HOBBIT WEEKLY

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

EDIÇÃO **02**

De 28 de set. a 4 de out. de 2026

Futebol 7 50%
Dividir minutos com justiça por categoria

Do Sub-7 ao Sub-9
1v1 longos treinam a perseguição

Conversas de 30 segundos
Micro mensagens em vez de uma roda só



Matéria de capa Metodologia · ジュニアサッカーカレッジ

Primeiro observe, depois planeje

Nota do Kazu: deixe os momentos repetidos escolherem seu treino

7 idiomas · leitura online · PDF grátis
hobbit.football/news

Preço
Grátis

HW 2026 · 02

MATÉRIA DE CAPA

01 **Como decidir o menu de treino [futebol de base]: sem análise não se decide o treino** 04
ジュニアサッカーカレッジ

ESTA SEMANA

02 **Gestão de minutos no futebol de base: guia prático para distribuir o tempo de jogo** 11
Aprende Entrenando

03 **Relatório anual de comportamento e disciplina do futebol de base** 14
The FA

04 **Estudo descobre que o tempo moderado de tela pode acelerar a recuperação em jovens do futebol de base com concussão** 16
BJSM Blog

O QUE OS TREINADORES DISCUTEM

05 **Dicas para treinar seu filho quando ele não tem talento** 18
r/SoccerCoachResources · 42 comentários

06 **Como lidar com o torneio de fim de ano?** 20
r/CoachingYouthSports · 37 comentários

07 **Super times no futebol de base** 22
r/SoccerCoachResources · 83 comentários

08 **Todo treinador tem AQUELE treino uma vez por temporada?** 24
r/SoccerCoachResources · 39 comentários

09 **O sistema norueguês do futebol de base é algo que os Estados Unidos deveriam imitar** 28
r/CoachingYouthSports · 25 comentários

10 **Equipe U13 com dificuldade no 4-2-3-1** 29
r/SoccerCoachResources · 33 comentários

NO CAMPO

11 **Vamos aprender "Como construir uma pressão alta que não pode ser superada"! 8 pontos que vão mudar drasticamente a defesa desde a frente** 32
サカイク

12 **O que são key factors? 【Futebol de base】Apenas palavras, onomatopeias, objetivo** 34
ジュニアサッカーカレッジ

13 **Ensinar as pessoas a ensinar é ensinar as pessoas a olhar** 39
Drowning in the Shallow

14 **Relação com os pais no futebol de base (guia para treinadores): Como gerir as famílias e evitar incêndios** 42
Aprende Entrenando

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 bola, menos palestras

Imagine o fim de um treino: uma fila longa de jogadores esperando a vez, enquanto o treinador explica pela quinta vez.

Vemos isso em toda a edição. Monte tarefas com bola, companheiros, adversários, espaço e direção. Mantenha as conversas em trinta segundos. Para defender, construa a vontade de recompor antes da tática. Minutos justos importam do Futebol 7 para cima.

> **Você pode mudar uma coisa esta semana.**

No seu próximo treino, seus jogadores poderiam ter cinco minutos a mais com a bola em vez de cinco minutos ouvindo?

Redação do Hobbit

23 matérias

11 fontes

6 discussões

259 respostas lidas

8 idiomas



PARA TREINADORES

Antes da sua próxima busca por exercícios, observe os momentos repetidos da sua equipe e deixe que o que você vê decida a sessão, e não o contrário.

MATÉRIA DE CAPA | Metodologia · ジュニアサッカーカレッジ

01 Como decidir o menu de treino [futebol de base]: sem análise não se decide o treino

Olá, sou o instrutor Kazu.

Na orientação do futebol de base, você vai pensar a cada vez "o que fazer no treino de hoje". Porém, acho que são muitas as pessoas que, mesmo procurando ou montando menus de treino, sentem que as coisas não se encaixam bem.

Por exemplo, imagino que haja quem sinta o seguinte.

- Fica procurando menu a cada vez, pensando "o que faço no treino de hoje"
- Não sabe qual menu de treino serve para as séries mais avançadas ou para as séries iniciais
- Mesmo executando o menu de treino, algo não dá certo

Eu mesmo, antigamente, também ficava procurando menus de treino da mesma forma. Como treinador, ainda hoje, quando penso em um novo menu de treino, às vezes folheio livros procurando algo estruturalmente parecido.

Vou escrever com base nas histórias do meu dia a dia: a forma de pensar em priorizar o que não se consegue fazer, a "reprodutibilidade" que valorizo na análise de jogos, e exemplos reais de como transformar a análise em menu de treino. Acredito que, lendo este artigo, ficará claro o que você deve pensar antes de procurar um menu de treino, então veja até o final.

① "O que faço no treino de hoje" e "será que não tem um treino bom"

Acho que as preocupações dos treinadores em relação ao menu de treino são, em grande parte, duas. Uma é a preocupação do tipo "o que faço no treino de hoje". A outra é a preocupação do tipo "estou procurando um menu de treino, será que não tem um treino bom".

Acredito que sejam muitas as pessoas que pesquisam "o que faço no menu de treino das séries mais avançadas" ou "que menu de treino é bom para as séries iniciais". Eu mesmo, antigamente, era assim. O menu de treino, no começo, não se consegue montar.

② Ainda hoje, às vezes folheio livros

Como treinador, ainda hoje, quando penso em um novo menu de treino, às vezes olho livros pensando "a imagem é assim, mas será que não tem algo estruturalmente parecido". A partir daí, às vezes adapto bem, e também crio do zero, é claro.

Ou seja, procurar em si não é algo ruim. Porém, seja para procurar, seja para criar você mesmo, há algo que precisa ser decidido antes disso.

③ O que decidir antes de procurar

Antes de procurar o menu de treino, há algo que você precisa pensar. E o que é isso? É a "análise".

Dependendo do que precisa ser feito como resultado da análise, o menu de treino se define. Acho que essa é uma história muito simples.

Além disso, na etapa em que se fica em dúvida sobre o menu de treino, há um fluxo conforme a experiência do treinador.

① Qual é o pano de fundo de "treino de finalização que anima"

Vou pelo caminho paradoxal. Por exemplo, quando você pensa "queria um menu de treino de finalização que anime as séries mais avançadas", qual é o pano de fundo disso?

Provavelmente, não é "porque neste fim de semana tem uma partida de repescagem muito importante".

Pensando no "menu de treino de quebra-gelo" é o mesmo: por que é necessário fazer o quebra-gelo? O fato de fazer esse menu de treino deve estar ligado à análise de como a equipe está agora.

② O resultado da análise define o que deve ser feito

Dito de outra forma, sem análise o menu de treino não se define. Isso você precisa memorizar.

Seja para crianças de jardim de infância, seja para as séries iniciais, seja para as séries mais avançadas. Seja no início da temporada, seja no fim. Em tudo, "como a equipe e os jogadores estão agora, então o que faremos" é, acho, o pensamento mais básico da análise.

Montar o menu de treino sem análise também é possível, ao menos por enquanto. Também existe a forma de executar o menu de treino e depois aplicar a análise. Mesmo assim, o básico é a ordem: analisar e pensar no menu de treino, decidir o menu de treino.

③ No começo, é normal haver desvio

Porém, no começo não se consegue. É natural. Olhar a equipe e os jogadores, analisar rapidamente e decidir com firmeza "é isso que é necessário, então este treino", isso não acontece.

Acho que, em grande parte, ocorre desvio e a pessoa se preocupa pensando "algo não está dando certo", e acredito que sempre será assim. Isso é uma questão da resolução da análise: o quanto você analisa profundamente, o quanto pensa, e é um mundo em que a experiência fala alto, eu acho.

① Nas séries iniciais, é natural que haja muitas coisas que não se consegue fazer

Então, como fazer a análise? Na primeira etapa, ao ver o jogo, acho que você consegue ver de algum modo os pontos em que "algo aqui não está bom".

Por exemplo, nas séries iniciais, coisas como "quando a bola chega, todos chutam para frente de qualquer jeito" ou "todos se aglomeram na bola". Isso é algo que eu costumo dizer, mas observando crianças do ensino fundamental, são mais as coisas que não conseguem fazer.

Se você ver um jogo das séries iniciais: viram um monte, não falam, não conseguem dar apoio, não conseguem fazer o movimento de se desmarcar, não conseguem fazer a sobreposição.

Não conseguem fazer o controle orientado (o controle na direção que leva à próxima jogada), não conseguem criar a orientação do corpo a partir do passo para trás, não conseguem se comunicar, não têm compreensão tática. É natural, né.

São mais as coisas que não conseguem fazer.

② Mesmo com 100, não se resolvem 100

Não dá para listar tudo o que não conseguimos fazer e, mesmo que houvesse 100 itens, resolver os 100 é impossível. Por isso mesmo, dentro disso, é preciso pensar prioritariamente no que fazer agora, em primeiro lugar. Isso se torna muito importante.

Isso vale igualmente para a tática no futebol, para a técnica e para a gestão de equipe: primeiro, ao olhar o estado atual, pensar em começar por aqui, depois por isso.

É aqui que entra, pela primeira vez, a questão do planejamento. Mesmo para planejar, é difícil se não houver certo entendimento do estado atual.

Por exemplo, olhar a equipe e pensar em incluir um menu de treino mais animado, porque todo treino parece pouco divertido, isso, por si só, faz sentido.

Nas categorias mais avançadas, se você vê que, após roubar a bola, a equipe tenta acelerar verticalmente rápido e perde logo em seguida, começa a enxergar que talvez seja necessário um treino de reconstrução uma vez após o roubo. Aí, pela primeira vez, surge a pergunta: como fazer esse tipo de treino?

É um processo que vai da análise à decisão do menu a ser feito.

③ Mesmo com pouca experiência, experimente planejar

Principalmente quem tem pouca experiência não consegue planejar. Sem experiência, não consegue imaginar em que estado a equipe estará daqui a um ano.

Mesmo assim, acho que é preciso fazer. Faça uma vez. Se o plano não sair nem de longe como planejado, tudo bem.

No meu caso, faço um planejamento anual e, a partir dele, divido em cerca de 3 turnos de 3 a 4 meses, criando a imagem de levar a equipe até determinado ponto.

Para isso, decido o que fazer agora. Enquanto incluo o planejamento anual, no nível do dia a dia surgem problemas diferentes do plano anual, então vou ajustando essas diferenças e conduzindo o treinamento diário.

De qualquer forma, é análise. Não é uma conversa difícil como análise de jogo: primeiro, analise a equipe e observe bem coisas como passar fácil no 1 contra 1 ou não disputar nada no 1 contra 1. Isso é o ponto de partida, seja para criar ou para buscar um menu de treino.

Repetindo isso, a resolução da análise vai aumentando aos poucos. De forma resumida, esse é o ciclo básico do treinador.

① Captar o que ocorre repetidamente

Vou aprofundar um pouco mais sobre análise de jogo. Análise da própria equipe, análise da equipe adversária e, antigamente, eu fazia uma análise de um time profissional estrangeiro por semana, para meu próprio treinamento. A análise de profissionais é interessante e vira sua habilidade.

Se tiver tempo, analisar um jogo que te interesse uma vez por semana e montar um relatório é um bom treinamento.

O importante na análise é a reprodutibilidade.

Ao ver o jogo de forma plana, também observo a formação e os encaixes, mas, dentro disso, capto o que ocorre repetidamente. Coisas com reprodutibilidade, como isso funciona bem repetidamente ou isso não funciona bem repetidamente.

Captar o que ocorre de forma acidental também é difícil de analisar, porque foi apenas por acaso. Por isso mesmo, captamos os fenômenos que ocorrem repetidamente. Às vezes erramos ao pensar que algo ocorreu apenas por acaso, mas o básico é isso.

② Cortar por fases

O que ocorre repetidamente é captado cortando por fases.

No início, acho que se pode cortar nas 4 fases: ataque, defesa e transição (mudança). Se quiser ver mais detalhadamente, também é possível cortar nas 11 subfases que eu menciono, por exemplo, dentro do ataque, a saída de bola, a progressão e a posse de bola, a finalização.

Dentro dessas fases detalhadas, captamos o que ocorre repetidamente.

③ Fenômenos que funcionam bem são vestígios de treinamento intencional

O que significa ocorrer repetidamente, ter reprodutibilidade? Se for algo que funciona bem, é bem provável que tenha sido treinado previamente. Ou seja, é feito intencionalmente.

Passa a ser visível o vestígio de algo treinado intencionalmente, como o volante que atrai a marcação entrando naquele espaço.

Ao contrário, nos pontos que não funcionam bem, observamos por que aquilo não funciona repetidamente. Trata-se de algo estrutural, como: contra os dois homens de meio-campo do adversário, estamos respondendo com um único volante e não conseguimos deslizar, então ali sempre criam superioridade numérica.

Assim, também se torna visível como responder e, ao responder, também se torna visível a possibilidade de surgir uma desvantagem em outro lugar.

Sempre usam o lado do campo, então vamos mudar a forma de defender. Mas, assim fazendo, surge um risco aqui. Qual dos dois escolher? Aí já entra a questão de mudar o modelo de jogo.

Por outro lado, se for analisar tomando como referência o adversário ou jogos de profissionais, olhamos as partes positivas que ocorrem repetidamente como tendo alta possibilidade de terem sido desenhadas intencionalmente e investigamos com que estrutura isso acontece e como estão os princípios de jogo.

Não perguntei ao treinador, então é só uma previsão, mas quando penso "esse movimento é bom", tento criar por conta própria um menu de treino que faça esse princípio de jogo se concretizar. Assim, seu repertório aumenta em uma opção.

① A relação vertical entre lateral e meia lateral, na diagonal

Vou dar um exemplo. Foi quando adotei o 3-3-1, mas no 3-3-1 de base é comum que o lateral e o meia lateral fiquem em relação vertical.

Dependendo do modelo de jogo, há equipes que adotam como padrão o movimento em que o meia e o lateral se abrem bastante, o meia lateral entra por dentro e cria superioridade numérica. Vejo isso com frequência também na minha região.

No meu caso, prefiro não trabalhar com padrões, mas com uma abordagem que estimule a auto-organização.

Nessa situação, penso: "queria que o lateral e o meia lateral conseguissem estabelecer uma relação diagonal". Falando de forma extrema, seria bom se surgisse essa mobilidade: o lateral abre, o meia lateral entra por dentro e o atacante aparece nesse espaço.

② No rondo de 3 contra 2, "por fora ou por dentro, tanto faz"

Então, qual seria o treino para que os dois não fiquem ambos por dentro ou ambos totalmente abertos por fora, mas consigam sempre manter uma relação diagonal. Pensando também com o meio-campo incluído, no meu caso faço no formato de um rondo de 3 contra 2, com a imagem de o apoiador usar o lado de fora ou o lado de dentro, entrar de fora para dentro, sair de dentro para fora.

No rondo de 3, faço: "por fora ou por dentro, tanto faz", "entra de fora para dentro", "abre de dentro para fora".

Agora, no jogo também faço da mesma forma: "abre por fora, corta a linha de passe e entra por dentro". Para que o lateral e o meia lateral não fiquem em relação vertical durante o jogo também, vou conectando: "qualquer um dos dois pode ficar por dentro. Fizemos isso no rondo de 3, não foi?"

Como exemplo mais fácil de entender e simples, é mais ou menos isso.

De qualquer forma, existe a análise de jogo ou o desejo de "queria que conseguissem fazer esse tipo de jogada". Pode ser melhoria de erros ou acréscimo de opções, mas existe algo como "queria que conseguissem fazer esse tipo de jogada" e, a partir disso, vou criando o menu de treino.

③ É a fase realmente necessária agora? É realizável?

Por isso mesmo, repito, mas mesmo que você pense "queria que fizessem esse tipo de jogada", se é ou não a fase realmente necessária agora, se é ou não realizável, torna-se um tema extremamente importante na análise.

Fazer o que não deveria ser feito agora. Tentar fazer com que façam algo absolutamente impossível. Ou então, a análise está desalinhada desde o início.

Por exemplo, faço muitos treinos de cruzamento porque "quero atacar pelos lados", mas se desde o início não conseguem quebrar a lateral, não conseguem criar origem na lateral, então "é a etapa antes de fazer cruzamentos, né".

Se houver esse desalinhamento na análise, acho que vem o "mesmo treinando, não dá certo". Primeiro, o importante é analisar bem a situação e o contexto. Sobre a análise, talvez haja partes difíceis de entender sem ver o jogo, mas acho que começamos por aqui.

Resumo

- Seja procurar ou criar um menu de treino, antes disso existe a "análise". Sem análise, o menu de treino não se decide
- Coisas que não dá para fazer são 100. Como não dá para resolver as 100, primeiro decida a prioridade do que fazer agora
- Mesmo com pouca experiência, tente fazer o planejamento. Não precisa seguir conforme o plano
- O importante na análise de jogo é a reprodutibilidade. Corte por momento e colete o que acontece repetidamente
- Fenômenos que vão bem são vestígios de treinamento intencional. A partir disso, investigue os princípios de jogo e os transforme em menu de treino
- Veja se "queria que fizessem esse tipo de jogada" é a fase necessária agora e se é realizável

Neste artigo, sobre como decidir o menu de treino, expliquei uma forma de pensar tendo a análise como ponto de partida. No início é normal que a resolução da análise não seja alta, e acho que ela vai subindo conforme você repete. Experimentem também no seu ambiente de trabalho!

Além disso, se você guardar o menu de treino decidido pela análise junto com o esquema, na próxima análise poderá olhar para trás e ver "da última vez, começamos por aqui".

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

ESTA SEMANA

02 Metodologia U8 a U18

Gestão de minutos no futebol de base: guia prático para distribuir o tempo de jogo

> **Para treinadores** Planeje as substituições e os blocos de minutos antes do apito inicial para que o placar não decida quem joga; explique sua política aos pais no início da temporada.

O erro mais grave que vejo todo fim de semana nos campos é tratar o banco de reservas como um lugar de castigo. Se você está buscando um guia de gestão de minutos no futebol de base que seja aplicável já neste sábado, você precisa entender isto desde o primeiro segundo: você não está jogando a sua vida à beira do campo. Quando você deixa um garoto de dez anos jogando três minutos no final da partida, você não está ensinando caráter nem cultura do esforço; você está ensinando ele a odiar este esporte. Neste artigo eu te mostro o sistema exato que utilizo para organizar as convocações, equilibrar o tempo de jogo e manter o vestiário motivado sem abrir mão da competitividade.

Por que o tempo de jogo define o desenvolvimento do jogador

A treinar se aprende treinando, mas a jogar só se aprende jogando. O treino te dá o contexto, o hábito e a técnica, mas a tomada de decisões real surge sob a pressão do adversário, do árbitro e do placar. Se você tira minutos de competição de um jogador, você está cortando a torneira do aprendizado.

Além disso, nas etapas formativas a autoestima do jogador depende diretamente do tempo que ele passa no gramado. Uma distribuição injusta destrói o time por duas frentes distintas:

- O jogador que nunca joga: Perde a confiança em si mesmo, treina sem intensidade, joga com pânico de errar quando entra e termina abandonando o clube no meio da temporada.
- O titular indiscutível: Cria um sentimento de privilégio infundado. Sabe que vai jogar faça o que fizer durante a semana, abaixa os braços nos treinos e entra em colapso emocional quando chega a categorias onde a concorrência é real.

Distribuir minutos com lógica não é dar nada de graça. É construir um elenco amplo, elevar o nível do treino diário e proteger a saúde mental dos seus jogadores.

Critérios de distribuição por categorias: de Benjamim a Juvenil

Você não pode aplicar o mesmo critério com crianças de oito anos que com garotos de dezessete. A competição muda e a sua gestão do banco de reservas deve evoluir com a categoria.

Futebol 7 (Pré-Mirim, Mirim e Infantil)

No Futebol 7 a prioridade é o desenvolvimento motor e tático global. Todas as crianças devem jogar no mínimo 50% dos minutos em cada partida. Sem exceções por resultado.

- Regra de ouro: Todo jogador convocado joga pelo menos dois períodos inteiros (ou o equivalente em blocos de tempo).
- Polivalência: Rodeie as posições. Um Infantil precisa passar pela defesa, pelo meio-campo e pelo ataque para entender o jogo global.
- Convocações: Se o elenco for muito extenso, faça rodízios de descanso nas convocações, mas quem for convocado, joga.

Futebol 11 formativo (Infantojuvenil)

O Infantojuvenil é o grande salto. Aparece o campo grande, o impedimento estrutural e o desgaste físico real. Aqui introduzimos a cultura do rendimento sem perder o objetivo pedagógico.

- Tempo mínimo: Mínimo de 30 a 35 minutos por partida para cada jogador convocado.
- Estrutura: Planeje as substituições antes de sair do vestiário. Evite improvisar durante a partida condicionado pelo placar.

Futebol 11 competitivo (Cadete e Juvenil)

No Cadete e no Juvenil a exigência tática e física é máxima. Aqui os minutos se ganham durante a semana, mas a gestão deve continuar sendo transparente e profissional.

- Critério claro: O esforço nos treinos, a presença, o compromisso tático e o estado de forma determinam a titularidade.
- Respeito ao jogador: Proibido colocar um jogador no minuto 89 só para «cumprir». Se você só vai dar um minuto a ele, é preferível conversar com ele no intervalo e explicar a leitura tática da partida.

O sistema de blocos: como planejar as rotações no banco de reservas

A pior forma de gerir um banco de reservas é decidir as substituições conforme o que você sente durante a partida. Os batimentos estão acelerados e o placar te faz tomar decisões de curto prazo.

Utilize a estrutura de blocos de tempo para ter o controle antes que soe o apito inicial.

Exemplo prático para o Futebol 7 (4 quartos de 12 minutos)

Divida a partida em quatro períodos definidos:

- Quarto 1: Bloco A (Titulares do plano inicial).

- Quarto 2: Bloco B (Entram os jogadores com menos minutos da partida anterior).
- Quarto 3: Mistura estratégica mantendo o equilíbrio em cada linha.
- Quarto 4: Ajuste conforme o desenvolvimento tático do confronto.

