

FIFA Training Centre

**MANUAL DE
TREINAMENTO
DE BEACH
SOCCER**





Bora pra praia!

O beach soccer conquistou uma grande popularidade nos últimos anos. Desde a sua inclusão no portfólio de competições da FIFA em 2005, a entidade máxima do futebol mundial tem trabalhado arduamente para apoiar e promover o crescimento desse esporte. Como parte desse esforço, a organização implementou vários programas de desenvolvimento e iniciativas para auxiliar as suas federações-membros. Este manual de treinamento foi criado para fornecer orientações técnicas e logísticas aos dirigentes do dinâmico esporte do beach soccer.

Os técnicos de beach soccer desempenham um papel crucial na promoção do amor pela modalidade e o seu crescimento. Para garantir que os técnicos possuam as competências e os conhecimentos necessários para serem bem-sucedidos, fizemos do desenvolvimento profissional uma prioridade. Ao investirmos nos técnicos e apoiarmos o seu crescimento, podemos ajudar os jogadores a realizar o seu potencial e a aumentar a qualidade geral do beach soccer. Acreditamos que essas iniciativas ajudam a garantir um futuro promissor para o beach soccer nas nossas federações-membro em todo o mundo.

O futebol une o mundo!

01 Mensagem de boas-vindas	02	09 Preparo físico para o beach soccer	
02 Introdução	06	9.1 Resistência	
03 História	08	9.2 Explosão	
04 Fatos	10	9.3 Velocidade	
05 A função do treinador	12	9.4 Força	
5.1 Estilos de treinamento	14	9.5 Preparo físico para goleiros	
5.2 A função do treinador em dias de jogo	14	10 O beach soccer como um complemento ao futebol de campo	
5.3 Planejamento do treino	15	10.1 Treinamento complementar ao futebol de campo	
5.4 Conteúdo do treino	18	10.2 Infraestrutura e calendário de competições	
5.5 Estrutura do treino	19	10.3 Prevenção de lesões e reabilitação	
5.6 Intervenções do treinador durante os treinos	20	11 Treinamento de beach soccer para as categorias de base	
5.7 Psicologia e mentalidade	20	11.1 Considerações gerais para os treinadores	
5.8 Nutrição	22	Sub-9 (6 a 9 anos)	
5.9 Análise da partida	22	Sub-12 (9 a 12 anos)	
06 Habilidades técnicas para o beach soccer	24	Sub-16 (13 a 16 anos)	
6.1 Familiaridade com a bola	25	Sub-18 (16 a 18 anos)	
6.2 Passes	26	Publicado por:	
6.3 Embaixadinhas	27	Fédération Internationale de Football Association	
6.4 Condução da bola no mano a mano	28	FIFA-Strasse 20, Caixa Postal, 8044 Zurique, Suíça	
6.5 Passes com a bola no ar	29	T: +41 (0)43 222 7777 FIFA.com	
6.6 Circuito de chutes e finalizações	30	Produzido na Suíça	
6.7 Chutes com a bola no ar	31	A reprodução de conteúdos, mesmo que parcial, é permitida, exceto se tiver sido obtida autorização da FIFA e se mencionada a fonte (Manual de Treinamento de Beach Soccer© FIFA 2024).	
6.8 Meias-bicicletas e bicicletas	32	O logotipo da FIFA é uma marca registrada. Os emblemas oficiais dos respectivos torneios da FIFA são marcas registradas da FIFA.	
6.9 Circuito de finalizações de cabeça	33	© 2024 FIFA	
6.10 Desarmes 1v1	34	Conteúdo e produção	
6.11 Interceptações	35	Departamento de Desenvolvimento do Futebol Mundial	
07 O goleiro	36	Departamento de Serviços de Desenvolvimento Técnico	
7.1 Introdução	37	Philippka GmbH & Co. KG	
7.2 Reposições curtas (arremesso por baixo)	39	Coleta de dados	
7.3 Arremessos curtos e longos	40	Recursos internos da FIFA	
7.4 Mergulhos, agarradas e reflexo	42	Design gráfico	
7.5 Jogo aéreo e tiradas de soco	43	Philippka GmbH & Co. KG	
7.6 Situações cara a cara	44	Fotos	
7.7 Jogar com os pés	45	© FIFA; © Getty Images	
7.8 Marcação da posição	46		
7.9 Voltar para o gol	47		
7.10 Antecipação defensiva	48		
08 Táticas	50		
8.1 Introdução	51		
8.2 Princípios táticos defensivos	54		
8.3 Jogo ofensivo	70		
8.4 Esquemas táticos	92		
8.5 Bolas paradas	95		





FIFA Training Centre
**MANUAL DE
 TREINAMENTO
 DE BEACH
 SOCCER**

Uma breve introdução ao beach soccer e a este manual

O beach soccer é um esporte emocionante e que é apreciado por pessoas de todas as idades, gêneros e Considerando as suas raízes brasileiras, as jogadas de efeito e o ritmo acelerado são características típicas do beach soccer. Desde a sua criação em 1992, o beach soccer ganhou popularidade a ponto de atualmente ser praticado em mais de 130 países. A natureza dinâmica da modalidade resulta na constante evolução das suas regras, estratégias e capacidades

Este manual de treinamento apresenta as mais recentes técnicas e estratégias para treinar beach soccer. Ele inclui diversos exercícios concebidos para melhorar as capacidades técnicas, a consciência tática, a coordenação e a condição física dos jogadores. Os exercícios são adequados para jogadores de todas as idades, capacidades e níveis de condicionamento físico. O manual representa um recurso valioso para todos os que desejam melhorar as suas competências no beach soccer e os seus conhecimentos sobre a modalidade.

Assim como o futebol de campo, o beach soccer é um esporte em ritmo acelerado, mas o fato de ser jogado descalço na areia altera significativamente a natureza do jogo. Jogar na areia exige que os jogadores tenham um alto nível de condição física e de coordenação, o que faz do beach soccer uma alternativa e desafiadora ao futebol de campo. Há também paralelos com os esportes de equipe que exigem velocidade e força, enquanto uma excelente coordenação é crucial para dominar a técnica necessária para jogar beach soccer. A natureza da superfície de jogo e os consequentes movimentos imprevisíveis da bola ajudam os jogadores a melhorarem as suas capacidades técnicas e a sua consciência tática e a se adaptarem a situações inesperadas. O beach soccer é um esporte empolgante e exigente que requer treino físico e mental.

Como já foi mencionado, os exercícios de treinamento deste manual são adequados para todos os jogadores de beach soccer. No entanto, os níveis de intensidade dos exercícios podem ser ajustados de acordo com as características do grupo (isto é, sua habilidade, condição física e idade). Por exemplo, um treinador pode adaptar as distâncias envolvidas ou a duração de um exercício para torná-lo mais adequado a jogadores com diferentes habilidades. Este manual também oferece sugestões sobre como utilizar os treinos para motivar e desafiar os jogadores sem sobrecarregá-los.



O beach soccer é disputado por duas equipes de cinco jogadores cada e uma boa inteligência tática é uma competência essencial. Todos os jogadores devem ser capazes de atuar tanto em posições de ataque quanto de defesa. Porém, o papel do goleiro é particularmente importante, pois é ele que dita o ritmo do jogo.

O desenvolvimento de capacidades técnicas também é um elemento importante no beach soccer. A combinação de bastante tempo em contato com a bola, uma superfície de jogo irregular e um tempo limitado para dominar a bola exige que os jogadores adquiram competências específicas. Jogadores habilidosos possuem excelente coordenação e são capazes de levantar a bola para si mesmos para passá-la para seus companheiros de equipe, além de executarem manobras e movimentos rápidos, como meias-bicicletas e fintas.

O fato de os fundamentos do esporte serem facilmente adquiridos e oferecerem uma base para os jogadores desenvolverem as suas capacidades técnicas torna o beach soccer particularmente adequado para crianças e jovens. O ritmo acelerado do esporte aumenta a capacidade cognitiva, exigindo que os jogadores identifiquem e analisem rapidamente as situações de jogo e ajam de forma decisiva. Os jogadores podem ganhar tempo para planejar e executar as suas jogadas analisando o jogo com precisão e antecipando as jogadas dos adversários. Essa capacidade de ler o jogo e de antecipar as ações individuais é essencial para o sucesso nos esportes coletivos e é melhor desenvolvida ainda cedo.

No beach soccer, existe uma grande ênfase na execução eficaz de lances de bola parada. Estudos demonstraram que uma porcentagem considerável dos gols no beach

soccer é marcada a partir de lances de bola parada bem planejados. Portanto, é importante que os treinadores dediquem uma parte significativa do tempo dos treinos para ajudar os jogadores a melhorarem a sua condição física, uma vez que as elevadas exigências cognitivas e técnicas do esporte exigem que os jogadores se esforcem ao máximo. A diversão e o prazer estão no centro da experiência do beach soccer, tanto para os jogadores quanto para os espectadores. Ao longo dos anos, o esporte se tornou mais rápido, mais espontâneo e mais divertido graças às atualizações das Regras do Jogo do Beach Soccer. O beach soccer também é conhecido pelo seu compromisso com o fair play, de modo que todas as faltas resultam em um tiro livre direto para o jogador que sofreu a falta. Como os jogadores podem marcar gols a partir de qualquer ponto do campo, uma falta pode ser rapidamente punida com um gol.

Neste manual de treinamento, aprofundamos esses aspectos do jogo e exploramos a forma como devem ser considerados na elaboração de um programa de treinos físicos e táticos.

Os gráficos e ilustrações deste manual foram criados para você a visualizar e a compreender os vários exercícios e técnicas de treinamento que são apresentados.

Por fim, todos os treinos deste manual são acompanhados de imagens de vídeo, que estão disponíveis no [Centro de Treinamento da FIFA](#).

Beach soccer: uma breve história

Desde a sua criação, o beach soccer tem oferecido uma combinação única de futebol, ambiente de festa e puro espetáculo. A modalidade projeta uma imagem associada a lazer, juventude, boa forma física e energia, elementos fundamentais da cultura de praia. Os jogos de beach soccer são muito divertidos e contam com um fluxo constante de jogadas fascinantes. As dimensões reduzidas do campo, os gols acrobáticos e a natureza imprevisível da superfície de jogo se combinam para criar um esporte que cativa tanto os jogadores quanto os espectadores. Ao longo dos anos, o beach soccer tem atraído uma série de ex-jogadores de alto nível, como Zico, Júnior, Romário, Éric Cantona, Michel, entre outros. O esporte também tem os seus próprios craques, como os ex-jogadores Madjer (Portugal), Ramiro Amarelle (Espanha) e Benjamin (Brasil).

O futebol tem sido jogado informalmente nas praias há décadas, mas foi só em 1992 que a Beach Soccer Worldwide (uma organização sediada em Barcelona que foi criada especificamente para desenvolver a modalidade) elaborou as Regras do Jogo do Beach Soccer. As Regras foram concebidas para criar um esporte de ritmo rápido e fluido, com três períodos de 12 minutos, substituições ilimitadas e, se o placar estiver empatado após o tempo regulamentar, prorrogação e cobranças de pênaltis para determinar o vencedor. Para acelerar o jogo, a cobrança de lateral pode ser feita com as mãos ou com os pés e uma bola mais leve foi introduzida para exigir que os jogadores melhorassem o seu domínio de bola.

A primeira edição da Copa do Mundo de Beach Soccer aconteceu em 1995, na praia de Copacabana, no Rio de Janeiro, quando o Brasil se sagrou campeão ao vencer os EUA por 8 a 1 na final. O torneio foi um sucesso e levou à criação do Pro Beach Soccer Tour no ano seguinte, que contou com 60 jogos disputados na Américas do Sul e do Norte. O amplo interesse pelo tour levou à criação da Liga Europeia Pro de Beach Soccer (European Pro Beach Soccer League) em 1998, que foi posteriormente rebatizada como Liga Europeia de Beach Soccer (Euro Beach Soccer League), e se tornou a principal competição do mundo. Em 2004, 17 países europeus já haviam inscrito suas seleções. No mesmo ano, foi criada a Liga das Américas, com selecionados da América do Norte e do Sul. O Pro Beach Soccer Tour também se expandiu para os Emirados Árabes Unidos, Japão, Austrália, México, Grécia, Tailândia e Reino Unido.

O passo seguinte, fundamental para o desenvolvimento do esporte, foi a união de forças com a FIFA, uma iniciativa que levaria o beach soccer às seis confederações continentais.



Adesão à FIFA

A FIFA desempenhou um papel fundamental para que o beach soccer fosse reconhecido mundialmente. Atualmente, são organizados campeonatos nacionais em inúmeros países, bem como eventos internacionais de prestígio, como a Copa Intercontinental, a Liga Europeia de Beach Soccer e a Copa do Mundo de Beach Soccer da FIFA™. A adesão à FIFA ajudou o beach soccer a se firmar na cena esportiva mundial.

Mais do que um jogo

O beach soccer é extremamente midiático, com um formato de disputa muito adequado à transmissão televisiva. A estrutura de um jogo de beach soccer se adapta perfeitamente a uma transmissão televisiva de uma hora com três períodos de jogo e dois intervalos comerciais. O beach soccer é atualmente televisionado em 170 países em todo o mundo. Com o aumento da popularidade do esporte pelo mundo, os níveis de interesse comercial se intensificaram.

O beach soccer ganhou grande popularidade entre as entidades que regem o futebol, os meios de comunicação, os torcedores e os jogadores devido à sua impressionante mistura de elegância, força e energia. As festividades em torno do esporte contam muitas vezes com a presença de celebridades e atletas profissionais de outros esportes, bem como com diversas opções de entretenimento antes dos jogos.

Esse grande interesse pelo esporte deu origem a importantes oportunidades comerciais e multimídia. A capacidade única do beach soccer para se adaptar a diferentes locais e o custo mínimo envolvido, tanto em termos de infraestruturas como de equipamentos, fazem dele uma opção interessante para qualquer federação-membro. O beach soccer é um esporte com uma forte ênfase no fair play, e os seus jogadores de elite são modelos para crianças e jovens de todo o mundo. Resumindo, o beach soccer se impôs rapidamente como uma modalidade importante no panorama esportivo internacional.





Fatos sobre o beach soccer

- As equipes são formadas por quatro jogadores de linha e um goleiro.
- Há dois árbitros de campo e podem ser nomeados um terceiro árbitro e um cronometrista.
- Não há impedimento.
- Uma partida é dividida em três períodos de 12 minutos.
- Se a partida terminar empatada após o tempo regulamentar, haverá prorrogação e disputa de pênaltis para definir o vencedor.
- É possível efetuar um número ilimitado de substituições durante um jogo.
- Todos os tiros livres são diretos e, se a infração tiver sido uma falta, o jogador que sofreu a falta deve executar a cobrança, a menos que esteja gravemente lesionado.
- As dimensões da superfície de jogo são as seguintes: 35- a 37 m de comprimento e 26- a 28 m de largura.
- A área penal é a faixa do campo entre a linha de fundo e uma linha paralela imaginária a uma distância de nove metros da linha de fundo (indicada por bandeiras amarelas colocadas em cada extremidade da linha imaginária). A linha imaginária do meio de campo é marcada por bandeiras vermelhas colocadas em cada extremidade da linha.
- O cartão vermelho indica uma expulsão. No entanto, o jogador punido pode ser substituído depois de decorridos dois minutos (ou se a sua equipe sofrer um gol antes dos dois minutos).

Pegadas na areia



Quando o especialista técnico de beach soccer da FIFA **Angelo Schirinzi** decidiu criar uma seleção de beach soccer para o seu país, a Suíça, ele claramente não estava com medo de desafios. Ele havia se apaixonado pela modalidade depois de ver Éric Cantona jogando no canal de televisão Eurosports e percebeu o quanto esse jogo de 5 contra 5 na areia, no qual os jogadores têm muito mais responsabilidades do que no futebol de campo, era incrível e muito agradável de se assistir. Essa foi a sua inspiração para criar no seu país natal uma seleção nacional de beach soccer, que ainda não existia. Uma das primeiras coisas que teve de fazer foi criar uma superfície de jogo com areia, o que não era tão fácil assim em um país sem litoral como a Suíça! Também tinha de formar uma equipe e, por isso, chamou ex-jogadores de futebol para jogar nos primeiros torneios. Para promover o beach soccer na Suíça enquanto o país estava dando os seus primeiros chutes na areia, foi concebido um plano para mostrá-lo ao maior número possível de pessoas. Convidaram o Brasil para jogar uma partida na principal estação de Zurique, por onde passam muitas pessoas todos os dias. O jogo não só teve lotação total, como também muitos jornais noticiaram o evento, o que contribuiu para o crescimento e desenvolvimento do esporte. Com o tempo, Schirinzi começou a recrutar jogadores mais jovens e mudou os métodos de treinamento para aprimorar a equipe. Essa evolução no recrutamento e no treinamento conduziu ao sucesso na Eurocopa de Beach Soccer 2005, em Moscou, quando a Suíça se sagrou campeã com uma equipe completamente nova.



Ramiro Amarelle é um ícone do beach soccer espanhol, tendo disputado nada menos do que 309 jogos pelo seu país e marcado mais de 300 gols. Após a sua carreira, ele continuou a promover o esporte, atuando como técnico na Rússia, Ucrânia e

China, antes de se concentrar no seu cargo atual nos Emirados Árabes Unidos. Amarelle diz que o beach soccer é especial porque permitiu que ele realizasse os seus sonhos. A modalidade deu a ele a oportunidade de se desenvolver como pessoa, atleta e profissional, e ele não podia pedir mais do que isso. O ex-jogador afirma que, nos seus primórdios, o beach soccer ainda estava tentando se estabelecer como um esporte sério. Agora, faz parte da FIFA, o que então era algo impensável. Ele se orgulha dos seus feitos e está muito grato por tudo o que o beach soccer proporcionou a ele. Para Amarelle, a técnica é o que realmente distingue o esporte. É o elemento mais chamativo e que o diferencia do futebol de campo. Ambos têm traves, mas o beach soccer tem uma característica especial: a areia. Os jogadores precisam se adaptar a isso. As jogadas técnicas específicas fazem do beach soccer um esporte completamente diferente: o jogo aéreo, a necessidade de levantar a bola para si mesmo, os dribles, as finalizações e as defesas impressionantes dos goleiros.



O especialista técnico de beach soccer da FIFA **Claude Barrabé** fez um trabalho fantástico quando pediram que ajudasse a organizar a seleção de beach soccer de Madagascar, uma nação africana até então com poucas conquistas esportivas. Em

um país em que frequentemente os jovens não têm sapatos e andam descalços nas ruas e na areia, Barrabé notou que isso parecia torná-los mais fortes. Os europeus usam sapatos e têm os pés bastante planos, enquanto alguns africanos têm os dedos dos pés mais espaçados e solas muito duras, o que os torna mais fortes quando correm na areia. Ele aproveitou essa força física e simplesmente acrescentou a ela as suas táticas europeias. E funcionou: Madagascar venceu a Copa Africana de Nações de Beach Soccer nas Seicheles, derrotando o Senegal na final. Foi um feito verdadeiramente fenomenal para um país que nunca tinha experimentado o sabor do sucesso no futebol.



A missão do treinador é melhorar os níveis de desempenho de cada jogador e da equipe, definir a escalação e a estratégia de jogo, inculcar uma filosofia de equipe e administrar o calendário de competições da equipe.

Um treinador do beach soccer moderno deve preparar os jogadores mentalmente e garantir que se alimentem bem, além de compreender o corpo dos seus jogadores e reconhecer a importância da recuperação pós-jogo. Algumas das qualidades exigidas de um treinador são as seguintes:

Perfil de um treinador de beach soccer

Personalidade

- Ter uma atitude positiva
- Justo e receptivo
- Qualidades de liderança
- Orientado para os objetivos
- Capaz de fazer críticas construtivas
- Respeitoso

Competências de ensino

- Capacidade de transmitir a sua filosofia de beach soccer
- Metodologia
- Teoria

Competências especializadas

- Técnica
- Táticas e esquemas
- Fisiologia e anatomia
- Psicologia
- Nutrição
- Organização
- Planejamento global

Competências sociais

- Comunicação
- Resolução de conflitos e tomada de decisões
- Capacidade de motivação
- Promover um ambiente agradável
- Dar feedbacks construtivos
- Capacidade de reconhecer os seus próprios erros

5.1 Estilos de treinamento

Há uma série de estilos de treinamento diferentes, e todos podem ser utilizados com sucesso com diferentes personalidades e em diferentes situações.

Perfil de um treinador de beach soccer

Autoritário

- Ajuda dando instruções
- Impõe as suas próprias soluções
- Cultiva boas relações

Democrático/cooperativo

- Concentra-se nos problemas dos jogadores
- Estilo facilitador
- Envolver os jogadores na busca por soluções
- Descobre soluções alternativas
- Incentiva os jogadores a explorarem os seus pontos fortes

Paternalista

- Concentra-se nos jogadores como pessoas
- Adota uma abordagem direta de intervenção
- Tranquiliza os jogadores

Participativo

- Abordagem centrada no jogador
- Intervém de forma direta
- Leva em consideração a experiência dos jogadores
- Ajuda os jogadores a reconhecerem os seus próprios desafios e a procurarem as suas próprias soluções



Características de um planeamento adequado

O planeamento do treino deve ser:

- **sistemático:** todos os elementos do processo devem ser levados em consideração
- **realizável:** o treino deve ser fácil de implementar e adequado às capacidades dos jogadores
- **flexível:** adaptável quando necessário
- **criativo:** o treinador deve estar aberto a mudanças e a novas abordagens
- **inovador:** capaz de antecipar o que vai acontecer com base nos objetivos e no conteúdo
- **dinâmico:** procurar constantemente melhorar; e
- **autocrítico:** avaliar o que foi feito para resolver o problema, se necessário

5.3 Planeamento do treino

Praticar é a principal maneira de desenvolver os jogadores individualmente e as equipes coletivamente. Um planeamento metódico aumenta a qualidade dos treinos e, conseqüentemente, os benefícios sentidos pelos participantes.

O planeamento do treino se refere ao processo sistemático que nos permite compreender como organizar treinos eficazes.

Planejar os treinos envolve organizá-los a curto, médio e longo prazo, desde os treinos diários até o planeamento semanal, mensal e anual e ainda mais a longo prazo. O planeamento deve ser realizado de forma sequencial e estruturada. Os resultados desejados são definidos previamente com o objetivo de atingir determinadas metas, objetivos ou finalidades, levando em consideração as limitações impostas pelos recursos humanos e materiais disponíveis.

O treinador deve monitorar o progresso alcançado em relação aos objetivos estabelecidos, avaliar o que foi conseguido e fazer os ajustes necessários. O planeamento pode ser realizado individual ou coletivamente.



5.2 A função do treinador em dias de jogo

O dia do jogo proporciona desafios únicos que exigem do treinador um conjunto específico de competências e de preparação.

Pré-jogo

- Análise da competição e dos adversários
- Preleção (escalação, tática, motivação e objetivos)
- Aquecimento

A função do treinador durante o jogo

- Motivação dos jogadores
- Análise das duas equipes (tática e jogadores)
- Ajustes na equipe (tática e jogadores)

Pós-jogo

- Desaquecimento e recuperação
- Análise do jogo (individual e por equipe)
- Ajustar a recuperação e planejar as horas e dias seguintes

5.3.1 Tipos de planejamento

O planejamento pode ser feito a curto, médio ou longo prazo.

Duração

- **Macro ciclos:** mais de seis meses
- **Meso ciclos:** bimestrais, mensais ou semanais
- **Micro ciclos:** diários

Objetivos

- Baseado em resultados: vitórias/classificações
- Baseado no desempenho: melhoria individual ou da equipe

Conteúdo

- Geral, específico ou baseado em tarefas/atividades

Fatores condicionantes

- Idade e capacidade dos jogadores e outras características
- Prioridades da federação-membro ou clube, filosofia, modelo

Avaliação

- De todo o processo de planejamento ou dos objetivos estipulados
- Do conteúdo ou das diferentes fases
- Da comissão técnica e das suas funções



Vantagens do planejamento

- Garante um processo de tomada de decisões racional e baseado em fatos
- Reduz o risco, a incerteza e o imprevisto
- Garante um processo de tomada de decisões racional e baseado em fatos
- Permite alocar e coordenar os recursos de modo eficaz e eficiente
- Permite um maior controle dos processos, deixando menos aspectos ao acaso

Desvantagens do planejamento

- Sempre resta algum grau de incerteza
- A tendência de planejar de forma excessivamente rígida pode impedir os jogadores de terem iniciativa
- Os objetivos podem ser irrealistas ou mal explicados



5.3.2 Fases de planejamento

A divisão dos planos em fases fornece um cronograma fragmentado

Análise da situação

- Avaliar a situação inicial, dos recursos disponíveis, ambiental etc.
- Determinar objetivos e prioridades
- Estabelecer a orientação geral: linha teórica, metas e objetivos gerais

Elaborar um plano de ação, um calendário e determinar os métodos

- Objetivos
- Conteúdo
- Equipamentos
- Metodologia
- Cronograma
- Avaliação

Execução do plano

Organizar todo o calendário para atingir as metas e os objetivos

Avaliação dos resultados

Determinar como e quando monitorar e avaliar os resultados em relação ao calendário



5.4 Conteúdo do treino

O primeiro passo é estabelecer o foco e os objetivos do treino no que diz respeito a:



A etapa seguinte do processo consiste em selecionar exercícios de treino e tipos de jogos adequados:

- Determinar a duração e a intensidade dos exercícios, bem como os períodos de descanso entre eles.
- Organizar as infraestruturas, o equipamento e os jogadores.
- Listar as áreas que exigem uma atenção especial: pontos de treinamento.
- Os exercícios devem sempre refletir de perto a abordagem tática que os jogadores são solicitados a adotar em qualquer jogo



Organizar o equipamento, o cronograma e os jogadores:

- Localizar todo o equipamento necessário para cada exercício.
- Alocar a quantidade de tempo apropriada para cada exercício.
- Estar ciente das necessidades individuais dos jogadores em cada exercício se necessário.

Os treinadores devem observar todos os jogadores a todo o momento e nunca perder de vista o fato de que eles devem ter prazer com os treinos. Embora seja importante que os jogadores completem os vários exercícios e atinjam os objetivos pretendidos, o principal objetivo é garantir que os jogadores se divirtam.

5.5 Estrutura do treino

Encontrar o equilíbrio certo em um treino é fundamental para atingir os objetivos do treinamento.



Todos os treinos devem incluir os três componentes principais a seguir:

Aquecimento

- Preparar o corpo para as exigências do componente principal
- Prevenção de lesões
- Exercícios analíticos relacionados com o componente principal
- Incluir o maior número possível de exercícios com bola ajuda a melhorar as habilidades básicas dos jogadores

Componente principal

- O foco ou o objeto do treino deve estar relacionado com o objetivo principal do treinador
- O objetivo principal pode consistir de dois ou três exercícios analíticos e um coletivo
- Os componentes do treinamento devem ser complementares e se tornar progressivamente mais complexos
- O coletivo deve procurar reproduzir o mais fielmente possível as condições reais de um jogo

Desaquecimento

- Reduz a carga, diminui a frequência cardíaca
- Ajuda a prevenir lesões e a reduzir o tempo de recuperação



5.6 Intervenções do treinador durante os treinos

O comportamento de um técnico pode fazer a diferença entre um grupo envolvido ou desinteressado.



Explicação

- Objetivos do exercício
- Funções dos jogadores individuais
- Regras, restrições, reinício do jogo, área do exercício, número de jogadores, equipamentos etc.
- Uso de recursos visuais apropriados (por exemplo, quadro tático ou vídeos) para motivar os jogadores

Demonstrar

- Envolvimento de técnicos ou jogadores

Observar

- Os jogadores que realizam o exercício, com especial atenção aos pontos de treinamento apresentados anteriormente

Intervir

- Dar instruções se o exercício não estiver sendo realizado adequadamente
- Reiterar os pontos de treinamento
- Considerar a utilização da linguagem, dos gestos e da interação direta
- Tentar envolver os jogadores: pedir que eles relembrem os objetivos declarados, concentrar-se nos problemas e incentivar a cooperação

Ajustar

- A complexidade do exercício
- A atribuição de tarefas
- De acordo com a capacidade e a condição física atual dos jogadores (se necessário, dividindo-os em grupos conforme a sua capacidade)



Jogar em equipes de cinco jogadores na areia é consideravelmente mais cansativo do que jogar futebol na grama. A maioria dos jogos de futebol de praia faz parte de um torneio, o que significa que os jogadores disputam um jogo quase todos os dias durante três a dez dias consecutivos. Isso não tem consequências apenas físicas, mas também mentais. As competições curtas também fazem com que as equipes tenham de disputar muitos jogos decisivos em um período de tempo muito curto.

Portanto, do ponto de vista da psicologia esportiva, é essencial que os treinadores trabalhem não só a parte técnica, tática, física e cional

Um treinador e os jogadores podem trabalhar juntos para definir os seus objetivos de desenvolvimento através de conversas individuais que podem incluir as seguintes perguntas: como posso atingir o meu potencial de desempenho? Quais objetivos posso atingir individualmente como jogador e quais posso atingir coletivamente com a equipe? Como posso me manter concentrado durante um jogo? Como posso lidar com a pressão? Como posso me manter calmo sob pressão? Devo ter algum ritual pré-jogo?

Então, o treinador e os jogadores se reúnem para planejar, documentar e monitorar os passos exatos a dar. Conversar regularmente também pode melhorar o desenvolvimento pessoal dos jogadores em geral e beneficiá-los em outras áreas da sua vida, como nos estudos, no trabalho ou em contextos sociais. As medidas a seguir podem ser utilizadas para fortalecer a resiliência mental dos jogadores, o que pode ajudar a manter ou melhorar os seus níveis de desempenho nos jogos:

- **Visualização** (imaginar determinadas situações de jogo antes da partida)
- **Técnicas de respiração**
- **Relaxamento na água**
- **Massagens**

Os aspectos psicológicos também são de grande importância durante um jogo. Um dos principais objetivos dos jogadores é desenvolver um elevado nível de autoconfiança, e para isso é essencial que sintam que têm a confiança do seu treinador e dos seus colegas de equipe. É importante que os jogadores cheguem aos jogos em perfeitas condições psicológicas.

Os jogadores devem estar conscientes de que qualquer erro pode resultar em uma oportunidade de gol para a equipe adversária. Às vezes, comete-se um erro que não afeta o resultado do jogo, mas outras vezes esse mesmo erro pode levar a uma derrota. Consequentemente, é imperativo que os jogadores se mantenham concentrados e disciplinados durante todo o jogo.

Durante a alta intensidade de um jogo, pode ser difícil para os jogadores identificarem e compreenderem os momentos-chave que os ajudaram a ganhar ou a perder. Normalmente, esses momentos decisivos só são identificados retrospectivamente e é nesse momento que o treinador executa a sua principal função: analisar, interpretar e explicar quais aspectos deram certo ou errado.

Em um jogo de beach soccer, a equipe que está perdendo sempre tem a possibilidade de se recuperar devido ao elevado número de lances de bola parada, que são uma boa fonte de oportunidades de gol. O goleiro deve ser especialmente forte mentalmente, porque é o principal jogador tanto na área defensiva quanto na área ofensiva do esquema tático de uma equipe.

5.7 Psicologia e mentalidade

Assim como as capacidades técnicas, a mentalidade pode ser treinada. Os treinadores precisam trabalhar nesse aspecto para que os seus jogadores se sintam bem nos momentos decisivos dos jogos.

Os treinadores devem se perguntar constantemente como podem otimizar o desempenho da sua equipe quando os jogadores estão sob pressão, e como podem evitar que a pressão afete o seu desempenho negativamente. O fenômeno do "leão de treino", jogadores que se destacam nos treinos quando não estão sob pressão e depois têm um desempenho inferior nos jogos, é uma das principais áreas de interesse para os psicólogos do esporte.



5.8 Nutrição

Esportes de alto rendimento exigem uma abordagem holística. A nutrição é um elemento vital dessa abordagem, ajudando os jogadores a atingirem todo o seu potencial.

Por ser considerada um aspecto essencial do treinamento, é muito importante que o treinador tenha conhecimentos básicos de nutrição, independentemente de a sua equipe jogar beach soccer apenas por diversão ou competir em alto nível e seguir um programa de treinamento intensivo. A dieta seguida pelos jogadores durante os treinos e as competições influencia a forma como treinam e jogam.

Escolher a comida e a bebida certas pode resultar em melhores níveis de desempenho, mesmo quando não há alteração do programa de treinamento. É essencial que os jogadores reabasteçam as suas reservas de energia com alimentos e bebidas imediatamente após a atividade física.

A chave para uma boa nutrição é consumir energia suficiente para se manter saudável e obter bons resultados. Está provado que manter-se adequadamente hidratado melhora o desempenho. Consequentemente, recomenda-se que haja pequenas pausas para reidratação. Os jogadores devem também aproveitar a oportunidade para se reidratarem durante as pausas e as substituições nos jogos de competição.

5.9 Análise da partida

A análise da partida é utilizada para avaliar o desempenho na fase pós-jogo para melhorar a tática, a estratégia e a abordagem adotadas por toda a equipe ou por um jogador individual. Essa análise melhora a compreensão do jogo e ajuda os treinadores a planejarem as áreas que devem ser abordadas em futuros treinos. Essa é uma das principais tarefas do treinador.

A seguir, apresentamos exemplos dos pontos que devem ser incluídos na análise de uma partida para permitir ao treinador compreender o jogo ou o desempenho da sua equipe:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • Gols marcados pelo goleiro • Gols marcados com jogadas construídas • Gols marcados depois de trocar menos de três passes • Gols marcados em uma situação de mano a mano • Gols de contra-ataque | <ul style="list-style-type: none"> • Bolas paradas <ul style="list-style-type: none"> • Tiro livre após uma falta em um jogador que estava dando uma bicicleta • Tiro livre após um toque de mão na bola • Pênaltis • Arremessos laterais • Escanteios • Tiros de saída |
|---|---|

Comentários e conclusões sobre os seguintes temas:

- Sistema ofensivo da equipe (pontos fortes e fracos)
- Sistema defensivo da equipe (pontos fortes e fracos)
- Esquemas táticos das equipes
- Principais jogadores
- Aspectos particulares do condicionamento físico
- Aspectos mentais (da equipe e dos jogadores individuais)





6.1 Familiaridade com a bola

Organização

- Delimitar uma área de jogo com minicones ou cones e colocar obstáculos como minicones, postes etc.

