

HOBBIT WEEKLY

PARA TREINADORES

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

EDIÇÃO

03

Matéria de capa

Metodologia · ジュニアサッカー.

Acrescente a versão bagunçada

O técnico Kazu sobre fazer o treino parecer com o jogo

De 5 de out. a 11 de out. de 2026

30 segundos

Mude a organização, não a sua voz

5 fases

O que os jovens sentem depois de uma derrota

90 segundos

Como pais voluntários ganham autoridade rápido

7 idiomas · leitura online · PDF grátis

hobbit.football/news

Preço
Grátis



HW 2026 · 03

MATÉRIA DE CAPA

01	【Futebol de base】 Duas razões pelas quais você consegue fazer nos treinos, mas não nos jogos	04
	ジュニアサッカーカレッジ	

ESTA SEMANA

02	【Futebol de base】 Quando o treino não está indo bem, mude a organização imediatamente	09
	ジュニアサッカーカレッジ	
03	Como lidar com a derrota no futebol de base: As 5 fases psicológicas	14
	Aprende Entrenando	
04	Como conquistar autoridade com crianças pequenas como pai voluntário	18
	r/SoccerCoachResources · 40 comentários	
05	Guia prático para a gestão de minutos no futebol de base: rodízios, métodos e paz no vestiário	21
	Aprende Entrenando	

O QUE OS TREINADORES DISCUTEM

06	Treinar um time de meninas sub-7 é a pior experiência esportiva da minha vida	25
	r/SoccerCoachResources · 52 comentários	
07	O que eu faço com um goleiro ruim?	27
	r/SoccerCoachResources · 57 comentários	
08	U12 com dificuldades na tática de treino	29
	r/SoccerCoachResources · 20 comentários	

NO CAMPO

09	O futebol de base como ferramenta educativa: Guia prático para transformar seu impacto real no banco	32
	Aprende Entrenando	
10	Pai e Treinador no Futebol de Base: Guia para Apoiar seu Filho sem Pressão	36
	Aprende Entrenando	
11	Como planejar treinos de futebol de base: guia prático para treinadores	39
	Aprende Entrenando	
12	Como gravar treinos de futebol para analisar e melhorar suas sessões no futebol de base	43
	Aprende Entrenando	
13	Exercícios de tomada de decisão no futebol de base: Guia prático para treinar jogadores inteligentes	46
	Aprende Entrenando	

14	Lancado o currículo nacional de arbitragem	50
----	---	----

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.

Faça o treino parecer com o jogo

Um treinador apita. As crianças se posicionam para um cruzamento. Sem defensor. A bola entra. Todas as vezes.

Vemos isso em toda esta edição. Treinos que não parecem com o jogo. Exercícios em que o sucesso vem fácil demais. Sessões que ignoram o que o jogo realmente pede.

“ **Isso não é futebol profissional.**

Você pode mudar a organização. Adicione um defensor. Diminua o espaço. Dê aos jogadores um sinal para pressionar. Depois revise o seu próprio vídeo.

“ **O que você vai mudar no seu próximo treino?**

Redação do Hobbit

18

matérias

8

fontes

4

discussões

169

respostas lidas

8

idiomas

PARA TREINADORES

Revise seu próximo plano de treino e encontre um exercício em que a estrutura entrega o sucesso aos jogadores, depois acrescente a versão bagunçada: pressão, igualdade numérica, erros incluídos.

MATÉRIA DE CAPA

Metodologia · ジュニアサッカーカレッジ

01 【Futebol de base】 Duas razões pelas quais você consegue fazer nos treinos, mas não nos jogos

Olá, sou o instrutor Kazu. No treino dá certo, mas quando chega o jogo não consegue. Acho que isso acontece muito na prática.

Por exemplo, imagino que alguns de vocês se identifiquem com o seguinte.

- Treinou, mas no jogo não consegue fazer nada
- Falou, mas quando chega o jogo o time não consegue
- No treino a bola circula, mas no jogo a construção não funciona

Eu mesmo, no passado, sentia da mesma forma: "treinei, mas não conseguem fazer".

Neste artigo, vou explicar as causas da defasagem entre treino e jogo a partir de dois pontos: "representatividade" e "descompasso de expectativa", e vou falar também sobre como pensar em incluir no treino aquilo que não funciona. Acredito que sua forma de ver as coisas na hora de montar o menu de treino vai mudar, então assista até o final.

① O "treinou mas não consegue" que é comum na prática

No treino consegue, mas no jogo não consegue. Na prática de vocês, que cenas acontecem?

Pode ser uma jogada individual, ou pode ser que a construção não funcione. Fez esse treino, mas não funciona. É o famoso "acontece na prática", e comigo no passado também era assim.

② A causa muitas vezes está na estrutura do treinamento

Mesmo que você monte um menu de treino bastante detalhado e siga o plano à risca, há vezes em que não funciona. Por outro lado, também é possível ver a questão da seguinte forma: o problema está na própria estrutura do treinamento.

Neste artigo, trato do segundo caso. São as causas em que treinadores de futebol de base, do nível iniciante ao intermediário, costumam cair: no treino funciona, mas no jogo não consegue. Dividindo em grandes grupos, acho que são duas: "representatividade" e "descompasso de expectativa".

① O que é representatividade: o quão perto do jogo está

Primeiro, o que é comum é o problema da representatividade. A forma de dizer "representatividade" é uma expressão usada na abordagem ecológica e em outros lugares.

Falando de forma simples, é o quanto o treino está próximo do próprio jogo de futebol. Se a imagem do treino e a imagem do jogo estiverem muito distantes, acontece de conseguir no treino mas não conseguir no jogo.

② Cruzamento sem adversário e cruzamento com adversário

Por exemplo, pense em um treino de cruzamento e finalização. Acredito que nas categorias de base, nas séries finais do infantil e no juvenil, também se faça isso.

Quando se treina cruzamento e finalização sem adversário, e quando no jogo se finaliza um cruzamento com adversário. A paisagem que o jogador vê a partir dos seus olhos é completamente diferente. Mesmo dentro da abordagem ecológica, diz-se que esses dois são coisas de dimensões totalmente distintas.

Sem adversário, o cruzamento e a finalização saem. Mas quando chega o jogo, o cruzamento sai, mas não chega até a finalização. Isso acontece porque se treina em uma situação sem goleiro, sem defesa, sem pressão sobre o jogador que levanta o cruzamento.

No jogo, há pressão e a precisão cai. Acho que treinar em uma situação sem realidade é uma das grandes causas.

Se você realmente quer finalizar cruzamentos no jogo, por exemplo, como em um jogo de finalização em que se adicionam dois coringas pelas laterais em um 5 contra 5, é necessário um treino em situação com adversário, em que os cruzamentos vão subindo um atrás do outro.

③ O treino sem adversário não é necessariamente ruim

Porém, fazer o treino de cruzamento sem adversário não é uma coisa ruim. Vou entrar em uma conversa um pouco mais profunda, mas há casos em que não se quer necessariamente reproduzir no jogo o que se faz no treino.

Quando eu faço cruzamento e finalização sem adversário, é quando o time, na verdade, não tem a consciência de levantar cruzamentos. Faço como treino técnico e também como conscientização. Muitos dos treinos em sombra também têm essa ideia de criar imagem.

Não é que com isso vá sair o gol, mas o objetivo é que primeiro tenham a imagem.

O treino de drill também tem uma parte em que, por meio da repetição sem adversário, se apresenta como usar a técnica.

Mas, seja de técnica, seja de sombra, o treino sem adversário acaba sendo, no fim das contas, uma habilidade fechada. Acho que não há problema se o uso for do tipo "agora quero de propósito compartilhar a imagem, se vai sair ou não é a próxima etapa".

④ Em uma posse de bola sem direção, a tabela sai mais facilmente

Outro ponto, por exemplo, é quando se quer treinar uma combinação para superar o adversário com tabela ou troca de passes. Às vezes se faz um treino em formato de posse de bola, como um 5 contra 5 mais 1 coringa, sem direção.

A posse de bola sem direção é uma forma muito difícil de defender para a defesa. Porque não há uma direção a defender. Ao contrário, para o ataque, pode atacar para qualquer lado, então a tabela e outras coisas também saem mais facilmente.

Mas, no momento em que se coloca direção, há um lado em que a defesa fica favorecida. Combinações como a tabela e o "layoff" (acho que na Espanha se chama "descarga") são jogadas difíceis justamente porque há direção. Acho que ter direção também é uma das formas de representatividade.

⑤ O 1 contra 1 com dois gols e o drible no jogo

O mesmo acontece no drible de 1 contra 1. Por exemplo, suponha que você coloque dois gols, um na diagonal direita e outro na diagonal esquerda, e faça um 1 contra 1 em que a criança pode conduzir para qualquer um dos lados. O objetivo não é tanto o drible de ruptura (regate), mas sim desenvolver a técnica de 1 contra 1 de conduzir a bola para o lado onde há espaço.

No entanto, quando chega o jogo, a criança avança em direção ao golo, por isso não consegue fazer esse tipo de drible. Eu também, no passado, senti que a imagem do jogo e a do treino não estavam ligadas. Avançar em direção ao golo, ter adversários, ter direção.

Esta é a forma típica do futebol, e quando falta isso, acontece de a criança conseguir no treino mas não conseguir no jogo.

① Na posse com superioridade numérica, é natural que a bola circule

O segundo ponto é o problema do desalinhamento das suposições. Penso que é comum na construção de jogadas (build-up).

Por exemplo, uma posse de bola progressiva em 4 contra 4 mais 3 coringas.

É um treino em que, se conduzir verticalmente de um servidor até o outro servidor, faz-se o retorno, e quando se rouba a bola, troca-se o ataque pela defesa e faz-se o mesmo. O coringa do meio entra entre as linhas e recebe, criando superioridade numérica, e no treino é possível progredir.

Mas isso é natural. Como há superioridade numérica, a bola circula.

② No jogo, o adversário vem com pressão alta

Isto é algo em que eu, no passado, caía com frequência. Pensava que no treino a bola circulava, mas quando chegava o jogo, o adversário vinha todo com pressão alta e ficava quase em marcação individual. Não há sequer o momento em que se cria superioridade numérica.

Especialmente no futebol de 8, já não há espaço.

O guarda-redes fica livre, o defesa-central fica livre, por isso é possível construir. Se você pensava assim, a pressão também vem sobre o guarda-redes e você fica em apuros. Este é o problema do desalinhamento das premissas e suposições.

③ A estrutura do treino favorece o sucesso

Não se pode dizer que, porque se faz um rondo de 4 contra 2, no jogo a bola também vai circular. Isto porque, nesse tipo de treino, a própria estrutura favorece o sucesso.

Quando a estrutura do treino está montada de forma a extrair boas jogadas e soluções, torna-se mais fácil ocorrer um desvio entre o jogo e o treino. Então, o que fazer? Mesmo na posse de bola, penso que é muito importante a questão de se, no final, é possível fazê-lo em igualdade numérica.

① Começar a partir de uma situação em que não há superioridade numérica

A partir daqui, é uma conversa que penso que pode ser uma dica para quem treina juniores. Eu penso que é melhor treinar o que fazer quando as coisas não correm bem.

Quando você quer construir, quer criar superioridade numérica e progredir, a questão é se a superioridade numérica é realmente possível. No futebol de 8 de juniores, penso que na maioria dos casos o adversário vem com pressão alta. Pelo menos, na minha região é uma região assim.

Por isso mesmo, começar pelo treino de como construir numa situação em que a pressão alta vem e não há superioridade numérica, em que não há linha de passe e além disso o espaço é estreito. Essa é a minha forma de pensar.

② A construção da equipa começa pela finalização, não pela construção de jogadas

O que é comum em treinadores de equipas de construção de jogadas, de equipas de posição, é começar o treino pela construção.

Começam a construir a equipa a partir da ligação de passes bem feita, e quando chega o jogo, a pressão alta vem desde o início e eles ficam presos. As crianças caem no estado de já não quererem construir.

Por isso mesmo, penso que a regra de ouro é começar pela finalização. Começar pelo que não corre bem é, na construção de uma equipa, muito importante, penso eu.

③ Como lidar quando ocorre um erro

Falando mais profundamente, o mesmo se aplica ao nível da técnica. Quando você quer trabalhar o primeiro toque, o que fazer quando o primeiro toque não corre bem? Na mudança de lado ou no controle orientado, também, o que fazer quando não corre bem?

Se o controle sai limpo, a jogada seguinte flui bem. Mas, se o controle sai alto, não é um "acabou". É como lidar quando ocorrem erros, falhas, ruídos.

Quando se reduzem demasiado os elementos, como em drills ou sombras, ou quando a estrutura pressupõe que vai correr bem, afasta-se do jogo. Ao treinar incluindo os momentos em que não se consegue bem, penso que se torna um treino mais próximo do jogo.

④ Treinos que não precisam de dar resultado agora são da área do planeamento

No entanto, o treino não corre assim tão facilmente. É também necessário criar uma imagem como etapa anterior, sem ainda esperar que corra bem no jogo.

Fazer agora aquilo que não precisa de dar resultado imediato, com vista a daqui a 3 meses. Isto entra na área do planeamento. Penso que é importante pensar tanto no treino imediato como no plano a longo prazo.

Resumo

- As causas de conseguir no treino mas não conseguir no jogo são, em grande medida, duas: "representatividade" e "desalinhamento das suposições"
- Representatividade = quão próximo do jogo se está a treinar (há adversários, há direcção, avança-se em direcção ao golo)
- Treinos sem adversário e sombra não são ruins. Mas se tornam uma habilidade fechada, use-os para criar imaginação

- A posse com superioridade numérica tem uma estrutura que favorece o sucesso. No jogo, nem sempre é possível ter superioridade numérica na pressão alta
- Treinar a partir de situações que não funcionam (pressão alta, igualdade numérica, quando ocorrem erros) aproxima você do jogo
- Treinos que não precisam dar resultado agora devem ser pensados em um planejamento voltado para daqui a 3 meses

Quando você for pensar no menu de treino, reveja uma vez "o quão perto isto está do jogo" e "se é possível prever o que acontece no jogo", e acho que a diferença entre treino e jogo vai ficar visível. Experimente também no seu local de trabalho como treinador!

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

ESTA SEMANA

02

Metodologia

【Futebol de base】 Quando o treino não está indo bem, mude a organização imediatamente

Para treinadores Antes da sua próxima sessão, anote uma alternativa: o que você vai mudar em números, espaço ou regras, e qual exercício você corta se a jogada ainda não aparecer.

Olá, sou o instrutor Kazu.

Quando você começa o treino e as coisas não saem como esperado. Quem treina sabe que dias assim acontecem com qualquer um.

Por exemplo, talvez você se identifique com as situações abaixo.

- Você montou o treino, mas as jogadas que queria ver não aparecem de jeito nenhum
- Você tenta corrigir com orientações, mas acaba deixando rolar por 15 minutos
- Você quer mudar o menu, mas não sabe como alterá-lo na hora

Neste artigo, a partir da ideia de "quantidade" e "qualidade" do treinamento, explico a importância de mudar imediatamente a organização (número de jogadores, tamanho do espaço, regras etc.) quando o fenômeno desejado não aparece, usando exemplos de pega-pega e de 1 contra 1. No final, falo também sobre o "segundo plano" para quando, mesmo assim, as coisas não funcionam, então leia até o fim.

① Quantidade = volume de movimento, número de jogadas, intensidade

Acredito que o treinamento tem dois elementos importantes.

Um deles é que o treino flua sem interrupções. Garantir volume de movimento, garantir intensidade. Os jogadores estão se movimentando bem e garantindo o número de toques na bola e de jogadas?

Por exemplo, se são 15 minutos, eles estão cumprindo bem um menu de 15 minutos? É um aspecto mais quantitativo.

② Qualidade = o fenômeno desejado está aparecendo?

O outro é se o fenômeno que o treinador deseja, o fenômeno para conectar com o jogo, o fenômeno que ele quer que os jogadores aprendam, está aparecendo bem. Esse é o aspecto qualitativo.

③ Se faltar um dos dois, não é nada bom

Acho que se um dos dois se perde, não é nada bom.

Mesmo que você abaixe a qualidade ao mínimo, se houver quantidade, dá para compensar até certo ponto. Mas, ao contrário, se há qualidade mas não há quantidade, acho que os jogadores não melhoram muito.

É claro que considerar o aspecto físico e reduzir a quantidade é importante. Mas, quando não é esse o caso, você se apega demais às orientações detalhadas ou ao fenômeno e não consegue garantir o volume de movimento ou o número de jogadas. Quando você quer ensinar, quer ensinar, acho que isso também acontece.

Por isso, minha opinião é que é necessário satisfazer tanto a parte quantitativa quanto a qualitativa.

① A qualidade do treino é decidida pelo "fenômeno"

No aspecto da qualidade, o que importa é o fenômeno.

Quando você faz algum treinamento, que fenômeno aparece? As boas jogadas também, e os erros e falhas também. Em relação a esse fenômeno, você melhora ou desenvolve ainda mais.

Como fazer esse fenômeno acontecer é também um grande tema do treino. Nas práticas de ensino das licenças, acho que se diz "faça o fenômeno acontecer" e "foque no fenômeno", mas isso vale também para o treino diário.

② Não tente forçar o fenômeno com coaching

Muitos erram aqui, mas o importante é se o fenômeno desejado está aparecendo. Por isso, a organização basicamente precisa ser mudada conforme a situação.

Acho que acontece bastante de você montar a organização e começar, mas pensar "nossa, não está saindo como eu esperava". Nessa hora, se você não muda a organização e tenta forçar o fenômeno com coaching, na maioria das vezes não dá certo. Essa é a minha experiência.

③ Pode parar em 30 segundos

Na verdade, acho que o treinador precisa estar pronto para mudar a organização desde o instante em que o treino começa.

Em vez de insistir em um treino que não está funcionando e seguir por 15 minutos, mude logo. Se for o caso, pare em uns 30 segundos com um "stop", amplie o campo, coloque restrição de toques. Ao identificar isso rapidamente, você não desperdiça aqueles 15 minutos de treino.

Mesmo em situações como práticas de ensino diante de outras pessoas, se o fenômeno esperado não está aparecendo, não há necessidade de manter a organização como está.

Isso é algo que um espanhol me disse antigamente. Faça o rondô e, se o fenômeno esperado não aparecer, amplie ou reduza o campo imediatamente, mude as regras. Para não desperdiçar um treino, faça conforme a situação.

A cada momento, mude as formas e os meios. Por isso, a capacidade de observação, a capacidade de análise e um grande repertório de menus de treino se tornam importantes. O campo é estreito ou largo?

É uma questão de número de jogadores? É o número de coringas? Olhamos isso.

① No pega-pega, se tem criança parada no canto

Um exemplo fácil de entender para as categorias de base.

Fazemos pega-pega dentro de um grid. O jogador que está com o colete é o pegador, e quando toca, troca o pegador e passa o colete.

Quando começa, suponha que tem uma ou duas crianças paradas no canto do campo dizendo "ei, ei, aqui", ficando no mesmo lugar por uns 30 segundos. Isso é um treino ideal? Acho que não.

O que se busca no pega-pega é, fugir bem do pegador ou, quando for tocado, perseguir imediatamente, movimentando o corpo na parte de agilidade e coordenação. Se tem criança parada no canto esperando o pegador, então o fenômeno desejado não está acontecendo.