Exemplo prático para o Futebol 11 (2 tempos de 40 minutos)

Estabeleça três janelas fixas de substituição para não quebrar o ritmo do time nem deixar ninguém sem margem de impacto:

- Minuto 40 (Intervalo): Substituição dupla planejada para renovar linhas-chave.
- Minuto 55-60: Segunda janela para colocar pernas frescas em zonas de alto desgaste (laterais, meio-campista central).
- Minuto 70: Última janela para ajustes táticos específicos.

Como gerenciar as convocações e falar com os pais

O maior foco de conflito em um clube de futebol de base não está no quadro tático, está na arquibancada. Os pais sofrem quando veem os filhos aquecerem durante 40 minutos para não entrar.

A solução é simples: transparência radical desde a pré-temporada.

1. Reunião inicial: Na primeira reunião com as famílias, explique sua política de minutos. Diga claramente como você vai rodar o elenco e o que se exige em cada etapa.
2. Regras disciplinares objetivas: Se um jogador não treina por falta não justificada, perde a titularidade ou fica fora da lista naquela semana. Se a norma se aplica a todos por igual (seja o artilheiro ou o reserva), ninguém poderá reclamar nada de você.
3. Feedback individual: Fale com o garoto na segunda-feira após o jogo. Se ele jogou pouco, diga exatamente o que você espera dele nos treinos da semana para mudar essa situação. Não o deixe no ar.

Os 3 erros fatais que você deve erradicar do seu banco

Se você identificar alguma destas três condutas na sua comissão técnica, corrija imediatamente:

1. A substituição do lixo: Colocar um jogador em campo faltando 60 segundos quando você está ganhando de 4 a 0 só para dizer que «ele participou». É humilhante para o futebolista e transmite falta de empatia.
2. Castigar o erro individual com a substituição: Se um zagueiro central falha na saída de bola e você o substitui aos dois minutos, você o destruiu para o resto da temporada. Você aponta o menino diante da arquibancada e diante dos companheiros.

3. Prometer minutos que você não vai dar: Nunca diga a um garoto «no segundo tempo você joga com certeza» se você sabe que o contexto da partida pode fazer você mudar de opinião. A frustração por uma promessa não cumprida destrói a confiança no treinador.

Resumo prático para aplicar neste fim de semana

Antes de entrar no carro para ir ao jogo, revise esta lista rápida:

- Leve as substituições previstas anotadas no seu caderno antes do início.
- Atribua ao seu auxiliar técnico ou a um lesionado a tarefa de controlar os minutos reais de cada jogador no cronômetro.
- Certifique-se de que todos os convocados nas etapas de início joguem um tempo significativo em posições onde se sintam confortáveis.
- Fale com os reservas durante o intervalo; mantenha-os dentro da partida explicando o que eles vão aportar ao entrar.

Gerenciar bem os minutos é a prova definitiva do seu nível como treinador. Qualquer um pode escalar os 11 melhores e esquecer o resto. Formar um grupo unido onde os 16 ou 18 jogadores se sintam valorizados e progridam semana a semana é o que realmente transforma você em um técnico de confiança.

Fonte: Aprende Entrenando · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

---

03 Segurança e bem-estar

Relatório anual de comportamento e disciplina do futebol de base

> **Para treinadores** Vale saber antes da sua próxima conversa com pais ou jogadores: a partir desta temporada, uma primeira infração por discriminação significa pelo menos 10 partidas fora, além de multa e educação, então o comportamento que você define no treino agora tem uma sanção mais clara.

Foi publicado o Relatório de Comportamento e Disciplina no Futebol de Base de 2025-26 da FA

Nosso Relatório Anual de Comportamento e Disciplina no Futebol de Base da temporada 2025-26 foi publicado hoje. O relatório oferece uma visão geral dos casos de má conduta grave e demonstra como intervenções direcionadas estão entregando melhorias mensuráveis em todo o jogo.

Má conduta grave inclui casos de discriminação, infrações graves contra árbitros e agressões cometidas por participantes.

Este relatório abrangente cobre o Step 5 e abaixo do futebol masculino e o Tier 3 e abaixo do futebol feminino, e analisa casos de má conduta grave tanto no futebol de base adulto quanto no de base juvenil.

A grande maioria do futebol de base continua a ser jogada em um ambiente positivo, com uma nota média de respeito de "bom" em 90,5% das partidas, a partir de mais de 1,3 milhão de notas. Casos de má conduta grave continuam a ocorrer em menos de 0,09% de todas as partidas do futebol de base. No entanto, reconhecemos que mesmo incidentes relativamente raros desse tipo podem ter um impacto significativo sobre indivíduos, clubes e comunidades, e seguimos comprometidos em abordar o mau comportamento de forma consistente, robusta e justa.

Durante a temporada 2025-26, houve um aumento de 0,40 relatos por 1000 partidas especificamente relacionados à discriminação. A suspensão média para participantes considerados culpados de infrações de discriminação foi de sete partidas. Isso será aumentado na temporada 2026-27, com uma suspensão padrão de pelo menos 10 partidas introduzida para infratores de primeira vez, além de multas obrigatórias e educação.

O número de árbitros atingiu um recorde histórico, com 41.500 árbitros registrados no final da temporada 2025-26 e uma taxa de retenção de 82%. Reconhecemos o impacto que infrações graves contra árbitros podem ter sobre a comunidade de arbitragem e nos anima que as alegações de infrações graves contra árbitros tenham reduzido na temporada 2025-26 em 0,28 por 1000 partidas.

Continuamos a tomar medidas firmes para infrações contra árbitros, e participantes considerados culpados de má conduta grave enfrentam suspensões significativas e penalidades financeiras. Todos os infratores comprovados também devem completar um programa educacional obrigatório antes de retornar ao jogo.

Antes da temporada 2026-27, introduzimos uma série de medidas comportamentais destinadas a promover uma cultura positiva em todo o futebol de base e a atuar como um claro dissuasor contra comportamentos inaceitáveis. Isso inclui nossa iniciativa 'Positivity Champions', a implementação nacional de períodos de 'cooling off' e a publicação mensal das sanções disciplinares que emitimos.

Tim Foster, Head de Operações da Divisão de Futebol de Base, disse: "Nossos dados sugerem que os participantes têm maior confiança e mais segurança em nossos processos para tomar medidas quando relatam incidentes de má conduta grave. Continuamos a fazer fortes progressos no enfrentamento de comportamentos inaceitáveis em todo o futebol de base, e nosso compromisso de combater a discriminação e outros incidentes de má conduta grave permanece inabalável. Todos merecem jogar, treinar e apitar em um ambiente seguro e respeitoso, e as medidas aprimoradas e reforçadas que introduzimos ajudarão a instaurar isso em todo o jogo.

"Este é um esforço coletivo, e somos gratos às ligas, clubes, árbitros e voluntários que compartilham nosso compromisso de elevar os padrões e garantir que o futebol de base proporcione uma experiência positiva para todos."

Alan Darfi, Gerente Sênior de Comportamento e Disciplina da FA (Futebol de Base), disse: "Publicar esta revisão anual mostra nosso compromisso contínuo com a transparência e a responsabilidade em todo o futebol de base. Reconhecemos o impacto que o mau comportamento pode ter sobre jogadores, árbitros e voluntários, e estamos determinados a enfrentá-lo de frente. Com processos de relato melhores em vigor, e maior confiança e segurança neles, é natural que estejamos vendo mais alegações chegarem. Vemos isso como um sinal de que nossos sistemas estão funcionando conforme o pretendido. Ao lado de nossa valorizada rede de Associações de Futebol de Condado, estamos emitindo sanções mais fortes, defendendo e celebrando o respeito e a conduta positiva, e estamos incentivando todos os participantes a fazer sua parte para garantir que o futebol continue sendo uma experiência segura, acolhedora e agradável para todos os envolvidos."

Fonte: The FA · Traduzido do inglês thefa.com

---

04 Pesquisa U11 a U17

Estudo descobre que o tempo moderado de tela pode acelerar a recuperação em jovens do futebol de base com concussão

> **Para treinadores** Quando um jogador com concussão voltar ao grupo, compartilhe com os pais que o estudo aponta para um meio-termo nas telas, não para evitá-las por completo, e que a equipe de saúde ainda deve definir o plano.

Palavras-chave: recuperação de concussão, tempo de tela, concussão pediátrica

Pesquisadores do Nationwide Children's Hospital descobriram que o tempo moderado de tela pode ser melhor para a recuperação de concussão do que nenhum tempo de tela. Em um estudo publicado hoje no British Journal of Sports Medicine, os pesquisadores descobriram que cerca de 141 minutos de tempo de tela por dia nos primeiros três dias após a concussão foram associados a uma recuperação mais rápida.

“Esses achados corroboram que o tempo moderado de tela, nem pouco nem muito, pode favorecer a recuperação da concussão”, disse a autora principal Jingzhen Ginger Yang, PhD, MPH, investigadora principal do Center for Injury Research and Policy do Abigail Wexner Research Institute do Nationwide Children's. “Uma mediana de 141 minutos de tempo de tela por dia foi associada a uma recuperação 35% mais rápida, em comparação com 260 minutos de tempo de tela por dia. Jovens que usam telas por mais de quatro horas por dia ou menos de duas horas por dia podem ter risco de resolução mais lenta dos sintomas de concussão.”

Este novo estudo, conduzido por especialistas do Center for Injury Research and Policy e da divisão de Sports Medicine do Nationwide Children's, avaliou o tempo e o tipo de tela na primeira semana após uma concussão e explorou as associações entre o tempo de tela (duração e tipo) e a recuperação da concussão em jovens.

Enquanto algumas pesquisas sobre concussão pediátrica se basearam no tempo de tela autorrelatado, este estudo usou um dispositivo vestível para medir objetivamente o tempo de tela fora da escola, medido em minutos por dia. O uso de telas foi classificado como smartphone, TV, computador/tablet ou jogos eletrônicos durante a primeira semana após a lesão entre jovens de 11 a 17 anos com concussão diagnosticada por médico.

O tipo de tempo de tela também importou. Cerca de duas horas por dia de uso de smartphone e TV foram associadas a uma recuperação mais rápida, enquanto computador/tablet e jogos eletrônicos não tiveram relação significativa com a resolução mais rápida dos sintomas. “Este estudo mostrou que jovens com concussão podem se beneficiar de algum uso de smartphone ou TV, em vez de evitar completamente as telas ou usá-las em excesso nos dias seguintes a uma concussão”, disse Thomas Pommering, DO, chefe de medicina esportiva do Nationwide Children's e coautor do estudo. “Embora sejam necessários ensaios clínicos para continuar avançando, este estudo mostra um possível desenvolvimento nas práticas de tratamento da concussão, ao contrário das orientações anteriores que recomendavam a evitação total de telas.”

Este estudo tem várias implicações clínicas importantes:

- O tempo moderado de tela, nem muito nem pouco, durante a primeira semana após a concussão pode ajudar a acelerar a recuperação.
- Os pediatras podem considerar recomendar um nível equilibrado de tempo de tela entre jovens imediatamente após a concussão.
- Diferentes tipos de atividade de tela também podem afetar a recuperação de maneira diferente. Jovens com concussão podem se beneficiar do monitoramento tanto da quantidade quanto do tipo de uso de tela após a lesão, potencialmente com o apoio de tecnologia vestível, para auxiliar na recuperação.
- Ensaios clínicos são necessários para determinar o tempo de tela ideal e os tipos específicos de atividades de tela que podem favorecer a recuperação da concussão entre jovens.

As famílias devem colaborar com a equipe de cuidado de seu filho para desenvolver um plano de cuidado individualizado, adaptado à gravidade da lesão, à progressão dos sintomas e aos marcos de recuperação, com ajustes feitos ao longo da recuperação.

O Center for Injury Research and Policy (CIRP) do Abigail Wexner Research Institute do Nationwide Children's Hospital atua globalmente para reduzir mortes e incapacidades pediátricas relacionadas a lesões. Com pesquisa inovadora em seu núcleo, o CIRP trabalha para melhorar continuamente a compreensão científica da epidemiologia, biomecânica, prevenção, tratamento agudo e reabilitação de lesões. O CIRP atua como pioneiro ao traduzir pesquisa de ponta sobre lesões em educação, políticas e avanços no cuidado clínico.

Desai N, Alshaikh E, Yeates KO, et al Post-concussion screen time duration and type and its association with symptom resolution in youth aged 11 to 17 years British Journal of Sports Medicine Published Online First: 09 June 2026. doi: 10.1136/bjsports-2025-110310

Fonte: BJSM Blog · Traduzido do inglês blogs.bmj.com

O QUE OS TREINADORES DISCUTEM

05 Metodologia

Dicas para treinar seu filho quando ele não tem talento

> **Para treinadores** Deixe ele se divertir, e dê instruções para a próxima ação em vez de apontar erros passados.

Alguma dica de treinadores que tiveram sucesso treinando um time em que o filho não vai bem com a bola (amo ele demais, mas ele está nos 20% piores do time).

Vejo que ele encara qualquer conselho meu como crítica, e sinto que isso está atrapalhando minha relação com ele. Tento liderar com reforço positivo, mas isso não parece ajudar (talvez porque ele sinta que o elogio não é merecido, ou talvez eu faça isso inconscientemente).

Com certeza não ajuda o fato de que ele também não escuta (diagnosticado com TDAH) e eu tenho dificuldade de liderar com autoridade. Pode ser que futebol não seja para ele também, embora ele goste de jogar comigo quando somos só nós dois.

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+17) Ele está se divertindo? Deixe ele se divertir. Se ele não está se divertindo, talvez precise de uma pausa do futebol. Além disso, ele vai pedir quando quiser seu conselho.
- (+6) Eu digo ao meu filho que ele é meu ajudante quando treinamos com o time dele, assim a pressão sai. Normalmente "treino" com ele em casa: passes de primeira com os dois pés para tentar bater nosso recorde, passes com bola quicando, 1v1 e fut volley, que ele não vê como treino. Para a parte técnica, tenho um painel com peças e pergunto o que ele faria em certos cenários que teve nos jogos sem ele saber, também assistimos melhores momentos de jogos e conversamos sobre eles.

- (+5) Com certeza existem coisas que você pode fazer para melhorar a situação, mas, sinceramente, alguns crianças não são as melhores para serem treinadas pelos pais. É muita pressão para a criança, para o pai e para a relação quando não é uma combinação natural. Então, infelizmente, pode ser que essa seja a resposta
- (+4) Mesma situação. Aprendi a mandar qualquer instrução para ele por meio do meu auxiliar. Fora isso, puro incentivo. Mas uso a situação para conversar com ele sobre ideias de treino em casa e peço que ele avalie como foram os treinos (o que foi divertido, o que não foi etc.). Isso ajuda muito nossa relação dentro do esporte, sinceramente, e faz com que ele pelo menos pense no jogo em um ambiente positivo, sem parecer que estou treinando ele. É uma situação difícil, com certeza
- (+3) Arrume um auxiliar técnico e deixe que ele cuide de boa parte do treino do seu filho. Minha filha tem TDAH (eu também, super divertido!) e descobri que ela responde muito melhor a outros treinadores. Não importa o que aconteça, uma criança não vai conseguir separar "pai" e "treinador". Especialmente com TDAH, em que um sintoma/comorbidade comum é a sensibilidade à rejeição. Não importa que você seja o treinador dela liderando com positividade, para ela é o pai apontando por que ela é ruim. Uma coisa que pode ajudar é tirar o passado das coisas. Mais "para o próximo, você pode tentar fazer X?" em vez de "da próxima vez, não faça Y". Isso...
- (+3) Esse foi meu filho por muitos anos. Agora ele chegou ao meio do grupo. Sempre reforço atitude e esforço acima de tudo. Coloco ele em uma posição onde ele possa encontrar sucesso. Como treinador, sempre enfatizei dar o seu melhor e trato ele igual depois dos jogos, tenha ele feito um bom jogo (para ele) ou não. Ele sempre está se divertindo e gosta de estar nos times.
- (+2) Minha filha passou de 1-2 piores de um time que eu treinava no U9 para top 3 no U10. Eu simplesmente garanti que ela gostasse de jogar e motivei ela a treinar em casa. A gente saía para tomar sorvete depois de uma sequência de 15 dias de pelo menos 15 minutos de treino por dia. Fiz questão de que fosse ela quem escolhesse fazer isso e que fosse ela a definir as metas. Tudo o que fiz foi deixar uma bola à disposição, dar lembretes durante o dia sobre a intenção dela, jogar com ela quando ela queria que eu jogasse e pagar pelos incentivos. Ajudou o fato de termos começado no fim da temporada de Primavera, então ela teve muitos toques quando as outras crianças estavam...
- (+2) Ninguém tem talento, as pessoas deveriam parar de usar essa palavra, pois ela esconde a realidade de que o adversário começou primeiro, treinou mais, foi mais consistente e constante ou teve um mentor melhor. Vá aqui, fiz isso para meus filhos. Este é o mentor que eu precisava. www.soccr.org (http://www.soccr.org) Não vendo nada, não vendo nenhum serviço ou produto. Fale comigo se quiser que eu te indique a direção certa.
- (+2) Se tudo o que ele quer é jogar 1v1, tudo bem! Jogue o quanto seu corpo aguentar rsrs. Enquanto ele estiver se divertindo e tocando na bola, ele vai melhorar. Se não, ele vai perder o interesse (falando como alguém com TDAH) e partir para a próxima grande novidade rsrs

- (+2) De 13 meninas, minha filha tem entre 10 e 13 anos (9v9). Eu treino ela do mesmo jeito que todas as outras meninas em campo. Às vezes pego pesado com ela, às vezes elogio. Eu simplesmente entro no modo treinador em campo. Se ela está reclamando, eu digo para ela sair do meu campo, igual já fiz com outras meninas. Quando saímos do campo, eu rio e brinco com ela. Normalmente não falamos sobre o jogo ou o treino depois. Eu reassisto os jogos e mostro coisas para ela, algumas boas, outras ruins, tudo na brincadeira. Nunca sou crítico e ela normalmente encara tudo numa boa. Ela se diverte com as amigas em campo, é para isso que ela está lá.
- (+2) Eu parei de treinar meus próprios filhos. Para mim, não ajudou nosso relacionamento. Tenho certeza de que para alguns pode melhorar, mas para mim não ajudou.
- (+1) arrume outra pessoa para treinar seu filho. Isso vai fazer maravilhas para o relacionamento entre pai e filho. Não misture treinador e pai.

Fonte: r/SoccerCoachResources · 42 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

---

06 Metodologia U9 a U10

Como lidar com o torneio de fim de ano?

> **Para treinadores** Não mude o que funcionou a temporada inteira por causa de um torneio. Se você reduzir o tempo de alguém, explique antes aos pais e às crianças.

Eu treino um time recreativo de beisebol de outono, 10u, infantil, com arremesso de crianças. Eu treino no espírito do beisebol recreativo, no sentido de que todos jogam e todos estão lá apenas para melhorar. Todos sentam no banco em algum momento, até meus craques. Ninguém senta mais de uma entrada por jogo. Temos um histórico de vitórias com essa abordagem, e estou super orgulhoso de todos!

NO ENTANTO! É o torneio de fim de temporada, eliminação simples. Quero vencer e estou me perguntando se eu seria uma pessoa horrível se adotasse uma abordagem mais competitiva, o que significaria que meus jogadores mais fracos sentariam mais de uma entrada (não o jogo inteiro, e todos ainda rebateriam). Por um lado, é beisebol recreativo. Por outro lado, está claro quem se esforça mais em casa e quero que eles tenham a sensação de vitória. Qualquer conselho sobre como abordar um torneio de fim de ano é bem-vindo!

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+5) Um dos nossos filhos tem 36 anos. Ele ainda se lembra de ter jogado 5 minutos em uma final de torneio recreativo aos u14. Eles venceram. Ele não se importou. Ele não jogou.

- (+2) Esta é uma das coisas que a liga deveria exigir para tirar o peso das costas dos treinadores voluntários. Na minha época, a regra era que toda criança tinha que jogar no mínimo três entradas de um jogo de sete entradas. As crianças poderem jogar era mais importante que o resultado. Claro, às vezes você perdia um jogo porque uma criança cometia um erro. Às vezes você ganhava um jogo porque aquela criança fazia uma jogada surpreendentemente boa. _____ Não mude o que você vem fazendo o ano todo só porque é um torneio. Se você mudar, vai desfazer um ano inteiro de esforço para a criança que não jogar. As ligas competitivas...
- (+2) Isso não é horrível, não é incomum ter tempo de jogo mais equilibrado durante a temporada regular do que nos playoffs. Você ainda pode ser um cara legal, mas deixando seus craques sentados menos e suas crianças não tão boas sentadas mais. O ponto principal é comunicar essa mensagem aos pais e às crianças
- (+1) Eu tenho a crença pessoal de que deveríamos proibir jogos de "pós-temporada" para todas as ligas recreativas abaixo dos 12 ou 13 anos. A Noruega tem um modelo em que eles de fato têm uma carta de direitos dos atletas, em que é proibido ter jogos de pós-temporada ou rankings antes dessa idade, e eles têm tido MUITO sucesso esportivo recentemente. Eu simplesmente não me lembro de ganhar ou perder nada antes de estar no ensino fundamental II, mas certamente me lembro de ficar no banco durante os jogos. Essas crianças não vão se lembrar se você ganhou ou perdeu na semana seguinte. Por que mudar sua abordagem agora depois de ter tido sucesso a temporada toda? Eu diria que "vencer" é...
- (+1) Sou totalmente a favor de todos jogarem, mas eu enviaria uma mensagem aos pais dizendo. Ei, pessoal, agradeço o apoio de vocês. Durante a temporada regular, minha postura é colocar todos para jogar, para que se desenvolvam em jogadores melhores até o ensino médio. Como este é um torneio, os tempos de jogo podem ser reduzidos, pois é eliminação simples. Obrigado pela compreensão. Normalmente, em um torneio, você joga contra um time que não é grande coisa, e é aí que você coloca essas crianças para jogar mais.
- (+1) Converse com as crianças e converse com os pais, faça uma votação anônima com eles e explique claramente o que um "treinamento mais competitivo" significará.
- (+1) No começo da temporada, muita experimentação. No fim da temporada, colocar as crianças onde elas se encaixam melhor no momento. Ninguém se beneficia de ter um arremessador que não consegue acertar a zona de strike ou um primeira base com luva ruim.

