HOBBIT WEEKLY

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



05

Regras do U9 ao U19

As mesmas regras para todos os jogadores, inclusive para o artilheiro

Três perguntas no U11

Elogie o que produziu a vitória, não o placar

Checagem do estirão

Desajeitamento súbito e dor no joelho merecem atenção

De 19 de out. a 25 de out. de 2026

Matéria de capa Metodologia · Aprende Entrenando

Planeje a reunião com as famílias primeiro

Defina os papéis do banco e da arquibancada antes do seu primeiro treino

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

Preço
Grátis

HW 2026 · 05

MATÉRIA DE CAPA

01 **Guia para o pai treinador de futebol de base: chaves para dirigir sem morrer na tentativa** 04
Aprende Entrenando

ESTA SEMANA

02 **Gestão de vestiário no futebol de base: Guia para liderar grupos e lidar com egos** 07
Aprende Entrenando

03 **Balanço pós-jogo no futebol de base de 8: pare de elogiar a vitória, elogie o que a produziu** 11
Josselin Lebreton

04 **Como os estirões de crescimento afetam os jogadores de futebol de base** 16
Eastern Pennsylvania Youth Soccer

05 **Realisticamente, por quanto tempo posso treinar o time do meu filho?** 19
r/youthsoccer · 58 comentários

O QUE OS TREINADORES DISCUTEM

06 **Saída 3-2-1** 21
r/SoccerCoachResources · 21 comentários

NO CAMPO

07 **Direto de um treinador que orientou inúmeros jogadores da J.League! Treino para aprender os segredos de parar, chutar e conduzir a bola que aumentam suas opções na partida** 24
サカイク

08 **Abertura do curso de formação de treinadores de futebol comunitário, Programa Magic Moves 2026** 27
VFF

09 **Quem está no banco de dados do SafeSport? Um esporte mais seguro começa pela conscientização** 29
U.S. Center for SafeSport

PESQUISA E DADOS

10 **Formação de Atletas no Futebol Brasileiro: entre vulnerabilidades sociais, lacunas** 30

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.

Cuide da bola e do jogador

Crianças de nove anos ficam na fila esperando a vez, a bola debaixo do braço do treinador enquanto o apito decide quem se mexe. A gente conhece essa cena.

Nesta edição, a mesma resposta volta sempre: coloque a bola na frente da criança. O pai treinador que continua porque jogos e toques ensinam; a sessão em que os jogadores se movimentam ou estão na bola cerca de 80% do tempo; o rondo 3v1 que persegue 12, depois 15, depois 18 passes.

Também podemos parar de correr atrás da vitória rápida. Elogie o que produziu o 6 a 0, não o placar.

Qual exercício do seu próximo treino poderia virar mais bola e menos espera?

Redação do Hobbit

11 matérias

10 fontes

2 discussões

79 respostas lidas

8 idiomas



PARA TREINADORES

Antes do seu primeiro treino, vale copiar o roteiro da reunião com a família: ele define os papéis de banco e arquibancada e te protege quando a pressão por resultados chegar.

MATÉRIA DE CAPA Metodologia · Aprende Entrenando

01 Guia para o pai treinador de futebol de base: chaves para dirigir sem morrer na tentativa

75% dos treinadores com quem trabalho na AprendeEntrenando começam igual: sentados na arquibancada vendo como maltratam a ilusão do filho deles. Gritos desmedidos, exigências táticas absurdas para crianças de sete anos, banquinhos eternos e treinadores que confundem a categoria sub-9 com a primeira divisão. Se você decidiu dar o passo para mudar essa realidade, este guia para o pai treinador de futebol de base dará a estrutura que suas boas intenções precisam para não despencar logo de cara.

A metamorfose: Passar de espectador a formador

Assumir o banquinho exige abrir mão do seu papel de torcedor no minuto um. Na arquibancada você tinha a liberdade de concentrar o olhar só no seu filho. No campo, sua responsabilidade se divide em partes iguais entre os 12, 15 ou 18 meninos que formam o elenco.

O erro inicial mais frequente é tratar os pequenos como adultos em miniatura. Uma criança na etapa sub-9 ou sub-11 não processa o jogo mediante esquemas táticos rígidos. O cérebro dela precisa experimentar, errar e se divertir. Seu sucesso da temporada não se mede pelos troféus nas vitrines do clube, mas por quantas crianças renovam a inscrição no ano seguinte porque continuam apaixonadas pelo futebol.

Adapte as exigências a cada etapa de desenvolvimento:

- Sub-9 (8-9 anos): Descoberta do jogo, coordenação básica, participação máxima e zero pressão pelo resultado.
- Sub-11 (10-11 anos): Domínio técnico individual, compreensão do jogo coletivo elementar e tomada de decisões simples.
- Sub-13 (12-13 anos): Mudanças físicas importantes, passagem ao futebol 11, início de conceitos táticos por linhas e gestão emocional.
- Sub-15 e Sub-17 (14-18 anos): Competição estruturada, alta exigência física e consolidação do modelo de jogo sem descuidar dos valores.

As três armadilhas mortais do pai treinador

Gerenciar a dualidade «pai/técnico» é o desafio psicológico mais duro que você vai enfrentar. Cair em qualquer uma destas três armadilhas destruirá a dinâmica do grupo:

1. A exigência excessiva com o próprio filho

Por medo de que os outros pais o acusem de favoritismo, você tende a ser mais duro com o seu filho do que com o resto. Exige mais dele, repreende-o em dobro e cobra maturidade imediata. Isso é devastador para a criança. Seu filho precisa saber que no campo é mais um jogador, mas que ao subir no carro você volta a ser o pai dele.

2. O «desmaio do controle remoto»

Dar indicações constantes aos berros da beira do campo enquanto o jogo acontece liquida a autonomia do jogador. Se você diz quando passar, quando chutar e para onde correr, está criando marionetes que não sabem pensar quando a bola queima nos pés.

3. Medir o progresso na tabela de classificação

Ganhar de 8 a 0 à custa de dar minutos residuais a quatro jogadores não é formar; é enganar a si mesmo. Se você sacrifica o desenvolvimento individual dos menos favorecidos para arrancar três pontos na categoria sub-11, está falhando como formador.

Princípios pedagógicos não negociáveis no banquinho

Para construir um ambiente formativo de qualidade, sua metodologia de trabalho deve se assentar sobre pilares sólidos. Aplique estes princípios em cada sessão:

Distribuição equitativa de minutos

No futebol 8 (sub-9 e sub-11), todas as crianças devem jogar pelo menos 50% do tempo total da partida. As rotações são planejadas durante a semana, não por birras durante o jogo. Uma criança que só joga cinco minutos não aprende, se frustra e acaba abandonando o esporte.

Coerência entre treino e jogo

Não peça na competição o que você não trabalhou nas sessões semanais. Se durante os treinos você utiliza jogos reduzidos e deixa liberdade para o drible, não pode gritar no jogo «tira ela daí!» no primeiro erro.

Normalização pedagógica do erro

O erro é a ferramenta de aprendizagem mais potente que existe. Quando um jogador perder uma bola por tentar um passe arriscado ou por se atrever a driblar, aplauda a intenção. Se você castiga a coragem mandando a criança para o banquinho, só conseguirá jogadores assustados que se livram da bola.

Como desenhar uma sessão de treino eficiente

Esqueça as filas intermináveis de crianças esperando para chutar a gol. No futebol de base, o tempo de compromisso motor (tempo real em que a criança está em contato com a bola ou em movimento) deve chegar perto de 80% da sessão.

Estruture seus treinos em três blocos claros:

1. Aquecimento dinâmico (15 minutos): Jogos reduzidos de perseguição, rondos modificados ou dinâmicas de manejo de bola em que todos tenham uma bola nos pés desde o minuto um.
2. Parte principal (45 minutos): Desenhe duas ou três tarefas baseadas em situações reais de jogo. Use conservações de bola, jogos de posição ou situações de superioridade/inferioridade numérica (2v1, 3v2). Evite a especulação tática; as crianças aprendem a jogar jogando.
3. Volta à calma e jogo livre (15 minutos): Modifique as regras do jogo final para reforçar o objetivo do dia (por exemplo: os gols após cruzamento lateral valem dobrado). Reserve os últimos cinco minutos para refletir com eles sobre o que aprenderam.

Gestão da arquibancada: O pacto com as famílias

Grande parte dos problemas de um pai treinador não vem das crianças, mas dos adultos que se sentam na arquibancada. Você deve gerir as expectativas do entorno desde o primeiro dia.

Convoque uma reunião de equipe antes do primeiro treino do ano. Estabeleça as regras com clareza absoluta:

- A arquibancada apoia, o banco dirige: Proibido dar instruções táticas às crianças do lado de fora do campo. Isso gera curtos-circuitos na cabeça do jogador.
- Respeito absoluto à arbitragem: Se os pais protestam contra o árbitro, prejudicam a imagem do grupo e ensinam os filhos a buscar desculpas externas.
- O carro não é uma sala de imprensa: Peça aos pais que a viagem de volta para casa seja um espaço seguro. A primeira pergunta à criança não deve ser «por que vocês perderam?», mas sim «você se divertiu hoje?».

O verdadeiro valor do seu trabalho

Ser o formador do seu filho e dos companheiros dele é uma das experiências mais gratificantes que você vai viver se a encarar da maneira correta. Daqui a dez anos, nenhuma dessas crianças vai lembrar se vocês ficaram em quinto ou em sétimo na liga da sua região. O que vão lembrar para sempre é como você as fez sentir, se confiou nelas quando erraram e se soube transmitir a elas o amor por este jogo.

Pegue o quadro, prepare suas tarefas com rigor, seja justo com os minutos e aproveite o processo. O futebol de base precisa de menos estrategistas com obsessão de domingo e de muito mais pais dispostos a educar com a bola como desculpa.

Fonte: Aprende Entrenando · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

ESTA SEMANA

02 Metodologia U8 a U18

Gestão de vestiário no futebol de base: Guia para liderar grupos e lidar com egos

> **Para treinadores** Se a sua escalação segue o comprometimento nos treinos, aplicá-la a todos os jogadores, incluindo o seu artilheiro, é o que mantém o grupo do seu lado.