A causa provavelmente é que há poucos demônios. Se para 10 pessoas fugindo há 3 demônios, só cerca de 3 ou 4 são perseguidos. Os demais ficam entediados e aparecem crianças que não se mexem de jeito nenhum e mesmo assim não são tocadas.

Então, aumentamos o número de demônios. Ao contrário, se houver 7 demônios e apenas 3 fugindo, agora são os demônios que param. A questão é como equilibrar o número de jogadores que são demônios e dos que não são.

Se fizermos 1 minuto e esse fenômeno acontecer, imediatamente aumentamos os coletes e o número de demônios. Se acharmos que isso está acontecendo porque a quadra é larga demais, imediatamente reduzimos a quadra. O contrário também vale.

Isso também é uma mudança de organização.

② Em um 1 contra 1 em uma quadra estreita demais, não é necessário driblar completamente

O pega-pega tem um fenômeno simples, então acho que dá para mudar imediatamente. Porém, quando se torna algo um pouco mais tático, mais futebolístico, às vezes não conseguimos mudar a organização com facilidade.

Antes, entrei como assistente em um treino de outro treinador. O tema era 1 contra 1, especialmente a regate (drible de superação) no ataque. Naquele momento, a quadra era muito estreita.

O que aconteceu quando fizemos na prática foi que, como a quadra era estreita, o jogador de ataque não precisava driblar completamente o adversário. O defensor vinha, e ele despistava com um finta da direita para a esquerda. Se avançasse 1 metro, 2 metros, já era gol.

Em uma partida real, o defensor acompanha. Mas a quadra é estreita demais, então não dá para julgar se ele conseguiu driblar bem ou não. O defensor também, como já é gol, abandona a defesa.

Com isso, no treino o ataque vence e parece que está conseguindo superar bem. Mas na partida o adversário persegue, então não consegue driblar completamente. Pode surgir o fenômeno de a regate não funcionar bem.

③ Se o fenômeno não está aparecendo, basta ampliar imediatamente

Claro, se o objetivo é apenas dar um arranque momentâneo para a direita ou para a esquerda, não há problema. Porém, se buscamos a regate até o ponto de driblar completamente o adversário, como organização é um erro. Fica difícil aparecer a mudança de velocidade e a suavidade no toque na bola depois de iniciar o drible.

Essa pessoa dizia "nice offense", mas do meu ponto de vista parecia que o fenômeno não estava aparecendo. Mesmo assim, ele não mudou a largura. Se pensarmos "ah, estava um pouco estreita", basta ampliar imediatamente.

Isso também pode ser chamado de falta de preparação. Acho que acontece bastante de a mão parar quando não há preparação do tipo "se não der certo assim, vou mudar a organização assim".

① Quanto mais simples o exercício, mais claramente se percebe o fenômeno

Pega-pega e 1 contra 1 são exercícios cujo fenômeno é fácil de entender. Quando se trata de como gerar os entrelíneas (entre linhas) em uma posse de bola com números iguais, fica bem mais difícil.

Simples não tem sentido negativo. Quanto mais simples, mais claramente o fenômeno se revela na organização. Por isso, acho que é importante para o treinador criar o hábito de captar o fenômeno desde os treinos do dia a dia.

Mesmo no treino de 1 contra 1, dependendo de onde se começa e que tipo de distribuição de bola se faz, o fenômeno que ocorre muda. Onde está o problema na organização e onde mexer para que o fenômeno desejado apareça. Primeiro fazemos, e mudamos imediatamente.

② Se mesmo mudando a organização não der certo, muda-se o próprio menu

Às vezes, mesmo mudando a organização, ainda não dá certo. Nesse momento, é preciso mudar decididamente o próprio menu de treino.

Insistir com o fenômeno desejado sem que ele apareça, garantir volume mas não melhorar a qualidade. Se for assim, mudar completamente o menu de treino também é um ponto muito importante.

Isso também me foi dito por um espanhol antigamente. Para fazer aparecer o fenômeno, mesmo que sejam 30 segundos, mude imediatamente a organização. Se mesmo assim não der certo, vamos mudar para um menu de treino diferente.

③ Se prepararmos até o segundo plano, a imaginação é treinada

Por isso, na verdade, ao montar o treino do dia, é necessário planejar até o ponto de "se este menu não der certo, vou mudar para esta organização. Se mesmo assim não der certo, abandono este menu e troco para este outro".

Hoje eu também consigo fazer isso improvisadamente na cabeça, mas antigamente eu preparava devidamente o segundo plano, o menu do segundo plano. No campo, eu fazia isso com bastante tensão.

Mesmo preparando até esse ponto, às vezes não dá certo. Mesmo assim, ao preparar, treina-se a imaginação de "se fizermos este treino, não vai acontecer isto?". E também se treina a capacidade de mudar com flexibilidade no campo.

Resumo

- O treino satisfaz tanto a "quantidade" quanto a "qualidade"
- Qualidade = se o fenômeno desejado está aparecendo ou não
- Se o fenômeno não aparecer, não insistir com coaching, mudar a organização mesmo que em 30 segundos
- Se mesmo assim não der certo, mudar o próprio menu de treino
- Se preparar até o segundo plano, treinam-se a imaginação e a capacidade de mudar com flexibilidade

Se você nunca fez isso, aproveite esta oportunidade e experimente!

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

03

Metodologia

Como lidar com a derrota no futebol de base: As 5 fases psicológicas

Para treinadores Na próxima vez que seu time perder, mantenha sua própria reação curta: três frases no vestiário, nada de vídeo do jogo naquela noite, nada de mensagens longas no chat do time, e use a primeira sessão da semana para mostrar detalhes corrigíveis com soluções concretas.

O árbitro apita o final. Vocês perdem de 1 a 0 contra o lanterna. No seu banco há caras de frustração, um garoto chorando no canto e dois companheiros se recriminando por um passe errado. Saber gerenciar a derrota no futebol de base é a linha que separa um treinador formador de um que destrói a confiança dos seus garotos após um tropeço imprevisto.

Quando você perde uma partida que tinha marcado em vermelho, o vestiário se transforma em um barril de pólvora. As emoções transbordam. Se você responde com o fígado, multiplica o problema. Hoje você vai aprender a decifrar a psicologia do jogador jovem após perder, o que fazer em cada categoria e como transformar um domingo amargo na melhor sessão de trabalho da temporada.

As 5 fases psicológicas do jogador após uma derrota

A mente de um garoto processa um mau resultado com reações muito parecidas com as fases do luto descritas por Elisabeth Kübler-Ross. Não se dão sempre em uma ordem fixa nem todos as vivem igual, mas você verá esses padrões se repetirem com frequência no vestiário.

Se você quer dirigir seu time com critério, deve saber identificar em qual dessas casas seus jogadores se encontram assim que entram no vestiário.

1. Negação

Aparece nos primeiros cinco minutos após o apito final. O jogador aceita o número do placar, mas rejeita a realidade do rendimento.

Você ouvirá frases como: «Eles eram mortíssimos, nos venceram por pura sorte» ou «Se jogarmos dez vezes contra eles, ganhamos nove». Seu jogador tenta proteger sua autoestima negando que o adversário tenha competido melhor.

2. Raiva e busca de culpados externos

A frustração acumulada busca uma saída rápida. A mente precisa descarregar a culpa longe da responsabilidade própria.

Aqui eles apontam para o árbitro, para o estado do gramado sintético, para o vento ou para o jogo duro do adversário. Se você não intervém, a raiva se transfere para os próprios companheiros: o lateral que falhou na marcação ou o goleiro que sofreu o gol.

3. Negociação

O jogador começa a processar o que aconteceu, mas mediante hipóteses irreais. «Se o árbitro nos marca o pênalti no minuto dez, a partida termina em quatro a zero».

É uma fase perigosa porque distorce a análise tática. Como treinador, você não pode permitir que seu plantel analise o jogo baseando-se em suposições fantasmas.

4. Desânimo ou baque emocional

A realidade se impõe. O time percebe que os três pontos voaram e que a classificação se complica. É o momento do silêncio pesado no vestiário.

Cabeças baixas, olhares para o chão e desamarrar de chuteiras em câmera lenta. Em categorias pequenas como benjamim ou alevim, essa fase se traduz em lágrimas diretas.

5. Aceitação e reconstrução

Chega quando o jogador assume o resultado sem buscar desculpas e compreende quais erros coletivos e individuais provocaram a queda. Só a partir desse degrau se pode voltar a treinar com intensidade na terça.

Dissonância cognitiva: por que suas conversas prévias arruínam a resposta à derrota

Leon Festinger definiu a dissonância cognitiva como o conflito mental que se gera quando suas crenças chocam de frente contra os fatos. Se durante a semana você diz aos seus infantis que o adversário «é muito fraco» ou que «tem que golear», você está construindo uma armadilha mortal.

Se o adversário se fecha, faz 0 a 1 em um escanteio e o tempo voa, a mente do seu jogador entra em curto-circuito. A brecha entre o que ele esperava que acontecesse e o que está acontecendo gera ansiedade, precipitação e agressividade desmedida.

Trate cada adversário com respeito tático durante a semana. Prepare seus garotos para o pior cenário possível. Se você espera uma partida dura, a derrota não te pegará desarmado mentalmente.

Como gerenciar a derrota no futebol segundo a categoria

Você não pode falar da mesma forma com uma criança de oito anos e com um garoto de dezessete. O desenvolvimento maturativo muda por completo a gestão do erro.

Benjamins e Alevins (7 a 11 anos)

- Centre o foco no esforço: Nessas idades, a derrota dói pelo medo de decepcionar os adultos (pais e treinadores).
- Proibido análise tática após a partida: A capacidade de atenção deles está colapsada pela emoção.
- A regra do sanduíche: Normalize a situação rapidamente. Banho, água, algo para comer e sorriso. O futebol continua sendo um jogo.

Infantis e Cadetes (12 a 15 anos)

- Gerencie o ego e a pressão social: Aqui a derrota os afeta pela imagem deles diante dos outros. Costumam buscar culpados dentro do grupo.
- Corte as recriminações entre companheiros: Se você detectar apontamentos no vestiário, freie em seco. Ganhamos todos, perdemos todos.
- Aplique a regra das 24 horas: Guarde o vídeo ou o caderno. Não analise falhas individuais no calor do momento.

Juvenis (16 a 18 anos)

- Exija responsabilidade sem destruição: Eles têm capacidade para fazer autocrítica séria.
- Dados antes que sentimentos: fale sobre duelos perdidos, segundas jogadas e faltas táticas, não sobre "falta de atitude".
- Envolve-os na solução: pergunte o que sentiram em campo e quais soluções propõem para o próximo treino.

O protocolo de 24 horas para o treinador

Você também está com os batimentos a mil. Você também quer recriminar a falta de intensidade. Aguarde. Sua compostura na derrota ensina mais aos seus jogadores do que cem palestras táticas no quadro.

Siga este passo a passo logo depois de ouvir o apito final:

1. Minutos 0 a 10 (Em campo): Cumprimente o árbitro e a comissão técnica adversária com correção. Obrigue seus jogadores a cumprimentar o adversário. A educação nunca é negociável, menos ainda depois de perder.
2. Minutos 10 a 20 (No vestiário): Mensagem curta de no máximo três frases. Reconheça a dor do grupo, assuma sua parte de responsabilidade como treinador e marque o treino de terça-feira. Feche a porta para o barulho de fora.
3. As 12 horas seguintes: Não mande mensagens quilométricas pelo grupo de WhatsApp da equipe. Não assista ao jogo gravado na mesma noite. Desligue-se.

4. O primeiro treino da semana: Abra a sessão com uma conversa de cinco minutos. Mostre os aspectos corrigíveis com soluções concretas de treino, nunca com reprovações vazias.

Como neutralizar o impacto da arquibancada após tropeçar

A gestão da derrota não termina no vestiário. Continua no carro de volta para casa, onde muitos pais destroem em quinze minutos o trabalho psicológico que você fez no vestiário.

Comentários do tipo "O treinador errou nas substituições" ou "Aquele árbitro roubou vocês" alimentam a fase de raiva e de vitimização do jogador.

No início da temporada, deixe claro aos pais qual papel eles desempenham após os jogos. Peça que na viagem de volta perguntem apenas: "Você se divertiu?" ou "O que você quer comer?". A tarefa de análise cabe a você.

3 Tarefas de treino para se refazer após uma derrota

Na terça-feira você não pode fazer um treino castigo. Colocar o elenco para correr sem bola porque jogaram mal no domingo só gera ressentimento e fadiga inútil.

Desenhe tarefas que devolvam a confiança com a bola e resolvam os problemas reais da partida anterior:

1. Rondas de passe com finalização fácil

Comece a sessão com exercícios nos quais o gol seja constante. O jogador precisa voltar a sentir a sensação de sucesso. Eleve o moral do grupo desde o primeiro minuto de prática.

2. Jogos reduzidos com pressão alta ajustada

Se no domingo a equipe esteve mole nos duelos, desenhe situações de 2v2 ou 3v3 em espaços reduzidos. Exija densidade defensiva e agressividade após a perda dentro de um contexto controlado.

3. Simulações de placar adverso

Coloque para jogar um coletivo em que uma equipe começa perdendo por 0 a 1 faltando oito minutos. Ensine seus jogadores a manter a ordem tática, a paciência na circulação e a não se precipitar pendurando bolas a esmo quando o relógio aperta.

Aprenda a gestionar a derrota no futebol de base com serenidade. Seu trabalho é ensinar seus meninos a encaixar o golpe, levantar rápido e usar o tropeço do domingo para morder em cada bola na próxima partida.

Fonte: [Aprende Entrenando](#) · Traduzido do espanhol [aprendeentrenando.com](#)

04

Metodologia

U7

Como conquistar autoridade com crianças pequenas como pai voluntário

Para treinadores Limite suas falas a cerca de 90 segundos, evite filas e discursos, e comece cada sessão com um coletivo para gastar energia.

Eu fui pressionado a ser treinador voluntário este ano e estou com dificuldade para fazer o grupo de meninos sub-7 escutar. Tenho pouca experiência em futebol, então fiz o treinamento e assisto muitos vídeos no YouTube.

As sessões são caóticas e as crianças correm por todo o campo. Tive a ajuda de um treinador profissional na semana passada e, de certa forma tranquilizador, ele também teve dificuldade. Mesmo assim, notei o seguinte:

- ele não deixava nada passar, mas permanecia muito calmo o tempo todo
- ele diz a eles o que fazer, não o que não fazer. Isso não é natural para mim, especialmente quando eles começam a se bater.
- ele consegue fazer com que se sentem e escutem, mesmo que leve uns bons 10 minutos até que fiquem quietos, enquanto eu apressaria tudo para atravessar o caos

Eu tenho mais energia de golden retriever, então meio que deixo as crianças passarem por cima de mim. Vejo que talvez eu não seja um encaixe forte para treinador, mas como faço para aproveitar ao máximo esta temporada?

Quais são algumas dicas práticas que você pode dar a alguém que tem dificuldade com autoridade?

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+10) Sinceramente, esse é um começo muito bom. Mantenha-os em movimento. Peça ajuda a um pai.
- (+7) Se você descobrir como fazer um monte de meninos pequenos escutar, me avise. Eu treino há 3 anos e ainda não descobri! 😊 A chave é limitar quanto você fala, limitar quanto tempo eles ficam parados em filas e mantê-los em movimento e ativos o máximo que puder. Por mais que queiramos dizer a eles verbalmente, e por mais que estejamos acostumados a transmitir ideias para outros adultos desse jeito, simplesmente não funciona com crianças. Você tem talvez 3 minutos no máximo para falar. E, realisticamente, provavelmente mais como 90 segundos.

- (+5) Minha filosofia de treino favorita é sem filas, sem voltas, sem palestras. Futebol é divertido. Bolas de futebol são divertidas. Estar perto dos seus amigos é divertido. Escutar um treinador não é divertido. Toda criança deve ter uma bola, ou estar envolvida em algum tipo de jogo rápido e bem definido o máximo possível durante toda a duração do treino. Faça do seu objetivo acabar com eles de tanto cansaço. Traga uma caixa de som e coloque música, mantenha a energia alta. Deixe que cheguem e fiquem à vontade e joguem Copa do Mundo ou chutem ao gol (ou no treinador!) ou façam algum tipo de coletivo, e quando você tiver massa crítica ou passar 6 minutos do...
- (+4) Nosso clube defende o modelo joga-treina-joga. Conforme chegam, jogue-os em um coletivo. Isso gasta parte da energia. Depois trabalhe uma ou duas coisas específicas na sessão de treino, depois volte ao coletivo. Embora, no fim das contas, meninos sub-7 vão ser meninos sub-7.
- (+3) Como mãe ajudando a treinar sub-8, eu também tenho dificuldade com isso. Tenho alguns pais ajudando, mas temos um grupo grande de meninos que treinam juntos (10 a 13 meninos) e dividimos em jogos para dois times. Não tenho conselhos, só solidariedade! Fiz meu marido comandar o treino ontem à noite e o único comentário dele depois foi "eles não escutam".
- (+3) Consistência. As crianças respondem bem ao que veem com frequência. "1,2,3....olhos em mim", as crianças vão completar isso para você se souberem. Vão completar de qualquer forma depois de algumas semanas. Encontre seu próprio estilo também. Não copie o treinador profissional por completo. Mantenha as instruções simples. Muitas vezes pergunto às crianças por que estamos fazendo exatamente este exercício, por que é importante etc.
- (+2) Acho que também é importante entender que eles têm 6 anos. Seis. Uma das lições mais difíceis que aprendi ao treinar jovens foi que você não pode fazer as mesmas coisas que faria com um monte de crianças sub-18 de academia e esperar os mesmos resultados com, por exemplo, um grupo de meninos sub-7. Para mim, percebi que me apoiar mais no meu lado "golden retriever" funcionou MUITO melhor com crianças. Acho que com crianças tão pequenas, enquadrar o treino como "estamos todos nos divertindo juntos" em vez de uma "sessão" é um bom começo. Seja bobo, ensine o jogo a eles, deixe que sejam bobos e caóticos. Obviamente, estou assumindo que esta é uma liga recreativa...
- (+2) Eu também treino sub-7. Passo muito pouco tempo fazendo coisas em que as crianças precisam sentar e escutar. Vamos direto para atividades em que eu paro o jogo periodicamente para mostrar coisas diferentes a eles. A maior parte do que faço é fazer e mostrar.