- (+1) Sim, isso seria horrível. Eles são crianças de 9 e 10 anos jogando beisebol recreativo. Muitas das suas crianças provavelmente são totalmente novas ou ainda muito novas no esporte. A última coisa que você quer é dizer a uma criança que ele não é "aquele cara" e fazê-lo sentar porque não é bom o suficiente. Por outro lado, você não quer colocar pressão extra naquelas crianças que são "aquele cara" pelo bem de ganhar um campeonato sem sentido. Você está ali para ajudar essas crianças a se apaixonarem pelo esporte, na esperança de que continuem com ele por muitos anos. Se decidirem jogar em um nível mais alto, haverá um momento em que será...
- (+0) Na nossa liga recreativa de lacrosse, fazemos tempo de jogo igual durante a temporada. No torneio de fim de temporada, jogamos para vencer. Em todos os níveis de idade. É assim há uma década. Os jogadores e as famílias sabem o que esperar. Alguns treinadores não substituem de jeito nenhum. Eu faço questão de colocar cada jogador em campo por pelo menos alguns minutos.
- (+0) Aposto que os pais ficariam muito menos chateados com uma medalha no pescoço dos filhos.

Fonte: r/CoachingYouthSports · 37 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

---

07 Políticas e clubes

Super times no futebol de base

> **Para treinadores** Peça à sua liga divisões, ou classificações e montagem de times às cegas, para que iniciantes joguem contra iniciantes em vez de grupos de amigos já formados.

Isso é simplesmente aceito que eles existem?

Parece uma medida preventiva fácil não permitir que um pai solicite um treinador/time específico.

Eu me prontifiquei a treinar porque comprei a ideia de que, "sem treinadores que são pais, os jogos não acontecem". Estamos sendo massacrados por times que mantiveram seus elencos ano após ano. Enquanto isso, eu tenho várias crianças que nunca jogaram futebol organizado.

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+19) Em geral, sim. É o recreativo. As crianças querem jogar com seus amigos. Times assim geralmente são um monte de crianças que são amigas fora do futebol. Desfazer isso no nível recreativo simplesmente não vale a pena. Dito isso, treinadores que fazem placares elásticos são babacas. Eu faço tudo o que posso para não aumentar o placar depois que temos uma vantagem óbvia.

- (+13) É uma faca de dois gumes, manter o grupo unido mantém o desenvolvimento e o treinamento consistentes. Eu entendo o seu ponto, no entanto, algumas ligas recreativas só permitem uma certa quantidade de pedidos de treinador.
- (+12) As melhores ligas recreativas que encontrei têm divisões. Super times acontecem quando você tem um grupo de amigos unido com um treinador experiente. Isso é bom. Faça-os jogar contra outros times assim e deixe os iniciantes jogarem contra os iniciantes
- (+8) Nossa região da AYSO tenta muito, muito, MUITO mesmo equilibrar os times de forma competitiva. Nada de pedidos de amigos a partir do nível U6, e mesmo nesses níveis, apenas um pedido de amigo ou de treinador por jogador. Eu estive, todos os treinadores estiveram, na sala quando as notas foram atribuídas aos jogadores e quando os times foram montados às cegas, com base nas notas atribuídas. Todos concordaram que o processo foi o mais próximo do perfeito que estava ao nosso alcance tornar. Preciso te dizer: os times ainda não estão equilibrados. Eu estive nos dois lados disso ao longo dos anos. Isso realmente, realmente deixou claro que eu não posso julgar meu sucesso...
- (+5) É futebol recreativo. O objetivo é a diversão, não a boa competição. Pessoas que trabalham mais duro por mais tempo geralmente se divertem mais.
- (+4) Eu treino um super time. Estamos no sub-12 e é o mesmo grupo de meninas desde o jardim de infância e todas são melhores amigas. Seria bobagem socialmente separá-las só porque são boas.
- (+3) Minha liga recreativa sempre teve 1 pedido de amigo e até 3 escolhas do treinador, e usa avaliações dos treinadores de anos anteriores para montar novos times a cada temporada. A desvantagem realmente é que não há muita continuidade e não existe aquele nível de familiaridade com os companheiros de equipe que um time mais consistente teria. Mas realmente faz com que os jogos sejam em sua maioria equilibrados e impede que alguma criança perca consistentemente e talvez desista por causa disso. Posts como este realmente me fazem valorizar minha liga local.
- (+2) Você treina as crianças que tem. Aprender a perder é uma parte realmente importante do futebol recreativo. Os times dominantes deveriam ser treinados para desenvolver habilidades de futebol. Quando um time está ganhando de 4 a 0, o treinador deles deveria desafiar seus jogadores a fazer passes antes do próximo chute a gol. Meu filho da terceira série está com o mesmo treinador há 3 anos. Dominamos alguns jogos e somos totalmente destruídos em outros, o nível de habilidade é tão variável nessa idade e as posições são confusas.

- (+2) Estou na sexta temporada treinando o time recreativo do meu filho. Temos perdido consistentemente nossos melhores jogadores para os "super times" do nosso clube recreativo. É uma combinação dos pais querendo que seu filho esteja no super time e dos treinadores querendo montar o super time. Eles simplesmente pedem alegando que querem jogar com um amigo específico e o clube aprova. Não deveria acontecer, mas acontece. Eu não reclamo porque não quero aqueles pais com essa atitude em relação ao futebol recreativo envolvidos no meu time de qualquer forma. Mantivemos um núcleo de jogadores ao longo dos anos. Alcançamos nossos objetivos (nos divertir, jogar com garra,...
- (+2) Estou confuso com o que as pessoas estão chamando de Recreativo nesta thread. Recreativo é onde você só joga contra outras crianças da sua cidade? Era isso que eu entendia como Recreativo. Esses times definitivamente deveriam ser misturados a cada temporada. Eu acho que pedir para um amigo ficar com você talvez, mas isso me parece uma política de ladeira escorregadia ruim. O futebol de viagem da cidade sempre teve times agrupados por habilidade, então muitas vezes os times permaneciam juntos ano após ano.
- (+2) Eu sou membro da diretoria de um time recreativo. Para dar alguma perspectiva, as crianças jogam no recreativo porque querem jogar com seus amigos e não querem treinar o tempo todo ou sei lá. Temos times recreativos que são sub-11, sub-13, que entram em torneios com times de clube e vencem os torneios ou terminam como vice-campeões. Jogadores, é claro, saem para clubes, mas às vezes voltam porque querem ficar com seus amigos. É fundamentalmente diferente da experiência de um jogador de clube, no entanto. O time "super time" pode até conseguir se manter, mas os jogadores individualmente não são tão habilidosos quanto seus...
- (+2) Estou com você, cara. Eu treino o time do meu filho há 4 anos e a cada temporada (não ano) pelo menos metade do time é nova e a maioria nunca jogou antes. Estamos no Sub-13 e isso ainda acontece, e há times que têm os mesmos garotos toda temporada. Eu até tentei colocar meu filho em um deles só para ele ver como um time deve jogar junto quando você não passa a maior parte do tempo ensinando o básico para metade do time. Mas aparentemente essas vagas são para jogadores que retornam ao time e seus amigos.

Fonte: r/SoccerCoachResources · 83 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

---

08 Metodologia U6 a U10

Todo treinador tem AQUELE treino uma vez por temporada?

> **Para treinadores** Seja breve, repita algumas regras positivas em cada treino e consiga a ajuda de um pai para você não ficar sozinho com 10 a 14 crianças.

Este é meu segundo ano treinando u7/u8.

Na minha última prática as crianças estavam simplesmente fora de controle. E a mesma coisa aconteceu no ano passado, onde eu simplesmente tinha algumas crianças que na verdade estavam tornando a prática insegura. Tive que conversar com alguns pais.

Discussões, não conseguiam parar de se tocar, reclamando de ter que jogar na defesa, etc. Tive que amarrar seis cadarços, algumas crianças chegaram sem água. Normalmente mando as crianças para os pais delas se precisarem de algo porque sou uma pessoa contra algo entre 10 e 14 crianças. Mas duas das minhas crianças foram deixadas sozinhas, então agora vou mandar uma mensagem de que a prática não é um local para deixar as crianças, porque não posso sair para levar seu filho ao banheiro e que elas precisam chegar com as chuteiras amarradas, mesmo que isso signifique que os pais tenham que amarrar.

Eu tenho a mesma estrutura nas minhas práticas. São 75min. Fazemos um jogo-treino por 15 a 20 minutos. Pausa para água e então monto um exercício de velocidade ou aceleração de ritmo. Faço aquecimentos divertidos com animais, saltos, corridas, etc. Água e então UM exercício. UM. Normalmente baseado no que eu mais ou menos notei que eles mais precisavam trabalhar e que eu acho que daria a maior melhora no próximo jogo. Às vezes é passe, às vezes é leitura de jogo, às vezes é timing no chute, etc. No ano passado tivemos que trabalhar laterais porque o conceito simplesmente não estava entrando. Passamos por esse exercício por 10 a 15 minutos e então fazemos outro jogo-treino por mais de 20.

Tive que terminar a prática 15 minutos mais cedo porque não conseguimos passar pelo exercício, ninguém estava prestando atenção, as crianças que estavam prestando atenção estavam irritadas com as crianças que estavam conversando, as crianças que estavam conversando não sabiam o que fazer e então o exercício na verdade não funcionou, mas isso foi depois de uma hora legítima de caos emocional.

Refletindo, me pergunto se estou fazendo algo errado ou se foi só um dia ruim e, se for o caso, vocês percebem que os times de vocês, especialmente nessa faixa etária mais nova, entre uns 6 e 10 anos, têm essas práticas em que tudo simplesmente sai dos trilhos?

Também, se alguém tiver exercícios para uma ampla variedade de habilidade e idade que exijam menos de 30 segundos para explicar, seria ótimo. Por exemplo, tenho 2 irmãos que têm malmente seis anos no meu time porque o irmão mais velho deles está no meu time, mas eles não conseguem acompanhar as crianças maiores. Tipo, de verdade, não conseguem completar um passe de mais de alguns palmos. E então tenho um terço do meu time que provavelmente poderia jogar na faixa etária seguinte tanto em habilidade quanto em tamanho.

Eu pretendo envolver os pais, mas o caos começou antes mesmo de começarmos a fazer os exercícios.

-...

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+13) Eles têm 6/7 anos e vêm para a prática depois de um longo dia na escola. Os pais provavelmente acabaram de trabalhar um dia inteiro de trabalho e estão correndo para deixar tudo pronto. Também tem lua cheia ou teve lua cheia muito recentemente. Eu daria um pouco de folga para todos, a vida é corrida. Além disso, 15 minutos para um exercício para essas faixas etárias pode ser muito tempo. Ora, práticas de 75 minutos são muito longas. Ora, ter 10 a 14 crianças sozinho é demais. Por que você não vê se um dos pais quer te ajudar? Ter um par de mãos extra seria extremamente útil e pareceria muito menos caos.
- (+6) Além de todos os outros excelentes conselhos, três pensamentos: 1. Para os bem pequenos, sinto que 75 minutos pode ser mais longo do que a capacidade de atenção deles suporta. 2. Um lembrete de que, quando possível, é útil estabelecer expectativas positivas para as crianças ("é assim que nos comportamos na prática") em vez de negativas ("você não pode fazer x/y/z"), é simplesmente mais eficaz no geral para ajudar a lidar com questões de comportamento. Nossas "regras" amplas são na verdade expectativas positivas, e podemos usá-las para cobrir praticamente qualquer coisa: estar no "tempo do time" (uma forma positiva de enquadrar 'não ficar brincando'),...
- (+5) Você tem alguns bons comentários. Mas acho importante não fazer mudanças drásticas demais por causa de UMA prática maluca. Acontece. No entanto, depois que tive alguns problemas com meu time u6/7 não escutando, introduzi três regras que repetimos no início de cada prática, e durante se necessário: 1) Se divertir, 2) escutar os treinadores, 3) ser um bom companheiro de time. Foi um treinador assistente que teve a ideia. Eu não achei que funcionaria. Mas realmente funcionou!
- (+4) Não sou treinador de futebol e não tenho conselhos, só queria dizer que meus filhos jogaram futebol durante todo o ensino médio e alguns na faculdade e, olhando para trás, parece que pelo menos uma vez por temporada, quando eu perguntava como foi a prática, eles me diziam que foi caótica ou meio que uma prática boba porque as pessoas não conseguiam se concentrar ou estavam de mau humor. Acho que isso simplesmente acontece às vezes: muito perto das provas finais; uma onda repentina e inesperada de tempo ótimo; mercúrio retrógrado, quem sabe?
- (+4) Às vezes, as crianças de um time acordam todas no mesmo ritmo e decidem que hoje é o dia em que o caos vai se instalar. Não há quase nada que você possa fazer. Eu pessoalmente adoro fazer meus jogadores correrem aproximadamente uma milha no início de cada treino porque isso parece ajudar com as travessuras malucas e também coloca todo mundo no mesmo ritmo. No entanto, existem aqueles dias em que simplesmente não importa e as crianças sentem nos ossos a vontade de testar cada célula do seu corpo. Do lado positivo, este treino foi concluído para a temporada de outono, então parabéns por ter superado tudo.

- (+3) Kkkk! 🤣🤣🤣🤣 Meu treino ontem foi exatamente isso! Meus filhos que geralmente são bem comportados simplesmente não estavam sendo eles mesmos. Olhei para meu assistente e nós dois ficamos igualmente perplexos. Pensei em vir aqui e fazer exatamente a mesma pergunta que você acabou de fazer! Adoraria saber como os outros lidam com isso!
- (+3) Este é meu primeiro ano treinando Rec U8, e estou adorando, mas rapidamente descobri que eles não escutam. Tenho que manter tudo o mais curto e simples possível e ter um plano B para mudar rapidamente se algo não der certo. Há tantas coisas que quero trabalhar, como onde se posicionar para cobranças de escanteio etc., que espero um dia conseguir fazer, mas deixá-los confortáveis em situações de 1 contra 1 e mais dribles é o que estamos fazendo porque temos muitos jogadores novos, mas é uma jornada divertida!
- (+3) Acabei de enviar um e-mail para todos os pais do meu time de meninas sub-13 sobre isso. A falta de respeito é absurda. Nunca tive um time como este. Tenho 2 treinadores assistentes. Tente dividi-los em grupos menores. Filas longas = atenção perdida. É difícil, alguns simplesmente não querem estar lá. Quando são mais velhos, os pais não ficam por perto para ajudar a verificar as atitudes. Não sei se quero lidar com isso no ano que vem. Boa sorte!
- (+3) Sim, isso acontece. Crianças, né? Se um exercício não está funcionando, pegamos água e passamos para o próximo exercício. Se você precisar de exercícios reserva que sejam fáceis: Rondo, Rondo com dois no meio, "over the river", usando regras de ultimate frisbee (somente passes, sem dribles) e thunder/lightning. Over the river é com 3 times e uma área de jogo dividida em terços. Os times nas extremidades (as margens) tentam passar a bola entre si através do rio (a faixa do meio). Se o time do meio pegar a bola, eles substituem o time que a passou. Se eles pegarem o jeito, você pode variar colocando um jogador do meio...
- (+2) Eu acabei de ter que ter essa conversa com meu time de meninos sub-12. A maioria dos meus jogadores permaneceu do ano passado, mas adicionamos alguns jogadores novos. E com isso vem um pouco de turbulência no grupo, à medida que o período de lua de mel termina e as crianças começam a ser elas mesmas. O que faço para ajudar com isso é montar o treino antes de qualquer um chegar. O que elimina o tempo morto entre os exercícios, limito as distrações e a ociosidade. Se houver filas, a atividade é de ritmo rápido.
- (+2) Eu sempre mantenho a opção de coletivo no meu bolso, só por precaução, caso fique caótico demais.
- (+2) Ainda não vi ninguém mencionar, mas arrume 1 ou 2 treinadores assistentes. Grupos menores significam mais atenção individual e é mais fácil lidar com 5 ou 6 crianças do que com o dobro disso.

Fonte: r/SoccerCoachResources · 39 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

09 Políticas e clubes

O sistema norueguês do futebol de base é algo que os Estados Unidos deveriam imitar

> **Para treinadores** Se você quer as ideias da Noruega, defenda-as no âmbito local, porque nenhuma organização americana comanda sozinha o esporte de base.

No sistema esportivo norueguês, nenhum placar é registrado e nenhuma classificação é publicada até que as crianças completem 11 anos. Todo mundo sabe qual time está ganhando. Não é essa a questão. A ênfase está em algo completamente diferente.

Ao longo das últimas três décadas, enquanto os esportes de base americanos evoluíram para uma indústria de 40 bilhões de dólares, com pais se empurrando até a beira da falência para pagar mensalidades de clubes e treinadores particulares, a Noruega seguiu na direção oposta, radical em sua simplicidade de volta ao básico.

Aqui, as crianças são incentivadas a praticar vários esportes. Placares e classificações são retidos enquanto são pequenas. A participação é fortemente subsidiada pelo governo e pelas comunidades locais, mantendo os custos baixos para as famílias. Nos torneios, os pais podem acampar ao lado dos campos em vez de pagar por hotéis, e a ênfase está em dar às crianças um motivo para continuar jogando, em vez de descobrir quais delas poderiam ser talhadas para o profissionalismo.

Quanto àqueles que poderiam argumentar que essa abordagem mais gentil e amável de alguma forma produz um atleta de menor calibre, bem, diga isso ao país que conquistou mais medalhas do que qualquer outro na Olimpíada de Inverno de 2026, e cuja seleção de futebol de elite acaba de terminar entre as oito melhores na Copa do Mundo.

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+4) Os Estados Unidos NUNCA vão imitar algo assim. Por 2 razões... a primeira já está no próprio artigo e a segunda pode ser polêmica Ao longo das últimas três décadas, enquanto os esportes de base americanos evoluíram para uma indústria de 40 bilhões de dólares (https://www.nj.com/sports-news/2026/05/private-equity-is-making-millions-off-youth-sports-lawmakers-announce-plan-to-stop-it.html) indústria de 40 bilhões de dólares? Isso é quase 10% do PIB da Noruega em 2025! Nenhuma indústria de 40 bilhões de dólares vai desaparecer em silêncio. Não quando políticos podem ser comprados e a legislação controlada. A segunda razão pela qual os EUA nunca vão imitar a Noruega...
- (+3) Os esportes de base não são regulados por uma única organização. A Noruega tem 5 milhões de habitantes. Seria um estado pequeno. Este post é ridículo
- (+3) Deveríamos? 100% Vamos fazer isso? Nem chance.

- (+2) Há uma teoria interessante de que a migração para os EUA no século XIX vinda da Escandinávia removeu a maior parte das pessoas que eram programadas para explorar e que as que permaneceram têm sido mais geneticamente inclinadas a cooperar. Essa abordagem dos esportes de base se encaixaria na teoria.
- (+1) Acho que certamente há um problema com os esportes de base americanos. Mas não vamos fingir que esta é realmente uma representação perfeita do esporte norueguês. Haaland é provavelmente o atleta norueguês mais famoso hoje e é um dos melhores jogadores de futebol do mundo. Ele começou a jogar futebol de academia pelo grande clube local aos 5 anos de idade. Este artigo, talvez intencionalmente, meio que insinua que eles não fazem treinamento de alto nível nessas faixas etárias. É possível que a academia não registrasse o placar dos jogos, mas Haaland e muitos outros começaram a se especializar especificamente para jogar futebol bem...
- (+1) Nada neste artigo chega perto de se parecer com jornalismo. Apenas um escritor aleatório fazendo uma comparação aleatória com zero contexto. Bem vergonhoso.
- (+1) Pare. Meu Deus. Manter o placar nos esportes de base não é o apocalipse nem um problema.
- (+1) A EDP Futures já faz isso
- (+1) Todos os 'Tio Rico' da América nunca deixariam isso acontecer.
- (+1) Nem chance
- (+1) O capital privado tomou conta dos esportes de base nos EUA
- (+0) Acampar ao lado da maioria dos lugares onde minha filha joga lacrosse seria seu próprio círculo do inferno. Acabei de passar 10 horas torrando em um complexo de campos de grama sintética quente? Sabe o que seria revigorante? Torrar a noite toda em um acampamento ao lado daquele complexo de grama sintética quente. Só para voltar ao campo de grama sintética na manhã seguinte. Que se dane.

Fonte: r/CoachingYouthSports · 25 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

---

10 Metodologia U12 a U13

Equipe U13 com dificuldade no 4-2-3-1

> **Para treinadores** Não culpe a formação. Trabalhe passe, recepção, leitura de jogo e movimentação em cada sessão, e escolha o desenho que encaixa nos seus jogadores.

Equipe de clube sub-13 masculina na primeira temporada no 11v11 e o clube nos pediu para usar um 4-2-3-1. Tem sido uma transição muito difícil para a equipe. Sofremos 13 gols e marcamos 1 nos 3 jogos desta temporada. Temos dificuldade em completar passes (passes imprecisos) e em manter a posse de bola. Parecemos consistentemente inferiores contra equipes que vencíamos na temporada passada (no 9v9).

Percepções, dicas, exercícios, sugestões, experiências de qualquer tipo são bem-vindas. Estou com dificuldade para descobrir por onde começar.

