passado: por que nos frustramos?

Quando um time vem de um ano brilhante, onde tudo saiu redondo, ou quando sobe de categoria, é natural que tanto os jogadores quanto suas famílias criem expectativas. Pensam: «Este ano será tão bom quanto» ou «Agora que estamos nesta categoria, vamos arrasar». E aí mora a armadilha. Essas expectativas, embora bem-intencionadas, podem jogar contra nós. Se não as gerenciamos, na mínima dificuldade, no primeiro tropeço ou na primeira diferença em relação ao ano anterior, a frustração se instala. «É que no ano passado era melhor», «É que este ano não é a mesma coisa».

Essa mentalidade nos coloca em um ciclo negativo. O aproveitar do presente fica ofuscado pela comparação com um passado idealizado ou um futuro irreal. O que vivemos com um time na temporada anterior é único. Os adversários, a idade dos garotos, o grupo... tudo muda. Tentar replicar exatamente o mesmo não faz sentido. Cada temporada começa do zero, com desafios diferentes e suas próprias alegrias. Nosso trabalho é ajudar os garotos a entender isso e a se concentrar no que cabe hoje.

Apagar o curso anterior: colocar o foco no presente

Meu conselho é claro: é preciso limpar o quadro. Também não é preciso negar o que foi conquistado no ano passado, mas sim colocá-lo em perspectiva. Sim, foi ótimo, aproveitamos muito e aprendemos um monte. Mas este ano é outra história. E essa diferença não precisa ser ruim; simplesmente é diferente. Cabe resetar e centrar o time no que tem pela frente, sem olhar continuamente pelo retrovisor.

O papel do treinador: marcar o tom

A primeira barreira contra as expectativas irreais é você. Suas próprias expectativas, como você as comunica e como você age, marcam o caminho. Se você mesmo espera que um benjamim jogue como um cadete, ou que um time recém-promovido ganhe todos os seus jogos, você está colocando a primeira pedra da frustração. Você tem que ser o primeiro a se concentrar no dia a dia.

Seja transparente desde o primeiro treino. Fale com o time sobre os novos desafios. Deixe claro que cada temporada serve para aprender e melhorar, independentemente dos placares. Sua tranquilidade e o foco no trabalho diário se contagiam sozinhos.

Envolver jogadores e famílias

Gerenciar as expectativas não é só coisa da comissão técnica. Os jogadores e as famílias têm que estar no mesmo barco para que todos rememos para o mesmo lado.

Com os jogadores: mudar a ideia de sucesso

Ajudar seus garotos a entender o que significa ter sucesso no futebol de base muda completamente como eles encaram os treinos e jogos. Vai muito além do placar: o que buscamos é que cresçam como jogadores e como pessoas.

- Aprender com o erro: Ensine a eles que errar é parte do jogo. O que conta é o esforço, a constância e continuar tentando, não a perfeição. Se um passe não sai, analisamos por quê e tentamos de novo.
- Objetivos do dia a dia: Ajude-os a estabelecer desafios próximos que dependam exclusivamente deles. Em vez de se obcecar com ganhar o campeonato, defina objetivos como melhorar a pressão após perda, falar mais em campo ou arriscar com a perna menos hábil. Coisas tangíveis que possam trabalhar e notar a cada semana.
- Valorizar o trabalho diário: Reforce o esforço, a atitude e o companheirismo acima do resultado. Quando você vir uma ajuda defensiva, uma recuperação corajosa ou um gesto de apoio a um companheiro, reconheça na hora. Isso gera vontade real de superação, das que nascem de dentro.
- Aprender com as derrotas: Os tropeços fazem parte da formação. Transforme cada jogo difícil em uma conversa útil: o que fizemos bem? o que podemos corrigir no próximo treino? Assim a frustração diminui e aprendem a se levantar sem drama.

Com as famílias: reduzir a pressão

Os pais apoiam o time a cada fim de semana, mas às vezes, sem querer, colocam uma exigência que pesa demais para os garotos. Falar claramente com eles evita que as expectativas saiam do controle.

- Reunião no início: Logo no começo do ano, explique sua forma de trabalhar. Deixe claro que no futebol de base o prioritário é que os jovens aprendam, compitam com valores e se divirtam, não ganhar partidas a qualquer preço.
- Transparência: Mantenha as famílias informadas sobre a evolução do grupo. Se subimos de categoria ou há muitos jogadores de primeiro ano, explique a eles que o nível de exigência muda e que os resultados podem demorar a chegar.
- Zero comparações: Peça aos pais que não comparem seus filhos com outros companheiros nem com o que faziam no ano anterior. Cada jovem amadurece em um ritmo diferente. O que merece aplausos é o compromisso e a vontade que ele coloca em cada sessão.
- Priorizar a diversão: Lembre as famílias de que as crianças jogam para se divertir com seus amigos. Quando a exigência vinda da arquibancada passa dos limites, o jovem se bloqueia e deixa de se divertir.

Orientações práticas para o dia a dia no campo

No treino você tem ferramentas muito diretas para que o grupo não se desvie com metas irreais:

- Conversa com contador zerado: Ao começar a pré-temporada, dedique um tempo a encerrar a etapa anterior. Lembramos os bons momentos, mas traçamos a linha: esta temporada começa do zero e temos desafios novos.

- Avaliar conforme o trabalho semanal: Em vez de se basear apenas no placar de sábado, repasse com eles se o que foi treinado foi cumprido. Pressionamos organizados? Tivemos coragem de sair jogando com a bola? Assim eles veem avanços reais a cada rodada, ganhem ou percam.
- Elogios concretos: Fuja do «muito bem!» genérico. Diga exatamente o que eles fizeram bem: «Gostei de como você segurou a posição antes de dar o bote» ou «Esse passe em profundidade você viu perfeitamente». Assim o jogador entende quais ações realmente somam.
- Lidar com a raiva quando ela chegar: Porque ela vai chegar. Quando um jogador ou o time se frustrar, não olhe para o lado. Deixe-os extravasar esse momento ruim e depois faça a pergunta: «Certo, saiu errado, o que fazemos na próxima jogada?». Focar na solução tira o dramatismo.
- Comunicação próxima: Faça com que os jovens se sintam à vontade para lhe dizer o que os preocupa ou o que sentem. Escute-os de igual para igual no vestiário.
- O compromisso em primeiro lugar: O respeito, o companheirismo e não baixar os braços valem muito mais do que ganhar uma partida por inércia. Quando o vestiário tem claros esses valores, o grupo compete muito mais tranquilo e com mais vontade.

O sucesso real no futebol de base

O sucesso com jovens não se trata de copas nem de acessos, embora a todos nós goste ganhar. O verdadeiro sucesso é ver como um jogador que chegou acanhado se solta e ganha confiança com a bola. É ver um grupo que não abaixa a cabeça quando sofre um gol, ou vê-los sair do treino brincando entre eles depois de terem se doado ao máximo. Quando você consegue que seus jogadores e suas famílias entendam o futebol assim, as expectativas deixam de ser um peso e se transformam em vontade de melhorar cada semana. Isso é o que de verdade marca um vestiário.