- (+2) Colocar as mãos um no outro desse jeito rende um aviso meu e depois vão para o lado sentados por alguns minutos. Eles são sub-7, passaram o dia todo sentados na escola, vão ficar insanos. É simplesmente assim. Coloque alguns gols pop-up e deixe-os jogar 3v3 ou qualquer coisa por 10 minutos para que possam, com sorte, se cansar um pouco. Você não precisa treinar isso. Nomeie alguns capitães que chegam primeiro e deixe-os jogar. Com essa idade você precisa trazer o dobro da energia que eles têm para o treino. Quanto mais louco você for, mais diversão eles terão e mais vão começar a escutar. Você pode...
- (+1) Aqui está algo que um treinador de alto nível me ensinou para colocar as coisas em perspectiva. Numa linha do tempo da vida, as crianças estão no começo dessa linha. Elas ainda têm todos esses problemas que os adultos têm, mas com menos experiência em como lidar com eles. 1 SEM FILAS. Crianças pequenas não se dão bem quando precisam esperar numa fila pela sua vez. Mantenha as coisas ativas. 2 Aprenda algo sobre cada criança. Do que elas gostam, do que não gostam, o que está acontecendo na vida delas. Pergunte a elas sobre isso. 3 Consiga 1 ou 2 pais para ajudar. Dependendo de quantas crianças você tem, você quer uma proporção de 5 crianças para 1 treinador. Isso permite estações...
- (+1) Então... estou um pouco confuso... que conselho você está buscando? Parece mais que você está interessado em como gerenciar um grupo de crianças do que em qualquer coisa relacionada a futebol... isso se chama gestão de sala de aula e o que "funciona" é diferente por idade... Se você está buscando coisas específicas de futebol para gerenciar a sessão... eu diria que você só precisa pegar sessões de outras pessoas que já fizeram isso. Acho que você está perguntando sobre autoridade e o que você quer dizer é engajamento. Há um ditado "eles não se importam com o que você sabe até saberem que você se importa" e para crianças isso é realmente importante. Se você tem essa golden...
- (+1) No Sub-7, o foco deve ser se divertir. Eles vão escutar se você estiver fazendo algo divertido. O outro cara pode tê-los feito ficar sentados quietos, mas isso não significa que eles ouviram alguma coisa. Mantenha sua energia de golden retriever. Fique menos sentado por aí e torne as coisas mais simples do que você acha necessário.

Fonte: [r/SoccerCoachResources](#) · 40 comentários · Traduzido do inglês · reddit.com

05

Metodologia

U6 a U18

Guia prático para a gestão de minutos no futebol de base: rodízios, métodos e paz no vestiário

Para treinadores Escreva sua rotação no papel antes da partida e mantenha o mesmo plano qualquer que seja o placar, para que os pais vejam uma regra transparente e não uma reação ao resultado.

Na noite de sexta-feira, você normalmente não fica pensando no escanteio curto nem na pressão após perda do adversário. O que tira o seu sono é a gestão de minutos no futebol de base. Você pensa em como vai explicar ao pai de um garoto por que o filho dele só jogou um quarto, ou como vai olhar na cara de um menino de dez anos que passou quase todo o jogo tremendo no banco de reservas. Distribuir o tempo de jogo é o verdadeiro exame semanal de um formador. Se você não utiliza um sistema transparente e planejado, a intuição vai te trair, o vestiário vai acabar se dividindo e as famílias vão encher os grupos de mensagens com reclamações.

Neste artigo, vou te mostrar como desenhar um modelo de rotações que funcione em campo, respeite o desenvolvimento dos seus jogadores e te poupe discussões desnecessárias todo fim de semana.

Por que o tempo de jogo condiciona tudo no futebol de formação

Um garoto que não joga, não aprende. É simples assim. Por melhor que seja o seu planejamento semanal, a competição é o laboratório onde o jogador põe à prova a tomada de decisões sob pressão real. Privar uma criança de minutos equivale a frear bruscamente sua progressão motora e cognitiva.

Além do impacto individual, a percepção de injustiça destrói a coesão do grupo. Quando o elenco percebe que as substituições respondem ao resultado ou a panelinhas, a confiança na comissão técnica se quebra. Aparecem os grupos fechados, as reclamações entre companheiros e a falta de compromisso nas sessões de treino.

Etapas de iniciação (Prebenjamín a Alevín): Distribuição equitativa sem desculpas

No futebol 7 e futebol 8, ganhar não é um objetivo metodológico; é uma consequência da aprendizagem. Nas categorias que vão de Prebenjamín a Alevín, a distribuição de tempo deve ser matematicamente equitativa.

O mito do «minuto ganho no treino»

É comum ouvir treinadores argumentarem que os minutos se ganham durante a semana. Em crianças de 6 a 11 anos, essa abordagem é equivocada. O nível de atenção, a maturidade emocional e o ambiente familiar variam enormemente nessas idades. Uma criança desatenta não precisa do castigo do banco; precisa de um contexto de treino que a engaje e de minutos em campo para consolidar sua autoestima.

O sistema dos 4 quartos no Futebol 7

Se você disputa partidas divididas em quatro tempos, o cálculo é muito simples. Para um elenco habitual de 12 jogadores convocados por partida:

- Todos jogam no mínimo 2 quartos completos (50% da partida garantido).
- Ninguém joga os 4 quartos completos, salvo lesão ou ausência de substitutos em uma posição específica como o gol.
- Rotação do gol: Nas categorias de iniciação (Prebenjamín e Benjamín), os goleiros devem alternar minutos em campo para desenvolver sua competência motora global.

Planeje as substituições antes de sair de casa. Leve a folha impressa na pasta da comissão técnica. Se você modificar o plano no calor do momento conforme o placar, vai cometer erros e vai acabar prejudicando os mesmos garotos de sempre.

Etapas de rendimento e desenvolvimento (Infantil a Juvenil): Competição com justiça

A partir da passagem para o Futebol 11 na categoria Infantil, a realidade do jogo muda. O componente tático se torna mais complexo e os papéis dentro da equipe começam a se definir. No entanto, competir não significa abandonar a formação.

O percentual mínimo garantido

No Infantil e no Cadete, o objetivo já não é distribuir exatamente 50% a cada sábado, mas sim assegurar um percentual mínimo garantido de tempo de jogo ao longo da temporada.

Estabeleça um limite claro: nenhum jogador convocado deve jogar menos de 30% do tempo total de uma partida, salvo sanção disciplinar prévia. Os «minutos do lixo», fazer um jogador entrar aos 88 minutos com o jogo resolvido, minam a dignidade do atleta. Dê ao seu reserva um bloco contínuo de pelo menos 20 ou 25 minutos para que ele possa entrar no ritmo do jogo.

Gestão de convocações em elencos amplos de F11

Se você tem um elenco de 18 a 22 jogadores, o problema não é só a rotação durante a partida, mas também a convocação. Forçar a presença de todos os jogadores em cada súmula faz com que 6 ou 7 garotos mal aqueçam.

- Convocações rotativas: Deixe fora da lista 3 ou 4 jogadores a cada fim de semana de maneira organizada.
- Critério de convocação: Quem fica fora em uma rodada deve saber com antecedência que na seguinte será titular ou terá um volume amplo de minutos.
- Registro acumulado: Faça a contagem dos minutos globais jogados no mês, não se atente apenas a uma partida isolada.

Sistemas práticos para organizar a rotação do elenco

Para evitar a improvisação, é recomendável utilizar um método visual de controle. Você pode recorrer a planilhas tradicionais ou a aplicativos móveis específicos de gestão tática.

Categoria | Critério de Distribuição | Minutos Mínimos por Partida | Gestão de Convocação

Prebenjamín / Benjamín | 100% Equitativo | 2 quartos completos (50%) | Vão todos os disponíveis

Alevín | Equitativo com nuance tática | 2 quartos completos (50%) | Rotação se houver excesso de fichas

Infantil | Formativo-Competitivo | 30%, 40% do tempo total | Convocações de 16 jogadores

Cadete / Juvenil | Rendimento coletivo | Bloco mínimo de 20 min | Convocação por rendimento e assiduidade

Gestão de expectativas com as famílias

A imensa maioria dos conflitos pela gestão de minutos no futebol de base nasce de uma falta de comunicação inicial. Se os pais não conhecem o seu critério, deduzirão suas próprias conclusões, quase sempre equivocadas.

A reunião de pré-temporada

Antes de jogar a primeira partida amistosa, convoque os pais. Explique a eles o modelo de trabalho sem rodeios:

- Mostre a filosofia do clube e a sua como treinador a respeito da distribuição de tempo.
- Detalhe como serão geridas as ausências aos treinos por motivos acadêmicos ou pessoais.
- Deixe claro que a escalação e as substituições são competência exclusiva da comissão técnica.

A norma das 24 horas

Estabeleça um protocolo estrito para atender às dúvidas dos pais sobre o tempo de jogo:

Nunca se fala com um familiar logo ao terminar uma partida. Os batimentos estão altos e a objetividade brilha por sua ausência. Se um pai quer pedir explicações sobre os minutos do seu filho, deve solicitar uma reunião privada pelo canal oficial do clube pelo menos 24 horas após o apito final. Essa margem de tempo esfria as emoções e permite analisar os dados reais de participação.

Disciplinas e ausências: Quando é correto reduzir minutos

O critério pedagógico deve ser coerente. Se um jogador não comparece às sessões de treinamento sem justificativa prévia, seu tempo de jogo será afetado, independentemente do seu talento individual.

No entanto, você deve diferenciar a causa da falta:

- Na iniciação (Prebenjamín a Alevín): As ausências costumam ser responsabilidade dos pais (turnos de trabalho, viagens). Não castigue a criança tirando minutos por causa da logística dos adultos. Fale com a família em privado.
- Em etapas avançadas (Infantil a Juvenil): O jogador deve assumir a responsabilidade pela sua pontualidade e assiduidade. Se um garoto falta a 2 dos 3 treinos semanais sem um motivo de força maior, não deve sair no time titular nessa jornada. A norma deve ser aplicada igualmente ao artilheiro máximo e ao reserva habitual. Se você faz exceções com o jogador determinante, perderá a autoridade moral diante do grupo.

Planejamento, dados e coerência

Manter o controle do tempo de jogo exige trabalho extra fora do campo, mas garante a paz social dentro do vestiário. Use um caderno, um arquivo Excel ou um aplicativo especializado, mas registre os dados em cada jornada. Quando você dispõe de estatísticas objetivas sobre os minutos disputados por cada futebolista, as opiniões subjetivas se desvanecem.

Lembre-se de que o seu impacto como formador não será medido pelo troféu que você ganhou na categoria Benjamín, mas pelo número de jogadores que continuem praticando esse esporte quando chegarem à idade adulta. E para que um garoto continue amando o futebol, ele precisa sentir que o banco é apenas uma parada temporária, nunca o seu hábitat permanente.

Fonte: [Aprende Entrenando](#) · Traduzido do espanhol [aprendeentrenando.com](#)

O QUE OS TREINADORES DISCUTEM

06

Metodologia

U7

Treinar um time de meninas sub-7 é a pior experiência esportiva da minha vida

Para treinadores Diga aos pais que eles precisam ficar durante a sessão, e depois faça o treino bem dinâmico, lúdico e cheio de reforço positivo.

Metade não quer jogar, no treino 3 das 8 são simplesmente deixadas e abandonadas pelos pais. Levamos pelo menos 10 gols de diferença hoje, desmoralizados, e a mãe que deveria trazer os lanches não trouxe, então as meninas se sentiram péssimas e culpavam a mim. Sinto muito pelas meninas do time que querem aprender, mas não conseguem porque as outras são problemas ambulantes e arrastam todo mundo para baixo. Os pais delas não estão presentes e não há moral no time porque sou tratado como babá delas. Temos 3 jogos restantes, será que eu deveria simplesmente focar em ensinar e jogar com as que realmente querem aprender e ignorar o resto? Porque eu meio que quero.

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+13) A gente diz aos pais que eles precisam estar presentes para as idas ao banheiro. Isso resolve imediatamente. Seu plano de treino é bom e adequado à idade, então acho que parte disso pode ser reajustar as suas próprias expectativas. Nessa idade, seu trabalho é ensinar as meninas a amar o futebol (ou ajudá-las a descobrir se conseguem) mais do que ensinar como se joga. Isso significa muita energia e reforço positivo incansável. Fazer graça com o grupo ajuda. Participar dá a elas um modelo positivo e deixar os tubarões roubarem a bola do treinador (ou qualquer coisa assim) também pode ajudar. Você também pode tentar um pouco de...
- (+10) Você precisa estabelecer expectativas com os pais, tanto para o nível de envolvimento deles quanto para o nível de engajamento das crianças. Já treinei essa faixa etária várias vezes, e simplesmente deixar a criança lá não é aceitável nessa idade. As crianças rotineiramente precisam que a mãe ou o pai resolvam as coisas para elas (o que é normal e aceitável aos 6 malditos anos de idade!) e você não pode fazer isso e comandar um treino. Esta temporada pode ser um desperdício, mas na próxima, se você continuar, comece com expectativas e exigências claras para os pais.
- (+5) Eu enviaria um e-mail ou mensagem dizendo que um pai ou mãe precisa estar presente para ajudar a criança nessa idade. Você não deveria ser tratado como babá. Comece por aí, depois torne o resto divertido! Infelizmente, você ainda não eliminou as crianças que simplesmente não querem jogar. Obrigado por se dispor. É uma idade difícil.

- (+5) É clichê, mas tudo o que você pode fazer é tentar se divertir. Deixe as que querem colher flores colherem flores, foque mais nas que querem aprender. Provavelmente é criação dos pais, você não ensina realmente com suas palavras, você apenas dá o exemplo com seu comportamento.
- (+5) Foque nos fundamentos
- (+3) Primeiro, sinto que você está levando seu trabalho muito a sério (o que é um reflexo positivo do seu caráter). Nessa idade, você realmente não consegue forçar ou desenvolver jogadoras do jeito que você acha que consegue. Você só tem um treino por semana, certo? Isso está longe de ser suficiente para construir habilidades. Isso é suficiente para dar a elas uma hora de diversão e, mais importante, para trabalhar na *sua própria* capacidade de interagir *positivamente* com todo tipo de criança, especialmente as que te irritam profundamente. Trate isso como sua própria experiência de construção de caráter. Você tem a oportunidade de ser uma presença positiva em...
- (+2) Nessa idade as meninas só querem se divertir :) Havia acima do limite, tipo, eu esqueci, talvez 13 ou 14 meninas no time recreativo de kindergarten da minha filha. Desse grupo, só há 2, incluindo minha filha, agora sub-15 na GA/RL. Há mais 1 ou 2 que jogam em nível de viagem bem mais baixo, mas meu ponto é que as interessadas vão ser muitíssimo poucas mesmo. Minha filha entrou para jogar, ela se apaixonou pelo futebol imediatamente, não para socializar, mas praticamente todas as outras entraram por esse último motivo. Você tem que meio que administrar suas expectativas. Como um bico, ela também apita jogos e ela sempre diz que as meninas sub-9 são simplesmente péssimas e é tão...
- (+2) Aos seis anos elas conseguem se concentrar ou não. Eu deixo as crianças pequenas vagarem se precisarem de espaço.
- (+2) Ele quer dizer apenas foque no básico
- (+1) Há uma diferença entre futebol recreativo e futebol competitivo. Se o objetivo é simplesmente dar aos pais um lugar para mandar os filhos para que possam dizer que estão jogando futebol organizado, então você tem que trabalhar com o que tem e ajustar suas expectativas. Como treinador, você tem que se perguntar o que realmente quer. Você está aí apenas para comandar treinos e manter as crianças ocupadas, ou quer desenvolver jogadoras e mudar a atitude delas em relação ao jogo? A segunda opção é muito mais difícil porque você não pode forçar as crianças a ter paixão, disciplina ou desejo de melhorar. Outra opção é encontrar um...

- (+1) Então eu diria que seu estilo de treino precisa mudar. Talvez peça a um pai ou mãe para ser voluntário e ajudar se você precisar. Meu filho fez dois programas de futebol diferentes. Lil Kickers com um treinador profissional altamente envolvente e motivador, e um time recreativo sub-7 no qual fomos a 3 treinos antes de desistir e voltar para o Lil Kickers. O estilo do treino era completamente diferente. O sub-7 era terrível e o Lil Kickers é muito mais divertido e meu filho dá o melhor de si. No Lil Kickers cada criança está constantemente com a bola, tudo é gamificado, sem esperar em filas, sem esperar pela bola, o treinador é muito animado. No...
- (+1) É assim que eu lidaria com isso. - Eu enviaria uma comunicação aos pais e os orientaria sobre as coisas. Estabeleceria diretrizes e parâmetros e, mais importante, expectativas tanto do lado dos pais quanto do lado dos jogadores. - Meu time Sub-6 é muito parecido. Tenho 4 crianças que aparecem querendo fazer qualquer coisa e tudo para melhorar. 3 são inconstantes e 3 são muito difíceis de gerenciar. Eu conduzo meus exercícios como esperado e, se as crianças querem ser crianças e fazer as próprias coisas, deixo. Eu sempre dou vários avisos, mas não posso desacelerar o treino para crianças ativamente desinteressadas. Contanto que elas estejam sendo seguras e...

Fonte: [r/SoccerCoachResources](#) · 52 comentários · Traduzido do inglês · [reddit.com](#)

07

Metodologia

U12

O que eu faço com um goleiro ruim?

Para treinadores Culpe o time, não um menino de 12 anos. Coloque o goleiro no campo e treine posicionamento e decisões durante os coletivos ficando ao lado dele.

Time de clube sub-12 e esse goleiro simplesmente não consegue parar uma bola. Todas as nossas derrotas caem sobre os ombros dele porque ele simplesmente não tinha força para parar um chute ou a bola caía das mãos dele. A defesa faz o possível para colocar o finalizador em uma posição que ajude o goleiro da melhor forma.

Se uma bola está levemente acima da cabeça dele, sem extensão total dos braços, a bola entra. Se está fora do passo lateral dele, a bola entra.

Não sou treinador de goleiros, mas fico assistindo vídeos tentando ajudar, mas não posso gastar um treino inteiro treinando só ele. Simplesmente não sei como falar de forma construtiva com ele para melhorá-lo. A grande maioria dos gols sofridos contra ele é por falta de esforço ou de força.

O que posso fazer?

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+57) "Todas as nossas derrotas caem sobre os ombros dele." Isso não é verdade nem com o pior goleiro do mundo.
- (+23) Essa afirmação sobre "Todas as nossas derrotas..." diz muito mais do que você provavelmente imagina.
- (+15) Coloque ele no ataque e ponha outro jogador no gol. Pelo menos metade do jogo. Talvez ele seja melhor em outra coisa. Eu faço meus sub-14 trocarem de posição porque acho que eles são muito jovens para ficarem presos em uma posição só porque jogaram ali na 4ª série.
- (+15) Sinceramente? Peça demissão e entregue o time para alguém que não reclame e não culpe crianças de 11 anos.
- (+13) O que você pode fazer para evitar essas derrotas? Faça seus jogadores de linha marcarem mais e não perderem a bola. Você está formando um goleiro melhor. Dê tempo e valorize o garoto que fica entre as traves. Meu filho levou 5 gols e eles perderam de 1 a 5 no ano passado. Os pais reclamaram de como o goleiro era ruim. Ignoraram que meu filho fez mais de 30 defesas no jogo. Um amigo deles é goleiro e ganhou o jogo deles por 5 a 4, mas só teve umas 10 finalizações no gol... quem é o goleiro melhor? Goleiros nunca são medidos apenas pelos gols sofridos.
- (+11) Eu realmente acredito quando você diz que tem um problema de goleiro. Mas não acredito que esse seja o único problema do seu time. Na verdade, não me surpreenderia se não fosse nem o maior problema do seu time. Acho que sua incapacidade de entender o que esta thread de comentários está tentando lhe dizer diz muito. Mesmo na superfície, você poderia admitir a frase ruim. Reconheça que se expressou mal e siga em frente. Em vez disso... E o mais importante é a forma como você realmente pensa. Isso vai aparecer de maneiras que você talvez não suspeite. Seu time consegue perceber essas coisas. Crianças de 12 anos são surpreendentemente perceptivas. Se isso acontecer, o...
- (+11) Senhor. Até minhas meninas sub-11 sabem que "Ganhamos juntos, perdemos juntos". Nunca, jamais, depende de uma pessoa só. Quantas vezes seu atacante chutou e errou? Quantas vezes seus meio-campistas falharam em ganhar a bola? Quantas vezes sua defesa deu o bote e errou, deixando o atacante passar? O goleiro que erra a bola é algo que todo mundo nota, mas houve muitos "erros" do time inteiro para chegar a esse ponto.
- (+6) 100% A bola teve que passar por outros 10 jogadores para chegar ao goleiro. Isso é conhecimento básico de treinador
- (+6) Sim. Também poderíamos começar por quem o selecionou nas seletivas, disse que ele estava qualificado para jogar no gol, continua colocando ele lá, o ataque, a defesa, e por aí vai. Dizer que a culpa é dessa criança fica em algum ponto entre preguiça e ignorância.