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+14) Nunca é a formação. É o que veio antes do 11v11: como eles aprenderam a jogar? Era chutão e correria? Eles trabalharam posse de bola no 7v7 e no 9v9? Crianças de 12 anos no 11v11 em campo grande é uma adaptação enorme: é por isso que o resto do mundo está começando a adiar essa transição por pelo menos mais um ano. Continue trabalhando os fundamentos de passar, escanear, receber e se movimentar.
- (+3) Pela minha experiência, o 4-2-3-1 tem dificuldades contra equipes que constroem pelo meio. Não acho que você deveria estar preso a uma única formação no 11v11
- (+2) A mudança para o 11v11 é difícil, e percebi que várias das nossas equipes locais passaram para o 11v11 na primavera do sub-12, então tiveram uma vantagem no outono no sub-13 (fiz algo parecido ao colocar minha equipe em um torneio de fim de sub-12 no sub-13 para que eles pudessem ter um headstart). Eu sugeriria que pode ser menos um problema de formação do que você pensa. O melhor é jogar uma formação que se adapte melhor aos jogadores, a menos que seja uma equipe escolar ou uma equipe formadora para um clube de nível mais alto que exija formações específicas. Neste caso, eles podem simplesmente precisar de mais tempo. Eu jogo um 4-2-3-1 com minhas meninas sub-13/14, se adapta melhor a elas, e...
- (+2) Esta não é uma frustração incomum para treinadores da minha região no sub-13. Os treinadores que treinam a saída de bola desde a defesa no sub-11 e sub-12 e o jogo orientado à posse de bola no 9v9 tendem a ter mais sucesso durante a transição para o 11v11 no sub-13. Você pode querer buscar uma formação um pouco mais simples... ou desobstruir um pouco o meio-campo.
- (+2) Como você não tem certeza de por onde começar, pode ajudar voltar pelos 13 gols e classificá-los por como cada um começou. O salto para o 11v11 tende a produzir alguns tipos de gol que eram menos comuns no 9v9, e cada um precisa de uma correção diferente. Um é a bola por cima, em todo o novo espaço atrás da linha de quatro. Uma linha um pouco mais recuada e um goleiro que começa mais longe da linha do gol, pronto para varrer, geralmente ajudam nisso. Outro é o chute de longe, porque o gol agora tem os 8 por 24 pés completos e um goleiro de 12 ou 13 anos ainda não cresceu para ele. O terceiro são as perdas de bola no...

- (+2) Para a defesa, faça a equipe se contrair em um bloco estreito centrado no ponto do ataque. Faça-os jogar por dentro de você ou trocar o campo. Todos defendem no bloco, exceto o atacante alvo, que deve buscar espaço. Os laterais e pontas do lado fraco ficam atentos às bolas de troca. Se o seu problema é errar ou passar por cima nos desarmes, pratique exercícios de marcação 1 contra 1: marque até o driblador dar um toque ruim, então faça-os cutucar a bola para longe. Isso torna sua equipe muito difícil de ser quebrada. No ataque, se seus jogadores ainda não têm habilidades com a bola, jogue longo e contra-ataque ou suba a bola...
- (+2) Não é a formação nem os fundamentos que você deve olhar primeiro. É o atleticismo e a compostura. Um passe errado que pode ser alcançado e controlado em um campo menor pode estar fora de alcance em um campo de 11v11. Passes que escapam por um meio-campo de 9v9 encontram interceptações em um meio-campo de 11v11. No 11v11, os jogadores precisam de muito mais compostura e paciência. Paciência para não forçar passes, apenas para fazer passes. Paciência para esperar o corredor de passe certo e, se ele não abrir, recuar a bola. Paciência para manter o drible enquanto os companheiros se abrem. E então eles precisam do...
- (+2) Vou ser honesto: tentei um 4-2-3-1, mas depois mudei para um 4-3-3 com a equipe de nível mais baixo. Em cada treino faço trabalho técnico com bola e depois entramos no que eu quero trabalhar naquela semana, transformando em cenário de jogo. Você pode jogar qualquer formação do mundo, mas como outros disseram, se eles não entendem os fundamentos, não importa. Eu me preocuparia menos com a formação e mais com passar e se movimentar, defender como uma unidade, posse de bola e saída de bola desde a defesa. Sinto que, como treinadores, gostamos de nos envolver demais com o lado tático e, embora ainda seja importante, para o sub-13 é mais sobre...
- (+2) Eu diria que você precisa resolver primeiro a forma e a organização da equipe se está levando tantos gols. Olhe algo como Arrigo Sacchi treinando o 4-4-2 e ajuste para um meia atacante e um atacante e dê a eles uma ideia de como se movimentar juntos sem a bola. Você sempre pode construir padrões e combinações de posse de bola na mesma estrutura.
- (+1) Eu consideraria talvez um 3-2-3-2. O 4-2-3-1 é muito defensivo e, se seus alas e meias atacantes não estão subindo até o ataque, você vai ter dificuldade para marcar gols. O 3-2-3-2 te dá triângulos naturais e 2 lá na frente
- (+1) Volantes e amplitude. O duplo volante é difícil e exige jogadores muito fortes, e como eles já estão confortáveis nas funções de lateral, você já está quase lá. Rondos posicionais, se você não tem número suficiente, mantenha seu núcleo e coloque-os sob alta intensidade. 9 (4-2-2) contra 4 defensores. Obviamente, quanto mais perto de 11, melhor, mas sei que nem sempre isso é realidade. Isso te dá a chance de treinar a parte do duplo volante desses meio-campistas, principalmente posicionalmente, e depois treinar as trocas e os jogadores abertos/corridas. Boa sorte!

- (+1) Muitas atividades de passe e movimentação. Passamos muito tempo em habilidades técnicas, passar e receber corretamente, postura corporal, primeiro toque, leitura de jogo, jogar simples e rápido. Não existe treino mágico que supere habilidades técnicas fracas. O condicionamento físico também é importante, para que as pessoas estejam nos lugares certos quando precisam estar por 70 minutos

Fonte: r/SoccerCoachResources · 33 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

NO CAMPO

11 Metodologia

Vamos aprender "Como construir uma pressão alta que não pode ser superada"! 8 pontos que vão mudar drasticamente a defesa desde a frente

> **Para treinadores** Confira as posições de partida dos seus atacantes antes de gritar para pressionar: se estiverem atrás da linha da bola e com paciência, o segundo e o terceiro ataque vêm naturalmente.

O tema desta vez é "Como construir uma pressão alta que não seja superada! 8 pontos que transformam drasticamente a marcação a partir da linha de frente". O instrutor é Itaru Kato, que iniciou sua carreira como treinador atuando como professor do ensino médio e atualmente é treinador principal do SC Toyohashi Azalea, da liga de adultos da província de Aichi.

Kato é um treinador ativo em diversas áreas, tendo atuado como consultor da escola anexa à Universidade Nihon Fukushi e como treinador da seleção japonesa de minifutebol (futebol de 6).

O tema desta vez é como implementar na equipe a pressão alta, considerada a mais difícil entre as formas de marcação. Na primeira parte, ele apresentou a estrutura da pressão alta e os 4 pontos: "intermediário", "contenção", "decisão" e "sincronização". (Texto de Tomoyuki Suzuki)

Organizar a marcação em 8 ciclos

Kato define como "marcação a partir de posição alta" a marcação na área mais próxima do gol adversário quando a quadra é dividida em 3 partes, e fala sobre sua dificuldade da seguinte forma.

"O espaço a ser defendido é o mais amplo, e o adversário tem goleiro, então defendemos em inferioridade numérica. Por isso a pressão alta é difícil."

O que organiza essa marcação são 8 palavras-chave. São elas: intermediário, contenção, decisão, sincronização, gestão, recuperação, contra-ataque e transição.

Concretamente, os jogadores tomam posição, definem o alvo, um deles toma a decisão e todos sincronizam. Preparam-se para a bola longa e a recuperam, e ao roubá-la partem para o contra-ataque, e ao perdê-la vão em busca de recuperá-la.

"A pressão alta não tem como objetivo em si roubar a bola, mas sim fazer o gol. Por isso, é importante transmitir também o ataque após roubar a bola."

Por que a pressão é superada

Uma das causas de a pressão alta ser superada é o erro de posicionamento. E a outra é a questão da decisão: se um jogador vai sozinho, quem está atrás não sincroniza, e mesmo que o banco incentive com "vai agora", ocorre um atraso de alguns décimos de segundo.

"Antes de dizer 'vai na bola!', quero que vocês observem se o jogador está partindo de uma posição correta. Por exemplo, ele não está deixando espaço por se prender demais ao adversário, ou não está indo marcar atrasado a partir de uma situação em que não consegue proteger a direção do gol? Essa verificação é necessária."

Além disso, é importante não pensar que se consegue roubar a bola com uma única pressão. É bom compartilhar que forçar o adversário a chutar a bola longa e recuperá-la também é um tipo de sucesso.

"No futebol moderno, é quase impossível roubar a bola com uma única pressão. Quero que vocês tenham a sensação de que só conseguimos roubar após atacar repetidamente pela segunda, terceira, quarta vez."

Estender a rede e todos sincronizam com a decisão de um

A partir daqui, os 8 pontos são apresentados divididos em 3 fases. São elas: "estender a rede", "ceifar" e "picar e voltar".

Com base nisso, começamos pela explicação do ponto 1 dos 8, o "intermediário", que é o ponto de partida da pressão.

O "intermediário" é a posição numa distância precisa que permite proteger tanto o adversário quanto o espaço. O básico é marcar a partir da direção do gol, eliminando a rota mais curta do adversário. A "contenção" refere-se a limitar as linhas de passe com o olhar, como um tigre mirando sua presa, restringindo as opções do adversário.

"A imagem é fazer o adversário pensar 'se sair aqui, será interceptado', restringindo e conduzindo suas opções. Eu mostro aos jogadores uma figura de tigre, e com isso a forma como os jogadores da linha de frente entram em postura de combate ao ir pressionar muda."

E na "decisão", o jogador que será o primeiro defensor vai em busca da bola com velocidade explosiva e ataca repetidamente pela segunda, terceira vez.

"Se eliminar a linha de passe com as costas, é como se o jogador atrás não existisse. Esse segundo e terceiro ataque se tornam a chance de transformar a inferioridade numérica em igualdade ou vantagem."

E a "sincronização" é a sintonia de todos, incluindo o goleiro. Os jogadores do lado oposto à bola se fecham para dentro, aumentando o número de jogadores no centro. Como resultado, os jogadores próximos à bola podem avançar com tranquilidade. Kato mostra imagens de cardumes de sardinhas para fazer os jogadores imaginarem esse movimento, segundo ele.

"Tendo a decisão de um como sinal, todos avançam no mesmo momento, comprimem a distância entre as pessoas e eliminam os espaços para onde a bola pode escapar. Isso é a sincronização."

Na próxima parte final, serão apresentados os 4 pontos restantes e os treinos para elevar a pressão alta.

【Instrutor】Itaru Kato／ Natural de Nagoya, província de Aichi. Após atuar como professor em escolas públicas do ensino médio da província de Aichi por 16 anos, passou a ser treinador profissional de futebol e analista individual de jogadores profissionais de futebol. Atualmente é treinador da seleção japonesa de minifutebol (futebol de 6) e, como representante da "Itaru Football Support", desenvolve formação de treinadores e clínicas. É autor de 3 livros, incluindo "Introdução ao treinamento de futebol por um analista individual" (Heibonsha). Na prática, atua como treinador principal e GM do "SC Toyohashi Azalea", e como consultor do clube de futebol da escola anexa à Universidade Nihon Fukushi e do Cigrosso Chita (categorias juvenil e juvenil-infantil). Além disso, foi treinador da seleção juvenil da província de Aichi para o Torneio Nacional (U-16), treinador da seleção Tokai U-17 e treinador da escola de Aichi da Barcelona Academy, entre outros, atuando amplamente no Japão e no exterior, incluindo como diretor da "KOMOREBI FOOTBALL ACADEMY" em Uganda. Possui licença A Geral oficial da JFA.

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

---

12 Metodologia

O que são key factors? 【Futebol de base】Apenas palavras, onomatopeias, objetivo

> **Para treinadores** Na próxima sessão, experimente nomear apenas o objetivo e deixe seus jogadores encontrarem o próprio jeito de passar, depois guarde as palavras detalhadas para a criança que precisar delas.

Olá, sou o professor Kazu.

No treinamento de futebol, usamos muito a palavra key factor. Mas, quando penso se realmente consigo organizar bem os key factors dentro de mim, acho que é um ponto surpreendentemente difícil.

Por exemplo, imagino que algumas pessoas sintam o seguinte.

- Mesmo ouvindo falar de key factors, não sei o que e até onde devo organizar
- Mesmo explicando em detalhes que a perna de apoio é assim e a perna de chute é assim, a criança não melhora
- Na abordagem ecológica, fico na dúvida se é melhor não ensinar os macetes

Sendo sincero, ultimamente eu quase não transmito key factors.

Mas isso eu faço de propósito, depois de entender bem os key factors que aprendi na Espanha. Neste artigo, vou explicar o que são key factors, a diferença entre o que se exige do treinador e do jogador, e as três formas de transmitir: apenas palavras, onomatopeias e objetivo.

① No meu caso, key factor é "macete"

No meu caso, key factor, resumindo, é "macete". É o macete para jogar bem.

Por exemplo, se for o key factor de um position training, qual é o macete para a bola circular bem naquele treinamento.

Vou listar e escrever isso. Quando é algo com foco na técnica, como um drill training, o key factor do chute com a parte interna = o macete para chutar bem com a parte interna.

② No Japão, "qualidade do apoio"; na Espanha, "consigna"

No Japão, acho que os key factors costumam ser ditos como "qualidade do apoio", "precisão do passe", entre outras formas. Por outro lado, quando tirei a licença na Espanha, não se dizia key factor, mas sim "consigna".

Quando pensei neles como sendo o mesmo que os key factors do Japão, tenho a lembrança de que os da Espanha eram extremamente verbalizados e me deram a impressão de serem feitos de forma minuciosa. Quando se diz "qualidade do passe", chega-se a verbalizar até o ponto de o que exatamente é a qualidade do passe.

③ O que se transmite dentro do fluxo do treinamento

O fluxo geral de um treinamento é o seguinte.

- Primeiro, há um tempo para entender a estrutura do treinamento
- Deixa-se fazer e surgem problemas
- Transmite-se o key factor e deixa-se fazer de novo

A forma de transmitir pode ser em sincronia ou em freeze. Acho que essa é a maneira ortodoxa. E o key factor transmitido nesse momento é a "abordagem linguística", transmitida ao jogador por meio de palavras.

① É possível ver o chute com a parte interna pela estrutura?

Se for o key factor do chute com a parte interna, seria algo como "dobre um pouco mais o joelho da perna de apoio", "pise bem ao lado da bola e depois chute". Isso, de certa forma, também pode ser dito como o treinador tendo a solução.

Como é a perna de chute, como é a perna de apoio, como é o movimento dos braços, como é a parte superior do corpo, como é a orientação do corpo. Conseguir verbalizar essas coisas é muito importante para o treinador. Mesmo sendo apenas um chute com a parte interna, é possível vê-lo estruturalmente, é possível vê-lo verbalizando.

Por isso, penso que o treinador sempre deveria conseguir verbalizar.

② O jogador não pensa com palavras durante o jogo

Por outro lado, o jogador definitivamente não é assim, e isso é algo que venho dizendo desde muito tempo atrás. Quando falei sobre isso logo que comecei o Junior Soccer University, recebi a opinião de que "o jogador também precisa conseguir verbalizar".

Mas penso que, mesmo que o jogador não consiga verbalizar, se o jogo dele está indo bem, está tudo bem. Isso porque durante o jogo, especialmente com a bola, não há tempo para pensar com linguagem. Depois, pode-se pensar com palavras, mas durante o jogo não se pensa linguisticamente.

③ O ensino tradicional era o de aproximar da "forma ideal de chutar"

O ensino tradicional era a ideia de que o treinador tinha dentro de si uma forma ideal de chutar ou um jeito ideal de jogar, e aproximava o jogador disso.

Era a forma de encontrar onde está o erro na forma do jogador e transmitir o key factor para ele. Acho que justamente por isso, na Espanha também, os key factors eram organizados de forma extremamente minuciosa com palavras.

① O objetivo é fazer o passe passar

Agora, com o surgimento de ideias como a abordagem ecológica, acho que a situação está mudando para a ideia de que não existe necessariamente uma forma ideal de chutar. Não é o jogador que se ajusta à forma correta de chutar ou ao jeito correto de jogar, mas sim, dentro de um objetivo estabelecido, a forma de chutar e a maneira de jogar podem ser descobertas pelo jogador como solução.

Chutar bonito com a parte interna não é o objetivo. Se o objetivo é fazer o passe passar, pode ser com a parte interna, pode ser com a parte externa, se o passe passar, está bom. O chute com a parte interna não é o objetivo, é uma solução para fazer o passe passar.

② A forma de chutar é diferente para cada pessoa

Além disso, a forma de chutar com a parte interna do pé varia de pessoa para pessoa. Mesmo que se apresente uma forma ideal de chutar, isso tem pouca relação. Talvez a ideia da abordagem ecológica seja que qualquer solução serve.

Com isso, a forma de treinar e a forma de orientar também mudam.

③ Mesmo assim, há crianças que só conseguem com instrução verbal

Dito isso, dependendo do jogador, há crianças que só conseguem fazer se receberem algumas dicas em palavras. Especialmente no caso de crianças do ensino fundamental, é assim.

Por isso mesmo, o treinador precisa organizar bem os key factors em palavras.

Se perceber que com esta criança funcionou melhor dizer "pise bem e chute", então pode usar essa abordagem. Se ao dizer isso não funcionar, desta vez faça um treino que conscientize o foco externo.

Acho que esse uso diferenciado é um elemento muito importante para o treinador.

4. Há 3 formas de transmitir os key factors

A forma de transmitir os key factors não é uma questão apenas do treino de drill, mas pode-se dizer que vale para a orientação de futebol em geral. No treino global e no treino de bola parada é o mesmo. Para mim, há basicamente 3 formas.

① Transmitir detalhadamente com palavras

A primeira é o método de transmitir os key factors detalhadamente em palavras. No caso do chute com a parte interna do pé, transmite-se algo que verbaliza a estrutura do movimento, como "pisar com o pé de apoio ao lado da bola". Para jogadores que vão melhor quando se transmite com palavras, este método combina.

② Transmitir com onomatopeias

A segunda é o método de transmitir com expressões onomatopeicas. É uma forma de transmitir como "o passe é um 'páss'", "chute com um 'splá'", "chute com um 'bás'". Se eu disser que é como o técnico Nagashima de antigamente, acho que dá para entender.

Essa abordagem não verbal também funciona surpreendentemente bem. Dentro da abordagem ecológica, há a história de que atletas de alto nível usam expressões onomatopeicas. É como se, ao ousar colocar em palavras aquela sensação, ficasse assim.

Ao ousar tornar abstrato e transmitir a imagem da jogada, pode-se deixar a forma de mover o corpo a cargo do jogador.

③ Transmitir apenas o objetivo

A terceira é o método de transmitir apenas o objetivo. Transmite-se apenas "coloque um passe rasteiro e rápido" e deixa-se qualquer forma de chutar. É um conselho de inspiração ecológica, que encara o key factor apenas como solução e considera que, se o passe passar, qualquer coisa serve.

① Usar suas próprias habilidades de acordo com o contexto

Qualquer um dos métodos é apenas um meio. Se o jogador está melhorando e o desempenho da equipe está subindo, seja treino de drill, seja transmitir key factors, seja o jogador conseguir ou não verbalizar, acho que tanto faz.

Porém, se for "qualquer coisa serve", perde-se o ponto de apoio.

O que eu considero muito importante é usar minhas próprias habilidades de acordo com o contexto. Neste momento é melhor fazer drill, aqui é melhor transmitir os key factors, aqui é melhor ficar calado e não dizer nada, aqui é melhor elogiar, aqui é melhor ralhar.

No campo, penso com flexibilidade conforme o contexto.

② Se você não conhece a essência, os meios não se tornam habilidades

Ultimamente eu não transmito muito os key factors. Isso significa que, porque entendo bem os key factors que aprendi na Espanha, consigo adotar o meio de, ousadamente, não transmitir. Entre não fazer porque entende e fazer, e não conseguir fazer porque não entende, o significado é diferente.

O play model é o mesmo.

Há alguns anos, o play model era forte demais, a liberdade dos jogadores ficava baixa e tudo se padronizava, então agora elevei ao extremo a liberdade do play model. Porém, em um estado em que não se sabe o que é o play model, em que nunca se criou um, não é possível fazer essa abordagem.

É justamente porque sei o que é o key factor e porque já tentei organizá-lo uma vez, que posso abandonar o key factor.

Não é que se possa orientar bem porque se conhece o conhecimento ou o background teórico. Mesmo assim, se você aprofundar e entender uma a uma as palavras que aparecem em livros e treinos, a amplitude da sua orientação se expande.

Acho que ampliar a amplitude da orientação significa tornar-se capaz de orientar com flexibilidade conforme o contexto.

Resumo

- O key factor é a dica para jogar bem (na Espanha, "consigna")
- O treinador é melhor conseguir verbalizar. O jogador não pensa com palavras durante a jogada, então não precisa conseguir verbalizar
- Na abordagem ecológica, o chute com a parte interna do pé não é objetivo, mas solução
- Há 3 formas de transmitir (detalhadamente com palavras / onomatopeias / apenas o objetivo)
- Entre não transmitir porque entende e não conseguir transmitir porque não entende, o significado é diferente

Neste artigo, expliquei o que é o key factor e como transmiti-lo. Se você organizar bem os key factors uma vez, acho que no campo você conseguirá escolher: "hoje vou transmitir com palavras", "hoje vou deixar apenas o objetivo". Experimente também no seu campo de orientação!

Além disso, quando você organizar os fatores-chave, se anotá-los junto com o menu de treino, poderá consultá-los na próxima vez que fizer o mesmo menu.