Fonte: Aprende Entrenando · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

---

15 Metodologia

Os treinos de repetição não prestam? 【Futebol de base】 Pensar o uso deles a partir da história

> **Para treinadores** Analítico não é o mesmo que repetir uma ação: antes da sua próxima sessão, escolha um analítico e saiba dizer por que ele está ali e o que você está observando.

Olá, sou o instrutor Kazu.

No treino de futebol de base, como lidar com o treino de drill é um tema que imagino que muitos treinadores tenham dúvidas. Quando você ouve que "futebol se aprende jogando futebol", pode ser que sinta até uma certa culpa por fazer drills.

Por exemplo, imagino que algumas pessoas se sintam assim.

- O drill não tem leitura de jogo, então não pode ser feito?
- Ouvi dizer que na Espanha se faz de forma global, mas o drill é um treino ultrapassado?
- O treinador do meu time só faz drill, mas será que está tudo bem?

Eu mesmo, quando era mais jovem, tive uma fase em que fazia apenas treino de drill.

Neste artigo, vou explicar desde o contexto histórico de por que o treino de drill foi tão discutido, passando pela posição que ele ocupa na Espanha, até quando e como usá-lo na prática. Acredito que, ao entender a essência do drill, você passará a julgar naturalmente "nesta situação vou usar" e "nesta situação não vou usar", então assista até o final.

① "Futebol se aprende jogando futebol"

É algo que ainda se ouve muito, mas existe a ideia de que futebol se aprende jogando futebol. Nesse contexto, às vezes se diz que o treino de drill elimina demais os elementos necessários ao futebol, então não é muito recomendável.

Por outro lado, há treinadores que fazem drill de forma ativa, dizendo "o drill é ótimo, não é?". Há quem veja de forma negativa e quem veja de forma positiva.

A razão pela qual essa discussão acontece é que existe um grande pano de fundo por trás disso.

② A polêmica que aconteceu na Holanda e o treino Coerver original

Na Holanda de cerca de 30 anos atrás, havia a ideia de formar, apenas com treino de drill, desde o individual até o grupo e o time, transformando em jogadores de alto nível. Isso foi transformado em método e sistematizado, e na época acredito que se espalhou bastante.

Esse é o treino Coerver. Hoje existe também o Coerver Coaching no Japão, mas este foi o seu precursor.

O treino Coerver original analisava e recortava o jogo dos jogadores técnicos de ponta do mundo na época, e sistematizou primeiro, no nível individual, como driblar, como fazer o giro e como fazer a finta. Além disso, reuniu até combinações de grupo como a tabela, a sobreposição e o switch, e criou um método de como aplicar isso desde crianças do jardim de infância até mais ou menos o ensino fundamental II.

Dentro do que eu conheço, sinto que está muito distante do currículo e dos métodos de treino atuais do Coerver Coaching.

Lembro que, quando eu era estudante do ensino médio, vi esse vídeo e fiquei muito chocado, pensando se uma criança do 3º ano do ensino fundamental seria capaz de fazer aquilo. Quando era jovem, recebi as imagens de alguém e as copiei, e recentemente encontrei o VHS original na internet e o comprei. É um treino de drill extremamente bem feito, e acredito que na época foi bastante revolucionário.

③ O pensamento dos sistemas complexos e o reducionismo de elementos

Por outro lado, a Associação de Futebol da Holanda tomou a posição de que "não é assim. Futebol se aprende jogando futebol", e parece que aí surgiu a polêmica. Então, por que esse tipo de ideia apareceu?

Pelo que li de livros publicados no Japão há cerca de 30 anos, acredito que na época já havia o pensamento dos sistemas complexos dentro das ideias de treino mais avançadas da Europa. Vítor Frade propôs a periodização tática há 30 a 40 anos.

Até então, o futebol era reduzido a elementos como tática, técnica, físico e mental, e assim se treinava. Se fosse técnica, treino de drill; se fosse físico, corrida e sprints fora do campo, nesse formato. O exemplo representativo dessa parte técnica era o treino de drill (analítico).

A partir daí surgiu a ideia de captar o futebol como um todo e lidar com ele sem reduzi-lo a elementos, esse é o fluxo. Como não sou pesquisador, isso é apenas o fluxo visto a partir da minha experiência e do contexto dos livros que li, mas acredito que o terreno em que o treino de drill é discutido estava originalmente dentro dessa história.

① Analítico, global e sistêmico

Também no Japão, há 10 ou 15 anos, houve um período em que se dizia: "O drill não tem adversário e não tem leitura de jogo, então não se está jogando o próprio futebol. Por isso é preciso fazer treinos que envolvam leitura de jogo, como jogos reduzidos". Com isso, pode ser que algumas pessoas tenham pensado que o drill não podia ser feito.

No entanto, o treino de drill depende de como é usado. Nas escolas de coaching da Espanha, ensina-se que existem três formas de ensinar o treino de futebol: o analítico (drill), o global e o sistêmico.

- Analítico: aquilo que se repete sem adversários ou companheiros
- Global: aquilo que se faz com adversários e companheiros presentes
- Sistêmico: aquilo em que se acrescenta um modelo de jogo a isso

O ponto central é organizar se há contexto ou não. Dentro disso, existem formatos de treino como o formato de posse de bola, o formato de "oleada" e o circuito (formato de circuito), e as aulas de metodologia e de teoria do treinamento vão avançando.

Ou seja, o drill também está claramente posicionado na Espanha como uma das metodologias de ensino.

② O problema de a mastery da bola não aparecer no jogo

No caso do Japão, acontece com frequência de, assim como na mastery da bola, elevar o nível técnico com drills, mas não conseguir expressar isso muito no jogo.

Na Espanha, dentro da definição de técnica, considera-se que a habilidade de lidar com a bola se manifesta junto com a leitura da situação, portanto não pode ser separada. Por exemplo, diz-se claramente que coisas como embaixadinhas de juggling não são futebol.

③ "Na medida do possível" vem entre aspas

Por isso mesmo, existe essa corrente de que devemos fazer treinos que envolvam o máximo possível de leitura da situação.

Porém, o importante aqui é que "na medida do possível" está entre aspas. Não significa que não se pode fazer drills.

① Quando se quer elevar o nível técnico

No ensino de crianças em idade escolar, há situações em que ainda não se consegue chutar bem a bola e se quer elevar o nível técnico. Quer-se melhorar um pouco mais o parar, o chutar e o conduzir.

Nessas horas, acho que o treino de drill é eficaz.

② Inserir no aquecimento ou na primeira metade do treino

Também há a forma de inserir o drill no aquecimento ou em torno do treino 1 e do treino 2, e realizar passe e controle (passe e controle).

