HOBBIT WEEKLY

PARA TREINADORES

A semana do futebol de base, escolhida para treina…



EDIÇÃO **07**

De 2 de nov. a 8 de nov. de 2026

Matéria de capa Segurança e bem-estar · Apre

Momento do treino, não a direção

Controle com peito e coxa antes de o pescoço estar pronto

Primeiros socorros no clube

FA Medical Hub reúne as orientações em um só lugar

Seis princípios

Confira sua semana com a metodologia do clube

Identificar a fadiga

Sinais de que um jovem jogador precisa de mais recuperação

---

7 idiomas · leitura online · PDF grátis

hobbit.football/news

Preço **Grátis**

HW 2026 · 07

MATÉRIA DE CAPA

01 **Cabeceio no futebol de base: O guia científico e prático para treinadores** 04
Aprende Entrenando

ESTA SEMANA

02 **Apresentamos o nosso novo centro médico** 08
England Football Learning

03 **Metodologia do futebol de base: os 6 princípios para construir categorias de base de sucesso** 10
Aprende Entrenando

04 **Sou preparador físico: veja como saber quando o esporte infantil está intenso demais** 14
The Conversation

05 **Treino de percepção da situação e tomada de decisão para aprimorar a capacidade de "olhar, decidir e expressar com o corpo" comum aos jogadores que não perdem a bola** 17
サカイク

NO CAMPO

06 **Detalhes da pós-temporada do N1** 19
Oregon Youth Soccer

OPINIÕES E O SETOR

07 **Notícia empolgante: o Oregon ajuda a moldar o futuro do futebol dos Estados Unidos** 21
Oregon Youth Soccer

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.

Fique com a bola, não com o apito

Um grupo de sub-10 faz fila para treinar cabeceio enquanto um treinador conta repetições, e perto dali outra equipe encerra a sessão com voltas antes de as bolas aparecerem. Vemos o mesmo padrão nesta edição: os jogadores mais jovens passam tempo em trabalho que não se parece com o jogo.

Isto não é futebol profissional. Uma pesquisa com mais de 9.000 jovens atletas relaciona o apoio dos pais às decisões das crianças a maior motivação, e a AAP alerta que treino excessivo e especialização precoce estão ligados a lesões por sobrecarga e ao esgotamento. A orientação sobre cabeceio para treinadores propõe nada de cabeceio repetitivo no sub-10, bolas leves e 5 a 10 minutos por mês no sub-12, e no máximo 10 a 15 cabeceios por semana no sub-14.

> **Deixe que eles ditem o ritmo.**

Então antes do seu próximo treino, pergunte a si mesmo: este exercício dá aos meus jogadores mais toques, mais decisões, ou apenas mais repetições? E se o seu clube vai do benjamim ao juvenil, a mesma ideia de jogo atravessa todas as categorias, ou cada treinador começa do zero?

Qual é uma coisa que você vai tirar do seu próximo treino para devolver esse tempo à bola?

Redação do Hobbit

7 matérias

5 fontes

8 idiomas



PARA TREINADORES

Para o seu próximo treino, você pode trabalhar leitura de trajetória e timing com controle de peito e coxa, bolas macias ou balões, para que a técnica de cabeceio espere até que pescoços e corpos estejam prontos.

MATÉRIA DE CAPA Segurança e bem-estar · Aprende Entrenando

01 Cabeceio no futebol de base: O guia científico e prático para treinadores

Cabeceio no futebol de base: Por que a ciência exige mudar sua metodologia e como agir em campo

Você lê o grupo de WhatsApp do clube numa segunda-feira de manhã e salta a faísca: outra federação restringe o impacto de cabeça nas categorias de base. Surgem os comentários de sempre sobre a «geração de cristal» e sobre como se está perdendo a essência do jogo. Vamos falar de colega para colega: o cabeceio no futebol de base precisa de uma revisão urgente baseada em evidências biomédicas, não em nostalgias de boteco. Mandar bolas aéreas para crianças de oito anos sessão após sessão não as torna melhores jogadoras; expõe seus cérebros em desenvolvimento a microimpactos acumulativos que a ciência já não tolera.

A evidência biomecânica: O que acontece na cabeça de uma criança?

O cérebro humano flutua dentro do crânio rodeado pelo líquido cefalorraquidiano. Nas etapas do futebol de base (especialmente nas categorias sub-9 e sub-11), a anatomia dos jogadores apresenta três vulnerabilidades críticas:

- Desproporção anatômica: A massa da cabeça de uma criança representa um percentual muito maior do seu peso corporal total em comparação com um adulto.
- Musculatura cervical imatura: Os músculos do pescoço não estão desenvolvidos para absorver nem desacelerar o chicoteamento coordenado que um cabeceio exige.

- Mielinização incompleta: O tecido cerebral está em pleno processo de desenvolvimento e conexão neuronal, sendo infinitamente mais vulnerável à deformação por aceleração e desaceleração brusca.

O perigo principal no futebol de base não são apenas as concussões ou cortes por choque de cabeças (que são traumatismos agudos visíveis). O verdadeiro inimigo silencioso são os impactos subconcussivos: pequenos golpes repetidos que não geram sintomas imediatos como tontura ou desorientação, mas que vão acumulando dano estrutural microscópico ao longo das temporadas.

Da teoria ao regulamento: A tendência global no futebol formativo

Diferentes federações internacionais atualizaram seus protocolos formativos estabelecendo proibições estritas do cabeceio nas etapas iniciais. Essas normativas não buscam erradicar o recurso técnico do jogo, mas sim adiar seu treinamento repetitivo até que o organismo do atleta esteja preparado.

O consenso internacional atual divide o aprendizado em três grandes fases:

1. Etapa de restrição total (sub-9 e menores): Elimina-se qualquer exercício analítico ou repetitivo de golpear com a cabeça. Se a bola vier pelo alto em partida, incentiva-se o controle com o peito ou o pé.
2. Etapa de transição pedagógica (sub-11 e sub-13): Introdução conceitual com bolas leves de borracha ou espuma, trabalhando a mecânica do salto e a trajetória sem impacto duro.
3. Etapa de tecnificação e carga controlada (sub-15 e sub-17): Treinamento real de força cervical, temporização do salto, duelos aéreos e cabeceio com bola oficial, limitando o número de repetições semanais.