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

---

13 Metodologia

Ensinar as pessoas a ensinar é ensinar as pessoas a olhar

> **Para treinadores** Quando você orienta um treinador novo, pergunte o que ele notou em uma sessão e por que aquilo importava, não apenas o que copiaria.

David Hockney (em Hockney (2014), dirigido por Randall Wright) sugere que “ensinar as pessoas a desenhar é ensinar as pessoas a olhar”, isso porque “a maioria das pessoas não olha com tanta atenção” (Hockney e Gayford, 2016, p. 50). Esses dois pensamentos foram usados por David Powell (2016) em seu trabalho de doutorado para pensar de forma diferente sobre como ensinamos as pessoas a aprender sobre o ensino.

O ponto de partida de Powell é que talvez façamos suposições demais sobre o que os professores iniciantes conseguem ver quando observam o ensino. Quando alguém chega à universidade, já passou cerca de 13.000 horas observando professores ao longo de sua escolarização formal. No entanto, como argumenta Powell, essas pessoas vivenciaram o ensino predominantemente como aprendizes, o que leva a um foco em preferências pessoais, em vez de olhar para ele pela lente de um professor. Simplesmente estar na presença do ensino não significa que aprendemos a ver o ensino. É aqui que Powell recorre a Hockney. Aprender a desenhar envolve aprender a olhar com mais atenção para algo que sempre esteve visível. Powell faz um argumento semelhante sobre o ensino. Aprender a ensinar começa com "aprender a olhar" para o ensino através dos olhos de um professor, e parte do nosso papel é ajudar intencional e explicitamente os estudantes a fazer isso.

Essa perspectiva ressoa comigo e começou a influenciar como penso sobre meu próprio trabalho com estudantes de graduação aprendendo a ensinar e treinar em educação física e futebol de base. Esses estudantes estão no início do aprendizado de ver a prática pela perspectiva de um professor ou treinador. Eles têm uma enorme quantidade de experiência como aluno ou participante, mas experiência limitada como professor ou treinador. Onde têm experiência, talvez ainda não tenham pensado profundamente sobre por que algo é feito da maneira como é feito. Dessa posição, estou pensando cada vez mais sobre meu trabalho com professores e treinadores iniciantes através de três máximas simples:

- Ensinar as pessoas a ensinar é ensiná-las a olhar para o ensino.
- Ensinar as pessoas a ensinar é ensiná-las a raciocinar sobre o ensino.
- Ensinar as pessoas a ensinar é ensiná-las a praticar o ensino.

Ensinar as pessoas a ensinar é ensiná-las a olhar para o ensino

Os estudantes com quem trabalho precisam de oportunidades para olhar o ensino e o treinamento de forma diferente. Não se trata simplesmente de assistir a um ensino exemplar e imitá-lo, mas de aprender a notar o que acontece dentro desse ensino. Isso começa com o desenvolvimento de uma linguagem compartilhada que nos permita observar e analisar a prática observável, e começar a entender os propósitos e as decisões por trás dela. Isso significa aprender a olhar o ensino enquanto ele se desenrola, movendo-se constantemente entre uma perspectiva filosófica ampla e os detalhes mais granulares da prática, e desenvolver a linguagem profissional para falar sobre o que é visto em diferentes níveis. Ao fazer isso, os estudantes podem começar a notar o que pode ser significativo, em vez de simplesmente assistir ao que acontece.

Ensinar as pessoas a ensinar é ensiná-las a raciocinar sobre o ensino

No entanto, notar o que pode ser significativo e usar uma linguagem compartilhada para entendê-lo é apenas o começo do trabalho. Os estudantes também precisam de oportunidades para raciocinar sobre o que veem. Por que você acha que aquela pergunta funcionou? Por que o professor parou a atividade naquele momento? O que os aprendizes podem estar aprendendo? O que mais o professor poderia ter feito? Que evidências sustentam sua interpretação? Essas perguntas servem para levar os estudantes além de descrever os ditos, os feitos e as relações que veem no ensino, em direção a interrogar, interpretar, explicar e fazer julgamentos sobre eles.

A articulação, tanto minha quanto dos estudantes, é um passo importante aqui porque torna visível esse raciocínio em desenvolvimento. Ao colocar nosso pensamento em palavras, podemos começar a explicar e justificar nossas interpretações juntos, e essas interpretações podem então ser compartilhadas, levando ao questionamento e ao refinamento. O objetivo da articulação não é identificar a resposta correta, mas desenvolver a capacidade profissional dos estudantes de fazer julgamentos cada vez mais informados sobre o ensino.

Ensinar as pessoas a ensinar é ensiná-las a praticar o ensino

No fim, precisamos fazer com que os alunos ensinem, porque ensinar é uma atividade tanto prática quanto intencional. Aprender a olhar para o ensino e aprender a raciocinar sobre o ensino não podem ser fins em si mesmos. Eles precisam alimentar o próprio planejamento e a própria execução da prática pelos alunos, junto com a reflexão contínua sobre essa prática. Os alunos precisam praticar, e praticar o ensino na universidade oferece algo diferente de simplesmente adquirir mais experiência de ensino. Pode proporcionar um espaço relativamente seguro onde a prática pode ser desacelerada, pausada, discutida e repassada. Os alunos podem tomar decisões sobre o que estão tentando alcançar, colocar essas decisões em prática, ver o que acontece, fazer um ajuste e tentar de novo. Se necessário, podem praticar algo repetidamente, percebendo algo diferente ou refinando o que fazem a cada vez.

À medida que praticam, fazem isso ao lado de outros aspirantes a professores e treinadores que também estão aprendendo a olhar para o ensino, raciocinar sobre o que veem e articular seu pensamento em desenvolvimento. A prática deles se torna algo que podemos olhar juntos, discutir, questionar, aprender e, por fim, emular ou rejeitar. Praticar o ensino na universidade, portanto, não é simplesmente fazer mais ensino. É criar o espaço para que os alunos experimentem, cometam erros, tentem novamente e desenvolvam gradualmente uma maneira diferente de ver e entender sua própria prática de ensino e a dos outros.

Aprender a ensinar é aprender a ver

Para mim, é cada vez mais isso que a formação de professores e treinadores na graduação deveria envolver. Precisamos proporcionar aos alunos uma prática que valha a pena olhar e ajudá-los a aprender como olhar para ela. Precisamos criar espaços nos quais eles possam articular e interrogar seu raciocínio sobre o que veem. Então precisamos proporcionar oportunidades contínuas para que explorem esse entendimento em desenvolvimento por meio de sua própria prática, apoiados por uma comunidade de aprendizes profissionais. Isso me traz de volta aos pensamentos e palavras de Hockney e Powell no início deste post do blog. Ajudar os alunos a aprender a ensinar começa com ajudá-los a aprender a olhar para o ensino pelos olhos de um professor. Com o tempo, o que eles são capazes de ver deve mudar. Eles começam a perceber coisas que antes estavam escondidas à vista de todos, a olhar com mais cuidado para o ensino e de diferentes perspectivas, e a ver significado em aspectos da prática que antes talvez simplesmente não tivessem notado. Aprender a ensinar é, pelo menos em parte, aprender a ver o ensino de maneira diferente.

Fonte: Drowning in the Shallow · Traduzido do inglês drowningintheshallow.wordpress.com

---

14 Metodologia

Relação com os pais no futebol de base (guia para treinadores): Como gerir as famílias e evitar incêndios

> **Para treinadores** Se você ainda não definiu como os pais falam com você e como a beira do campo se comporta, fazer isso antes do primeiro amistoso te poupa uma temporada de discussões de domingo.

Um pai gritando com um árbitro de 16 anos da arquibancada ou uma mensagem de WhatsApp às onze da noite exigindo explicações por uma reserva na categoria alevim. Se você está há duas semanas no banco, já se deparou com isso. Dominar a relação com os pais no futebol de base é a diferença real entre curtir sua paixão ou pendurar a prancheta no meio da temporada, desgastado pela pressão externa.

Ninguém nos ensina nos cursos de formação a gerenciar adultos frustrados, expectativas desmedidas ou arquibancadas fora de controle. No entanto, o comportamento das famílias impacta de forma direta o rendimento e a cabeça dos seus jogadores. Vamos ver como assumir o controle desde o primeiro dia, marcar linhas vermelhas intransponíveis e transformar os pais nos seus melhores aliados.

O erro fatal do treinador: agir de forma reativa

Noventa por cento dos técnicos comete o mesmo erro no futebol formativo: esperar que o incêndio exploda para buscar o extintor. Se você espera que um pai te encurrale ao terminar uma partida de infantis para definir as diretrizes de comunicação, você está atrasado. Naquele momento, qualquer norma soa como desculpa ou como ataque pessoal.

Para ter uma temporada tranquila, você deve ser proativo. Liderar implica definir o campo de jogo antes que a bola role. Os pais não são inimigos naturais, mas precisam de limites claros. Quando um adulto não sabe qual é o seu lugar, tende a invadir o espaço técnico.

Seu trabalho como treinador consiste em delimitar três papéis bem diferenciados dentro da equipe:

- A comissão técnica: Toma as decisões esportivas, planeja os treinos, decide os minutos e gerencia o grupo.
- Os jogadores: Vão para aprender, se esforçar, errar e curtir o jogo.
- As famílias: Acompanham, apoiam emocionalmente, gerenciam a logística e reforçam os valores do clube.

A reunião de início de temporada: seu escudo protetor

A reunião inicial não é uma formalidade chata, é a sua ferramenta-chave. Deve ser realizada antes do primeiro amistoso e é obrigatória para todos os responsáveis. Se um pai não comparecer, encontre dez minutos antes de um treino para colocá-lo a par de forma individual.

Estrutura de uma reunião inicial eficaz

Esqueça discursos teóricos de duas horas. Seja direto, profissional e claro. Estruture a conversa em quatro blocos fundamentais:

1. Filosofia conforme a etapa formativa. Deixe claro o objetivo da categoria. Não é a mesma coisa treinar benjamins e juvenis. Explique como você vai gerenciar os minutos de jogo:

- Benjamim e Alevim: Prioridade absoluta na formação, na rotação de posições e na distribuição equitativa de minutos. Todo mundo joga.
- Infantil: Transição para o futebol 11. Introduz-se o conceito de competição saudável, mantendo minutos significativos para todos.
- Cadete e Juvenil: Competição mais exigente. Os minutos se conquistam no dia a dia por meio do compromisso, da atitude e do rendimento.

2. Canal de comunicação oficial. Defina por onde você vai se comunicar. Se você der seu telefone pessoal sem normas, prepare-se para não descansar aos domingos.
3. Regra do dia da partida. Estabeleça como a arquibancada deve se comportar durante os jogos e proíba dar instruções táticas da grade.
4. Turno de perguntas curtas. Esclareça dúvidas operacionais e encerre a sessão reforçando a ideia de que todos buscamos o melhor para os garotos.

Gestão do WhatsApp e a regra das 24 horas

O grupo de WhatsApp da equipe costuma ser o maior foco de problemas no futebol de base. Se você não blindá-lo desde o primeiro minuto, ele se tornará um fórum de debate sobre escalações, substituições e decisões da arbitragem.

Configure o grupo para que apenas os administradores (comissão técnica ou delegado) possam enviar mensagens. Use-o exclusivamente como um mural de avisos para horários de convocações, locais de campos e comunicados do clube. Se um pai precisar tratar um assunto pessoal com você, deve solicitar uma conversa privada.

A regra das 24 horas

Aplique esta norma à risca e faça com que os pais a conheçam: nunca se fala de uma partida nas 24 horas posteriores ao apito final. No calor do momento, com as pulsações altas e a emoção à flor da pele, qualquer conversa terminará em discussão.

Se um pai te abordar ao acabar a partida de um cadete exigindo saber por que o filho dele não jogou o segundo tempo, a resposta deve ser automática:

«Hoje não é o momento de falar da partida. Me escreva na segunda-feira a partir das cinco da tarde e combinamos cinco minutos para conversar com calma.»

Oitenta por cento das irritações desaparecem após 24 horas de resfriamento.

Os três perfis de pais complicados e como gerenciá-los

Em quase todos os plantéis você vai encontrar padrões de comportamento repetidos. Saber identificá-los permitirá que você aplique a estratégia adequada na relação com os pais da equipe sem perder a calma.

1. O «técnico de arquibancada»

É o pai que passa os 60 ou 80 minutos da partida gritando ordens para o filho: «Chuta!», «Toca!», «Sobe pela lateral!». Isso gera um conflito de processamento enorme na criança, que não sabe se obedece ao técnico ou ao pai.

Como agir: Converse com o pai a sós. Não o recrimine pela atitude na frente dos outros. Explique a ele que, quando dá instruções contraditórias, está bloqueando a criança e prejudicando sua tomada de decisões em campo. Faça-o ver que, durante a partida, o jogador deve ouvir apenas uma voz técnica.

2. O «agente da estrela»

Costuma acontecer em categorias como sub-9 ou sub-11. Ele acredita que o filho é uma promessa do futebol profissional e mede cada segundo que a criança passa no banco como uma afronta pessoal.

Como agir: Centre o discurso no processo e na saúde mental do jogador. Mostre a ele que colocar uma pressão desmedida em uma criança de 9 ou 10 anos costuma terminar em abandono precoce do esporte durante a adolescência. Exija que ele deixe a criança aproveitar sua fase de formação.

3. O «fiscal dos minutos»

Faz a contagem exata dos segundos que o filho joga no sub-13 ou sub-15 e compara o número com o dos companheiros para exigir explicações.

Como agir: Na conversa presencial, não fique na defensiva. Mostre seus critérios objetivos de trabalho: presença aos treinos, atitude com os companheiros, esforço e cumprimento das orientações táticas. Deixe claro que a distribuição de minutos responde a critérios esportivos e de grupo, nunca a afinidades pessoais.

O que fazer quando a arquibancada sai do controle

Não há nada que desorganize mais uma equipe de futebol de base do que ouvir sua própria torcida insultar o árbitro, confrontar a arquibancada rival ou recriminar erros dos jogadores do próprio banco.

Como técnico, você é o máximo representante do clube no campo. Se a torcida da sua equipe ultrapassa os limites da educação, você deve intervir:

1. Mantenha o foco no jogo: Não entre em brigas aos gritos com a arquibancada do banco durante a partida. Isso só aumenta o espetáculo.
2. Use o delegado: Peça ao delegado da equipe que se aproxime da arquibancada para lembrar de forma discreta aos pais o código de conduta da entidade.
3. Aproveite o intervalo ou o pós-jogo: Se a situação for grave, reúna os pais ao fim do encontro. Transmita a eles a vergonha que os meninos sentiram em campo. Nada desconcerta mais um adulto do que ver a decepção no rosto do próprio filho.

Checklist de gestão de famílias para a comissão técnica

Aplique este roteiro prático ao longo do ano para manter o ambiente do seu vestiário livre de ruído externo:

- Antes de começar: Convoque a reunião inicial e redija uma folha com as normas da equipe que os responsáveis devem assinar.
- Nos treinos: Cumprimente cordialmente as famílias ao chegar ou ao sair, mas não fique a debater aspectos táticos na grade do campo.
- Nas partidas: Exija respeito absoluto aos árbitros, aos rivais e aos companheiros. A arquibancada apoia, o banco dirige.

- No dia a dia: Mantenha a coerência entre o que você diz nas reuniões e o que faz durante os fins de semana. A falta de critério do técnico destrói a confiança dos pais.

Gerir de forma profissional o ambiente familiar não é um extra no seu trabalho; faz parte central da sua função como formador. Quando você consegue marcar limites com respeito e firmeza, libera os seus jogadores da pressão e constrói um ambiente onde o verdadeiro protagonista volta a ser o futebol.

Fonte: Aprende Entrenando · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

---

15 Metodologia

Como conduzir uma reunião técnica de clube de futebol (método em 4 etapas)

> **Para treinadores** Se as reuniões do seu clube são só jogos e horários, a rodada de 10 minutos com um acerto e uma dificuldade é a parte mais fácil de testar na próxima.

Você sai da sua reunião técnica com a sensação de ter perdido uma hora e meia. Os educadores ouviram educadamente, ninguém realmente trocou ideias, e em três semanas, nada do que foi dito terá mudado no campo. Se essa cena soa familiar, você não está sozinho: é o destino da maioria das reuniões técnicas no futebol de base.

O problema quase nunca vem do conteúdo abordado. Vem da ausência de estrutura.

Uma reunião técnica bem conduzida pode, ao contrário, se tornar o verdadeiro motor de progresso de uma comissão técnica, muito mais eficaz do que um acúmulo de documentos enviados por e-mail.

Este artigo apresenta um método concreto, em 4 tempos, para transformar suas reuniões técnicas em verdadeiras alavancas de formação coletiva.

Por que a reunião técnica é uma ferramenta subutilizada

Em muitos clubes de base, a reunião técnica escorregou para um formato puramente administrativo: calendário de jogos, lembrete de horários, pontos de disciplina. Esses assuntos têm seu lugar, mas não justificam, por si só, reunir toda uma comissão técnica por uma hora.

Uma reunião técnica tem um objetivo diferente: fazer os educadores progredirem coletivamente em sua prática. É o único momento da semana em que toda a comissão técnica está reunida no mesmo lugar, sem jogadores, sem restrição de campo. Não aproveitar esse tempo para pedagogia é abrir mão de uma ferramenta de formação continuada gratuita e já planejada na agenda do clube.

Uma comissão técnica que troca ideias regularmente sobre suas práticas progride mais rápido do que uma comissão técnica que recebe apenas orientações de cima para baixo. Os educadores mais experientes transmitem, os mais jovens fazem perguntas, e o clube ganha em coerência pedagógica de uma categoria a outra.

Os erros frequentes que esvaziam uma reunião técnica de seu valor

Antes de detalhar o método, é útil identificar o que faz a maioria das reuniões fracassar.

Uma pauta vaga ou inexistente.

Sem estrutura anunciada, a reunião se perde em todas as direções. Cada um aborda o que lhe vem à cabeça, sem ordem, e o tempo se esgota antes de ter tratado o essencial.

Uma única pessoa que monopoliza a fala.

O responsável técnico ou o treinador principal fala 45 minutos, os outros escutam. Nenhuma interação, nenhum retorno de experiência dos educadores de campo, que no entanto são os mais bem posicionados para observar o que realmente funciona com os jogadores.

Assuntos demais tratados superficialmente.

Querer abordar tudo em uma única reunião: o projeto de jogo, os resultados do fim de semana, a organização do torneio, um ponto pedagógico, leva a não aprofundar nada. Um assunto bem tratado vale mais do que cinco assuntos passados rapidamente.

A ausência de decisões registradas.

A reunião termina em um consenso morno: "estamos todos de acordo", sem que nenhuma ação precisa seja atribuída a alguém, com um prazo. Resultado: nada muda concretamente.

Um erro frequente consiste em confundir reunião de informação com reunião técnica. A primeira serve para transmitir orientações; a segunda deve servir para fazer a comissão técnica progredir no fundo do ofício de educador.

O método em 4 tempos para estruturar uma reunião técnica eficaz

Eis uma estrutura simples, transponível para qualquer clube, independentemente do tamanho da comissão técnica.

Tempo 1, O balanço coletivo rápido (cerca de 10 minutos)

Cada educador presente compartilha, em uma ou duas frases, um sucesso e uma dificuldade encontrados em sua categoria desde a última reunião. O objetivo não é contar o fim de semana em detalhes, mas dar a cada um um espaço de fala delimitado.

Concretamente, durante sua reunião, cronometre essa rodada de conversa: dois minutos no máximo por pessoa. Isso evita que um assunto específico tome todo o espaço, e permite identificar, nas entrelinhas, as temáticas que se repetem entre vários educadores, muitas vezes é aí que se esconde o verdadeiro assunto a ser tratado em seguida.

Tempo 2, Um assunto pedagógico aprofundado (cerca de 15 minutos)

Escolha um único tema para a reunião, e vá até o fundo.

Por exemplo: a saída de bola sob pressão nos U11, a gestão das transições defensivas nos U15, ou a comunicação com os pais.

Tomemos o exemplo de um grupo de U13 que perde sistematicamente a bola na saída de bola sob pressão adversária. Em vez de listar generalidades sobre a saída de bola, a reunião pode servir para destrinchar precisamente: quais soluções propor aos jogadores, quais referências dar a eles, qual exercício implementar já na semana seguinte. O educador pode então observar uma mudança real no jogo de sua equipe, porque o assunto foi tratado com profundidade em vez de superficialmente.

Esse ponto alto da reunião pode se apoiar em um vídeo, um esquema tático, ou simplesmente em uma troca oral estruturada em torno de perguntas precisas.

Tempo 3, A troca de práticas entre educadores (cerca de 15 minutos)

Muitas vezes é o tempo mais rico, e o mais negligenciado. Um educador apresenta um exercício ou uma situação que funcionou bem na sua sessão, e os outros fazem perguntas, questionam, propõem variações.

Essa troca horizontal tem um valor que a transmissão descendente não tem: ela valoriza a expertise de campo de cada educador, inclusive os menos experientes, e cria uma cultura de compartilhamento dentro da comissão técnica em vez de uma hierarquia fixa. No campo, isso pode se traduzir em uma melhor coerência pedagógica entre as categorias: um exercício testado e validado no Sub-11 pode ser adaptado no Sub-9 na semana seguinte.

Tempo 4, As decisões registradas (cerca de 10 minutos)

É o tempo que faz toda a diferença entre uma reunião útil e uma reunião para nada. Antes de encerrar, liste concretamente o que foi decidido: qual ação, conduzida por quem, com qual prazo.

Uma reunião sem decisão registrada no final é uma reunião que não mudará nada no campo. Uma simples tabela, mesmo manuscrita, basta:

Testar o exercício de saída de bola sob pressão | Educador Sub-13 | Sessão de terça

Harmonizar o vocabulário tático Sub-9 a Sub-11 | RT + educadores Sub-9/Sub-11 | Próxima reunião

Preparar a comunicação aos pais | Educador Sub-15 | Antes do próximo jogo

Essa tabela pode ser compartilhada por escrito após a reunião (e-mail ou grupo de WhatsApp da comissão técnica), para que cada um guarde um registro claro dos seus compromissos.