Além disso, o shadow também é um exercício próximo do drill. Por exemplo, pode ser usado para criar a imagem de fazer a sobreposição pela lateral e depois cruzar.

③ Para quem se interessa pela abordagem ecológica

Ultimamente, acho que muitas pessoas se interessam pela abordagem ecológica. Mesmo assim, diz-se que, para jogadores iniciantes no futebol, mais do que a restrição liderada, o treino de drill tem certo grau de efeito. Além disso, mesmo dentro do treino de drill, é possível utilizar métodos próprios da abordagem ecológica.

O importante não é se o drill é bom ou ruim, mas quando e em que contexto usá-lo. Para isso, acho que é necessário conhecer bem as vantagens e desvantagens do drill.

① Está errado pensar que é "apenas repetir o mesmo movimento"

Anteriormente, recebi de um leitor a pergunta: "O Kazu diz que desenvolve a técnica com o treino global, mas não faz drills?". Minha resposta é: às vezes não faço drills, e às vezes faço.

Pela minha experiência, sinto que quem se angustia com drills, em muitos casos, não entende bem o treino de drill. Pensar que treino de drill = apenas repetir a mesma ação técnica é um grande erro.

Como se discute sem entender a essência do drill, a pessoa fica sempre sem conseguir aceitar de verdade, pensando "o drill é bom ou ruim?".

② Dá para fazer seguindo o menu, mas de fora se percebe

O treino de drill em si, dá para fazer seguindo o menu de exercícios. Porém, se não se entende a essência do drill, ao olhar de fora, muitas vezes se percebe que não está sendo bem feito.

Não se enxerga por que se faz esse drill, se não seria melhor fazer assim. Não se entende as vantagens e desvantagens, os pontos de coaching, o que se deve fazer.

Para quem tem 10 ou 15 anos de experiência como treinador e não tem confiança em drills, ou para quem acabou de começar como treinador, acho que entender bem o treino de drill é muito importante.

③ O drill é mais fácil que o global

Eu considero o treino de drill mais fácil que o treino global. Por exemplo, porque, mais do que focar em algo dentro de um treino global como um 5 contra 5 mais 2 coringas, o drill tem menos elementos de análise. Como são menos os elementos em que se deve focar, mesmo um treinador iniciante consegue captar com facilidade os fenômenos que deve observar.

E, ao mesmo tempo, ele contém todos os fundamentos do ensino, como o momento do freeze, a forma de fazer coaching, o modo de conduzir o menu. Minha opinião é que a versão mais simples disso é o drill, e o global e o sistêmico são mais difíceis.

Por isso mesmo, acredito que não é possível que alguém não vá bem no treino de drill e esteja perfeito no global.

④ A quantidade de conhecimento e de prática sustenta o ensino

Sinto que um treinador de futebol precisa de muito conhecimento, muita quantidade de estudo e muita quantidade de prática. Não é algo que se possa fazer a partir de amanhã só porque jogava futebol, nem a partir de amanhã só porque estudou por um mês.

Mesmo pegando apenas o treino de drill, no campo às vezes não se consegue conduzir bem. É importante acumular experiência enquanto se aprofunda em diversos conhecimentos.

Resumo

- Os exercícios são discutidos porque há uma história de confronto entre o reducionismo e o pensamento dos sistemas complexos
- Na Espanha também, o analítico (exercício) é posicionado como um dos métodos de ensino

- O "o máximo possível" em "o máximo possível em exercícios que envolvam tomada de decisão" está entre aspas
- Os exercícios podem ser usados quando se quer elevar a técnica, no aquecimento, na primeira metade do treino, entre outros momentos
- O exercício não é "a repetição do mesmo movimento". Ao compreender a essência, é possível julgar quando usar e quando não usar
- O exercício é mais simples que o global e contém todos os fundamentos da instrução

Não é preciso sentir culpa por fazer exercícios. O importante é que você consiga explicar por si mesmo com que objetivo o exercício de hoje está sendo feito e em que momento ele está posicionado.

Primeiro, no próximo treino, escolha um exercício e reveja seu objetivo e sua forma de condução. Experimente também no seu contexto de trabalho como treinador!

Além disso, se você escrever e registrar o menu de treino, incluindo os exercícios, fica mais fácil revisar os objetivos e a forma de condução.

Fonte: ジュニアサッカーカレッジ · Traduzido do japonês junior-soccer.college

PESQUISA E DADOS

16 Pesquisa U9 a U10

Prazer, funções executivas e eficiência motora em jogadores de futebol de base: um estudo observacional de 15 semanas

> **Para treinadores** Se você acompanha o quanto seus jogadores gostam das sessões, mantenha isso separado do que espera que faça pela velocidade ou pela capacidade de pensar deles; este estudo não encontrou essa ligação.

Resumo

Destaques. Quais são os principais achados? Durante o período de observação de 15 semanas, os jovens jogadores de futebol mostraram mudanças significativas entre o início e o fim do estudo em termos de eficiência motora e atencional; as outras medidas cognitivas permaneceram essencialmente inalteradas. A diversão percebida não foi significativamente associada ao desempenho cognitivo ou motor. No entanto, os escores de diversão foram consistentemente altos, mostrando variabilidade limitada. Isso pode ter dificultado a identificação de qualquer associação. **Quais são as implicações do principal achado?** Diversão e desempenho cognitivo-motor parecem representar dimensões distintas, embora potencialmente relacionadas, da experiência esportiva. Elas devem ser consideradas separadamente ao avaliar programas de treinamento. Um ambiente de treinamento divertido continua importante para o engajamento e a participação. No entanto, a diversão por si só não pode ser usada como indicador de desempenho atencional, inibitório ou motor.

Resumo. Contexto: A diversão no esporte emergiu como um fator psicológico fundamental que influencia a adesão ao exercício e o desenvolvimento cognitivo e emocional. Este estudo exploratório examinou mudanças pré e pós em variáveis cognitivas e motoras selecionadas ao longo de um período de observação de 15 semanas e se a diversão média durante o treino de futebol estava associada a índices de desempenho cognitivo e motor. Cinquenta e seis jogadores (M = 52; F = 4; idade: 9,98 ± 0,70) foram observados em 30 sessões de treino de futebol ao longo de 15 semanas. **Métodos**: A diversão foi avaliada após cada sessão usando uma escala visual analógica baseada em emojis, e o desempenho cognitivo foi avaliado antes e depois do período de observação com tarefas em tablet. **Resultados**: As análises pré e pós mostraram mudanças significativas no Teste de Eficiência Motora (t55 = 3,15; p = 0,003; Δ = −19,4%; d de Cohen = 0,42) e no FlankTime (W = 1345; p < 0,001; Δ = −8,1%; correlação rank-bisserial = 0,68). O FlankAcc mostrou apenas uma mudança distribucional nominal, não corrigida (W = 323; p = 0,015; Δ = 0,0%). A diversão não foi significativamente associada a nenhum dos índices de desempenho cognitivo ou motor. No entanto, os escores de diversão se concentraram na extremidade superior da escala, indicando variabilidade restrita que pode ter limitado a capacidade de detectar associações. **Conclusões**: Esses achados preliminares indicam mudanças em índices cognitivos e motores selecionados ao longo do período de observação de 15 semanas, sem evidência de associações diretas entre diversão percebida e os índices de desempenho cognitivo ou motor examinados.