Desmontando mitos do futebol de antigamente

É comum ouvir discordâncias na sala dos treinadores. Vamos analisar os três mitos mais repetidos nos campos de treinamento:

Mito 1: «Se não cabeceiam pequenos, nunca vão aprender»

Falso. A coordenação olhomanual e olhopédica, a leitura de trajetórias e o cálculo de distâncias podem ser treinados perfeitamente pegando bolas com as mãos, usando balões ou trabalhando com bolas leves. A técnica do cabeceio não requer milhares de impactos na infância para ser dominada na adolescência.

Mito 2: «As bolas atuais são leves e não fazem mal»

Uma bola regulamentar de tamanho 4 ou 5, seca ou molhada, impactando a 40 ou 50 km/h contra a testa de uma criança de 9 anos gera uma força de aceleração que supera em muito o limiar de tolerância do pescoço infantil. O peso da bola continua sendo excessivo para sua estrutura óssea e muscular.

Mito 3: «Evitar o cabeceio os torna moles»

Proteger a saúde cerebral do seu elenco não é torná-lo mole; é aplicar profissionalismo e pedagogia esportiva. Um treinador atualizado busca o rendimento a longo prazo sem comprometer a saúde dos seus atletas.

Progressão metodológica por categorias

Como você deve adaptar seus conteúdos de treinamento conforme a categoria que dirige este ano? Aqui está a progressão prática que você deve aplicar:

Sub-9 (Sub-10)

- Proibição absoluta: Nada de cruzamentos para a área para finalizar de cabeça. Nada de tiro de meta alto obrigatório.
- Conteúdo substitutivo: Saída de bola jogada por baixo, recepção e controle de bolas aéreas com o peito, a coxa ou o pé.
- Ferramentas: Bolas de espuma ou balões para jogos de reação visual sem impacto.

Sub-11 (Sub-12)

- Introdução técnica sem carga: No máximo 5 a 10 minutos de trabalho técnico específico por mês.
- Metodologia: Bolas de baixa pressão ou de borracha muito macia. Lançamentos manuais a curta distância.
- Foco biomecânico: Fixar o olhar na bola, manter a boca fechada, coordenar o impulso das pernas e a ativação do tronco.

Infantil (Sub-14)

- Trabalho de força e gesto: Início do fortalecimento isométrico da musculatura do pescoço (exercícios de resistência manual).
- Situações de jogo: Introdução do duelo aéreo controlando os contatos corpo a corpo antes do impacto com a bola.
- Limite de repetições: No máximo 10 a 15 cabeceios por jogador por semana nos treinos.

Cadete e Juvenil (Sub-16 / Sub-19)

- Treino específico real: Cabeceio defensivo (corte orientado) e ofensivo (finalização a gol, prolongamentos).

- Contextualização tática: Leitura de cruzamentos, ganho de posição, temporização do salto diante de oposição real.
- Monitoramento de carga: Registrar as ações de bola parada para evitar sobrecarregar os zagueiros e atacantes na mesma sessão.

Exercícios práticos sem risco para os seus treinos

Para trabalhar a percepção de trajetórias aéreas sem expor seus jogadores a impactos desnecessários, utilize estas tarefas no seu planejamento semanal:

1. «Capture o cometa» (Benjamim / Alevim)

Espaço: 15×15 metros. Desenvolvimento: O treinador ou um coringa lança bolas altas com a mão a diferentes alturas e trajetórias. Os jogadores devem orientar o corpo, calcular o quique ou a queda e pegar a bola no ponto mais alto com as duas mãos acima da cabeça. Objetivo: Leitura da trajetória da bola, cálculo espaço-temporal e temporização do salto sem impacto craniano.

2. «Domínio de perfil e peitada» (Alevim / Infantil)

Espaço: 20×20 metros em duplas. Desenvolvimento: Um companheiro faz um passe lançado com a mão. O recebedor deve atacar a bola, amortecê-la com o peito orientando o perfil para o espaço livre e dar um passe rasteiro ao companheiro que se desmarca. Objetivo: Habituar o jogador a não dar as costas às bolas aéreas, utilizando superfícies de contato seguras e dando continuidade ao jogo pelo chão.

3. «Técnica biomecânica com bola leve» (Infantil)

Espaço: Área de pênalti. Desenvolvimento: Trabalho em duplas a 3 metros de distância utilizando uma bola de plástico macia ou de vôlei leve. Enfatiza-se a postura técnica: pés firmes, flexão de joelhos, extensão do tronco, pescoço travado e golpe frontal com os olhos abertos. Objetivo: Automatizar o padrão motor correto sem sofrer microimpactos repetidos no cérebro.

Plano de ação para o treinador de futebol de base

Se você quer transformar a cultura do seu time e do seu clube em relação ao cabeceio no futebol de base, siga estes passos táticos:

1. Converse com as famílias no início da temporada: Explique na reunião de pais por que você vai limitar as finalizações de cabeça. Mostre que a decisão responde a critérios de saúde e metodologia moderna. A transparência gera confiança.
2. Redesenhe a saída de bola: Se o seu goleiro se vê obrigado a tirar de meta de voleio bombeado porque ninguém sabe sair jogando, você vai provocar dezenas de duelos aéreos descontrolados. Treine a saída curta desde trás.

3. Regule os escanteios e as laterais: Nas etapas benjamim e alevim, execute os escanteios em curto por meio de passes combinados. Elimine o costume de mandar a bola alçada para a pequena área a torto e a direito.
4. Insista na força do pescoço a partir do infantil: Introduza nas rotinas de aquecimento ou prevenção exercícios isométricos simples em que o jogador gera autorresistência com as próprias mãos para frente, para trás e para os lados.

Nosso trabalho como formadores não se mede apenas nos títulos de liga que ganhamos em maio, mas na saúde e no desenvolvimento integral dos garotos que nos entregam cada tarde no campo. Priorizar a neurociência e a preparação física adaptada sobre os velhos vícios do futebol não nos torna menos competitivos; nos torna melhores treinadores.