Durante anos me encontrei com treinadores capazes de desenhar tarefas de saída de bola espetaculares, mas que sofrem um inferno na hora de cruzar a porta do vestiário. A realidade do banco do futebol de base não perdoa: o melhor quadro tático voa pelos ares quando você perde o controle do grupo. Saber gerir o vestiário, liderar o grupo e lidar com os egos é a base para construir um elenco respeitoso, comprometido e competitivo, do sub-9 ao juvenil. Se você pretende solucionar os conflitos impondo sua autoridade aos gritos, só vai conseguir distanciamento e desconfiança. Aqui eu te conto como assumir o comando, manter a coerência e transformar individualidades complicadas em jogadores comprometidos com a equipe.

A ordem e a coerência: A base onde nasce o respeito

Muitos treinadores pensam que gerir o vestiário consiste em fazer discursos motivacionais épicos antes de um jogo decisivo. Te digo por experiência: isso não dura nem cinco minutos em campo. A gestão começa no trabalho invisível de cada terça e quinta.

Quando você, como técnico, não tem um método claro, transfere sua própria confusão para o elenco. Se você chega ao treino improvisando a sessão no momento ou tentando explicar cinco conceitos táticos complexos ao mesmo tempo, o jogador se desconecta.

1. Transparência absoluta nas suas decisões

Se você determina que o comprometimento nos treinos define a titularidade no fim de semana, cumpra isso sem exceções. Se o artilheiro do seu time infantil chega atrasado dois dias seguidos sem justificar e você o escala como titular no sábado, terá perdido o respeito do vestiário para sempre. Os jogadores perdoam que você erre em uma substituição tática, mas não perdoam a falta de justiça.

2. Rotinas claras desde o primeiro dia

A incerteza gera desordem. Seus jogadores devem saber o que se faz ao chegar ao centro de treinamento, como se organiza o material, de que forma se atende à comissão técnica e como se deixa o vestiário ao terminar. A ordem externa fomenta a disciplina mental.

3. Mensagens breves e diretas

Em categorias como sub-11 ou sub-13, a capacidade de atenção se esgota rápido. Se você faz palestras de vinte minutos antes de sair para treinar, oitenta por cento dos seus jogadores estarão pensando em qualquer outra coisa. Diga o essencial, com energia e com um objetivo claro para o dia.

Como lidar com os egos nas categorias de formação

Em quase todos os elencos você vai encontrar aquele jogador com um talento superior que sabe disso e o demonstra com suficiência, ou o jogador com um caráter dominante que arrasta o grupo para dinâmicas negativas. No futebol de base, o ego desmedido raramente nasce da maldade; costuma ser sintoma de imaturidade, insegurança ou pressão excessiva do ambiente familiar.

O jogador «estrela» no sub-13 e no sub-15

Nunca tente humilhar o jogador com mais talento em público para mostrar quem manda. Se você o expõe diante de todos, vai transformá-lo em vítima aos olhos dos companheiros e romper a comunicação com ele. A estratégia correta é o cara a cara em particular.

Faça-o entender que a qualidade dele é uma responsabilidade para com a equipe, não uma licença para fazer o que quiser. Atribua a ele tarefas de liderança positiva: «Você tem uma qualidade enorme para desequilibrar, mas preciso que você seja o primeiro a pressionar após a perda da bola. Se você fizer isso, seus companheiros vão se matar em campo vendo você fazer».

O líder negativo que contamina o vestiário

Corte pela raiz qualquer gesto de desprezo para com um companheiro dentro ou fora do campo de jogo. Se você permite que um jogador critique abertamente um passe errado de outro com um gesto de desinteresse e não diz nada, está validando essa conduta diante de todo o grupo.

Quando detectar uma atitude tóxica, interrompa a tarefa imediatamente ou fale com o envolvido assim que ele pisar na lateral. O grupo precisa ver que o treinador protege a coesão do elenco acima de qualquer individualidade.

O jogador frustrado pelos minutos

Gerir quem não joga é a prova de fogo de qualquer técnico. Na categoria juvenil, o banco incomoda mais do que nunca. Explique suas decisões a partir do rendimento coletivo e da análise objetiva, jamais a partir do ataque pessoal.

Diga com absoluta clareza quais aspectos concretos do jogo dele precisam melhorar para conquistar a oportunidade e parabenize-o abertamente quando perceber progressos nos treinos. O jogador reserva deve sentir que continua sendo útil para o bloco.

As regras inegociáveis do vestiário

Encher a parede do vestiário com uma lista de vinte proibições impressas não serve absolutamente para nada. Ninguém as lê e ninguém as cumpre. Estabeleça quatro ou cinco normas fundamentais que todos devam memorizar e respeitar desde o início da pré-temporada.

- Respeito absoluto ao grupo e à equipe do clube: Quem faltar com respeito a um companheiro, à comissão técnica ou ao responsável pelas instalações, fica fora da convocação.
- Pontualidade rigorosa: O horário marcado antes do treino ou do jogo é respeitado ao segundo. O atraso de um prejudica a preparação de todos.
- Cuidado com o material e as instalações: Recolher bolas, coletes e cones é responsabilidade do elenco completo, não só dos recém-chegados ou dos mais jovens.
- Zero telas no vestiário: Os celulares ficam guardados na mochila ao cruzar a porta do vestiário e só voltam a sair quando termina a conversa posterior ao jogo ou ao treino. O vestiário é para olhar nos olhos e fazer grupo.

Adaptar a liderança conforme a categoria

Não se pode dirigir um grupo de sub-9 da mesma forma que um elenco de juvenis. Você deve ajustar sua comunicação ao grau de maturidade dos seus jogadores.

Sub-9 e Sub-11 (8 a 11 anos)

Nessas idades, o foco principal deve estar na diversão, no aprendizado e na inclusão. Os egos costumam ser reflexo das expectativas dos pais na arquibancada. Sua tarefa é relativizar o resultado, rodar posições e garantir que todos se sintam parte importante do grupo. As orientações devem ser extremamente simples e visuais.

Sub-13 e Sub-15 (12 a 15 anos)

Você entra de cheio na fase da adolescência. Aparecem as inseguranças, os grupos fechados dentro do vestiário e o questionamento da autoridade. Aqui você precisa ouvir muito. Mostre empatia pelos problemas pessoais deles, mas mantenha firme a linha da disciplina em campo. Busque fazer com que entendam a lógica por trás de cada decisão.

Juvenis (16 a 18 anos)

A gestão se aproxima à de uma equipe sênior, mas com uma faceta formativa ainda indispensável. O jogador juvenil busca respeito e exige argumentos táticos sólidos. Se você pretender impor algo «porque eu estou mandando», perderá credibilidade. Explique o porquê tático das coisas, identifique os capitães naturais e apoie-se neles para manter a ordem interna.

Roteiro para reconduzir um vestiário descontrolado

Se você pegou um time no meio da temporada com dinâmicas ruins ou nota que o grupo saiu do seu controle nas últimas semanas, aplique esta sequência para recuperar o controle do vestiário:

1. Pausa e autocrítica da comissão técnica: Analise quais limites você não soube marcar ou em que momentos você faltou com a coerência nas suas decisões. A mudança começa na sua atitude.
2. Reunião de reinício: Fale com o elenco com total honestidade. Reconheça os pontos em que a equipe perdeu a identidade, marque os novos limites inegociáveis e deixe claro que se abre uma nova etapa sem guardar ressentimentos.
3. Entrevistas individuais curtas: Fale a sós com os jogadores com mais peso no vestiário. Faça perguntas diretas: Como você vê a equipe? O que você acha que devemos melhorar? Peça o compromisso expresso deles para levar o projeto adiante.
4. Aplicação imediata de consequências: No primeiro descumprimento das regras acordadas, aplique a consequência combinada sem hesitar. O grupo vai comprovar que o discurso é totalmente sério.

Feche a porta do vestiário e comece a construir

O futebol de base se pratica no gramado, mas os jogos começam a ser ganhos ou perdidos dentro do vestiário. Se você conseguir criar um ambiente seguro, exigente e justo, onde cada jogador conheça seu papel e priorize o benefício do coletivo sobre a sua exibição pessoal, o rendimento virá como consequência natural.

Pegue a pasta, entre no vestiário com as ideias muito claras e mostre aos seus jogadores que liderar não é gritar mais alto, mas guiá-los com coerência e convicção todos os dias.

Fonte: Aprende Entrenando · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

---

03 Metodologia U11

Balanço pós-jogo no futebol de base de 8: pare de elogiar a vitória, elogie o que a produziu

> **Para treinadores** Tente definir um critério de jogo antes do seu próximo jogo e fazer essas três perguntas aos seus U11 depois do apito final, com vitória ou derrota, para manter o foco no jogo.

Depois de uma vitória por 6 a 0, elogiei meus jogadores pelo placar e pelos gols. No jogo seguinte, não havia mais jogo. Foi aí que entendi que aquilo que celebramos depois do apito final molda o jogo seguinte.

A resposta curta: depois de uma vitória no Sub-11, as crianças esquecem rápido como jogaram e como devem jogar. Só resta o placar, e ficar obcecado pelo placar freia o progresso delas. A solução não é eliminar a alegria de vencer, mas corrigir o seu balanço de fim de jogo: organizá-lo em torno do que foi trabalhado, não do resultado. Não é fácil, e veremos por quê, e depois como fazer.

Meu erro de jovem treinador: um 6 a 0, e depois mais nada de jogo

No início da minha carreira de treinador, minha equipe ganhou por 6 a 0. Elogiei as crianças pela vitória e pelos gols marcados. Parecia natural: elas tinham vencido, tinham marcado.

No jogo seguinte, não havia mais jogo. Cada um buscava sua relação individual com a bola, sem nenhuma intenção coletiva. Todos os jogadores queriam marcar, ou fazer o gesto que leva ao gol, em detrimento do jogo.