- (+6) Eu tive um garoto assim e descobri que o que faltava era entender o que a posição dele deveria fazer com base no que estava acontecendo no jogo. Então criamos um roteiro de quando o goleiro deveria sair do gol, quando deveria recuar, quando deveria se deslocar, quando deveria avançar sobre um atacante. Quando essas pistas estavam claras, esse goleiro jogou melhor e realmente fez defesas. Acho que aos 12 anos você ainda pode ter crianças que realmente não entendem o jogo. Pode não ser que ele tenha falta de vontade, mas sim falta de entendimento do que ele deveria estar fazendo dentro ou fora do gol dependendo...
- (+5) Foi o que pensei. Por que você não troca ele então e coloca ele no campo? Com um treinador que diz que as derrotas são inteiramente culpa do goleiro, imagino que esse garoto esteja desmoralizado.
- (+5) Devo acrescentar que eu tinha um treinador assistente que me ajudava a comandar o coletivo e eu literalmente ficava ao lado desse goleiro durante o coletivo e conversava sobre o que ele deveria estar vendo, o que deveria estar fazendo enquanto acontecia, deslocávamos juntos, etc. etc. Acho que isso realmente destravou parte da lentidão de decisão que eu e outros poderíamos facilmente interpretar como falta de vontade ou de habilidade

Fonte: [r/SoccerCoachResources](#) · 57 comentários · Traduzido do inglês · [reddit.com](#)

08

Metodologia

U12

U12 com dificuldades na tática de treino

Para treinadores Use o rachão favorito delas e adicione uma regra de cada vez: amplitude para um gol, todas passam do meio campo para marcar, ou uma condição de passar e movimentar.

Tenho um grupo incrível de meninas sub-12 que eu treino. Elas são fortes, rápidas e têm mais resistência do que praticamente todos os outros times contra os quais jogamos. Em geral, têm uma boa atitude, tirando um mau humor aqui e ali. Elas são bem apáticas nos treinos e eu tenho dificuldade de fazê-las se movimentar, mas no dia do jogo, elas acendem

Já jogamos contra times que têm um nível técnico mais alto, mas vencemos por causa da velocidade, resistência e agressividade. E temos uma técnica decente.

Estou tendo dificuldade para encontrar treinos táticos divertidos e envolventes. Percebo que é responsabilidade minha e dos meus colegas de comissão técnica fazer com que elas se movimentem nos treinos. Então estou apenas procurando alguns exercícios que nos ajudem com espaçamento em campo, passe e movimento, posicionamento.

Obrigado!

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+9) Tenho uma opinião bastante forte de que a maioria das crianças só precisa jogar 1 contra 1, 2 contra 1, 3 contra 2. É fácil usar esses formatos para recriar diferentes cenários de jogo. Divida-as em dois times, mantenha a pontuação, torne competitivo.
- (+7) Faça o treino o mais focado no jogo possível, sem cones, sem portais, apenas partidas intensas de pequena duração com diferentes variações: times desiguais, mínimo de 5 passes antes de um chute, apenas dois toques etc. Isso pode ser feito com o grupo inteiro ou dividido em grupos menores. Atacantes contra defensores é sempre divertido
- (+2) Isso soa bastante parecido com o meu grupo nessa idade. Duas coisas. Pouco esforço no treino: se elas tiverem uma semana de treino ruim e, por consequência, um jogo ruim, aproveite isso e use a seu favor. Mencione apenas brevemente no final do jogo (para que elas ouçam, mas não fiquem presas à negatividade disso) e depois, no seu próximo treino, insista no ponto com mais força. Isso pode ajudar a transmitir a mensagem de que treino e esforço nessa idade importam. Além disso, transmita a mensagem de que, conforme elas ficarem mais velhas e jogarem contra times melhores, eles serão igualmente rápidos, igualmente agressivos etc. Então, se elas não desenvolverem suas habilidades, elas não terão o...
- (+2) Acho que algo com que você pode estar tendo dificuldade no seu treino é que ele potencialmente para e começa demais. O problema com sessões táticas, especialmente para jogadores jovens, é que elas têm dificuldade de se envolver, pois é muito "pensar" em vez de fazer. Agora, isso é uma suposição, então posso estar errado. A chave com "táticas" nessa idade é tornar o mais básico possível. Qual é o seu formato, qual é o seu papel e onde você está nesse formato, como você cria espaço nesse formato e como você nega isso nesse formato. Você não precisa de sessões malucas e detalhadas sobre o atacante fazer isso, os pontas fazerem isso,...
- (+2) Parece os grupos de meninas que eu treinava quando estavam nessa idade. Sempre incluíamos jogos reduzidos como 3 contra 3 para que ninguém pudesse se esconder e se esforçar pouco. Todas elas adoravam força e finesse, então fazíamos variações disso para focar em certas habilidades como chutar a bola de certas maneiras, mais tempo menos tempo, mais espaço menos espaço, chutar por cima do travessão, chutar forte rasteiro, e assim por diante. Meus favoritos eram desafios em grupo meio aleatórios que fazíamos depois do aquecimento ou no final do treino. Alguns você poderia classificar como simples construção de equipe com tema de futebol, mas outros as faziam usar a cabeça e o...
- (+2) interessante, temos 2 crianças que são ótimas no 1 contra 1, parecem valer um milhão, mas na hora do jogo ficam constantemente tentando manter a bola para si mesmas fazendo seus dribles que funcionam no 1 contra 1 e perdem a bola toda vez
- (+2) Tenho dificuldade com todas elas se aglomerando no coletivo, então uso cones para 75% para forçá-las a manter o espaçamento, correr para espaços livres etc.

- (+1) Aqui eu faço treino de 90 min para meninos sub-12. Deixo eles chutarem a bola um pouco, para se divertirem e conversarem. Depois começo com cardio, não as mesmas coisas, tento variações diferentes. Deixo eles correrem, cronometro as voltas, faço duplas etc. Depois passe, variações de drible, ou em estilo de jogo como macaco no meio, vôlei com os pés, e coletivo com os treinadores jogando também. Mas você precisa ver os treinos necessários, essa é a chave, eu acho. Quando assisto ao jogo deles, vejo alguns erros e uma ideia de treino surge na minha mente. Isso exige um pouco de criatividade, assistir a vídeos curtos, percepção, conhecimento para combinar. Eu nunca replico vídeos curtos,...
- (+1) Rondos, jogo dos números, coletivos com condições, 1/2 contra 1/2 são os meus preferidos.
- (+1) Pelas suas respostas, tática aqui significa três coisas. Manter-se espalhadas, mover-se depois de um passe e subir o campo juntas. Cada uma pode ser uma regra única adicionada ao coletivo que elas já gostam, para que ninguém fique parado numa fila. Para espaçamento, um gol só vale quando o seu time tem alguém perto de cada lateral no momento do chute. Elas logo percebem que duas jogadoras precisam manter a amplitude. Para subir juntas, um gol só vale quando todas as jogadoras de linha do time que marcou estão passando do meio-campo. Isso cura as defensoras que observam lá de trás. Para passe e movimento, uma vez que você passa, você não pode...
- (+1) O que você quer dizer quando diz tática?
- (+1) Eu também treino um grupo misto de meninos e meninas sub-12. Mantenho meu treino com duração de 45 a 60 minutos, dependendo de como o treino está indo. Fazemos coisas como driblar entre 4 a 5 cones terminando com um chute a gol, colocar os mesmos 4 a 5 cones em formato de u e fazer com que alguns comecem de um lado e outros do outro lado indo ao mesmo tempo para se sentirem confortáveis no trânsito; montar 2 fileiras de 4 cones com cerca de 10 jardas ou qualquer outra distância descendo pelo meio do campo, eu sou a defesa no meio, tenho que ficar entre as 2 fileiras de cones, os parceiros ficam de cada lado dos cones e têm que trocar passes longe de mim e atravessar o campo inteiro. principal...

Fonte: [r/SoccerCoachResources](https://www.reddit.com/r/SoccerCoachResources) · 20 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

NO CAMPO

09

Metodologia

O futebol de base como ferramenta educativa: Guia prático para transformar seu impacto real no banco

Para treinadores Revise seu próximo plano de sessão e encontre uma pergunta guiada que faça os jogadores achar a solução em vez de você gritá-la da beira do campo.

Venderam para você que o seu trabalho como treinador consiste em ganhar a liga do seu distrito ou colocar os seus infantis na categoria máxima. Enganaram você. Quando você concentra a sua energia apenas no placar, destrói o valor do seu trabalho e abre mão da oportunidade de usar o futebol de base como ferramenta educativa para transformar a vida desses garotos. Se o seu único legado no final da temporada é um troféu de plástico de dez euros e três crianças que abandonam o esporte queimadas por não jogar, você fracassou como formador. Olhe-se no espelho numa terça-feira às sete da noite debaixo de chuva: ali não há holofotes nem televisão. Só estão você, o seu apito e quinze jogadores esperando que você lhes ensine algo útil para o campo e para a vida deles.

O paradoxo do resultado: você forma jogadores ou acumula sucata?

Há mais de quinze anos eu piso na lama em campos de terra e grama sintética. Já vi treinadores de benjamins gritando descontrolados na beira do campo, pedindo o fim do jogo ou exigindo que um menino de oito anos chute a bola para cima para não arriscar. Isso não é treinar. Isso é usar as crianças para acalmar as suas próprias frustrações adultas.

Entender o seu papel como formador exige mudar o chip desde a raiz. Ganhar um jogo no domingo é uma consequência do trabalho bem feito, nunca o objetivo principal. Quando você prioriza a vitória imediata sobre o processo de aprendizagem, acontecem estas três atrocidades cotidianas:

- A síndrome do banco fixo: Você deixa sem jogar o garoto que precisa de mais minutos para se desenvolver só porque comete erros técnicos.
- A especialização precoce rígida: Você condena um alevim a jogar de lateral direito durante toda a sua etapa formativa porque ele é alto, privando-o de entender o jogo a partir de outras posições.
- A cultura do atalho: Você premia a malandragem, a trapaça ou a provocação disfarçada se isso lhe render uma falta a favor no minuto oitenta.

Do modelo acadêmico ao barro: Metodologias pedagógicas no seu treino

A teoria universitária fala de múltiplos modelos de ensino, mas você precisa saber como aplicar essa pedagogia quando tem vinte cadetes querendo tocar na bola.

Modelo analítico vs. modelo global nas etapas de iniciação

O modelo analítico tradicional divide o jogo em repetições isoladas: fila de crianças, passe, cone e chute. Gera automatismos, mas anula a mente do jogador. Se você quer mesmo que os seus jogadores aprendam a pensar e entender o jogo, deve priorizar o modelo global ou integrado.

Os garotos aprendem a tomar decisões quando o ambiente é incerto. Um exercício de 3 contra 2 mais coringa em espaço reduzido gera mais conexões neuronais e mais aprendizagem emocional do que dez filas de passes estáticos. O erro deve ser bem-vindo como o único caminho para a autonomia.

A abordagem de jogos táticos (Tactical Games Approach)

Nas categorias infantil e cadete, o jogo deve fazer perguntas, não dar respostas mastigadas. Em vez de gritar da beira do campo "toca para a esquerda!", use a descoberta guiada durante as pausas da sessão.

Faça perguntas diretas ao seu time:

- "Onde estava o espaço livre quando o seu companheiro fixou o zagueiro central?"
- "Por que perdemos a posse de bola três vezes seguidas na saída de bola?"
- "Que solução vocês propõem para superar a pressão alta deles?"

Quando o jogador descobre a solução por si mesmo, ele se apropria do jogo. Isso constrói critério, capacidade crítica e maturidade.

Três situações-limite em que você demonstra se é formador ou simples escalador

O verdadeiro exame de um treinador não está na prancheta tática. Ele aparece nas situações de tensão em que os seus valores entram em conflito direto com o resultado.

1. O jogador estrela quebra as regras do vestiário

É sexta-feira. Amanhã você joga contra o líder da categoria juvenil. O seu maior artilheiro chega atrasado ao treino pela terceira vez na semana sem justificativa, ou falta com o respeito ao dirigente do time. O que você faz?

Se você o escala como titular porque "você está disputando a liga", está destruindo a sua autoridade moral. Está ensinando aos outros dezessete jogadores que o talento individual desculpa o comportamento incivil. Se você o coloca na arquibancada, estará educando de verdade. Você vai perder o jogo, talvez, mas terá ganhado o respeito do seu grupo para sempre.

2. A gestão do erro na saída de bola do seu alevim

Minuto 25 do segundo tempo. Empate em um a um. Você pediu aos seus alevins que arrisquem e joguem por dentro desde trás. O seu volante tenta um passe filtrado, o adversário intercepta e vocês levam o gol da derrota.

Tua reação nesse segundo exato define tua filosofia. Se você leva as mãos à cabeça, suspira ou reclama para o banco, a criança se destruirá por dentro. Se você aplaude a intenção, corrige o gesto técnico ou a orientação corporal com serenidade e pede que ele peça a bola de novo na jogada seguinte, estará formando uma pessoa resistente à frustração.

3. A arbitragem desfavorável na categoria infantil

O árbitro marca um pênalti inexistente contra o seu time infantil. O banco rival comemora e seus jogadores se lançam sobre o árbitro cheios de raiva. Sua atitude aqui é crítica.

Se você protesta, encara ou justifica uma derrota por culpa da arbitragem, está formando futuros jogadores vitimistas. Seu dever é acalmar o grupo, exigir que se concentrem no que depende exclusivamente deles e mostrar respeito absoluto à figura do árbitro.

Os 4 pilares metodológicos para estruturar sua temporada

Para educar do banco não basta boa intenção; você precisa de uma estrutura de trabalho rigorosa e planejada.

Pilar | Objetivo Metodológico | Impacto Humano e Social

1. Cocriação de normas | Desenhar o código interno do vestiário junto com os jogadores no início do ano. | Fomenta a responsabilidade individual e o compromisso coletivo sem imposições.
2. Rotação de papéis | Variar capitancias, posições e tarefas de material entre todos os integrantes. | Desenvolve a empatia, elimina hierarquias nocivas e ensina a valorizar cada função.
3. Feedback formativo | Substituir o grito destrutivo por correções concretas baseadas no esforço. | Constrói uma autoestima sólida e reduz os níveis de ansiedade em competição.
4. Terceiro tempo esportivo | Cumprimentar o rival e compartilhar um espaço comum ao final dos jogos. | Humaniza o rival, bane a ideia do adversário como inimigo e consolida o jogo limpo.

Como gerir as famílias sem transformar a arquibancada em uma guerra

Você não pode educar seus jogadores se ignora o ambiente que os cerca em casa. Os pais e as mães não são seus inimigos, são agentes indispensáveis no processo formativo. O problema surge quando eles carecem de diretrizes metodológicas claras.

Convoque uma reunião presencial antes do primeiro treino da pré-temporada. Não fale de sistemas táticos nem de minutos. Estabeleça os limites inegociáveis para a arquibancada:

1. Proibido dar instruções à distância para as crianças: Gritar «passa!», «chuta!» ou «corre!» da arquibancada cria interferências cognitivas graves. A criança não sabe se obedece ao pai, ao treinador ou ao próprio instinto.
2. Respeito absoluto ao vestiário rival e ao árbitro: Qualquer insulto ou comportamento violento vindo da arquibancada implicará a retirada imediata do time de campo ou a substituição do seu filho.
3. O trajeto de volta para casa de carro: Esse trajeto de volta não é uma coletiva de imprensa nem um julgamento de valor sobre o plano do técnico. Deve ser um espaço seguro onde a criança fale se quiser, ou curta o silêncio sem pressões.

Meça seu sucesso real: A lista de verificação do formador

Esqueça a classificação da federação por um instante. Se você quer saber se realmente está fazendo um trabalho formativo de peso, faça estas perguntas a si mesmo ao fechar o centro de treinamento todo domingo:

- Todos os meninos convocados jogaram um tempo significativo para o seu desenvolvimento?
- Meus jogadores tomaram suas próprias decisões em campo sem olhar assustados para o meu banco?
- Cumprimentamos o rival de forma sincera após a vitória ou a derrota?
- Mantive a calma e o controle emocional durante todo o jogo?
- Os garotos vão para casa com mais vontade de treinar na próxima terça do que tinham hoje?

Se você responde afirmativamente a essas questões, está ganhando o único jogo que importa. A tática passa, as categorias mudam e os troféus se enchem de poeira nos corredores dos clubes. A única coisa que perdura na memória de um garoto de catorze anos é como você o fez sentir e os valores de esforço, superação e companheirismo que você gravou a fogo no campo de treinamento.

Fonte: [Aprende Entrenando](http://aprendeentrenando.com) · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

10

Metodologia

Pai e Treinador no Futebol de Base: Guia para Apoiar seu Filho sem Pressão

Para treinadores Experimente a regra dos 15 minutos após o treino: quando ele termina, você é apenas o pai ou a mãe, e deixe que ele decida se o futebol será discutido.

Assumir a dupla responsabilidade de ser pai e treinador no futebol de base exige um guia prático para não destruir a ilusão do seu filho nem queimar a convivência em casa. Exigir dele o dobro que do resto, transformar o trajeto de carro em uma sessão de vídeo ou justificar cada minuto que ele joga diante da arquibancada só consegue afastar você do garoto. Se você se senta no banco e seu filho está no elenco, você precisa marcar fronteiras emocionais e esportivas desde o primeiro dia de pré-temporada.

O erro invisível: projetar suas expectativas no garoto

O problema principal ao treinar seu filho não é escolher se ele joga de ponta ou de meio-campista. É emocional. De forma inconsciente, muitos técnicos projetam nos filhos seus próprios desejos não realizados, seus medos do fracasso ou a necessidade de mostrar ao clube que o menino não está ali por favoritismo.

Essa dinâmica gera uma pressão esmagadora. O menino deixa de jogar para se divertir ou aprender; começa a competir para não decepcionar você. Quando um jogador sente que sua aprovação em casa depende do rendimento dele em campo, o futebol se transforma em uma obrigação amarga.

Se você nota seu filho travado no gramado, com medo de tomar a iniciativa ou dando desculpas absurdas para não treinar, pare. Analise quais mensagens você está enviando a ele nos aquecimentos, no banco e no vestiário.

A regra dos 15 minutos: delimite o campo e o lar

Para sobreviver a essa situação sem erodir a relação familiar, você deve construir um muro invisível entre o campo de jogo e sua casa. Você não pode ser o míster 24 horas por dia.