Exemplo de roteiro pronto para usar

Para visualizar concretamente esse método, aqui está um exemplo de roteiro para uma reunião típica de 50 minutos, com o minutagem de cada tempo e uma tabela de acompanhamento das decisões registradas a preencher.

Você pode usá-lo como está para a sua próxima reunião, ou adaptá-lo ao formato e à duração habituais da sua comissão técnica.

Conselhos práticos para ancorar esse método ao longo do tempo

Defina uma duração total e respeite-a.

Uma reunião técnica eficaz dura entre 45 minutos e uma hora. Além disso, a atenção da comissão técnica cai, qualquer que seja a qualidade do conteúdo.

Faça rodízio na condução.

Confiar o tempo 2 (tema pedagógico) ou o tempo 3 (troca de práticas) a um educador diferente a cada reunião reforça o engajamento de toda a comissão técnica, e evita que a reunião dependa apenas do responsável técnico.

Guarde um registro escrito.

Uma simples ata de meia página, enviada após cada reunião, permite acompanhar a evolução das decisões de uma reunião para outra, e evitar voltar aos mesmos temas sem progresso.

Comece pequeno se o seu clube não tem essa cultura.

Se as suas reuniões atuais são apenas administrativas, não tente aplicar os 4 tempos de uma vez. Introduza primeiro o tempo 4 (decisões registradas): é a mudança mais simples de implementar, e a que tem o impacto mais visível já na primeira reunião.

FAQ

Quanto tempo deve durar uma reunião técnica?

Entre 45 minutos e uma hora é suficiente quando a reunião é estruturada. Uma duração maior geralmente reflete uma falta de organização e não uma real necessidade de mais tempo.

Com que frequência organizar uma reunião técnica?

Uma frequência mensal é um bom ponto de partida para a maioria dos clubes amadores. Alguns clubes mais estruturados funcionam com reunião quinzenal, especialmente em período de temporada carregada.

Quem deve conduzir a reunião técnica?

Na maioria das vezes o responsável técnico, mas fazer rodízio na condução entre educadores, ao menos em alguns tempos da reunião, reforça o envolvimento de toda a comissão técnica.

Como lidar com um educador que não participa das trocas?

A estruturação do tempo 1 (rodada de fala cronometrada) ajuda a dar a palavra a todos de forma igual, inclusive aos educadores mais discretos, sem colocá-los em dificuldade diante do grupo.

Deve-se tratar os temas administrativos durante a reunião técnica?

É preferível separá-los, por exemplo enviando-os por escrito antes da reunião, para dedicar o tempo coletivo à pedagogia e à troca entre educadores.

Conclusão

Uma reunião técnica só tem valor se muda algo no campo. O método em 4 tempos balanço coletivo, tema pedagógico aprofundado, troca de práticas, decisões registradas permite estruturar esse momento sem complexidade, e transformar uma obrigação de agenda em verdadeira ferramenta de formação continuada para a sua comissão técnica.

Fonte: Josselin Lebreton · Traduzido do francês josselinlebretoneducateur.com

---

16 Metodologia U7 a U9

【Treino defensivo para categorias de base】O que ensinar primeiro? 1 contra 1 em 30 m em que você persegue mesmo depois de ser superado

> **Para treinadores** Se seus U8 ou U9 sofrem no futebol 8, o 1v1 longo dá a você uma forma simples de tornar visíveis os hábitos de segunda perseguição antes de trabalhar marcação e cobertura.

Olá, sou o professor Kazu.

Acredito que sejam muitas as pessoas que têm dúvidas sobre a tática defensiva ou sobre como implementar a defesa. Principalmente nas categorias de base, por volta do 2º e 3º ano, a gente fica em dúvida sobre por onde começar a ensinar, né.

Por exemplo, acho que há quem sinta o seguinte.

- Não sei como ensinar defesa para as categorias de base
- Há jogadores que relaxam na defesa, jogadores que não conseguem ir defender
- Mesmo indo na bola, se for driblado, acaba ali

Neste artigo, vou falar sobre o que eu faço primeiro na defesa das categorias de base, junto com o 1 contra 1 de 30 metros que eu realmente aplico. Se você está em dúvida sobre por onde começar na defesa das categorias de base, acredito que vai ser útil, então veja até o final.

①Os elementos da tática defensiva não são tantos assim

Quando se fala em tática defensiva, o que vocês provavelmente imaginam são cobertura e cobertura (challenge & cover), retardo (atrasar) e deslizamento. No deslizamento também há o deslizamento lateral e o deslizamento vertical.

Além disso, há a vigilância, que é a ação de alerta. E o mais representativo é a marcação. A marcação também tem várias formas: por zona, individual ou mista.

Surpreendentemente, a tática defensiva não tem tantos elementos assim. Quando chegam nas categorias mais avançadas, eles conseguem fazer isso até certo ponto.

②Nas categorias de base, antes da técnica vem a construção mental

Mas no caso das categorias de base, acho que você fica em dúvida se deve começar pela cobertura e cobertura, e por aí vai. O que eu quero falar hoje é sobre a etapa anterior a isso.

Jogadores que relaxam na defesa, jogadores que não conseguem ir defender. Acho que esses fenômenos acontecem bastante, mas no meu caso eu não começo pela conversa de cobertura e cobertura, deslizamento ou pressão. A entrada é o 1 contra 1.

Nas técnicas de defesa no 1 contra 1, há ideias básicas como mirar no momento do controle, aproximar-se e parar para acompanhar, e acompanhar colocando o corpo. Mas no caso das categorias de base, acho que é a etapa anterior a isso e, se for para escolher, dou ênfase à construção mental.

Acho que isso é útil imediatamente nos jogos e é uma habilidade que quero que eles adquiram ainda nas categorias de base.

①A postura de ir roubar a bola

Resumindo, é se consegue ou não ir roubar a bola. Acho que há uma boa separação entre jogadores que conseguem ir roubar e jogadores que não conseguem.

Primeiro, a postura de ir roubar a bola. Não é tecnicamente como roubar, mas primeiro ir roubar. Esse é o primeiro ponto.

②Mesmo sendo driblado, ir buscar de novo (segunda perseguição)

O segundo é, mesmo sendo driblado, ir buscar de novo. Nas categorias de base, acho que há jogadores que, se forem driblados, acabou. Durante o jogo também, se vão na bola e são driblados, acabou ali.

A questão é se conseguem fazer a segunda perseguição.

É tendo o apego de roubar a bola que, só então, vem o "como roubar da próxima vez". Sem apego, há crianças que mentalmente não conseguem ir defender, então eu, nas categorias de base, começo primeiro por aqui.

①Por que 30 metros

O método é o treino de 1 contra 1. Mas não é fazer como roubar no 1 contra 1, é fazer se consegue correr ou não.

A distância é de mais ou menos 30 metros. Faço o 1 contra 1 com gol de linha, adotando uma distância longa, um pouco pesada para o 3º ano.

O motivo de adotar uma distância longa é que, se for estreito, a segunda perseguição não acontece. Por exemplo, se fizer um 1 contra 1 em 12 metros por 12 metros, antes de acontecer a ação de perseguir de novo depois de ser driblado, o lado atacante faz o gol.

Mas se pegar uns 30 metros, se não perseguir depois de ser driblado, fica na cara que não está perseguindo.

②O objetivo é o hábito de perseguir mesmo sendo driblado

Primeiro se aproxima e vai roubar a bola. Foi driblado. Mesmo sendo driblado, corre 20 metros, 25 metros para perseguir.

Fazer com que eles adquiram esse hábito é o objetivo deste treino.

①Acaba sendo driblado por um driblador com força de avanço

Treinando com o 2º e o 3º ano e, na hora de ir para um jogo de futebol de 8, o campo é enormemente largo, né. Se tiver um driblador com pernas rápidas e força de avanço, geralmente a gente acaba sendo driblado. É aquela sensação de que já não dá para alcançar.

No caso das categorias de base, se conseguem ou não fazer sprints dinâmicos no campo de futebol de 8 passa a ser a questão de conseguir ou não criar superioridade individual. O time adversário tem um garoto que consegue conduzir a bola com força para a frente, e a gente acaba sendo furado por ele. Não é bem comum aquela sensação de "só ele é diferente"?

②A amplitude da área de jogo é um hábito

Também há o fato de que, simplesmente por não estarem acostumados com o campo de futebol de 8, não conseguem correr. Por volta do 3º ano, acho que às vezes o campo de futebol de 8 é largo demais. Quando se faz o 3-3-1, a área de jogo dos laterais, dos meias laterais e dos jogadores do meio-campo fica em um raio de uns 10 metros.

Isso acontece também quando observo os alunos do ensino fundamental II agora: há muitos jogadores com área de jogo muito estreita, que não conseguem fazer sprints dinâmicos. Eu penso que isso é um hábito.

Portanto, no sentido de bons hábitos, desde a primeira etapa, em vez de, quando for driblado, dizer "o próximo, por favor" e deixar com o companheiro, ele mesmo corre 30 ou 40 metros para recuperar a bola. Acho que essa é a primeira etapa: fazer com que ele adquira essa consciência.

① Como definir tática

Às vezes vejo comentários de que "é difícil ensinar tática para crianças do ensino fundamental" ou "não é necessário". Tática é como o treinador a define.

Não é algo complicado: se for uma ação inteligente, é um tipo de tática. Por isso, quando falamos de tática defensiva nas séries iniciais, também não se trata de challenge & cover ou controle de linha, mas pressionar duas vezes também é um tipo de ação tática.

Basta encaixar a tática adequada à idade. Se challenge & cover é difícil para o 2º ano, é porque ainda não é uma fase em que conseguem entender, então basta fazer outra coisa. Isso é, quando for driblado, correr atrás mais uma vez, ou seja, pressionar duas vezes.

② Não buscar a perfeição, deixar margem

No ataque é a mesma coisa. No meu caso, com o 2º ano, como vira um futebol de todo mundo atrás da bola, eu digo "se afaste da bola", "se afaste e tente receber o passe". Isso é apenas trabalhar um dos fatores-chave do apoio.

Vocês buscam perfeição demais. Quando tentam ensinar apoio, se pensam que apoio é se afastar, ficar na diagonal, superar a linha do adversário, então com o 2º ano não conseguem fazer, e por isso não conseguem ensinar.

Não é assim: se é o 2º ano, ensine dentro do que eles conseguem entender, do jeito deles. O lugar de se afastar pode ser qualquer um; se se afastar, por enquanto está OK. Deixem margem no movimento tático, relaxem.

Mesmo assim, no sentido de ato inteligente, é tática.

Na defesa é igual: quando ficam em dúvida sobre o que ensinar primeiro, vejam primeiro o que eles conseguem entender. Se tentarem challenge & cover com o 2º ano e acharem que ainda é difícil de compreender, acho que basta baixar um degrau e fazer.

① Este exercício também nasceu da análise dos jogos

No podcast anterior, falei que o menu de treino é decidido pela análise. O 1 contra 1 de 30 metros também nasceu de eu observar os jogos.

Depois de atacar pela lateral e perder a bola, eles não voltam de jeito nenhum, não conseguem voltar. E acabavam sendo furados ali com frequência. Então, mesmo que sejam driblados por um instante, é necessária a ação de correr até o fim e acompanhar: foi a partir dessa ideia analítica que experimentei este exercício.

Por outro lado, pode haver crianças que se agarram demais à bola e vão até onde for. Nesse caso, ao contrário, ensino "não vão os dois juntos roubar a bola".

② Os erros de marcação acontecem porque têm de acontecer

O que mais gera preocupação talvez seja a marcação. Coisas como não se posicionar do lado do próprio gol.

Acho que se pode considerar que isso ainda não conseguem entender. Mesmo chegando ao ensino médio, não é comum ouvir "não sei como marcar", né? Mesmo no 5º e 6º ano, acho que não é comum não entender "defender pelo lado do gol".

Por isso, acho que os erros de marcação que acontecem no 2º e 3º ano são uma questão de idade, algo que acontece porque tem de acontecer. Depende do nível da criança, mas nem por isso não se pode fazer nada: o básico é fazer o que é possível agora.

③ No kindergarten, ao contrário, eles recuam

Um aparte: agora estou vendo o kindergarten (crianças do último ano da educação infantil) e, quando faço 1 contra 1, acontece um fenômeno interessante. Nessa idade do kindergarten, eles recuam. Quando perdem a bola, não vão em direção a ela, voltam correndo direto para o gol e ficam na frente do gol.

Isso também é um movimento instintivo.

Então, quando digo "não recuem, avancem, podem ser driblados, mas tentem roubar a bola", eles passam a avançar um pouco.

É difícil dizer o que é o básico, mas perceber em que fase estão agora e, por isso, fazer isto. Acho que essa capacidade de análise é necessária para o treinador.

① Do desenho amplo para o detalhe

Quando eles conseguem fazer essas coisas e a capacidade de compreensão aumenta até certo ponto, então ensino a pressing de verdade.

O que penso ao observar o cenário japonês é que talvez muitos clubes não trabalhem muito a pressing defensiva na categoria de base. Se for para escolher, sinto que fazem na base do ímpeto. Eu, mesmo na categoria de base, sou do tipo que trabalha a defesa de verdade.

A construção da defesa tende a começar pelo detalhe. Mas, em relação à defesa, penso que é melhor encaixar o detalhe a partir do desenho amplo do todo. Acho que é possível a partir do 4º e do 5º ano.

Aliás, por volta do 3º ano, acho que conseguem entender o delay até certo ponto. Em resumo, é o que é necessário no jogo. Se sempre sofrem contra-ataques, talvez seja melhor começar pelo delay.

Se for uma fase anterior a essa, basta começar por ir roubar a bola, e, mesmo sendo driblado, correr atrás.

② A conscientização defensiva, em uma grade ampla

Basicamente, um espaço amplo é vantajoso para o ataque. Mas, no caso das séries iniciais, se o espaço é amplo, a quantidade de corrida aumenta, então tanto o ataque quanto a defesa sofrem carga.

Portanto, em termos de conscientização para a defesa, acho melhor fazer em um grid amplo, não em um grid estreito. Isso eu também faço de forma bastante intencional na posse de bola das séries mais avançadas. Em um campo amplo, 6 contra 3, com 3 na defesa, é a conscientização de correr uma distância bem longa para pressionar.

Resumo

- Os elementos da tática defensiva não são tantos. Nas séries iniciais, é a partir da etapa anterior ao challenge & cover
- Nas séries iniciais, antes da técnica, vem a formação mental. A atitude de ir roubar a bola e, mesmo depois de ser driblado, perseguir de novo, a segunda perseguição
- Em um 1 contra 1 com linha de gol de 30 metros, quem não persegue fica na cara. O objetivo é o hábito de perseguir
- O campo de 8 contra 8 é amplo para as séries iniciais. A amplitude da área de jogo é hábito
- A tática é uma ação inteligente. De acordo com a idade, sem exigir perfeição, deixando margem
- Enxergar o que é possível fazer primeiro é a capacidade de análise do treinador
- Quando a capacidade de compreensão aumenta, passa-se do desenho amplo para o pressing

Neste artigo, falei sobre o que eu faço primeiro na defesa das séries iniciais, junto com o 1 contra 1 de 30 metros. Se você não sabe por onde começar na defesa das séries iniciais, experimente começar por coisas assim!

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

17 Metodologia U7 a U18

Como Desenhar Tarefas de Treino Eficazes no Futebol de Base: Guia Metodológico

O futebol de base atual sofre uma epidemia silenciosa: a obsessão por tarefas vistosas. Se você quer aprender como projetar tarefas de treinamento eficazes no futebol de base, a primeira coisa que você deve fazer é guardar as escadas de agilidade, esconder os cones multicoloridos e parar de copiar a última rotina viral das redes sociais. Seus garotos não precisam de circo; precisam aprender a jogar futebol.

Vejo diariamente treinadores de sub-9 ou sub-13 preparando sessões que parecem circuitos de atletismo. O resultado é devastador: jogadores que executam passes mecânicos em fila indiana, mas desmoronam nos sábados assim que um adversário os pressiona. Se suas tarefas não exigem pensar, perceber e decidir, você está formando robôs, não jogadores de futebol.

A armadilha do exercício vistoso sem conteúdo tático

O principal erro nos campos de formação é projetar exercícios sem olhar para o elenco. Uma tarefa não serve para nada por ser chamativa ou complexa no papel. Ela funciona unicamente se resolve as carências reais dos seus garotos no campo de jogo.

Quando você aplica uma tarefa copiada do time principal de um clube ou de um vídeo da internet sem contexto, acontecem dois problemas graves:

- Frustração por excesso de complexidade: Se a exigência tática ou motora supera a etapa evolutiva dos seus sub-11, a tarefa trava a cada segundo, perde-se o ritmo e os garotos se perdem por completo.
- Desconexão por falta de estímulo: Se o exercício é puramente analítico (filas para realizar um cruzamento e chute sem oposição), os garotos se entediam rapidamente. Você perde tempo de prática motora útil.

O requisito de qualquer metodologia séria nas etapas formativas é a representatividade. Cada tarefa deve conter extratos reais do jogo: bola, companheiros, adversários, espaços definidos e direcionalidade.

Os 4 pilares de uma tarefa representativa no futebol de base

Na hora de plasmar seu trabalho no caderno antes de saltar para o gramado, certifique-se de que cada proposta cumpra estes quatro princípios indispensáveis:

1. Acoplamento percepção-ação

Elimine o passe cego. O jogador deve dar o passe ao detectar a corrida de um companheiro ou o espaço nas costas da defesa, esquecendo as flechas fixas do seu desenho. A tomada de decisões nasce da leitura constante do entorno.

2. Oposição real e incerteza

O futebol é um esporte de invasão. Salvo em aquecimentos ou na iniciação muito precoce para a fixação de um gesto técnico isolado, a presença de defensores é obrigatória. A pressão defensiva gera estresse espacial e temporal, obrigando a acelerar o processamento mental.

3. Direcionalidade clara

As posses de bola horizontais e sem metas terminam viciando o jogador. Inclua metas concretas: atacar mini-gols, superar uma linha de condução ou filtrar passes para zonas de finalização. O jogador deve entender por que e para que mantém a posse.

4. Manejo da densidade espacial

As dimensões do espaço condicionam o tipo de aprendizagem. Um espaço reduzido promove a velocidade de reação, a proteção da bola e o apoio curto. Um espaço amplo fomenta a desmarcação em profundidade, o controle orientado longo e as vigilâncias defensivas.

Passo a passo para estruturar sua tarefa de treinamento

Para construir tarefas de treinamento eficazes no futebol de base de maneira sistemática, siga esta ordem lógica no seu planejamento:

Passo 1: Diagnostique a necessidade do time

Analise o comportamento dos seus jogadores na última partida. Seu time sub-15 sofria para progredir após recuperar na zona baixa? Seus sub-9 se amontoavam todos atrás da bola? Esse déficit concreto é a origem do seu desenho.

Passo 2: Defina o comportamento tático desejado

Fuja de conceitos genéricos. Concrete a conduta esperada: «fixar o par para liberar a lateral», «orientar o corpo antes de receber» ou «fechar o corredor central após perda».

Passo 3: Escolha o número de jogadores e a estrutura

Ajuste as estruturas conforme a idade. As situações de mini-sociedades (2v1, 3v2, 4v3) são ideais no futebol 7. As dinâmicas de setores completos (partidas modificadas 7v7 ou 8v8) encaixam melhor no futebol 11.

Passo 4: Introduza condicionantes provocadores

Use a metodologia baseada em condicionantes. Não sobrecarregue o elenco com dez regras absurdas. Aplique uma regra que force o jogador a encontrar a resposta de forma implícita. Por exemplo: «Para que o gol valha, todos os atacantes devem ter pisado o campo adversário». A regra provoca a conduta sem necessidade de teledirigi-la.

Passo 5: Projete a progressão e a regressão (Plano de ajuste)

Se a tarefa trava, você precisa de uma regressão imediata: amplie o espaço ou adicione um coringa ofensivo. Se a tarefa resulta fácil demais, aplique uma progressão: limite o número de toques ou reduza o tempo para finalizar.

Adaptação metodológica conforme a categoria

Não se pode treinar um menino de oito anos da mesma forma que um jovem de dezessete. O desenho metodológico deve evoluir junto com a maturação cognitiva e física do atleta:

Sub-9 (8-9 anos)

Priorize situações de contato constante com a bola, duelos 1v1, 2v1 e jogos reduzidos em espaços pequenos. A tomada de decisão é simples e centrada na relação da criança com a bola e com o adversário mais próximo.

Sub-11 (10-11 anos)

Começa o trabalho de pequenas sociedades. Aparecem os apoios, a noção de amplitude e profundidade, e a ocupação básica de espaços. Tarefas de 3v3 ou 4v4 com curingas são altamente formativas.

Sub-13 (12-13 anos)

Fase de transição para o futebol 11. As tarefas devem incidir nas mudanças de orientação, no escalonamento de linhas e nas primeiras noções de vigilância defensiva em espaços mais amplos.

Sub-15 (14-15 anos) e Sub-17/Sub-20 (16-18 anos)

Trabalha-se o comportamento tático coletivo, as fases complexas do jogo (ataque organizado, defesa de bloco, transições) e a simulação direta de situações reais de competição ajustadas ao modelo de jogo.

Exemplo prático de tarefa formativa: Conservação com terceiro homem

Esta proposta é um exemplo claro de como trasladar a teoria para o campo nas categorias sub-11, sub-13 ou sub-15:

- Estrutura: Espaço de 30×20 metros dividido em duas metades. Situação de 4v4 + 2 curingas interiores.