O problema vinha de mim. Eu tinha destacado demais o sucesso dos goleadores. Não tinha dito nada dos passadores, nem dos meias que tinham recuperado a bola e organizado o jogo para que pudéssemos marcar aqueles seis gols. As crianças tinham entendido perfeitamente o que era valorizado. Fizeram exatamente o que eu tinha aplaudido.

Por que o placar freia o progresso no futebol de base?

Um placar no Sub-11 diz pouco sobre a qualidade do trabalho coletivo. Ele depende da maturidade física, do nível do adversário do dia, de uma dose de sorte e da escolha de jogo: uma equipe que chuta para frente pode ganhar de forma ampla sem progredir.

Acima de tudo, aquilo que você elogia, seus jogadores reproduzem:

- Se você elogia o gol, eles vão buscar o gol, sozinhos se preciso for.

- Se você elogia a vitória, eles vão memorizar o placar e esquecer o jogo.
- Se você não fala do trabalho invisível (a recuperação, o passe que lança a jogada, a desmarcação), quem o faz se sente inútil. Em termos de retenção, é um risco real.

Os erros frequentes depois do jogo

Um erro frequente consiste em improvisar. Aqui estão as armadilhas mais comuns:

- Falar do placar primeiro: tudo o que vem depois passa para segundo plano.
- Elogiar apenas os goleadores, os mais visíveis, nem sempre os mais úteis.
- Fazer um balanço diferente conforme o resultado: passamos por cima depois de uma vitória, analisamos depois de uma derrota. As crianças entendem que a análise é uma punição.
- O discurso longo demais: além de três minutos, ninguém mais escuta.
- Buscar culpados: apontar o erro de um jogador diante do grupo.
- Fazer o balanço diante dos pais: a criança se protege e responde por eles.

A verdadeira tarefa: corrigir o seu balanço de fim de jogo

Poderíamos pensar: «Basta elogiar outra coisa.» Na prática, é difícil, porque o balanço chega no pior momento:

- As emoções estão à flor da pele, as das crianças como as suas.
- O treinador também está tomado pelo resultado. Querer ganhar é natural, e celebramos espontaneamente.
- O tempo é curto: os pais esperam, o próximo jogo se aproxima, é preciso liberar o campo.
- O reflexo está instalado: o balanço costuma ser um discurso improvisado, não um método.

Para mudar, portanto, não se trata de se controlar mais. É preciso um quadro simples, preparado antes do jogo e aplicado da mesma forma, quer a equipe ganhe ou perca.

Antes do jogo: um único critério de jogo

Escolha um objetivo ligado ao treino da semana e anuncie-o aos jogadores: «Hoje, vamos buscar sair curto quando o goleiro tem a bola.» Esse critério serve de base para o balanço. Sem ele, voltamos ao placar.

Aqui estão alguns critérios utilizáveis no Sub-11:

Tema | Critério anunciado aos jogadores | O que você observa

Saída de bola | «Saímos em passes curtos quando o goleiro tem a bola.» | Quantas saídas bem-sucedidas em quantas tentadas

Jogar para frente | «Buscamos um passe para frente antes de driblar.» | O primeiro reflexo do portador da bola

Apoio | «O portador da bola sempre tem uma opção de passe.» | O número de jogadores que se oferecem

Depois da perda | «Quando perdemos a bola, reagimos todos juntos.» | A reação imediata da equipe

Jogo coletivo | «Antes de chutar, olho se um companheiro está melhor posicionado.» | Os chutes forçados contra os passes decisivos

Amplitude | «Usamos os lados para fazer o jogo avançar.» | A ocupação dos corredores

Tempo 1: deixar baixar a poeira (1 minuto)

Nada de discurso a quente. Os jogadores bebem água, respiram, se reúnem em círculo. A emoção precisa baixar antes das palavras.

Tempo 2: três perguntas (1 a 2 minutos)

1. Uma coisa bem-sucedida em relação ao critério do dia: "O que fizemos bem daquilo que tínhamos trabalhado?"
2. Uma coisa a retrabalhar: "O que nos causou problema?"
3. Um companheiro de equipe a agradecer: "Quem ajudou a equipe sem que isso aparecesse?"

Deixe as crianças responderem antes de falar. Seu papel é orientar, não comentar no lugar delas.

Tempo 3: uma frase voltada para a próxima sessão

Termine simplesmente: "Na terça, retrabalhamos a saída de bola." O balanço se encerra no treino, não no placar.

Exemplo de diálogo após um jogo

Aqui está uma troca típica, para mostrar como pode ser o balanço com Sub-11.

> Educador: Antes de falar do placar, tínhamos um objetivo hoje. Qual?Um jogador: Jogar curto. Educador: Sim. Alguém tem um momento em que fizemos isso bem? Um jogador: Quando o Léo passou a bola para o Sam. Educador: Léo, o que você viu para fazer esse passe? Léo: O Sam estava livre. Educador: Exatamente. E um ponto a melhorar?

Se uma criança responder simplesmente "A gente ganhou!", acolha sem corrigir: "Sim, e fico feliz por vocês. E naquilo que tínhamos trabalhado, o que marcou?" São necessários alguns jogos para que o reflexo mude.

O que eu deveria ter dito depois do meu 6 a 0

Com o que entendi desde então, eis o que eu poderia ter dito: "Quem recuperou a bola antes do primeiro gol? Quem fez o passe que lançou o segundo? Quem se desmarcou para que esse gol existisse?"

Essas três perguntas teriam destacado os passadores e os meio-campistas, não apenas os goleadores. Teriam mostrado às crianças que marcar é a última etapa de uma corrente da qual cada um faz parte.

"Em vez de..." / "Tenta...": as frases a mudar já no sábado

"Bravo, a gente ganhou!" | "O que vocês conseguiram hoje daquilo que tínhamos trabalhado?"

"Bem jogado, você marcou!" | "Gostei do seu passe antes do gol. O que você viu?"

"Que pena, a gente perdeu." | "Que momento deixou vocês orgulhosos, mesmo sem o placar?"

"Quem perdeu essa chance?" | "O que podemos tentar de diferente na próxima vez?"

"Vocês não correram o suficiente." | "Quando tivemos dificuldade para nos colocar à disposição de quem tinha a bola?"

"Parabéns aos nossos goleadores!" | "Quem permitiu que a equipe jogasse bem sem marcar?"

A criança que chora após uma derrota

Deixe primeiro que ela se acalme, sem discurso. Fale com ela a sós, com uma frase simples sobre o que ela fez de bom no jogo, não sobre o resultado. O balanço coletivo pode esperar.

A vitória ampla sem o jogo pedido

É a situação do meu 6 a 0: o placar está lá, o jogo não. É preciso então ter a coragem de dizer: "Ganhamos, e não é isso que tínhamos trabalhado." As crianças entendem muito bem, desde que você não seja o primeiro a celebrar o placar.

A derrota com um bom jogo

Diga claramente: "Vocês fizeram o que tínhamos trabalhado." É o momento mais útil para mostrar que o jogo conta mais que o placar.

E os pais?

Os pais copiam a sua reação. Se você fala do placar, eles farão disso um assunto no carro. No início da temporada, explique em duas frases como você faz o balanço e por quê: você quer que as crianças tenham vontade de progredir e de ficar.

As objeções que você vai ouvir

"Mas as crianças querem ganhar!" Sim, e é normal. Não se elimina a alegria, desloca-se: pode-se ficar feliz com uma vitória sem fazer dela a medida do valor de cada um.

"Você tira a competição!" Não, você a educa. Uma criança que aprende a progredir entra na competição com bases melhores do que uma criança que só reteve o placar.

Dicas práticas para sábado

- Anote no seu caderno um único critério de jogo antes da partida.
- Não fale do placar durante o primeiro minuto do balanço.
- Faça as três perguntas na mesma ordem a cada jogo.
- Cite um jogador cujo trabalho não aparece nas estatísticas.
- Mantenha o mesmo balanço, qualquer que seja o resultado.

É realmente preciso nunca falar do resultado no Sub-11?

Não. O placar existe, as crianças o conhecem. Trata-se de não fazer dele o ponto de partida nem o critério de valor. Você pode mencioná-lo, depois voltar ao que foi trabalhado.

Elogie o gol E o que o tornou possível: "Belo gol, e parabéns a quem recuperou a bola antes." A corrente conta tanto quanto a finalização.

Que critério escolher se minha equipe é muito iniciante?

Parta de um critério simples e observável, por exemplo "procurar um parceiro livre antes de chutar". Um único critério basta: melhor um objetivo claro do que cinco objetivos esquecidos.

Esse método funciona nas outras categorias?

Sim, com adaptações. No Sub-13 e acima, os jogadores podem conduzir parte da análise eles mesmos.

Conclusão: o balanço de fim de jogo é o último exercício da partida

O que você diz depois do apito final faz parte da sessão. Meus jogadores guardaram meus aplausos pelos gols, não minhas orientações da semana. Se você valoriza o que foi trabalhado, ousado e construído juntos, você obtém mais do que um resultado: você forma jogadores que gostam de jogar juntos.

Fonte: Josselin Lebreton · Traduzido do francês josselinlebretoneducateur.com

04 Segurança e bem-estar

Como os estirões de crescimento afetam os jogadores de futebol de base

Para treinadores Quando um jogador de repente parece desengonçado ou relata dor no joelho ou no calcanhar depois de uma semana pesada de treino, trate como algo que merece atenção, e não como crescimento normal. Programas estruturados como o FIFA 11+ Kids são citados como redutores de lesões.

Autores: Adrian Oppong, MD e Stephen Stache, Jr., MD, FAMSSM

Os jovens jogadores de futebol de base podem parecer mudar da noite para o dia. Em uma temporada, eles parecem coordenados e confiantes, e na seguinte podem ter dificuldade com equilíbrio, velocidade ou novas dores e incômodos. Para muitos jovens atletas, essas mudanças estão relacionadas aos estirões de crescimento.

Os estirões de crescimento são uma parte normal da infância e da adolescência, mas os períodos de crescimento rápido podem afetar temporariamente o desempenho atlético e aumentar o risco de certas lesões. Entender como o crescimento afeta os jovens atletas pode ajudar pais e treinadores a reconhecer quando as mudanças são normais e quando uma lesão pode precisar de atenção.