Aplique a regra dos 15 minutos ao acabar a partida ou a sessão de treino:

- Minuto 0 ao 15: Você tem quinze minutos após sair do vestiário para falar da partida, analisar jogadas ou corrigir erros. Só faça isso se o menino trazer o assunto de forma voluntária. Se preferir falar de outra coisa, respeite.
- A partir do minuto 15: Fecha-se o caderno de tática. Você volta a ser apenas o pai dele.

O trajeto de volta para casa no carro não pode se tornar um julgamento sumaríssimo. Se você transformar o almoço de domingo em uma análise minuciosa dos erros dele no primeiro tempo, vai torr  -lo mentalmente.

O viés do «antifavoritismo»: a armadilha de castigar seu filho

Muitos treinadores, por pânico de que a arquibancada ou o resto dos pais os acusem de favoritismo, caem no extremo oposto: penalizam injustamente o próprio filho. Gritam mais forte com ele, substituem-no primeiro ou o deixam no banco quando merece jogar.

Isso    tão destrutivo quanto presentear a titularidade. Seu filho não tem culpa de que você seja o técnico. Ele deve receber exatamente o mesmo tratamento, os mesmos minutos por mérito ou rota  o e as mesmas corre  es que qualquer outro colega do elenco.

Aplice critérios objetivos de avalia  o para todo o grupo:

- Presença e compromisso nos treinos.
- Esforço e atitude em campo.
- Respeito aos colegas e    comissão técnica.

Se você basear suas decisões em normas transparentes e comunicadas no início da temporada, não precisará exigir demais do seu filho para silenciar os murmúrios da arquibancada.

Gestão da arquibancada e do entorno da equipe

A rela  o com as outras famílias costuma ficar tensa quando o filho do m  ster joga em uma posi  o cobiçada ou bate as jogadas de bola parada. A transparência    seu melhor escudo.

Na reunião de início de temporada, aborde o tema de frente diante de todos os pais. Explique sua filosofia de trabalho, como você vai gerir as rota  es e deixe claro que seu filho será avaliado sob o mesmo critério que os demais.

Se um pai se aproximar para pedir explica  es sobre os minutos do filho dele, mantenha a conversa no âmbito puramente esportivo e jamais use seu filho como ponto de compara  o. Evite frases como «meu filho treina mais» ou «olha como meu filho corre». Fale de dados objetivos e do rendimento individual do jogador em questão.

Adapta  o do papel conforme a categoria

O nível de exigência e a autonomia do jogador devem evoluir    medida que ele cresce. Você não pode gerir a situa  o da mesma forma no futebol 7 e no futebol 11.

Sub-9 e Sub-11 (Futebol 7)

Nessas idades, o foco    100% lúdico e formativo. Sua única meta como pai e treinador    que seu filho ame o esporte e aprenda os conceitos básicos. Garanta que ele jogue em posi  es diferentes e não o sobrecarregue com conceitos táticos complexos em casa. Deixe-o jogar livre.

Sub-13 (Transição para o Futebol 11)

Chega a mudança de campo, o impedimento e os primeiros picos de competitividade. Aqui o menino começa a buscar a aprovação dos iguais acima da dos pais. Dê espaço a ele no vestiário. Permita que os colegas se relacionem com ele sem sentir que o míster está vigiando cada conversa.

Sub-15 e Sub-17

A exigência tática e física dispara. Se você continua treinando seu filho nessas etapas, o trato deve ser absolutamente profissional dentro do recinto esportivo. Em campo, ele é um atleta a mais disputando uma posição; em casa, é seu filho. Se você não consegue separar os dois papéis nessas idades, o mais saudável para a progressão dele é que ele mude de equipe ou que você dê um passo ao lado.

Sinais de alarme: quando você deve dar um passo ao lado

Às vezes, apesar das boas intenções, a fórmula não funciona. Você deve ser maduro o suficiente para detectar quando sua presença no banco está prejudicando o desenvolvimento do garoto.

Fique atento a estes indicadores:

- A criança se mostra irritada ou triste nos dias de treino.
- Busca desculpas físicas (dores de cabeça, incômodos duvidosos) antes das partidas.
- Não se relaciona de forma natural com os companheiros no vestiário por medo de romper a distância com o treinador.
- As discussões sobre futebol continuam em casa horas depois de ter terminado a jornada.

Se você detectar dois ou mais desses sinais, sente-se com ele a sós. Pergunte com honestidade se ele prefere que você deixe o cargo ou se prefere mudar de grupo. O bem-estar emocional dele e a relação afetiva de vocês estão infinitamente acima de qualquer vitória ou título de categoria de base.

Decálogo de sobrevivência para o pai-treinador

Guarde estes dez pontos e revise-os antes de começar cada semana de trabalho:

1. Em campo, você é o míster; no carro, você é o pai dele.
2. Não corrija seu filho com um tom de voz mais alto do que com o resto.
3. Jamais use o jantar para fazer uma análise tática da partida.
4. Se seu filho perder um gol ou cometer um pênalti, dê o mesmo apoio que daria a qualquer companheiro.

5. Não use sua posição para dar vantagens indevidas a ele, mas também não o castigue para parecer imparcial.
6. Permita que ele resolva os próprios conflitos com os companheiros sem intervir como pai.
7. Se a arquibancada criticar seu filho, filtre os comentários e não os leve para o banco.
8. Incentive seu filho a tomar as próprias decisões em campo, mesmo que ele erre.
9. Celebre os avanços pessoais dele, não apenas os resultados do placar.
10. Lembre-se de que a etapa dele no futebol de base vai terminar, mas seu papel de pai é para toda a vida.

Fonte: [Aprende Entrenando](#) · Traduzido do espanhol [aprendeentrenando.com](#)

11

Metodologia

U6 a U18

Como planejar treinos de futebol de base: guia prático para treinadores

Para treinadores Na próxima sessão, monte seu bloco principal como duas ou três tarefas encadeadas, do jogo reduzido ao jogo completo, em vez de exercícios separados, para que o objetivo do dia siga até o jogo final.

Há mais de quinze anos eu estou à beira do campo e continuo vendo a mesma cena toda semana: treinadores que chegam ao municipal cinco minutos antes, jogam três cones na grama e decidem na hora o que vão fazer. Ou pior ainda, técnicos que copiam uma tarefa complexa nas redes sociais para aplicá-la com crianças de oito anos. Se você quer que seus garotos progridam de verdade e coloque ordem nas suas sessões, você precisa aprender como planejar treinos de futebol de base com critério, estrutura e adaptação a cada etapa evolutiva. No futebol de formação, o desenvolvimento individual e coletivo sempre deve estar acima do resultado de domingo.

Planejar não é encher um caderno de desenhos vistosos nem engessar a liberdade do jogador. Planejar é traçar uma folha de rota lógica para que cada minuto sobre o gramado responda a um objetivo de aprendizagem real. Vou te mostrar passo a passo como desenhar sua programação para que suas sessões sejam dinâmicas, intensas e realmente formativas.

A etapa evolutiva: o ponto de partida obrigatório

Uma criança de sete anos não processa a informação igual a uma de quatorze. Tratar os pequenos como adultos em miniatura é o erro mais recorrente nos campos de futebol de formação. Antes de desenhar a primeira tarefa, você deve ajustar o conteúdo ao momento evolutivo do seu elenco.

1. Etapa de Iniciação (Prebenjamín e Benjamín: 6 a 9 anos)

A bola é o centro do universo. Nesta fase, o foco absoluto deve ser a relação individual com a bola, a coordenação motora e a descoberta do jogo por meio de formas jogadas em espaços reduzidos (1v1, 2v2).

- Prioridade: Domínio da bola, condução, drible e tomada de decisões básicas.
- Metodologia: Jogos modificados e tarefas com muitos contatos por minuto.
- Evite: Explicações táticas complexas e posições fixas rígidas.

2. Etapa de Desenvolvimento (Alevín e Infantil: 10 a 13 anos)

É a idade de ouro da aprendizagem motora. Os jogadores começam a entender o espaço, a noção de coletividade, a ocupação racional do campo e as referências táticas essenciais (conservar, progredir, finalizar).

- Prioridade: Passe e controle orientado, perfis, apoios e linhas de passe.
- Metodologia: Jogos de posição, conservações estruturadas e rondos.
- Evite: A especialização excessiva em uma única posição do campo.

3. Etapa de Aperfeiçoamento (Cadete e Juvenil: 14 a 18 anos)

Introduz-se uma maior velocidade de decisão, riqueza tática, preparação física integrada e especificidade por demarcação. A competição ganha maior peso, mas o desenvolvimento do jogador continua sendo a prioridade.

- Prioridade: Transições rápidas, comportamentos de linha, bola parada e leitura tática avançada.
- Metodologia: Partidas modificadas, tarefas setoriais e situações reais de jogo.

Como estruturar uma sessão de treino efetiva

Uma sessão mal organizada gera tempos mortos, tédio e problemas de disciplina. Para manter a atenção e a intensidade, divida seus 75 ou 90 minutos de treino em três blocos muito claros.

Fase 1: Ativação e aquecimento dinâmico (15 minutos)

Esqueça dar duas voltas ao campo correndo em fila sem bola. A ativação deve preparar a mente e o corpo para o objetivo principal do dia desde o primeiro minuto.

Use rodas de passe simples, jogos de perseguição com bola ou rondos dinâmicos. Inclua exercícios de mobilidade articular e pequenos estímulos de velocidade de reação no final desta fase.

Fase 2: Parte principal (45-50 minutos)

É o coração do treino. Aqui é onde se trabalha o objetivo tático ou técnico programado para o dia. O ideal é desenhar entre duas e três tarefas conectadas de menor a maior complexidade.

- Tarefa 1 (Introdutória): Conservação ou jogo de posição com superioridade numérica para fixar o conceito-chave (por exemplo, buscar o terceiro homem).
- Tarefa 2 (Aplicada): Situação de jogo reduzida (4v4 ou 5v5 com coringas) com regras de provocação que forcem o aparecimento do objetivo.
- Tarefa 3 (Global): Partida em espaço reduzido ou acondicionado onde aplicar o aprendido em um contexto real de jogo.

Fase 3: Volta à calma e reflexão (10 minutos)

Baixe as pulsações com alongamentos suaves ou trote leve enquanto recolhe o material de forma colaborativa com a equipe. Aproveite estes últimos minutos para fazer um feedback rápido: pergunte aos seus jogadores o que treinaram hoje e para que vai servir no fim de semana. Faça com que eles pensem, não dê todas as respostas.

A periodização: do Macroциclo ao Microциclo

Para dominar como planejar treinos de futebol de base de maneira profissional, você deve conectar a visão global da temporada com o trabalho do dia a dia.

O Macroциclo (A temporada completa)

Defina os objetivos gerais por categoria. Nos sub-9, seu macroциclo deve se concentrar na técnica individual e na coordenação. Nos sub-11, deve se concentrar nos princípios táticos coletivos.

O Mesociclo (Blocos de 3 a 4 semanas)

Divida a temporada em blocos temáticos. Cada mesociclo deve ter um fio condutor claro. Por exemplo:

- Mesociclo 1: Iniciação à saída de bola e criação de linhas de passe.
- Mesociclo 2: Pressão após a perda e repliegue defensivo.
- Mesociclo 3: Ataque organizado e ocupação da área de finalização.

O Microциclo (A semana de trabalho)

É a distribuição dos conteúdos entre as duas ou três sessões semanais que você tem com o time. Exemplo para uma categoria sub-13 com dois dias de treino:

Terça (Dia de carga técnica e conceitos individuais):

- Ativação: Rondo dinâmico com mudanças de direção.
- Parte principal: Tarefas de controle orientado, perfis de recepção e jogo de posição 3v3+2.
- Fechamento: Jogo reduzido com no máximo três toques.

Quinta (Dia de aplicação tática e velocidade mental):

- Ativação: Roda de passes com finalização em gol pequeno.
- Parte principal: Conservação com progressões e ataque-defesa em espaço amplo.
- Fechamento: Jogo real aplicando os conceitos de saída de bola trabalhados durante o mês.

Cinco erros graves que você deve evitar ao planejar

Até os treinadores com boas intenções caem em armadilhas comuns que freiam o progresso dos seus garotos. Tenha em mente esses erros para não repeti-los no seu campo:

1. Filas quilométricas: Se você tem seis crianças esperando a vez para chutar a gol, está desperdiçando tempo de prática. Divida o grupo, coloque dois gols ou use passadores ativos.
2. Discursos eternos: Uma criança não retém uma explicação de cinco minutos. Dê orientações claras de 30 a 45 segundos, coloque a tarefa em andamento e corrija durante a atividade ou nas pausas de hidratação.
3. Copiar sem contexto: Um exercício criado para uma equipe juvenil de alto nível não funcionará no seu sub-9 de primeiro ano. Adapte as distâncias, o número de jogadores e as regras.
4. Abusar da preparação física isolada: No futebol de base, a condição física se desenvolve jogando futebol. Elimine as séries de corrida contínua ao redor do campo.
5. Mudar o objetivo no meio da sessão: Se você planejou trabalhar a pressão após a perda, não perca 20 minutos corrigindo como se cobra um escanteio. Mantenha o foco.

Avalie seu treino ao terminar a sessão

Seu planejamento não termina quando você recolhe os cones. Reserve cinco minutos no vestiário ou no caminho para casa para anotar no seu caderno três aspectos principais:

- A tarefa principal teve a fluidez e a intensidade que você buscava?
- Os jogadores entenderam o conceito ou a tarefa era complexa demais?
- Que porcentagem do tempo total eles passaram realmente jogando e em movimento?

Se uma tarefa não funcionou, não se frustre. Ajuste as dimensões do campo, adicione coringas para dar vantagem ao atacante ou simplifique as regras para a próxima sessão. O planejamento não é um documento de pedra, é uma ferramenta viva que se adapta às necessidades diárias do seu time.

Fonte: [Aprende Entrenando](#) · Traduzido do espanhol [aprendeentrenando.com](#)

12

Metodologia

Como gravar treinos de futebol para analisar e melhorar suas sessões no futebol de base

Para treinadores Filmar uma das suas sessões custa quase nada e mostra o tempo morto e os tamanhos de espaço que você não vê da beira do campo enquanto treina.

Você desenha uma tarefa impecável no caderno, chega ao campo de treino e sente que a sessão não flui. Você está tão focado em apitar, corrigir o lateral infantil ou pedir intensidade aos alevins que perde completamente a perspectiva do que acontece no conjunto do espaço. Eu te entendo perfeitamente porque isso aconteceu comigo durante anos. Por isso, gravar seus treinos para analisá-los depois é a forma mais rápida e direta de auditar seu trabalho no gramado, ajustar os tempos reais de jogo e corrigir erros que ao vivo você não vê.

As sensações mentem: por que a câmera é sua melhor ajudante

Terminar um treino suado e tendo gritado muito não significa que a sessão foi um sucesso. Muitos treinadores de futebol de base confundem o esgotamento pessoal com o rendimento do grupo. As sensações são enganosas; o vídeo reflete a realidade com precisão matemática.

Quando você revisa a gravação à noite, descobre dados chocantes:

- Explicações de três minutos para uma tarefa que exigia apenas trinta segundos de instrução.
- Filas de espera intermináveis nos benjamins enquanto dois jogadores fazem um chute a gol.
- Espaços demasiadamente amplos em rondos de cadetes que impedem uma pressão após perda real.
- Seu próprio tom de voz, que às vezes confunde mais do que esclarece.

Ver você em vídeo é um gole difícil para o ego, mas é o melhor atalho para evoluir como técnico de futebol de base.

O equipamento necessário: grave sessões de qualidade sem falir

Você não precisa de uma câmera de televisão nem gastar milhares de euros. No futebol modesto os recursos são limitados e o tempo de montagem deve ser mínimo. Com três elementos básicos você pode montar um sistema de gravação eficaz em menos de três minutos.

1. Smartphone ou câmera de ação

Qualquer celular atual grava em HD a 60 quadros por segundo. Se você preferir proteger seu celular, uma câmera de ação econômica te dará resistência contra boladas e uma grande angular nativa ideal para espaços abertos.

2. Tripé alto de 2 a 3 metros

Gravar rente ao chão não serve para nada. As pernas e torsos dos jogadores se tapam entre si e você perde toda a perspectiva tática. Invista em um tripé de iluminação ou um pé extensível que alcance pelo menos dois metros e meio de altura. Quanto mais elevado estiver o plano, melhor você verá os espaços entrelinhas.

3. Lente grande angular tipo clipe

Se você usar o celular, compre um acessório de lente grande angular de clipe. Por menos de vinte euros você conseguirá enquadrar um campo completo de futebol 7 ou meio campo de futebol 11 sem ter que se afastar demais da linha lateral.

4. Microfone de lapela sem fio (opcional)

Se seu objetivo prioritário é auditar sua comunicação verbal e seu feedback durante as tarefas, prenda um microfone de lapela sem fio barato conectado ao celular. Você ouvirá suas correções com total clareza por cima do ruído do campo.

Onde colocar a câmera conforme o tipo de tarefa e categoria

Gravar mal é tão inútil quanto não gravar. A posição da câmera deve mudar em função da tarefa que você está executando e da idade dos seus jogadores.

Para tarefas reduzidas (posses, rondos e conservação)

Coloque o tripé na linha lateral, centralizado em relação ao retângulo delimitado pelos cones. Eleve o pé ao máximo e oriente a câmera ligeiramente para baixo. É vital que os quatro cones do limite fiquem dentro do enquadramento para avaliar se a ocupação do espaço é correta.

Para situações complexas ou partidas em futebol 7 (benjamim e alevim)

Posicione a câmera atrás de uma das traves se você quiser analisar o recuo, a basculação defensiva ou a saída de bola. Se você buscar analisar o volume ofensivo global, coloque o tripé no canto do campo a meia altura para cobrir diagonalmente toda a superfície.

Para futebol 11 (infantil, cadete e juvenil)

Aproveite a arquibancada se o campo tiver uma. Subir seis ou sete degraus te dá uma vista panorâmica perfeita. Se não houver arquibancada, coloque o tripé atrás do banco de reservas ou na lateral oposta, longe da passagem de pais ou curiosos.

Dica de campo: Revise sempre a orientação do sol antes de apertar o botão de rec. Um plano em contraluz deixará os jogadores convertidos em sombras escuras e você não conseguirá distinguir os coletes.

O que analisar exatamente ao revisar suas gravações

Não se sente para ver a sessão inteira como se fosse uma partida de Champions. Vá direto buscar padrões concretos que você possa corrigir no próximo treino.

1. Densidade de jogo e pausas desnecessárias: Cronometre o tempo desde que você corta uma tarefa até que a bola volte a rolar. Se você demora dois minutos para explicar a variante a um grupo juvenil, está presenteando com 10% do tempo total da sessão.
2. Ajuste das dimensões do espaço: Observe se as distâncias facilitam ou dificultam o objetivo buscado. Se você queria provocar roubadas de bola rápidas e os atacantes têm cinco metros de margem antes de serem pressionados, a seta está mal colocada.
3. Qualidade do feedback: Escute como você corrige. Suas correções são descritivas ou explicativas? Você interrompe o jogo constantemente por detalhes menores ou deixa fluir a aprendizagem implícita?
4. Comportamentos táticos individuais: Repare nos perfis corporais do meio-campista ao receber, na vigilância da linha de quatro quando a equipe ataca ou nas trajetórias de pressão do atacante.