- Objetivo: Encontrar o curinga distante por meio do conceito do terceiro homem para mudar a zona de jogo.
- Regras: A equipe atacante deve dar três passes mínimos na Zona A. Não é permitido passar diretamente ao curinga da Zona B; é preciso conectar primeiro com um companheiro intermediário que lhe sirva a bola de frente.
- Pontuação: Cada vez que se conecta com o curinga distante por meio dessa sequência, a equipe soma um ponto e a defesa deve bascular rápido para a outra zona.
- Por que é eficaz: Elimina o jogo horizontal sem sentido, exige fixar rivais, obriga a se orientar corretamente e fomenta a busca constante por linhas de passe livres.

Como intervir durante o treino: A arte de perguntar

Desenhar uma tarefa perfeita se torna inútil se você passar o tempo todo gritando as soluções durante o desenvolvimento do exercício. Quando você diz a um sub-13 «passa para a direita!», está assumindo você a tomada de decisão. O garoto executa a ordem, mas não aprende o motivo.

Modifique seu feedback. Passe do comando à pergunta reflexiva nas pausas de hidratação ou durante as congelamentos de jogo:

- «Por que você acha que os últimos três passes pelo meio foram interceptados?»
- «Antes de receber a bola, você tinha olhado onde estava situado o defensor?»
- «Que espaço ficava livre quando a defesa se deslocou para a esquerda?»

Quando a solução sai da boca do jogador, a aprendizagem tática se consolida de verdade. Limite-se a propor os cenários para que eles mesmos descubram as respostas no gramado; para dirigir com um controle remoto já existem os videogames.

Trabalhar o futebol de base exige rigor, estudo e simplicidade. Esqueça a galeria de fotos e foque no que acontece dentro da cabeça dos seus jogadores enquanto treinam. É assim que se marcam as diferenças no fim de semana.

Fonte: Aprende Entrenando · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

18 Metodologia U8 a U12

Não defenda só com "os pés"! Treino para melhorar a defesa roubando a bola com o movimento do corpo e a antecipação

> **Para treinadores** Você pode usar esses jogos de duplas e de 1v1 com dois gols na sua próxima sessão para ensinar os jogadores a mexer os pés e o corpo em vez de esticar a perna.

O tema desta vez é "neutralizar a diferença de físico e recuperar a bola com o uso do corpo e antecipação".

Na categoria de base, não são poucos os jogadores que têm a preocupação de "cheguei perto, mas fui driblado" ou "estiquei a perna, mas não alcancei".

Por isso, desta vez, pedimos ao treinador Masaki Arano, da M&A Soccer School, para colocar em prática desde exercícios de passos que acompanham o movimento do adversário até um 1 contra 1 com dois gols, induzindo o adversário enquanto elimina a linha de passe.

O treinador Arano, verbalizando o movimento do corpo e a disputa com o adversário, conduz os jogadores para que possam defender pensando por si mesmos. A forma de instruir, repleta dos fundamentos da defesa, com certeza será útil como referência. (Texto de Tomoyuki Suzuki)

Mudar os passos de acordo com o movimento do adversário

O tema da primeira parte é "passos para acompanhar o movimento do adversário". O aquecimento é feito em duplas.

O jogador da frente avança trotando e para de repente, e o jogador de trás o acompanha a uma distância ao alcance das mãos. O de trás, quando o da frente para, desvia rapidamente para que sua barriga não bata nas costas do adversário.

O treinador Arano orienta: "O da frente deve parar de repente, sem que percebam que vai parar". Fazer no ritmo de corrida leve é fácil, então o ponto é fazer em um ritmo um pouco antes do sprint.

O que o treinador Arano enfatizou primeiro foi a fineza dos passos. "Se você vai acompanhar o movimento de um adversário próximo, faça passos finos. Mesmo quando a velocidade aumenta, é igual", transmitiu, e também pediu "observar o corpo do adversário e prever que ele vai parar".

Em seguida, evoluiu para uma regra em que o jogador da frente para, vira para trás, e o jogador de trás passa longe para não ser tocado. Se o jogador da frente conseguir tocar, ele permanece na frente; se for ultrapassado, os papéis de frente e trás se invertem.

Aqui, o que o treinador Arano apontou foi que muitos jogadores apenas param e esticam a mão. "Vire-se e faça o deslocamento lateral. Se você se move, a largura que consegue defender muda", transmitiu, incluindo demonstrações.

Não tente roubar esticando apenas as pernas

Além disso, o jogador da frente conduz a bola, deixa-a e vira para trás. Então, se o adversário rouba, ele parte imediatamente para a penetração, e se o jogador que tem a bola consegue protegê-la, os papéis continuam, evoluindo para esse formato.

O treinador Arano explicou a importância de continuar respondendo com passos: "Se você tenta roubar esticando apenas as pernas, quando a bola é colocada em um lugar fora do seu alcance, você não consegue parar".

Induzir o adversário pela forma de aproximação e roubar pela disputa

Em seguida, é o 1 contra 1 com dois gols. O gol próximo é vencido passando a bola, e o gol distante é vencido conduzindo a bola. O lado que defende pressiona eliminando a linha de passe com as costas, induzindo o adversário.

O treinador Arano cita como exemplo de erro na aproximação: "Se você apenas se aproxima com toda a força, dali ele chuta e acabou". O ponto é observar o movimento do adversário e, se ele parecer que vai chutar, eliminar essa opção enquanto não o deixa avançar.

Além disso, explica: "Se você corre eliminando a linha de passe desde o início, é driblado", e ao se aproximar, como "se a cabeça avança para frente, quando há a troca de posição você não consegue alcançar", transmitiu, incluindo demonstrações, que se deve manter a cabeça na direção para onde se quer avançar.

Quando se acostumam, exige-se também a disputa do lado que defende. "Na defesa apenas de reação, que só acompanha o movimento do adversário, o adversário leva vantagem", disse, e incentivou disputas como "fazer uma aproximação que dê vontade ao adversário de driblar, e mirar ali para roubar" e "induzir ao passe para roubar".

Na forma avançada, a regra muda para: pode passar para qualquer um dos gols. Aqui, instruiu o movimento de se deslocar lateralmente com o corpo para proteger a largura do gol, pois "estica apenas as pernas, e a distância que alcança tem limite".

O conselho nesse momento, "para o caso de ser pego no contrapé, coloque o pé no chão rapidamente. Não se mova demais", é fácil de usar também no campo de instrução.

A verbalização cuidadosa do treinador Arano e a forma de transmitir os pontos com certeza serão úteis como referência para a instrução.

【Instrutor】Masaki Arano / Nascido em 5 de junho de 1995. Jogou no 1FC Kawagoe Suijo Park U-12, no 1FC Kawagoe Suijo Park U-15 e no Kanto Daiichi High School. Em 2017, começou como instrutor na J-FOOT Soccer School de Saitama. Em 2019, começou a instruir no FC Sayama Junior Youth. Em 2021, fundou a M&A Soccer School. Atualmente, dá aulas individuais e instrui em escolas em Saitama, Chiba, Nagano, Aichi e Osaka.

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

---

19 Metodologia

Fundamentos da defesa no futebol de base【Futebol de base】5 princípios e a ordem para ensiná-los

> **Para treinadores** Se o seu time continua sofrendo gols em contra-ataques, comece pelo retardar e construa a pressão em duplas, depois em trios e depois com a linha defensiva, em vez de treinar todos os detalhes de uma vez.

Olá, sou o instrutor Kazu.

Você está conseguindo ensinar a pressing defensiva de verdade? Acredito que muitos terminam dizendo apenas algo como "vai pra cima sem pensar".

Por exemplo, imagino que haja quem sinta o seguinte.

- Conhece challenge & cover e o deslize, mas não sabe como fazer o time todo se mover em conjunto
- Não sabe por onde começar a ensinar a defesa, nem em que ordem
- Já viu artigos e menus de treino de defesa, mas eles estão soltos e não consegue enxergar o todo

Neste artigo, organizo os fundamentos da defesa que eu considero essenciais na categoria de base, em 5 princípios e a ordem de ensinar. Cada princípio tem o link de um artigo em que escrevi em detalhes, então use isto também como um resumo dos artigos sobre defesa.

① Principais elementos da tática defensiva

Quando se fala em tática defensiva, acho que o que vocês costumam lembrar é o seguinte.

- Challenge & cover (cobertura)
- Delay (atrasar)
- Deslize (deslize lateral e deslize vertical)
- Vigilância (alerta)
- Marcação (por zona, individual, mista)

Curiosamente, a tática defensiva não tem tantos elementos assim. Quando chegam às séries mais avançadas, eles passam a conseguir fazer isso até certo ponto.

② A pressing é uma ação de todo o time para roubar a bola

A pressing é uma ação de todo o time para roubar a bola. E, dentro da tática chamada pressing, estão incluídas as táticas defensivas básicas individuais e de grupo. A imagem é que conceitos táticos como cobertura, deslize, antecipação e vigilância entram no movimento coletivo.

Outra coisa importante é fazer como uma ação em que se toma a iniciativa, e não como reação. Se não for assim, a pressing não funciona.

① Por que não se deve decorar por padrões

O padrão de ataque do adversário, a forma de conduzir a bola e a formação mudam a cada vez. Se fizermos por padrões, serão necessários inúmeros padrões detalhados, e a intensidade também cai.

Se criarmos padrões detalhados para cada caso, os jogadores serão movidos de cima para baixo pelo técnico, e não conseguirão responder aos inúmeros movimentos do adversário.

② Fazer os jogadores entenderem o conceito básico e jogar

Por isso, eu faço os jogadores entenderem o conceito básico e jogar. Fixo os princípios que são o eixo, e o resto é conforme a situação. Acredito que é aí que nascem a auto-organização e a emergência do time.

O que basta considerar na categoria de base são os 5 itens a seguir. Sinceramente, eu só faço mais ou menos isso.

① Fechar o centro e fazer o passe sair para o lado

A abordagem é com a imagem de empurrar de dentro para fora, e não de fora para dentro (a premissa é a pressing com marcação por zona). Se o jogador ao lado atacar sem fechar o meio, abre-se um espaço e a bola passa.

Isso é o mesmo na linha defensiva. Como vale para qualquer lugar e qualquer formação, pode-se dizer que é um princípio universal.

Sobre os tipos de marcação (por zona e individual), escrevi em detalhes aqui.

② Cobertura e deslize (relação de duplas)

A imagem é que a unidade defensiva é uma sequência de relações de duplas. O jogador ao lado do que atacou a bola busca sempre tanto a cobertura quanto o corte de passe. O jogador ao lado deste alinha a linha e desliza.

Cobrir fundo demais ou buscar só o corte de passe são ambos erros. Isso vale não só para o futebol de 8, mas também para o de 11.

③ Para o jogador com a bola no centro, sai o jogador do centro

Quando o adversário tem a bola no centro e sai o jogador do lado, o lado é usado. O jogador do lado não abandona o lado. Quando o jogador do centro sai, os jogadores dos dois lados fecham o meio e buscam a cobertura e o corte de passe.

④ Deslocamento vertical (deslize vertical)

Quando o jogador da frente é obrigado a avançar, o jogador de trás desliza verticalmente para buscá-la. É uma ideia que eu adotei na prática, quando fui pressionar a partir do goleiro contra um time de nível superior que também usa o goleiro.

Quando há o deslocamento vertical, a vigilância contra a bola longa também vem junto. A condição de acionamento de quando ir também é importante.

⑤ O jogador do lado distante faz "vigilância"

Deslizar demais para o lado da bola e deixar aberto o lado oposto por fora. Esse é um erro comum por volta do 4º ano.

Como se defende por zona, mesmo que o adversário entre com 2 jogadores, vê-se os 2 ao mesmo tempo. Vigilância é, mesmo sem poder buscar diretamente o corte de passe, estar preparado para ir quando a bola sair para lá.

⑥ Complemento: o papel do jogador que ataca a bola muda conforme ele é o primeiro, segundo etc.

Se é como primeiro defensor, ou se é o defensor seguinte depois de induzir para fora. O papel muda conforme qual jogador está atacando a bola. Aqui, decide-se pela definição de tarefas e pelas regras do time.

Se considerarmos esse conceito básico, a pressing do time funciona até certo ponto, essa é a minha sensação de longos anos.

① Séries iniciais: ir roubar, e perseguir mesmo se for driblado

Nas categorias de base, começa-se pela etapa anterior à cobertura e ao deslize. Antes da técnica, vem a construção mental. A postura de ir buscar a bola e, mesmo sendo driblado, ir buscá-la de novo, a segunda perseguição.

Eu trabalho o 1 contra 1 com gol de linha, em uma distância longa de cerca de 30 metros.

② Por volta do 3º ano: delay

Por volta do 3º ano, acho que o delay já é compreendido em certo grau. Se você sempre leva contra-ataque, talvez seja melhor começar pelo delay.

③ Do 4º ao 5º ano: do desenho amplo para o pressing

A partir do 4º e do 5º ano, acho que já é possível ensinar pressing. A construção defensiva tende a começar pelos detalhes, mas, no que diz respeito à defesa, penso que é melhor encaixar os detalhes a partir do desenho amplo do todo.

Em resumo, é o que é necessário no jogo. Decide-se não só pela idade, mas observando em que estágio a equipe atual está.

5. Menu de treino defensivo: duplas → trios → linha defensiva

O bloco defensivo é construído na ordem "duplas → trios → linha defensiva".

① Rondo 4 contra 2 (relação de duplas)

Quando um jogador faz a aproximação, o jogador ao lado fecha o meio e mira a bola que sai para fora. Não se fazem os detalhes como o corte de um lado desde o início, começa-se pela imagem básica e ampla. Se você faz a aproximação e o passe é dado, volta imediatamente e fecha.

Essa sequência de movimentos é estimulada pelo coaching.

② Rondo 5 contra 3 (relação de trios)

Se o adversário tem a bola no centro, o jogador do centro avança. O jogador ao lado fecha o meio e induz para fora. Aqui também surge o conceito de deslocamento vertical.

É a imagem de construir a relação de trios a partir da unidade de duplas.

③ 4 contra 4 + 4 servidores (com direção)

Quando se faz este treino, os jogadores em geral esquecem os princípios. Vou destrinchando um a um. Fechar o meio olhando os dois ao mesmo tempo, sem esquecer a atenção ao lado oposto.

Chegando até aqui, dá para encaixar quase que completamente os conceitos básicos do pressing no futebol de 8.

① Não começar pelos detalhes

Mesmo sem o formato de pressing de toda a equipe estar compartilhado, não adianta fazer corte vertical ou corte à esquerda.

② Depois que o passe é dado, o movimento para

Depois que o passe é dado, muitos meninos param o movimento. A continuidade de mirar, sair, voltar é importante. Ao jogador que fez a aproximação, transmito: "Pode deixar o passe sair. Pare o drible no 1 contra 1".

③ Se você trabalha demais a defesa, a equipe fica defensiva

Quando voltei ao Japão, houve um período em que tentei trabalhar bem a tática defensiva. De fato, a defesa melhorou, mas a equipe ficou defensiva.

Pensando na formação, o trabalho defensivo é cerca de 20% a 30%. O restante é foco na parte ofensiva. A conclusão a que cheguei a partir da minha experiência real de fracasso é que basta dominar o básico.

Resumo

- Os elementos da tática defensiva não são tantos. O pressing é a ação de toda a equipe para roubar a bola
- A defesa se ensina por "princípios", não por "formas (padrões)"
- Os 5 princípios a dominar na categoria júnior = ① fechar o meio e conduzir para a lateral ② cobertura e deslize ③ no meio, quem é do meio ④ deslocamento vertical ⑤ atenção ao lado distante
- Referência de ordem de ensino = nas categorias de base, ir buscar e segunda perseguição; no 3º ano, delay; do 4º ao 5º ano, pressing
- Os treinos são em 3 etapas: rondo 4 contra 2 → rondo 5 contra 3 → 4 contra 4 + 4 servidores
- Não começar pelos detalhes. A defesa é 20% a 30%, e o restante é foco no ataque

Na defesa, penso que são muitas as situações em que continuar pensando é mais importante do que memorizar a resposta certa. Domine o básico e, depois, valorize a diversão do ataque!

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

20 Metodologia

Conversas Eficazes no Futebol de Base: Estratégias para Captar a Atenção dos Seus Jovens Jogadores

> **Para treinadores** Tente dividir a conversa do seu próximo treino em duas ou três mensagens de 30 segundos ligadas a momentos do treino em vez de uma única roda.

Esqueça as conversas monótonas de dez minutos. Se os seus garotos se desconectam em dois minutos, pode ter certeza de que acontece com quase todos nós que estamos nos bancos de reserva. Você precisa de estratégias diretas para prender a atenção deles porque a realidade do futebol de base mudou: hoje em dia eles vivem rodeados de telas, estímulos contínuos e recompensas instantâneas.

Como treinadores, enfrentamos um desafio gigante. Eles nasceram com uma tela na mão, com um fluxo incessante de informações que chegam em rajadas de segundos. O que isso significa para nós? Que as conversas tradicionais, longas e baseadas apenas na palavra, simplesmente já não funcionam. Se você quer que suas mensagens fiquem gravadas, que seus jogadores entendam e, acima de tudo, apliquem o que você diz no campo, você tem que se adaptar. Não podemos continuar esperando que eles se adaptem ao nosso estilo; somos nós que devemos evoluir.

A Batalha pela Atenção: Por Que Suas Conversas Não Envolvem

Há alguns anos você conseguia manter um juvenil atento por quase dez minutos. Hoje isso custa muito mais. O uso constante do celular, os vídeos curtos e a rapidez com que consomem conteúdo mudaram completamente seus hábitos. Eles estão acostumados a receber estímulos a cada três segundos e a pular de uma coisa para outra com o dedo, então pretender que fiquem parados e calados durante um discurso longo não faz muito sentido.

Muitas vezes achamos que os garotos ignoram tudo, mas na verdade eles estão acostumados a receber a informação em outro ritmo. Cresceram com o TikTok, com os reels do Instagram e com formatos que vão em alta velocidade. Quando você pede que se sentem em círculo para ouvir uma explicação longa sem se mexer, eles se desconectam na hora. O ritmo diário deles é muito mais rápido do que o de uma conversa tradicional no meio do campo.

Se a conversa não é dinâmica, visual e curta, a desconexão chega na hora. Eles não estão te desafiando de propósito: simplesmente se entediam se a mensagem não tem ritmo. Em vez de nos frustrarmos lembrando como nos treinavam há vinte anos e como são os garotos de agora, precisamos nos adaptar. O que funciona é falar a mesma língua deles e dar as explicações de uma forma que realmente chegue até eles.

Princípios Básicos para Conversas no Futebol de Base que Realmente Envolvem

Para conseguir dar conversas eficazes e prender a atenção dos garotos, você tem que se concentrar em alguns pilares básicos. Menos é mais, e mais interativo é melhor. Aqui estão os fundamentos:

- Brevidade Extrema: Pense em micro-conversas. Mensagens concisas, uma única ideia por intervenção.
- Interação Constante: Não é um monólogo. Envolva-os, faça perguntas, deixe que participem.
- Impacto Visual: Use o campo, a bola, o quadro, vídeos curtos. Mostre, não apenas conte.
- Conexão Próxima: Torne relevante para eles, use exemplos, humor ou anedotas curtas.
- Variedade: Mude o formato, o lugar, o tom. Evite a monotonia.

Estratégias Concretas para Conversas Eficazes no Campo

Agora, vamos ao prático. Aqui estão ideias para transformar suas conversas e adaptá-las à mente dos seus jovens futebolistas:

1. As «Micro-Conversas»: A Regra de Ouro

Esqueça sentá-los durante 5 minutos. Divida sua mensagem em pílulas de 30 segundos a 1 minuto, no máximo. Você pode dar uma mini-conversa antes do treino, outra durante uma pausa para hidratação, e uma final ao terminar. Cada uma com um único objetivo. Por exemplo: «Hoje, quero que nos concentremos na pressão após a perda» (30 segundos), depois um exercício, e em uma pausa «Muito bem a pressão, mas lembrem-se, o segundo a ir é decisivo» (30 segundos).

2. O Quadro é Sua Melhor Amiga (e o Campo, Sua Tela)

Não use o quadro para escrever parágrafos. Desenhe. Use símbolos, flechas, cores. Coloque cones e bolas no campo para representar uma situação tática e mova-os como se fossem os jogadores. Faça com que eles mesmos manipulem o material. «O que você faria aqui com a bola?» enquanto você move os cones. A visualização direta no terreno de jogo é infinitamente mais eficaz do que qualquer diagrama complexo.

3. Pergunte, Não Imponha

Em vez de dizer «Vocês têm que passar a bola antes», pergunte: «O que acontece se demorarmos para passar a bola nesta situação?». Ou «Quando o adversário nos pressiona assim, quais opções vocês veem?». Incentive que eles mesmos encontrem a resposta. Isso ativa o cérebro deles, os faz pensar e retêm muito melhor a informação porque a descobriram eles mesmos.

4. Demonstre, Demonstre e Demonstre

A melhor conversa é a que se explica com os pés. Se você quer que eles façam um desmarque concreto, faça você mesmo. Ou peça a um deles que o faça corretamente. «Olha como o Pablo faz, esse é o movimento que buscamos». A imitação e a aprendizagem por observação são ferramentas poderosas, especialmente nas categorias de benjamim ou alevim.

5. Vídeos Curtos e Específicos

Se você tem um celular ou um tablet, grave um trecho do próprio treino ou da partida deles (com permissão). Depois, numa pausa, mostre um clipe de 15 a 20 segundos com um erro ou um acerto concreto. «Prestem atenção aqui, quando o Juan Carlos sobe, quanto espaço ele gera para o companheiro». Ver a si mesmos na tela ajuda a corrigir detalhes na hora e prende o interesse deles imediatamente.

6. Anedotas Breves e Exemplos Reais

Use anedotas breves e simples que se conectem com a situação. Não precisam ser histórias complexas. «Lembro de uma partida em que um jogador fez exatamente isso, e nos salvou o jogo/nos custou um gol». Relacionar a teoria com uma pequena história ajuda para que se lembrem das coisas.