Fonte: Aprende Entrenando · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

ESTA SEMANA

02 Segurança e bem-estar

Apresentamos o nosso novo centro médico

> **Para treinadores** Vale a pena salvar nos favoritos do seu clube: o hub traz orientações sobre o MEAP e tempestades, além do kit de primeiros socorros recomendado, tudo utilizável sem curso, e os regulamentos médicos das ligas ainda serão adicionados.

Para tornar mais fácil do que nunca que pessoas de todo o futebol encontrem o apoio de que precisam, lançamos um novo Hub Médico no site da England Football. O Hub Médico reúne informações, orientações e recursos de medicina do futebol, tudo em um só lugar.

Já existe uma grande quantidade de conteúdo médico útil disponível nos sites da England Football e da FA, mas até agora ele estava disperso em áreas diferentes e podia ser difícil de encontrar. O novo hub oferece um local de referência mais claro para a medicina do futebol. Ele foi criado para socorristas, profissionais de saúde, treinadores, pais e responsáveis e administradores de clubes que atuam em todos os níveis do futebol. Embora seja relevante até para o futebol profissional, será especialmente útil para quem está no futebol de base.

O hub reúne informações sobre uma série de áreas-chave, incluindo saúde cerebral e salvar uma vida, além de orientações e recursos médicos mais amplos, como formulários e políticas médicas. Em saúde cerebral, os usuários podem acessar informações essenciais, pesquisas e orientações sobre cabeceio e concussão. A seção salvar uma vida traz as orientações mais recentes sobre ressuscitação e o uso de DEAs no futebol.

O Hub Médico também reúne uma série de informações e recursos práticos. Isso inclui perguntas frequentes sobre medicina, equipamentos de primeiros socorros recomendados, orientações sobre o Plano de Ação Médica de Emergência (MEAP) e orientações sobre tempestades. Os usuários também podem acessar conhecimento médico indispensável para ajudá-los a entender e responder a diferentes situações médicas no futebol.

Pela primeira vez, clubes e voluntários podem acessar todas essas informações em um só lugar, sem precisar concluir um curso antes.

Ele também conecta as pessoas diretamente à nossa trilha de educação médica. Nossos cursos apoiam os alunos em todas as etapas do seu desenvolvimento, desde Introdução aos Primeiros Socorros no Futebol e Primeiros Socorros de Emergência até nossos cursos Intermediário e Avançado de Gestão Médica de Trauma no Futebol, dando às pessoas o conhecimento e a confiança para ajudar a salvar uma vida ou um membro no futebol.

Embora o Hub Médico esteja hospedado no site principal da England Football, vamos sinalizar e direcionar os alunos do England Football Learning para ele e integrá-lo aos nossos recursos para alunos, garantindo que o acesso às orientações mais recentes não termine quando um curso acaba. Ele também será divulgado por outros canais relevantes, incluindo a rede de Associações de Condado da FA, ajudando as orientações a chegar a clubes, voluntários e profissionais em todo o país.

Reunir nosso conteúdo médico em um só lugar marca um passo importante em nosso compromisso com o bem-estar dos jogadores. O hub está em desenvolvimento e continuará crescendo, com os regulamentos médicos de ligas a serem adicionados em seguida. Ele também será revisado e atualizado anualmente, para que todos que o utilizam possam ter a certeza de que estão trabalhando com as orientações mais recentes. Isso ajudará a elevar os padrões em todo o futebol e garantirá que a informação certa esteja sempre à mão quando for mais importante. Você pode encontrar o Hub Médico no site da England Football em Participar de Ligas e clubes, ou explorá-lo diretamente aqui.

O Líder Sênior de Educação Médica da FA, Professor Lisa Hodgson, disse: "Todos os envolvidos no futebol têm um papel a desempenhar para manter os jogadores seguros, e isso começa com ter a informação certa no lugar certo. Seja você um socorrista em um clube de futebol de base ou um profissional médico no futebol profissional, agora você tem um lugar claro para encontrar as orientações mais recentes, ao lado dos cursos que podem ajudá-lo a se desenvolver ainda mais."

Fonte: England Football Learning · Traduzido do inglês learn.englandfootball.com

03 Metodologia U8 a U17

Metodologia do futebol de base: os 6 princípios para construir categorias de base de sucesso

> **Para treinadores** Use para revisar a sua própria semana: se as suas tarefas são só filas de finalização, estes seis princípios dão a você um caminho para reconstruí-las em torno de decisões e bola.

Copiar o exercício da moda que você viu ontem nas redes sociais não é ter uma metodologia de futebol de base. Chegar ao treino numa terça-feira com dois cones e montar uma fila de doze crianças para chutar a gol sem oposição é fazer com que elas percam tempo. Se os seus conteúdos mudam conforme o resultado de domingo ou a ideia da semana, você está improvisando na formação dos seus jogadores. Você precisa de uma estrutura sólida, um mapa claro que organize cada passe, cada correção e cada etapa evolutiva do jogador dentro do clube.

Como treinadores de categoria de base, nosso objetivo prioritário é dar certezas aos meninos. Ao longo dos anos nos campos de terra e de grama sintética, comprovei que as equipes que mais evoluem não são as que têm as melhores instalações, mas as que aplicam uma linha de trabalho coerente desde a categoria sub-9 até a juvenil. Aqui estão os seis princípios indispensáveis para construir uma proposta metodológica real e eficiente.

1. Defina uma ideia matriz clara e sem ambiguidades

A ideia matriz é o núcleo da sua metodologia de futebol de base. É o marco conceitual que dita como você quer que a sua equipe ataque, defenda e transite. Você não pode chegar a uma sessão sem saber exatamente qual comportamento busca desenvolver nos seus jogadores.

Essa proposta norteadora deve orientar cada aspecto do seu trabalho:

- O seu discurso: as palavras que você usa nas conversas iniciais e nas pausas de hidratação.
- A sua correção: a atenção se concentra em saber se o jogador aplicou o princípio buscado, não na sorte do resultado final.
- O desenho das tarefas: os espaços-tempos e as regras de provocação devem responder à ideia mãe.