Explicação

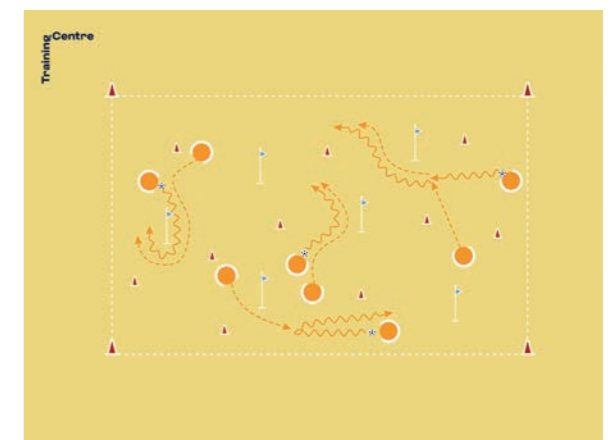
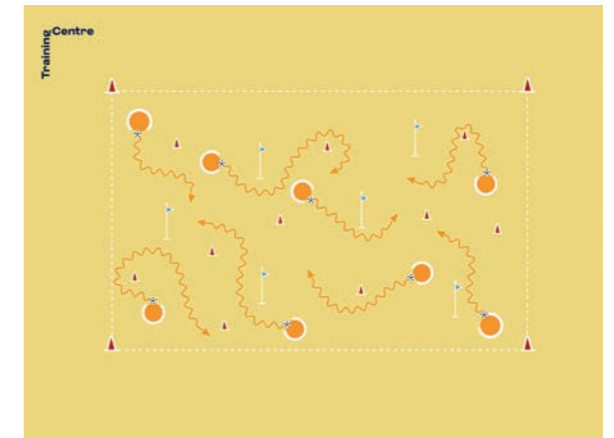
- Cada jogador recebe uma bola.
- Os jogadores vão conduzindo a bola ao redor da área de jogo, evitando os obstáculos e mudando de direção à medida que avançam.
- Os jogadores devem utilizar os dois pés e praticar com diferentes pontos de contato (parte interna e externa do pé etc.).

Variações

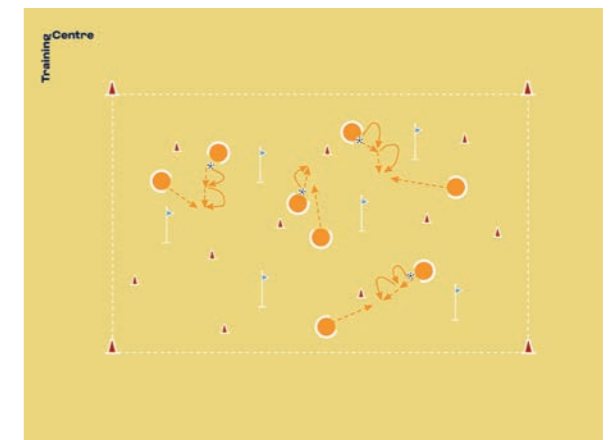
- Divida os jogadores em dois grupos iguais. Os jogadores sem bola devem tentar roubar a bola dos que estão com a bola. Assim que um jogador perde a bola, ele deve tentar recuperá-la.
- Cada jogador recebe uma bola. Os jogadores devem se mover com a bola, levantando-a para si mesmos em intervalos regulares. O objetivo é praticar diferentes formas de levantar a bola para si mesmos.
- Mais uma vez, divida os jogadores em dois grupos iguais. Os jogadores sem bola devem tentar roubar a bola dos que estão com a bola. Se um jogador que está conduzindo a bola conseguir levá-la para si mesmo e pegá-la novamente, ele tem dois segundos para se afastar do defensor sem que ele tente roubar a bola. Isso obriga o defensor a tentar roubar a bola antes que o jogador levante a bola para si mesmo.
- Os jogadores que estão conduzindo a bola devem levantar a bola para si mesmos e fazer pelo menos uma embaixadinha antes de pegarem a bola de volta.

Pontos de treinamento

- Os jogadores devem se movimentar constantemente na área de jogo sem se chocarem uns com os outros, mantendo ao mesmo tempo o domínio da bola.
- Eles devem usar os dois pés para conduzir a bola e levá-la para si mesmos.



Variação 1



Variação 2



FIFA Training Centre

6.2 Passes

Organização

- Crie uma série de pistas de 10 metros, utilizando minicones.
- Posicione três jogadores em cada pista, dois no ponto de partida e um no minicone oposto.
- Entregue uma bola aos jogadores no ponto de partida de cada pista.

Explicação

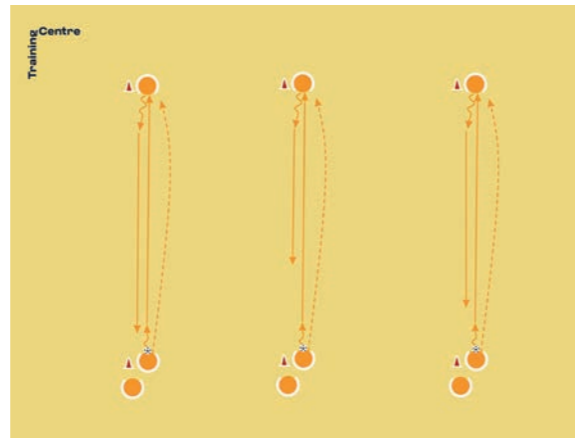
- Os jogadores conduzem a bola por 2 a 3 metros, fazem um passe aéreo sem parar a bola para o jogador que se encontra no minicone oposto e depois correm na direção do seu passe.

Variações

- Realize o mesmo exercício, mas dessa vez os jogadores param a bola antes de fazer um passe com cavadinha.
- Realize o mesmo exercício, mas dessa vez os jogadores param a bola, levantam-na para si mesmos e fazem um passe com a bola no ar.
- Em seguida, os jogadores devem executar a mesma jogada em apenas três toques: uma para dominar o passe, um para levantar a bola para si mesmos e o terceiro para fazer um passe com a bola no ar.

Pontos de treinamento

- O ideal é que os passes caiam nos pés do receptor, dando a ele a melhor chance possível de dominar a bola sem quaisquer quicadas enganadoras.
- Ao efetuar passes com a bola em movimento, os jogadores devem ter o cuidado de se certificarem de que a bola não se encontra em uma depressão na areia.



FIFA Training Centre

6.3 Embaixadinhas

Organização

- Crie uma série de pistas de 10 metros.
- Divida os jogadores em equipes iguais (por exemplo, três equipes com três jogadores cada).
- Coloque um cone no final de cada pista para que os jogadores o contornem antes de voltarem ao cone de partida.

Explicação

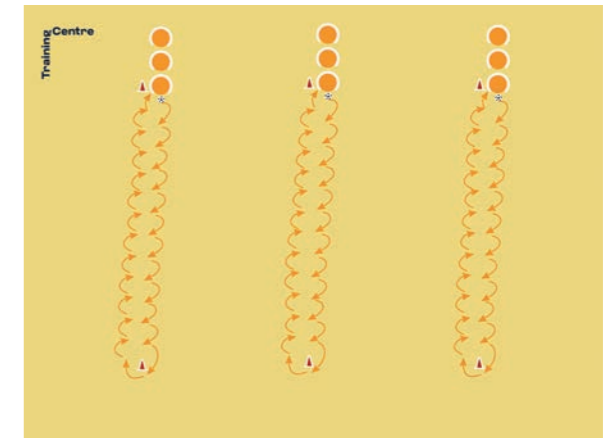
- O exercício envolve uma corrida de revezamento, na qual os jogadores se revezam para fazer embaixadinhas com a bola até o cone final e voltar, utilizando apenas os pés, antes de entregarem a bola nos pés do colega seguinte na fila.
- Se a bola cair no chão, o jogador deve se agachar e se sentar na bola antes de continuar.
- A primeira equipe a completar a sequência ganha a corrida.

Variações

- Os jogadores só podem utilizar a coxa. Se a bola tocar no chão ou se o jogador utilizar uma parte do corpo diferente da que está sendo exercitada, ele deve se agachar e se sentar na bola antes de continuar.
- Os jogadores devem ir fazendo embaixadinhas apenas com o pé direito até ao cone final e apenas o pé esquerdo para voltarem ao cone inicial.
- Peça aos jogadores para levantarem a bola para si mesmos e irem conduzindo a bola apenas com a cabeça.
- Peça aos jogadores para fazerem embaixadinhas alternando os pés até o cone final e alternando as coxas para voltarem ao cone inicial.

Pontos de treinamento

- Combinar rapidez de execução e qualidade técnica.
- Torne o exercício o mais divertido possível para os jogadores.



FIFA Training Centre

6.4 Condução da bola no mano a mano

Organização

- Marque uma área de exercício quadrada ou retangular. Ajuste o tamanho da área de exercício para aumentar ou reduzir a dificuldade.
- Organize uma fila de jogadores em cada ponta da área de exercício.
- Entregue uma bola para cada fila.

Explicação

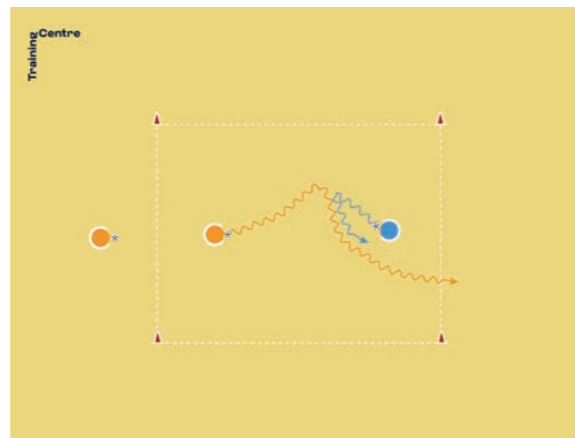
- Crie uma situação de mano a mano entre um atacante e um defensor, ambos com uma bola. O objetivo do atacante é parar a bola atrás da linha final do defensor. O defensor deve tentar roubar a bola do atacante, mantendo a posse da sua.
- Os jogadores trocam de papéis após cada rodada.

Variações

- Realize o exercício com uma bola. Duas equipes disputam situações de 1x1 sucessivamente. O atacante vai conduzindo a bola e tenta pará-la atrás da linha final do defensor. Se o defensor roubar a bola, deve tentar conduzi-la e pará-la atrás da linha final do adversário. O jogador que conseguir parar a bola atrás da linha final do adversário fica em campo e se torna o defensor em uma situação de 1x1 contra o atacante seguinte. Nenhum jogador pode permanecer no exercício mais do que duas rodadas.
- O exercício começa com a bola no meio da área de exercício. O defensor só pode tentar roubar a bola quando o atacante toca nela. O atacante pode utilizar fintas antes de conduzir a bola e tentar pará-la ao longo de qualquer uma das linhas laterais. O atacante deve efetuar mais de um toque para que o ponto seja contabilizado.
- Realize o mesmo exercício, mas desta vez o atacante tenta parar a bola atrás da linha final do adversário.

Pontos de treinamento

- O atacante deve tentar vencer o seu adversário o mais rápido possível.
- O defensor deve marcar o atacante com pressão.
- Esse exercício permite que os jogadores pratiquem fintas com e sem bola.



FIFA Training Centre

6.5 Passes com a bola no ar

Organização

- Prepare pelo menos um circuito, conforme o número de jogadores disponíveis. Cada zona do circuito é delimitada por quatro cones que formam um losango.
- Posicione seis jogadores em cada circuito.

Explicação

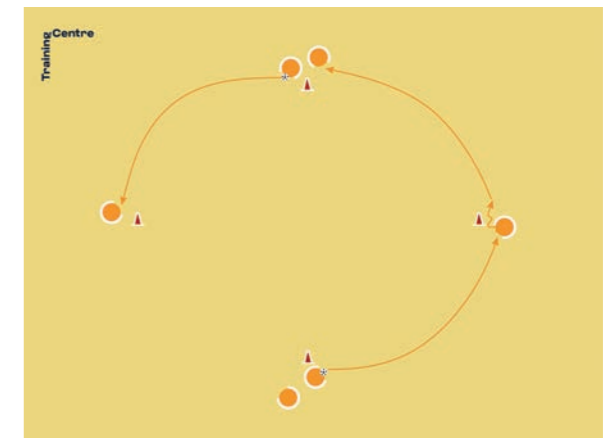
- Peça aos jogadores com a bola para a levantarem para si mesmos, fazerem um passe com a bola no ar e correrem na direção do seu passe.
- O receptor do passe faz duas ou três embaixadinhas com a bola e em seguida faz um passe com a bola no ar para o jogador seguinte.
- O exercício é realizado com duas bolas em jogo. O treinador determina a direção da sequência.

Variações

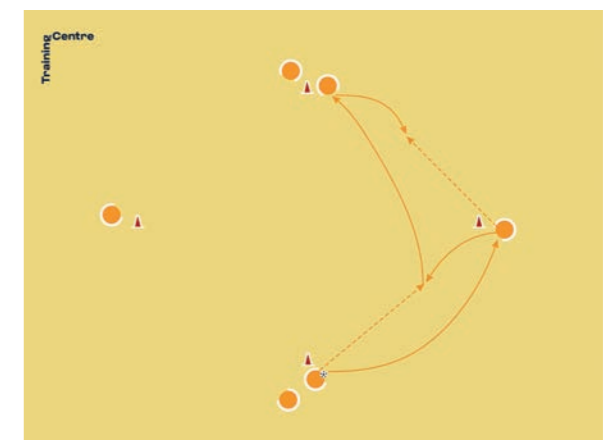
- Altere a direção da sequência enquanto o exercício está sendo executado.
- Exercício de dois toques: um toque para dominar seguido de um passe com a bola no ar.
- Realize o exercício com uma bola. O receptor do passe devolve o passe para o seu colega de equipe, que avança na sua direção. Esse companheiro de equipe então faz um passe com a bola no ar para o jogador posicionado no próximo cone. Os jogadores podem dar um ou dois toques.
- Roda de "bobinho" 5x1: os jogadores que formam a roda devem passar a bola sem que ela caia no chão e sem usar a cabeça. 5x1 Os jogadores que formam a roda devem passar a bola sem que ela caia no chão e sem usar a cabeça. Se conseguirem completar 20 passes, o jogador no meio da roda ocupa o papel de "bobinho" durante mais uma rodada.
- Roda de "bobinho" 4x2: os jogadores que formam a roda podem usar a cabeça, mas estão limitados a três toques.

Pontos de treinamento

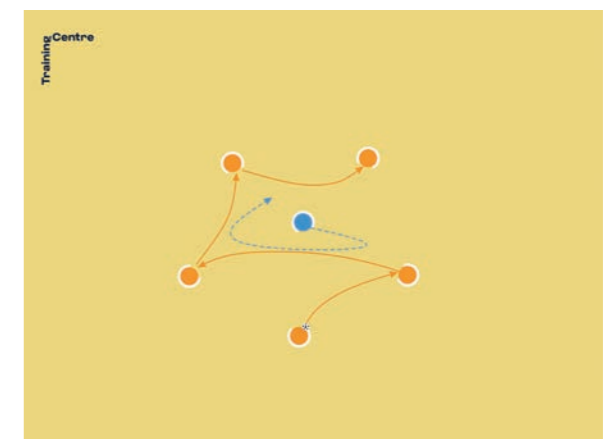
- Peça aos jogadores para manterem a bola no ar durante o máximo de tempo possível. A bola não deve cair no chão durante o exercício.
- Treine comunicação: peça ao receptor que avise o passador que está pronto para receber o passe, enquanto o passador deve avisar o receptor antes de realizar o passe.



Circuito 1



Circuito 2



Roda de "bobinho"



FIFA Training Centre

6.6 Circuito de chutes e finalizações

Organização

- Coloque duas estações de bola na linha de fundo, junto a cada área de escanteio. Posicione dois jogadores em cada estação.
- Coloque um cone em frente a cada estação com bolas, pouco à frente da linha imaginária do meio de campo. Posicione dois jogadores em cada cone.

Explicação

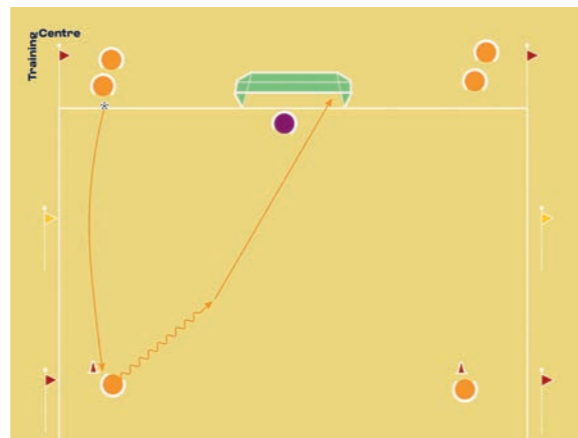
- O atacante recebe um passe aéreo de um jogador posicionado na estação à sua frente. Ele domina a bola e corre alguns metros com ela antes de chutar a gol.
- Alternar estações: depois de finalizar, o atacante assume uma posição na estação de passe situada na diagonal oposta, enquanto o passador se desloca para a estação de finalização à sua frente.

Variações

- O passador toca a bola no peito do seu colega de equipe, que a coloca no chão antes de correr alguns metros com ela e chutar a gol.
- O atacante domina a bola, corre alguns metros com ela e, em seguida, levanta a bola para si mesmo e então finaliza.

Pontos de treinamento

- O objetivo é dar o maior número possível de chutes a gol. O atacante deve, portanto, levar em consideração o posicionamento do goleiro, ao mesmo tempo em que se concentra em como conduz a bola e nos próprios arremates.
- Depois de dominarem a bola, os jogadores devem conduzi-la em direção ao gol.
- Esse exercício também permite que o goleiro treine os seus reflexos.



FIFA Training Centre

6.7 Chutes com a bola no ar

Organização

- Coloque duas estações de bola na linha de fundo, junto a cada área de escanteio. Divida os jogadores entre as duas estações.
- Coloque um cone na linha imaginária do meio de campo em frente a cada estação. Posicione um jogador em cada cone.
- Posicione dois jogadores na linha imaginária da área penal e na diagonal do cone e da estação inicial. Esse jogador de apoio faz uma tabela com o atacante.

Explicação

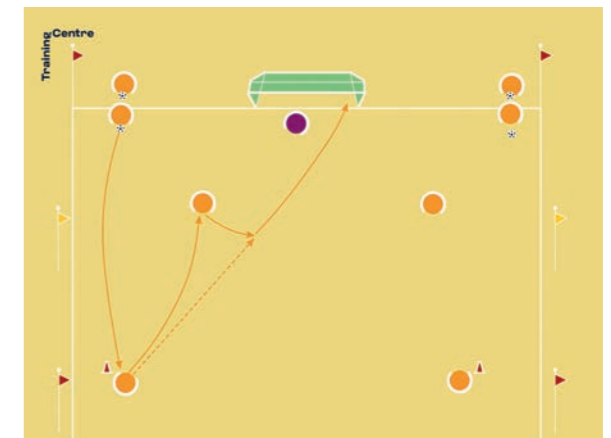
- Os atacantes posicionados nos cones recebem um passe aéreo do jogador que está na estação à sua frente. Eles devem dominar a bola, tabelar com o jogador de apoio na entrada da área e depois chutar a gol de primeira.
- São permitidos no máximo dois toques por jogador.
- Alternar estações: depois de um jogador ter finalizado, ele assume o papel de jogador de apoio na linha da área penal. O jogador de apoio vai para o fim da fila na estação inicial na diagonal oposta a ele, enquanto o jogador que fez o passe inicial vai para o cone para se tornar o atacante.

Variações

- Só é permitido um toque por jogador para o passe e outro para a finalização.

Pontos de treinamento

- A qualidade do domínio de bola e dos passes aéreos é fundamental. Os jogadores devem calcular os seus passes cuidadosamente para aumentar o máximo possível a chance dos seus colegas de marcarem o gol.
- Esse exercício também permite que o goleiro treine os seus reflexos.



FIFA Training Centre

6.8 Meias-bicicletas e bicicletas

Organização

- Coloque duas estações de bola na linha de fundo, junto a cada área de escanteio. Divida os jogadores entre as duas estações.
- Coloque um cone na linha imaginária do meio de campo à frente de cada estação. Posicione um jogador em cada cone.
- Posicione um jogador na linha da área penal para que ele tente marcar um gol de bicicleta.

Explicação

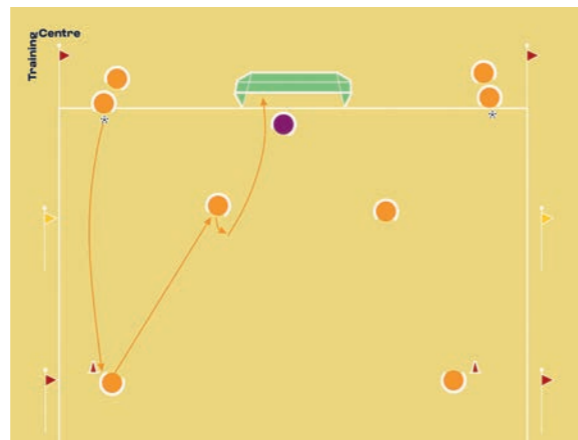
- Os jogadores posicionados na linha imaginária do meio de campo recebem um passe do jogador posicionado à sua frente. Eles devem dominar a bola e passar rasteiro para o atacante na linha da área, que deve dominá-la, levantá-la para si mesmo e finalizar com uma bicicleta ou uma meia-bicicleta.
- Depois de levantar a bola para si mesmo, o atacante pode dar até um ou dois toques para se preparar e finalizar de bicicleta.
- Alternar estações: depois de um jogador ter chutado, ele vai para o fim da fila na estação inicial oposta àquela em que começou. Os jogadores posicionados na linha imaginária do meio de campo e na estação inicial correm na direção dos seus próprios passes para assumirem a sua posição seguinte.

Variações

- Os jogadores posicionados na linha imaginária do meio de campo fazem passes aéreos para o atacante na linha da área, que deve dominar a bola, levantá-la para si mesmo e finalizar.
- Depois de levantar a bola para si mesmo, o atacante só pode dar um toque para finalizar.

Pontos de treinamento

- O atacante deve levantar a bola para si mesmo o mais alto possível para executar uma bicicleta ou uma meia-bicicleta.
- O atacante deve ajustar a posição do seu corpo para se preparar para o arremate.
- Se necessário, o atacante pode dar mais um ou dois toques depois de levantar a bola para si mesmo para se preparar para o arremate.
- Enfatize a importância da qualidade e da precisão dos passes para aumentar a chance do atacante de marcar o gol.
- Os jogadores com o melhor desempenho nesse exercício podem servir de exemplo para os outros.



FIFA Training Centre

6.9 Circuito de finalizações de cabeça

Organização

- Posicione um goleiro em cada gol.
- Posicione quatro jogadores no meio de campo, de frente para um dos gols.
- Posicione quatro estações de bolas, com um jogador em cada estação:
- Estação 1: na linha de fundo, a meio caminho entre a trave e a bandeira de escanteio
- Estação 2: na área do escanteio
- Estação 3: na linha lateral, pouco antes da bandeira dos 9 metros
- Estação 4: na área do goleiro do outro lado do campo

Explicação

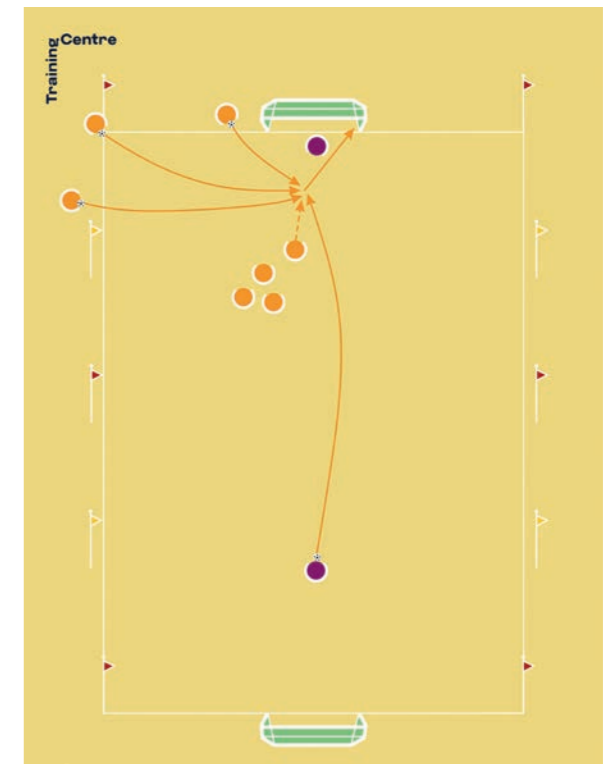
- Os quatro atacantes se revezam para tentar marcar gols cabeceando a bola arremessada pelo jogador na linha de fundo.
- Em seguida, os jogadores tentam marcar gols cabeceando a bola de uma cobrança de escanteio, de um arremesso lateral e de um arremesso do goleiro do outro lado do campo.

Variações

- Repita o circuito no lado oposto do campo.
- Dois atacantes tentam marcar um gol a partir do arremesso do goleiro. O jogador que recebe a bola pode cabecear para o gol direto ou fazer uma assistência de cabeça para o seu colega de equipe; o colega de equipe pode terminar a jogada como quiser. Os dois atacantes podem fazer corridas diagonais um em direção ao outro.

Pontos de treinamento

- Enfatize a importância da qualidade da execução e do tempo de bola.
- O atacante deve ajustar a posição do seu corpo para se preparar para o arremate.
- A partir do arremesso do goleiro, o atacante deve abrir o corpo para criar um ângulo favorável para cabecear para o gol.



FIFA Training Centre

6.10 Desarmes 1v1

Organização

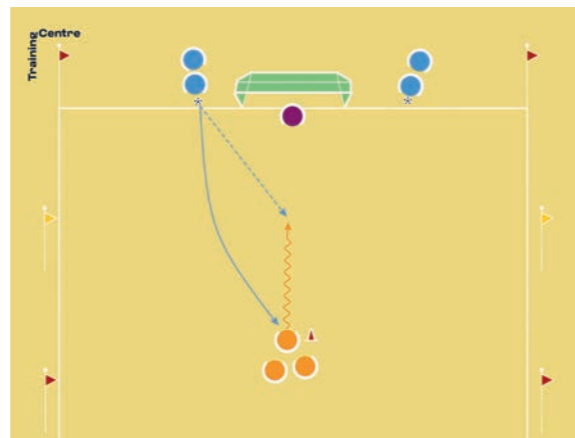
- Crie dois grupos – um de ataque e um de defesa.
- Posicione duas estações de bola na linha de fundo, uma de cada lado do gol. Divida os defensores entre as duas estações na linha de fundo.
- Coloque um cone no centro do campo, sobre a linha imaginária do meio de campo. Posicione os atacantes no cone, de frente para o gol.

Explicação

- Os defensores, um por vez, passam a bola para um atacante na linha imaginária no meio de campo e imediatamente correm na direção do seu passe para marcar o atacante em cima.
- O atacante domina a bola, depois tenta passar pelo defensor, que tenta roubar a bola.

Pontos de treinamento

- O defensor deve se aproximar do atacante para roubar a bola de forma eficaz.
- O defensor deve colar no atacante para evitar que ele avance em direção ao gol.
- O defensor deve tentar fazer com que o atacante fique com a bola no seu pé mais fraco.
- O defensor deve mostrar determinação para vencer o duelo 1x1.
- Peça ao defensor para se manter de pé o máximo possível de tempo e impedir que o atacante se livre da marcação.



FIFA Training Centre

6.11 Interceptações

Organização

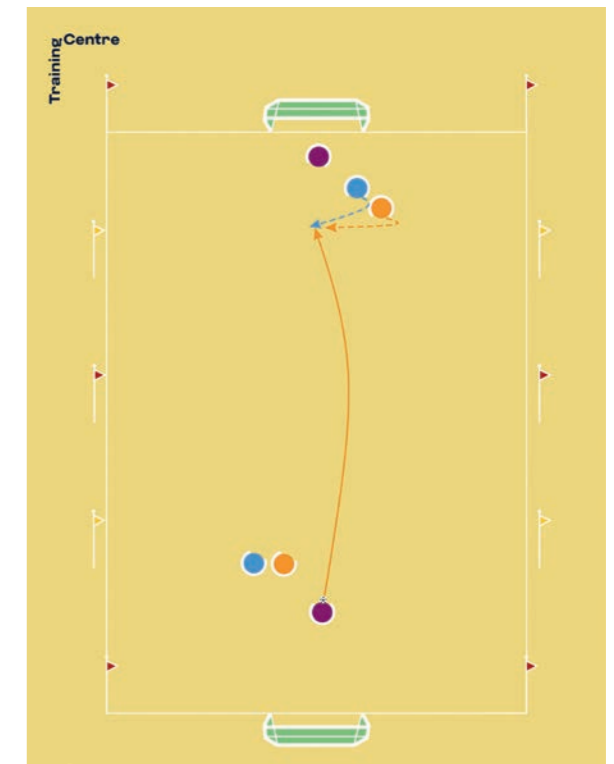
- Posicione dois goleiros, dois defensores e quatro atacantes (dois dos quais serão incorporados ao exercício como uma variação).
- Utilize todo o campo e os dois gols.
- Marque uma área à frente de cada gol utilizando cones.

Explicação

- Crie duas equipes, cada uma formada por um goleiro, um atacante e um defensor.
- Posicione um goleiro em cada área, junto com o defensor da sua equipe e um atacante adversário. Os jogadores devem permanecer dentro da área marcada.
- Um dos goleiros inicia o exercício com um arremesso longo para o seu atacante na área adversária. O defensor deve tentar antecipar o passe e chegar primeiro à bola.
- O atacante deve tentar receber a bola no meio da área delimitada, e não perto do limite da área. O atacante pode tentar marcar um gol se conseguir pegar a bola.
- Os goleiros arremessam a bola um por vez. Eles devem reiniciar o jogo o mais rápido possível.

Variações

- Se o defensor interceptar a bola, ele pode tentar marcar o gol com uma finalização de longa distância.
- Adicione mais um atacante em cada área para criar uma situação de 2x1. Os atacantes têm um máximo de 5-6 segundos para chutar a gol. Conte os pontos: se um atacante consegue receber o arremesso do goleiro, a sua equipe marca um ponto; se o atacante marcar o gol, a sua equipe marca mais um ponto. O jogo sempre é reiniciado pelo goleiro que foi o último a estar defendendo.



FIFA Training Centre

Pontos de treinamento

- O defensor deve tentar antecipar a trajetória da bola para interceptá-la. O defensor deve sempre tentar se colocar à frente do atacante.
- O defensor também pode fazer uma finta sem bola para tentar enganar o goleiro adversário quando ele estiver prestes a arremessar a bola.
- Os atacantes devem tentar se livrar do seu marcador para poderem dominar a bola e marcar o gol.
- O exercício também permite que os goleiros treinem os seus arremessos longos.



7.1 Introdução

O goleiro é de longe o jogador mais importante do beach soccer e pode ser descrito como o maestro da equipe. Ele inicia praticamente todos os ataques, o que permite que dite o ritmo de jogo. Ao contrário do futebol de campo, não há tiro de meta no beach soccer. Para repor a bola em jogo, o goleiro deve arremessá-la com a mão. Consequentemente, a habilidade do goleiro para arremessar a bola é extremamente importante para iniciar um ataque.

A maioria dos gols no beach soccer são marcados após jogadas que envolvem menos de três passes, e muitas vezes o goleiro é o iniciador das oportunidades de gol. Após a introdução de novas regras que afetam os goleiros, a sua importância cada vez maior foi vista em recentes competições de beach soccer em todo o mundo. Essa importância não se limita a fazer defesas ou proteger o seu gol, mas também inclui a construção e a organização do ataque – em alguns casos, o goleiro registra as estatísticas mais elevadas de posse de bola ou de gols marcados da sua equipe.

O limite de tempo de quatro segundos para o goleiro reiniciar o jogo e manter a posse de bola na sua própria metade do campo limita as suas ações, forçando-o a melhorar o seu jogo com a bola nos pés. Em termos de precisão e de tomada de decisões, as exigências impostas a um goleiro, embora obviamente maiores no beach soccer de elite, são muitas vezes semelhantes às de um jogador de linha. Hoje em dia, as equipes cujos goleiros possuem sólidas habilidades técnicas e táticas têm uma enorme vantagem sobre os seus adversários e são capazes de criar frequentemente situações de 5x4.

O goleiro moderno deve possuir um leque cada vez mais vasto de competências, desde os aspectos físicos e psicológicos até os elementos técnicos e táticos, com uma demanda cada vez maior por essa capacidade global. O goleiro tem uma dupla função: é um jogador que inicia e conduz o jogo com as mãos, mas também atua com os pés, como um goleiro-linha. Essa dualidade pode ser fundamental para dar à sua equipe uma vantagem quando busca desestabilizar a defesa adversária.



No que diz respeito às exigências físicas do beach soccer, um goleiro deve ser um atleta completo, com força para se deslocar na areia e a habilidade para realizar constantes movimentos corporais ao bloquear, receber passes, mergulhar, saltar, sair no mano a mano e em duelos aéreos, que são uma característica típica da modalidade. Como é possível efetuar um número ilimitado de substituições durante um jogo de beach soccer, os jogadores de linha são frequentemente substituídos, o que dá a eles tempo para se recuperarem no banco, enquanto é mais difícil substituir um goleiro durante um jogo. O jogo não é interrompido quando é feita uma substituição, o que significa que um treinador deve esperar pelo momento certo para substituir o seu goleiro, com todos os riscos que isso implica. Como alternativa, é possível esperar por um momento em que os árbitros tenham interrompido o jogo, por exemplo, na sequência de uma falta ou de um gol. No entanto, isso nem sempre acontece no momento exato em que um treinador quer substituir o seu goleiro.

Existe uma diferença, tanto técnica quanto tática, entre as jogadas defensivas, as jogadas ofensivas e as jogadas de transição. É importante observar que, a partir do momento em que estão com a posse da bola, os goleiros têm apenas quatro segundos para tomar uma decisão e executar qualquer jogada dentro da sua própria metade do campo.

Por isso, o treino tático dos goleiros neste manual de treinamento contém muitos conceitos semelhantes aos concebidos para os jogadores de linha, adaptando-os a situações de jogo em que o goleiro é o protagonista. Todos os aspectos táticos do jogo, tanto ofensivos quanto defensivos, são relevantes para a posição de goleiro.

Em termos psicológicos, um goleiro deve ser capaz de lidar com o estresse e a responsabilidade provenientes do seu envolvimento no jogo, tanto na fase defensiva quanto na ofensiva. O goleiro corre o risco de sofrer um gol a qualquer momento e deve estar mentalmente preparado para o desafio que isso representa.