Use suas gravações para dar visibilidade ao seu clube ou escola

O valor do vídeo não termina na sala da comissão técnica. Vivemos em uma cultura visual e as famílias exigem profissionalismo. Guardar o material gravado para o arquivo pessoal é desperdiçar um recurso de marketing brutal.

Elaborar clipes de quinze ou trinta segundos com momentos de máxima intensidade, bom trato de bola ou celebrações de tarefas em grupo serve para:

- Mostrar às famílias de sub-9 e sub-11 a metodologia real que se aplica no campo.
- Alimentar as redes sociais da sua escola com conteúdo dinâmico e profissional.
- Enviar pequenos cortes de vídeo individuais a jogadores sub-13 ou sub-15 para reforçar ações positivas ou corrigir perfis de orientação.
- Atrair novos jogadores para a próxima temporada demonstrando um trabalho de base sério e estruturado.

Método express de análise: otimize seu tempo fora do campo

Como treinador de futebol de base, o mais normal é que você tenha outro trabalho ou estude. Você não pode se permitir passar duas horas toda noite cortando vídeo. Siga esta rotina rápida:

Durante a sessão, leve um caderninho no bolso ou anote no app de notas do seu celular o minuto aproximado da gravação quando você ver que algo falha ou sai perfeito. Ao chegar em casa, vá diretamente a esses minutos-chave, analise as causas, anote as duas correções principais para a semana que vem e feche o computador.

Acostumar-se a registrar e revisar suas sessões é o passo definitivo para deixar para trás as improvisações no gramado. Coloque a câmera no seu próximo treino, elimine as dúvidas e comece a tomar decisões baseadas em dados reais.

Fonte: [Aprende Entrenando](#) · Traduzido do espanhol [aprendeentrenando.com](#)

13

Metodologia

U7 a U16

Exercícios de tomada de decisão no futebol de base: Guia prático para treinar jogadores inteligentes

Para treinadores Se os seus jogadores parecem afiados nos exercícios e travam no dia do jogo, estes quatro jogos reduzidos permitem que você adicione oposição real e regras em vez de gritar instruções da lateral.

Você tem no elenco aquele garoto típico que domina a bola como ninguém parado, mas chega o jogo, sente a pressão do adversário e entrega três bolas seguidas. Já aconteceu com todos nós. Se você busca exercícios de tomada de decisão no futebol de base é porque sabe perfeitamente que a técnica isolada não serve para nada quando o cérebro do seu jogador trava na hora de escolher rápido sob pressão.

O futebol é um esporte de tomadas de decisão constantes. Colocar um grupo de crianças em fila para passar a bola contra uma parede ou desviar de estacas sem oposição gera jogadores executores, mas taticamente analfabetos. Se além disso passarmos a sessão inteira comandando-os aos gritos da lateral, «toca!», «chuta!», «gira!», estamos tirando deles o mais valioso: a capacidade de pensar por si mesmos. Minha filosofia no AprendeEntrenando é clara: o treino deve ser um espelho da complexidade do jogo.

O ciclo percepção-decisão-ação: A base do treino cognitivo

Antes de se aprofundar no desenho de exercícios, você precisa entender como funciona a cabeça de uma criança em campo. Cada ação individual se divide em três fases consecutivas:

- **Percepção:** O jogador escaneia o ambiente antes e durante a recepção da bola (onde estão os companheiros, por onde o adversário pressiona, onde está o espaço livre).
- **Decisão:** Com a informação percebida, o cérebro seleciona a melhor resposta tática em milésimos de segundo.

- Execução: A técnica entra em ação para levar a cabo a decisão tomada (um passe filtrado, um controle orientado, um drible).

Se você elimina a oposição nos seus treinos, elimina a fase de percepção e decisão. O jogador só treina a execução. Por isso, quando chega o sábado e aparece um adversário correndo em direção a ele, ele colapsa. Para trabalhar a tomada de decisão no futebol de base, todas as suas tarefas devem conter incerteza, estímulos variáveis e oposição real.

Variáveis para condicionar tarefas e aumentar a carga cognitiva

Você não precisa reinventar a roda toda semana. Para transformar um exercício simples em um desafio mental, basta manipular quatro variáveis:

1. Redução do espaço: Quanto menor é o terreno, menor é o tempo para perceber e decidir. Se uma equipe infantil domina uma tarefa em 30×20 metros, reduza para 20×15 metros para obrigá-los a pensar mais rápido.
2. Limitação de toques: Restringir a dois toques força o jogador a saber o que vai fazer com a bola antes que ela chegue aos seus pés. Você o obriga a escanear o espaço de forma antecipada.
3. Coringas e superioridades numéricas: As superioridades (3v1, 4v3, 5v3) facilitam a tomada de decisão ao gerar sempre um homem livre. São ideais para as categorias benjamim e alevim.
4. Regras provocadoras: Introduza normas que premiem a boa leitura. Por exemplo: «se o gol vem após uma tabela, vale o dobro» ou «só se pode mudar de orientação após atrair a pressão para um corredor».

1. Rondo 4v2 com troca de espaço e orientação corporal (Categorias Benjamim e Alevim)

Este exercício ensina os menores a identificar quando conservar a bola e quando fixar o defensor para progredir.

- Espaço: Dois quadrados adjacentes de 10×10 metros.
- Estrutura: 4 atacantes contra 2 defensores dentro de um quadrado. Fora do quadrado espera um companheiro atacante no espaço contíguo.
- Desenvolvimento: Os 4 atacantes devem dar um número mínimo de passes (por exemplo, 4 passes) enquanto os 2 defensores apertam. Assim que a condição for cumprida, o jogador em posse deve filtrar um passe para o companheiro localizado no quadrado contíguo. Todos se deslocam para o novo espaço, exceto dois defensores que entram para pressionar.
- Objetivo cognitivo: Levantar a cabeça para identificar se há linha de passe limpa com o companheiro externo ou se deve continuar girando a posse.

2. Posse 3v3 + 2 coringas com zonas de aceleração (Categoria Infantil)

Uma tarefa focada em detectar o momento exato para mudar o ritmo da jogada de conservação para ataque vertical.

- Espaço: Retângulo de 25×15 metros dividido em três zonas (zona de início, zona central e zona de fim).
- Estrutura: Duas equipes de 3 jogadores com 2 coringas por fora (um em cada fundo).
- Desenvolvimento: Joga-se uma posse na zona central. Para somar um ponto, a equipe com a bola deve conectar com um coringa de fundo, receber de volta e conectar com o coringa oposto. A regra provocadora é que ninguém pode passar para a zona de fim se um companheiro não tiver previamente ocupado o corredor livre por meio de um desmarque de ruptura.
- Objetivo cognitivo: Avaliar se o espaço está bloqueado para continuar tocando ou se há espaço nas costas da linha defensiva para acelerar.

3. Ondas 2v1 a 3v2 em transição rápida (Categorias Alevim e Cadete)

As situações de transição defensiva e ofensiva são ouro puro para treinar o cérebro do futebolista em situações de ida e volta.

- Espaço: 30×20 metros com duas balizas pequenas ou duas zonas de marcação.
- Desenvolvimento: Sai uma dupla atacante contra 1 defensor (2v1). Assim que a jogada termina (por gol, fora ou roubada do defensor), o atacante que fez o último chute fica eliminado e saem imediatamente 2 atacantes novos desde a lateral contrária, gerando uma situação de 3v2 a favor da equipe que antes defendia.
- Objetivo cognitivo: Reorganização mental imediata. O jogador deve mudar o chip de atacar para defender em um segundo e decidir se temporiza ou encima o rival em desvantagem.

4. Jogo de posição 5v5 + 3 coringas com portas de mudança de jogo (Categorias Cadete e Juvenil)

Exercício avançado para trabalhar a atração da pressão em um lado para golpear no espaço fraco do rival.

- Espaço: 40×30 metros com duas zonas laterais delimitadas com estacas a modo de portas.
- Estrutura: 5 contra 5 mais 3 coringas (2 por fora nas laterais e 1 coringa interior).
- Desenvolvimento: O objetivo é acumular passes em um corredor lateral para atrair a estrutura defensiva rival. Quando a equipe com bola detecta que a defesa se fechou, deve girar o jogo utilizando o coringa interior em direção à porta do lado contrário. Cruzar essa porta com um passe conduzido pontua.
- Objetivo cognitivo: Leitura do comportamento do rival. Descobrir onde está a densidade de futebolistas e onde se encontra o espaço livre.

Como intervir como treinador: O segredo da descoberta guiada

De nada serve que você desenhe a melhor tarefa se cada vez que um garoto erra você grita a solução. Se você diz ao seu volante «toca para a direita», quem decidiu é você, não ele. No jogo de sábado você estará no banco e ele estará sozinho frente ao rival.

Substitua a instrução direta por perguntas reflexivas durante as paradas ou nas pausas de hidratação:

- Em vez de dizer: «Você errou, estava fechado!», pergunte: «Que informação você tinha atrás de você antes de receber a bola?»
- Em vez de dizer: «Tinha que trocar de lado!», pergunte: «Onde estavam acumulados a maioria dos defensores deles?»
- Em vez de dizer: «Conduza mais rápido!», pergunte: «Que espaço livre você tinha à frente quando não aparecia nenhum rival?»

A descoberta guiada faz com que o jogador analise seus erros, interiorize as respostas táticas e construa sua própria aprendizagem. Um garoto que compreende por que errou tomará uma decisão melhor na próxima vez que enfrentar essa mesma situação no campo.

Progressão do treinamento cognitivo por etapas de formação

Não peça a um benjamim que interprete o espaço-tempo como faria um juvenil. Adapte os exercícios de tomada de decisões no futebol de base ao desenvolvimento maturativo dos seus futebolistas:

- Benjamim (8-9 anos): Decisões simples centradas na relação com a bola e o rival direto. Tarefas de 1v1, 2v1 e jogos reduzidos com muita variabilidade.
- Alevim (10-11 anos): Posse de bola com superioridade (3v1, 4v2), introdução da orientação corporal e percepção de companheiros desmarcados.
- Infantil (12-13 anos): Incorporação da noção de corredor livre, ritmo de jogo (conservação vs. ataque rápido) e transições ataque-defesa em espaços médios.
- Cadete e Juvenil (14-18 anos): Jogos de posição complexos, igualdade numérica, restrições táticas avançadas e leitura rápida do modelo de jogo em espaços reduzidos sob máxima pressão temporal.

Comece a aplicar essa abordagem na sua próxima sessão de treinamento. Reduza as filas, elimine os exercícios analíticos sem oposição e deixe que seus jogadores cometam erros para que aprendam a resolvê-los. Essa é a única via real para formar futebolistas inteligentes, autônomos e corajosos no campo.

Fonte: [Aprende Entrenando](#) · Traduzido do espanhol [aprendeentrenando.com](#)

14

Regras e formatos

Lançado o currículo nacional de arbitragem

Para treinadores Se o seu clube recebe ou orienta jovens árbitros, o novo currículo e os recursos das County FA dão a você uma estrutura compartilhada para indicar a eles conforme avançam na trajetória.

Currículo Nacional de Arbitragem é lançado para elevar a formação

O Currículo Nacional de Arbitragem vai garantir um sistema de formação unificado em todo o futebol de base

Lançamos hoje um novo currículo de desenvolvimento de árbitros para transformar nossa abordagem à formação de árbitros em todo o futebol de base na Inglaterra.

Entregue por meio do FA Learning, o novo Currículo Nacional de Arbitragem cria um sistema de formação unificado em todo o futebol de base, padronizando a entrega em todo o país.

Adaptado às exigências da arbitragem em cada nível da trajetória, o currículo apoiará os oficiais de partida à medida que progredirem pelas fases Foundation, Perform, Compete e Excel da arbitragem, desenvolvendo-os como gestores do jogo conhecedores, confiantes, robustos e eficazes.

O currículo usa módulos de aprendizagem online para cobrir assuntos essenciais em cada etapa da trajetória, incluindo Controle de Partida, Lidar com Dissidência, Reconhecimento de Faltas, DOGSO (Negar uma Clara Oportunidade de Gol), Faltas Táticas, Controle Emocional e Bem-Estar, proporcionando aprendizagem direcionada e acessível para árbitros de todos os níveis. Isso é complementado por workshops presenciais projetados para aprimorar a aprendizagem dos oficiais de partida, colocando seu trabalho teórico em prática.

Nossos webinars 'Grassroots to Greatness' para nossos oficiais de partida serão focados no novo currículo e proporcionarão desenvolvimento profissional contínuo (CPD) de alto valor aos nossos oficiais de partida, com palestrantes convidados especialistas garantindo que as sessões sejam impactantes.

As mudanças proporcionarão uma experiência consistente no dia de jogo, com recursos e materiais adicionais disponíveis à nossa rede de Federações de Condado (County FA) para apoiar sua oferta local de desenvolvimento e formação de árbitros.

Marc Birkett, Gerente Sênior de Arbitragem da FA - Desenvolvimento de Árbitros de Base, disse: "O desenvolvimento de árbitros é uma área prioritária do nosso trabalho, e o lançamento do Currículo Nacional de Arbitragem é um passo significativo para apoiar nossos árbitros no futebol de base.

"Após consulta com nossa força de trabalho de arbitragem, ficou claro que era necessário um caminho de desenvolvimento mais estruturado e acessível para proporcionar a cada árbitro uma experiência mais consistente e de apoio. Para nos ajudar a alcançar isso, as taxas de registro de árbitros e oficiais de partida serão reinvestidas em nosso novo currículo para apoiar essa área importante do nosso jogo.

"Por meio dessa abordagem coordenada, poderemos vincular formação online, aprendizagem presencial e entrega prática para ajudar a melhorar nossa oferta de formação aos nossos árbitros, o que impactará positivamente tanto dentro quanto fora do campo. Estamos ansiosos para ver seu impacto positivo."

O novo currículo será implementado este ano, com as fases Foundation e Perform as primeiras a serem entregues. As fases Compete e Excel virão em novembro e dezembro, respectivamente.

Fonte: [The FA](#) · Traduzido do inglês thefa.com

15

Metodologia

Como construir e treinar uma pressão alta que não é superada, ensinado pelo técnico da seleção de futebol de base do Japão

Para treinadores Se você pressiona alto, a bola longa nas costas vai chegar, então treine sua linha defensiva para ficar onde consiga cobrir antes de a bola chegar, e depois trabalhe a segunda bola.

O tema desta vez dá continuidade à primeira parte: "Como criar uma pressão alta que não é superada! 8 pontos que mudam drasticamente a marcação a partir da frente". O instrutor é Itaru Kato, que atua como treinador principal do SC Toyohashi Azalea, da liga de adultos da província de Aichi, e também é técnico da seleção japonesa de minifutebol.

Na segunda parte, com o tema "Entendimento tático da pressão alta e menus de treino eficazes", ele apresentou os 4 pontos que vão de "gestão" até "transição", além de um exemplo de treino de um dia. (Texto de Tomoyuki Suzuki)

A "gestão" e a "recuperação" para se preparar para os lançamentos longos

Se você pressiona desde a frente, cenas em que o adversário, em desespero, chuta uma bola longa acontecem sem falta.

O quinto ponto, "gestão", que vem desde a primeira parte, é, com base nessa previsão, fazer com que os jogadores de trás se preparem para repelir os lançamentos longos.

Quando se pressiona de uma posição alta, há um espaço enorme atrás da última linha de defesa do próprio time, então, em uma disputa de velocidade pura, o jogador mais rápido vence. Por isso, Kato diz que transmite aos jogadores o seguinte.

"Primeiro, fiquem em pé onde não querem que o adversário corra. Se ficarem onde há cobertura, mesmo que o adversário corra, tudo bem. Falamos para eles: apaguem os espaços onde não querem ser superados enquanto se preparam, e vão com força na bola que vier à frente de vocês."

O sexto ponto, "recuperação", é, em relação à bola repelida pelos jogadores de trás, fazer com que os jogadores da frente façam a recomposição defensiva para criar superioridade numérica e recolham a segunda bola.

Kato diz que criou uma palavra comum, "se te superarem, volte", e que, se a bola chegar à linha de frente adversária, ele exige que todos cerquem o portador por frente e por trás.

Se roubar, contra-ataque rápido; se perder, transição. A base é a capacidade de continuar

O sétimo é o "contra-ataque rápido". Se conseguir roubar a bola na frente do gol adversário, o gol está logo ali. Kato cita a frase do técnico Klopp, no sentido de que "um sistema de pressão alta tem o mesmo valor que contratar um atacante", e fala sobre a importância de já ter preparado jogadas que levem diretamente ao gol depois de roubar a bola.

O oitavo é a "transição". Se perder a bola roubada, volta imediatamente para a defesa e busca a recuperação imediata. Se o adversário avançar, rouba no meio-campo; se ainda assim for superado, forma um bloco na frente do gol, mas, dependendo do momento da partida, também há situações em que empurra o adversário de volta e vai roubar de uma posição alta, segundo ele.

"O que é importante para executar os 8 pontos é a concentração e a capacidade de continuar. Para sincronizar a consciência da equipe, todos devem manter a concentração e continuar. A vontade de continuar e a força para continuar determinam a qualidade da defesa."

Treinos para internalizar os 8 pontos

Kato organiza o treino de um dia em quatro partes: aquecimento, treino 1, treino 2 e jogo.

O aquecimento é um jogo de posse 6 contra 3, com 3 times de 3 jogadores cada. A grade é dividida em 3 partes, o lado atacante pode ter no máximo 2 jogadores em cada área, e o lado defensor pode entrar com quantos quiser. Se o lado defensor rouba a bola, o time que perdeu a bola passa para a defesa.

Aqui, ele confirma o intermediário, a contenção, a decisão e a coordenação. Ele observa se estão apagando tanto o homem quanto a linha de passe e se, depois que um jogador decide, os jogadores de trás estão coordenados.

O treino 1 é um treino em meio campo, com 8 contra 9 mais goleiro e alvo, no qual se rouba a bola de um adversário que faz a construção com um 4-4-2 e se busca o gol.

Se o lado atacante acerta um passe no alvo e, recebendo a devolução, supera a linha, ou se consegue atravessar driblando entre os cones da lateral, a pressão alta foi superada. É uma configuração em que todos os 8 pontos, de gestão e recuperação a contra-ataque rápido e transição, são organizados.

"A pressão alta só existe porque há um adversário que faz a construção. Por isso, não apenas o lado defensivo, mas também o lado atacante precisa de abordagem. Além disso, para a defesa, transmitimos que abandonem o jogador do lado distante, fechem por dentro e criem igualdade numérica e superioridade numérica perto da bola."

O treino 2 usa o campo inteiro, o lado atacante ganha 1 ponto ao superar, o lado defensivo ganha 1 ponto ao marcar o gol. No final, finaliza-se com um jogo 11 contra 11.

【Instrutor】 Itaru Kato / Natural de Nagoya, província de Aichi. Após atuar como professor em uma escola pública de 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, além de ser técnico da seleção japonesa de minifutebol (futebol de 6), desenvolve formação de treinadores e clínicas como representante da "Itaru Football Support". É autor de 3 livros, entre eles "Introdução ao treinamento de futebol apresentada por um analista individual" (Heibonsha). Na prática, atua como treinador principal e GM do "SC Toyohashi Azalea", e como assessor (juvenil e juvenil) do clube de futebol da escola secundária anexa à Universidade de Bem-Estar do Japão e do Seagrosso Chita. Também já atuou como técnico da seleção juvenil da província de Aichi para o Kokutai (U-16), técnico da seleção Tokai U-17 e treinador da academia do Barcelona em Aichi, além de diretor da "KOMOREBI FOOTBALL ACADEMY" em Uganda, atuando amplamente no Japão e no exterior. Possui licença A-Geral oficial da JFA.