Se você, como técnico, duvida da sua proposta formativa, o jogador percebe na hora. Transmitir convicção gera um ambiente de segurança no qual os meninos se atrevem a tentar coisas novas.

2. Adapte o caminho sem trair a identidade

Um dos erros mais repetidos nos bancos do futebol de base é dar desculpas sobre o plantel disponível. Dizer que «este ano não dá para jogar no estilo X porque faltam perfis» demonstra uma falta de recursos metodológicos alarmante.

Os treinadores de verdade adaptam as tarefas, os espaços e as exigências individuais ao nível real do grupo, mas jamais destroem o modelo formativo do clube. Se numa semana você pede saída curta e na seguinte exige balão para frente porque o adversário pressiona, você confunde o jogador e anula o processo de aprendizado dele.

As modificações táticas na categoria de base são ajustes contextuais para ajudar o jogador a resolver problemas, não viradas de 180 graus na filosofia da escolinha.

3. Priorize o treino global e integrado

O treino isolado na categoria de base é pré-histórico. Correr ao redor do campo sem bola na segunda-feira ou fazer circuitos de velocidade analítica sem tomada de decisão não prepara ninguém para a complexidade do jogo real.

O futebol exige perceber, decidir e executar em milésimos de segundo. A sua metodologia de futebol de base deve unificar quatro fatores fundamentais em cada tarefa:

- Aspecto tático: compreensão do jogo e ocupação racional do espaço.
- Aspecto técnico: a ferramenta motora a serviço da intenção tática.
- Aspecto físico: deslocamentos e esforços próprios da competição.
- Aspecto cognitivo/emocional: gestão do estresse, atenção e velocidade mental.

Elimine as filas de espera longas. Desenhe jogos reduzidos, posses de bola com coringas e situações de superioridade ou inferioridade numérica nas quais a bola seja sempre a protagonista.

4. Gere ambientes de incerteza e tomada de decisão

O aprendizado mecânico produz executores de ordens, não jogadores inteligentes. Se você passa o jogo todo comandando as crianças à distância da beira do campo, gritando «¡pasa!», «¡tira!» ou «¡Abre a la banda!», você está anulando o cérebro delas.

A repetição sem repetição é a chave. Apresente problemas táticos semelhantes, mas em contextos sempre mutáveis. Altere dimensões do campo, limite ou amplie o número de toques, ou mude as zonas de pontuação. Dessa forma, você obriga o menino a escanear o espaço, processar a informação e escolher a melhor resposta de forma autônoma.

5. Integre o erro como alavanca formativa

No futebol de formação, o erro é um indicador de que o jogador está saindo da zona de conforto para tentar adquirir um novo recurso. Se você castiga o erro com gritos ou banco, gera jogadores medrosos que se livram da bola depressa.

Substitua a correção prescritiva («¡te he dicho que no la des por ahí!») pelo feedback interrogativo («¿qué otra opción tenías cuando te saltó el central?»). Fazer o atleta refletir consolida o aprendizado de forma infinitamente mais profunda do que impor uma solução externa.

6. Subordine a competição ao desenvolvimento integral

O placar do fim de semana é um impostor se for avaliado de forma isolada. Vencer uma partida na categoria sub-11 à base de balões para o atacante mais alto não significa que você está fazendo um bom trabalho metodológico.

O sucesso nas categorias de base consiste em ver como um jogador domina conceitos em maio que em setembro nem entendia. Quando a metodologia prioriza a evolução técnica, tática e humana dos garotos, os resultados na tabela acabam chegando como uma consequência natural do processo.

Estruturação da Metodologia por Etapas Formativas

Uma metodologia de futebol de base coerente não exige o mesmo de uma criança de 8 anos que de uma de 17. Cada faixa etária tem objetivos biológicos e cognitivos específicos que devem ser respeitados.

Etapa de Iniciação: Sub-9 (8-9 anos)

Nesta fase, a prioridade absoluta é o domínio do próprio corpo e a familiarização com a bola. As tarefas devem ser dinâmicas, com presença constante do 1v1 e do 2v2.

- Desenvolvimento de habilidades motoras básicas e coordenativas.
- Incentivo à criatividade individual e ao drible.
- Ausência total de posições táticas fixas. Todos jogam em todos os lugares.

Etapa de Desenvolvimento: Sub-11 (10-11 anos)

Começa a fase de estruturação do espaço e a compreensão das primeiras relações coletivas de jogo.

- Início do trabalho de conservação de bola e triangulações (3v2, 4v3).
- Compreensão dos conceitos de amplitude e profundidade.
- Introdução aos princípios defensivos básicos: temporização e perfilamento.

Etapa de Aperfeiçoamento: Sub-13 (12-13 anos)

Coincide com a transição para o Futebol 11 e as mudanças do desenvolvimento físico. O trabalho cognitivo ganha peso.

- Ocupação racional de um campo de maiores dimensões.

- Trabalho setorial por linhas (defesa, meio-campo, ataque).
- Orientação corporal adequada na recepção para dar continuidade ao jogo.

Etapa de Consolidação: Sub-15 (14-15 anos)

Aumenta-se a exigência técnica sob ritmos de jogo elevados e pressão espaço-temporal reduzida.

- Automatização de comportamentos coletivos nas quatro fases do jogo.
- Leitura e identificação das vantagens táticas (espaço livre, homem livre).
- Preparação física integrada dentro das tarefas com bola.

Etapa de Rendimento Formativo: Sub-17/Sub-20 (16-18 anos)

A antesala do futebol amador ou sênior. Busca-se a máxima competitividade sem perder a matriz educativa.

- Domínio de variados sistemas de jogo e versatilidade tática.
- Otimização das ABP (Ações de Bola Parada).
- Fortalecimento mental diante da exigência do resultado competitivo.