Como os estirões de crescimento afetam o corpo e o desempenho

Um estirão de crescimento é um período em que a criança apresenta aumentos relativamente rápidos de altura e peso. Embora o crescimento ocorra ao longo de toda a infância, o estirão de crescimento mais perceptível costuma acontecer durante a puberdade. As meninas geralmente passam por isso mais cedo do que os meninos, mas o momento e o ritmo do crescimento variam consideravelmente entre os indivíduos.

Durante o crescimento rápido, mudanças no comprimento dos ossos, na flexibilidade muscular e na tensão dos tendões podem afetar temporariamente a forma como o atleta se movimenta. Essas mudanças podem ser especialmente perceptíveis no futebol, em que correr, fazer cortes, saltar, chutar e mudar de direção impõem demandas consideráveis aos membros inferiores.

À medida que os atletas avançam para níveis mais altos de competição, a intensidade e o volume de treino muitas vezes também aumentam. Quando essas demandas coincidem com o crescimento rápido, alguns atletas correm maior risco de lesões por sobrecarga.

Pais e treinadores também podem notar mudanças temporárias na coordenação, no equilíbrio, na velocidade ou na agilidade. À medida que o corpo cresce, os atletas às vezes precisam de tempo para se ajustar às mudanças no seu tamanho e nos seus padrões de movimento. Também pode surgir rigidez muscular, particularmente nos isquiotibiais, nos quadríceps e nos músculos da panturrilha.

Essas mudanças não afetam todos os atletas, e a maioria é temporária. No entanto, dor ou uma queda perceptível no desempenho não devem ser automaticamente descartadas como parte normal do crescimento.

Lesões comuns relacionadas ao crescimento no futebol de base

Várias condições são particularmente comuns entre adolescentes ativos durante períodos de crescimento rápido.

A doença de Osgood-Schlatter é uma causa comum de dor no joelho em atletas em crescimento. Ela se desenvolve quando o estresse repetitivo do tendão patelar irrita o osso em desenvolvimento logo abaixo da patela. Atividades como correr, saltar e chutar podem agravar a condição.

Os atletas geralmente relatam dor e sensibilidade logo abaixo da patela, às vezes acompanhadas de uma protuberância perceptível. Os sintomas costumam piorar durante ou após os treinos e jogos.

Doença de Sever (apofisite calcânea)

A doença de Sever é uma causa comum de dor no calcanhar em jovens atletas. Semelhante à doença de Osgood-Schlatter, ela resulta do estresse repetitivo sobre uma área de osso em desenvolvimento, neste caso onde o tendão de Aquiles se insere no calcanhar.

Os atletas podem sentir dor no calcanhar durante a atividade, mancar depois do futebol ou notar aumento do desconforto após torneios ou períodos de treino mais intenso.

As placas de crescimento são áreas de cartilagem em desenvolvimento próximas às extremidades dos ossos. Como essas áreas ainda estão em desenvolvimento, elas podem ser mais vulneráveis a lesões do que o osso maduro, particularmente durante períodos de crescimento rápido.

Tanto o estresse repetitivo quanto as lesões agudas podem afetar as placas de crescimento. Dor persistente, particularmente quando associada a inchaço ou dificuldade para suportar peso, deve ser avaliada por um profissional de saúde.

Rigidez muscular e irritação de tendões

O crescimento rápido também pode contribuir para mudanças na flexibilidade muscular e aumento da tensão ao redor das articulações. Em jogadores de futebol, isso pode afetar os flexores do quadril, os isquiotibiais, os quadríceps, os músculos da panturrilha e os tendões de Aquiles. Quando combinadas com a atividade repetitiva, essas mudanças podem contribuir para desconforto e sintomas de sobrecarga.

Prevenir lesões e saber quando procurar atendimento

Embora os estirões de crescimento não possam ser prevenidos, há várias maneiras pelas quais pais e treinadores podem ajudar os jovens atletas a lidar com essas mudanças e reduzir o risco de lesões.

Sono adequado, hidratação e nutrição são essenciais para o crescimento normal, o desempenho físico e a recuperação. Os jovens atletas precisam de energia suficiente para sustentar tanto seus corpos em desenvolvimento quanto as demandas do treino e da competição.

Incentive o condicionamento adequado

Aquecimentos dinâmicos, exercícios de fortalecimento, treino de equilíbrio e trabalho de mobilidade podem ajudar os atletas a manter a flexibilidade e o controle do movimento. Programas estruturados de prevenção de lesões, como o FIFA 11+ Kids, também já se mostraram capazes de reduzir lesões em jovens jogadores de futebol.

À medida que os atletas crescem, é importante equilibrar as demandas do treino com a recuperação adequada. Jogar em várias equipes, participar durante todo o ano e competir em torneios frequentes pode aumentar o estresse físico. Pais e treinadores devem prestar atenção especial aos aumentos súbitos de atividade e permitir tempo adequado para o descanso.

Atletas jovens devem se sentir à vontade para relatar dor, fadiga ou mudanças no desempenho. Relatar a dor precocemente pode evitar que uma lesão leve se torne um problema mais significativo.

Uma das coisas mais importantes que os pais precisam entender é que a dor nem sempre é uma parte normal do crescimento. Embora seja comum sentir dores ocasionais após a atividade, a dor persistente ou que piora merece atenção.

Os sinais de alerta que devem levar a uma avaliação médica incluem dor que continua apesar do repouso, inchaço, mancar, dificuldade para apoiar o peso, dor que limita a participação ou sintomas recorrentes após os treinos e jogos. A dor noturna, particularmente quando persistente ou sem explicação, também deve ser avaliada.

Muitas condições de sobrecarga relacionadas ao crescimento podem ser tratadas com sucesso com modificação da atividade, reabilitação e retorno gradual ao jogo. O reconhecimento precoce e o tratamento adequado podem ajudar a prevenir sintomas prolongados e tempo desnecessário longe do futebol.

Ajudando atletas jovens a continuar no jogo

Os estirões de crescimento são uma parte normal do desenvolvimento esportivo, mas podem criar desafios temporários para jovens jogadores de futebol. Pais e treinadores devem reconhecer que cada atleta se desenvolve em um ritmo diferente e que mudanças no desempenho nem sempre são motivo de preocupação. No entanto, a dor persistente nunca deve ser simplesmente descartada como dor de crescimento. Com treinamento e recuperação adequados, a maioria dos atletas jovens pode continuar jogando com segurança durante esses períodos de crescimento rápido.

Fonte: Eastern Pennsylvania Youth Soccer · Traduzido do inglês epysa.org

---

05 Metodologia U5 a U13

Realisticamente, por quanto tempo posso treinar o time do meu filho?

> **Para treinadores** No Sub-6, mantenha a diversão e dê muitos toques na bola para cada criança. Tente o "chuta o treinador": as crianças driblam e tentam acertar você, e você cai dramaticamente quando é atingido.

Meu filho está jogando no recreativo Sub-6 nesta temporada e estou pensando em treinar o time dele na próxima temporada. Tenho zero experiência em futebol e talvez assista a 5 partidas profissionais por temporada, mas pratico com ele no quintal 4 dias por semana e ele está mostrando melhora com essas práticas. Costumo entrar no início dos treinos e dos jogos e fazer algumas brincadeiras divertidas de futebol com as crianças para aquecê-las enquanto o treinador chega/se prepara. Devo dar uma chance de treinar o time dele na próxima temporada? Em que idade alguém como eu deveria sair e deixar os treinadores mais experientes assumirem?

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+31) A questão é a seguinte: se você continuar treinando, você vai se tornar esse treinador mais experiente. Você treina até não ter mais nada a ensinar (fácil de evitar isso com todos os vídeos e livros sobre treinamento que existem por aí), ou até se cansar disso. Enquanto houver necessidade e você puder suprir isso sem tirar a alegria do esporte de você e do seu filho, continue treinando.
- (+15) Se é só recreativo, você pode simplesmente pesquisar um pouco, e as crianças, os pais e a organização terão sorte de ter você em qualquer idade.

- (+10) Nessa idade, você está totalmente tranquilo. Eu fiz a mesma coisa, nunca tinha treinado antes. Tudo o que eles precisam é se divertir e tocar bastante na bola. Tubarões e peixinhos, para/vai, pequenos rachões... Dica rápida: uma coisa que eles vão adorar é "atire no treinador". Eles driblam e tentam acertar você com a bola, você desvia. Quando você for atingido, caia no chão o mais dramaticamente possível. Garanto que eles vão rir até não poder mais.
- (+6) Acho que a partir dos 13 anos, uma criança se beneficia mais de treinadores sérios e capacitados.
- (+5) O negócio com crianças nessa faixa de idade é que você não precisa de conhecimento de futebol para ser um excelente treinador. Nessa idade, o jogo pode ser o professor.
- (+3) O futebol recreativo com treinadores pais dedicados serviu bem meus filhos até o Sub-12. No Sub-13, quando eles deram o salto para treinadores remunerados. Nenhum dos dois quer jogar além do ensino médio, então não sou realmente um pai que se preocupa com a sigla da liga em que eles estão. Se isso for importante para alguém, acho que essa pessoa deve colocar os filhos em programas de academia com treinadores remunerados no Sub-10.
- (+3) É realmente uma função de quanto tempo e esforço você está disposto a dedicar para aprender o jogo e até que nível seu filho chega. Também depende da sua base atual como líder e como treinador. Se você é um bom comunicador, já consegue criar um plano de longo prazo, criar planos diários e semanais para alcançar o plano de longo prazo, e o mais importante, controlar suas emoções. Você estará um passo à frente. Será mais desafiador se você nunca liderou um grupo antes e nunca praticou futebol. Comecei com uma boa base de liderança, mas sabia zero sobre futebol. Passei mais de 20 horas por semana aprendendo o...
- (+2) Obviamente há muitas variáveis aqui, mas meu palpite é por volta do Sub-11 ao Sub-12. Nesse ponto, você vai precisar de alguma ajuda adicional (treinador assistente) ou garantir que suba e consiga algo talvez mais sério do que uma licença grassroots. De novo, se você está jogando em uma liga de divisão inferior ou é mais para vínculo e diversão, então não há com o que se preocupar.
- (+2) Se ele está no recreativo, você se importa com os outros jogadores e com sua comunidade, e você não fica muito nervoso com vitórias e derrotas, continue treinando pelo tempo que quiser. E, se algum dia você chegar ao ponto de sentir que precisa saber mais ou fazer mais, há maneiras de lidar com isso. Você pode se capacitar com cursos online. Você pode ir assistir a times de nível superior. Você pode recrutar um co-treinador mais experiente. E, se você chegar ao ponto de não ter certeza se quer continuar treinando, entre para a diretoria e ofereça-se como voluntário para ajudar a conduzir as coisas.