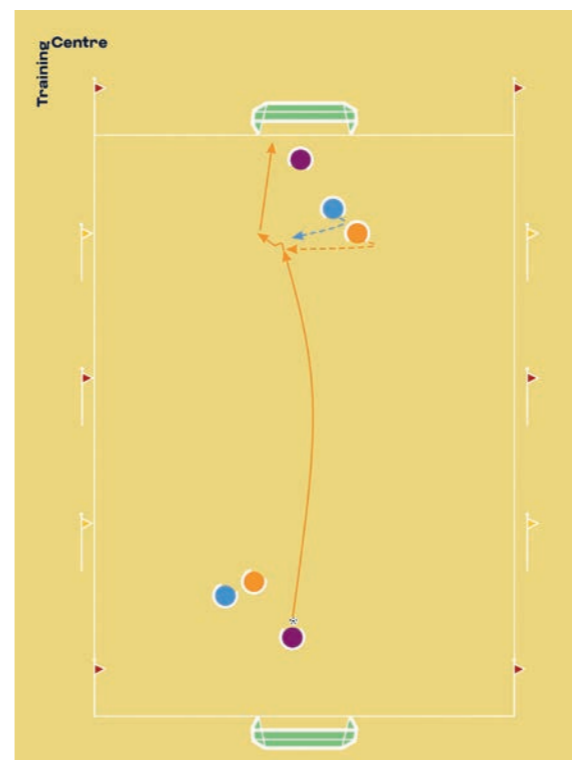
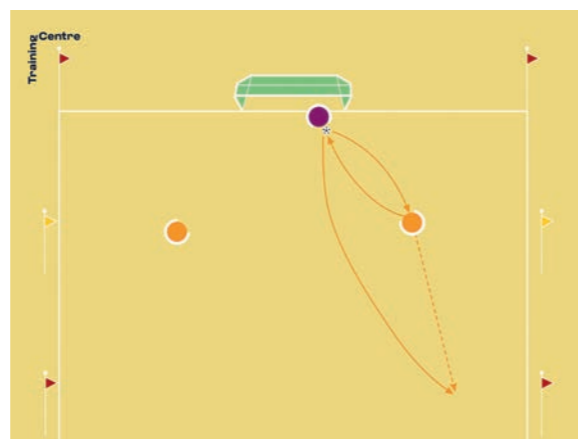
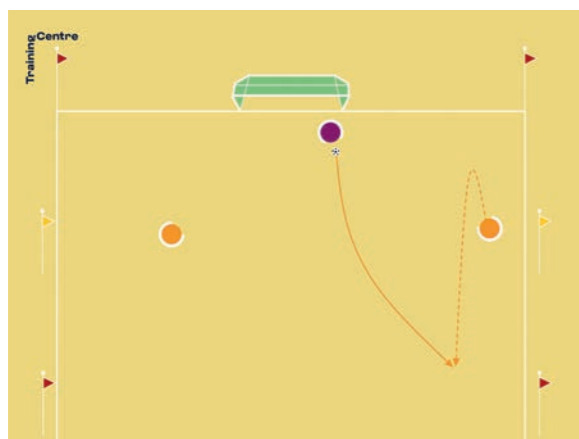
7.2 Reposições curtas (arremesso por baixo)

EXPLICAÇÃO

O goleiro tem várias opções para colocar a bola em jogo. O arremesso por baixo consiste em um lançamento do goleiro com um movimento circular de baixo para cima. É utilizado para passes precisos em distâncias curtas, principalmente na defesa da própria equipe.



7.3 Arremessos curtos e longos



Organização

- O exercício necessita de três goleiros e quatro jogadores de linha (a serem introduzidos durante o exercício).
- Prepare uma estação com bolas.
- Utilize um campo de tamanho normal com dois gols.

Explicação

- Um goleiro fica posicionado em um dos gols, enquanto os outros dois goleiros se posicionam como defensores
- O goleiro faz arremessos curtos (por baixo) para os defensores, que devem controlar a bola e devolver o passe com os pés.
- Os defensores se deslocam por toda a largura do campo (esquerda, centro e direita).
- O goleiro varia a altura dos arremessos feitos para os defensores (nos pés, na coxa e no peito).
- Alterne os goleiros.

Variações

- O goleiro faz um arremesso curto nos pés do defensor, que pediu a bola. O defensor passa a bola de volta para as mãos do goleiro, corre para frente e recebe a bola novamente do goleiro.
- A segunda variação é idêntica à primeira, mas um dos goleiros colocados como defensor deve pressionar o goleiro no segundo arremesso.
- Introduzir um jogador de linha. O goleiro faz arremessos longos (por cima da cabeça e por baixo) para os seus três companheiros de equipe, um de cada vez (esquerda, centro e direita).

- Posicione um atacante e um defensor em cada metade do campo e um goleiro em cada gol. O goleiro recebe um ponto cada vez que o seu arremesso encontrar diretamente o atacante e mais três pontos se o atacante marcar o gol. Conte os pontos. O jogo tem a duração de um minuto.

Pontos de treinamento

- Melhore a precisão dos arremessos e pratique re-posições curtas e longas.
- Enfatize a importância de o arremesso ser feito com qualidade e no momento certo.
- Analise a jogada e os pedidos de bola dos seus companheiros de equipe.
- Escolha o arremesso mais adequado dependendo da situação.



FIFA Training Centre



7.4 Mergulhos, agarradas e reflexo

Organização

- O exercício necessita de três goleiros e um treinador que participe do exercício.
- Prepare três estações com bolas na linha da área penal (esquerda, centro e direita).
- O exercício é realizado com um gol.

Explicação

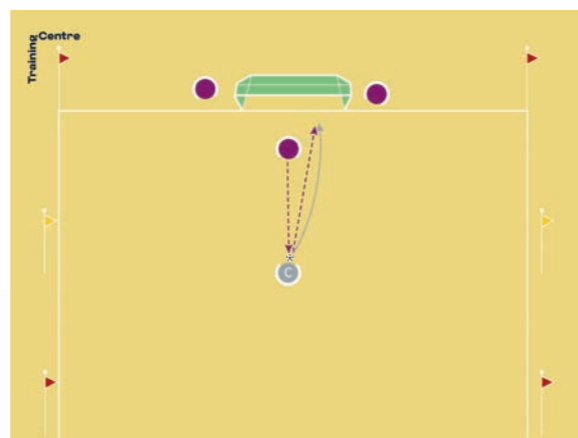
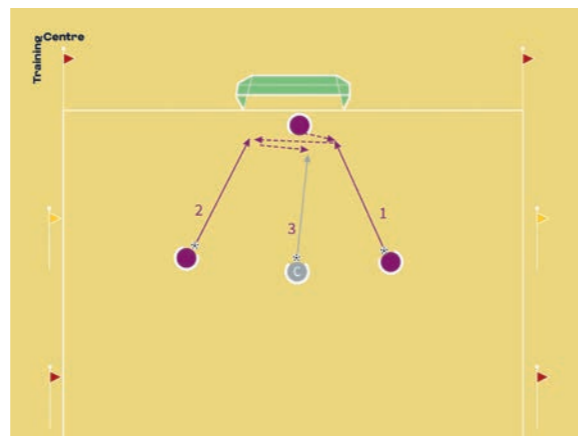
- Posicione um goleiro no gol e cada um dos outros dois goleiros e o treinador em cada uma das estações com bolas.
- Os jogadores chutam na seguinte ordem: direita (rente à trave mais próxima), esquerda (rente à trave mais próxima) e centro (o jogador decide).
- Variar a altura das finalizações (primeiro rasteiras, depois a meia altura, depois no alto).
- Durante a mesma sequência, os jogadores têm a opção de variar entre uma finalização rasteira, a meia altura e no alto.
- Alterne os goleiros.

Variações

- Treinar defesas de chutes por cobertura. Posicione um goleiro no gol. O treinador se posiciona no centro com uma bola nas mãos. O goleiro sai do seu gol e dá um toque na bola que está nas mãos do treinador. Em seguida, o treinador joga a bola por cobertura e o goleiro volta para o gol para tentar defender. A sequência é executada duas vezes seguidas, uma à direita e outra à esquerda.

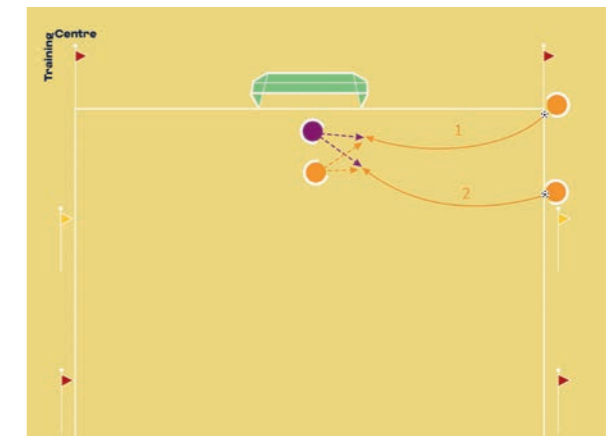
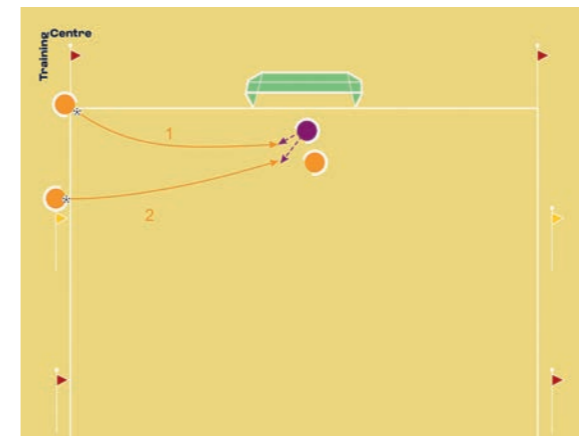
Pontos de treinamento

- O goleiro deve ajustar o posicionamento e treinar agarrar a bola.
- O goleiro deve ler a jogada e as intenções dos atacantes.
- Peça ao goleiro que evite escolher o lado cedo demais, fique de pé o máximo de tempo possível e mantenha sempre os olhos na bola.



FIFA Training Centre

7.5 Jogo aéreo e tiradas de soco



Organização

- O exercício necessita de três goleiros e um atacante.
- Prepare duas estações com bolas: uma na área de escanteio e outra na linha lateral.
- Utilize um campo de tamanho normal com dois gols.

Explicação

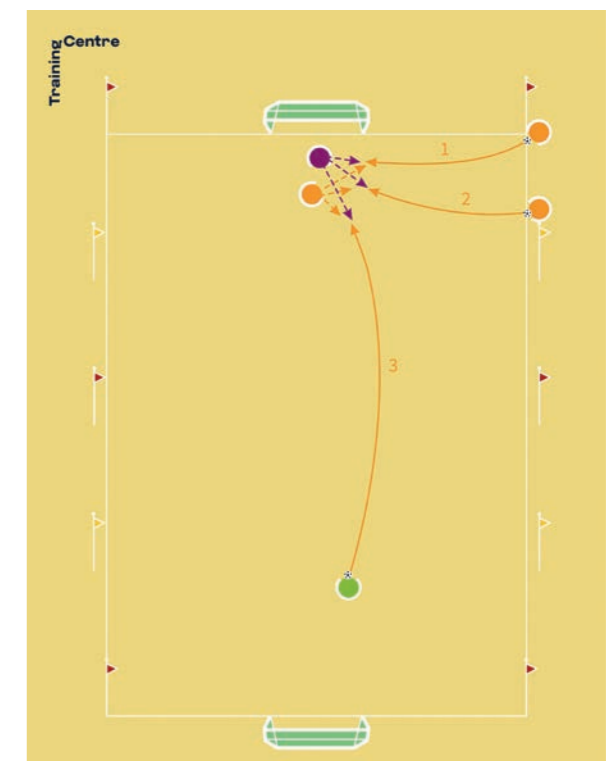
- Para começar, o exercício é realizado com um gol. O goleiro é solicitado a agarrar as bolas, que são cruzadas em cobranças de escanteio e depois de arremessos laterais.
- Para começar, o atacante posicionado na área penal permanece passivo.
- Alterne os goleiros.

Variações

- Lance as bolas desde o outro lado do campo e peça ao atacante para atrapalhar o goleiro. Dependendo da situação, o goleiro pode optar por agarrar a bola ou tirar a bola de soco.
- Introduza uma terceira estação: coloque um goleiro no segundo gol e peça a ele para fazer um arremesso longo. Mais uma vez, o goleiro pode optar por agarrar a bola ou tirá-la de soco.

Pontos de treinamento

- Peça ao goleiro para avisar que a bola é sua quando sair para agarrá-la ou tirá-la de soco.
- Sempre que necessário, o goleiro deve ajustar o seu posicionamento dando pequenos passos cruzados, mantendo os olhos na bola.
- O goleiro deve ler a situação para decidir se deve sair ou ficar no gol. Se o lançamento for curto demais, o goleiro deve permanecer em posição para proteger o seu gol.



FIFA Training Centre

- Dependendo da situação, o goleiro pode optar por agarrar a bola ou tirar a bola de soco. Se escolher a segunda opção, deve tentar dar o soco na bola em direção a um colega de equipe.

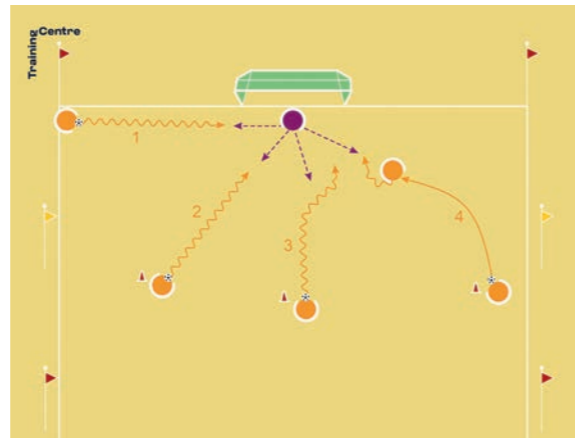
7.6 Situações cara a cara

Organização

- O exercício necessita de três goleiros e dois jogadores de linha.
- Posicione um goleiro no gol.
- Prepare quatro estações com um jogador e uma bola em cada uma:
- Estação 1: área do escanteio
- Estação 2: lado esquerdo da área penal
- Estação 3: centro da área penal
- Estação 4: lado direito da área penal

Explicação

- Os jogadores posicionados nas estações 1, 2 e 3 conduzem a bola a partir das suas estações em direção ao gol para atrair o goleiro para fora do gol. O jogador que ocupa a estação 4 lança a bola no peito do atacante, que está posicionado de costas para o gol na área penal. O atacante pode executar uma bicicleta ou colocar a bola no chão e então se virar para o goleiro em uma situação cara a cara.
 - O goleiro enfrenta quatro tentativas de gol em cada sequência. Nas três primeiras tentativas, os jogadores vão conduzindo a bola e o goleiro deve decidir se abafa a bola ou se permanece de pé e se prepara para o arremate. Na vez do jogador da estação 4, o goleiro deve tentar defender a bicicleta ou abafar a bola.
 - Alterne os goleiros.
- Pontos de treinamento**
- Os goleiros devem se aproximar do seu adversário, reduzir o tamanho dos seus passos e baixar o seu centro de gravidade para abafar a bola ou se preparar para defender a finalização.
 - O exercício treina três áreas fundamentais: mental, técnica e tática.



FIFA Training Centre

7.7 Jogar com os pés

Organização

- O exercício necessita de dois goleiros e quatro jogadores de linha.
- Prepare duas estações com bolas em uma metade do campo (estações 1 e 2).
- Utilize um campo de tamanho normal com dois gols.

Explicação

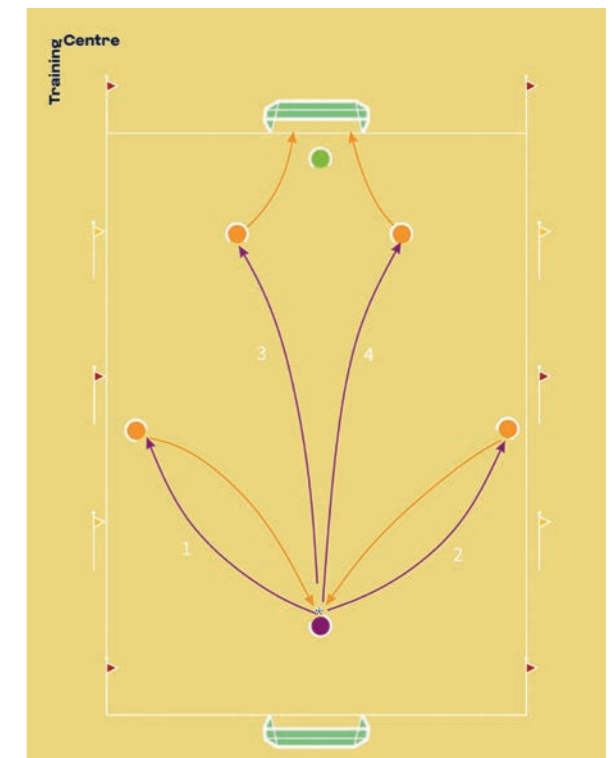
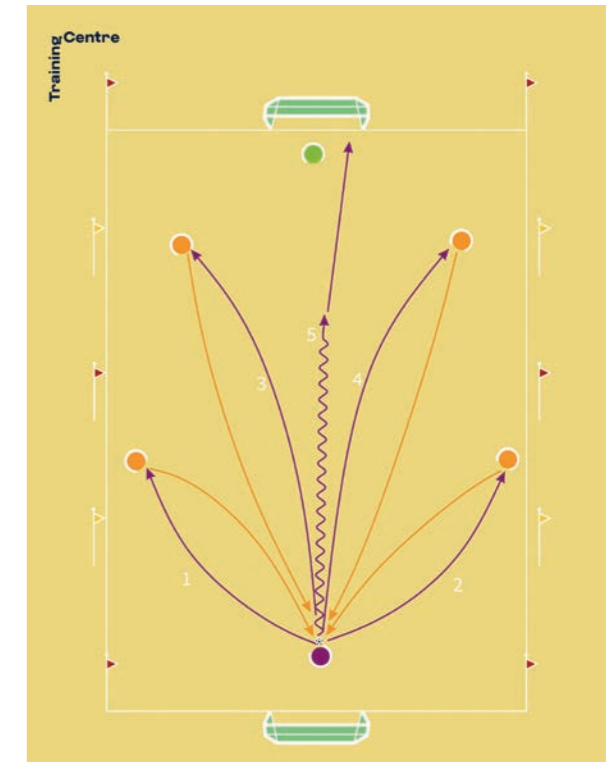
- Posicione um goleiro e dois jogadores de linha de cada lado do campo.
- O goleiro que executa o exercício troca passes com cada um dos seus colegas de equipe. O goleiro controla a bola, coloca-a no chão, levanta-a para si mesmo e faz o passe com a bola no ar.
- O exercício consiste na seguinte sequência: passe curto para a esquerda e depois para a direita; passe longo para a esquerda e depois para a direita; e um chute de longa distância.
- Antes de chutar, o goleiro avança alguns metros fazendo embaixadinhas.

Variações

- Depois de fazer os dois passes curtos nos pés dos colegas, o goleiro faz um passe no peito dos jogadores posicionados nas estações 3 e 4, para que eles possam completar a sequência com uma bicicleta ou uma meia-bicicleta.
- O goleiro deve passar a bola no peito dos seus companheiros de equipe, tanto nos passes longos quanto nos curtos.

Pontos de treinamento

- Praticar e melhorar a capacidade dos goleiros de jogar com os pés em diferentes passes (curtos, longos, nos pés e pelo alto).



FIFA Training Centre

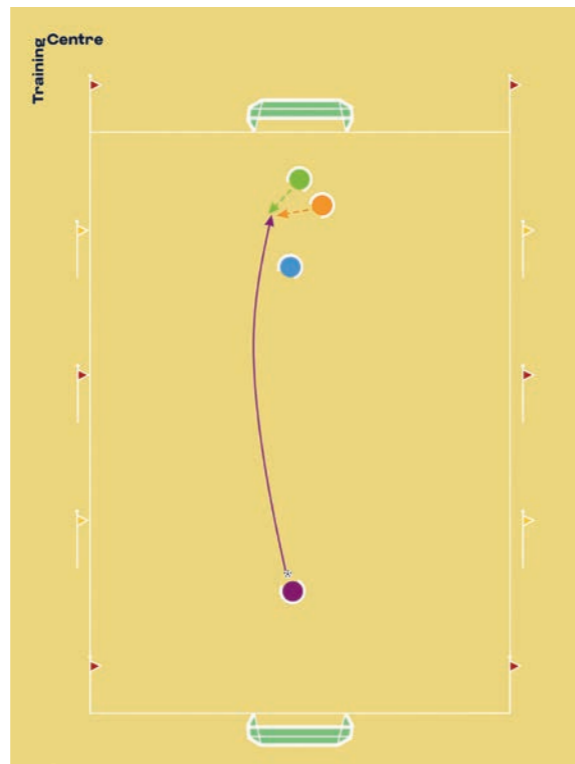
7.8 Marcação da posição

Organização

- Este exercício necessita de dois goleiros, um atacante e um defensor.
- O exercício é realizado com duas bolas em jogo.
- Utilize um campo de tamanho normal com dois gols.

Explicação

- Posicione um goleiro em cada gol. Posicione um atacante e um defensor em uma das duas áreas penais, posicionando o defensor no entre a bola e o atacante.
 - Um dos goleiros executa um arremesso longo para o atacante posicionado na área penal adversária.
 - O outro goleiro deve prever a trajetória da bola, sair para marcar o atacante e antecipar a situação para interceptar a bola.
 - O defensor só pode entrar na área penal depois de a bola ter sido arremessada, o que significa que o goleiro deve prever a jogada e sair do seu gol para marcar o atacante desmarcado.
 - Alternar o lado em que o exercício é efetuado (esquerdo e direito).
 - Alterne os goleiros.
- Pontos de treinamento**
- Dependendo da situação, o goleiro pode optar por agarrar a bola ou tirar a bola de soco. Se escolher a segunda opção, deve tentar dar o soco na bola em direção a um colega de equipe.
 - Treinar a capacidade de marcação do goleiro.



FIFA Training Centre

7.9 Voltar para o gol

Organização

- O exercício necessita de três goleiros e quatro jogadores de linha (a serem acrescentados durante o exercício).
- Utilize um campo de tamanho normal com dois gols.

Explicação

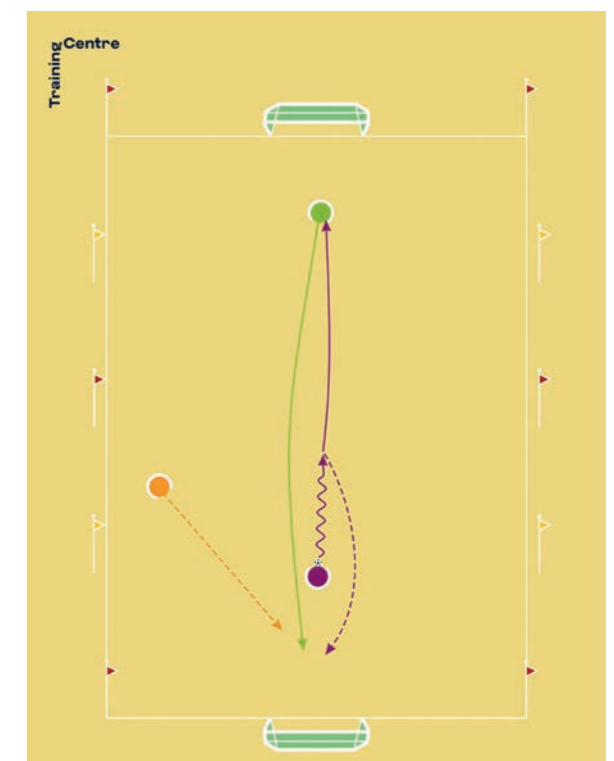
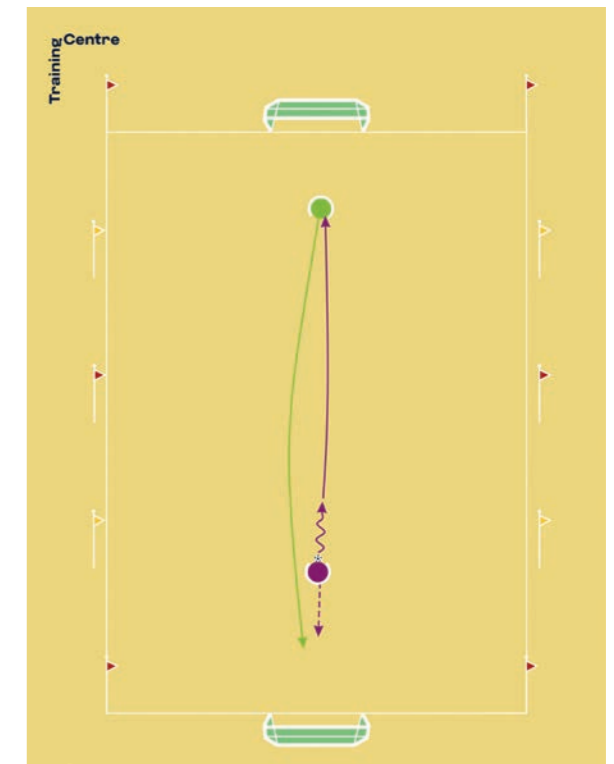
- O goleiro que inicia o exercício levanta a bola para si mesmo, avança pelo campo fazendo embaixadinhas e então finaliza no gol adversário. O outro goleiro pega a bola, rapidamente a coloca na areia e então tenta marcar um gol com um chute por cobertura.
- O goleiro que inicia o exercício deve voltar para o seu gol o mais rápido possível para desviar a bola e evitar um gol por cobertura.

Variações

- Introduza um jogador de ataque, que se torna uma opção na jogada de contra-ataque. O goleiro que iniciou o exercício deve antecipar o chute por cobertura ou o arremesso do goleiro para o atacante.
- Adicione um segundo atacante para dar outra opção ao goleiro e treine tanto do lado esquerdo quanto do lado direito.

Pontos de treinamento

- O goleiro deve dar pequenos passos cruzados ao voltar para o gol, mantendo os olhos na bola.
- Enfatize a importância do momento certo de voltar ao gol.



FIFA Training Centre

7.10 Antecipação defensiva

Organização

- O exercício necessita de três goleiros, um treinador que participe no exercício e dois atacantes (a acrescentar durante o exercício).
- Prepare três estações com bolas na linha da área penal (esquerda, centro e direita).

Explicação

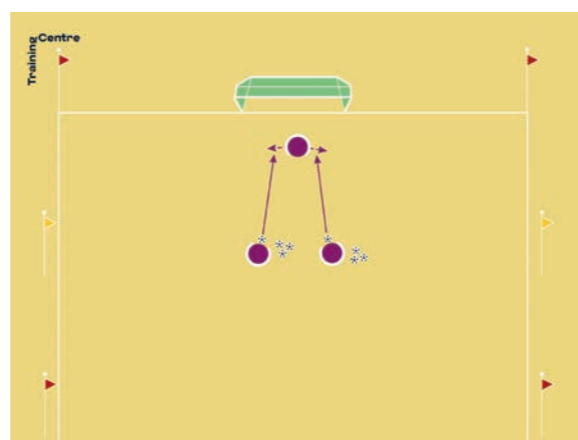
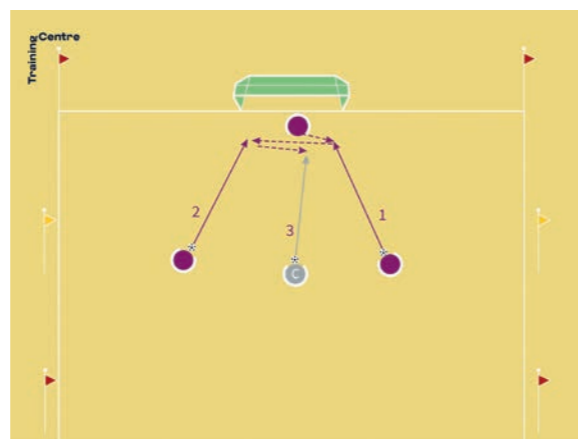
- Os jogadores posicionados nas estações se alternam para dar chutes com a bola no ar que quicam bem na frente do goleiro, permitindo que ele pratique defesas no reflexo e se antecipe aos "morrinhos-artilheiros". As finalizações são efetuadas sucessivamente a partir das três estações.
- O goleiro agarra a bola ou a espalma e faz a defesa em dois tempos.
- Alterne os goleiros.

Variações

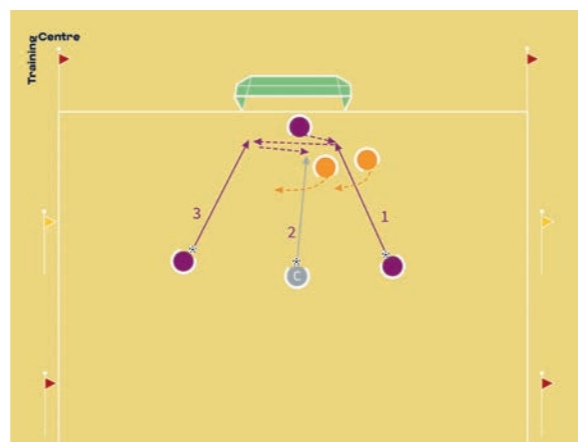
- Treinar agarrar a bola a meia altura. Dependendo da situação, o goleiro agarra a bola com as mãos abertas ou entre as mãos, os antebraços e o peito.
- Treinar agarrar a bola no alto (à altura da cabeça).
- Treinar defesas no reflexo em chutes de zonas centrais e a curta distância que quicam à frente do goleiro. Realizar o exercício utilizando duas estações de chutes.
- Volte à configuração inicial (três estações) e acrescente dois atacantes, que são posicionados à frente do goleiro para atrapalhar sua visão, mas sem encostar na bola. Isso simula o cenário de um jogo real.

Pontos de treinamento

- Os goleiros devem manter um centro de gravidade baixo para poder reagir e se reajustar a qualquer momento.
- Os goleiros devem tentar antecipar os "morrinho-artilheiros" na areia.
- Os goleiros devem escolher a ação mais adequada, dependendo da situação.
- Os goleiros devem estar atentos quando a bola for chutada.



Varição 1



Varição 2



FIFA Training Centre





8.1 Introdução

"Tática" é um termo amplo que se refere à abordagem adotada por uma equipe. A escolha da tática correta pode fazer toda a diferença no resultado de um jogo. Para decidir a abordagem tática a se adotar, são levados em consideração vários fatores: a capacidade individual de cada jogador (incluindo a técnica, a condição física e a mentalidade), a estrutura da equipe e o desenvolvimento e nível de treinamento dos jogadores. Outro fator a considerar é a capacidade de se adaptar a cada equipe adversária.



8.1.1 Conhecimento do jogo

Escolher a tática correta exige utilizar as habilidades de percepção, análise e tomada de decisões. Os treinadores devem introduzir regras ou conceitos essenciais que permitam aos jogadores pensar e desenvolver a sua criatividade.

Variáveis a se considerar

- Área de jogo, duração, adversário, técnica, número de jogadores e de adversários etc.
- As variáveis acima mencionadas têm um impacto na percepção

Competências envolvidas

- Percepção e competências cognitivas e motoras
- Capacidade de considerar vários fatores ambientais
- Tomada de decisões

8.1.2 Coletivos simulando situações reais de jogo

Também é possível aprender jogando. Os jogos aplicados são um método de treino que incentiva os jogadores a melhorar a sua compreensão do jogo e dos seus mecanismos, com o objetivo de desenvolver a sua inteligência no jogo.



Ambas as transições envolvem uma série de fatores:

Quem recupera a posse:

- Goleiro
- Jogador de linha

Como a posse de bola é perdida:

- Um passe ou uma jogada individual
- Um jogador fica para trás ou ainda é capaz de oferecer apoio defensivo

Quantidade de defensores em comparação com a quantidade de atacantes:

- Mais defensores
- Igual
- Menos defensores

Em que lugar do campo a posse de bola foi perdida:

- No campo da equipe adversária ou no próprio campo
- Centralizado ou perto da linha lateral



8.1.3 Transições

As transições representam a principal fonte de gols e lances de bola parada em um jogo. Existem dois tipos de transição, e o que os distingue é se a equipe está ou não com a posse de bola.

Transição para o ataque

Essa é a fase do jogo em que uma equipe se reorganiza imediatamente após ter recuperado a posse de bola. É importante que todos os jogadores da equipe participem das jogadas de ataque para aumentar o número de opções de passe. É fundamental que cada jogador tenha consciência do seu papel quando a equipe recupera a posse de bola. Uma transição rápida da defesa para o ataque aumenta as chances de uma equipe pegar a outra desprevenida e antes que ela consiga se organizar defensivamente. A possibilidade de melhorar as transições ofensivas depende da capacidade dos jogadores, bem como da abordagem tática do treinador no jogo ofensivo.

Transição para a defesa

É a fase do jogo em que uma equipe se reorganiza depois de ter perdido a bola no ataque e por isso deve passar para a fase defensiva. Esse tipo de transição ocorre quando uma equipe perde a posse de bola. Apesar de ser uma situação imprevisível, é possível analisar e simular situações reais de jogo para treinar para esses cenários. Treinar pode melhorar a capacidade dos jogadores e reforçar a abordagem tática do treinador.

Ambiente estável

- Sem adversário
- Limitações constantes de espaço e tempo
- Sem restrições
- Individual ou em grupo
- Padronizar movimentações técnicas e táticas para treinar esses aspectos

Ambiente instável

- Com adversário
- Limitações constantes de espaço e tempo
- Mistura de variáveis, instruções etc.

Ambiente variável

- Individual ou em grupo
- Padronizar movimentações técnicas e táticas para treinar esses aspectos

Situações simplificadas de jogos

- Grupos específicos de jogadores organizados taticamente
- Individual ou em grupo

Situações de jogo

- 5x5 ou vantagens numéricas para simular cenários competitivos
- Limitações constantes de espaço e tempo
- Cenários de jogo específicos

8.2 Princípios táticos defensivos

8.2.1 Posicionamento defensivo em geral

Posicionamento tático

Ao perder a posse de bola, uma equipe pode adotar uma das duas seguintes abordagens para o seu posicionamento tático:

- Se uma equipe quiser recuperar imediatamente a posse de bola, deve concentrar os seus esforços em pressionar o adversário que está com a bola.
- Se uma equipe não quiser recuperar imediatamente a posse de bola, deve direcionar os seus esforços para reestabelecer o seu posicionamento defensivo original.

Sistema defensivo

Depois que o treinador decide que tipo de estratégia defensiva adotar, ele pode organizar a sua equipe de uma das seguintes formas:

- **Recuada:** os jogadores ocupam posições no seu próprio campo e esperam pela equipe adversária
- **Compacta:** os jogadores ocupam posições no meio de campo e esperam pela equipe adversária
- **Avançada:** os jogadores assumem posições no campo de ataque e pressionam a equipe adversária
- **Mista:** os jogadores assumem posições defensivas, mas quando a bola entra no seu espaço, pressionam em outra zona
- **Combinada:** envolve duas das estratégias acima

Pressão defensiva

A pressão defensiva envolve os jogadores pressionarem a bola até recuperarem a posse. Dividir o grupo: um grupo vai atrás da bola, enquanto o outro recua para se resguardar de um possível ataque.

8.2.2 Marcação

Marcação se refere à estratégia tática adotada por uma equipe defensora em um esforço para recuperar a posse de bola e impedir a equipe adversária de marcar um gol. Uma equipe pode implementar qualquer uma das seguintes estratégias de marcação:

Marcação individual

Na marcação individual, um jogador se limita a marcar um único adversário até que a jogada defensiva termine, sem levar em consideração o posicionamento dos seus próprios colegas de equipe.

Marcação por zona

Na marcação por zona cada jogador é responsável por marcar uma determinada zona do campo, que pode variar dependendo da posição da bola, e por marcar os jogadores que entram nessa zona.

Marcação mista

Em um sistema de marcação mista, cada jogador é responsável por marcar uma zona até que um adversário entre nessa zona. A partir de então, o jogador marca aquele adversário até que a jogada de ataque da equipe adversária termine.

Marcação combinada

Nesse sistema, uma equipe adota duas ou três das estratégias de marcação acima mencionadas durante o mesmo jogo.

8.2.2.1 Marcação individual

Organização

- Prepare uma área de jogo retangular utilizando cones.
- Organize um 2x2 dentro da área de jogo com um jogador de cada lado do retângulo.