Estrutura de uma Sessão Sob Sua Própria Metodologia

Para aplicar tudo isso no dia a dia, suas sessões de treino devem seguir uma lógica interna clara. Aqui está a estrutura padrão para otimizar seus 90 minutos de campo:

1. Aquecimento contextualizado (15 min): Ativação física e cognitiva. Jogos de passe com tomada de decisão leve ou rondos com regras específicas vinculadas ao objetivo do dia.
2. Bloco Principal 1, Tarefa de Introdução/Posição (30 min): Jogos de posição ou conservações onde se simulem as situações táticas que você quer trabalhar.
3. Bloco Principal 2, Tarefa de Aplicação Real (35 min): Partidas reduzidas ou partidas modificadas com condicionantes estruturais que forcem o aparecimento dos comportamentos desejados.
4. Volta à calma e Autoavaliação (10 min): Alongamentos leves e roda de conversa onde os jogadores avaliam o que deu certo e o que devemos ajustar no próximo treino.

Deixar de improvisar exige esforço, análise e paciência. Mas quando você vê seus jogadores tomarem decisões corretas em campo graças ao trabalho estruturado durante meses, entende que não há outro caminho. Construa sua metodologia de futebol de base, mantenha a convicção na sua proposta e os resultados formativos virão sozinhos.

Fonte: Aprende Entrenando · Traduzido do espanhol aprendeentrenando.com

04 Pesquisa U5 a U6

Sou preparador físico: veja como saber quando o esporte infantil está intenso demais

Para treinadores Fique de olho na fadiga persistente, na queda de desempenho, em mudanças no sono ou na perda de entusiasmo dos seus jogadores; esses sinais indicam que a recuperação está atrasada em relação ao treino e vale a pena conversar com os pais.

Em um jogo recente de T-ball, eu conversava com outro pai que mencionou que o filho nunca havia jogado antes. Enquanto víamos nossas crianças caindo ao tentar pegar uma bola rasteira, rimos de como elas ainda estavam descobrindo tudo. Havia algo revigorante em ver crianças aprendendo um jogo sem se preocupar com o quão bem estavam jogando.

Esse momento ficou comigo. Passei anos como treinador atlético em esportes universitários e profissionais, ajudando atletas a se manterem saudáveis, lidarem com as exigências da competição e renderem o melhor. Hoje, sou professor associado clínico de cinesiologia e consultor-chefe de saúde e desempenho de um programa de atletismo da Divisão I da NCAA. Dado o meu trabalho, você pode esperar que eu tenha um papel ativo no desenvolvimento das habilidades atléticas dos meus próprios filhos, especialmente em uma cultura de futebol de base em que a especialização precoce e um maior comprometimento costumam ser vistos como vantagens.

E eu entendo o apelo. Como qualquer pai, quero que meus filhos tenham oportunidades, e é fácil se perguntar se outro treino ou aula pode ajudá-los a sair na frente. Mas com gêmeos que estão quase completando 6 anos, estou mais interessado em saber se eles gostam de esporte do que em quão bons eles se tornam nele.

Conforme eles crescerem, especialmente se quiserem levar o esporte a sério, meu papel como pai vai mudar. Agora, posso dar um passo atrás e deixá-los explorar. Mas, à medida que o treino e a competição se tornarem mais exigentes, vou querer me envolver mais em entender e questionar essas exigências. Pesquisas sobre treino, recuperação e desenvolvimento atlético podem ajudar os pais a navegar pelo que é apropriado à medida que as experiências esportivas dos filhos se intensificam.

Saber quando recuar

Quando estou assistindo meus filhos jogarem, prefiro ser o pai deles do que o treinador de desempenho deles. Quando eles pedem para treinar rebatida ou arremesso, fico feliz em ajudar. Normalmente são eles que decidem quando terminamos. Vinte minutos? Ótimo. Cinco minutos? Também está bom.

Treinar é importante, mas dar às crianças algum controle sobre quando e como treinam pode ajudar a evitar que isso se torne outra obrigação.

Uma pesquisa com mais de 9.000 jovens atletas descobriu que as crianças tendem a ficar mais motivadas a participar de esportes quando os pais apoiam a capacidade delas de tomar decisões sobre a própria participação.

Conforme as crianças crescem, seus objetivos podem mudar. Algumas vão querer competir em níveis mais altos ou se focar em um esporte específico. Essas ambições merecem apoio, mas dar voz às crianças não significa que os pais devam se afastar de decisões importantes. À medida que os compromissos aumentam, os pais podem precisar fazer mais perguntas sobre horários de treino, tempo de recuperação e as expectativas colocadas sobre os filhos.

Mais nem sempre é melhor

Já ouvi pais descreverem horas de viagem para torneios de futebol de base, só para descobrir que muitas das equipes competindo vinham das mesmas comunidades de onde eles tinham saído. Um pai lembrou de ter dirigido até Houston para um torneio em que seis das oito equipes eram da região de Dallas-Fort Worth.

Eu entendo como as famílias acabam nessas situações. Um treino extra, aulas particulares ou entrar em uma equipe mais competitiva podem parecer razoáveis individualmente. Com o tempo, esses compromissos se tornam expectativas, e dizer não nem sempre é fácil quando seu filho faz parte de uma equipe.

Mas mais treino não produz automaticamente melhores atletas. Minha experiência em medicina esportiva e desempenho me ensinou que a melhora depende de como os atletas respondem ao treino, não simplesmente de quanto eles fazem. O treino impõe exigências ao corpo, e os atletas precisam de tempo para se adaptar.

A Academia Americana de Pediatria alerta que o treino excessivo e a especialização precoce estão associados a um maior risco de lesões por sobrecarga e podem contribuir para o esgotamento. O risco depende do volume de treino, da recuperação e do desenvolvimento individual, particularmente durante a adolescência.

À medida que as exigências de treino aumentam, os pais devem prestar atenção em como os filhos estão respondendo, não apenas se eles estão sentindo dor. Fadiga persistente, queda de desempenho, mudanças no sono ou perda de entusiasmo podem sugerir que a recuperação não está acompanhando o treino. Até um atleta que ama seu esporte pode chegar a um ponto em que as exigências se tornam demais. Esses são motivos para um pai conversar sobre a carga de trabalho com o filho e os treinadores, enquanto dor persistente ou que piora justifica avaliação médica.