1. Introdução

A participação tanto em atividade física (AF) quanto em esportes durante a infância e a adolescência oferece um ambiente ideal para o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional [1]. A AF regular está associada a benefícios para o funcionamento psicológico e as funções executivas (FEs), incluindo controle atencional, inibição, atualização e adaptação comportamental [2,3,4]. Esses processos são especialmente relevantes durante a pré-adolescência, quando as FEs ainda estão em desenvolvimento e permanecem sensíveis a experiências ambientais, educacionais e de AF [2,5,6]. Esportes de habilidade aberta, como o futebol, exigem adaptação contínua a situações dinâmicas e imprevisíveis [7]. Durante o jogo, os jovens atletas devem selecionar informações relevantes, ignorar distrações, antecipar as ações dos adversários, tomar decisões rápidas e inibir respostas ineficazes [7]. O futebol, portanto, proporciona um contexto ecologicamente válido para examinar as FEs no esporte de base [8]. Isso é apoiado por evidências que ligam o desempenho específico do futebol a componentes técnicos e perceptivo-motores [9], e por estudos que mostram que jovens jogadores de futebol mais habilidosos podem superar colegas menos experientes ou não atletas em tarefas envolvendo controle executivo, atenção e inibição [10,11,12,13]. Além disso, habilidades visuais e FEs parecem contribuir conjuntamente para o desempenho no futebol [14]. A qualidade afetiva e motivacional da participação esportiva também pode ser relevante para o funcionamento executivo. O prazer, definido como o contentamento subjetivo experimentado durante uma atividade, é um fator-chave associado à continuidade da participação no esporte e na AF [15,16]. No esporte de base, o prazer pode refletir afeto positivo, engajamento, competência percebida, relações sociais e o significado pessoal atribuído à atividade [17]. A justificativa teórica para ligar o prazer às FEs reside no efeito de estados emocionais e motivacionais positivos sobre a atenção e o controle cognitivo. O afeto positivo pode ampliar o foco atencional e promover a flexibilidade cognitiva, embora também possa aumentar a distratibilidade dependendo das demandas da tarefa [18,19]. Além disso, esses efeitos dependem da intensidade motivacional: estados positivos de baixa intensidade tendem a ampliar a atenção, enquanto estados positivos orientados à aproximação e direcionados a metas podem estreitar o foco atencional e apoiar o controle cognitivo [20,21,22]. No futebol de base, o prazer pode, portanto, indicar não apenas bem-estar, mas também engajamento atencional e motivacional durante o treino. Nesse sentido, atividades dinâmicas de futebol, como jogos reduzidos, têm sido associadas a maior atenção e prazer percebido do que formatos de exercício menos lúdicos [23], enquanto motivação, prazer e comprometimento parecem intimamente relacionados em jovens jogadores de futebol [24]. Evidências diretas que identificam a diversão como preditor independente das FEs no esporte de base são limitadas, mas os achados existentes fornecem uma base relevante para essa hipótese. Atividades esportivas divertidas e com características de jogo podem aumentar o engajamento das crianças em situações cognitivamente exigentes, expondo-as assim mais frequentemente a contextos que exigem habilidades atencionais, resposta rápida, inibição eficaz de ações e flexibilidade cognitiva. Nesse sentido, o prazer não deve ser visto apenas como uma resposta afetiva geral, mas também como um potencial indicador de engajamento motivacional em atividades que testam o controle executivo. Portanto, de uma perspectiva

2. Materiais e Métodos

2.1. Participantes

O tamanho da amostra foi determinado usando o software G*Power (versão 3.1.9.6). A análise de poder foi conduzida usando um teste *t* pareado bicaudal com nível α de 0,05, poder estatístico de 0,80 e tamanho de efeito (d de Cohen) de 0,57 [25]. Os resultados indicaram um tamanho mínimo de amostra necessário de 27 participantes. Um total de 83 jovens jogadores de futebol foi inicialmente recrutado de quatro clubes de futebol.

Embora uma taxa de frequência ≥95% tenha sido definida como critério mínimo de inclusão, todos os 56 participantes com idades entre 9 e 11 anos que completaram o protocolo de treinamento e coleta de dados atingiram 100% de frequência e foram incluídos nas análises estatísticas finais (F = 4; M = 52; idade: 9,98 ± 0,70; massa corporal [kg]: 34,66 ± 8,45; altura [cm]: 138,58 ± 7,76; IMC: 17,86 ± 2,93). Um total de 27 participantes foi excluído da análise por não atingir o limiar mínimo de frequência (<95% de frequência) devido a gripe/doença (*n* = 19), compromissos escolares (*n* = 5), férias (*n* = 2) ou lesões leves (*n* = 1). Um diagrama detalhado do fluxo de participantes ilustrando o recrutamento, as exclusões e o tamanho final da amostra é apresentado na Figura 1.

Além disso, para serem incluídos no estudo, os participantes tiveram que atender aos seguintes critérios de inclusão: (i) não ter qualquer diagnóstico de patologia crônica, metabólica, neurológica ou outra que pudesse influenciar significativamente seu estilo de vida, nível de diversão ou bem-estar psicológico; (ii) possuir certificado médico válido para atividade física competitiva e treinar regularmente em um dos clubes de futebol envolvidos no estudo; e (iii) praticar futebol há pelo menos dois anos. Para evitar viés nos resultados, os participantes foram excluídos da análise estatística se tivessem condições transitórias ou persistentes que pudessem influenciar significativamente seu desempenho psicológico ou nível de diversão, como tratamentos farmacológicos, lesões ou circunstâncias familiares particulares. O estudo foi concebido e conduzido de acordo com os princípios da Declaração de Helsinque. Como todos os participantes eram menores de idade, o consentimento informado por escrito foi obtido de seus pais, e os participantes e seus pais foram informados sobre o tratamento confidencial dos dados codificados. O procedimento de codificação dos participantes e de vinculação de dados foi incluído no protocolo do estudo aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Unicusano (código: CERA02/2025; data: 13 de junho de 2025), antes da inscrição dos participantes e da coleta de dados.