Fonte: [サカイ](#) · Traduzido do japonês [sakaiku.jp](#)

16 Metodologia

Quando pressionar no futebol de base? Os 5 sinais para ensinar aos seus jogadores!

Para treinadores Treine tanto a parada quanto o início: faça seus jogadores manterem a linha quando o adversário está com a cabeça levantada e tem opções de passe, e depois ensaie os cinco gatilhos na sua próxima sessão.

Você grita "Pressional!" da beira do campo. Seu time avança... e a bola sai limpa, três jogadores batidos de uma vez. O problema não é a vontade dos seus jogadores. É que eles não sabem quando pressionar no futebol.

A resposta cabe em uma frase: pressiona-se quando um sinal permite. Um sinal é um momento preciso em que o adversário fica frágil: o controle dele foge, ele recebe de costas para o jogo, o passe é lento.

Neste artigo, você encontra 5 sinais concretos para ensinar aos seus jogadores, o caso em que não se deve ir de jeito nenhum, e um desafio para testar já neste fim de semana.

Para guardar: pressionar não é correr mais. É correr no momento certo, juntos.

Por que pressionar sem sinal não funciona

Uma pressão acionada ao acaso custa caro, e não só em energia.

- Ela esgota seus jogadores. Eles correm muito, por uma bola que quase nunca recuperam.
- Ela estica seu time. Um jogador sai, os outros ficam. Os espaços se abrem entre suas linhas.
- Ela oferece passes fáceis. O jogador pressionado encontra um companheiro livre, e você fica com um homem a menos atrás da bola.
- Ela desanima. De tanto correr por nada, os jogadores acabam não pressionando mais.

No campo, isso muitas vezes se traduz em um atacante que pressiona sozinho enquanto o meio-campo fica parado. Vejamos o exemplo de um grupo de U15: o 9 dispara em cima do defensor, ninguém acompanha, e a bola é jogada no espaço que ele acabou de deixar. O educador grita "Pressiona!". Mas ninguém sabe em que momento exato era para ir.

A solução não é gritar mais alto. É dar aos seus jogadores referências claras, sinais que eles possam ver e reconhecer juntos.

Quando pressionar no futebol: os 5 sinais em um relance

Estas cinco situações têm um ponto em comum: o adversário perde tempo, espaço ou visão. É aí que seu time pode ganhar terreno.

Sinal | O que acontece | Por que é o momento certo | Reflexo a transmitir

1. A bola que se afasta | O controle foge do jogador | Ele precisa alcançar a bola antes de jogar | Saia quando a bola sai do pé dele
2. O passe para trás | A bola volta para o gol deles | O bloco deles recua, o seu pode subir | Todo o time avança junto
3. O jogador de costas para o jogo | Ele recebe sem ver o campo | Ele não vê nem você nem os companheiros | Chegue por trás, até o contato
4. O pé fraco | Recepção com o pé ruim | Ele perde um tempo para se ajustar | Acelere durante o ajuste dele
5. O passe fraco | Passe em arco ou sem velocidade | A bola demora a chegar | Saia enquanto a bola está no ar

Sinal 1: a bola que se afasta

O adversário controla, mas a bola foge do pé dele. Enquanto ele corre para alcançá-la, não pode nem passar, nem levantar a cabeça.

No campo, o educador pode observar o momento exato: a bola sai da zona de controle do jogador, e é aí que o pressionador parte. Nem um segundo antes. Sair cedo demais é ser eliminado por um jogador que mantém a bola perto de si.

O reflexo a ensinar: "Quando a bola sai do pé dele, eu parto."

Sinal 2: o passe para trás

A bola volta para o gol adversário. O bloco deles recua, o seu pode subir: você ganha terreno sem correr atrás da bola.

É o sinal coletivo por excelência. Concretamente, no seu treino, peça aos seus jogadores que parem em cada passe para trás para verificar: todo o time avançou ao mesmo tempo? Se um único jogador sobe, o sinal não serve para nada.

O reflexo a ensinar: "Bola para trás, avançamos todos juntos."

Sinal 3: o jogador de costas para o jogo

Ele recebe a bola de costas. Não vê nem a sua posição, nem a dos companheiros: é o momento mais frágil dele.

Um erro frequente é pressionar de frente, onde ele pode ver você chegando. Melhor se aproximar por trás, rápido, até o contato. Em um grupo de U13, você pode ilustrar de forma simples: um jogador recebe um passe de costas para o gol, o pressionador deve tocá-lo antes que ele se vire.

O reflexo a ensinar: "Ele está de costas para mim, eu vou."

Sinal 4: o pé fraco

A bola chega no pé ruim do adversário, ou do lado ruim. Ele hesita, reposiciona o corpo e perde um tempo. Esse tempo é a sua vantagem.

O educador pode então observar um detalhe precioso: os jogadores que pressionam bem aceleram durante o ajuste do adversário, não depois. Quando esperam que o jogador tenha colocado a bola no pé bom, já é tarde demais.

O reflexo a ensinar: "Ele está com a bola no pé ruim, eu acelero."

Sinal 5: o passe fraco

Um passe em arco ou sem velocidade dá tempo de chegar. A bola viaja, seu jogador avança. Ele pressiona a bola antes de pressionar o jogador.

Esse é o sinal mais fácil de identificar para jogadores jovens, porque dá para ver de longe. Em campo, isso pode se traduzir por uma palavra simples que a equipe aprende a gritar, por exemplo "Alto!" assim que um passe sobe no ar. A palavra dispara a partida de todos ao mesmo tempo.

O reflexo a ensinar: "A bola está no ar, eu parto."

Sem sinal, sem pressing

É a regra que muda tudo. Aprender a pressionar é também aprender a não pressionar.

Seus jogadores devem manter a linha quando:

- o adversário está com a cabeça levantada e várias soluções de passe;
- o jogador é o único querendo ir;
- a equipe está esticada atrás dele.

Nesses casos, pressionar sozinho equivale a oferecer mais um passe ao adversário. O bom reflexo é se reposicionar, fechar os ângulos e esperar o próximo sinal. Muitos educadores esquecem essa segunda aprendizagem, embora ela proteja a equipe tanto quanto a primeira.

Os erros frequentes quando se aprende a pressionar

1. Gritar "Pressionem!" sem explicar quando. Os jogadores executam, mas não entendem.
2. Pressionar sozinho. O pressing é um gesto coletivo: se um jogador parte, os outros devem seguir.
3. Partir cedo demais. Correr antes do sinal é levar drible.
4. Aprender os cinco sinais de uma vez. Melhor dominar um antes de passar para o próximo.
5. Nunca falar do "não". Sem a regra "sem sinal, sem pressing", a equipe pressiona o tempo todo ou nunca.
1. Escolha um único sinal por sessão. Comece pelo mais visível: o passe fraco ou a bola que se afasta.
2. Mostre-o parado. Posicione os jogadores, faça a situação acontecer em câmera lenta e pergunte: "O que você vê?"
3. Dê uma palavra-chave. Uma palavra curta que a equipe grita quando o sinal aparece.
4. Torne-o coletivo. Imponha que todos os jogadores envolvidos avancem ao mesmo tempo.
5. Jogue em situação. Em um jogo reduzido, o pressing só é permitido no sinal anunciado.
6. Termine com uma troca. Pergunte aos jogadores: "Qual sinal vocês viram, e o que aconteceu?"

O objetivo não é recitar uma lista, mas desenvolver o olhar: seus jogadores aprendem a ler o jogo antes de agir.

O desafio para testar neste fim de semana

Não precisa mudar tudo. Aqui vai um teste simples:

- Antes da partida: anuncie um único sinal à equipe.
- Durante a partida: observe quantas vezes o sinal aparece e o que seus jogadores fazem.
- No intervalo: pergunte "Quem viu?" e deixe os jogadores responderem.

Você verá rápido se sua equipe identifica o sinal, o perde, ou o vê sem reagir. É uma informação preciosa para construir a continuação do seu trabalho.

A partir de que idade se pode ensinar esses sinais?

Os sinais mais visíveis (bola que se afasta, passe fraco) podem ser trabalhados desde as categorias em que os jogadores jogam em equipe organizada, por exemplo a partir do Sub-11. É preciso adaptar o vocabulário e apresentar apenas um sinal por vez. Os outros exigem mais leitura do jogo e são abordados mais tarde.

É preciso pressionar durante toda a partida?

Não. Um pressing permanente esgota a equipe. A ideia é pressionar quando o sinal aparece, e se reposicionar no resto do tempo.

O que fazer se meus jogadores pressionam cada um por si?

Volte ao coletivo: uma palavra-chave comum, e um jogo reduzido em que o pressing só é permitido se vários jogadores avançarem juntos.

Quanto tempo para a equipe assimilar um sinal?

Depende do grupo e da regularidade do trabalho. Melhor alguns minutos em cada sessão do que uma única sessão longa e isolada.

Um jogador perde o sinal com frequência. O que fazer?

Faça a pergunta em vez de dar a resposta: "O que você viu logo antes?". Ele aprende a observar por si mesmo.

Conclusão: pressionar é, antes de tudo, aprender a ver

Saber quando pressionar no futebol de base não é uma questão de intensidade. É uma questão de leitura. Cinco sinais, uma palavra-chave para disparar, e a regra "sem sinal, sem pressing": eis o suficiente para dar aos seus jogadores referências de verdade.

Uma pergunta para você: qual sinal seus jogadores perdem com mais frequência?

Fonte: [Josselin Lebreton](#) · Traduzido do francês [josselinlebretoneducateur.com](#)

17

Segurança e bem-estar

Como o Liverpool FC cria espaço para ouvir as vozes dos jogadores jovens

Para treinadores Notas adesivas anônimas e estações curtas de discussão são uma forma barata de ouvir as crianças mais quietas da sua própria categoria, e dar retorno sobre o que mudou é o que mantém a confiança delas.

Dando continuidade ao Play Safe Weekend, em setembro, o Liverpool FC realizou uma série de atividades em seu Centro de Talentos Emergentes e em suas Academias, tanto no futebol feminino quanto no masculino, para garantir que os jogadores de seu programa sentissem que estavam realmente sendo ouvidos.

O objetivo era dar a eles a oportunidade de compartilhar seus pensamentos sobre tudo, desde como querem receber informações até as melhores práticas para o feedback da academia.

Liderada pela Equipe de Salvaguarda, cada atividade foi concebida como uma oficina prática que deixou o clube com feedback real que ele poderia usar para promover mudanças. Também deu às crianças a chance de se sentirem ouvidas, como explicou Nicola Fryer, Diretora de Salvaguarda:

Garantir que crianças e jovens se sintam ouvidos é uma parte fundamental dos padrões de salvaguarda da Premier League e de nossa cultura de salvaguarda no Liverpool FC. Quando os jovens veem que suas opiniões importam nos aspectos cotidianos de sua experiência, é muito mais provável que falem abertamente com adultos de confiança se encontrarem um problema ou precisarem de apoio. Essa confiança e essa segurança podem fazer uma diferença real. Embora o Play Safe ofereça uma oportunidade importante de destacar a voz da criança, isso é algo que estamos comprometidos a incorporar ao longo de toda a temporada, não apenas durante o fim de semana do Play Safe."

Objetivo do Guia da Criança: Descobrir como as crianças querem receber informações sobre salvaguarda. Método: Discussão assistida em torno dos símbolos, palavras e imagens usados na política de Salvaguarda, usando canetas coloridas e post-its para capturar os pensamentos. Pontos principais: Elas queriam ver fotos de funcionários sorrindo e parecendo acessíveis, para que soubessem com quem deveriam falar. Também preferiram palavras e instruções simples, como 'o que é melhor fazer' e 'como deve ser', para que pudessem entender mais facilmente. Resultado: Novo guia criado com a voz das crianças. Atualização da aparência e da sensação do site, incluindo novas fotos, linguagem mais simples e símbolos diferentes para torná-lo mais relevante. Mais importante ainda, removeu uma imagem de desenho animado que todas as crianças odiavam!

Oportunidade de Discussão do Play Safe Objetivo: Explicar o Play Safe e proporcionar às crianças um espaço seguro para falar sobre suas experiências na academia. Método: 15 a 20 minutos com cada faixa etária, quatro estações montadas ao redor da sala com base em quatro perguntas sobre a Academia: Você se sente seguro? Com quem você falaria? Qual é a sua maior preocupação? O que você mudaria? Respostas preenchidas anonimamente em post-its, com cada criança tendo a chance de responder a todas as perguntas. Resumo completo apresentado aos jogadores e à equipe. Pontos principais: Muitas sugestões, especialmente sobre comida e nutrição. Resultado: Mudanças na comida e na nutrição. Isso foi comunicado de volta às crianças por meio de um processo de 'você disse, nós fizemos', para que elas soubessem que seu feedback havia sido ouvido e que mudanças foram feitas.

Pontos principais Há muito a aprender e adotar com a abordagem do Liverpool. Aqui estão algumas dicas para levar adiante em seu próprio clube:

- Torne a escuta prática e fácil.

Use coisas simples e acessíveis, como post-its, canetas coloridas, estações de discussão e caixas de feedback anônimo.

- Concentre-se nas pequenas coisas.

As preocupações das crianças nem sempre são sobre grandes questões de salvaguarda. Abra espaço para falar sobre comida, WiFi no ônibus, uniforme, intervalos, comunicação e educação.

- Dê voz a todos (não apenas às crianças mais barulhentas).

Use uma combinação de abordagens individuais, anônimas, em grupo e representativas para que as crianças mais quietas não sejam deixadas de lado.

- Deixe as crianças moldarem como as coisas são comunicadas a elas.

Pergunte a elas como querem receber informações, assim como o que querem ouvir. As crianças influenciarão coisas como linguagem, símbolos e imagens, ajudando você a criar guias que agradem especificamente a elas.

- Crie maneiras seguras de falar.

Perguntas como “Você se sente seguro?”, “Com quem vocêalaria?”, “Qual é a sua maior preocupação?” e “O que você mudaria?” dão às crianças aberturas diretas para dizer o que realmente pensam.

- Seja claro sobre o que acontece com o feedback.

Uma abordagem forte que o Liverpool usou foi “você disse, nós fizemos”, resumindo para todos o que foi discutido, o que podia ou não podia ser mudado e, mais importante, por quê.

Continue a conversa E lembre-se, você não precisa esperar por uma grande consulta para ouvir o que as crianças pensam. Procure qualquer momento em que você possa manter a conversa viva, perguntando como as coisas estão e se algo pode ser melhorado para elas. Isso ajudará você a construir confiança, identificar preocupações precocemente e criar uma cultura de salvaguarda mais forte.

Fonte: [England Football](#) · Traduzido do inglês [englandfootball.com](#)

OPINIÕES E O SETOR

18

Opinião

O paradoxo da proteção: repensar o desafio, o bem-estar e o desenvolvimento no esporte de alto rendimento

Para treinadores Útil quando você está avaliando se suaviza um treino duro: o teste que os autores propõem é se a exigência é proporcional e tem suporte, não se ela é confortável.

ARTIGO DE OPINIÃO

Front. Sports Act. Living, 07 de outubro de 2026

Seq. Coaching Esportivo: Rendimento e Desenvolvimento

Volume 8 - 2026 | <https://doi.org/10.3389/fspor.2026.1965164>

- 1. Moray House School of Education and Sport, University of Edinburgh, Edimburgo, Reino Unido
- 1. Grey Matters Performance Ltd., Stratford upon Avon, Reino Unido

1 Introdução: a ênfase crescente no bem-estar na psicologia do esporte

O estresse e o desafio são inevitáveis no esporte de alto rendimento. Atletas em busca da excelência encontram rotineiramente incerteza, fracasso, desligamento, lesão, pressão competitiva e experiências emocionalmente exigentes. Essas experiências raramente são confortáveis, mas muitas vezes são centrais para a aprendizagem, a adaptação e o desenvolvimento da expertise ().

Nas últimas décadas, a psicologia do esporte passou por uma mudança importante e amplamente bem-vinda em direção ao bem-estar do atleta, à saúde mental e à salvaguarda. Estruturas de consenso internacionais enfatizaram, com razão, a necessidade de reconhecer o sofrimento psicológico, melhorar o acesso ao apoio e proteger os atletas de danos desnecessários (). Essa conversa tornou-se cada vez mais sofisticada, reconhecendo que o bem-estar do atleta é moldado por relacionamentos, culturas organizacionais e pelo ambiente de rendimento mais amplo (,). Esses desenvolvimentos representam um progresso importante.

No entanto, essa mudança veio com um custo não intencional?

Sugerimos que a psicologia do esporte tornou-se mais sofisticada em identificar os riscos do desafio excessivo do que os riscos de desenvolvimento do desafio insuficiente. Como o dano costuma ser imediato e visível, enquanto os custos do desafio insuficiente podem surgir apenas mais tarde, a política e a prática podem tender demasiadamente a reduzir as demandas difíceis. Isso corre o risco de tratar o desconforto como um problema a ser aliviado, em vez de uma característica potencial de um desenvolvimento ambicioso.

Desconforto, sofrimento e dano não são equivalentes. Alguma sensação psicológica desagradável pode ser desejável do ponto de vista do desenvolvimento, porque os atletas não podem desenvolver capacidades para a incerteza, emoções difíceis, fracasso ou pressão sem enfrentar essas demandas. A tarefa, portanto, é distinguir o desafio legítimo de desenvolvimento do dano evitável, reconhecendo que o equilíbrio entre proteção, apoio e desafio varia entre atletas, circunstâncias e estágios de desenvolvimento. Assim, este artigo examina o desafio como um mecanismo central de desenvolvimento, o estresse como a principal forma pela qual o desafio é psicologicamente experimentado e as implicações de ambos para o apoio psicológico. Argumentamos que a psicologia do esporte deve manter os atletas a salvo de danos sem torná-los a salvo dos desafios por meio dos quais o desenvolvimento ambicioso ocorre.

2 O desafio como mecanismo de desenvolvimento

O progresso no esporte de alto rendimento exige que os atletas se adaptem quando suas capacidades existentes já não atendem às demandas emergentes. O desenvolvimento raramente ocorre por meio de sucesso ininterrupto; os atletas encontram incerteza, fracasso, desligamento, lesão, pressão competitiva e perturbação emocional que exigem que reconsiderem e refinem a forma como atuam (). Aqui, desenvolvimento refere-se a uma expansão ou reorganização duradoura de capacidades psicológicas, comportamentais ou técnicas. O desafio cria a discrepância entre o que um atleta consegue administrar atualmente e o que o rendimento futuro exige. Sem essa discrepância, há pouco impulso para a adaptação e oportunidade limitada de desenvolvimento ().

Desafio não é o mesmo que adversidade desnecessária ou dano evitável. A exposição à dificuldade não garante crescimento, e o sucesso subsequente não pode justificar práticas inadequadas, nem mesmo em retrospecto. No entanto, o desenvolvimento de alto rendimento envolve necessariamente demandas que são desconfortáveis e, às vezes, genuinamente angustiantes. Quando tais demandas são proporcionais, relevantes para o desenvolvimento e acompanhadas de apoio e recuperação adequados, a perturbação que criam pode estimular a aprendizagem e a adaptação ().