7. O Tom e a Linguagem: Claro, Direto e Positivo

Use uma linguagem que eles entendam. Evite tecnicismos excessivos, sobretudo com os menores. Seja claro, direto e mantenha um tom positivo e enérgico. Seu entusiasmo é contagioso. Se eles virem você entediado, eles também ficarão entediados.

8. Local e Momento: Escolha Bem

Nem todas as conversas precisam ser no meio do campo. Às vezes, uma conversa curta enquanto eles alongam ou sentados na lateral pode ser muito útil. Quebre a rotina. E o momento é decisivo: logo antes de uma tarefa específica, ou imediatamente depois de uma situação de jogo que você queira corrigir.

9. Reforço Positivo ao Falar

Quando um jogador participar, fizer uma pergunta ou responder bem, elogie-o. «Boa observação, Marcos!» ou «Isso é exatamente o que buscamos, Lara!». Isso anima os outros a participar e a se manterem conectados. O reconhecimento é um grande motor.

10. Envolva Desde o Primeiro Segundo

Comece a conversa com algo que chame a atenção de imediato. Uma pergunta direta, uma afirmação contundente ou uma demonstração com bola. «Hoje vamos ver como podemos marcar 3 gols mais por partida só mudando uma coisa». Ou «Vou mostrar a vocês o truque para que o atacante rival não ganhe nem uma vez».

Adaptando a Estratégia a Cada Categoria do Futebol de Base

Embora os princípios sejam os mesmos, a intensidade e o formato variam conforme a idade:

- Benjamim e Alevim: Aqui o jogo e o visual mandam. As explicações devem se apoiar quase sempre em demonstrações e movimento. «Faça você» ou «Mova-se aqui» funcionam melhor do que qualquer discurso. O humor e a diversão não podem faltar.
- Infantil e Cadete: Você pode incluir mais perguntas e debate, mas as intervenções continuam tendo que ser curtas e muito concretas. Comece a usar o quadro com esquemas simples.
- Juvenil: Eles são capazes de processar mais informação falada, mas também não querem discursos eternos. Querem mensagens diretas, práticas e que eles percebam como úteis para competir no fim de semana.

Conclusão: Seja o Treinador que Evolui

Captar a atenção dos garotos hoje em dia custa, mas não é impossível. Exige que deixemos para trás costumes antiquados e nos adaptemos a como eles se comunicam. Ao aplicar essas diretrizes no campo, você garante que a mensagem chegue nítida e que o grupo esteja com você em cada sessão.

Experimente nos próximos treinos e veja como eles respondem. Você verá que eles não só escutam com mais vontade, como entendem melhor as tarefas e rendem com mais prazer. Nosso trabalho como treinadores consiste em comunicar claro, conectar com eles no campo e ajudá-los a desfrutar e melhorar com a bola.

Fonte: Aprende Entrenando · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

PESQUISA E DADOS

21 Pesquisa

A participação de meninos no esporte está caindo, e um novo relatório da Aspen aponta para o treinamento e o acesso

> **Para treinadores** O relatório mostra que meninos desistem ou nunca começam por treinadores ruins e medo de lesão, então veja como seus treinos lidam com erros e como você fala sobre risco de lesão com os pais.

- A participação esportiva regular entre meninos de 6 a 17 anos caiu de 50% em 2013 para 42% em 2024, segundo dados da SFIA citados no relatório.
- Quase metade dos meninos que nunca praticaram esportes organizados (49,5%) disse à Pesquisa Jovem Atleta de 2025 que o medo de lesão os manteve fora.
- Atletas masculinos atuais citaram o treinamento ruim como sua principal queixa, com 22%, à frente do custo, com 17%, segundo a pesquisa.
- O relatório identifica o acordo estadual da Meta, os acordos de data centers e a receita de apostas esportivas como potenciais fontes de financiamento para novos programas.

O Project Play do Aspen Institute e o American Institute for Boys and Men (AIBM) lançaram “Boys in Sports” em setembro de 2026. O relatório examina por que a participação esportiva dos meninos está caindo enquanto a participação das meninas cresceu. Citando dados da Sports & Fitness Industry Association (SFIA), o relatório diz que a parcela de meninos de 6 a 17 anos que praticam esportes regularmente caiu de 50% em 2013 para 42% em 2024.

A pesquisa se baseia em quatro fontes:

- a Pesquisa Jovem Atleta de 2025, com 3.827 jovens de 10 a 17 anos
- a Pesquisa Nacional de Treinadores de 2022, com 10.485 treinadores
- quatro grupos focais com 20 meninos
- seis entrevistas com especialistas

Os autores afirmam que a prevalência e a importância causal das barreiras que identificam permanecem incertas.

Quanto caiu a participação esportiva dos meninos?

O declínio aparece em vários conjuntos de dados nacionais, segundo o relatório. A Pesquisa de Comportamento de Risco entre Jovens mostra que meninos do ensino médio que jogavam em pelo menos um time caíram de um pico de 64% em 2011 para 56% em 2023. A pesquisa Monitoring the Future da Universidade de Michigan, segundo a análise do AIBM, mostra que meninos do 12º ano em times escolares caíram de 65% em 2013 para cerca de 53% a 55% nos anos pós-pandemia.

Os esportes tradicionais masculinos estão perdendo terreno mais rápido. Dados da SFIA citados no relatório mostram os seguintes declínios em cinco anos:

- Beisebol: queda de 19% entre 6 e 12 anos e de 16% entre 13 e 17 anos
- Futebol americano de contato: queda de 7% e 9% para as mesmas faixas etárias

Os meninos ainda participam em taxas mais altas do que as meninas, observa o relatório, mas a linha de tendência deles está se movendo na direção oposta.

Treinamento, medo de lesão e falha pública mantêm os meninos fora

A Pesquisa Jovem Atleta de 2025 descobriu que as barreiras diferem por segmento. O treinamento ruim foi a queixa mais citada entre atletas masculinos atuais, com 22%, seguido pelo custo, com 17%. Entre os meninos que desistiram, “não sou bom o suficiente” liderou, com 28%. Entre os meninos que nunca jogaram, a mesma resposta liderou, com 31%, com “meus amigos não jogam” logo atrás, com 30%.

Lesão é um grande fator de dissuasão. Segundo a pesquisa, 49,5% dos que nunca jogaram disseram que o medo de lesão os impediu de jogar, e o futebol americano foi o esporte citado com mais frequência.

Os treinadores relatam lacunas nas áreas que os meninos dizem precisar mais. Segundo a Pesquisa Nacional de Treinadores de 2022, os treinadores de beisebol se sentiam menos confiantes para conectar atletas a recursos de saúde mental e ajudá-los a navegar pelas redes sociais.

Cory Stevens, diretor atlético da Sandwich High School, em Illinois, disse aos pesquisadores que os jogadores de hoje estão “em busca de treinadores mais empáticos”.

O relatório também aponta a gravação por telefone e as redes sociais como amplificadoras da pressão. Participantes dos grupos focais descreveram pular testes para evitar ridicularização se tivessem um desempenho ruim.

O meio ausente: jogo de baixo risco para meninos do ensino médio

Nenhum dos 20 participantes dos grupos focais havia jogado intramurais no ensino fundamental ou médio, segundo o relatório. Os autores descrevem uma demanda não atendida por opções de baixo custo e de nível iniciante para quem começa tarde e para quem se desenvolve tarde. Eles citam vários modelos que funcionam:

- John Rogers High School, Spokane, Washington: o diretor atlético Aaron Brecek adicionou times extras em esportes de alta demanda que competem em uma liga intramural dentro da escola. Os vencedores semanais ganham a chance de representar a escola com uniformes oficiais. Brecek diz que duas escolas parceiras em Spokane adotaram um modelo semelhante.
- Alexandria City High School, Virgínia: a escola fez parceria com a Alexandria Soccer Association para oferecer jogo recreativo gratuito a alunos cortados nos testes, em troca de acesso aos campos da escola.
- San Francisco Youth Soccer: a organização criou uma “Varsity Division” para adolescentes do ensino médio sem exigência de experiência.

Os videogames também desempenham um papel. Segundo a pesquisa, 55% dos meninos que nunca praticaram esportes organizados disseram que os videogames aumentaram seu interesse por esportes. Em contrapartida, 27% dos ex-atletas disseram que os jogos reduziram seu interesse.

Dólares do acordo da Meta e receita de apostas poderiam financiar a próxima liga intramural

O relatório recomenda que toda escola que recebe apoio federal faça uma pesquisa anual de interesse dos alunos e publique os resultados. Também pede que a orientação federal do Title IX conte programas intramurais e de clube como oportunidades atléticas significativas.

Para pagar a expansão, o relatório aponta para vários fluxos de financiamento existentes e propostos:

- Acordo de estado Meta: pelo menos US$ 12,1 bilhões em dez anos, com programas esportivos extracurriculares listados como uso permitido.
- Acordos de data centers: o Google comprometeu US$ 4 milhões em cinco anos para projetos comunitários no Condado de Botetourt, Virgínia.
- Apostas esportivas em Nova York: o estado destina US$ 5 milhões por ano de apostas esportivas móveis para programas de jovens carentes. Legislação pendente do senador estadual Jamaal Bailey destinaria até 2% dessa receita, com limite de US$ 23 milhões, para o esporte de base.
- Apostas esportivas em Massachusetts: o estado destina 1% do seu Fundo de Apostas Esportivas para o desenvolvimento de jovens, incluindo atividades atléticas.

A prova de conceito mais clara do relatório é local. Em Oakland, a fundação de Stephen e Ayesha Curry fez parceria com escolas de ensino fundamental para adicionar mais esportes, e a participação subiu de 17% em 2021 para 62% em 2026.

Fonte: Aspen Institute Project Play e American Institute for Boys and Men, setembro de 2026, https://www.aspeninstitute.org/

Fonte: Youth Sports Business Report · Traduzido do inglês youthsportsbusinessreport.com

OPINIÕES E O SETOR

22 Políticas e clubes

Atualização intermediária da nossa Estratégia de futebol de base 2024-28

Para treinadores O FutureFit, que define quanto tempo os jovens passam com a bola e no campo, agora faz parte do modelo nacional, então vale a pena conferir o que ele pede dos seus treinos.

Uma atualização de progresso da nossa Estratégia de Futebol de Base: Um Jogo de Base Próspero

Uma atualização de meio de período da nossa Estratégia de Futebol de Base 2024-28: Um Jogo de Base Próspero

Publicamos hoje uma atualização de meio de período da nossa Estratégia de Futebol de Base 2024-28: Um Jogo de Base Próspero.

O relatório destaca o progresso que fizemos durante a primeira metade do nosso período estratégico de quatro anos, incluindo o estabelecimento de números recordes de participação, a criação de acesso igual ao futebol para meninas nas aulas de Educação Física em 90% das escolas, e a entrega de mais de 10.000 gramados de qualidade e 390 novos campos 3G em toda a Inglaterra.

Nas últimas duas temporadas, continuamos a impulsionar um forte crescimento na participação de jogadores, com um aumento de 4% que elevou o nosso número de jogadores filiados a 1,6 milhão, e agora temos mais de 124.500 equipes filiadas, o que representa um aumento de 10% desde o final da temporada 2023-24.

Também criamos um crescimento significativo na participação feminina, com um aumento de 15% para 255.000 jogadoras, e proporcionamos 20.000 oportunidades para mulheres e meninas jogarem futebol nas suas comunidades. Além disso, entregamos um crescimento substancial na participação no Futebol para Pessoas com Deficiência, com um aumento de 25% para 26.000 jogadores.

A nossa estrutura FutureFit, que visa melhorar ainda mais a experiência dos jovens jogadores em todo o país, dando-lhes mais tempo com a bola, mais tempo em campo e aumentando os seus níveis de atividade física, foi estabelecida e foi implementada em todo o país a partir do início da temporada 2026-27.

Continuamos a construir mais instalações de alta qualidade e a melhorar as existentes em todo o país, e através da nossa parceria com a Football Foundation entregamos 35 projetos de campos 3G do Lionesses Future Fund por meio de um investimento de £35 milhões. Aproveitando o legado dos sucessos consecutivos da EURO da nossa seleção feminina principal da Inglaterra, estes campos vão impulsionar o futebol feminino e de meninas.

Continuamos a tomar medidas firmes para combater o mau comportamento no nosso futebol de base e dobramos o número de participantes que sentem que estamos a fazer o suficiente para resolver esta questão nos últimos dois anos.

O nosso mais recente Silent Support Weekend, em março de 2026, estabeleceu um recorde de mais de um milhão de participantes, levando a linhas laterais mais positivas para os jovens jogadores. Também estamos a ver um aumento nos relatos de discriminação, o que mostra maior confiança, compreensão e consciência dos sistemas de denúncia e das sanções aplicadas aos infratores.

As nossas redes de treinadores, voluntários e árbitros estão mais fortes do que nunca, com números recordes em todos os níveis, incluindo mais de um milhão de voluntários, e alcançamos a nossa maior taxa de retenção de árbitros de sempre, de 82%.

A governança em todos os níveis do futebol de base é do mais alto padrão, com as 50 County FAs em conformidade tanto com o nosso Código de Governança quanto com a estrutura Safeguarding 365, garantindo que o futebol seja seguro e acolhedor para todos.

James Kendall, Diretor de Desenvolvimento de Futebol da FA, disse: "A nossa estratégia de futebol de base 2024-28 foi criada para o jogo, pelo jogo, e fazia parte do nosso compromisso de ajudar a transformar o panorama do futebol de base até 2028. Estou encantado com o progresso que fizemos durante os primeiros dois anos da estratégia, e estou orgulhoso de já termos alcançado alguns dos nossos objetivos de quatro anos.

"O apoio da rede de County FAs, dos nossos parceiros educacionais e da família do futebol em geral foi vital para este progresso, e continuará a ser à medida que entramos nos últimos dois anos da estratégia.

"O futebol de base dá uma contribuição significativa para a sociedade, como demonstrado no nosso relatório de Retorno Social sobre o Investimento. Há uma enorme oportunidade de construir sobre este impacto e fazer crescer o jogo para que jogadores, clubes, ligas, voluntários, treinadores e comunidades possam todos desfrutar da ampla gama de benefícios que o futebol traz.

"Juntos, continuaremos a inspirar mudanças positivas através do futebol e a garantir que o nosso futebol de base prospere por muitos anos."

Fonte: The FA · Traduzido do inglês thefa.com

23 Políticas e clubes

A Liga Juvenil Feminina conclui o primeiro ciclo de avaliação do Marco de Padrões e Referências de Clubes

Para treinadores A avaliação de clubes agora pesa o desenvolvimento de jogadoras no longo prazo muito acima dos resultados de liga, então o ambiente que você cria nos treinos e nos dias de jogo é o que é pontuado.

A Football NSW tem o orgulho de divulgar os resultados do ciclo de Padrões de Clubes da Liga Juvenil Feminina de 2025 e 2026.

Os clubes da Liga Juvenil Feminina vivenciaram o primeiro ciclo do recém-introduzido framework de Padrões e Benchmarking de Clubes durante as temporadas de 2025 e 2026, mudando do modelo anterior de Campeonatos de Clubes que existia nas Competições Juvenis Femininas e Sênior Femininas.

O framework de Padrões e Benchmarking de Clubes é o processo de benchmarking, garantia de qualidade e apoio a clubes da Football NSW para oferecer melhores serviços aos nossos jogadores, treinadores e clubes em todo o estado, capacitando ambientes de futebol aprimorados. No cerne dos Padrões de Clubes estão três temas que a Football NSW se esforça para entregar: Responsabilidade, entrega de Melhores Práticas e a Capacitação contínua da equipe técnica dos clubes.

Cada clube, ao final da temporada de 2026, recebeu uma pontuação de Avaliação de Padrões e Benchmarking de Clubes de até 100, com base no Pacote de Informações do Framework de Padrões e Benchmarking de Clubes disponível publicamente. Essas pontuações de avaliação foram utilizadas para determinar a composição das competições da Liga Juvenil Feminina Um e da Liga Juvenil Feminina Dois na Declaração de Ligas de 2027.

Os clubes foram avaliados em quatro componentes: Critérios de Futebol, Qualificações Técnicas, Progressão e Retenção, e Campeonatos de Clubes.

Dentro do componente de Critérios de Futebol, os clubes foram avaliados em suas operações fora de campo por meio de evidências enviadas durante a temporada e sua Entrega dentro de campo.

O aspecto de Planejamento do componente de Critérios de Futebol descreve o Plano de Desenvolvimento Juvenil do clube, as Operações de Futebol, os Serviços ao Jogador e o Desenvolvimento de Treinadores. Esse componente teve, em média, pontuação de 65%, com a pontuação mais alta chegando a 90%.

Provavelmente o aspecto mais importante do impacto dos clubes sobre seus jogadores é o ambiente nos treinos e nos dias de jogo, conhecido como componente de Entrega. Ao longo do período de dois anos, os Assessores Técnicos da Football NSW visitaram os clubes cinco vezes para avaliar o ambiente dos clubes, seus treinadores e o alinhamento dos programas com seu envio de Planejamento, conforme descrito acima. Em média, os clubes pontuaram 61%, com um desempenho impressionante dos 7 melhores clubes, todos com pontuação acima de 74%.

"A conclusão do primeiro ciclo de Padrões de Clubes da Liga Juvenil Feminina representa um marco importante tanto para a competição quanto para seus clubes. Pela primeira vez, os clubes foram avaliados com base em uma ampla variedade de medidas que vão além dos resultados dentro de campo para avaliar os ambientes, estruturas, liderança técnica e processos que apoiam o desenvolvimento de jogadores e treinadores", disse o Gerente de Desenvolvimento Técnico de Clubes da Football NSW, Neil Mann.

"O compromisso demonstrado pelos clubes ao longo de todo o processo reflete uma ambição compartilhada de proporcionar ambientes de futebol de alta qualidade. Os resultados destacam áreas em que os clubes estão tendo um desempenho forte e também fornecem informações valiosas sobre onde o investimento e o foco futuros podem ter o maior impacto."

"À medida que o primeiro ciclo de Padrões de Clubes da Liga Juvenil Feminina chega ao fim, os clubes agora têm uma compreensão mais clara dos pontos fortes dentro de seus programas e das oportunidades disponíveis para aprimorar ainda mais e desenvolver as experiências e os caminhos que oferecem para jogadores e treinadores."

Uma grande mudança com a introdução dos Padrões de Clubes foi a alteração na ênfase dos Campeonatos de Clubes no posicionamento na liga ano após ano, com esse componente reduzido a 24% do peso na pontuação geral de Avaliação do Clube. Essa mudança está alinhada com as melhores práticas globais de ambientes de desenvolvimento de jovens, com a aspiração de mudar comportamentos e mentalidades ao incentivar os clubes a se concentrarem menos no desempenho de curto prazo e imediato de suas equipes e darem maior ênfase ao desenvolvimento individual de longo prazo dos jogadores.

De forma satisfatória, os clubes espelharam seu investimento e compromisso demonstrados nos programas da JDL Feminina na nomeação de sua equipe técnica, com uma avaliação média de 67% e quatro clubes alcançando 83% ou mais. Essa priorização é a base para um ambiente seguro e focado no desenvolvimento dentro dos clubes, e a Football NSW aplaude todos os clubes acima da média por seu compromisso com seus jogadores.

Dentro das categorias de base femininas há uma grande ênfase em preparar as jogadoras para o jogo no futuro e, à medida que as jogadoras progridem pelos programas dos Clubes, essas oportunidades se materializam na forma de oportunidades no Programa de Apoio ao Talento (TSP, na sigla em inglês), no Future Sapphires e nas equipes estaduais da Football NSW. Quando as jogadoras entram na faixa etária Sub-15 e Sub-16, elas podem ser identificadas para os programas de identificação de talentos da Football NSW, com o objetivo final de seleção no Campeonato de Emerging Matildas (e Socceroos) da Football NSW. Essas oportunidades fazem parte da jornada de identificação de talentos da Seleção Nacional, com a equipe da Football Australia diretamente envolvida no aprimoramento dos programas da Football NSW para garantir que ofereçamos a melhor chance de jogadoras sediadas em NSW serem representadas nas seleções Sub-17 Junior Matildas. Em média, os Clubes pontuaram 50% no componente de Progressão e Retenção, com três Clubes alcançando 75%.

"As Ligas de Base Femininas vivenciaram o primeiro ciclo do nosso framework de Padrões de Clubes e estamos orgulhosos com a reação dos Clubes e com a forma como abraçaram o novo sistema de meritocracia. Mudanças nunca são fáceis, especialmente no esporte, quando por muito tempo a métrica de sucesso foi um simples cenário de 'vitória ou derrota'. O novo sistema baseado em mérito recompensa os Clubes por seu foco no desenvolvimento de longo prazo de seu ambiente por meio de diversas medidas objetivas que contribuirão para que as jogadoras tenham uma experiência desafiadora e agradável", disse Edward Ferguson, Chefe de Desenvolvimento de Futebol da Football NSW.

"Os resultados que foram produzidos refletem um sistema comprometido, aspiracional e competitivo. Nosso objetivo é expor mais jogadoras a ambientes melhores em todo o cenário e, por meio do Framework, este é o primeiro passo dessa jornada. Vimos a transformação dentro dos ambientes do Girls JDL com uma melhoria significativa em todo o cenário e esperamos que isso seja o mesmo em 2028, quando nosso próximo Relatório GYL estará previsto."

"Gostaria de aproveitar a oportunidade para agradecer ao Clube, suas comissões, sua equipe e seus treinadores, por abraçarem o desafio e, sem dúvida, entregarem uma experiência melhor para seus membros. Com sua energia e dedicação, o futebol australiano tem a capacidade de alcançar o potencial que todos sabemos que tem. Obrigado e parabéns".

Fonte: Football NSW · Traduzido do inglês footballnsw.com.au

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