2.2. Procedimentos

Uma breve bateria de testes cognitivos foi administrada antes (avaliação 1) e após 30 sessões de treinamento (avaliação 2) realizadas duas vezes por semana durante um período de 15 semanas. Ao longo do período de 15 semanas, após cada uma das 30 sessões consecutivas de treinamento, os participantes foram solicitados a avaliar a diversão que vivenciaram durante a sessão. Todos os atletas completaram suas sessões de treinamento durante o mesmo período da temporada. Todos seguiram um treinamento estruturado que incluía: uma fase de aquecimento, uma fase de condicionamento atlético (corrida, exercícios guiados), uma fase técnica (dependente da idade, mas sempre incluindo condução de bola, drible, chute, recepção e controle da bola), um jogo reduzido, partida de 15 min e cobranças de pênalti. Também solicitamos que os treinadores e os pais agendassem as sessões no mesmo horário do dia (ou seja, das 16h00 às 17h30, a uma temperatura média de 19 °C). Esse procedimento foi utilizado para examinar mudanças pré e pós no desempenho cognitivo e motor, a fim de testar se a diversão média durante o treinamento estava associada aos índices de desempenho cognitivo e motor considerados no estudo, sem atribuir as mudanças observadas à exposição ou à intensidade do treinamento. Todos os testes cognitivos e os métodos utilizados para avaliar a diversão dos participantes estão descritos na seção seguinte. A classificação da percepção subjetiva de esforço da sessão foi proposta como um método simples e ecologicamente válido para monitorar a carga de treinamento em jovens atletas [26].

2.3. Testes Cognitivos

Os testes cognitivos foram administrados eletronicamente usando um tablet com o aplicativo CogniFit v.4.7.8 (CogniFit Inc.; San Francisco, CA, EUA) instalado. Três testes foram utilizados: Teste de Flankers de Eriksen, Teste de Sinal de Parada e Teste de Busca Visual. Cada teste gerou duas pontuações: (i) tempo médio de resposta para tentativas corretas (ms; valores mais baixos indicam melhor desempenho), e (ii) precisão (% de acertos; valores mais altos indicam melhor desempenho). Todas as avaliações cognitivas foram conduzidas de acordo com procedimentos padronizados. Os testes foram administrados ao final da sessão de treinamento, e após as avaliações de diversão, em uma sala silenciosa e fechada, separada dos vestiários, usando o mesmo modelo de tablet e a mesma versão do aplicativo CogniFit para todos os jogadores. Os participantes receberam as mesmas instruções padronizadas antes de cada tarefa e completaram a fase de prática fornecida pelo aplicativo antes de iniciar a fase de teste. A ordem dos testes cognitivos foi fixada conforme listado acima e permaneceu consistente entre os participantes, bem como entre as avaliações pré-teste e pós-teste. As avaliações foram administradas por psicólogos esportivos qualificados que seguiram o mesmo protocolo de testagem. Durante os testes, as crianças foram avaliadas individualmente, e esforços foram feitos para minimizar distrações externas e interações com colegas ou treinadores.

2.4. Teste de Flankers de Eriksen

O teste dos “flanqueadores” de Eriksen [27] envolve a apresentação de uma série de cinco elementos. O do centro representa o estímulo-alvo, enquanto os quatro elementos de cada lado, dois de cada lado, constituem os “flanqueadores”. Os flanqueadores podem ser congruentes com o alvo (quando apontam na mesma direção), incongruentes (quando apontam na direção oposta) ou neutros (quando não estão associados a nenhuma das duas respostas possíveis). Em cada tentativa, o participante deve determinar se o estímulo central está orientado para a direita ou para a esquerda. Após uma fase inicial de familiarização, o teste é composto por 36 tentativas, distribuídas uniformemente pelas três condições: 12 congruentes, 12 incongruentes e 12 neutras. A orientação dos alvos e dos flanqueadores é contrabalanceada de acordo com os critérios adotados durante a fase de aprendizagem, enquanto a ordem de apresentação dos estímulos é aleatorizada. A tarefa permite avaliar vários componentes cognitivos, incluindo atenção seletiva, controle executivo, controle inibitório, tempos de reação, velocidade de processamento e percepção espacial. O desempenho é resumido por meio de dois índices: (i) FlankTime, que mede a eficiência em segundos; e (ii) FlankAcc, que corresponde à porcentagem de respostas corretas.

2.5. Teste Stop-Signal

No teste Stop-Signal [28], os participantes realizam uma série de tentativas destinadas a estabelecer uma resposta motora automática. Dois círculos são exibidos na tela e, em cada tentativa, um deles muda de cor para amarelo. A tarefa é selecionar o círculo amarelo o mais rápido possível. Uma vez estabelecido esse padrão de resposta, é introduzido um sinal de parada: em algumas tentativas, o círculo que inicialmente era amarelo fica vermelho, sinalizando ao participante que ele deve interromper a resposta e, portanto, evitar selecioná-lo. Após uma fase preliminar de aprendizagem, dois círculos cinza são apresentados na tela, um à direita e um à esquerda. Em cada tentativa, um dos dois fica amarelo, enquanto o outro permanece cinza. Em algumas tentativas, no entanto, o círculo amarelo subsequentemente muda de cor para vermelho, sinalizando a necessidade de inibir a resposta previamente estabelecida. O sinal de parada aparece em 12 das 36 tentativas, com três intervalos de tempo diferentes: quatro vezes após 100 ms, quatro após 200 ms e quatro após 300 ms. A distribuição desses intervalos pelas tentativas No-Go é aleatória. O teste destina-se principalmente a avaliar a capacidade de inibição de resposta. As duas pontuações fornecidas por esse teste foram rotuladas StopTime (eficiência em segundos) e StopAcc (porcentagem de acurácia).

2.6. Teste de Busca Visual

O Teste de Busca Visual [29,30] envolve identificar uma letra-alvo dentro de uma grade contendo numerosos estímulos alfabéticos. A letra a ser encontrada é exibida no lado esquerdo da tela e aparece duas vezes na grade mostrada à direita. Em cada tentativa, o participante tem 10 s para identificar e selecionar um dos dois alvos o mais rápido possível, distinguindo-o de letras distratoras que variam em seu grau de similaridade. Após uma fase inicial de aprendizagem, a letra-alvo é apresentada dentro de um círculo no lado esquerdo da tela, enquanto uma grade de 10 × 14 aparece à direita, composta por um total de 140 letras latinas pretas. A composição da grade varia dependendo do alvo: quando a letra-alvo é “C”, as distratoras são G, O e Q, enquanto M, W e Z servem como letras de preenchimento; quando o alvo é “N”, as distratoras são M, W e Z, e as letras de preenchimento são G, O e Q. A tarefa é usada principalmente para avaliar a capacidade de varredura visual. O desempenho é expresso por meio de dois índices: VisualTime, que mede a eficiência de tempo em segundos, e VisualAcc, que corresponde à porcentagem de acurácia.