O desenvolvimento atlético também se beneficia da variedade. Correr, escalar, saltar e explorar atividades diferentes podem ajudar a desenvolver coordenação e uma variedade de habilidades de movimento. O Comitê Olímpico Internacional recomenda atividade física variada e treino adequado ao desenvolvimento, inclusive para crianças que podem eventualmente se especializar.

Tão importante quanto isso é se os jovens atletas querem continuar jogando. Crianças que gostam de esporte têm mais probabilidade de querer continuar participando, mostram pesquisas. Quando jovens jogadores de futebol foram perguntados sobre o que tornava o esporte divertido, eles apontaram o esforço, a evolução e o tempo com os companheiros de equipe. Nem mesmo o melhor programa de treinamento vai conseguir muito se o atleta não quiser mais participar.

Deixar o jogo no campo

No esporte universitário e profissional, avaliar o desempenho é rotina. Depois da competição, a comissão técnica identifica o que funcionou, o que não funcionou e o que precisa de atenção. Mas as crianças não precisam de uma avaliação de desempenho toda vez que entram no carro.

Eu deixo meus filhos começarem as conversas sobre os jogos deles. Se quiserem falar sobre uma bola perdida, algo engraçado ou algo que os incomodou, eu escuto. Se quiserem falar de outra coisa, tudo bem também.

Pesquisadores que gravaram caronas de carro entre pais e filhos em torno de eventos esportivos descobriram que boa parte do tempo passava em silêncio e que o esporte surgia relativamente pouco. Eles também observaram ocasiões em que os pais interrompiam ou davam feedback antes que as crianças pudessem responder. Os achados não estabelecem uma única maneira certa de lidar com o trajeto de volta para casa, mas oferecem aos pais um motivo para considerar se os filhos querem feedback, para começar.

Nenhum pai sabe se o filho vai se tornar um atleta competitivo, jogar por lazer ou, com o tempo, encontrar interesses fora do esporte organizado. Fico à vontade para deixar esse futuro aberto para meus filhos. Como pai, estou muito mais interessado em saber se meus filhos vão querer jogar de novo na próxima semana do que em como jogaram hoje.

Fonte: The Conversation · Traduzido do inglês theconversation.com

05 Metodologia

Treino de percepção da situação e tomada de decisão para aprimorar a capacidade de "olhar, decidir e expressar com o corpo" comum aos jogadores que não perdem a bola

> **Para treinadores** No seu próximo treino de posse, dê aos jogadores um momento para posicionar a bola antes do primeiro toque e trate um passe lento e preciso como melhor do que um passe rápido em um adversário.

O tema desta vez é "treinar em conjunto as três coisas necessárias para se destacar nos jogos: técnica, cognição e corpo". Quem orienta é Masataka Ozeki, representante da MAVEN SOCCER SCHOOL.

Ozeki atua paralelamente às orientações na escola como treinador pessoal de mais de 30 jogadores profissionais de futebol no Japão e no exterior. Além disso, é treinador pessoal de 50 atletas profissionais no total, incluindo lutadores de artes marciais mistas.

Na primeira parte, foram apresentados desde a coordenação, que aborda o sistema nervoso, até as habilidades de contato, o um contra um de frente e de costas e o treinamento de passe.

Na segunda parte, com o tema da percepção da situação e da tomada de decisão, foi realizado desde a posse de bola em 4 contra 2 até um jogo que aproveita esses pontos. (Texto: Tomoyuki Suzuki)

Posicionamento e local de colocação da bola que aproveitam a superioridade numérica

O primeiro exercício da segunda parte é a posse de bola em 4 contra 2. O tema é como a equipe de ataque, em situação de superioridade numérica, pode continuar essa vantagem e jogar aproveitando-a de forma eficaz.

O treinador Ozeki pediu aos jogadores que, ao receber a bola, conseguissem desenvolver a jogada e que mirassem o passe vertical por entre os defensores.

Para isso, o primeiro ponto importante é o posicionamento. Se o jogador se abrir demais pensando apenas em desenvolver a jogada, a linha de passe para o meio é eliminada.

"Basicamente, fique numa posição de onde possa dar o passe vertical por entre os adversários. Assim, também surge espaço para desenvolver a jogada para a esquerda e para a direita."

Além disso, o treinador Ozeki mencionou a orientação do corpo e o local onde se coloca a bola.

"Quero que você segure a bola de modo a poder chutar para três lugares com o mesmo movimento. Por exemplo, se colocar a bola do lado do pé esquerdo, só pode chutar para um lugar, mas se colocá-la do lado de fora do pé direito, consegue chutar para três lugares com o mesmo movimento."

Quando não é possível criar opções com o local onde se coloca a bola, o jogador recria a situação usando o passe de retorno. Depois de organizarem o objetivo do treinamento e o uso do passe de retorno, os jogadores entraram na jogada.

Eliminar o erro de chutar e acertar o adversário

Durante a jogada, o treinador Ozeki parou o treinamento uma vez e perguntou novamente aos jogadores o significado de aumentar as opções.

"Elaborar o local onde se coloca a bola serve para aumentar as opções. Mesmo assim, não faz sentido chutar e acertar o adversário. Conseguir colocar a bola num bom lugar significa que você está tomando a iniciativa. Se a linha de passe está sendo eliminada, não perde a bola se não chutar."

Não se pede apenas que aumentem a velocidade da jogada, mas que deem prioridade à jogada precisa e ao julgamento correto. O treinador Ozeki também diz que "às vezes, o mais lento é melhor".

"Jogar mais devagar também pode abrir o espaço entre as linhas ou o espaço para desenvolver a jogada. Tome a iniciativa no primeiro toque e, a partir daí, é julgamento. O pior é o erro de chutar e acertar o adversário. Se não chutar, não perde a bola, então vamos todos compartilhar e valorizar pelo menos esse ponto."

Se não puder colocar a bola aberto, corra na diagonal

No final, o treinamento em formato de jogo de 5 contra 5. O treinador Ozeki destacou o movimento dos jogadores pelas laterais na construção de jogadas como ponto para conectar ao jogo o que foi trabalhado na posse de bola.