Explicação

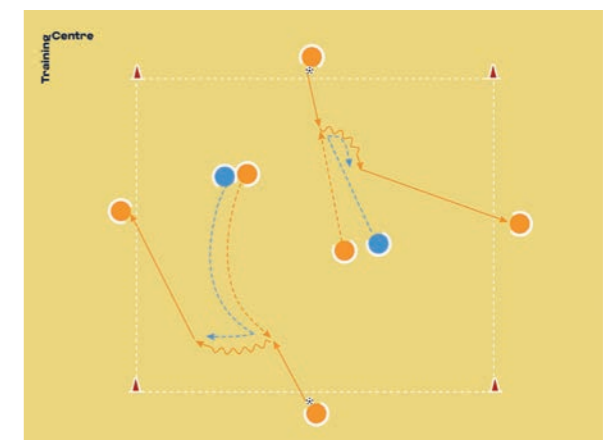
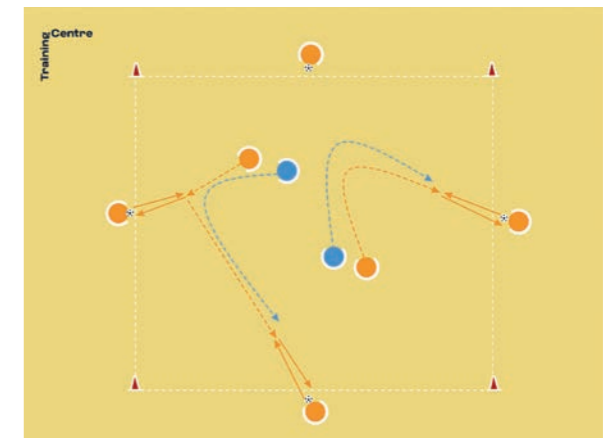
- Duas bolas podem estar em jogo a qualquer momento.
- Os quatro jogadores de apoio posicionados fora da área de jogo passam a bola para seus colegas de equipe dentro da área, que então têm a opção de devolver a bola a qualquer um desses mesmos quatro jogadores.
- Inicialmente, os jogadores de apoio jogam a bola para cima com as mãos para seus colegas de equipe.

Variações

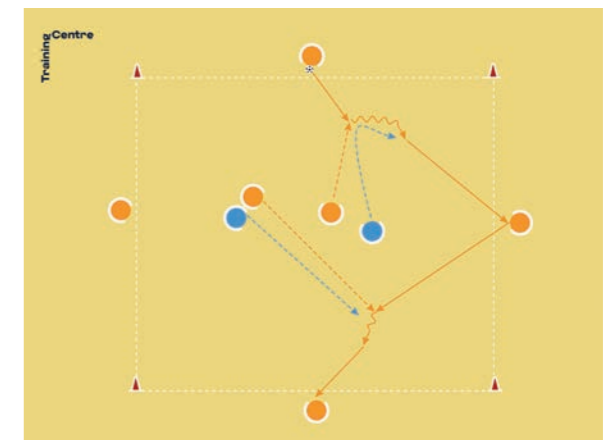
- Os jogadores de apoio levantam a bola da areia com os pés.
- Os jogadores não podem mais devolver a bola ao mesmo jogador de quem a receberam. Deve sempre haver duas bolas em jogo.
- Apenas uma bola em jogo.

Pontos de treinamento

- Os defensores devem fechar o espaço entre eles e os jogadores dentro da área de jogo enquanto antecipam os passes dos que estão fora da área.
- Enquanto isso, os atacantes devem se esforçar para se livrar do marcador.



Variação 1



Variação 2



FIFA Training Centre

8.2.2.2 Marcação por zona

Organização

- Prepare uma área de jogo retangular com cones, semelhante à utilizada no exercício de marcação individual.
- Comece o exercício com dois defensores contra um atacante dentro da área de jogo, com um jogador de apoio de cada lado do retângulo.
- Os jogadores de apoio do lado de fora da área de jogo começam com uma bola cada.

Explicação

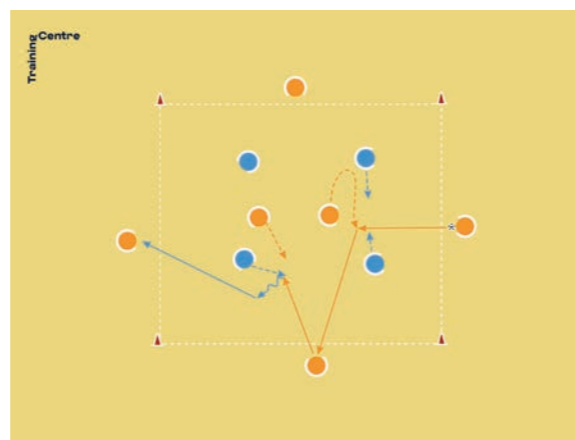
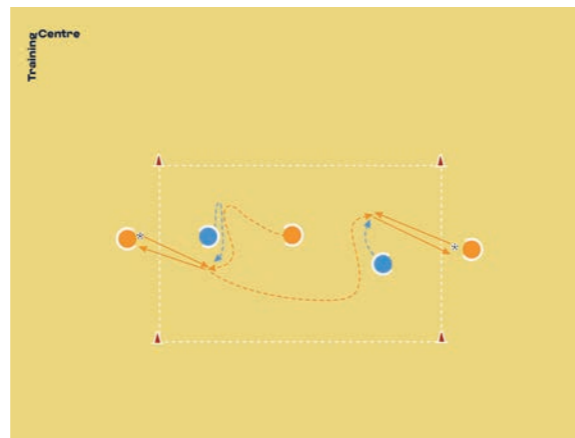
- Cada defensor permanece na sua metade do campo. O atacante começa escolhendo um lado para receber a bola. Em seguida, ele vai para o outro lado da área de jogo para receber a bola na zona do outro defensor.
- Os jogadores de apoio de cada lado do retângulo tocam a bola para o atacante para que ele a devolva.
- Os defensores tentam interceptar ou tomar a bola na sua zona antes que o atacante consiga recebê-la.

Variações

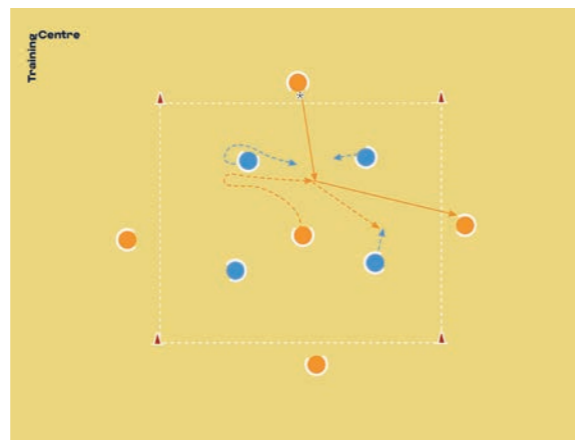
- Aumente a área de jogo e o número de jogadores.
- Posicione quatro defensores contra dois atacantes dentro da área de jogo, com dois defensores em cada zona. Coloque um jogador de apoio de cada lado da área de jogo. Se os defensores conseguirem recuperar a bola, eles devem passá-la para um dos quatro jogadores de apoio. Apenas uma bola deve estar em jogo.
- Avance com o exercício organizando quatro defensores contra um atacante.

Pontos de treinamento

- O objetivo dos defensores é ficarem atentos ao perigo na sua zona, adotando uma atitude agressiva e antecipando a bola.
- Os defensores devem utilizar as mãos para acompanhar o adversário. Crie uma competição entre os defensores e os atacantes.



Variação 1



Variação 2



FIFA Training Centre

8.2.2.3 Marcação mista

Organização

- Posicione um baterador de escanteio, quatro defensores que ocupem zonas diferentes e três ou quatro atacantes.
- Prepare quatro zonas, dividindo os defensores e os atacantes entre elas.

Explicação

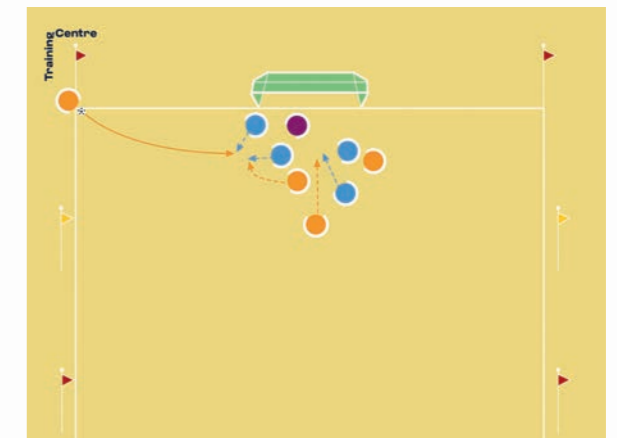
- Os defensores devem marcar o jogador nas suas zonas. A equipe defensora deve adotar um sistema de marcação individual e/ou por zona, dependendo da situação.

Variação

- Pratique combinações diferentes uma após a outra com os atacantes em uma tentativa de desestabilizar a defesa e trabalhar os automatismos defensivos.

Pontos de treinamento

- Os jogadores devem se comunicar enquanto defendem e adotar a mentalidade de afastar a bola o máximo possível da zona de perigo.
- O objetivo dos defensores é ficarem atentos ao perigo na sua zona, adotando uma abordagem agressiva e antecipando a trajetória da bola.
- É essencial que os defensores defendam as zonas centrais.



FIFA Training Centre



8.2.3 Cobertura

Organização

- Utilize o campo completo.
- Posicione um goleiro em cada gol e quatro jogadores de linha. Organize os jogadores de linha em um 2x2.

Explicação

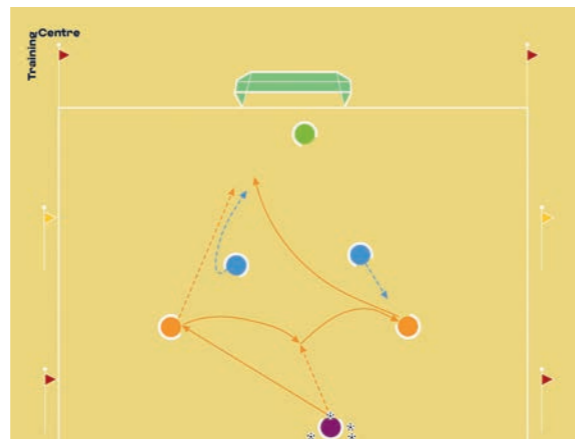
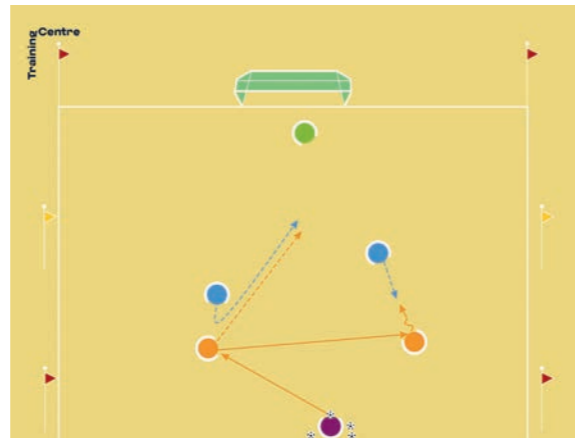
- Comece com um arremesso curto do goleiro antes de atacar o gol adversário. Os defensores devem impedir que os atacantes marquem gols, dando cobertura defensiva ao seu colega de equipe.

Variações

- O goleiro pode sair do gol após o lançamento inicial para criar uma situação de 3x2.
- Os defensores devem antecipar a jogada e pressionar o goleiro mais acima no campo.
- O goleiro deve então tentar lançar a bola em profundidade para testar a cobertura defensiva.

Pontos de treinamento

- Os defensores devem se comunicar constantemente para garantir a cobertura na retaguarda. Os jogadores devem ficar atentos ao posicionamento dos seus companheiros de equipe para poderem antecipar a cobertura. Peça também ao goleiro para dar cobertura no espaço atrás dos defensores.



FIFA Training Centre



8.2.4 Recomposição

Organização

- Organize um goleiro e quatro jogadores de linha em um esquema 1-2-1.
- O exercício é realizado inicialmente sem marcação para ajudar a explicar o cenário e a trabalhar a volta para uma posição defensiva.

Explicação

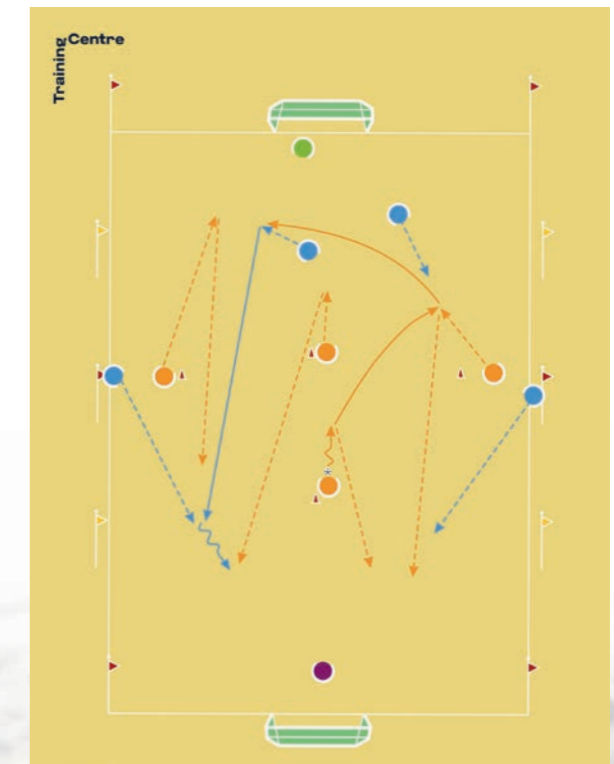
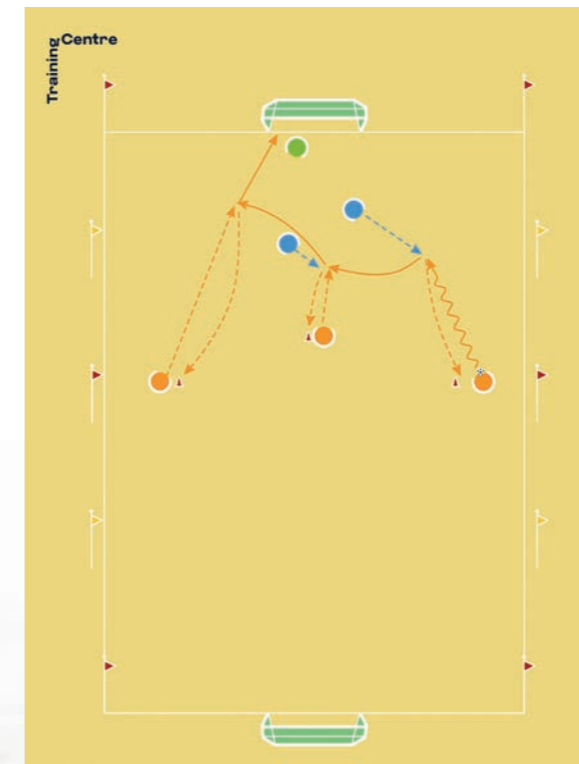
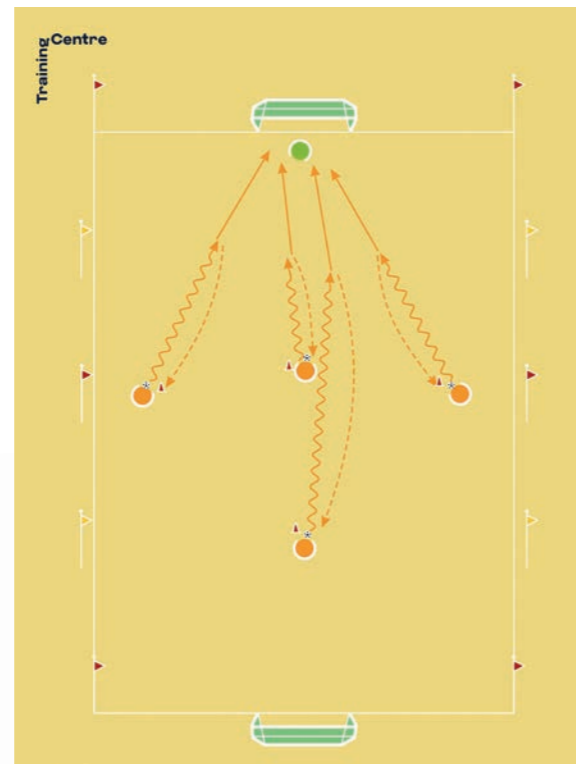
- Cada jogador de ataque vai driblando com a bola, finaliza ao gol e volta rápido para uma posição defensiva.
- Esse exercício se concentra na recomposição rápida da defesa.

Variações

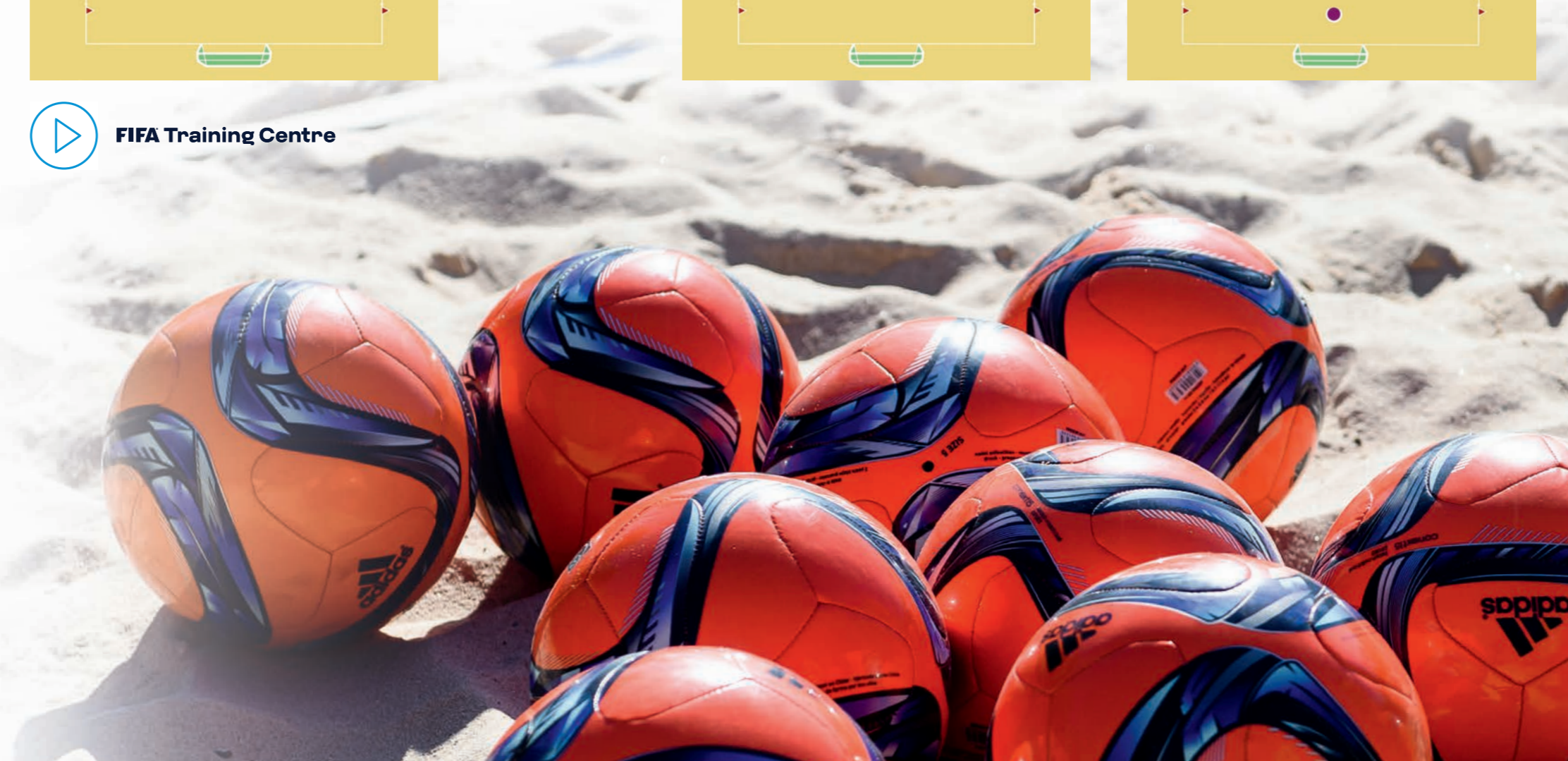
- Introduza dois defensores. Organize quatro atacantes contra dois defensores (sendo que apenas três atacantes podem fazer parte da jogada de ataque). Quando a jogada de ataque terminar, os atacantes devem voltar rápido para as suas posições iniciais, recuando para um esquema 1-2-1 (neste momento, não é permitido o contra-ataque).
- Permita que o adversário contra-ataque e diga aos jogadores para voltarem para a posição defensiva mais próxima assim que perderem a bola. Adicione mais dois jogadores de defesa para fazer uma situação de contra-ataque 4x4.

Pontos de treinamento

- Enfatize a ideia de que os jogadores devem retomar as suas posições defensivas iniciais o mais rápido possível após o fim da jogada de ataque.
- A comunicação também é fundamental nesse exercício.
- Os jogadores devem manter os olhos na bola enquanto retomam a sua posição defensiva.



FIFA Training Centre



8.2.5 Mudança de posição

Organização

- Crie um 4x4 mais dois goleiros e utilize o campo completo.

Explicação

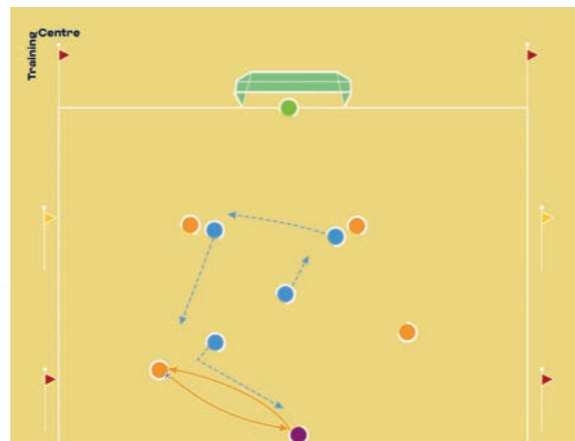
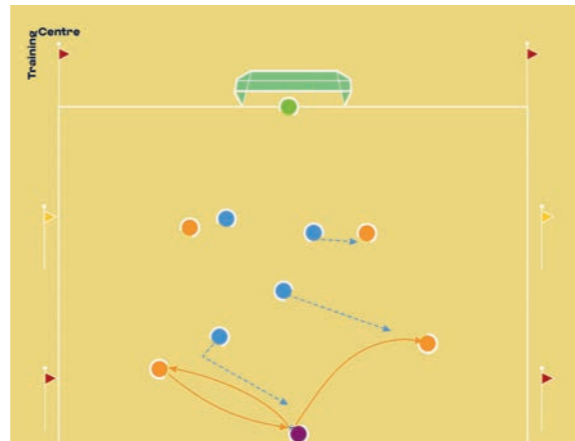
- Coloque os jogadores em uma situação de jogo e peça aos defensores que saiam sistematicamente para pressionar o jogador com a bola.
- Os defensores devem tentar cobrir o máximo possível a mudança de posição. Inicialmente, apenas os atacantes podem mudar de posição. Comece o exercício organizando os jogadores em um esquema 1-2-2.
- Pratique as jogadas de ataque sempre começando a construção da jogada com o goleiro.

Variação

- Permita que os atacantes e os defensores de ambos os lados mudem de posição como uma equipe. Esta variação trabalha a coordenação defensiva e a antecipação das mudanças de posição.

Pontos de treinamento

- A comunicação também é fundamental nesse exercício.
- Os jogadores devem aprender a não deixar espaços táticos importantes abertos, como o meio de campo.
- Crie um plano defensivo com uma rotação específica para roubar a bola do adversário.



FIFA Training Centre

8.2.6 Treino de defesa em grupo

Organização

- A equipe com a posse de bola (laranja) é formada por cinco jogadores de linha mais dois goleiros, posicionados um em cada gol, contra quatro defensores (azul), criando uma vantagem numérica de 7x4 a favor da equipe com a posse. Utilize todo o campo e os dois gols.

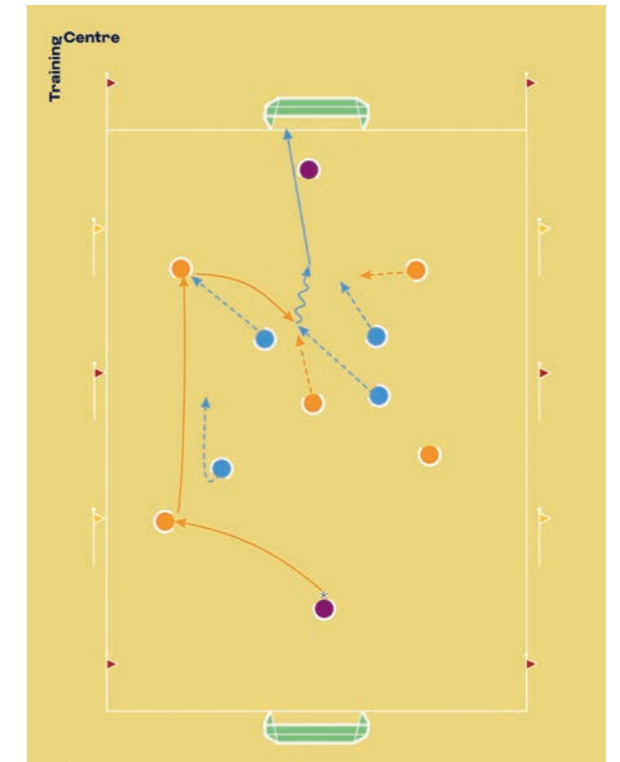
Explicação

- Os dois goleiros e os cinco jogadores de linha (laranja) tentam manter a posse de bola contra quatro defensores (azul) em um cenário 7x4. Os sete jogadores da equipe em vantagem numérica procuram manter a posse de bola, enquanto os quatro defensores tentam identificar o momento certo para pressionar.
- O princípio que está sendo praticado neste exercício é o de pressionar como uma unidade compacta, em uma tentativa de recuperar a posse de bola. Os jogadores devem defender como uma unidade e identificar o momento certo de aplicar a pressão e recuperar a posse de bola quando estão em desvantagem numérica. A antecipação, a comunicação e a coordenação são elementos essenciais desse exercício.

- Quando recupera a posse de bola, a equipe defensora deve tentar marcar o gol o mais rápido possível para completar a sequência.

Pontos de treinamento

- Pergunte aos jogadores quais são as situações de jogo ideais para aplicar pressão.
- Uma situação ideal para pressionar em bloco é quando um goleiro adversário ou um jogador de linha faz um lançamento longo. Então, a equipe defensora é incentivada a pressionar o receptor do passe longo e os companheiros de equipe mais próximos.



FIFA Training Centre

8.2.7 Atrasar um ataque adversário

Organização

- Utilize todo o campo e crie três estações para os atacantes utilizando cones.
- Posicione uma estação à direita, uma no centro e uma à esquerda para cada uma das equipes.
- O exercício começa com os laranja atacando contra os azuis.

Explicação

- Comece o exercício criando situações 1x1. Um de cada vez, os atacantes tentam driblar o defensor que está à sua frente. Os atacantes só podem começar a conduzir a bola em direção ao defensor quando ele tiver avançado da sua estação inicial.
- O objetivo dos defensores é reduzir a distância entre eles e o adversário, retardando a sua progressão no campo.

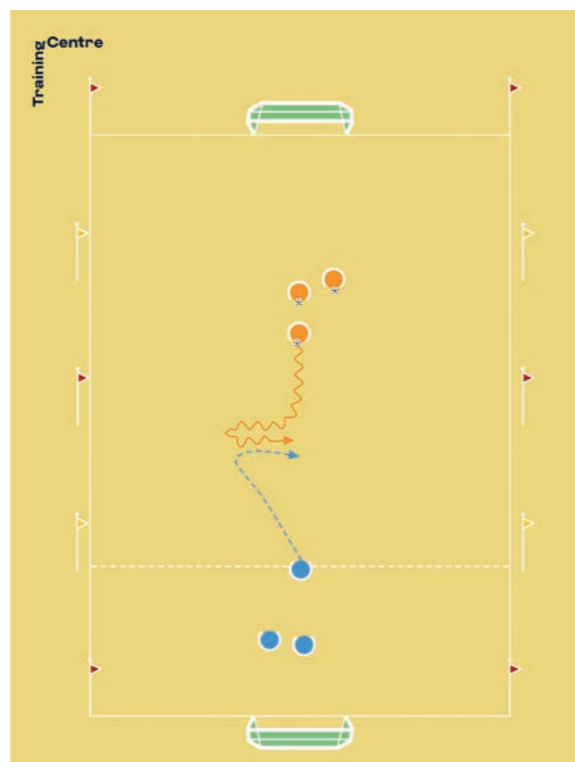
Variações

- Coloque dois jogadores de ataque em uma posição inicial no meio do campo contra um defensor, que está posicionado à sua frente. Coloque um defensor adicional no outro gol e peça a ele para correr para trás para ajudar o seu colega de equipe em desvantagem numérica, transformando assim a situação 2x1 em um 2x2 no outro campo. O jogador em desvantagem numérica deve tentar atrasar o máximo possível a progressão dos atacantes para permitir que o seu companheiro de equipe volte e dê apoio defensivo.

- Introduza dois goleiros, um em cada gol. Um dos defensores começa o exercício atrás do goleiro — que inicia a sequência com um arremesso — e tenta retomar a sua posição o mais rápido possível para apoiar o seu companheiro de equipe. A sequência começa com um arremesso curto do goleiro.

- Progrida o exercício para uma situação 3x1, que se torna 3x2 quando o defensor adicional, que começa o exercício atrás do goleiro, tiver retornado a sua posição. O objetivo e a prioridade dos defensores é defender e proteger o máximo possível as zonas centrais do campo.

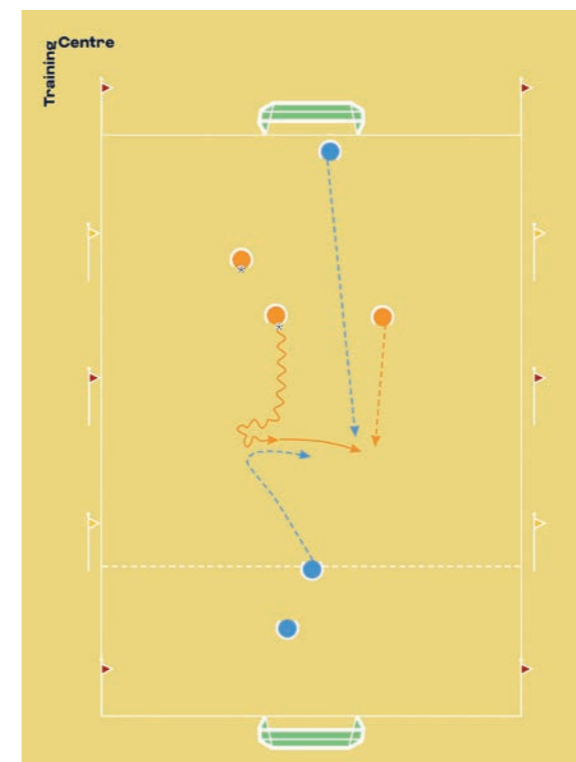
- A variação a seguir envolve um 3x1 inicial que se transforma em um 3x3. Nesta variação, dois defensores adicionais, que mais uma vez assumem uma posição inicial atrás do goleiro (que inicia a sequência com um arremesso curto), tentam voltar para a sua posição defensiva.



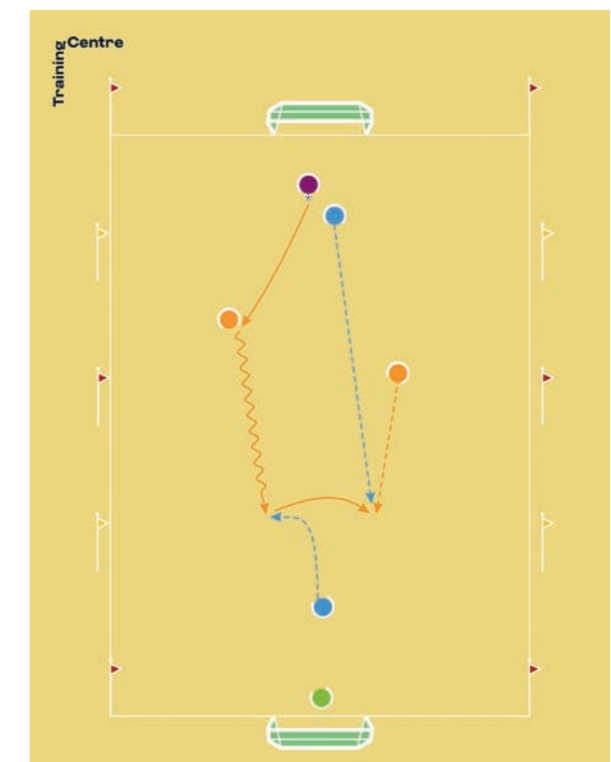
FIFA Training Centre

Pontos de treinamento

- O objetivo do exercício é que os defensores retardem o contra-ataque do adversário, orientando o seu corpo de forma a forçar o adversário para a linha lateral ou para o centro do campo, dependendo da situação.
- Os defensores devem tentar reduzir ao máximo a distância entre eles e o seu adversário. Os defensores devem fingir que vão se aproximar do atacante, atrasando o progresso do ataque com uma vantagem numérica pelo máximo de tempo possível e permitindo que os seus colegas de equipe recuperem a sua posição defensiva.



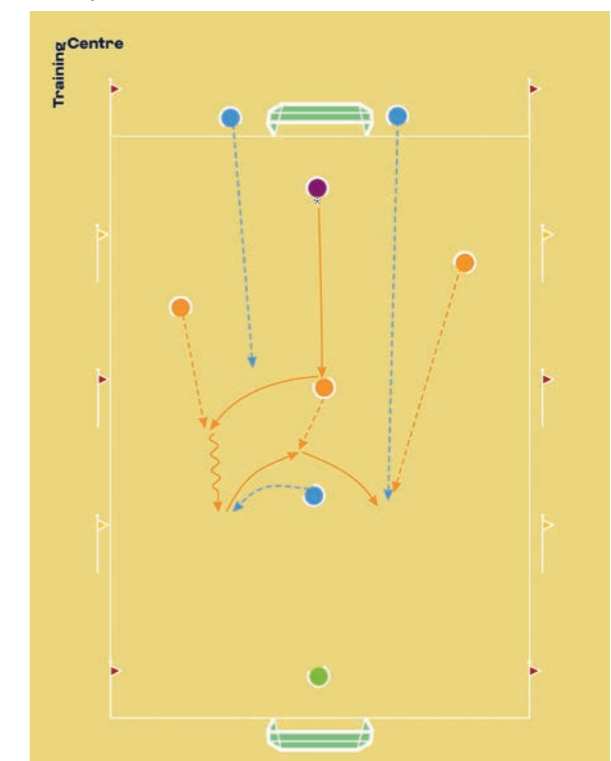
Varição 1



Varição 2



Varição 3



Varição 4

8.2.8 Marcação pressão

Organização

- Utilize todo o campo e crie um 4x4, mais dois goleiros.