2.7. Avaliações de Prazer

A diversão foi avaliada por meio de uma escala Likert visual baseada em emojis, adaptada de métodos de avaliação com carinhas sorridentes adequados para crianças, projetados para facilitar a autoavaliação quantitativa em crianças de 9 a 11 anos [31]. Essas escalas baseadas em emojis também demonstraram aceitabilidade psicométrica para avaliar respostas afetivas em crianças [32]. A escala incluiu seis emojis representando níveis crescentes de felicidade, variando de 1 (“nada feliz”) a 6 (“muito feliz”). Ao final de cada uma das 30 sessões de treinamento, cada criança escolheu o emoji que melhor refletia como havia se sentido durante a sessão e colocou o pedaço de papel correspondente em uma caixa de coleta. Cada pedaço de papel tinha um código único de participante impresso no verso, permitindo que a equipe de pesquisa vinculasse avaliações repetidas do mesmo participante em diferentes sessões, mantendo a confidencialidade das respostas em relação aos colegas e aos treinadores. A pontuação final foi calculada como a média das avaliações coletadas ao longo de todas as 30 sessões de treinamento. Como apenas os participantes que completaram todo o protocolo de treinamento e coleta de dados foram incluídos nas análises finais, a pontuação de cada participante foi baseada no mesmo número de avaliações (ou seja, todos os participantes incluídos nas análises finais forneceram uma avaliação para cada uma das 30 sessões). Os estudos citados apoiam o uso de abordagens de avaliação com carinhas sorridentes e baseadas em emojis como medidas apropriadas para crianças avaliarem respostas afetivas [31,32]. No entanto, esta aplicação específica, repetida sessão a sessão, não foi validada de forma independente como uma medida de diversão específica do esporte. Consequentemente, a escala foi utilizada no presente estudo como um breve indicador ecológico de diversão percebida durante a sessão, e não como uma medida validada de diversão específica do futebol.

2.8. O Teste de Eficiência Motora (TEM)

O Teste de Eficiência Motora (TEM) foi desenvolvido pelo Comitê Olímpico Nacional Italiano como uma avaliação de campo, semelhante a um jogo, das habilidades motoras em jovens atletas [33]. Ele consiste em um circuito estruturado com quatro estações e quatro tarefas locomotoras diferentes, cada uma exigindo habilidades motoras específicas. O desempenho é avaliado com base tanto na velocidade de conclusão da tarefa quanto na precisão da execução do movimento. O teste não recompensa exclusivamente o desempenho mais rápido, pois crianças que completam menos estações com maior precisão podem receber pontuações comparáveis às dos participantes mais rápidos. Dessa forma, o TEM fornece uma medida integrada de aspectos quantitativos e qualitativos do desempenho motor. Como a tarefa é realizada contra o tempo e exige movimento contínuo entre diferentes estações, pode ser considerada uma avaliação dinâmica e ecologicamente válida da eficiência motora em crianças. Sua estrutura o torna adequado para contextos de esportes de base, onde coordenação, controle do movimento, velocidade e precisão são componentes importantes do desempenho.

2.9. Análise Estatística

Testes *t* para amostras pareadas ou testes de postos com sinais de Wilcoxon foram usados para comparar os valores do pré-teste e do pós-teste, dependendo da distribuição de cada variável, que foi avaliada pelo teste de normalidade de Shapiro to Wilk. O d de Cohen foi calculado para os testes *t* para amostras pareadas. Além disso, a correlação rank-biserial foi calculada para o teste de postos com sinais de Wilcoxon. Deve-se notar que o d de Cohen (baseado em unidades de desvio padrão, sem limite) e a correlação rank-biserial (variando de −1 a 1) operam em métricas matemáticas diferentes e não são diretamente comparáveis em magnitude. Os tamanhos de efeito foram interpretados de acordo com as diretrizes convencionais de Cohen [34]. A mudança percentual (Δ) foi calculada apenas para variáveis que apresentaram diferenças significativas entre pré e pós, usando a seguinte fórmula: (valor final − valor inicial)/(valor inicial)*100.

Para controlar o erro Tipo I nas sete comparações pré, pós, foi aplicada uma correção de Bonferroni, estabelecendo um limiar de significância ajustado de $\alpha = 0{,}007$. Coeficientes de correlação de postos de Spearman foram usados para examinar as associações exploratórias entre a diversão média ao longo das 30 sessões de treinamento e todos os índices de desempenho cognitivo e motor considerados no estudo. Para cada variável cognitiva e motora, a pontuação inserida na análise de correlação foi calculada como a média dos valores do pré-teste e do pós-teste. Essas análises foram exploratórias e destinavam-se a examinar associações entre a diversão percebida geral e os níveis de desempenho geral, em vez de modelar a mudança individual do pré-teste para o pós-teste. Para contextualizar essas análises correlacionais, uma análise de sensibilidade post-hoc revelou que, com um tamanho de amostra de $n = 56$, $\alpha = 0{,}05$, um poder estatístico de 0,80 e bicaudal, o estudo teve poder para detectar tamanhos de efeito mínimos de $|r| \geq 0{,}365$. Consequentemente, os coeficientes de correlação observados abaixo desse limiar estão dentro de uma faixa que o estudo não teve poder formal para detectar.

Dada a natureza exploratória dessas análises, os resultados foram interpretados com cautela, com atenção tanto à magnitude quanto à significância estatística dos coeficientes de correlação. A presença de valores discrepantes foi verificada usando o método do intervalo interquartil para evitar influências incomuns nas análises de correlação. Nenhum valor discrepante foi removido, pois sua exclusão não alterou os resultados da correlação. Além disso, para verificar a robustez dos achados contra possíveis variáveis de confusão relacionadas ao sexo, foi realizada uma análise de sensibilidade, executando novamente os testes estatísticos primários apenas na subamostra masculina. Os dados foram analisados usando o SPSS v.29.0.1.0 (IBM Corp., Armonk, NY, EUA).

3. Resultados

As estatísticas descritivas (expressas como média ± desvio padrão ou mediana [intervalo interquartil]) das variáveis consideradas para a comparação pré, pós estão resumidas na Tabela 1.

O teste *t* para amostras pareadas mostrou uma diferença pré, pós significativa no escore de TEM (t55 = 3,15; p = 0,003; Δ = −19,4%; d de Cohen = 0,42 [IC95: 0,15; 0,69]). O teste de postos com sinais de Wilcoxon mostrou uma diferença pré, pós significativa no FlankTime (W = 1345, p < 0,001; Δ = −8,1%; correlação rank-bisserial = 0,68 [IC95: 0,51; 0,81]; Figura 2). StopAcc (W = 386, p = 0,038; Δ = 3,3%; correlação rank-bisserial = −0,34 [IC95: −0,57; −0,05]) e FlankAcc (W = 323, p = 0,015; Δ = 0,0%, com 10 pares empatados, sugerindo uma diferença na distribuição da cauda, Figura 3) mostraram diferenças pré, pós nominais. No entanto, após aplicar a correção de Bonferroni para as sete comparações pré, pós, apenas TEM e FlankTime permaneceram estatisticamente significativos no limiar ajustado de α = 0,007.

As análises de correlação de postos de Spearman não mostraram associações significativas entre o prazer e qualquer um dos índices de desempenho cognitivo ou motor considerados. A Tabela 2 resume os coeficientes de correlação e os *p*-valores.