"Na área onde queremos avançar com a bola para a frente, queremos colocar a bola aberto. Assim, podemos chutar para a frente, devolver para trás e também sair pelo meio. Se colocarmos a bola para dentro, o passe vertical deixa de existir e você mesmo limita a sua jogada."

No entanto, há situações em que a distância em relação ao adversário é curta e não é possível colocar a bola aberto. Nesse momento, ao correr na diagonal e escapar, surgem novas opções.

"Se a marcação vier junto, o passe vertical entra na linha de passe que se abriu. Se não vier, você mesmo recebe a bola naquele espaço. Quero que você jogue sempre consciente desses dois pontos."

Por outro lado, em relação à equipe de defesa, ele apontou que "apenas recuar acompanhando a marcação faz com que a bola seja conduzida para sempre". Pediu que o jogador da posição mais avançada pressione enquanto elimina a linha de passe com as costas, e que os companheiros ao redor se movimentem em conjunto.

Com isso, o treinamento terminou. O treinador Ozeki resumiu da seguinte forma.

"Quando revemos as situações em que perdemos a bola nos jogos, sinto que muitas causas são não ter olhado, ter julgado tarde ou ter perdido no uso do corpo, mais do que falta de técnica. Por isso, é importante treinar em conjunto as três coisas: técnica, cognição e corpo."

"Seja profissional ou criança, o que é comum aos jogadores que não perdem a bola é a capacidade de ver, julgar e expressar com o corpo. Por que perdemos a bola, como podemos melhorar. Como uma ideia para isso, experimente usar o conteúdo desta vez como referência nas atividades diárias e nos treinamentos."

【Instrutor】Masataka Ozeki / Atua como personal coach de mais de 30 jogadores profissionais de futebol no Japão e no exterior, orientando de uma só vez análise de vídeo, treinamento de habilidades e treinamento físico, tudo o que é necessário para a evolução do jogador. Desde 2023, abriu a MAVEN SOCCER SCHOOL, que conta com mais de 350 alunos do ensino fundamental vindos de Tóquio, Chiba, Saitama, Kanagawa, Ibaraki e Gunma. Em agosto de 2026, inaugurará o "MAVEN SPORTS LABO", frequentado por atletas de elite e por jovens atletas. Nele se reúnem e treinam atletas de diversas modalidades, como futebol, beisebol, basquete e artes marciais. Atualmente, além de jogadores de futebol, também atua como coach físico de lutadores da organização de artes marciais RIZIN. Possui o Nivel1 oficial da Real Federação Espanhola de Futebol e a Licença B oficial da Associação de Futebol do Japão.

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

NO CAMPO

06 Regras e formatos U13 a U19

Detalhes da pós-temporada do N1

> **Para treinadores** Se o seu clube joga na N1, vale a pena mapear com os treinadores da sua faixa etária o caminho até a pós-temporada vencendo o distrito antes do início da temporada.

CHARLESTON, S.C. (5 de novembro de 2026), A National 1 League, a principal competição por equipes do US Club Soccer e do US Youth Soccer, tem o orgulho de anunciar sua pós-temporada inaugural no verão de 2027, que é uma série em colaboração com a ECNL.

Haverá quatro Playoffs da ECNL Conference League, dos quais as duas melhores equipes de cada, do Sub-13 ao Sub-17, avançam para as Finais da ENL Conference League. A faixa etária Sub-19 é uma pós-temporada de fase única, com as equipes competindo pelo título do respectivo evento de Playoff, em vez de avançar para as Finais.

As equipes da N1 precisam vencer seu distrito para garantir uma vaga na pós-temporada, com algumas segundas vagas por distrito concedidas por sorteio. Um detalhamento das vagas classificatórias por distrito está na página da web da Pós-Temporada.

Nos Playoffs da ECNL Conference League, as equipes da N1 enfrentarão as classificadas da ECNL Regional League. A ECNL anunciou recentemente todos os detalhes de sua pós-temporada de 2027, incluindo ECNL, ECNL RL e a ECNL Conference League. Embora a ECNL RL continue tendo seus próprios eventos de pós-temporada, neste verão as oportunidades dentro da ECNL RL agora se expandiram para incluir a colaboração com a N1.

Playoffs da ECL Conference League de 2027 (classificadas do Sub-13 ao Sub-19)

- Sul / 11 a 15 de junho em Dallas, TX, no Dallas Sports Park
- Oeste / 11 a 15 de junho em Davis, CA, no Davis Legacy Soccer Complex
- Central / 18 a 22 de junho em St. Louis, MO, no Creve Coeur Park Soccer Complex
- Leste / 25 a 29 de junho em Greensboro, NC, no Bryan Park Soccer Complex

Finais da ECNL Conference League de 2027 (classificadas do Sub-13 ao Sub-17 vindas dos Playoffs)

- 15 a 18 de julho em Atlanta, GA, no Arthur M. Blank U.S. Soccer National Training Center

“A base da National 1 League é a colaboração, e a pós-temporada inaugural é uma demonstração disso, disse Marc Frankland, Comissário da N1. “Sou grato à ECNL por sediar a série de pós-temporada e ao U.S. Soccer por nos receber no National Training Center. As equipes da N1 vão impressionar neste verão, e mal posso esperar para torcer por elas.”

A National 1 League é composta por 34 distritos em todo o país e deve ultrapassar 120.000 jogadores na temporada 2026-27, demonstrando um impulso e apoio significativos à plataforma e aos seus princípios fundadores. Seu princípio mais fundamental é criar um caminho claro no futebol de base que valorize os participantes acima das brigas de marcas. Em sua temporada inaugural, a plataforma N1 recebeu participantes das antigas National Premier Leagues e National League, capacitando as ligas sancionadas pelo US Club Soccer e as ligas e associações estaduais sancionadas pelo US Youth Soccer a serem as guardiãs dos distritos da National 1 League. Embora a aceitação na National 1 League seja uma conquista para as equipes por si só, sua conectividade com a ECNL Regional League para a pós-temporada e o potencial de promoção dos melhores clubes da N1 para a ECNL RL também são grandes destaques da plataforma N1.