Explicação

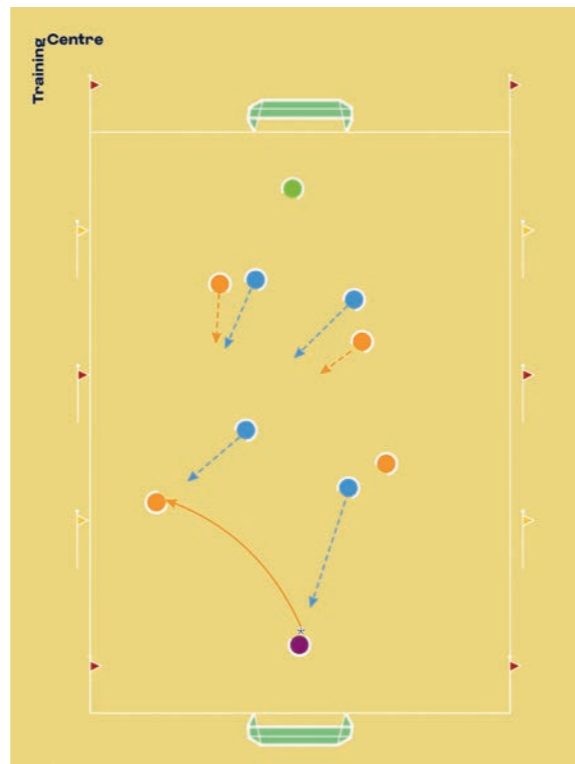
- Peça a uma equipe (azul) para pressionar a equipe adversária (laranja) em todas as zonas do campo. Os azuis devem aplicar uma pressão coordenada para recuperar a posse de bola.
- O exercício começa com uma situação que simula uma situação de jogo, com o goleiro dos azuis fazendo um lançamento longo em direção ao goleiro adversário para simular uma alternância da posse de bola.
- Então, a equipe com a posse de bola tenta marcar o gol. A equipe defensora tenta impedir a progressão da equipe atacante através de uma pressão alta, com o objetivo de recuperar a posse de bola.

Variação

- Alterne os papéis das duas equipes (a equipe que pressiona e a equipe com a posse de bola).

Pontos de treinamento

- O treinador deve explicar as vantagens da contra-pressão e como ela pode ser utilizada nas diferentes fases do jogo.
- A equipe defensora deve também pressionar o goleiro quando ele estiver com a posse de bola.
- Os atacantes devem limitar o número de toques por jogador para superar a pressão do adversário. Os atacantes devem procurar passar para o jogador mais afastado da linha de pressão para tentar superar essa fase defensiva.



FIFA Training Centre

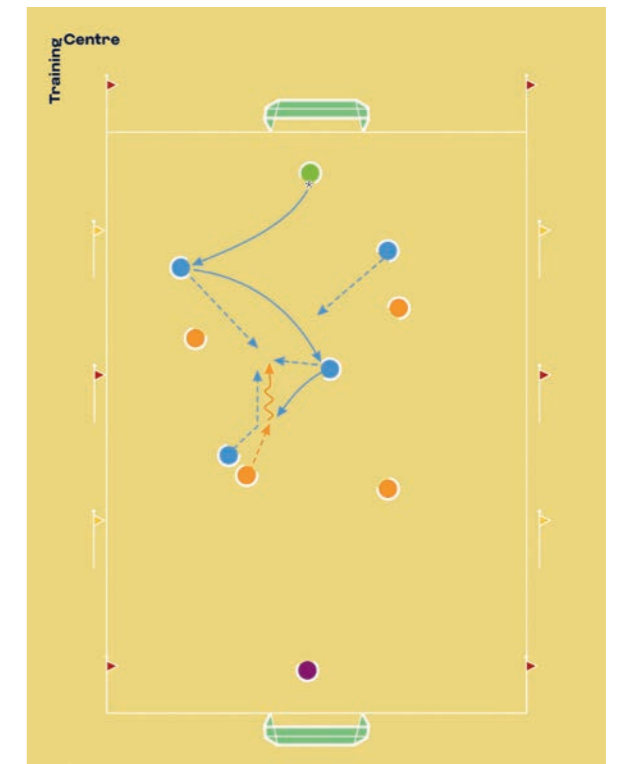
8.2.9 Contrapressão

Organização

- Crie um 4x4, mais dois goleiros e utilize o campo completo para simular um cenário de jogo.

Explicação

- Monte uma situação de jogo e introduza a regra simples de que, quando uma equipe perde a posse de bola, pelo menos metade dos seus jogadores deve pressionar para tentar recuperar a bola imediatamente, antes de iniciar outro ataque. O exercício envolve jogar livremente.
- O exercício começa com um dos dois goleiros com a posse de bola.

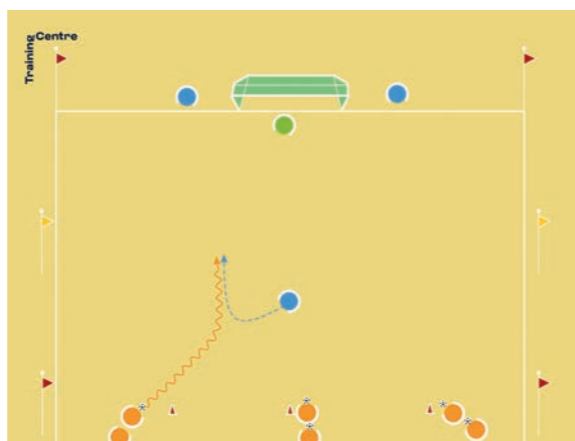


FIFA Training Centre

8.2.10 Direcionar o adversário

Organização

- Divida os atacantes em três estações localizadas na linha da área penal (um à direita, um no centro e um à esquerda) e peça para eles conduzirem a bola em direção ao gol adversário.
- Monte uma estação com os defensores atrás do gol a ser atacado.
- Delimite um corredor de ataque com cones.
- Dê uma bola para cada atacante para que o jogador seguinte possa atacar assim que o jogador anterior tiver completado a sequência.
- Crie situações 1x1.



FIFA Training Centre

Explicação

- Um defensor posicionado atrás do gol que está sendo atacado entra em campo para se defender de um atacante que tenta driblá-lo em velocidade.
- O defensor deve afastar o atacante do gol para evitar que ele marque um gol.

Pontos de treinamento

- Incentive os defensores a adotarem a orientação corporal correta para desviar o adversário para uma das laterais. Os defensores devem se posicionar em um ângulo de 45 graus em relação ao seu adversário.
- Os defensores devem tentar se manter sempre de costas para a gol e o adversário à sua frente. Os jogadores devem defender de costas para a gol.
- Este exercício permite aos jogadores treinarem o momento certo de dar o bote para tentar roubar a bola.



8.3 Jogo ofensivo

O jogo ofensivo diz respeito à movimentação da equipe que está com a posse de bola. Ele envolve passes (de diferentes distâncias) e condução da bola com o objetivo de avançar para o gol adversário e superar a sua defesa para marcar um gol. A equipe atacante deve ser eficaz com a bola, movê-la pelo campo e superar a equipe adversária com habilidade e confiança em qualquer situação que possa surgir durante um jogo.

Essa é a fase do jogo em que uma equipe se reorganiza imediatamente após ter recuperado a posse de bola. É importante que todos os jogadores da equipe participem das jogadas de ataque para aumentar o número de opções de passe. É fundamental que cada jogador tenha consciência do seu papel quando a equipe recupera a posse de bola. Uma transição rápida da defesa para o ataque aumenta as chances de uma equipe pegar a outra desprevenida e antes que ela consiga se organizar defensivamente.

Esta seção explora os três princípios gerais do jogo ofensivo a seguir:

- **Ataques diretos:** o objetivo é finalizar a jogada após um número limitado de passes.
- **Ataques combinados:** a equipe atacante tenta manter a posse de bola e adotar uma atitude mais cautelosa na criação da jogada.
- **Contra-ataques:** uma forma de ataque direto em que a equipe adversária não tem tempo para se organizar defensivamente depois de perder a posse de bola.

O estilo de ataque escolhido durante um jogo depende da tática geral da equipe, da capacidade técnica dos jogadores, da equipe adversária, da situação do jogo e de uma série de outros fatores.

8.3.1 Ataques diretos



Descrição

- Envolva o caminho mais rápido para o gol
- Transições rápidas, jogadas curtas e um número limitado de jogadores
- Passes de média e longa distância

Abordagem técnica e tática dos jogadores

- Física, agressiva e bem disciplinada

Elementos básicos

- Combinações de passes rápidos para terminar a jogada
- Períodos curtos de posse de bola
- Bolas passadas no espaço e rebotes

Situações que podem causar problemas

- Passes e jogadas individuais de uma equipe na sua própria área penal
- Trabalho coletivo fraco e má comunicação entre os jogadores

Estrutura interna

- Transições rápidas da defesa para o ataque
- Construção rápida da jogada
- Finalização rápida
- Todas as jogadas de ataque devem terminar com um chute a gol

8.3.1.1 Passes do goleiro para o atacante

Organização

- Este exercício necessita de dez jogadores de linha e dois goleiros.
- Utilize todo o campo e os dois gols.
- Coloque uma estação com bolas perto de cada gol.
- Coloque um goleiro em cada gol e divida os jogadores entre as estações com bolas em cada lado do campo.
- Coloque um atacante em cada área penal.

Explicação

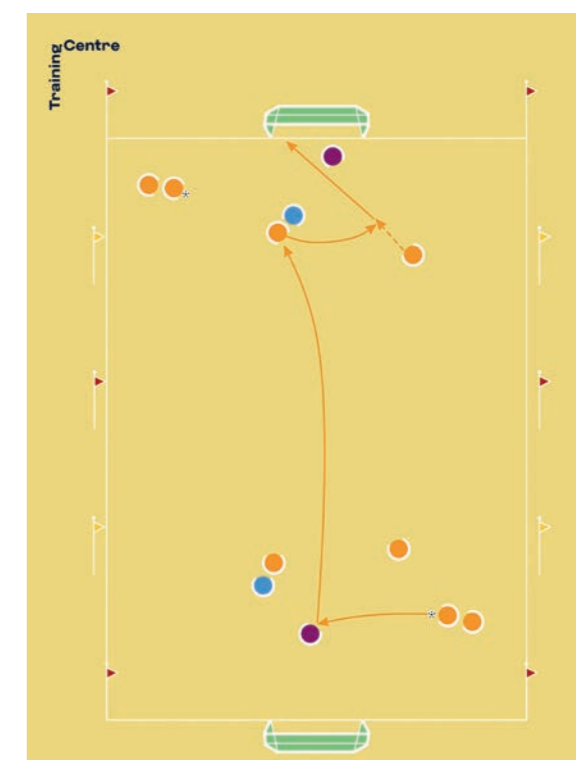
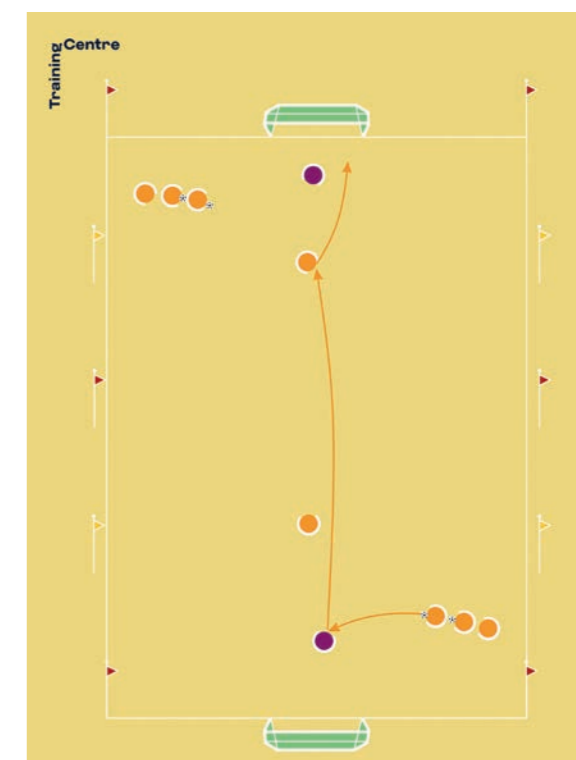
- O jogador na estação com bolas recua a bola para o seu goleiro. Em seguida, o goleiro faz um arremesso longo para o atacante, que termina a jogada finalizando a gol.
- Os goleiros de cada lado do campo se revezam para arremessar a bola para alternar a direção da sequência do ataque.

Variação

- Crie um cenário com dois atacantes contra um defensor passivo em cada área penal. Os atacantes têm um máximo de quatro segundos para marcar o gol depois de receberem a bola do goleiro. Por sua vez, os defensores devem fazer uma marcação de baixa intensidade, sem pressionar demais os atacantes.

Pontos de treinamento

- Peça aos atacantes que terminem a jogada rapidamente. Eles podem tentar marcar um gol de bicicleta, e, com isso, treinar o posicionamento do corpo e a precisão do chute.
- Peça aos goleiros para praticarem o arremesso da bola com precisão e a uma boa altura para ajudar os atacantes a finalizarem a jogada com uma bicicleta.



FIFA Training Centre

8.3.1.2 Passe de um jogador para o atacante

Organização

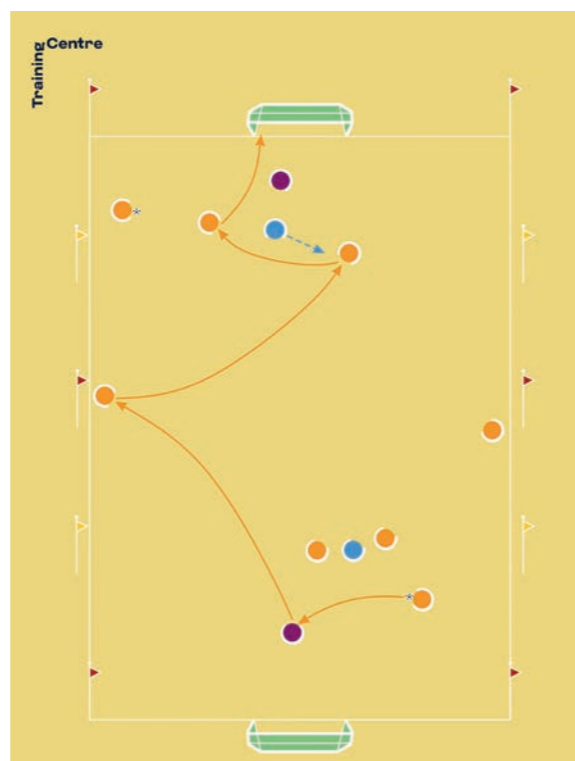
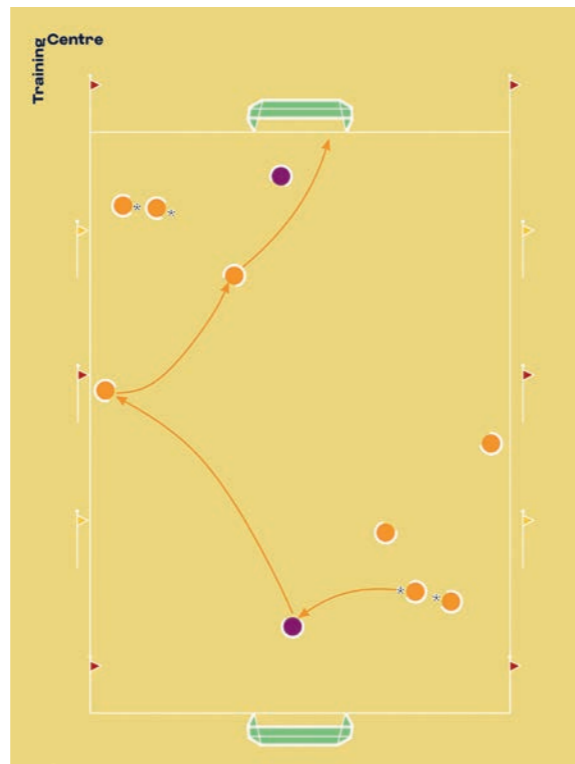
- Este exercício necessita de dez jogadores de linha e dois goleiros.
- Utilize todo o campo e os dois gols.
- Coloque uma estação com bolas perto de cada gol.
- Coloque um goleiro em cada gol, três jogadores em cada estação com bolas, um atacante em cada área penal e um jogador de cada lado da linha imaginária de meio de campo (conforme a imagem).

Explicação

- O jogador na estação com bolas recua a bola para o seu goleiro. O goleiro executa um arremesso longo para o jogador mais à frente, no final da linha imaginária de meio de campo, que domina a bola e passa para o atacante, que tenta finalizar.
- Os goleiros de cada lado do campo se revezam para arremessar a bola para alternar a direção da sequência do ataque.

Variação

- Crie um cenário com dois atacantes contra um defensor passivo em cada área penal. Os atacantes devem tentar marcar um gol enquanto o defensor deve tentar interromper a jogada ou interceptar os passes.



FIFA Training Centre

8.3.1.3 Finalizações de longa distância

Organização

- Este exercício necessita de oito jogadores de linha e dois goleiros.
- Utilize todo o campo e os dois gols.
- Coloque uma fonte de bolas perto de cada gol.
- Prepare uma estação de jogadores de cada lado da linha imaginária de meio de campo.
- Divida os jogadores em duas equipes de quatro, com dois jogadores por equipe em cada estação.

Explicação

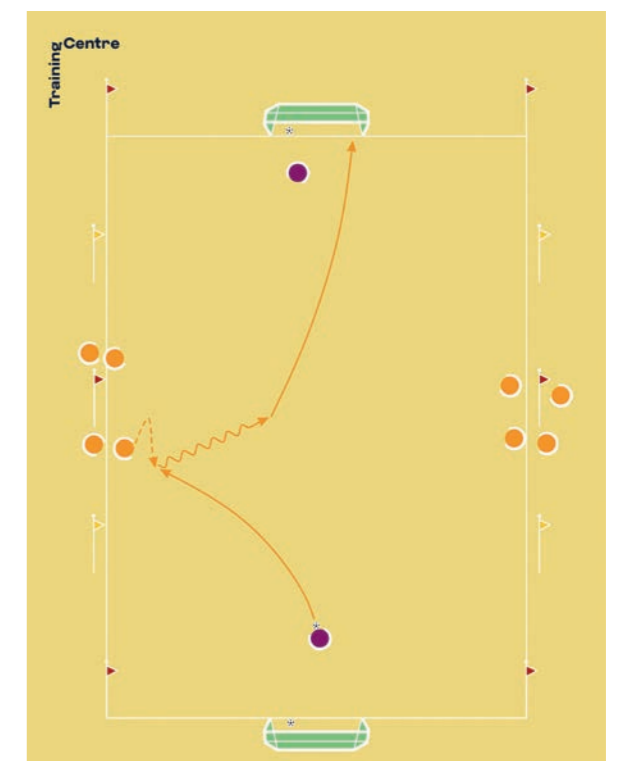
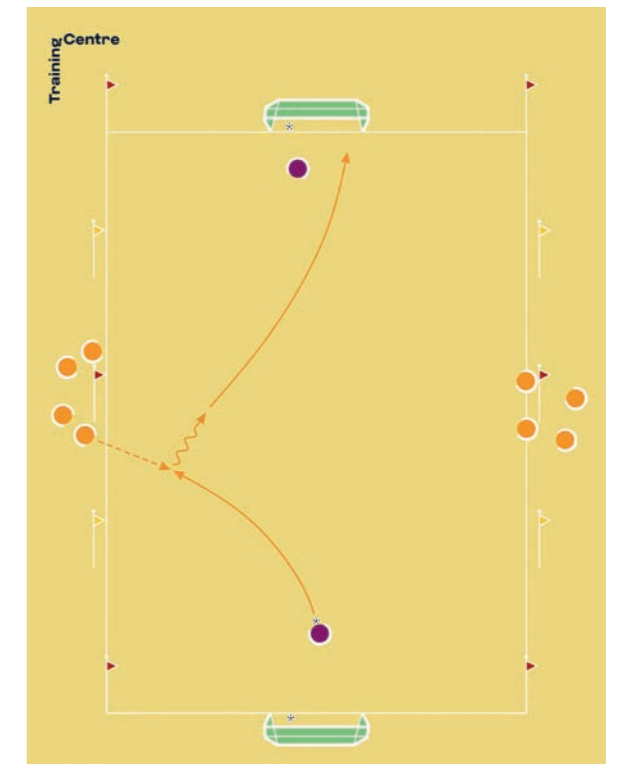
- O goleiro inicia a jogada lançando a bola para o jogador que avança da estação e se apresenta para receber a bola. O jogador domina a bola virando para ir para o gol adversário, a levanta para si mesmo e chuta com a bola no ar de longa distância.
- Os goleiros de cada lado do campo se revezam para arremessar a bola para alternar a direção da sequência do ataque.
- Conte o número de gols marcados por cada equipe.

Variações

- Aplique o mesmo princípio, mas desta vez o atacante deve fazer uma finta ou fingir que vai correr e mudar de direção para se desmarcar antes de receber a bola. O jogador conduz a bola por alguns metros para o centro do campo, a levanta para si mesmo e finaliza com a bola no ar.
- Depois de fazer uma finta ou fingir que vai correr e mudar de direção para se desmarcar, o atacante deve conduzir a bola para o espaço no centro do campo e, em seguida, finalizar sem levantar a bola para si mesmo.

Pontos de treinamento

- Os jogadores devem tentar dar chutes que quiquem na areia na frente do gol para dificultar as ações do goleiro adversário.
- Ao chutar a bola diretamente da areia (sem a levantar primeiro), os jogadores devem garantir que a bola não está em uma depressão na areia. Os jogadores devem se aproximar um pouco mais do gol com a bola, se necessário.
- Os atacantes devem fingir que vai passar a bola e interromper a corrida para mudar de direção.



FIFA Training Centre

8.3.1.4 Criar espaço para receber

Organização

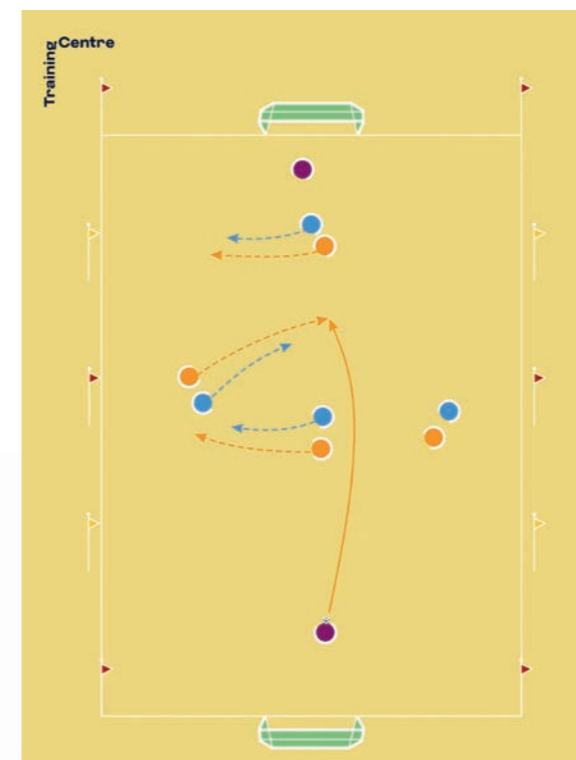
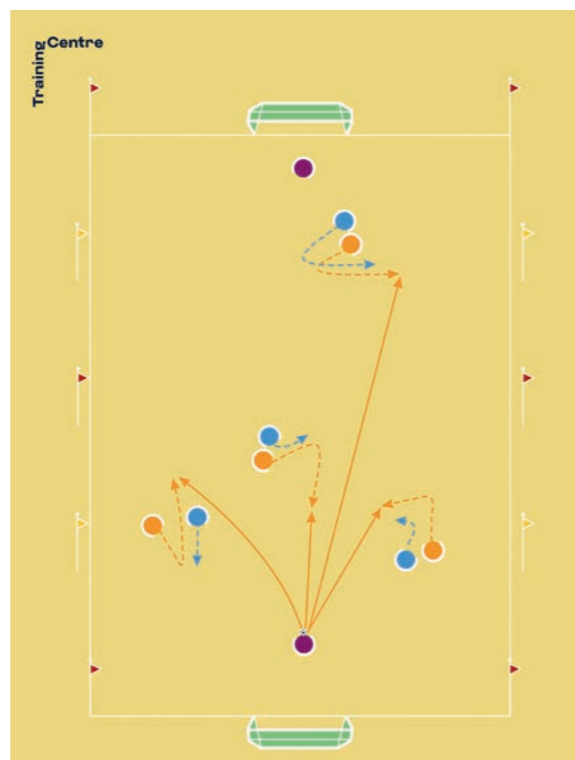
- O exercício necessita de oito jogadores de linha (quatro atacantes, quatro defensores) e dois goleiros.
- Utilize todo o campo e os dois gols.
- Coloque uma fonte de bolas perto de cada goleiro.
- Divida os jogadores em duas equipes de quatro jogadores de linha e um goleiro. Posicione três jogadores de linha na linha da área penal ocupada pelo goleiro que inicia a jogada e o quarto jogador na linha da área penal adversária. Peça à equipe adversária para marcar os jogadores que querem receber a bola (de acordo com a imagem).

Explicação

- O treinador começa explicando como os jogadores podem se livrar dos seus marcadores para receber a bola, utilizando várias movimentações (mudanças de direção, fingir que vai correr, fintas etc.) para ficarem à frente ou atrás do adversário.
- Os jogadores marcados tentam, por sua vez, se livrar do marcador para criar espaço para receber a bola do goleiro.
- Os jogadores devem variar as suas corridas e aparecer para receber a bola em diferentes zonas.

Variações

- Desta vez, o objetivo é criar espaço para um colega de equipe. Treine diferentes tipos de marcação e diferentes sistemas de marcação (dois ou três jogadores envolvidos, abrir o meio do campo ou os corredores etc.). Reveze as duas equipes. Trabalho analítico. Não é permitido chutar.
- A equipe com a posse de bola se alinha em um esquema 1-2-2. O exercício começa com um arremesso longo do goleiro para um atacante. Um dos atacantes tenta se livrar do seu marcador, enquanto o outro ocupa o espaço criado pelo seu companheiro de equipe. O goleiro tem a opção de sair jogando com qualquer um dos dois atacantes. O jogo prossegue normalmente a partir do lançamento longo do goleiro.



FIFA Training Centre

Pontos de treinamento

- Incentive os jogadores a fintar, a fingir que vão correr e a interromper a corrida para mudar de direção.
- Os jogadores devem procurar formas diferentes de se livrar do marcador.
- O treinador também pode fazer perguntas aos jogadores para ajudá-los a identificar o espaço que precisam criar e o espaço criado.



8.3.1.5 Tabelas

Organização

- Este exercício necessita de oito jogadores de linha e dois goleiros.
- Utilize todo o campo e os dois gols.
- Coloque uma estação com bolas na linha lateral à direita de cada goleiro, no nível da linha da área penal.
- Coloque um goleiro em cada gol, três jogadores em cada estação com bolas, um atacante em cada área penal e um jogador de cada lado da linha imaginária de meio de campo.

Explicação

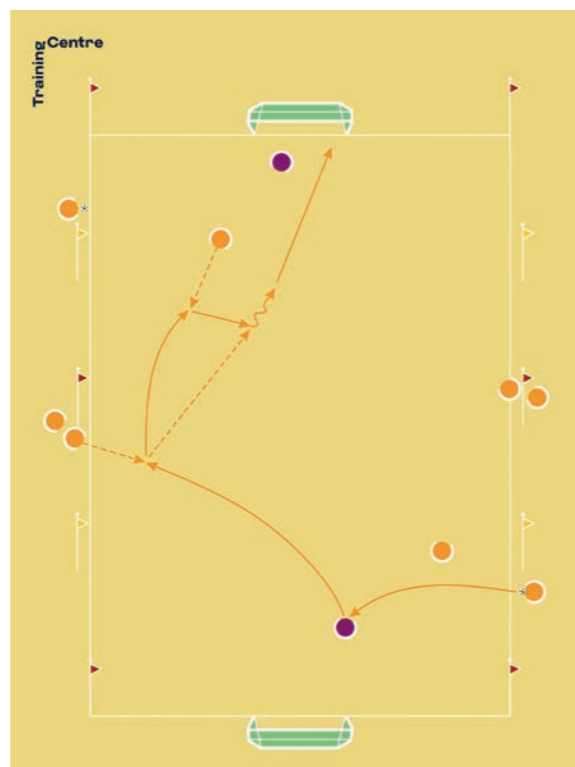
- O goleiro recebe um recuo de bola do jogador na estação com bolas e executa um arremesso longo para o companheiro de equipe posicionado no final da linha imaginária de meio de campo no outro lado.
- Esse jogador controla a bola, tabela com o jogador de apoio posicionado na área penal e finaliza de primeira ou domina e chuta. Os goleiros de cada lado do campo se revezam para arremessar a bola para alternar a direção da sequência do ataque.

Variação

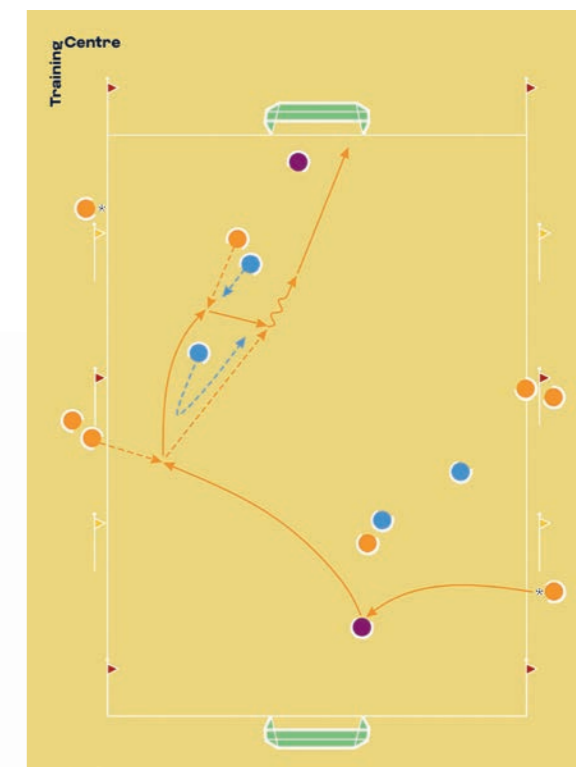
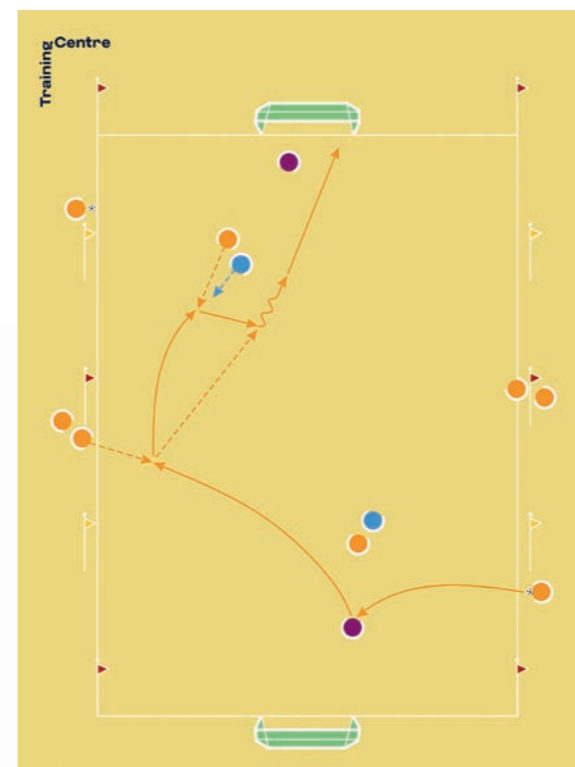
- Acrescente um defensor na área penal para impedir que os atacantes façam a tabela.
- Introduza um segundo defensor à área penal para criar uma situação 2x2 no ataque, simulando uma situação de jogo.

Pontos de treinamento

- Fazer os passes no momento certo.



FIFA Training Centre



8.3.1.6 "Overlapping"

Organização

- O exercício é realizado com um gol. Alterne os goleiros.
- Coloque uma estação com bolas em cada linha lateral, no nível da linha imaginária de meio de campo, e posicione dois jogadores de apoio na linha da área penal.

Explicação

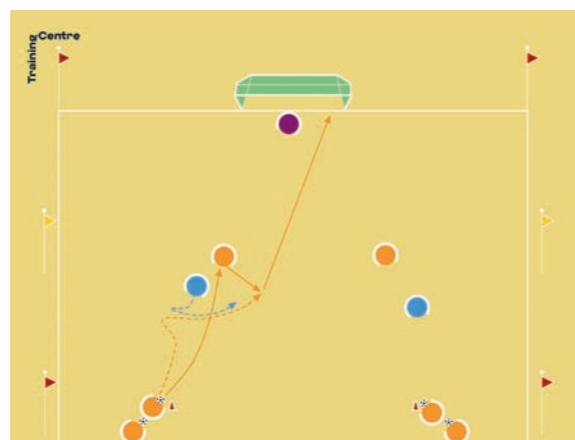
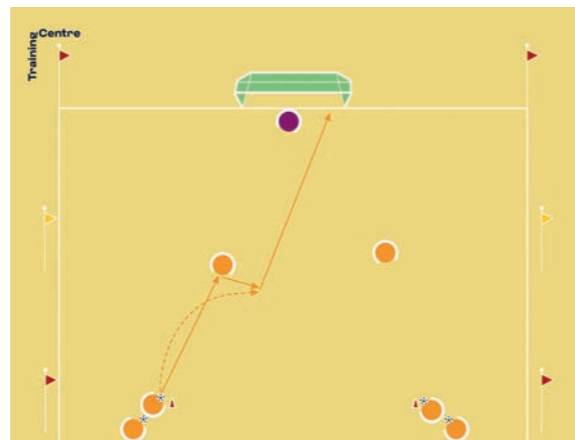
- O jogador na estação com bolas passa para o jogador de apoio mais próximo, interrompe a corrida para mudar de direção, faz o overlapping por trás do jogador de apoio para receber o passe e finaliza de primeira.
- Os jogadores de apoio devem variar os passes (rasteiros e aéreos) para o seu colega de equipe que está fazendo o overlapping.

Variações

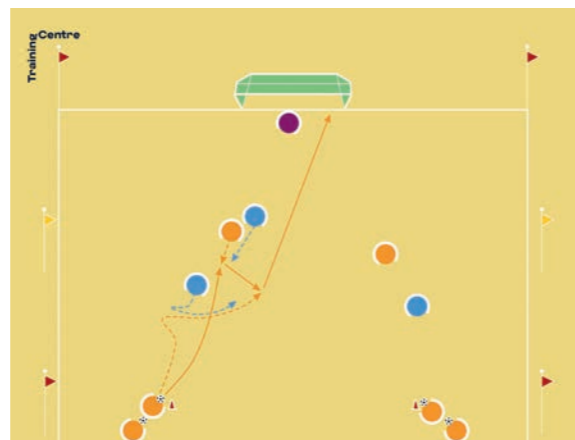
- Introduza um defensor passivo, que tem a tarefa de interceptar o último passe e pressionar o jogador que vai chutar, forçando-o a interromper a corrida para mudar de direção antes de fazer o overlapping.
- Introduza um segundo defensor para criar uma situação 2x2.