- (+2) Sim. Ofereça-se como voluntário na próxima temporada. Até mesmo ajude oficialmente o treinador agora sempre que ele precisar. A maioria dos treinadores de base tem pouca ou nenhuma experiência de treinamento, além de talvez ter começado com um filho mais velho. Se sua liga ou clube de alguma forma acabar com treinadores demais (improvável nessa idade), então decida se você quer sair ou não. Quando a criança ficar mais velha, tipo Sub-10 para cima, se você sentir que está sobrecarregado, decida o que quer fazer com base no nível de jogo dela e nos treinadores disponíveis. Seu filho vai adorar que você esteja treinando também.
- (+2) Cheguei ao Sub-14 como cara do basquete
- (+2) Eu tinha quase zero experiência em futebol quando comecei a treinar minha filha no Sub-5. Fiz isso porque ninguém mais se ofereceu e eu basicamente treinava como se fosse hóquei. Fui basicamente progredindo pelos cursos de licenciamento e treinamento conforme ela crescia e a treinei até o Sub-9. Não foi porque eu era incapaz de treinar por mais tempo, mas minha filha e a filha do meu assistente se destacavam como as duas melhores jogadoras do time e o comportamento delas com a gente era muito mais de "pai" do que de treinador de futebol. Elas estavam muito mais engajadas com os treinadores técnicos do que conseguíamos fazer durante o treino...

Fonte: r/youthsoccer · 58 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

O QUE OS TREINADORES DISCUTEM

06 Metodologia U9 a U10

Saída 3-2-1

> **Para treinadores** Abra os três da defesa com o zagueiro central recuando ao lado do goleiro, e mantenha os dois meias escalonados em vez de lado a lado.

Olá, treinadores

Estou pensando em mudar meu time sub-10 para o 3-2-1. Quais são alguns bons padrões de construção que vocês usaram com sucesso? Eu uso exclusivamente o 2-1-3 há 3 anos, então conheço bem a estratégia dele. Mas o 3-2-1 é novo para mim, então estou só tentando aprender. Obrigado!

Principais respostas, mais votadas primeiro

- (+10) Jogue num 2-3-1. Jogar no 3-2-1 torna a construção mais difícil para você, já que há menos opções de passe para frente. Além disso, seu goleiro provavelmente fica diretamente atrás do seu zagueiro central, o que reduz a utilidade deles como opções de passe. O 2-3-1 significa que seus dois zagueiros podem se abrir na posse de bola, permitindo que o goleiro forme uma linha de três com eles. Agora você tem 3 meio-campistas para passar (em vez de 2). Também deixa você mais sólido defensivamente, já que os dois zagueiros devem jogar como zagueiros centrais (por outro lado, numa linha de três, o lateral esquerdo e o lateral direito muitas vezes acabam subindo como laterais atacantes, deixando seu único zagueiro central sozinho), e seu meio-campista central pode...
- (+3) Aqui está meu tratado sobre o 3-2-1. https://www.reddit.com/r/youthsoccer/comments/1udgscp/the_benefits_of_the_321_formati O ponto principal é que enfatizamos que nossos laterais são alas e que eles sobem e conduzem a bola. O outro ala gira para cobrir, então, na prática, sempre é um 2-3-1 no ataque. Nossas construções eram simples e eficazes, com os goleiros treinados para ler a defesa. O atacante sempre segura 2 zagueiros o mais alto possível, mostrando para o lado em que a bola está. Temos nomes para todas as jogadas e o goleiro pode chamá-las. 1) Condução do ala. Um meio-campista na linha de fundo, um central. O ala ocupa o espaço. 2)...
- (+3) O 3-2-1 vai ser uma formação mais defensiva, mas se você tem lateral esquerdo e lateral direito talentosos, pode ser uma formação valiosa para aprender para os pontas e também ensinar às crianças a importância do centro do campo. Contra um 2-3-1, seus meio-campistas centrais vão estar em 2 contra 1 contra o meio-campista central do 2-3-1. Só garanta que o lateral direito e o lateral esquerdo subam para ajudar na progressão.
- (+2) Uma vantagem do 3-2-1 é que o lateral esquerdo e o lateral direito ganham mais liberdade para serem criativos com e sem a bola do que os zagueiros centrais num 2-3-1 durante a construção e ao longo do jogo, graças às frequentes oportunidades de 2 contra 1. Por exemplo, quando o lateral esquerdo recebe a bola do goleiro, ele pode executar uma tabela com o meio-campista central esquerdo para avançar pela ala. Outra opção é dar um passe pela linha para o meio-campista central esquerdo enquanto o lateral esquerdo gira para substituir o meio-campista central esquerdo no meio, subindo para apoiar o ataque a partir dali. O lateral esquerdo também pode simplesmente driblar pela ala se tiver espaço. Isso é só algumas das coisas que eles podem fazer no...
- (+2) Sinceramente, acho uma boa mudança. Você vai sofrer menos gols e a construção vai ficar bem mais fácil. A principal diferença em relação ao 2-1-3 é que você tem menos jogadores na frente, então os laterais têm que subir quando vocês passam da primeira linha deles. Algumas coisas que devem funcionar com essa mudança: 1. Espalhe a linha de três bem aberta, com o jogador do meio recuando ao lado do goleiro. Dá passes fáceis ao goleiro. 2. Não deixe os 2 meio-campistas ficarem lado a lado. Um recua para receber a bola, o outro fica mais adiantado. 3. Se um lado ficar congestionado, toque de volta para o zagueiro do meio e troque para o outro lado. As crianças pegam isso rápido. 4....

- (+2) Seu time é decente o suficiente para tocar a bola para o goleiro? Se sim, considere um 2-3-1.
- (+2) Prefiro a formação 3-2-1 se seus jogadores ou seu time estiverem "em dificuldade" ou não tiverem boa qualidade em todos os setores. Para a construção, minha abordagem tem sido zagueiro central para lateral direito ou lateral esquerdo, dependendo de que lado do gol o goleiro está batendo o tiro de meta. O lateral esquerdo ou o lateral direito que recebe a bola tem que ficar aberto, fora da área, alguns passos longe da linha lateral. Isso lhes dá amplitude para receber a bola. A opção 2 é zagueiro central para meio-campista, se você tem um meio-campista bom com a bola. No treino, eu colocaria cones para mostrar a cada jogador onde ele deve estar durante o tiro de saída. Se você tem um zagueiro central com chutão, ele também pode passar por cima da pressão...
- (+2) Ótimo. Estou só comparando estratégias de tiro de meta. Normalmente ensino meus zagueiros centrais a jogar apertado para terem tempo de avaliar e dar um passe. Porém, num 3-2-1, presumo que os zagueiros devam jogar mais abertos. Então estou só pensando nas melhores jogadas em que eles não sofrem pressão tão rápida que perdem a bola imediatamente.
- (+1) Eu aproveitaria mais a linha de construção. Mantenha seus laterais recuados, até na linha do goleiro, assim eles têm mais tempo para tomar uma decisão sobre a jogada. Se você os posicionar mais perto da linha de construção, um time agressivo com uma boa pressão alta vai ou tirar as opções deles ou simplesmente roubar a bola. Mesmo assim, eles muito provavelmente vão ter dois toques, incluindo o passe. Comece seus dois meio-campistas na linha de construção, a cerca de um terço do campo para dentro de cada lado. Para qualquer lado que a bola vá, aquele meio-campista vai para a área da linha lateral para receber o passe. Geralmente, o jogador...
- (+1) Boa escolha. Preciso fazer algumas suposições sobre como você vai jogar, então vamos lá: os meias jogam ambos centralizados, e os laterais atacam se a bola estiver no lado deles do campo, e recuam quando não estiver. A saída de bola parece bem parecida com o que você já faz. Seus laterais vão se abrir, assim como seus zagueiros faziam antes. O zagueiro pode ficar curto, ou subir pelo campo da mesma forma que seu meia fazia. Procure seus laterais para driblar, ou combinar com um meia central para um tabela. Seu único atacante pode arriscar chutes oportunistas, mas eu procuraria mais alguém que consiga segurar a bola...
- (+1) OP, por que você está mudando? Acho que o 2-3-1 é o melhor para o desenvolvimento. Os zagueiros e alas se aproximam do que eles vão fazer em um campo maior depois. (Veja o Coach Rory para uma explicação mais detalhada) Além disso, é mais fácil no Sub-10 para dois zagueiros (em vez de 3) se coordenarem para subir, ficarem compactos, pressionar e cobrir

- (+1) Sim. Acho que é mais um experimento. Meu time foi colocado na divisão mais alta este ano e estamos sendo massacrados em todos os jogos. Alguns dos meus meninos simplesmente não se desenvolveram o suficiente para jogar neste nível, então francamente estou procurando maneiras de causar menos danos. Porém, a maior parte do meu time é muito competente na defesa. Então estou pensando em mudar para um esquema mais defensivo onde eu teria pelo menos dois zagueiros recuados mesmo quando um dos zagueiros sobe para atacar. Posso deixar alguns dos meus jogadores mais fracos como meias, já que francamente eles nunca voltavam para ajudar na defesa em um 2-3-1. Só quero testar para ver...