O escore de prazer de cada participante foi calculado como a média das 30 avaliações coletadas ao longo das sessões de treinamento. As estatísticas descritivas indicaram alto prazer percebido geral, com escore mediano de 5,26 (IIQ = 0,79), sugerindo que os escores de prazer se concentraram na extremidade superior da escala. A Tabela 3 mostra os resultados obtidos para as variáveis não significativas.

A análise de sensibilidade excluindo as quatro participantes do sexo feminino produziu um padrão de achados consistente com a análise principal, com todas as métricas cognitivas restantes e correlações de prazer mantendo seus resultados anteriores (as saídas estatísticas detalhadas são fornecidas nos Materiais Suplementares). Especificamente, a melhora pré, pós no FlankTime manteve significância estatística após a correção de Bonferroni, enquanto a mudança no TEM não atingiu o limiar de significância ajustado (p = 0,012; α ajustado = 0,007).

4. Discussão

Nosso estudo examinou mudanças pré, pós em variáveis cognitivas selecionadas ao longo de um período de observação de 15 semanas em jovens jogadores de futebol e avaliou se o prazer que eles experimentaram durante as sessões de treinamento estava associado ao desempenho cognitivo. Os resultados mostraram diferenças pré, pós significativas para TEM e FlankTime, indicando mudanças nessas variáveis ao longo do período de observação. Por outro lado, o achado para FlankAcc deve ser interpretado com cautela, pois foi apenas nominalmente significativo e não sobreviveu à correção para comparações múltiplas. Esses achados sugerem que, na amostra analisada, certos índices cognitivos mudaram ao longo do período de observação de 15 semanas, mas essas mudanças não parecem estar diretamente associadas ao nível de prazer percebido durante as sessões de treinamento. Essa questão é particularmente relevante porque os escores de prazer mostraram evidência de efeito de faixa restrita/teto, com escores concentrados na extremidade superior da escala. Consequentemente, essa variabilidade limitada pode ter reduzido a capacidade de detectar associações significativas entre prazer e os índices de desempenho cognitivo e motor examinados.

4.1. Mudanças no Desempenho Cognitivo e Motor

É importante enfatizar que essas diferenças entre as fases pré-teste e pós-teste não devem ser interpretadas como evidência de que o treinamento de futebol levou a uma melhora cognitiva. Como o estudo não incluiu um grupo controle nem atribuição aleatória, as mudanças observadas também podem refletir maturação do desenvolvimento, efeitos sazonais, regressão à média, exposição repetida ao protocolo de avaliação, familiaridade com as tarefas cognitivas realizadas em tablets, maior familiaridade com o ambiente de avaliação, efeitos inespecíficos da prática esportiva regular ou outros fatores não controlados. De uma perspectiva exploratória, essas diferenças pré-pós podem ser consideradas em relação às demandas cognitivas do futebol, um esporte de habilidade aberta no qual jovens atletas devem se adaptar continuamente a estímulos dinâmicos, selecionar informações relevantes, inibir respostas não funcionais e tomar decisões rápidas em condições de incerteza. Essas demandas envolvem processos executivos como atenção seletiva, velocidade de processamento e controle inibitório [35]. É importante ressaltar que a mudança observada em FlankTime diz respeito a uma tarefa que envolve seleção de estímulos e controle de interferência. Portanto, o presente delineamento não permite que essa mudança seja atribuída a demandas cognitivas específicas do futebol. Em particular, a maturação do desenvolvimento e os efeitos de teste-reteste ou de prática não podem ser separados de mudanças potencialmente relacionadas à participação regular no futebol. Além disso, o uso de apenas dois pontos de avaliação impede ainda mais o exame da trajetória temporal dessas mudanças ou de qualquer potencial padrão de dose-resposta. Estudos anteriores mostraram que jovens jogadores de futebol com níveis mais altos de experiência ou habilidade podem ter melhor desempenho em tarefas que envolvem FEs, atenção e controle inibitório [10,11,12,13]. No entanto, essas interpretações permanecem preliminares porque o delineamento do presente estudo não permite a atribuição causal das mudanças observadas ao treinamento de futebol. O resultado para FlankAcc exige particular cautela e não deve ser interpretado como evidência de uma melhora geral na precisão. Embora a diferença pré-pós tenha sido nominalmente significativa, ela não sobreviveu à correção de Bonferroni para comparações múltiplas. Além disso, a mudança mediana foi zero, sugerindo que a diferença estatisticamente detectada não reflete uma mudança central clara no desempenho. Em vez disso, o resultado provavelmente reflete mudanças na distribuição dos escores, particularmente nas caudas, ou respostas heterogêneas entre os participantes. Esse padrão também pode ser consistente com variabilidade restrita ou efeitos de teto, que são comuns em medidas baseadas em precisão quando o desempenho já é alto. Portanto, FlankAcc deve ser descrito como mostrando uma mudança distribucional nominal, não corrigida, em vez de uma melhora confiável na precisão atencional. Em contraste, FlankTime parece fornecer um índice mais interpretável e sensível de mudança na eficiência atencional na presente amostra. Com relação à análise de sensibilidade conduzida na subamostra masculina, o quadro geral foi bastante consistente com a análise de toda a amostra. FlankTime permaneceu estatisticamente significativo após a correção de Bonferroni ($p < 0,001$; α corrigido = 0,007), enquanto TEM manteve um padrão semelhante de mudança, mas não atingiu mais o limiar de significância ajustado ($p = 0,012$). FlankAcc ($p = 0,034$) e StopAcc ($p = 0,026$) mostraram diferenças nominais, não corrigidas, entre as fases pré e pós,

4.2. Diversão e Desempenho Cognitivo e Motor

Em linha com nosso objetivo exploratório, as análises de correlação não revelaram associações estatisticamente significativas entre diversão e os índices de desempenho cognitivo ou motor examinados (rho = 0,037 a 0,197). No entanto, esse achado deve ser interpretado estritamente dentro dos limites do poder estatístico do estudo. Com um tamanho de amostra de n = 56, o estudo teve poder para detectar apenas associações de moderadas a grandes ($|r| \geq 0{,}365$). Consequentemente, esses resultados indicam uma falta de associação de moderada a grande estatisticamente detectável no poder disponível, em vez de uma ausência estruturalmente estabelecida de qualquer relação.