Pontos de treinamento

- O jogador que vai chutar não deve se apresentar para receber a bola imediatamente depois de a ter passado para o jogador de apoio. Primeiro, deve fingir que vai correr para um lado e mudar de direção para se desmarcar, e só então correr para receber a devolução e completar a tabela.



Variação 1



Variação 2



FIFA Training Centre

8.3.1.7 Jogo rápido

Organização

- Utilize todo o campo e os dois gols.
- Coloque uma estação com bolas perto de cada gol.
- Divida os jogadores de linha em duplas.

Explicação

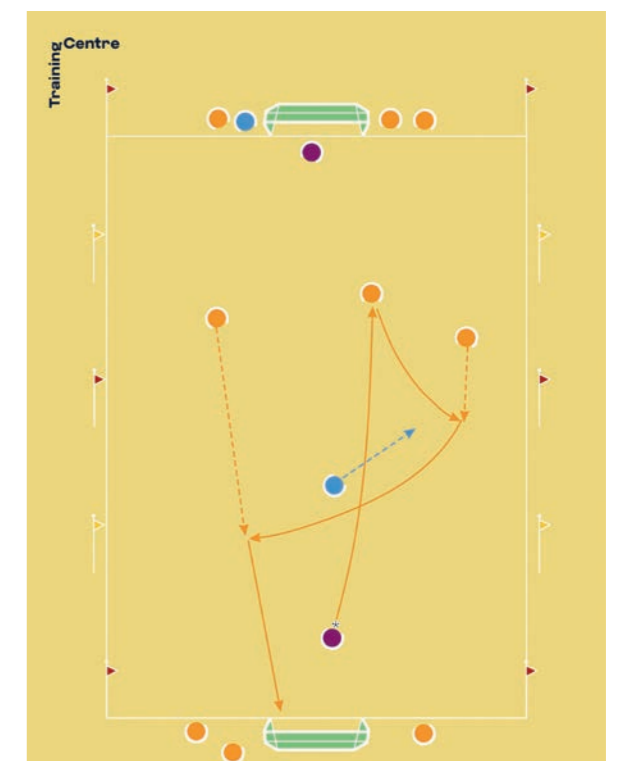
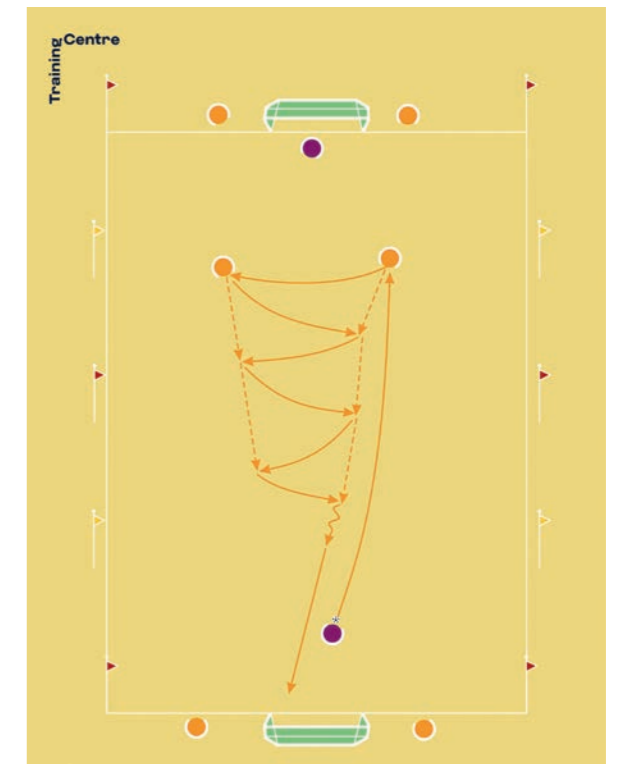
- O goleiro inicia o exercício com um arremesso longo para os dois jogadores posicionados na linha da área penal adversária. Os dois jogadores devem tentar marcar um gol no goleiro que executou o arremesso.
- Após o arremesso do goleiro, a dupla avança para o gol o mais rápido possível trocando passes aéreos em movimento. Eles devem tentar marcar com no máximo seis toques (incluindo toques para dominar a bola).
- Os goleiros de cada lado do campo se revezam para arremessar a bola para alternar a direção da sequência do ataque.

Variação

- Crie uma situação 3x1 a favor da equipe atacante. Nesta variação, a dupla de atacantes deve finalizar a gol com no máximo seis toques. Se for o caso, a dupla pode finalizar a gol em menos de seis toques.

Pontos de treinamento

- O exercício permite que os jogadores treinem passes aéreos.
- Os jogadores devem tentar finalizar a gol o mais rápido possível, deixando os seus companheiros nas melhores posições de finalização.



FIFA Training Centre

8.3.1 Ataques combinados



Descrição

- Aproximação gradual ao gol da equipe adversária, mantendo o controle da bola
- Cada ataque envolve uma série de jogadas individuais e coletivas
- Menos ataques no total

Abordagem técnica e tática dos jogadores

- Precisa de jogadores inteligentes, talentosos e hábeis (tanto em termos técnicos quanto táticos)
- Bom controle de bola, precisão, confiança etc.

Elementos básicos

- Movimentação com a bola dominada
- Muitos passes em diferentes direções para desorientar os adversários
- Longos períodos de posse de bola e muita movimentação sem bola

Situações que podem causar problemas

- Necessidade de jogar em espaços reduzidos
- Excesso de jogadores ocupando a mesma área ou em posições muito afastadas umas das outras

Estrutura interna

- Comece jogando em distâncias curtas para promover a confiança e o domínio
- Crie e busque espaço atrás dos adversários
- Precisa de talento e criatividade para concluir as jogadas de forma eficiente



8.3.2.1 Construção das jogadas a partir da defesa

Organização

- O exercício necessita de oito jogadores de linha (duas equipes de quatro) e dois goleiros.
- Utilize todo o campo e os dois gols.
- Coloque uma fonte de bolas perto de cada gol.

Explicação

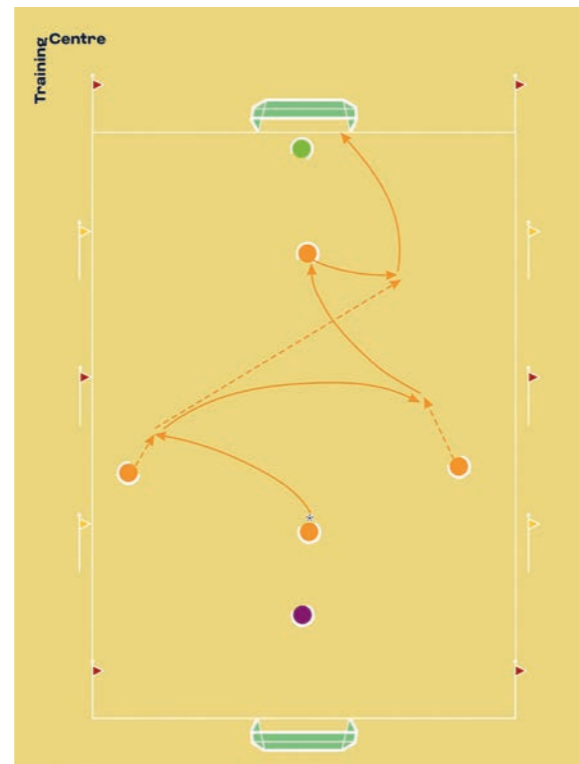
- Posicione um goleiro em cada gol e coloque uma das equipes em um esquema 1-3-1 sem adversário.
- A sequência começa com um arremesso de um dos goleiros. O objetivo é que a equipe movimente a bola no seu próprio campo e espere pelo momento certo para iniciar um ataque e finalizar a gol adversário.
- O treinador deve propor vários esquemas que permitam à equipe jogar começando de trás com passes curtos, ao mesmo tempo em que dá aos jogadores a liberdade de construir o ataque como quiserem.
- Alterne as equipes após cada sequência.

Variações

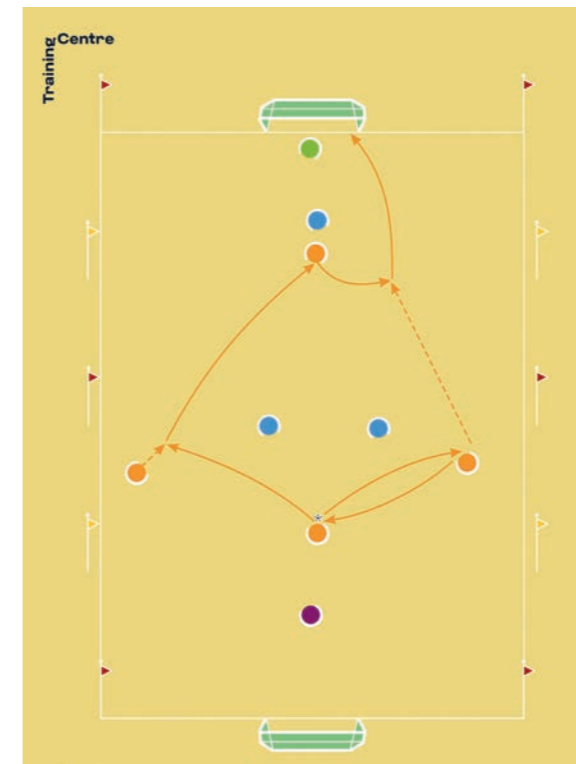
- Introduza três defensores passivos, que devem exercer uma pressão de baixa intensidade.
- Avançar para um esquema 1-2-2, sem que os jogadores de linha façam a marcação. Nesta variação, o goleiro desempenha um papel ativo na fase de construção da jogada. O goleiro deve trocar pelo menos dois ou três passes com os seus companheiros de equipe antes de a equipe poder iniciar o ataque.
- Adicione um defensor em cada metade do campo. Os defensores só podem intervir na sua própria metade do campo e não podem ultrapassar a linha imaginária de meio de campo (marcada com cones amarelos) para ajudar o seu colega de equipe.

Pontos de treinamento

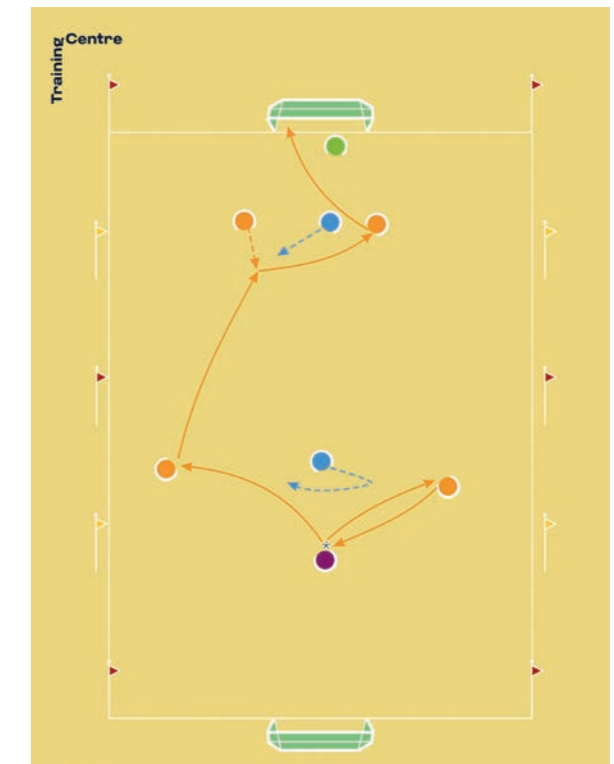
- Os jogadores devem manter a si próprios e a bola sempre em movimento durante a fase de construção da jogada.
- Incentive os jogadores a efetuarem corridas cruzadas e a se afastarem das suas posições originais.
- Enfatize a importância da comunicação e lembre os jogadores que devem ser pacientes e esperar pelo momento certo para iniciar o ataque.



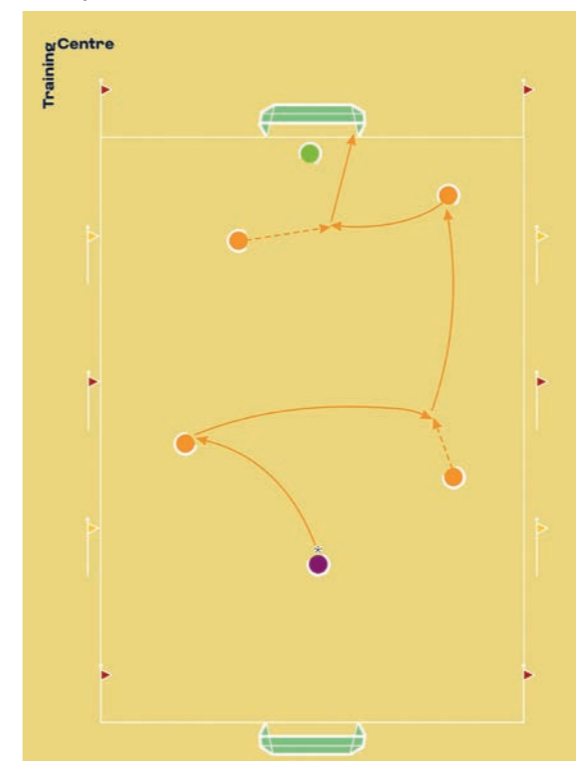
FIFA Training Centre



Variação 1



Variação 2



Variação 3

8.3.2.2 Manter a posse de bola

Organização

- Este exercício necessita de seis jogadores de linha (em um 4x2) e dois goleiros.
- Crie uma área de jogo, cuja dimensão pode ser adaptada para atingir o nível de dificuldade desejado.
- Coloque os jogadores de linha dentro da área de jogo, com os dois goleiros em volta como jogadores de apoio à equipe que está com a posse de bola.

Explicação

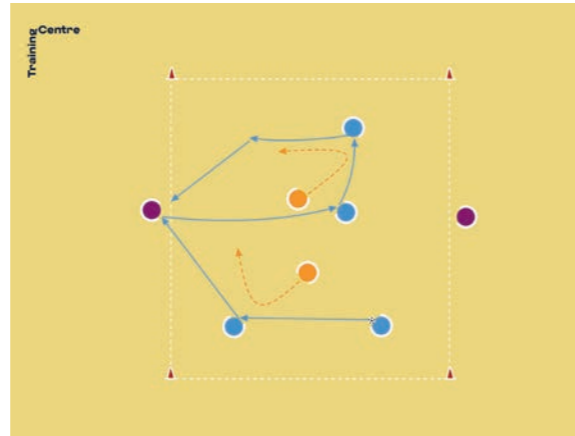
- Este exercício utiliza uma situação 6x2 com dois "bobinhos" no meio para trabalhar a manutenção da posse de bola.
- A equipe em vantagem numérica tenta manter a posse de bola através de passes aéreos e rasteiros, enquanto os dois adversários aplicam uma pressão de baixa intensidade. Os jogadores de linha podem se movimentar no interior da área de jogo e utilizar os jogadores de apoio ao redor.
- Os jogadores com a posse de bola devem tentar encontrar o seu companheiro de equipe mais livre para que ele receba a bola nas melhores condições possíveis.

Variação

- Adicione mais dois defensores à área de jogo para criar um 6x4.

Pontos de treinamento

- Os outros jogadores devem se movimentar para ficarem livres para receber a bola. O jogador com a bola deve analisar a situação para encontrar o seu companheiro de equipe em melhores condições de receber a bola.
- Incentive os jogadores a variar entre passes rasteiros e aéreos.



FIFA Training Centre

8.3.2.3 Atrasar o ataque para esperar por apoio

Organização

- Este exercício necessita de seis jogadores de linha e dois goleiros.
- Utilize todo o campo e os dois gols.
- Coloque duas estações com bolas nas laterais de uma das áreas penais.
- Coloque um goleiro em cada gol e um atacante de apoio na área penal, no lado contrário do campo em relação às duas estações com bolas. Divida os jogadores restantes entre as duas estações com bolas.

Explicação

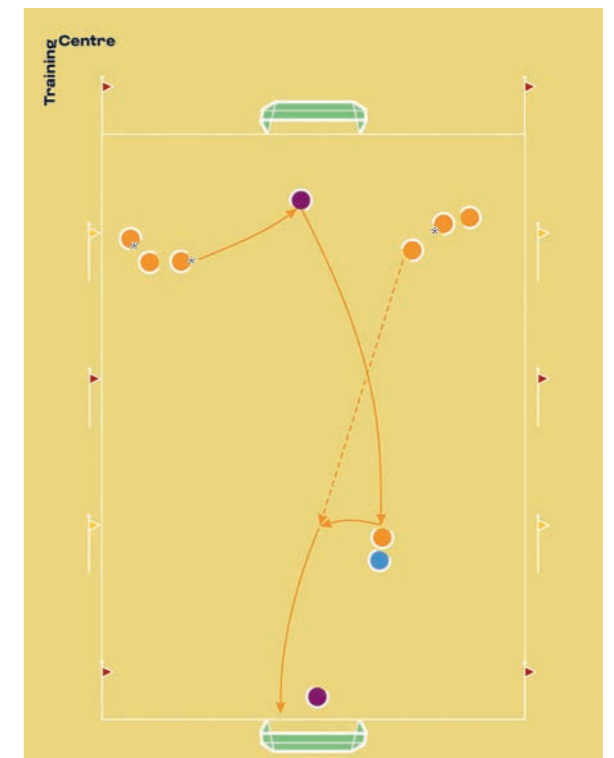
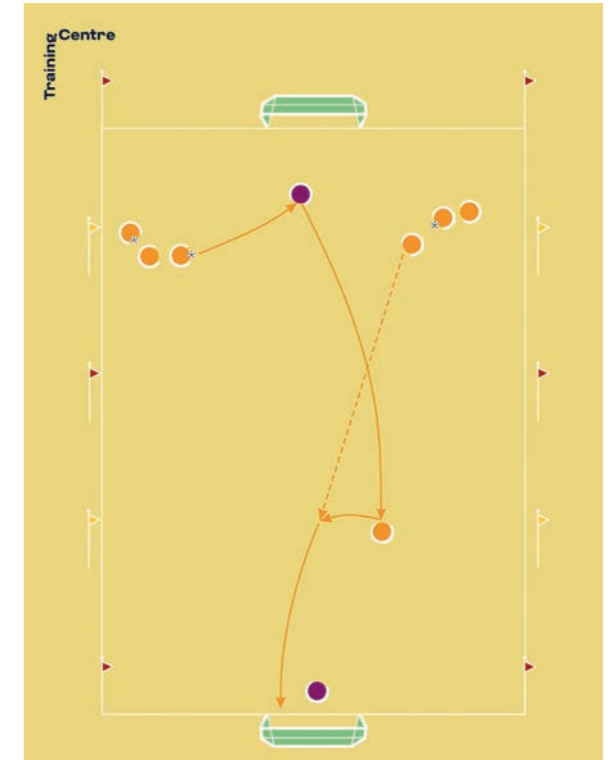
- Um jogador em uma das estações com bolas recua a bola para o goleiro. Então, o goleiro executa um arremesso longo para o atacante de apoio na área penal adversária, que espera com a bola de costas para a gol. Um jogador da outra estação com bolas corre para a frente e se apresenta para receber a bola, recebe o passe do atacante de apoio e finaliza de primeira de dentro da zona marcada pelos cones azuis.
- Os jogadores posicionados nas estações com bolas à direita e à esquerda executam a sequência alternadamente.

Variação

- Introduza um defensor à área penal para marcar o atacante de apoio.

Pontos de treinamento

- O atacante de apoio deve segurar a bola de costas para a gol e fazer um passe no momento certo para o seu companheiro de equipe.
- Peça ao atacante de apoio para correr e mudar de direção antes de receber a bola, para que possa se livrar do seu marcador e proteger a bola enquanto espera que o seu colega de equipe chegue ao ataque.



FIFA Training Centre

8.3.2.4 Alterar a velocidade do jogo

Organização

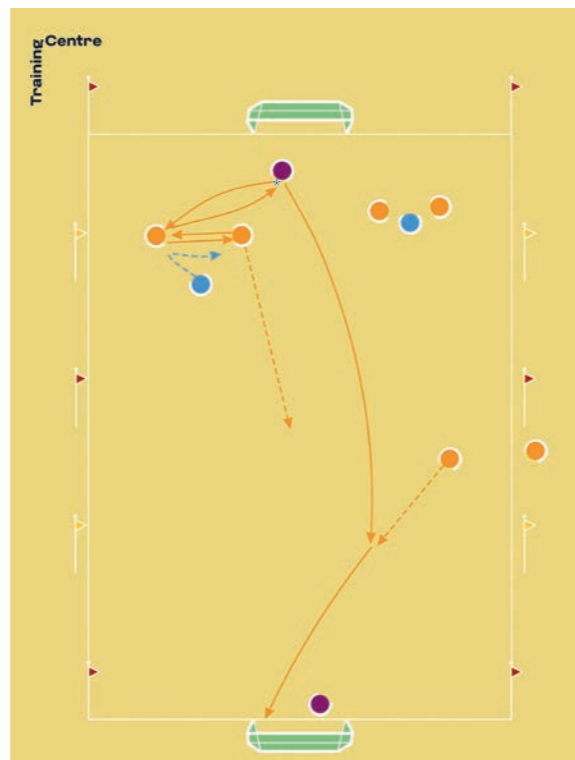
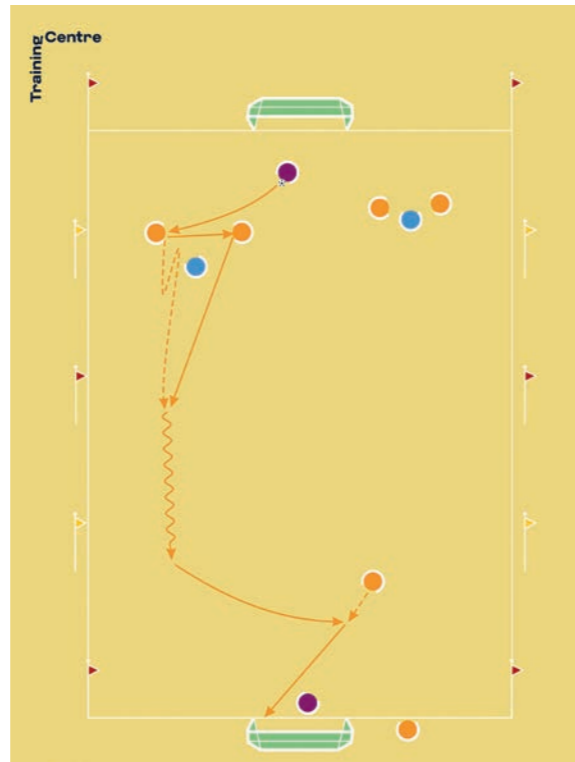
- Este exercício necessita de seis jogadores de linha e dois goleiros.
- Utilize todo o campo e os dois gols.
- Monte duas zonas na linha de uma das áreas penais (um à esquerda e outro à direita).
- Crie um cenário com dois atacantes contra um defensor passivo em cada zona.
- Coloque um goleiro em cada gol e um atacante na área penal, no lado contrário do campo em relação às duas zonas.

Explicação

- O goleiro faz um arremesso curto para um dos jogadores com a posse de bola dentro de uma das duas zonas.
- Os dois jogadores com a posse de bola trocam passes curtos com o objetivo de diminuir o ritmo.
- Depois de trocar vários passes, um dos jogadores corre por trás do defensor para receber a bola longa do seu colega de equipe e pode finalizar a gol ou tocar para o seu colega de ataque posicionado na área penal. O defensor deve fazer uma marcação de baixa intensidade aos passes do adversário.
- Os jogadores posicionados nas zonas à direita e à esquerda da área penal executam a sequência alternadamente.

Variação

- Depois de trocar vários passes, um dos jogadores com a posse de bola recua a bola para o goleiro. Então, o goleiro executa rapidamente um arremesso longo para um jogador no outro lado do campo, que se posiciona na linha lateral, no nível da linha imaginária de meio de campo. O jogador pode finalizar a gol ou passar para o atacante posicionado na área penal.



FIFA Training Centre

8.3.2.5 Manter a posse de bola

Organização

- Este exercício necessita de oito jogadores, quatro dos quais são introduzidos como uma variação em uma fase posterior.
- Monte duas estações de cada lado da linha imaginária de meio de campo, com uma bola em cada estação.
- Forme duas duplas com os jogadores e peça para ficarem um na frente do outro, utilizando toda a largura do campo.

Explicação

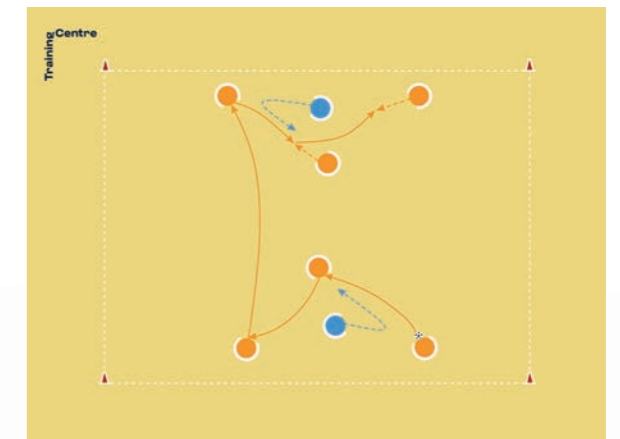
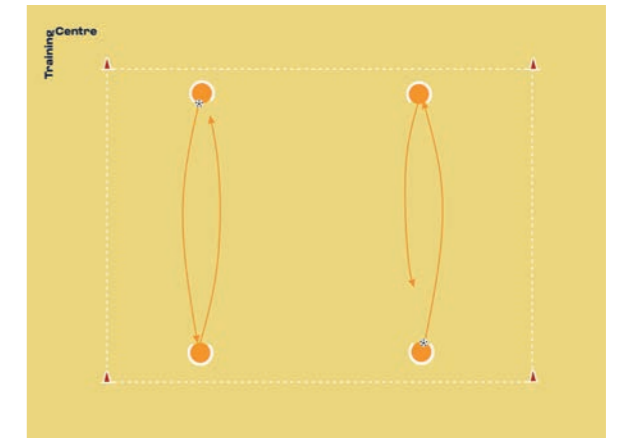
- Os jogadores de cada dupla jogam a bola um para o outro para simular uma troca de passes no jogo.
- A ideia por trás do exercício é praticar encontrar um colega de equipe que esteja livre no lado contrário.

Variações

- Realize o exercício com uma bola. Crie duas zonas de jogo, uma de cada lado da linha imaginária de meio de campo. Introduza os quatro jogadores restantes para criar um "bobinho" 3x1 no meio de cada zona de jogo.
- Os primeiros três jogadores trocam passes entre si e então passam a bola o mais rápido possível para a zona de jogo oposta. Os outros três jogadores devem trocar passes entre si e então devolver a bola. O exercício prossegue dessa forma de um lado para o outro. Dentro de cada zona de jogo, o "bobinho" no meio deve tentar interceptar os passes. Se conseguir roubar a bola, ele troca de lugar com o jogador que a perdeu.

Pontos de treinamento

- Concentrar-se em fazer passes aéreos ao alternar o lado.
- Tente encontrar o jogador mais livre para que ele receba e passe a bola nas melhores condições possíveis.



FIFA Training Centre

8.3.2.6 Atacar o espaço disponível

Organização

- Este exercício necessita de seis jogadores de linha, um dos quais é introduzido como uma variação em uma fase posterior, mais dois goleiros.
- Utilize todo o campo e os dois gols.
- Coloque os cinco jogadores de linha em um 3x2 em uma das metades do campo.

Explicação

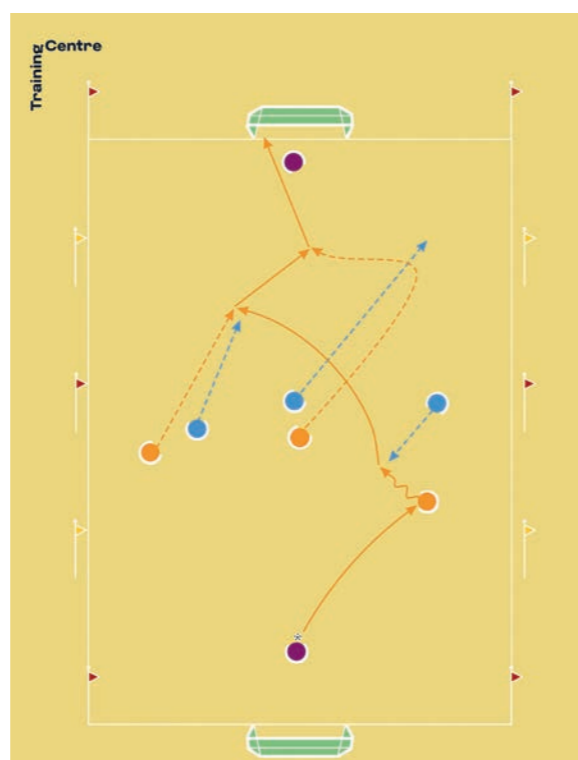
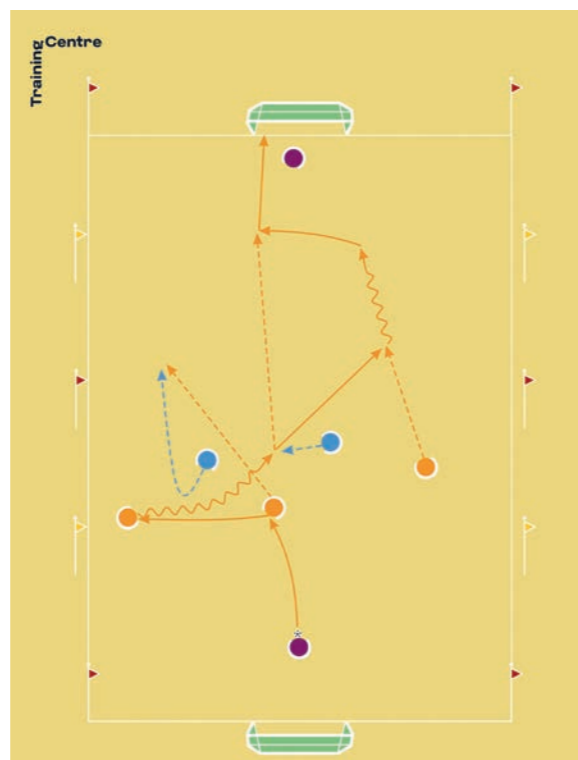
- A jogada é sempre iniciada pelo goleiro, que passa a bola para um dos seus três colegas de equipe com um arremesso curto. Então, os três atacantes devem trabalhar coletivamente para atacar o espaço atrás dos defensores adversários.
- Depois de o goleiro ter iniciado a jogada, a equipe com a posse de bola não pode recuar para ele novamente.
- Os dois jogadores de defesa devem pressionar o mais alto possível para simular a situação de jogo e liberar o espaço atrás deles. Se conseguirem roubar a bola, eles podem avançar e tentar marcar o gol.
- Quando a jogada termina, os jogadores devem voltar caminhando para as suas posições iniciais. Vá trocando os defensores regularmente para que eles possam descansar.

Variação

- Introduza o sexto jogador de linha como um defensor adicional, criando assim um cenário de 3x3.

Pontos de treinamento

- Peça aos jogadores de ataque que estão sem a bola para atacarem o espaço atrás da defesa.
- Tente encontrar o jogador mais livre para que ele receba e passe a bola nas melhores condições possíveis.



FIFA Training Centre



8.3.3 Contra-ataques



Descrição

- Um contra-ataque envolve uma transição rápida da defesa para o ataque depois que a equipe que estava se defendendo recupera a bola, iniciando um ataque direto ao gol adversário com apenas dois ou três passes.
- A equipe que recuperou a posse carrega a bola em direção ao gol da equipe adversária o mais rápido possível.
- Essa estratégia exige precisão, velocidade e a utilização de toda a largura e extensão do campo.

Elementos básicos

- Estabelecer zonas defensivas para recuperar a posse de bola e iniciar um contra-ataque
- Estabelecer o movimento ofensivo da bola e a distância dos jogadores em relação à bola

Situações que podem causar problemas

- Demorar demais com a bola
- Passes errados ou erros técnicos depois de recuperar a posse de bola

Estrutura interna

- Recuperar a posse de bola, iniciar a transição para o ataque e finalizar a gol



8.3.3.1 Contra-ataques

Organização

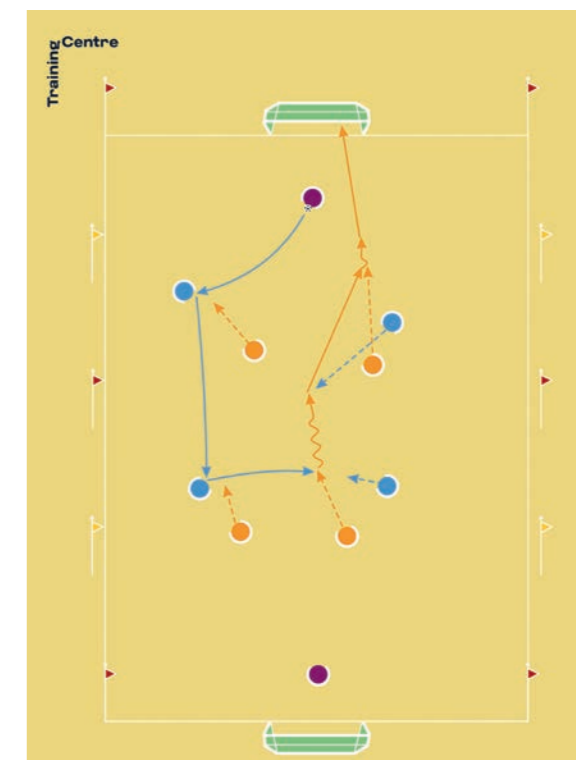
- Utilize todo o campo e organize um 5x5.

Explicação

- A jogada começa com um dos goleiros, que troca passes com os seus dois defensores, enquanto a equipe adversária se posiciona em um bloco baixo. O goleiro, que está fora do seu gol e mais à frente no campo, faz um passe longo com os pés para o goleiro adversário para simular a perda da posse de bola.
- Assim que o outro goleiro recupera a bola, a equipe em bloco baixo deve avançar rápido em um contra-ataque e tentar marcar o gol no máximo em três segundos após o arremesso longo do goleiro.
- Durante as primeiras jogadas, a equipe defensora deve recuar e deixar que a jogada se desenrole para ajudar a ilustrar os princípios do jogo de contra-ataque (trabalho analítico).
- Após algumas jogadas, alterne as equipes para que ambas tenham a oportunidade de trabalhar o contra-ataque.

Variação

- Desta vez, a equipe que começa o exercício com a posse de bola tenta marcar o gol em vez de lançar a bola para o goleiro adversário. Contra-atacar em uma situação de jogo: a equipe que defende e a equipe que ataca realizam o exercício com toda a intensidade.



FIFA Training Centre

8.4 Esquemas táticos

A decisão sobre o sistema de jogo adotado por uma equipe pode ser decisiva e depende dos níveis de capacidade e motivação de cada jogador e da equipe como um todo.