No início desta semana, a National 1 League publicou uma inscrição para que outras ligas se tornem ligas classificatórias da N1, a partir da temporada 2027-28.

SOBRE A NATIONAL 1 LEAGUE: A National 1 League é a principal competição por equipes do US Club Soccer e do US Youth Soccer, elevando equipes de todo o país a uma plataforma nacional unificada de competição que culmina com os Playoffs e as Finais da ECNL Conference League. A partir de sua temporada inaugural em 2026-27, a National 1 League reúne duas plataformas de liga estabelecidas, as National Premier Leagues do US Club Soccer e a National League do US Youth Soccer, em uma extraordinária demonstração de colaboração. Os participantes e suas famílias se beneficiam de um sistema cuidadosamente construído de conferências e distritos que proporcionam clareza, reduzem viagens e custos e aumentam o acesso à identificação de talentos e a oportunidades de olheiros universitários. A National 1 League oferece um caminho para a ENL Regional League para os clubes de melhor desempenho e um caminho para a National 1 para as equipes que se destacam em suas competições locais e associações estaduais.

Fonte: Oregon Youth Soccer · Traduzido do inglês oregonyouthsoccer.org

OPINIÕES E O SETOR

07 Políticas e clubes

Notícia empolgante: o Oregon ajuda a moldar o futuro do futebol dos Estados Unidos

> **Para treinadores** Ainda não muda nada para o seu clube, então continue registrando e jogando normalmente enquanto as conversas sobre governança, equipe e finanças continuam.

Prezados presidentes de clubes, DOCs e líderes de clubes,

Queria compartilhar uma notícia empolgante sobre o futuro do futebol em Oregon e em todo o país.

Após a histórica votação da US Youth Soccer (USYS) em agosto para avançar com a integração à U.S. Soccer, houve progressos significativos no desenvolvimento de uma nova estrutura organizacional concebida para fortalecer e fazer crescer o jogo em todos os níveis.

Tenho o prazer de anunciar que a Oregon Youth Soccer Association (OYSA) foi selecionada como uma das 14 associações estaduais iniciais a participar desta iniciativa, e assinamos oficialmente um Memorando de Entendimento (MOU) com a U.S. Soccer para começar a desenvolver o modelo proposto de Escritório Local.

Este é um marco importante para o futebol de Oregon e uma oportunidade incrível de ter uma voz significativa na definição do futuro do nosso jogo, tanto local quanto nacionalmente.

O que isso significa para Oregon?

O modelo proposto de Escritório Local foi concebido para unir os recursos e a expertise nacionais da U.S. Soccer ao conhecimento, às relações e à experiência locais que já existem dentro das nossas associações estaduais e clubes.

O objetivo é criar uma comunidade de futebol mais forte e mais conectada ao:

- Fortalecer o apoio a clubes e ligas por meio de recursos aprimorados, serviços compartilhados e redução de encargos administrativos.
- Tornar o futebol mais acessível e financeiramente viável, abordando os custos de participação, as viagens desnecessárias e o acesso a instalações.
- Ampliar as oportunidades para jogadores, treinadores e árbitros por meio de caminhos mais fortes de educação e desenvolvimento.
- Trazer investimento adicional para Oregon por meio de parcerias nacionais, captação de recursos e desenvolvimento comunitário.
- Conectar o futebol em todos os níveis, desde programas de base e recreativos até oportunidades competitivas, adultas e profissionais.

Oregon tem um cenário de futebol maravilhosamente diverso, e o que funciona em Portland pode não funcionar sempre em Bend, Medford, Pendleton ou ao longo da costa. Ter um assento à mesa nos dá a oportunidade de garantir que as necessidades e perspectivas únicas de Oregon sejam representadas ao longo deste processo.

O que acontece a seguir?

A assinatura do MOU permite que a OYSA e a U.S. Soccer iniciem a próxima fase de planejamento detalhado e colaboração, incluindo discussões sobre governança, pessoal, finanças e operações futuras.

Importante: o MOU não finaliza a integração, e não há mudanças imediatas no registro do seu clube, nas suas competições, nos seus programas ou em qualquer uma das suas relações existentes com a OYSA. Qualquer transição formal exigirá acordos e aprovações adicionais.

Nos últimos dois anos, tive a oportunidade de participar de discussões com a liderança da U.S. Soccer, a US Club, a ECNL, a GA, a MLS e todos os outros 53 executivos de associações estaduais, e estou genuinamente encorajado pela visão e pela abordagem colaborativa adotadas. Como muitos de vocês sabem pelas nossas discussões aqui no âmbito local, foi uma longa jornada para chegar a este ponto. É incrivelmente empolgante estar no ponto em que mudanças significativas e acionáveis começam. Ainda há muito trabalho pela frente, mas estamos empolgados para arregaçar as mangas e começar!

Linkei três documentos que fornecem mais detalhes sobre esta iniciativa:

1. Atualização para membros da OYSA: detalhes do nosso MOU com a U.S. Soccer

Encorajo você a revisar estes materiais e compartilhá-los com as suas equipes de liderança.

À medida que avançarmos, continuaremos nos comunicando com os nossos membros e oferecendo oportunidades para que as suas vozes sejam ouvidas. Trata-se de construir sobre o imenso trabalho que já acontece em todo o Oregon, não de substituí-lo.

Em última análise, o sucesso desta iniciativa não será medido simplesmente por uma nova estrutura organizacional ou por um nome diferente. Será medido por se tornarmos o futebol melhor, mais acessível e mais prazeroso para as pessoas que participam dele todos os dias.

É isso que mais me empolga nesta oportunidade.

Obrigado pela sua liderança contínua, pela parceria e pelo compromisso com o futebol em Oregon. Não estaríamos nesta posição sem o incrível trabalho que você faz pelos seus clubes e comunidades todos os dias.

Espero compartilhar mais à medida que avançamos juntos para este próximo capítulo empolgante.

Obrigado a todos. Vamos ao trabalho.

Fonte: Oregon Youth Soccer · Traduzido do inglês oregonyouthsoccer.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

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