O prazer é considerado uma variável importante no esporte de base, particularmente porque sustenta a motivação, a participação e a continuidade na AF [15,16]. Entre jovens jogadores de futebol, o prazer pela atividade também tem sido associado ao comprometimento atlético e à qualidade da experiência motivacional [24]. No entanto, os achados do presente estudo sugerem que o prazer percebido durante o treino não está necessariamente associado ao desempenho nas tarefas cognitivas examinadas. A ausência de associações significativas também deve ser interpretada à luz de potenciais diferenças individuais em termos de intensidade do exercício, fadiga e exigências do treino. Isso não diminui o valor do prazer no esporte de base. Em vez disso, sugere que o prazer pode estar mais intimamente relacionado à qualidade subjetiva da experiência esportiva, à persistência na prática e ao engajamento geral, enquanto sua relação com medidas específicas de desempenho executivo pode depender de fatores não mensurados, como intensidade do exercício, carga acumulada e fadiga. Essa interpretação é consistente com a natureza ampla e subjetiva do prazer, que pode incluir satisfação, engajamento, senso de competência, relações com os colegas de equipe, a relação com o treinador, satisfação com o próprio desempenho e o significado atribuído à sessão. Essa complexidade torna o prazer um constructo ecologicamente rico, mas também difícil de vincular linearmente a medidas cognitivas individuais. A falta de associações significativas também pode estar parcialmente relacionada à abordagem de mensuração. Fazer a média de uma breve avaliação baseada em emojis ao longo das sessões pode ter reduzido a variabilidade intra-sujeito e pode não ter captado componentes distintos do prazer, como prazer afetivo, competência percebida, interação social ou engajamento na tarefa.

Por exemplo, crianças podem relatar o mesmo nível de prazer por razões diferentes. Uma pode se sentir assim porque acredita que jogou bem, outra porque se divertiu com o grupo, e ainda outra porque achou o treino menos cansativo ou mais recompensador. Esses componentes podem ter relações diferentes com atenção, tempos de reação e controle inibitório. Isso é consistente com a literatura que mostra que os efeitos do afeto positivo sobre o controle cognitivo não são diretos. O afeto positivo pode ampliar o escopo da atenção e promover a flexibilidade cognitiva, mas também pode aumentar a distratibilidade quando a tarefa exige seleção cuidadosa de estímulos [18,19]. Outros estudos sugeriram que o efeito de estados positivos depende da intensidade motivacional: estados positivos orientados à aproximação podem promover um foco mais estreito, enquanto os menos orientados a objetivos podem ampliar o escopo da atenção [20,21,22]. Neste estudo, no entanto, o prazer foi avaliado ao final das sessões de treino, e não durante os testes cognitivos. Portanto, é plausível que ele reflita a qualidade geral da experiência esportiva, e não o estado atencional ativo durante a avaliação cognitiva.

4.3. Implicações Práticas

De uma perspectiva prática, esses resultados exigem uma interpretação equilibrada. O futebol de base pode proporcionar um ambiente rico em estímulos cognitivos, especialmente quando as sessões incluem situações dinâmicas, tarefas de tomada de decisão, jogos temáticos e atividades que exigem atenção seletiva e controle da ação. No entanto, o prazer derivado da atividade não deve ser considerado um indicador direto de mudanças no desempenho cognitivo e, embora continue sendo essencial para sustentar a motivação, a adesão e a qualidade da experiência esportiva, não pode ser usado por si só como indicador de desempenho atencional ou inibitório. Nessa perspectiva, treinadores e profissionais devem ver o prazer e o desempenho cognitivo como dimensões distintas, embora potencialmente inter-relacionadas, da experiência esportiva de base. Manter um ambiente de treino agradável continua sendo importante por si só, particularmente para fomentar o engajamento e a participação continuada, e não porque um prazer maior corresponda necessariamente a um melhor desempenho. Consequentemente, a avaliação de programas de treino de base poderia se beneficiar de considerar a experiência subjetiva ao lado de medidas de desempenho cognitivo e motor, em vez de como substituta delas.

5. Limitações do Estudo

Este estudo tem várias limitações. Primeiro, a ausência de um grupo de controle ou de comparação limita substancialmente sua validade interna e impede uma interpretação causal das mudanças pré e pós. Essas mudanças podem refletir o treinamento de futebol, mas também podem refletir a maturação cognitiva e motora relacionada à idade, o que é particularmente relevante na faixa etária de 9 a 11 anos, efeitos sazonais, regressão à média, exposição repetida ao protocolo de testes, familiaridade com atividades em tablet, maior familiaridade com o ambiente de teste, efeitos inespecíficos da participação regular em esportes ou outros fatores não controlados. Segundo, a amostra foi predominantemente masculina, com apenas quatro jogadoras incluídas, o que limita a generalização para jovens jogadoras de futebol e impede um exame significativo das diferenças relacionadas ao sexo. Terceiro, a intensidade do treinamento e a carga acumulada de treinamento não foram monitoradas diretamente. Embora as sessões tenham seguido uma estrutura comparável, as demandas internas e externas podem ter variado entre os jogadores e entre as sessões, influenciando tanto o prazer quanto o desempenho cognitivo por meio da fadiga, do esforço percebido, do engajamento técnico ou das demandas atencionais. Estudos futuros devem incluir a escala de PSE da sessão, monitoramento da frequência cardíaca, rastreamento por GPS, acelerometria ou outros indicadores de carga de exercício. Quarto, os escores de prazer ficaram agrupados na extremidade superior da escala, resultando em variabilidade interindividual restrita. Isso pode ter reduzido a capacidade de detectar (ou o poder estatístico para detectar) associações com desfechos cognitivos e motores. Essa limitação é particularmente relevante para a interpretação das análises correlacionais. Por fim, variáveis psicológicas e contextuais potencialmente relevantes (incluindo ansiedade, estresse, qualidade do sono, nível de habilidade técnica, competência percebida, clima motivacional, maturidade biológica e cegamento dos avaliadores) não foram totalmente consideradas. Estudos futuros devem incluir grupos de comparação, monitoramento da carga de trabalho, medidas psicológicas mais detalhadas e delineamentos longitudinais ou experimentais para esclarecer a relação entre a prática de futebol, o prazer e as FEs.

6. Conclusões

Em conclusão, este estudo exploratório mostrou mudanças preliminares pré e pós em variáveis cognitivas e motoras selecionadas ao longo de um período de observação de 15 semanas, mas não revelou associações significativas entre prazer e desempenho cognitivo, embora a variabilidade restrita nos escores de prazer limite a interpretação desses achados correlacionais. Dada a ausência de um grupo de controle ou de comparação, essas mudanças não devem ser interpretadas como evidência de que o treinamento de futebol produziu melhorias nas FEs. A relação entre eles parece complexa e exige modelos interpretativos capazes de integrar fatores cognitivos, motivacionais, emocionais e contextuais.

Angilletta et al., Children, 2026, doi:10.3390/children13091204. Publicado sob CC BY 4.0: https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/.

Fonte: Children (Basel, Switzerland) · Traduzido do inglês pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

HOBBIT WEEKLY

O que você lê, no seu próximo treino.

Diga ao Hobbit a idade do seu time e o que quer trabalhar nesta semana, e ele escreve um treino completo a partir de uma frase, com um diagrama para cada exercício.

Escaneie para a edição web
e todas as edições

Traduções feitas por IA; cada matéria tem o link para o original