Fonte: r/SoccerCoachResources · 21 comentários · Traduzido do inglês reddit.com

NO CAMPO

07 Metodologia

Direto de um treinador que orientou inúmeros jogadores da J.League! Treino para aprender os segredos de parar, chutar e conduzir a bola que aumentam suas opções na partida

> **Para treinadores** Os três pontos de checagem dão orientações simples para você falar no seu próprio rondo: coloque o primeiro toque onde possa passar para os dois lados, conduza para fora se o defensor estiver perto e solte de primeira se puder.

Mori jogou no time do Colégio Municipal de Tokushima, onde foi campeão nacional no Intercolegial e na Copa Prince Takamado, passou pela Universidade Keio e depois jogou no Kawasaki Frontale.

Depois de se aposentar, participou da criação da academia do mesmo clube e, passando pelo Kawasaki Frontale, pela equipe principal do Nagoya Grampus e pelo Tokyo United FC, atualmente é treinador do Namgasol SC U-15.

Como aplicar em situações com adversários o que foi aprendido na primeira parte: parar, chutar, conduzir, olhar para frente e a própria posição?

Na segunda parte, serão feitos o treinamento de parar a bola, olhar para frente e conduzir, e o rodízio de bola em 3 contra 1. (Texto: Tomoyuki Suzuki)

A própria posição também é uma "posição de onde se pode conduzir"

O primeiro exercício da segunda parte é o "pega-pega". O jogador recebe um passe vindo de trás na diagonal, olha para frente, observa o movimento do pegador, conduz a bola em drible e busca o gol.

A regra é que o pegador pode começar a se mover no instante em que o recebedor toca na bola, e o jogador marca ponto se levar a bola para dentro da área quadrada antes de ser tocado.

O treinador Mori explica o objetivo do treinamento da seguinte forma.

"Parar a bola não serve apenas para chutar, mas também para conduzir. A própria posição é uma posição de onde se pode chutar e também de onde se pode conduzir. Se conseguir executar todas as técnicas com precisão, não deveria ser pego pelo pegador."

Durante o treinamento, para o jogador que não conseguiu parar a bola e a deixou rolar, ele parou a atividade e falou.

"Quando a bola rola, o pegador consegue se aproximar por aquela direção e tocar em você. Se parar a bola firme no meio, você consegue responder não importa de que lado o pegador venha."

Além disso, o treinador Mori demonstrou como driblar.

"Depois de criar uma situação em que você pode ir para qualquer lado, não deixe a bola se afastar do corpo. Vamos tentar passar pelo adversário com a sensação de estar segurando a bola com a mão."

A forma de ensinar do treinador Mori, mostrando o exemplo, é sem dúvida uma referência.

Conectar parar, chutar e conduzir no 3 contra 1

Em seguida, é feito o rodízio de bola em 3 contra 1 dentro de um quadrado. Com a restrição de no máximo dois toques, o jogador que perde a bola entra no meio. A meta é 12 passes, e, quando conseguirem, aumentam para 15 e 18.

"Aqui são importantes as técnicas que treinamos até agora: parar, chutar, conduzir e receber. Se conseguirem executá-las com precisão, a bola vai circular."

O treinador Mori, mostrando a ligação com o treinamento anterior, organizou três critérios de decisão.

- Se for parar a bola, colocá-la numa posição de onde se possa chutar para qualquer lado
- Se o defensor estiver perto, conduzir a bola por conta própria para sair
- Se der para sair sem conduzir, sair de um toque

Para os jogadores de fora que não estão com a bola, ele pediu que criassem linhas de passe em posições que não se sobreponham ao defensor adversário.

Pensar a partir do um toque, com calma e precisão

Porém, se pensarem demais em parar a bola, acabam dando tempo para o adversário se aproximar. Os jogadores passaram a errar passes por causa da proximidade do adversário e a acertar a bola no adversário com mais frequência.

"Basta mover a bola antes que o adversário se aproxime. Vamos tentar pensar a partir do um toque. Não precisa ser obrigatoriamente de um toque, mas só de ter isso em mente a bola se move com mais facilidade e fica mais difícil de o adversário interceptar."

No final, numa situação em que os erros se seguiram por causa da pressa, ele reuniu os jogadores e explicou o motivo enquanto demonstrava.

"O motivo da pressa é que a bola não para, e por isso a linha de passe desaparece. Por isso mesmo, vamos executar cada jogada com precisão."

Com isso, o treinamento terminou.

No final, o treinador Mori deu um conselho aos leitores do COACH UNITED ACADEMY: "Em qualquer treinamento, o importante não é só a configuração, mas o que se pede e o que se quer que os jogadores aprendam. Para isso, é importante como se trabalha, incluindo as demonstrações."

"Ficaria feliz se vocês se dedicassem ao trabalho diário de orientação se divertindo com as mudanças e a evolução das crianças", concluiu.

Treinamentos de parar e chutar para aumentar as opções de jogada em partida.

Como são treinamentos fáceis de incorporar, devem poder ser realizados independentemente da faixa etária.

【Instrutor】Kazuya Mori / Jogou no Colégio Municipal de Tokushima, na Universidade Keio e no Kawasaki Frontale, e na época do colégio foi campeão nacional no Intercolegial e na Copa Prince Takamado. Depois de se aposentar, participou desde a criação da academia do Kawasaki Frontale e começou sua carreira como treinador. Atuou principalmente nas categorias de base juvenil e orientou jogadores que ainda hoje brilham na J.League e na seleção japonesa. Passou pela equipe principal do Kawasaki Frontale, pela equipe principal do Nagoya Grampus e pelo Tokyo United e, atualmente, é treinador do Namgasol SC U-15 e também orienta como representante da MORI FOOTBALL ACADEMY.

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

08 Metodologia U6 a U9

Abertura do curso de formação de treinadores de futebol comunitário, Programa Magic Moves 2026

> **Para treinadores** Se você trabalha com meninas dessa idade, o planejamento do dia de festival do curso e o foco na diversão em vez de resultados são as partes que você pode aproveitar nas suas próprias sessões.

Na manhã de 23/10, em Cần Thơ, a LĐBĐVN (Federação de Futebol do Vietnã), em parceria com a LĐBĐ Cần Thơ (Federação de Futebol de Cần Thơ) e entidades relacionadas, realizou a cerimônia de abertura do curso de formação de instrutores de futebol comunitário do Programa de desenvolvimento do futebol para meninas de 6 a 9 anos de 2026, Magic Moves (Passos Mágicos), com o apoio da UEFA/AFC.

Estiveram presentes na cerimônia de abertura o senhor Đỗ Minh Trưởng, presidente da LĐBĐ Cần Thơ; o senhor Nguyễn Hoàng Chương, representante do Departamento de Educação e Formação da cidade de Cần Thơ; representantes do Centro de Treinamento e Competições Esportivas da cidade de Cần Thơ. Pela LĐBĐVN, esteve presente o senhor Lưu Quang Điện Biên, chefe do Departamento de Futebol de Base, Formação e Organização de Membros. Os instrutores do curso são a ex-jogadora da seleção feminina nacional Đỗ Thị Ngọc Châm e o senhor Huỳnh Việt Nam. O curso conta com a participação de 32 alunos provenientes de escolas de ensino fundamental I e II da cidade de Cần Thơ.

Em seu discurso na cerimônia de abertura, o senhor Đỗ Minh Trưởng, presidente da LĐBĐ Cần Thơ, expressou seu reconhecimento por a localidade continuar participando de programas de desenvolvimento do futebol comunitário, após o projeto de futebol comunitário apoiado pela Noruega. O senhor Đỗ Minh Trưởng elogiou a escolha da LĐBĐVN por Cần Thơ como a primeira localidade a implementar o programa de formação de instrutores de futebol comunitário do Projeto de desenvolvimento do futebol feminino para o período de 2024-2027, e manifestou a expectativa de que os alunos apliquem de forma eficaz os conhecimentos adquiridos para, junto com as meninas, criar passos mágicos, contribuindo para impulsionar o desenvolvimento do futebol feminino no futuro.

Em nome da LĐBĐVN, o senhor Lưu Quang Điện Biên agradeceu à LĐBĐ Cần Thơ pela parceria na organização do curso, contribuindo para a implementação do programa e para o desenvolvimento do futebol feminino de base para crianças na localidade.

O senhor Lưu Quang Điện Biên informou que, com o desejo de criar mais oportunidades para que meninas de 6 a 9 anos conheçam e vivenciem o futebol desde os primeiros anos de vida, a LĐBĐVN implementou o programa de desenvolvimento do futebol feminino a partir de 2024 com o apoio da UEFA e da AFC. No último dia 15/10, a LĐBĐVN realizou a cerimônia de lançamento do programa com a mensagem "Magic Moves, Passos Mágicos", demonstrando o esforço para aproximar o futebol das meninas e, ao mesmo tempo, criar uma base para o desenvolvimento de longo prazo do futebol feminino vietnamita.

Segundo o senhor Lưu Quang Điện Biên, o programa não prioriza resultados competitivos, mas concentra-se em despertar o gosto pelo futebol, proporcionando às crianças experiências alegres e positivas, além de desenvolver gradualmente habilidades motoras e habilidades futebolísticas básicas. Após o curso, os alunos retornarão às suas escolas e localidades para orientar e organizar diretamente atividades de treinamento para meninas.

"Espero que cada aluno se torne um núcleo positivo, contribuindo para disseminar o espírito do 'Magic Moves, Passos Mágicos', levando o futebol a cada vez mais meninas em todo o país", destacou o senhor Lưu Quang Điện Biên.

Compartilhando no evento, a ex-jogadora da seleção feminina nacional Đỗ Thị Ngọc Châm, instrutora do curso, informou que o programa visa criar um espaço útil e saudável para que as meninas tenham contato precoce com o futebol, exercitem o corpo e desenvolvam habilidades para a vida, contribuindo assim para identificar e cultivar jovens talentos para o futebol do país.