Algumas formas de sensação psicológica desagradável podem, portanto, ser desejáveis do ponto de vista do desenvolvimento, em vez de meramente inevitáveis. Os atletas não podem aprender a tolerar a incerteza sem experimentá-la, regular emoções difíceis sem encontrá-las, ou desenvolver a capacidade de atuar sob pressão sem treinar sob pressão (). Nessas circunstâncias, o desconforto não é simplesmente um subproduto indesejado do desenvolvimento; ele faz parte do estímulo de desenvolvimento, porque fornece o contexto no qual as capacidades relevantes são exercitadas. Como tal, remover o desconforto pode também remover a oportunidade de essas capacidades se desenvolverem. Seu valor de desenvolvimento está no que a experiência exige do atleta e em como essa experiência é estruturada e apoiada ().

A intensidade por si só não pode determinar se uma exigência promove o desenvolvimento ou se torna esmagadora. Também depende de como o atleta avalia a exigência e os recursos disponíveis para atendê-la (). As experiências de desafio dos atletas são moldadas por suas capacidades existentes, experiências anteriores e acesso a apoio adequado (). A avaliação também pode mudar por meio da percepção de controle, dos relacionamentos e da interação com o ambiente de desempenho mais amplo (). A mesma exigência pode, portanto, ser administrável para um atleta, esmagadora para outro, ou ser vivenciada de forma diferente pelo mesmo atleta ao longo do tempo.

O desafio é, conseqüentemente, melhor compreendido como uma relação dinâmica entre o atleta, a exigência e o ambiente de desempenho. O desenvolvimento não depende de remover a dificuldade, mas de permitir que os atletas se envolvam com experiências exigentes, se adaptem a elas e lhes deem sentido de maneiras que ampliem suas capacidades.

3 Distinguir o desafio de desenvolvimento do dano evitável

Reconhecer o desafio como um mecanismo de desenvolvimento não significa que todas as experiências exigentes sejam benéficas. O sofrimento refere-se aqui à experiência psicológica desagradável que pode acompanhar circunstâncias exigentes, enquanto o dano envolve um efeito adverso significativo na saúde, segurança, dignidade, funcionamento ou desenvolvimento de longo prazo do atleta. Os dois podem se sobrepor, mas não são sinônimos: os atletas podem experimentar sofrimento sem dano, enquanto o dano pode se desenvolver sem sofrimento imediato. O bem-estar, portanto, significa mais do que a ausência de desconforto; diz respeito à capacidade dos atletas de funcionar, desenvolver-se e buscar objetivos significativos sem custos inaceitáveis (). A proteção envolve (ou pelo menos deveria envolver) prevenir práticas e ambientes que ameacem essas condições ().

A fronteira entre o desafio de desenvolvimento e o dano evitável não é fixa. Depende do propósito e da proporcionalidade da exigência, da avaliação do atleta, dos recursos e apoio disponíveis e das consequências ao longo do tempo. Um desafio legítimo pode se tornar prejudicial quando as exigências são excessivas ou se acumulam sem recuperação adequada, quando os atletas experimentam impotência persistente ou prejuízo, ou quando a exposição continua apesar da deterioração da saúde. A pesquisa sobre burnout destaca de forma semelhante a interação entre exigências, recuperação, motivação e o ambiente de desempenho, em vez de tratar experiências estressantes como inerentemente prejudiciais ().

Poder e agência também importam. Embora os atletas não possam escolher todas as exigências de treino, padrão de desempenho ou decisão de seleção, eles devem entender o propósito de uma exigência, ser capazes de expressar preocupações e ser capazes de relatar práticas inadequadas sem medo de consequências desproporcionais. A forma como as exigências são impostas pode importar tanto quanto as próprias exigências: ambientes controladores têm sido associados à frustração das necessidades psicológicas () e ao burnout de atletas (). Atletas mais jovens exigem maior cautela, pois sua dependência de adultos pode limitar sua capacidade de questionar práticas exigentes (). Nem a intenção de desenvolvimento de um treinador nem a aparente aceitação de um atleta são suficientes para estabelecer que uma prática é apropriada. Da mesma forma, o desconforto temporário não é evidência suficiente de dano. Pode ser necessário ajustar a intensidade, o momento, a duração ou o apoio em torno de um desafio, em vez de removê-lo. No entanto, quando a saúde, a segurança, a dignidade, o funcionamento ou o desenvolvimento de longo prazo estão ameaçados, a proteção contra danos tem prioridade.

4 O estresse como a experiência psicológica do desafio

Se o desafio cria as condições para o desenvolvimento, o estresse é uma das principais maneiras pelas quais o desafio é psicologicamente vivenciado. As exigências de alto desempenho frequentemente geram estresse porque os atletas buscam objetivos que são profundamente importantes para eles. Sua presença, portanto, não indica necessariamente disfunção ou que algo deu errado. De fato, para muitos pode ser de longa duração. A distinção mais importante é entre o estresse esperado de se envolver com exigências significativas e o estresse que se torna persistente, prejudicial ou danoso ().

O significado do estresse depende de como ele é avaliado e de como se desenvolve ao longo do tempo. O modelo transacional de Lazarus () conceitua o estresse como uma relação dinâmica entre as exigências que um indivíduo encontra e sua avaliação dos recursos disponíveis para atendê-las. Situações aparentemente semelhantes podem, portanto, produzir respostas marcadamente diferentes. Um atleta pode vivenciar uma decisão de seleção, uma lesão grave ou uma grande competição como administrável e significativa, enquanto outro pode achá-la esmagadora. Essas respostas também podem mudar à medida que as exigências se acumulam, os recursos diminuem ou as capacidades se desenvolvem por meio da experiência.

A teoria do desafio e da ameaça corrobora ainda mais essa posição. Quando os atletas avaliam seus recursos como suficientes para atender às demandas situacionais, eles têm maior probabilidade de experimentar um estado de desafio (). No esporte, os estados de desafio têm sido associados a respostas fisiológicas mais adaptativas, controle atencional e desempenho sob pressão, enquanto a ameaça se torna mais provável quando as demandas percebidas excedem os recursos disponíveis (). Nenhuma das respostas é uma propriedade fixa do evento ou do atleta. A avaliação é continuamente moldada por experiências anteriores, controle percebido, relacionamentos e interação com o ambiente de desempenho ().

É importante destacar que o objetivo não pode ser eliminar o estresse da preparação para o esporte de alto rendimento. É improvável que os atletas desenvolvam a capacidade de atuar sob pressão se o treinamento os proteger consistentemente de vivenciá-la (). A exposição adequada permite que os atletas pratiquem a interpretação, a regulação e a resposta ao estresse antes de enfrentarem demandas comparáveis na competição. Remover o estresse de forma indiscriminada pode, portanto, reduzir o desconforto imediato e, ao mesmo tempo, limitar a preparação para demandas futuras.

A questão relevante não é se o estresse é bom ou ruim, mas o que ele significa para este atleta, neste contexto, neste ponto de seu desenvolvimento. Para os profissionais, isso desloca o foco de reduzir rotineiramente o estresse para avaliá-lo e monitorá-lo. O apoio psicológico deve intervir quando o estresse se torna avassalador, persistente ou prejudicial, ao mesmo tempo que ajuda os atletas a lidar de forma construtiva com as pressões por meio das quais as capacidades de alto nível são desenvolvidas.

5 Apoiar o desenvolvimento sem comprometer o bem-estar

A forma como o apoio psicológico é compreendido pode moldar se atletas e treinadores o consideram relevante para o alto rendimento. Em culturas em que a resistência é associada à competência, buscar apoio pode ser interpretado como evidência de vulnerabilidade ou de incapacidade de lidar com a situação. Os atletas também podem temer que abordar o sofrimento diminua sua motivação, sua vantagem competitiva ou sua capacidade de tolerar pressão. Juntamente com preocupações sobre estigma, confidencialidade e consequências para a carreira, essas percepções podem desencorajar a busca por ajuda ().

Tais preocupações podem refletir incerteza sobre o propósito do apoio psicológico. Se a psicologia é entendida principalmente como redução do desconforto, aqueles que consideram o desafio parte integrante do desempenho podem questionar seu valor. O apoio psicológico também deve ajudar os atletas a lidar efetivamente com experiências exigentes, avaliando os desafios com precisão e regulando emoções difíceis (), recuperando-se adequadamente e atribuindo significado às perturbações (). Os profissionais podem fortalecer a agência do atleta e ajudar os treinadores a calibrar, explicar e apoiar o desafio legítimo (). Eles também devem monitorar se o estresse está se tornando cumulativo ou prejudicial (). Onde há sinais de dano, maus-tratos ou deterioração significativa, a proteção e a intervenção adequada têm prioridade (). Onde o desafio permanece proporcional, o apoio deve ajudar os atletas a permanecerem engajados por tempo suficiente para que a adaptação e a aprendizagem ocorram.

O objetivo não é eliminar o estresse nem encorajá-lo indiscriminadamente, mas ajudar os atletas a lidar de forma construtiva com o desafio legítimo, reconhecendo quando a intervenção é necessária. O bem-estar e o desenvolvimento devem ser promovidos em conjunto, embora não precisem receber ênfase idêntica em todas as situações ou em todas as etapas do desenvolvimento. Bem-estar não é sinônimo de conforto, e desconforto não é, por si só, evidência de dano.

6 Conclusão: reequilibrar bem-estar e desenvolvimento

A ênfase crescente no bem-estar e na proteção trouxe progressos importantes. No entanto, também deixou a importância desenvolvimental das experiências difíceis e desagradáveis comparativamente pouco especificada. O desenvolvimento de alto rendimento envolve incerteza, fracasso, pressão, vulnerabilidade e perturbação emocional. Embora essas experiências não sejam intrinsecamente benéficas, desconforto e sofrimento não são necessariamente evidência de dano. Algumas formas de desagrado são desejáveis do ponto de vista desenvolvimental porque fornecem as condições nas quais os atletas exercitam e ampliam as capacidades necessárias para um desempenho ambicioso.

Equilibrar bem-estar e desenvolvimento exige mais do que afirmar que ambos importam. Exige reconhecer que nem sempre receberão ênfase igual e que o equilíbrio adequado variará entre atletas, contextos e estágios de desenvolvimento. Há também a necessidade de reconhecer e corrigir o “concept creep” que fez muitos construtos psicológicos serem expandidos acriticamente para incorporar formas completamente diferentes ou mais moderadas do original (). Às vezes, a proteção e a recuperação devem ter prioridade. Outras vezes, porém, o desenvolvimento pode exigir que os atletas encontrem e superem demandas que temporariamente desestabilizam seu bem-estar. Tratar a redução do desconforto como resposta padrão corre o risco de proteger os atletas justamente das experiências para as quais o esporte de alto rendimento exige que estejam preparados.

A psicologia do esporte deve, portanto, distinguir dano evitável de desafio de desenvolvimento legítimo, atentando para o atleta, a demanda, o ambiente de desempenho e as consequências que emergem ao longo do tempo. A proteção contra danos permanece fundamental, mas não deve se tornar proteção contra dificuldades. O futuro da psicologia do esporte está em manter os atletas seguros contra danos enquanto os prepara para, em vez de os proteger dos, desafios pelos quais ocorre o desenvolvimento ambicioso.

Contribuições dos autores

AB: Conceitualização, Redação, rascunho original, Redação, revisão e edição. DC: Conceitualização, Redação, revisão e edição. UK: Conceitualização, Redação, revisão e edição.

Financiamento

Os autores declararam que não receberam apoio financeiro para este trabalho e/ou sua publicação.

Conflito de interesse

Os autores DC e UK eram empregados da Grey Matters Performance Ltd.

Os demais autores declararam que a pesquisa deste trabalho foi conduzida na ausência de quaisquer relações comerciais ou financeiras que pudessem ser interpretadas como potencial conflito de interesse.

Declaração sobre IA generativa

Os autores declararam que a IA generativa não foi usada na criação deste manuscrito.

Qualquer texto alternativo (alt text) fornecido junto às figuras deste artigo foi gerado pela Frontiers com o apoio de inteligência artificial e esforços razoáveis foram feitos para garantir a precisão, incluindo revisão pelos autores sempre que possível.

Nota do editor

Todas as afirmações expressas neste artigo são de responsabilidade exclusiva dos autores e não representam necessariamente as de suas organizações afiliadas, nem as da editora, dos editores e dos revisores. Qualquer produto que possa ser avaliado neste artigo, ou afirmação que possa ser feita por seu fabricante, não é garantido nem endossado pela editora.

Referências

- 1. Collins D MacNamara Á McCarthy N . Super champions, champions, and almos: important differences and commonalities on the rocky road . Front Psychol . (2016) 6 : 2009 . 10.3389/fpsyg.2015.02009 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Reardon CL Gouttebarga V Kroshus-Havril E Aron CM Bahr R Blauwet C et al . Mental health in elite athletes: international Olympic committee consensus statement (2026) . Br J Sports Med . (2026) 60 (15): 1083 to 130 . 10.1136/bjsports-2025-111514 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Purcell R Gwyther K Rice SM . Mental health in elite athletes: increased awareness requires an early intervention framework to respond to athlete needs . Sports Medicine, Open . (2019) 5 : 46 . 10.1186/s40798-019-0220-1 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Küttel A Larsen CH . Risk and protective factors for mental health in elite athletes: a scoping review . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2020) 13 (1): 231 to 65 . 10.1080/1750984X.2019.1689574 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Taylor J Ashford M Collins D . The role of challenge in talent development: understanding impact in response to emotional disturbance . Psych . (2022) 4 (4): 668 to 94 . 10.3390/psych4040050 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Kong Y Collins D Martindale A . Finding “just right”: optimising challenge and support in sport coaching to foster both growth and well-being: perspectives and guidelines for sport psychology practitioners . J Sport Psychol Action . (2026) 17 (2): 128 to 40 . 10.1080/21520704.2025.2479597 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Bouthiller E Lautenbach F . Implementing pressure on athletes during training: a scoping review. International review of sport and exercise psychology . Adv Online Publ . (2025): 1 to 34 . 10.1080/1750984X.2025.2578781 CrossRef Google Scholar View reference in article
- 1. Lazarus RS . Emotion and Adaptation . New York, NY, Oxford University Press (1991). Google Scholar View reference in article
- 1. Williams GG MacNamara Á . O desafio está nos olhos de quem o vê: explorando a experiência de desafios de jovens atletas na trajetória de talentos . J Sports Sci . (2022) 40 (10): 1078 to 87 . 10.1080/02640414.2022.2047503 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar Ver referência no artigo

- 1. Bonetti R Hauw D . Experiências diárias de treino de atletas juniores: uma análise narrativa e de agrupamento usando o método de reconstrução do dia. Leisure/Loisir. Publicação online antecipada (2026 : 1 to 26). Disponível online em: 10.1080/14927713.2026.2666057 CrossRef Google Scholar Ver referência no artigo
- 1. Tuakli-Wosornu YA Burrows K Fasting K Hartill M Hodge K Kaufman K et al . Declaração de consenso do COI: violência interpessoal e salvaguarda no esporte . Br J Sports Med . (2024) 58 (22): 1322 to 44 . 10.1136/bjsports-2024-108766 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar
- 1. Woods S Dunne S Gallagher P McNicholl A . Uma revisão sistemática dos fatores associados ao burnout de atletas em esportes coletivos . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2025) 18 (1): 70 to 110 . 10.1080/1750984X.2022.2148225 CrossRef Google Scholar Ver referência no artigo
- 1. Bartholomew KJ Ntoumanis N Ryan RM Bosch JA Thøgersen-Ntoumani C . Teoria da autodeterminação e funcionamento diminuído: o papel do controle interpessoal e do bloqueio das necessidades psicológicas . Pers Soc Psychol Bull . (2011) 37 (11): 1459 to 73 . 10.1177/0146167211413125 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar Ver referência no artigo
- 1. Barcza-Renner K Eklund RC Morin AJS Habeeb CM . Comportamentos de treinadores controladores e burnout de atletas: investigando os papéis mediadores do perfeccionismo e da motivação . J Sport Exerc Psychol . (2016) 38 (1): 30 to 44 . 10.1123/jsep.2015-0059 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar Ver referência no artigo
- 1. Bergeron MF Côté J Cumming SP Purcell R Armstrong N Basilico L et al . Declaração de consenso do COI sobre atletas jovens de elite competindo nos Jogos Olímpicos: elementos essenciais para um paradigma saudável, seguro e sustentável . Br J Sports Med . (2024) 58 (17): 946 to 65 . 10.1136/bjsports-2024-108186 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar Ver referência no artigo
- 1. Blascovich J . Desafio e ameaça . In: Elliot AJ, editor. Handbook of Approach and Avoidance Motivation . New York, NY, Psychology Press (2008). p. 431 to 45 . Google Scholar Ver referência no artigo
- 1. Jones MV Meijen C McCarthy PJ Sheffield D . Uma teoria dos estados de desafio e ameaça em atletas . Int Rev Sport Exerc Psychol . (2009) 2 (2): 161 to 80 . 10.1080/17509840902829331 CrossRef Google Scholar Ver referência no artigo
- 1. Gulliver A Griffiths KM Christensen H . Barreiras e facilitadores para a busca de ajuda em saúde mental por jovens atletas de elite: um estudo qualitativo . BMC Psychiatry . (2012) 12 : 157 . 10.1186/1471-244X-12-157 Pubmed Abstract CrossRef Google Scholar Ver referência no artigo

- 1. Edwards CD Weatherbee P . Avançando a segurança relacionada à saúde mental no esporte: o modelo de risco integrado e a matriz de avaliação de risco do atleta . Adv Psychiatry Behav Health . (2026) 6 (1): 33 to 49 . 10.1016/j.ypsc.2026.04.003 CrossRef Google Scholar Ver referência no artigo
- 1. Haslam N . Expansão de conceitos: os conceitos em expansão da psicologia sobre dano e patologia . Psychol Inq . (2016) 27 (1): 1 to 17 . 10.1080/1047840X.2016.1082418 CrossRef Google Scholar Ver referência no artigo

Resumo

bem-estar do atleta, desafio, esporte de alto rendimento, psicologia do esporte, avaliação do estresse, desenvolvimento de talentos

Buchanan A, Collins D and Khasnis U (2026) The paradox of protection: rethinking challenge, wellbeing, and development in high-performance sport . Front. Sports Act. Living 8:1965164. doi: 10.3389/fspor.2026.1965164

Fraser Carson, Lunex University, Luxembourg

Carlos Díaz-Rodríguez, University of Oviedo, Spain

Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Licença Creative Commons Attribution (CC BY) . O uso, a distribuição ou a reprodução em outros fóruns é permitido, desde que o(s) autor(es) original(is) e o(s) detentor(es) dos direitos autorais sejam creditados e que a publicação original neste periódico seja citada, em conformidade com as práticas acadêmicas aceitas. Nenhum uso, distribuição ou reprodução é permitido sem o cumprimento destes termos.

*Correspondence: Andrea Buchanan andrea.buchanan@ed.ac.uk

Fonte: [Frontiers in Sports and Active Living](#) · Traduzido do inglês frontiersin.org

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