Dependendo da capacidade física da equipe e dos adversários, pode ser possível alterar o esquema tático antes do início da partida ou mesmo durante o jogo, dependendo do resultado. Podem ser adotados os seguintes esquemas táticos:

- 1-3-1
- 1-2-1-1
- 1-1-2-1
- 1-2-2
- 1-1-3

Organização

- Em um campo em tamanho real, duas equipes de cinco jogadores se enfrentam e se organizam taticamente de acordo com as instruções do treinador.

Explicação

- O exercício começa sempre com um dos goleiros e tem como objetivo treinar a construção de ataques no esquema tático específico definido pelo treinador. Nesta situação, Schirinzi começa com um esquema 1-3-1 (equipe de ataque).
- O treinador pede à equipe defensora que permaneça passiva para permitir que a equipe que ataca compreenda todos os aspectos do esquema e trabalhe diferentes combinações de passes.

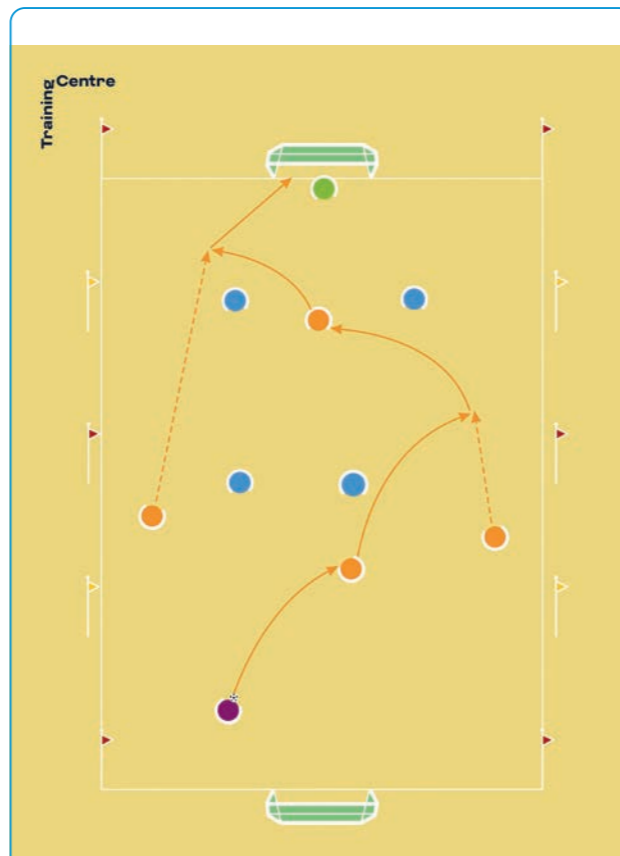
Variações

- Organize a equipe de ataque em um esquema 1-1-2-1.
- Organize a equipe de ataque em um esquema 1-2-2.
- Organize a equipe de ataque em um esquema 1-1-2-1.
- Organize a equipe de ataque em um esquema 1-1-3.

Pontos de treinamento

- Peça à equipe defensora que permaneça passiva para permitir que a equipe que ataca treine a sua organização tática.
- Alterne as equipes entre ataque e defesa.

8.4.1 1-3-1



Descrição

- Um fixo, dois alas recuados e um pivô
- Um esquema defensivo

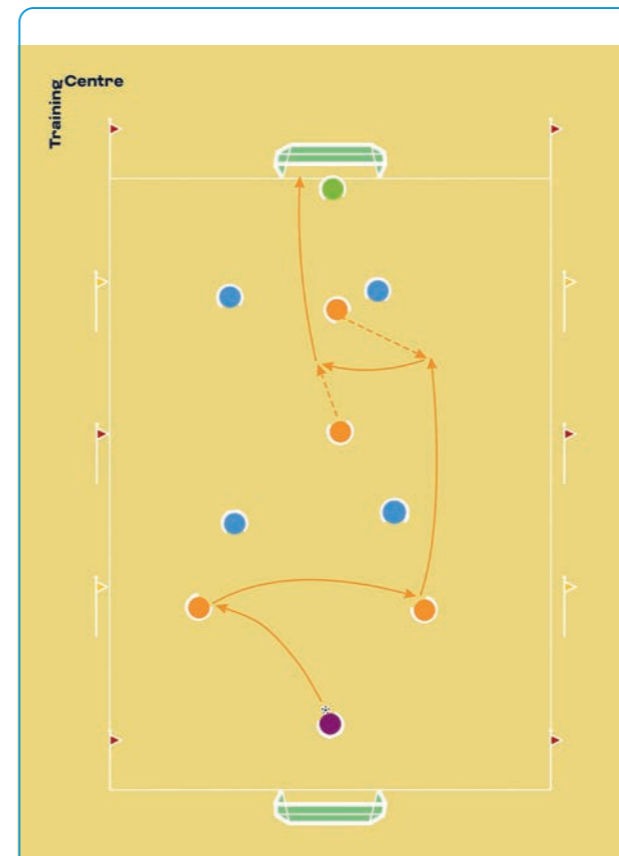
Vantagens

- Os jogadores são distribuídos pela zona defensiva e podem formar uma unidade compacta
- Um esquema adequado quando a equipe é dominante e a equipe adversária pressionou muito
- Permite às equipes manter a posse de bola durante longos períodos e construir o jogo lentamente desde a defesa

Desvantagens

- As distâncias consideráveis entre os alas e o pivô dificultam o apoio mútuo entre os jogadores
- O pivô fica frequentemente isolado
- Poucas opções de ataque se os jogadores não conseguirem progredir no campo

8.4.2 1-2-1-1



Descrição

- Dois fixos, um armador e um pivô
- O armador apoia tanto o pivô quanto os fixos durante os ataques adversários (deve cobrir muito terreno e ter uma forma física muito boa)
- O esquema é adequado a um estilo de jogo muito direto

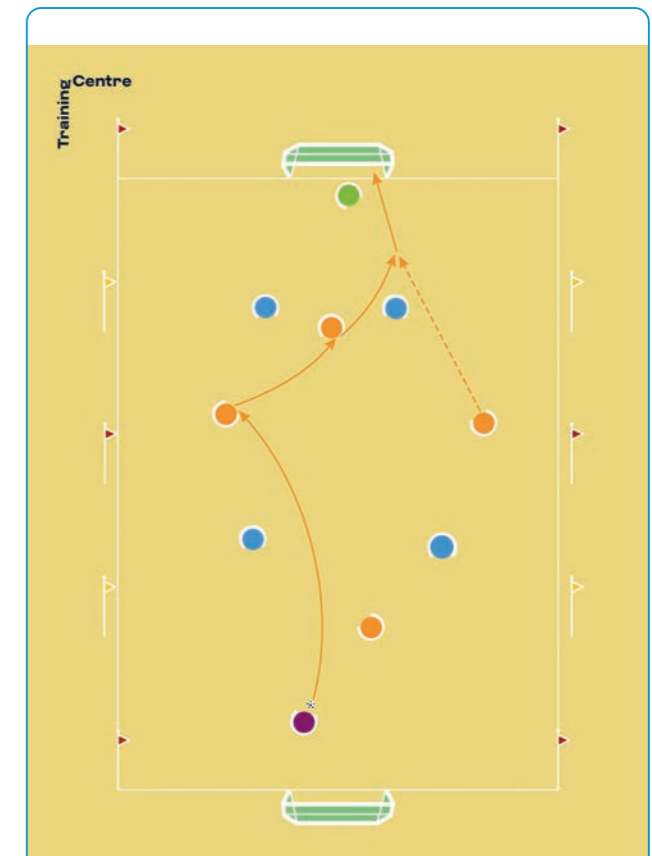
Vantagens

- Os jogadores ficam bem distribuídos pelo comprimento do campo

Desvantagens

- A equipe não consegue utilizar toda a largura do campo
- O posicionamento dos fixos não é claramente definido
- Os ataques se tornam muito previsíveis, e a maioria envolve um lançamento longo para o pivô

8.4.3 1-1-2-1



Descrição

- Um fixo, dois alas e um pivô
- Variáveis do esquema acima

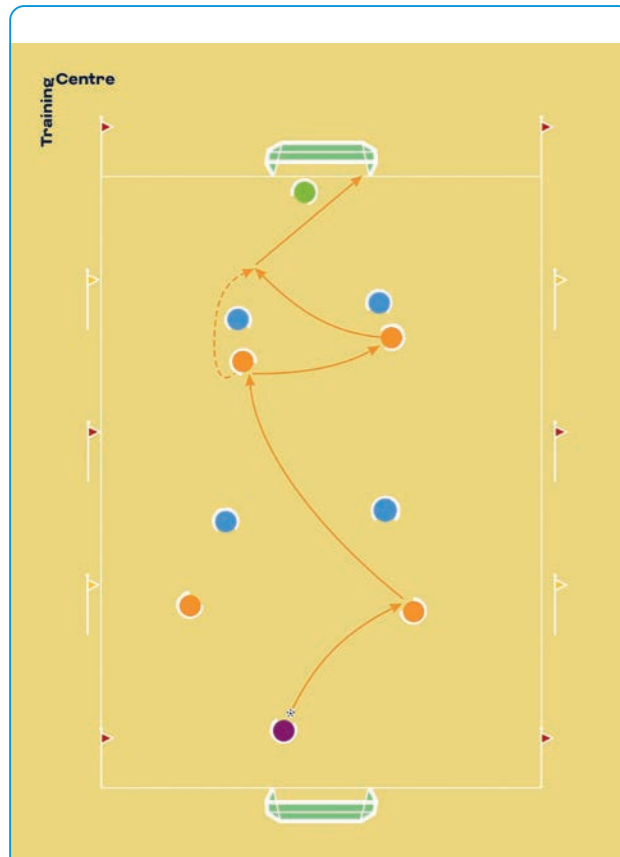
Vantagens

- Os jogadores ficam bem distribuídos pelo comprimento do campo
- Permite que os alas mais ousados ataquem frequentemente em ritmo acelerado

Desvantagens

- Exige uma boa compreensão tática dos jogadores para assumirem boas posições defensivas e alternarem frequentemente para uma marcação por zona
- O fixo fica sujeito a enfrentar muitas situações de mano a mano

8.4.4 1-2-2

**Descrição**

- Dois fixos e dois pivôs

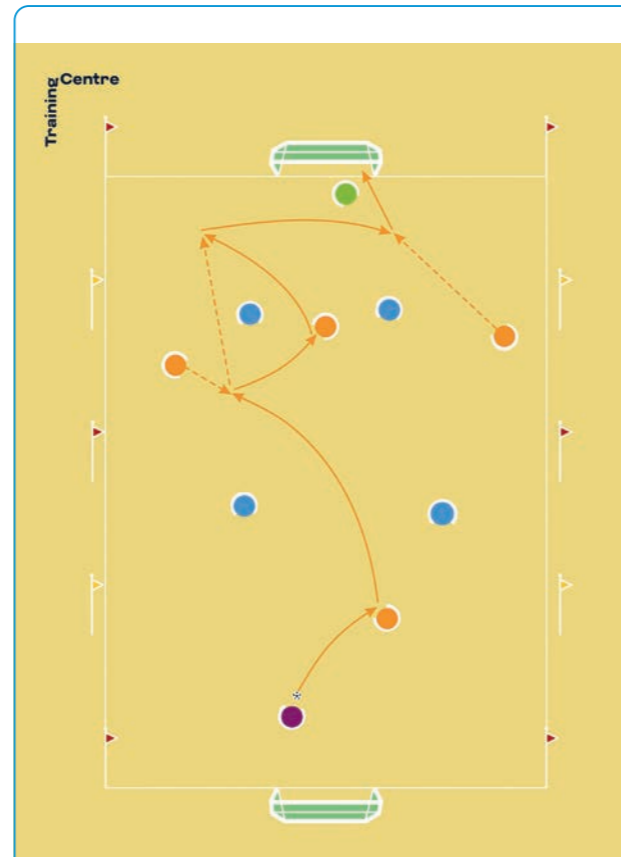
Vantagens

- Uma distinção clara entre ataque e defesa
- Os jogadores ficam bem distribuídos pelo comprimento do campo

Desvantagens

- Os pivôs tendem a negligenciar a parte defensiva
- Espaço demais entre as linhas
- O posicionamento defensivo significa que não há um único jogador encarregado de marcar o pivô adversário

8.4.5 1-1-3

**Descrição**

- Um fixo e três pivôs
- Uma formação muito orientada para o ataque

Vantagens

- Adotado para exercer uma pressão constante sobre a equipe adversária e impedir que ela se organize

Desvantagens

- Vulnerável a contra-ataques
- Os jogadores devem cobrir muito terreno.
- Adequado apenas para jogadores que têm uma forte capacidade de competir em um ritmo acelerado

8.5 Bolas paradas

O fato de cerca de um terço dos gols no beach soccer serem marcados em lances de bola parada mostra a sua importância. Esta seção examina todas as abordagens ofensivas e defensivas que uma equipe pode adotar nas várias situações em que o jogo é reiniciado.

Situações

Existem várias situações em que o jogo é reiniciado, e cada uma pode ser considerada de duas perspectivas: a da equipe que ataca e a da equipe que defende.

- Tiro de saída
- Quando a bola sai de campo
- Escanteios
- Arremessos de meta
- Quando os árbitros interrompem o jogo devido a uma falta
- Cobranças de falta
- Arremessos laterais

Tipos de movimentos:

- Fintas
- Rotação

Planejamento tático de estratégias de reinício

A simplicidade, o elemento surpresa e a rapidez são fatores que uma equipe deve considerar ao selecionar a estratégia de reinício a adotar. Antes de escolher uma estratégia, devem ser levados em consideração os seguintes pontos:

- O número de táticas envolvidas em cada estratégia
- Os objetivos táticos de cada estratégia
- O número de jogadores direta ou indiretamente envolvidos
- O papel tático de cada jogador
- Se a estratégia é de ataque ou de defesa
- A área do campo onde a estratégia deve ser implementada
- O estado do campo
- As condições climáticas
- As características e capacidades dos jogadores da equipe e dos adversários.



8.5.1 Escanteios

Organização

- O exercício é realizado com um gol e envolve um 4x4, mais um goleiro.
- Equipe atacante: um jogador bate o escanteio, enquanto os outros três jogadores se posicionam dentro da área penal. Equipe defensora: três defensores marcam individualmente, enquanto o outro defensor se posiciona no primeiro pau.

Explicação

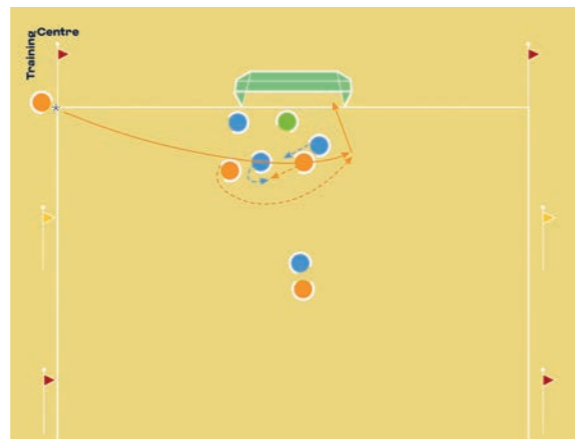
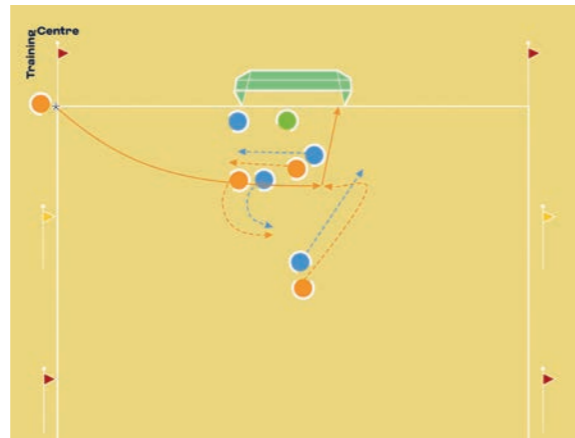
- Peça a três dos defensores para marcarem individualmente, enquanto outro defensor deve defender o primeiro pau.
- Amarelle apresenta várias combinações de ataque para a equipe que vai bater o escanteio. Em primeiro lugar, os jogadores de ataque devem fazer uma movimentação em rotação para se livrar dos seus marcadores. Em seguida, o exercício progride para combinações de passes.

Variações

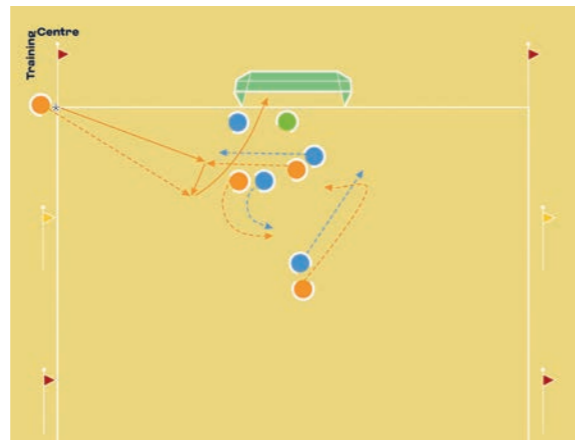
- Varie as combinações e crie situações de jogo específicas. Introduza o conceito de bloqueio do defensor para permitir que um colega de equipe se livre do seu marcador.
- Alterne as equipes entre defesa e ataque. The attacking team become the defending team and vice versa.

Pontos de treinamento

- Depois de executar cada sequência várias vezes, mude para o arco imaginário de escanteio do outro lado para permitir que os jogadores treinem as combinações a partir de posições diferentes.
- Os jogadores de ataque devem procurar a bola de forma agressiva e com velocidade, fazendo vários movimentos para confundir os seus adversários.
- Os treinadores devem ser criativos e apresentar aos jogadores vários sistemas para essa bola parada.



Varição 1



Varição 2



FIFA Training Centre

8.5.2 Cobranças de falta

Organização

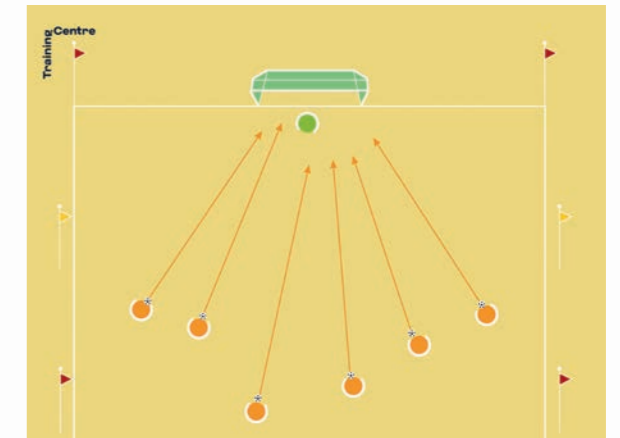
- Monte estações de cobranças de falta em diferentes posições do campo.
- O exercício é realizado apenas com um gol, defendido por um goleiro. Alterne os goleiros.

Explicação

- Os jogadores se alternam para cobrar os tiros livres conforme a sua posição no campo.
- Comece o exercício com os jogadores mais perto do gol e termine com os jogadores mais longe do gol.
- Crie uma competição entre os jogadores de linha e os goleiros.

Pontos de treinamento

- Peça aos jogadores para variarem a altura dos seus tiros livres (rasteiros para aproveitar os morrinhos-artilheiros e dificultar para os goleiros, a meia altura e no alto).
- Peça aos jogadores que variem as posições dos tiros livres para simular situações de jogo.



FIFA Training Centre



8.5.3 Tiros de saída

Organização

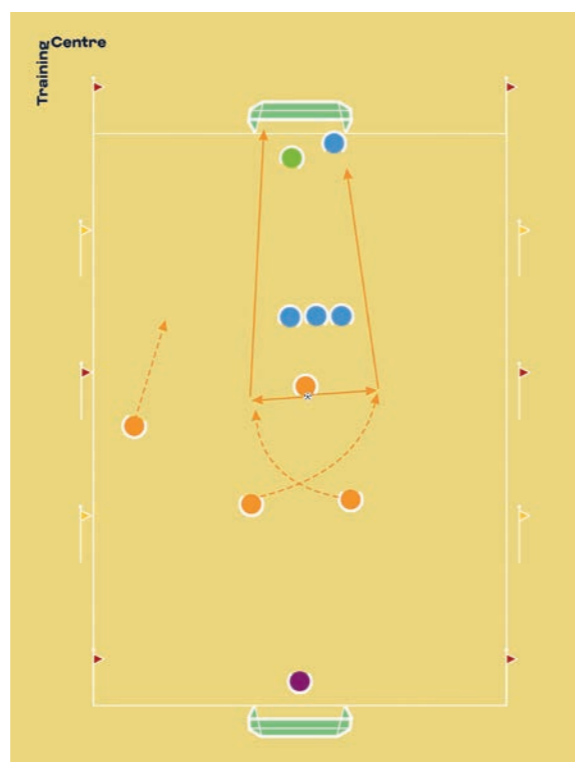
- Crie um cenário de 5x5, com uma equipe cobrando o tiro de saída e a outra defendendo.

Explicação

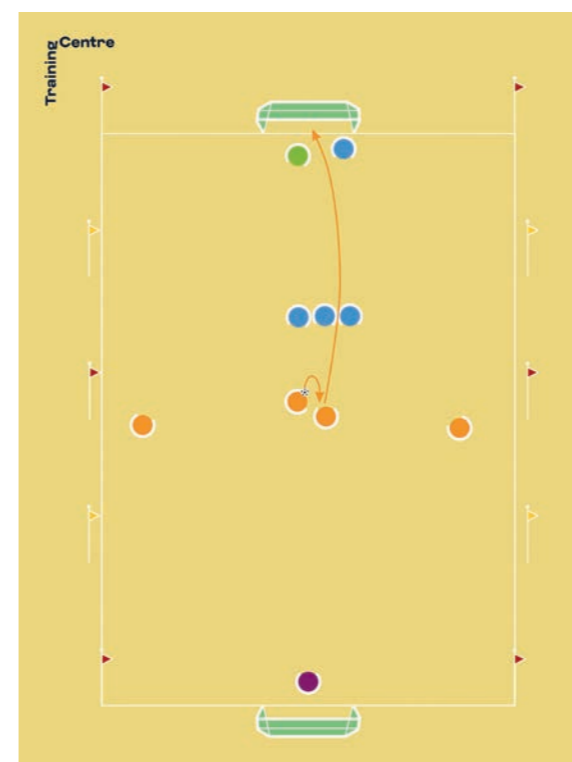
- Este exercício se concentra em diversas variações do tiro de saída. Não é permitido cobrar o tiro de saída direto para o gol, isto é, o cobrador deve passar a bola para um companheiro antes que ela possa ser chutada ao gol. Peça à equipe defensora que defenda passivamente. O objetivo do exercício é treinar diferentes variações do tiro de saída.
- O exercício começa com o cobrador rolando a bola na areia para o seu companheiro, que chuta para o gol.

Variações

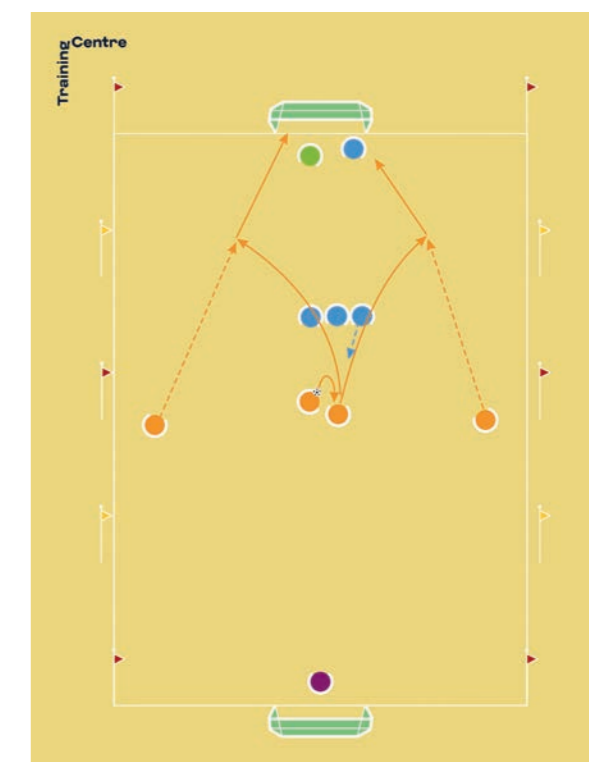
- O cobrador do tiro de saída levanta a bola para o seu companheiro de equipe, que finaliza de primeira.
 - Combinação de passes aéreos que termina com um chute de primeira de um dos dois jogadores mais abertos.
 - Combinação de passes aéreos que culmina com uma finalização de bicicleta de um dos dois jogadores mais abertos.
 - Permita que os defensores defendam ativamente e pressionem, simulando um cenário de jogo.
- Pontos de treinamento**
- Desenvolva diferentes variações do tiro de saída.
 - Peça aos jogadores de ataque que adaptem a sua abordagem em função da pressão exercida pelo adversário.



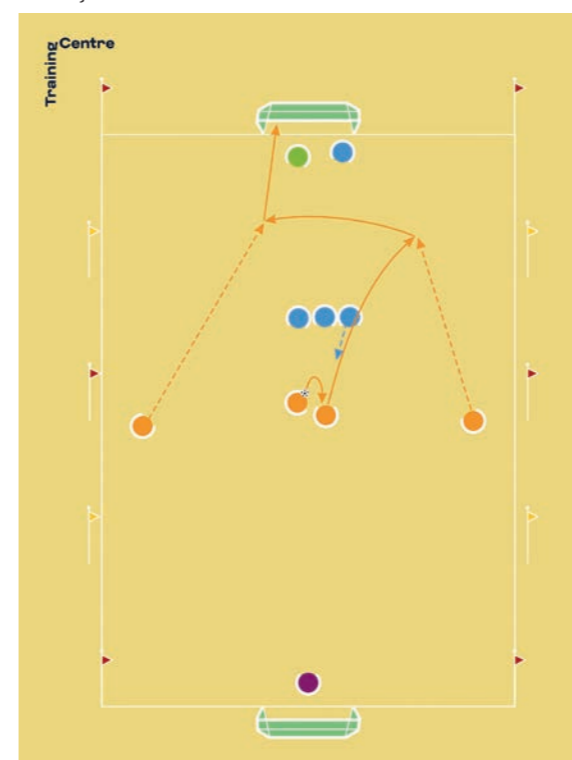
FIFA Training Centre



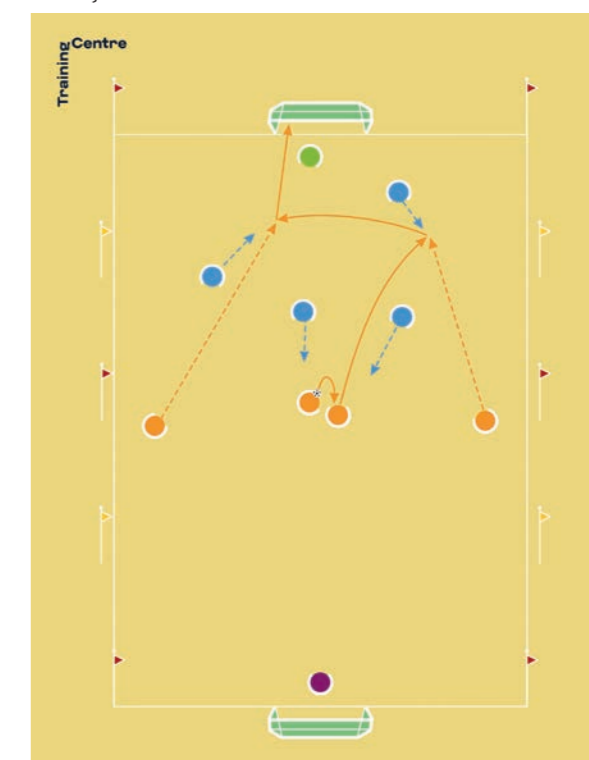
Variação 1



Variação 2



Variação 3



Variação 4

8.5.4 Arremesso lateral

Organização

- Crie um cenário com quatro atacantes contra quatro defensores e um goleiro.

Explicação

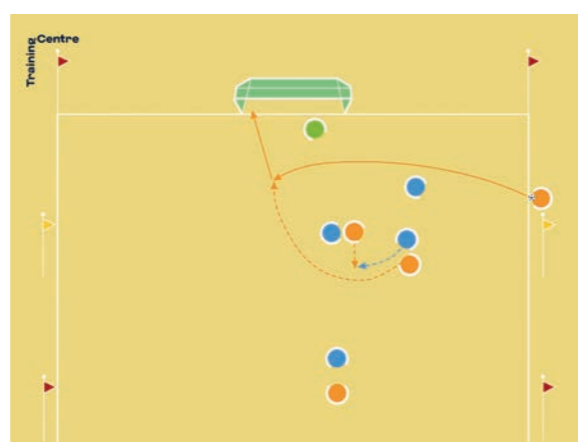
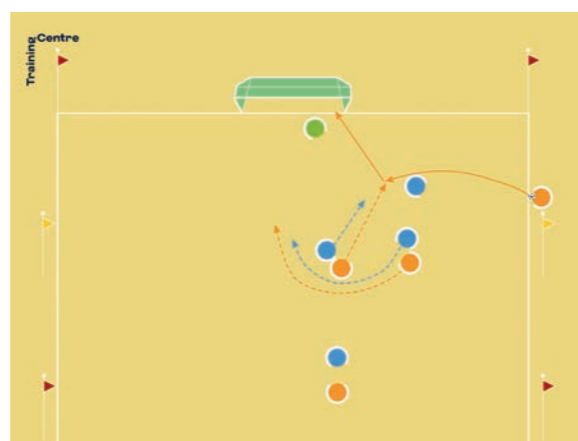
- Existem várias combinações possíveis em arremessos laterais. Schirinzi apresenta uma série de estratégias para este reinício. Quando a bola passa a linha lateral no beach soccer, a cobrança de lateral pode ser feita com o pé ou com as mãos.
- A primeira combinação termina com uma finalização no primeiro pau.
- Peça aos defensores que defendam passivamente para permitir que os jogadores de ataque treinem as várias combinações.

Variações

- Combinação que termina em uma finalização no segundo pau.
- Combinação que se concentra na zona central do ataque. O jogador que recebe o arremesso finge que corre para criar espaço, domina a bola no peito e finaliza de bicicleta.
- Um atacante devolve a bola com um passe curto para o cobrador, que depois faz um cruzamento pelo alto no segundo pau, onde um companheiro de equipe desmarcado finaliza para gol. Trata-se de uma combinação em três etapas. O cobrador do arremesso lateral tabela com um companheiro de equipe e faz um cruzamento no segundo pau. Como alternativa, o cobrador pode receber o passe de volta e finalizar a gol.

Pontos de treinamento

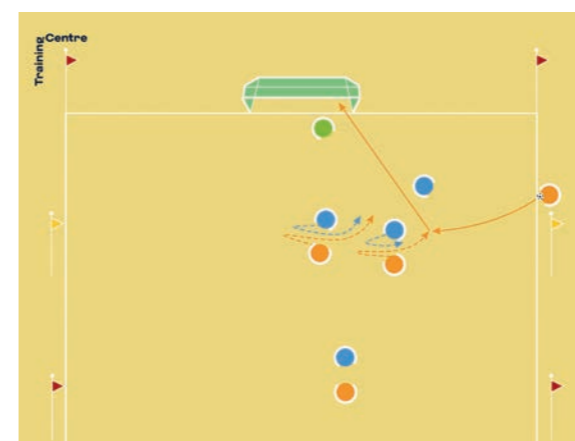
- Depois de executar cada sequência várias vezes, passe para a linha lateral do outro lado para permitir que os jogadores treinem as combinações a partir de posições diferentes.
- Os jogadores de ataque devem procurar a bola de forma agressiva e com velocidade, fazendo vários movimentos para confundir os seus adversários.
- Os treinadores devem ser criativos e apresentar aos jogadores vários sistemas para essa bola parada.



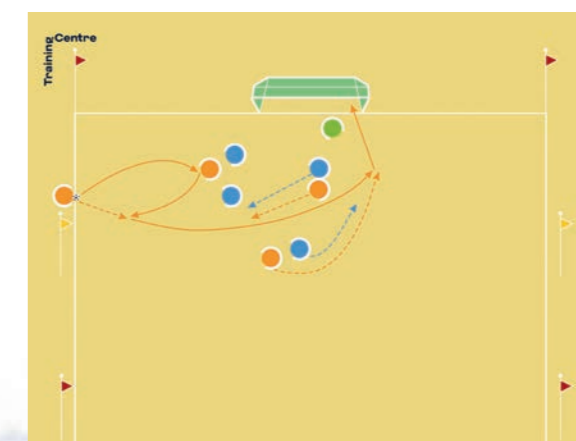
Variação 1



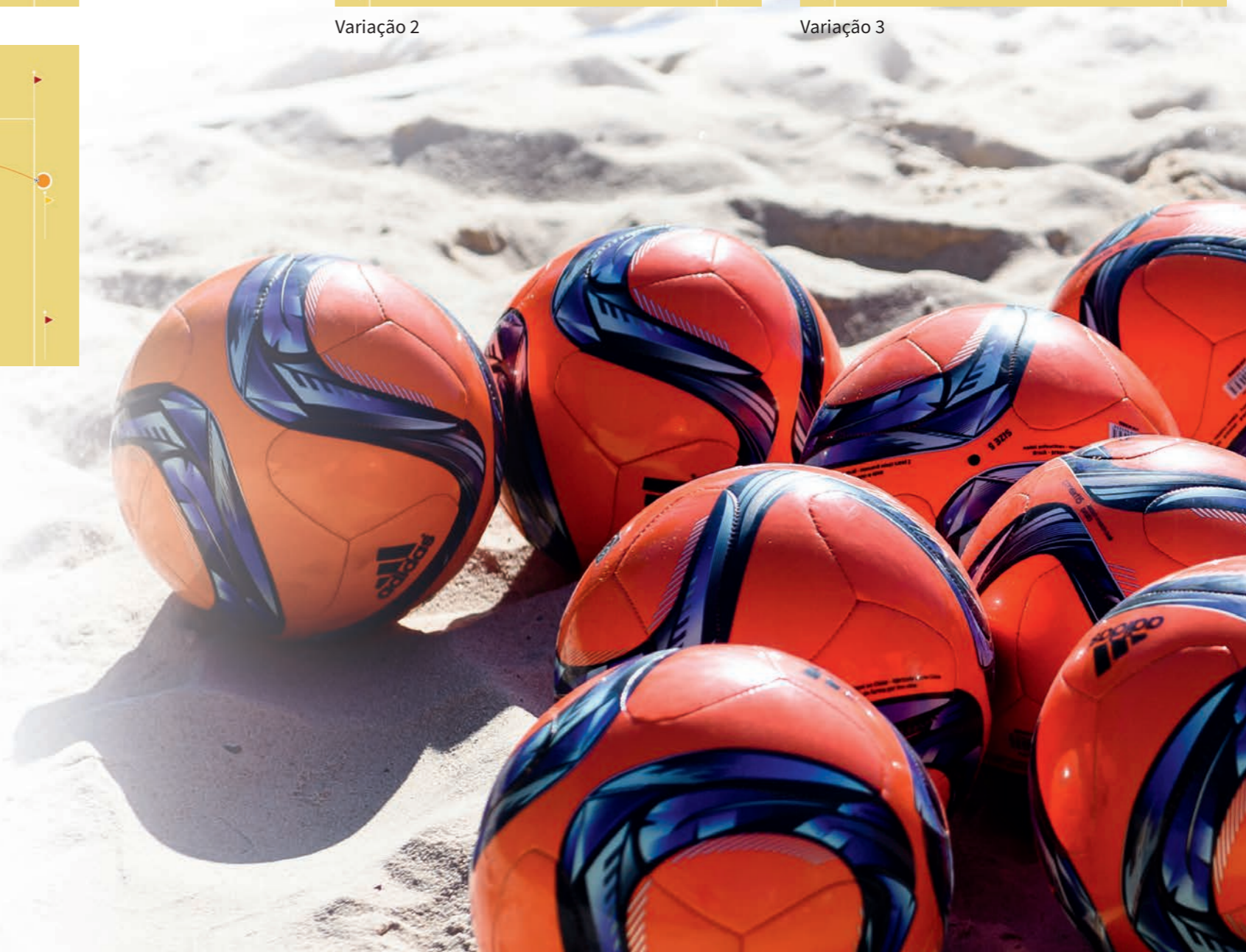
FIFA Training Centre



Variação 2



Variação 3





No beach soccer, é preciso que a areia seja nossa amiga. As condições peculiares do beach soccer produzem níveis excepcionais de fintas e jogo aéreo, além de exigirem um condicionamento sólido para superar a areia macia. Para realizar até os mais simples dos movimentos, são necessários um bom condicionamento físico e coordenação, combinando velocidade e força. O beach soccer é uma excelente alternativa às formas tradicionais de exercícios físicos e treinos de coordenação. A explosão, que é um atributo fundamental no beach soccer, é uma das principais áreas que os jogadores de linha e os goleiros treinam para melhorar o seu desempenho e os seus níveis de condicionamento físico.