Com quase 20 anos de experiência como jogadora e 10 anos de participação em atividades de futebol comunitário, Đỗ Thị Ngọc Châm manifestou o desejo de compartilhar os conhecimentos e experiências acumulados com os alunos, ajudando os professores a se sentirem confiantes para implementar atividades de futebol comunitário na base, despertando a paixão e disseminando os valores positivos do futebol para as meninas.

Em nome dos alunos, o líder de turma Lê Nguyễn Hải Đăng agradeceu ao projeto e à LĐBĐVN pelo interesse e pelas condições criadas para que os alunos adquirissem mais conhecimentos e habilidades para o trabalho de ensino e o desenvolvimento do futebol feminino em Cần Thơ. Os alunos se comprometeram a estudar ativamente e absorver os conhecimentos para aplicá-los de forma eficaz na prática após o término do curso.

O curso de formação acontece durante 3 dias, até 25/10, em Cần Thơ. Os alunos receberão conhecimentos sobre os princípios de treinamento de futebol comunitário, os princípios SMILES, o método STEPS, além de sessões de discussão sobre as barreiras das meninas ao participar do futebol, a preparação de planos de aula para festivais de futebol, a atribuição de responsabilidades e tarefas para o festival, entre outros. Ao final do curso, os alunos receberão da LĐBĐVN o certificado de conclusão do programa.

Fonte: VFF · Traduzido do vietnamita vff.org.vn

09 Segurança e bem-estar

Quem está no banco de dados do SafeSport? Um esporte mais seguro começa pela conscientização

> **Para treinadores** Antes de trazer um novo treinador, voluntário ou clube, uma busca rápida pelo nome acrescenta mais uma checagem junto às verificações de antecedentes e de antecedentes criminais.

Quem está no Banco de Dados SafeSport?

Como o Banco de Dados SafeSport ajuda a proteger os atletas

Antes de escolher uma liga de esporte para jovens ou contratar um treinador, inclua a consulta ao Banco de Dados SafeSport na sua rotina de segurança dos atletas.

O que é o Banco de Dados Disciplinar do SafeSport?

O Banco de Dados SafeSport é uma lista nacional de adultos que estão atualmente restritos ou proibidos de participar do esporte olímpico e paralímpico dos Estados Unidos por abuso ou má conduta. O Banco de Dados SafeSport também é chamado de Banco de Dados Disciplinar Centralizado, ou CDD.

O Banco de Dados SafeSport é:

- Atualizado em tempo real . O banco de dados inclui todos os adultos atualmente sob certas restrições ou sanções. Isso significa que ele está sempre mudando, à medida que novas pessoas são incluídas e outras removidas.
- Fácil de pesquisar . Procure pessoas por nome, esporte, cidade ou estado.
- Gratuito e disponível para todos usarem . O banco de dados está disponível para qualquer pessoa acessar.

Da competição de elite aos campos de base, o banco de dados do SafeSport foi criado para aumentar a transparência e a conscientização sobre pessoas que estão atualmente restritas do esporte.

Ao pesquisar o banco de dados, você saberá de adultos na sua comunidade que estão sob restrições temporárias enquanto aguardam uma investigação do SafeSport, ou que foram sancionados por violar as regras estabelecidas no Código SafeSport .

Seja você pai, mãe, administrador esportivo, atleta, programa voltado a jovens ou outra pessoa envolvida com segurança, você pode pesquisar o banco de dados para saber se alguém que você conhece foi restrito pelo SafeSport.

Para usar o Banco de Dados SafeSport, pesquise por nome, esporte, cidade ou estado na barra de pesquisa no topo. Você também pode ordenar por data ou aplicar filtros.

Consulte o banco de dados antes de:

- Inscrever seu filho em um esporte ou outra organização voltada a jovens
- Contratar um treinador ou membro da equipe
- Escolher um centro de treinamento, liga ou clube
- Integrar um voluntário

Pesquisar o banco de dados pode despertar muitos sentimentos.

Faça uma pesquisa: pela segurança no esporte e além

Mesmo que seu esporte, liga, equipe ou organização não seja afiliado ao Movimento Olímpico e Paralímpico dos Estados Unidos, incentivamos você a usar o Banco de Dados SafeSport, junto com outras verificações de segurança, como checagem de antecedentes e de registros criminais, para ajudar a proteger sua comunidade.

Se você notar que alguém listado no Banco de Dados SafeSport está participando de esporte ou se tiver motivos para acreditar que essa pessoa está violando uma restrição, faça uma denúncia . Juntos, podemos priorizar a conscientização para tornar o esporte mais seguro para todos.

Fonte: U.S. Center for SafeSport · Traduzido do inglês uscenterforsafesport.org

PESQUISA E DADOS

10 Pesquisa

Formação de Atletas no Futebol Brasileiro: entre vulnerabilidades sociais, lacunas educacionais e desafios estruturais

> **Para treinadores** Vale a leitura antes da sua próxima reunião de base: a revisão pergunta se o seu clube trata escola e futebol como demandas concorrentes ou como um único plano de desenvolvimento.

O futebol brasileiro consolidou-se historicamente como referência mundial na produção de talentos, sobretudo pela qualidade técnica de seus atletas. Entretanto, as transformações do futebol contemporâneo ampliaram significativamente as exigências relacionadas à formação. Além dos componentes técnicos e físicos, o jogo demanda cada vez mais inteligência tática, capacidade de leitura, tomada de decisão, disciplina, autonomia e competências cognitivas, emocionais e sociais.

Esses aspectos relacionados ao comportamento do atleta em campo estão também associados ao seu processo de desenvolvimento fora dele. Nesse sentido, defende-se uma perspectiva de formação integral, compreendida como o desenvolvimento do jovem não apenas em suas capacidades técnicas e físicas, mas também em seus aspectos cognitivos, emocionais, sociais e educacionais.

A efetivação dessa perspectiva ainda encontra importantes obstáculos no contexto brasileiro. O modelo de formação permanece atravessado por concepções historicamente consolidadas que, embora naturalizadas no cotidiano do futebol, precisam ser problematizadas diante das transformações contemporâneas do esporte.

Nesse contexto, três perspectivas recorrentes são discutidas como problemáticas: a associação entre vulnerabilidade social e maior predisposição ao sucesso esportivo; a concepção da educação formal como plano secundário na trajetória do atleta; e a valorização dos resultados imediatos nas categorias de base em detrimento dos processos formativos de longo prazo.

1. A vulnerabilidade social como suposta vantagem para o sucesso

Uma ideia historicamente presente no imaginário do futebol brasileiro associa pobreza, dificuldade econômica e vulnerabilidade social a maior motivação para alcançar o sucesso esportivo. Nessa perspectiva, o atleta oriundo de contextos mais vulneráveis possuiria maior “fome de vencer”, enquanto jovens provenientes de famílias com melhores condições socioeconômicas teriam menos disposição para enfrentar as dificuldades inerentes à formação.

Essa interpretação desloca condições sociais estruturais, como desigualdade, pobreza e ausência de direitos, para o núcleo de características individuais relacionadas à motivação, determinação e capacidade esportiva.

Há, nessa concepção, uma primeira contradição: condições como boa educação, estrutura familiar, alimentação adequada, moradia e perspectivas profissionais para além do futebol correspondem a direitos que deveriam ser assegurados a todas as crianças e adolescentes. A vulnerabilidade não deveria, portanto, ser compreendida como atributo positivo ou condição necessária para a produção de grandes atletas.

A associação entre pobreza e sucesso esportivo também produz uma segunda fragilidade. Quando a principal motivação construída durante o processo formativo é a transformação da realidade financeira familiar, o próprio sucesso profissional pode retirar do atleta aquilo que funcionava como principal elemento motivador.

Ao alcançar a profissionalização e melhorar as condições socioeconômicas de sua família, o jovem necessita de novos objetivos capazes de orientar sua trajetória. Caso dimensões como educação, autonomia, projeto de vida, gestão da carreira e desenvolvimento emocional tenham sido negligenciadas, o atleta pode encontrar dificuldades para ressignificar seus objetivos e sustentar uma carreira de alto rendimento.

A responsabilidade depositada sobre crianças e adolescentes também merece atenção. Em muitas famílias, a expectativa de profissionalização reorganiza projetos familiares inteiros, com mudanças de cidade, abandono de empregos e concentração de recursos na trajetória esportiva do jovem. O atleta passa, assim, a carregar precocemente a responsabilidade de transformar as condições econômicas de sua família.

O futebol possui inegável potencial de mobilidade social, especialmente em comunidades e territórios vulneráveis. O problema surge quando a vulnerabilidade deixa de ser uma condição que precisa ser enfrentada e passa a ser interpretada como vantagem competitiva ou combustível necessário à formação.

2. A educação como “plano B”

Outra perspectiva recorrente consiste em compreender a educação formal como alternativa para o caso de fracasso na carreira esportiva. Nessa lógica, estudar seria importante principalmente porque a maioria dos jovens das categorias de base não chegará ao futebol profissional.

Embora aparentemente valorize a educação, essa compreensão a posiciona de maneira secundária no processo formativo.

No cotidiano das categorias de base, a relação entre escola e futebol é frequentemente marcada por conflitos. Treinos, jogos e viagens competem com horários escolares, enquanto competições realizadas durante a semana podem provocar vários dias consecutivos de ausência. A expansão do Ensino Médio em Tempo Integral acrescenta novos desafios à compatibilização entre formação esportiva e escolar.

Além disso, o talento esportivo pode produzir diferentes níveis de tolerância institucional em relação ao desempenho acadêmico. Quanto maior a expectativa esportiva depositada sobre determinado atleta, maior pode ser a tendência de relativizar suas dificuldades educacionais.

Entretanto, as lacunas da formação escolar não afetam apenas aqueles que deixarão o futebol.

O futebol contemporâneo tornou-se progressivamente mais complexo. O desenvolvimento tático exige capacidade de interpretar espaços, compreender funções, antecipar comportamentos e tomar decisões rapidamente. Fora de campo, o atleta precisa lidar com alimentação, sono, contratos, recursos financeiros, comunicação, redes sociais, planejamento de carreira e, em muitos casos, adaptação a outras culturas e idiomas.

A excelência técnica isoladamente já não garante a capacidade de responder a todas essas exigências.

Nesse sentido, educação e formação esportiva não deveriam ser compreendidas como trajetórias concorrentes. A educação não constitui apenas uma preparação para uma eventual carreira fora do futebol, mas dimensão relevante para o próprio desenvolvimento do atleta de alto rendimento.

Experiências internacionais demonstram diferentes possibilidades de integração. Alemanha, Espanha e França desenvolveram modelos que, embora distintos, articulam em diferentes níveis formação esportiva, educação formal, desenvolvimento cognitivo e acompanhamento psicossocial. Na Alemanha, por exemplo, a reformulação realizada após os resultados insatisfatórios do início dos anos 2000 envolveu centros regionais de desenvolvimento e escolas de futebol de elite integradas à formação educacional.

Não se trata de reproduzir modelos estrangeiros de forma acrítica. A cultura futebolística brasileira possui características próprias e historicamente relevantes, como criatividade, improvisação e qualidade técnica. Entretanto, preservar essa identidade não significa permanecer preso a processos que já não respondem plenamente às exigências do futebol contemporâneo.

3. O resultado imediato como medida do sucesso da formação

A terceira perspectiva problemática refere-se à valorização excessiva dos resultados competitivos nas categorias de base.

A competição constitui parte importante da formação esportiva. O problema ocorre quando vencer campeonatos passa a orientar decisões que deveriam priorizar o desenvolvimento dos atletas no médio e longo prazo.

Nesse contexto, as categorias de base acabam reproduzindo algumas das pressões características do futebol profissional sem possuir necessariamente a mesma estrutura de suporte. A necessidade de resultados imediatos favorece substituições constantes de atletas, liberações, contratações de jogadores considerados mais prontos e redução do tempo disponível para adaptação e desenvolvimento.

Como não existem períodos específicos para admissão e liberação de atletas nas categorias de base, mudanças podem ocorrer em diferentes momentos da temporada. Para crianças e adolescentes, essas decisões podem significar retorno à cidade de origem, nova mudança de domicílio, interrupções escolares, ruptura de vínculos e posterior ingresso em outro clube.

Assim, processos institucionais aparentemente simples podem produzir impactos significativos na trajetória dos jovens.

A lógica do resultado também interfere nas transições entre categorias, sobretudo nas etapas próximas ao futebol profissional. Em vez de respeitar processos individuais de maturação e adaptação, clubes podem optar por atletas mais preparados para responder imediatamente às necessidades competitivas.

Entretanto, estabelecer processos capazes de preparar jogadores para chegar ao futebol profissional nas melhores condições possíveis deveria constituir o principal objetivo das categorias de base. Nessa perspectiva, a quantidade e a qualidade dos atletas desenvolvidos, sua capacidade de adaptação ao alto rendimento e a sustentabilidade de suas trajetórias são indicadores tão ou mais relevantes que a conquista de competições durante o processo formativo.

A transição para o profissional também exige atenção especial. O sucesso pode produzir mudanças abruptas na vida de um jovem: aumento expressivo de renda, exposição pública, crescimento nas redes sociais, assédio de diferentes agentes e novas responsabilidades. Um atleta que não tenha desenvolvido recursos emocionais, sociais, educacionais e comportamentais suficientes pode enfrentar dificuldades justamente no momento em que alcança aquilo para o qual foi esportivamente preparado.

As três perspectivas analisadas convergem para uma mesma questão: o modelo brasileiro ainda apresenta dificuldades para compreender a formação esportiva como processo multidimensional e de longo prazo.

A formação integral pressupõe oferecer condições para que crianças, adolescentes e jovens desenvolvam suas capacidades esportivas sem negligenciar dimensões educacionais, sociais, emocionais e familiares. Isso exige estruturas adequadas de moradia e alimentação, acompanhamento escolar, suporte médico, psicológico e social, educação financeira e cidadã, planejamento de carreira e fortalecimento dos vínculos familiares.

Também exige equipes multiprofissionais integradas à rotina das categorias de base. Assistentes sociais, psicólogos e pedagogos não devem atuar exclusivamente na resolução de situações emergenciais de natureza comportamental, disciplinar ou sociofamiliar. Sua participação deve alcançar o planejamento e as decisões estratégicas relacionadas ao processo formativo.

Em fevereiro de 2026, a Confederação Brasileira de Futebol instituiu, por meio da Portaria PRE nº 02/2026, um Grupo de Trabalho destinado a avaliar e propor melhorias no modelo de formação das categorias de base. Entre seus objetivos estão a reorganização de calendários e faixas etárias, integração entre desenvolvimento esportivo e educação, definição de critérios mínimos de infraestrutura e qualificação e construção de mecanismos de acompanhamento e proteção dos atletas.

A iniciativa demonstra que a necessidade de revisão do modelo já alcançou a agenda institucional do futebol brasileiro. Entretanto, mudanças efetivas demandam participação qualificada das diferentes áreas relacionadas à formação integral e capacidade de ultrapassar uma perspectiva centrada predominantemente nas dimensões esportiva e competitiva.

Nesse sentido, iniciativas locais também podem indicar possibilidades. No Estado do Ceará, encontra-se em desenvolvimento uma articulação entre o Ceará Sporting Club e a Secretaria da Educação do Estado para o reconhecimento da formação em futebol como formação técnico-profissional no âmbito do Ensino Médio. A proposta busca aproximar a formação esportiva da carga horária escolar, facilitando a compatibilização com o ensino em tempo integral e ampliando as responsabilidades formativas dos clubes.

A construção de alternativas dessa natureza reforça a necessidade de compreender escola e futebol não como instituições concorrentes, mas como espaços que podem compartilhar responsabilidades na formação dos jovens.

O futebol brasileiro permanece capaz de produzir atletas de elevada qualidade técnica. Entretanto, as transformações contemporâneas do esporte demonstram que o talento técnico, isoladamente, não responde a todas as exigências do alto rendimento.

Repensar a formação exige romper com perspectivas historicamente naturalizadas. A vulnerabilidade social não deve ser utilizada como combustível motivacional; a educação não pode ser reduzida à condição de alternativa para aqueles que não alcançarem a profissionalização; e os resultados competitivos das categorias de base não devem se sobrepor aos processos de desenvolvimento de longo prazo.

A formação integral requer a articulação entre desenvolvimento técnico, tático, cognitivo, educacional, emocional e social. Isso implica ampliar a responsabilidade dos clubes, fortalecer a integração com famílias e instituições de ensino e inserir profissionais das áreas psicossocial e educacional não apenas no atendimento de demandas emergenciais, mas também na dimensão estratégica da formação.

Autoridades públicas e entidades reguladoras possuem igualmente responsabilidade nesse processo. Além de estabelecer normas, é necessário construir mecanismos permanentes de acompanhamento e fiscalização que assegurem condições adequadas de educação, proteção psicossocial e desenvolvimento humano.

O desafio, portanto, não consiste em abandonar características historicamente associadas ao futebol brasileiro, mas em criar condições para que criatividade, habilidade e talento possam se desenvolver em um modelo compatível com as exigências do esporte contemporâneo.

A formação de atletas precisa ser compreendida como investimento estrutural e de longo prazo. Mais do que preparar jogadores para vencer competições nas categorias de base, é necessário formar sujeitos capazes de chegar ao futebol profissional em melhores condições para sustentar suas carreiras e, igualmente, oferecer condições de desenvolvimento àqueles que seguirão outros caminhos.

Superar essas fragilidades exige reconhecer que o desenvolvimento do futebol brasileiro e o desenvolvimento humano de seus atletas não constituem objetivos concorrentes. São partes de um mesmo processo formativo.

Fernando Martillis Assistente Social no Ceará Sporting Club. Mestre em Serviço Social (UECE). Pós-graduado em Didática do Ensino Superior e em Juventude no Mundo Contemporâneo. Graduado em Serviço Social pela UECE. Linkedin: https://www.linkedin.com/in/fernandomartilis/

Fonte: Universidade do Futebol universidadedofutebol.com.br

11 Pesquisa

Treinar atletas do futebol de base com desafios relacionados à atenção: uma revisão de escopo da literatura de 25 anos

> **Para treinadores** Se um jogador do seu grupo tem dificuldade para manter a atenção, as rotinas e as instruções claras e divididas em várias partes aqui descritas valem a pena ser testadas no seu próximo treino.

Esta revisão de escopo examina a extensão, a natureza e as principais conclusões da literatura relacionada ao treinamento de jovens atletas com desafios relacionados à atenção, incluindo o transtorno de déficit de atenção/hiperatividade. Orientada pelo referencial metodológico de Arksey e O'Malley, as buscas em bases de dados no SPORTDiscus, PsycInfo e Web of Science identificaram 13 artigos relevantes revisados por pares, publicados entre 2001 e 2025. Os achados indicam que a pesquisa nessa área permanece limitada e fragmentada, com dependência de literatura prática/aplicada e pequenos grupos de autores contribuintes. Entre os estudos, os desafios relacionados à atenção são descritos com terminologia variada e frequentemente ampla (por exemplo, transtorno de déficit de atenção/hiperatividade e deficiências ocultas), o que dificulta a tradução dos achados para a prática. A análise temática revelou cinco categorias de estratégias de treinamento: organização ambiental e estrutural, apoio comportamental e reforço, comunicação e clareza, representação instrucional e diferenciação, e planejamento estratégico e pedagogia. Estratégias comuns incluíram o uso de rotinas previsíveis, reforço positivo, comunicação simples e clara e instrução multimodal. Muitas dessas estratégias estão alinhadas com os princípios do Desenho Universal para a Aprendizagem, sugerindo um referencial pedagógico transferível para o treinamento inclusivo. De modo geral, os achados destacam a necessidade de mais pesquisas empíricas e específicas do esporte e de iniciativas de formação de treinadores para apoiar melhor os jovens atletas com desafios relacionados à atenção.

Fonte: International Sport Coaching Journal · Traduzido do inglês journals.humankinetics.com

HOBBIT WEEKLY

O que você lê, no seu próximo treino.

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

Escaneie para a edição web
e todas as edições

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