O especialista técnico de beach soccer da FIFA Angelo Schirinzi acredita que os níveis de condicionamento físico necessários para jogar beach soccer aumentaram muito desde os primeiros tempos do esporte. No início, ex-jogadores de futebol de campo eram convidados a jogar beach soccer para dar publicidade ao jogo. Era mais recreacional, mas quando a FIFA entrou, a modalidade ficou muito mais séria. Todas as grandes potências do beach soccer começaram a treinar e a desenvolver jogadores na areia, e o esporte se tornou muito específico. Isso significava que mesmo os jogadores de futebol de campo de elite não conseguiam mais jogar beach soccer, pois ele exigia outras condições e habilidades. Por exemplo, o futebol de campo é jogado prioritariamente com a bola no chão, enquanto o beach soccer se concentra no jogo aéreo, com a necessidade constante de levantar a bola do chão. O jogo é muito dinâmico e a mentalidade é diferente. Na linha, joga-se quatro contra quatro. Os jogadores não podem se esconder em campo e os níveis de condicionamento físico devem ser muito altos. O jogo é mais participativo e mais intenso do que o futebol de campo.

O beach soccer começou com três ou quatro países e agora existem centenas de federações em todo o mundo que procuram desenvolver a modalidade. Ramiro Amarelle, ícone do beach soccer, considera que a organização e a qualidade dos jogadores melhoraram consideravelmente. Segundo Amarelle, há fatores limitantes no jogo atual e, sem um bom condicionamento físico, é difícil competir em alto nível. A condição física geral, a preparação física, a prevenção de lesões, bons hábitos, a recuperação, a nutrição e a hidratação são áreas básicas em que o esporte progrediu muito, ajudando a melhorar a qualidade dos jogadores modernos. Eles são muito mais habilidosos e agora têm um jogo mais completo. Como também disputam mais competições, isso permite que joguem mais partidas, o que lhes dá melhores oportunidades de desenvolvimento. Os atletas passam mais horas na areia, com mais treinos e mais jogos. Consequentemente, os seus níveis de preparo físico precisam ser muito mais elevados. Profissionais em

tempo integral treinam cinco ou seis vezes por semana e chegam a disputar 60 a 70 jogos por ano. Esses jogadores se beneficiam de orientações de condicionamento, preparadores físicos, programas de treinamento individuais e treinamento técnico.

O especialista técnico de beach soccer da FIFA e ex-goleiro profissional Claude Barrabé acredita que o beach soccer também é benéfico para os jogadores de futebol de campo que estão recuperando a forma física ou que estão voltando de lesão. Também é útil para os goleiros. Devido à sua imprevisibilidade e ao fato de não ser plana, a areia é ótima para treinar o reflexo. O problema para os goleiros é se adaptarem à superfície, uma vez que as bolas podem ir para qualquer lado.

Para o jogador profissional de beach soccer Edu Suárez, quando se trata de beach soccer, tudo é diferente. O campo não é igual e é preciso se adaptar, não só com a bola, mas também na forma de correr e de se movimentar. Para se adaptar à areia, é preciso aprender a correr na areia. Parece fácil, mas não é, porque é muito diferente. O movimento lateral, as arrancadas, tudo muda. Basicamente, trata-se de aprender a mover o corpo em uma nova superfície. Segundo Suárez, depois de muitas horas treinando na areia, é possível se adaptar, se livrar desses hábitos do futebol de campo e se transformar 100% em um jogador de beach soccer.

9.1 Resistência

Por ordem de importância, a resistência, a explosão e a velocidade são os principais objetivos do treinamento na pré-temporada. Se um jogador individual ou a equipe como um todo apresenta deficiências em qualquer dessas áreas, os treinos específicos durante a pré-temporada podem se mostrar muito benéficos, o que também vale para depois que a temporada se iniciar. This also applies once the season is underway. Os exercícios de força e de coordenação também podem ser integrados aos treinos em intervalos regulares ao longo da temporada.

Explicação:

O treino de resistência é criado para melhorar a resistência de um jogador. Resistência é a capacidade do corpo de se esforçar por períodos prolongados. O treinamento de resistência reforça a condicionamento cardiovascular, o sistema imune e a saúde em geral. Como resultado, níveis elevados de resistência reduzem o risco de lesões e melhoram a recuperação. Uma boa resistência é a base para a excelência no treinamento de velocidade e de explosão. O treinamento integrado de resistência inclui exercícios especificamente criados para melhorar a resistência, com elementos técnicos e táticos adicionais.

Métodos/princípios básicos:

Durante os exercícios de resistência, a frequência cardíaca do jogador deve ficar entre 130 e 160 bpm.



9.1.1 Resistência

Organização

- Prepare três ou quatro pistas utilizando minicones. Ajuste o comprimento das pistas de acordo com a distância que você quer que os jogadores percorram.

Explicação

- O exercício começa com o jogador em um lado da pista conduzindo a bola em velocidade média em direção ao seu colega de equipe do outro lado da pista. Quando o jogador chega ao fim da pista, ele deve passar a bola ao seu colega de equipe, que a conduz de volta para o outro lado da pista.
- Peça aos jogadores para conduzirem a bola pela areia.
- Realize o exercício por quatro a cinco minutos.

Variação

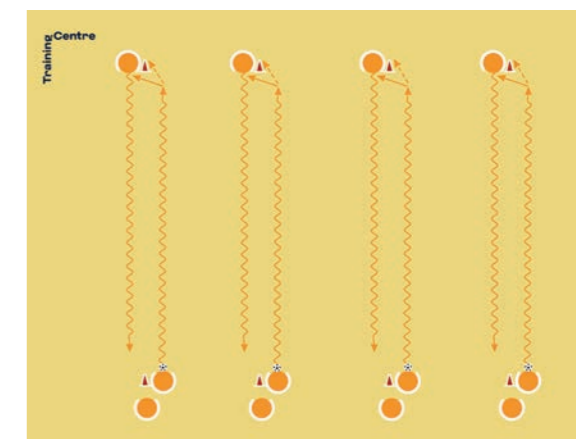
- Peça aos jogadores para levantarem a bola para si mesmos e fazerem embaixadinhas por alguns metros, enquanto levam a bola de um lado ao outro da pista. Então, eles devem colocar a bola na areia e conduzi-la até o fim da pista. Essa variação deve ser executada em velocidade média.

Situação de jogo

- Organize um jogo 5x5 utilizando todo o campo e estabeleça a regra de que os jogadores só podem passar a bola com as mãos. Os jogadores não podem correr com a bola nas mãos. Os jogadores só podem marcar gols de cabeça. Se a bola tocar na areia, a posse de bola passa para a outra equipe. Crie uma competição entre as equipes e inclua as suas próprias regras.

Pontos de treinamento

- Peça aos jogadores para efetuarem o exercício inicial em velocidade média.
- Introduza elementos de reforço muscular durante os exercícios.



FIFA Training Centre



9.2 Explosão

Explosão se refere à combinação de velocidade e força para gerar o máximo de energia possível no menor tempo possível. A explosão é especialmente importante no beach soccer, pois movimentos como saltar ou finalizar necessitam de muito mais energia quando jogamos na areia do que na grama ou em outras superfícies firmes.

Métodos/princípios básicos:

- Faça um aquecimento completo antes de avançar para a parte principal do treino
- Movimentos rápidos e explosivos
- Carga: 80-90% da velocidade máxima
- Não há aumento significativo da frequência cardíaca entre as repetições
- Um minuto de descanso
- Três repetições por série
- Uma a três séries por treino
- Descanso entre séries: três a cinco minutos. A equipe pode ser dividida: cinco jogadores completam a série enquanto os jogadores restantes (que recebem bolas) ajudam e motivam os jogadores ativos. Em seguida, eles trocam de papéis

9.2.1 Explosão

Organização

- Posicione os jogadores de linha em uma das áreas penais e um goleiro no gol adversário. Coloque três minicones em ângulos diferentes, a alguns metros do minicone inicial e outro à frente deles alinhado com o inicial. Coloque duas bolas na linha da área penal adversária.

Explicação

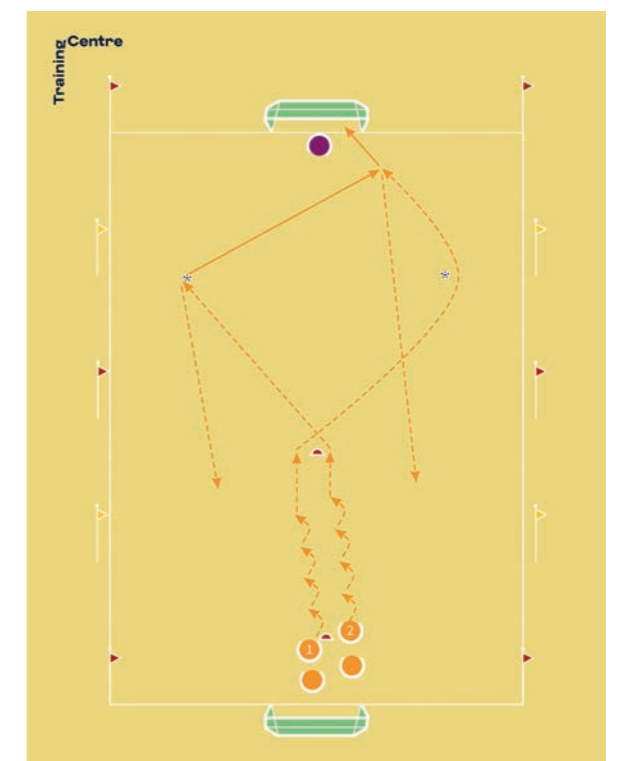
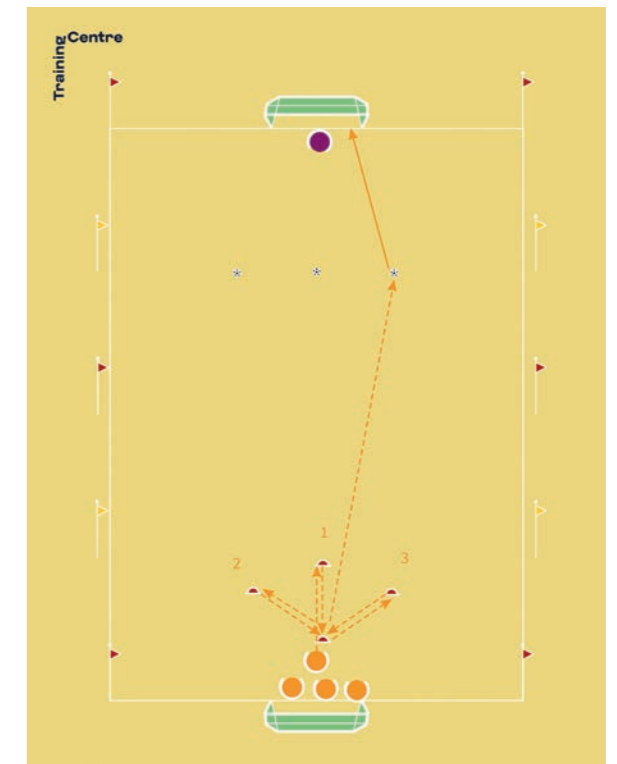
- Os jogadores realizam o exercício alternadamente.
- Peça aos jogadores que se desloquem o mais rápido possível entre o minicone inicial e um dos três minicones à sua frente, voltem e então repitam a sequência com os outros dois minicones.
- Depois de ter executado a sequência com cada um dos três minicones, o jogador corre para o quarto minicone e depois para uma das duas bolas situadas na linha da área penal adversária e finaliza.
- Cada jogador é solicitado a realizar o exercício quatro vezes (duas finalizações com o pé esquerdo e duas com o pé direito).

Variação

- Divida os jogadores de linha em duplas. Primeiro, os jogadores devem saltar quatro vezes com uma perna só a partir do minicone inicial e correr em direção ao primeiro minicone. Em seguida, cada jogador do par corre na diagonal e em direções opostas em direção à bola no seu lado. O primeiro jogador a chegar na bola se posiciona no segundo pau para receber o cruzamento do seu parceiro e finaliza a gol, enquanto um goleiro tenta defender. Depois de terminar a jogada, os jogadores devem voltar à sua posição o mais rápido possível.

Pontos de treinamento

- Peça aos jogadores para realizarem o exercício em uma intensidade bastante alta.
- Como treinador, você deve desempenhar um papel ativo nos exercícios, especialmente incentivando os jogadores.
- Os jogadores devem orientar a sua posição corporal para o goleiro durante todo o exercício. Ao correrem de volta para o primeiro minicone depois de terem completado a sequência, os jogadores devem olhar por cima do ombro para o goleiro.



FIFA Training Centre

9.3 Velocidade

A velocidade pode ser dividida em três categorias: velocidade de reação, aceleração e velocidade de ação. A velocidade de reação se refere à capacidade de um jogador de reagir o mais rápido possível a um estímulo, como um sinal acústico. A aceleração é medida pela velocidade registrada nos primeiros cinco a sete metros, enquanto a velocidade de ação se refere à capacidade de manter uma velocidade por até 20 metros após os primeiros cinco a sete metros.



Métodos/princípios básicos:

- Faça um aquecimento completo antes de avançar para a parte principal do treino
- Recuperação total após cada repetição
- Velocidade máxima
- Aumento significativo da frequência cardíaca após cada repetição
- Os treinos de velocidade básicos são realizados sem bola, enquanto os exercícios individuais podem necessitar de uma bola, por exemplo, para finalizar a gol

9.3.1 Coordenação

Organização

- O exercício deve ser realizado simultaneamente em várias áreas de jogo quadradas, com três a seis jogadores em cada área.

Explicação

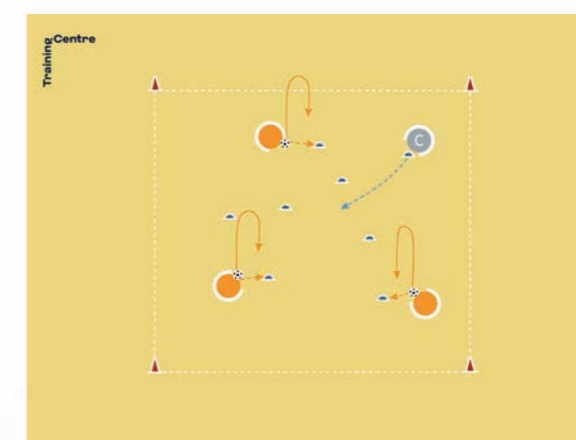
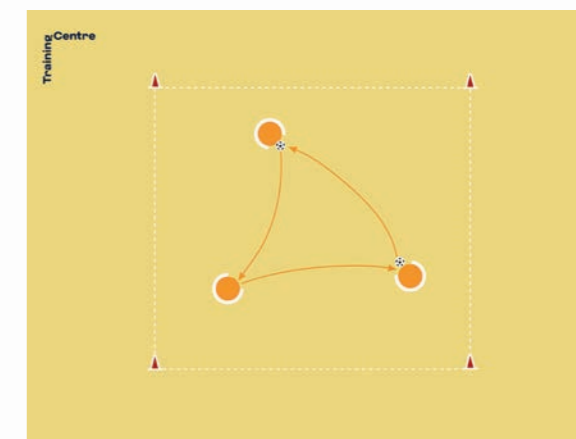
- No primeiro exercício, os jogadores devem fazer embaixadinhas com a bola e dar passes com a bola no ar um para o outro dentro da área de jogo. Realize o exercício com várias bolas em jogo, por exemplo, (duas bolas para três jogadores).

Variação

- Incentive os jogadores a competirem entre si para ver quem é o melhor nas embaixadinhas. Coloque minicones na areia e peça aos jogadores para pegá-los enquanto mantêm a bola no ar. Atribua pontos aos jogadores por cada cone que pegarem enquanto mantêm a bola no ar. Estabeleça um sistema de pontos com base na cor dos cones para criar um ambiente de treinamento divertido e competitivo.

Pontos de treinamento

- Envolver-se ativamente nos exercícios. Adicione novas regras durante o jogo. Participe dos exercícios para ajudar a criar um ambiente de treino divertido e competitivo.



FIFA Training Centre



9.3.2 Velocidade

Organização

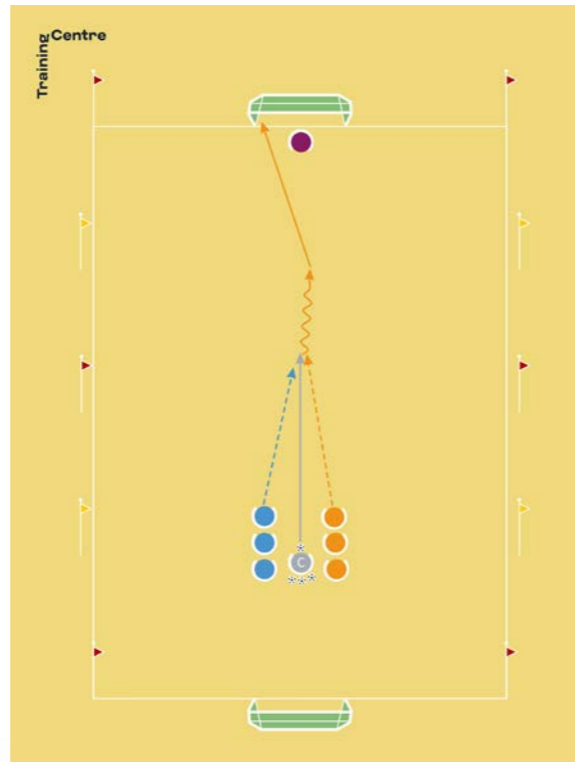
- Crie duas equipes. Coloque-as em filas paralelas e coloque um goleiro no gol adversário.

Explicação

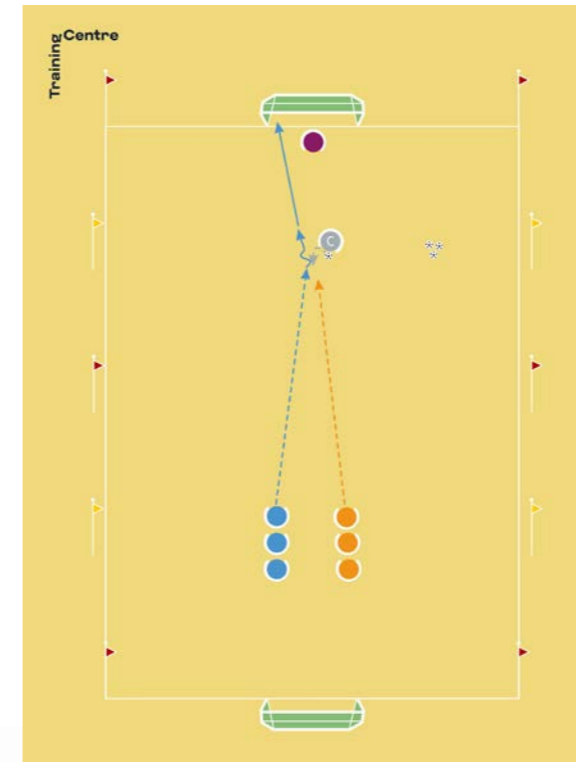
- O treinador se posiciona atrás das filas de jogadores e arremessa uma bola na areia entre elas.
- O primeiro jogador de cada equipe corre para tentar chegar na bola. O jogador que chegar primeiro na bola segue com ela em uma situação cara a cara.
- Schirinzi apresenta uma série de exercícios para treinar a velocidade e o tempo de reação. Assim que o primeiro jogador que chegar na bola encostar nela, o segundo jogador fica inativo.
- Crie uma competição entre as duas equipes.

Variações

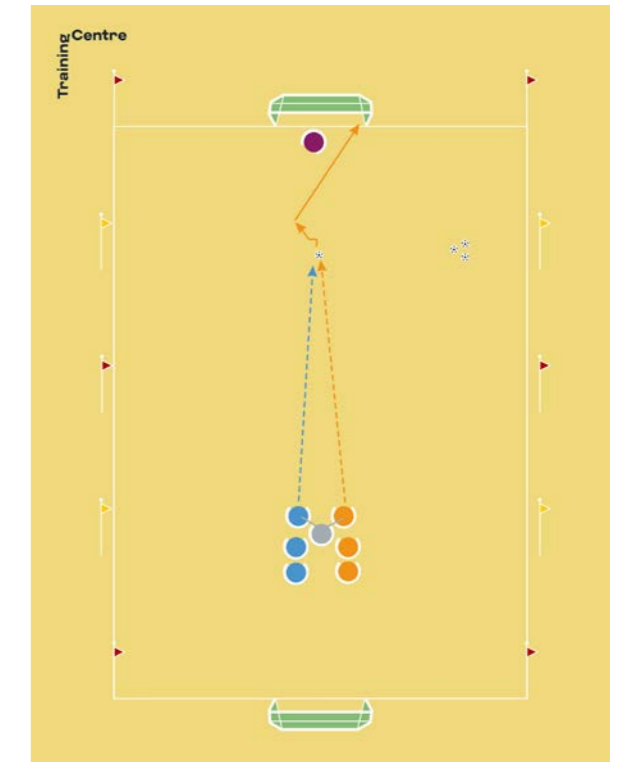
- O treinador se posiciona à frente dos jogadores. Assim que o treinador coloca a bola na areia, os jogadores correm para ver quem chega antes na bola.
- Varie o sinal de partida. Por exemplo, batendo nas costas dos jogadores ou fazendo um som específico etc.
- Os jogadores começam deitados de barriga para baixo e correm para ver quem chega primeiro para bater na mão do treinador. Essa variação não envolve um elemento de finalização.
- Os jogadores começam sentados, de costas para o treinador, e correm para bater na mão do técnico. Essa variação não envolve um elemento de finalização.



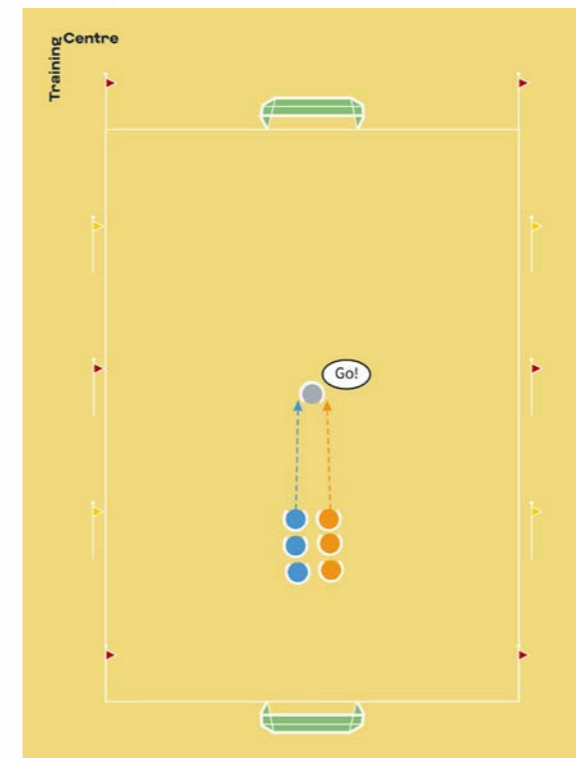
FIFA Training Centre



Varição 1



Varição 2



Variações 3 e 4



9.4 Força

O treinamento de força pode ajudar os jogadores a reforçar a musculatura. Também é benéfico manter uma boa postura e prevenir dores nas costas, por exemplo. Portanto, é um elemento importante na prevenção de lesões. Exercícios como alongamentos ou abdominais podem ser integrados nos programas de treino.

9.5 Preparo físico para goleiros

A condição física de um goleiro é um fator essencial para que ele tenha um bom desempenho nos jogos e nos treinos. Os goleiros treinam a sua condição física durante a pré-temporada, mas também precisam manter e melhorar os seus níveis de preparo físico durante a temporada. O treinamento físico integrado (velocidade, força e coordenação) é uma forma de melhorar a condição física, ao mesmo tempo em que se aperfeiçoam as habilidades técnicas com bola. Os goleiros podem participar dos treinos da equipe ou treinar separadamente com um preparador de goleiros.



9.5.1 Resistência

Organização

- O exercício necessita de três goleiros: um no gol e um em cada lado da linha imaginária de meio de campo.

Explicação

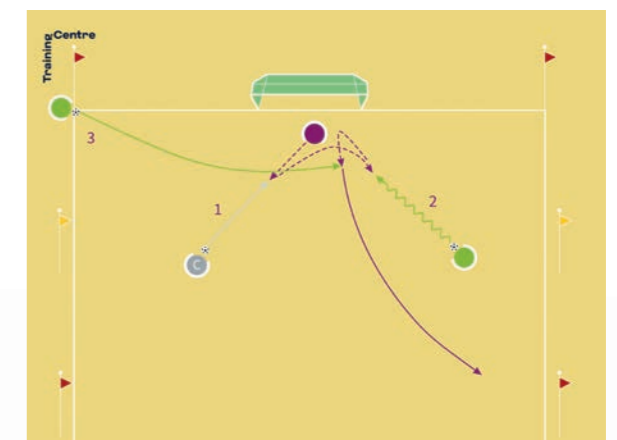
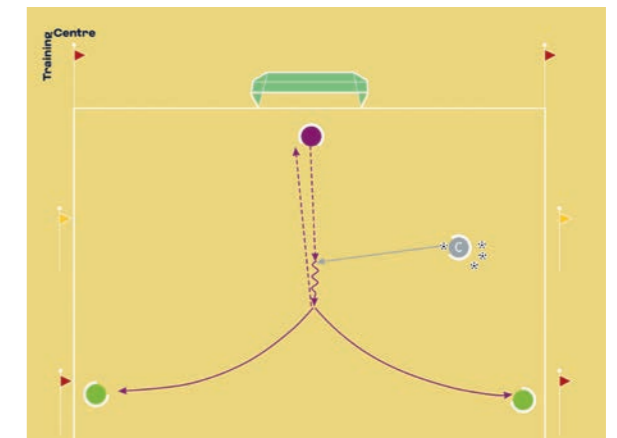
- O goleiro sai do gol em velocidade média em direção à bola na linha da área penal. Ele levanta a bola para si mesmo e faz embaixadinhas por alguns metros. Então, faz um passe com a bola no ar nas mãos do goleiro à sua esquerda. Em seguida, volta à sua posição inicial e repete a sequência, desta vez fazendo um passe com a bola no ar para o goleiro à sua direita.
- Realize o exercício de quatro a seis vezes e então faça a rotação dos goleiros.

Variação

- Esta variação necessita de três goleiros e um treinador. Coloque uma bola dentro do arco imaginário de escanteio e uma bola de cada lado da área penal. Simular várias situações de jogo.
- O treinador dá um chute com a bola no ar a meia altura do lado esquerdo da área penal. O goleiro volta para o gol e em seguida sai para abafar a bola nos pés do goleiro à direita da área penal. O goleiro volta mais uma vez para o seu gol. Na terceira situação de jogo, o goleiro avalia a trajetória da bola para defender uma cobrança de escanteio no segundo pau. Em seguida, arremessa a bola por cima para o quadrado azul.

Pontos de treinamento

- Peça aos goleiros para ficarem atentos ao que acontece à sua frente quando voltam para o gol. Os goleiros devem dar passos laterais ou cruzados quando voltam para o gol.
- Treine vários cenários de jogo.



FIFA Training Centre

9.5.2 Explosão

Organização

- Coloque quatro cones enfileirados atrás da linha de fundo, ao lado do gol. Fique em uma posição central na linha da área penal ou peça a um dos goleiros para ocupar essa posição.

Explicação

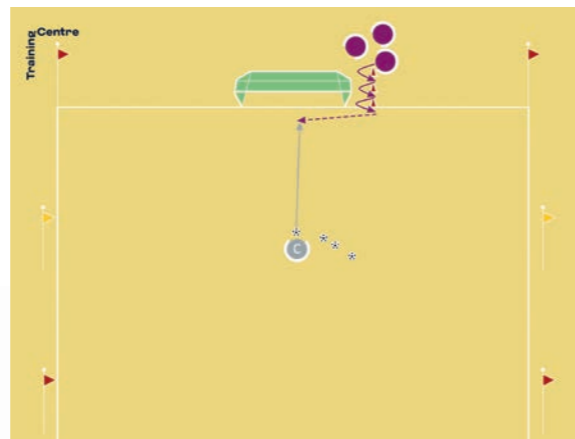
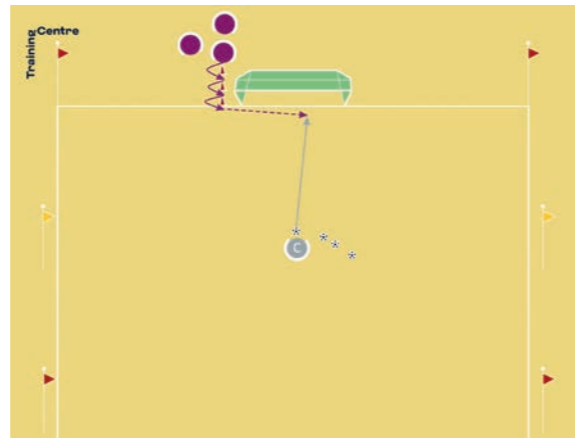
- O primeiro goleiro salta sobre cada um dos quatro cones. Depois, ele dá alguns passos para se colocar em posição e tenta defender uma finalização em direção à trave oposta.
- Os jogadores realizam o exercício alternadamente.
- Depois de saltar cada um dos quatro cones, o goleiro deve agarrar ou espalmar uma finalização a meia altura do treinador/goleiro posicionado no centro da linha da área penal. A finalização é direcionada para o lado oposto de onde veio o goleiro, forçando-o a reagir rápido.

Variações

- Altere o lado do gol em que o exercício é realizado.
- Os goleiros devem saltar os cones levantando os joelhos até a altura do peito e depois devem agarrar ou espalmar uma finalização. Em seguida, devem se levantar rápido para defender uma finalização a meia altura direcionada para a trave oposta.

Pontos de treinamento

- Peça aos goleiros para darem pequenos passos para ajustarem a sua posição e em seguida saltem para o mergulho.



FIFA Training Centre

9.5.3 Velocidade

Organização

- Posicione um dos goleiros no gol e um goleiro com uma bola de cada lado (entre a linha imaginária de meio de campo e a área penal). Prepare uma zona quadrada de cada lado da área penal.

Explicação

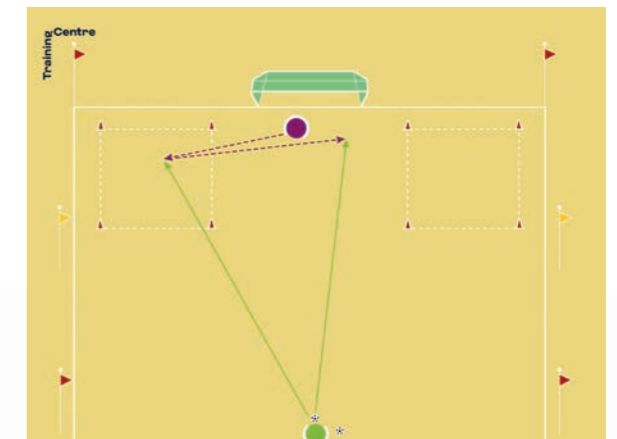
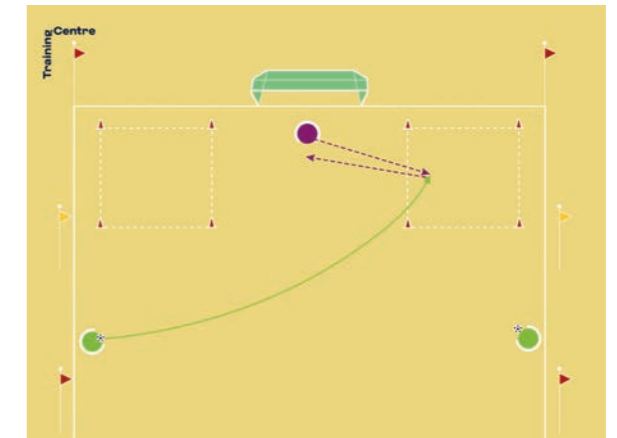
- Os goleiros passadores se alternam para mandar uma bola aérea para a zona quadrada no lado oposto da área penal.
- O goleiro deve tentar agarrar ou desviar a bola antes de ela tocar na areia da zona quadrada. Cada goleiro executa a sequência quatro vezes.

Variação

- Monte uma estação em uma zona central na outra metade do campo. Esta variação envolve uma sequência com duas bolas (uma após a outra). Para a primeira bola, um goleiro passador arremessa a bola por baixo para uma das duas zonas quadradas. Para a segunda bola, o goleiro passador arremessa a bola em direção ao gol. Depois de defender a primeira bola, o goleiro deve voltar rapidamente à sua posição para agarrar ou espalmar a segunda bola.

Pontos de treinamento

- Peça aos goleiros para se movimentarem com uma intensidade muito alta.
- Os goleiros devem mostrar muita energia ao voltarem para o gol após cada intervenção.



FIFA Training Centre

10.1 Treinamento complementar ao futebol de campo

Jogar beach soccer é uma excelente forma de complementar o treinamento de futebol de campo, especialmente para as crianças. Como já foi mencionado neste manual, jogar na areia exige altos níveis de capacidade técnica, condicionamento físico e coordenação, e o beach soccer ajuda a desenvolver todos esses aspectos.

Técnica e tática

A combinação de um tempo significativo de contato com a bola, uma superfície de jogo irregular e pouco tempo para dominar a bola é altamente benéfica para melhorar a capacidade técnica de um jogador. Como os fundamentos das competências técnicas são lançados em uma idade muito precoce, o beach soccer é particularmente adequado para crianças e jovens jogadores. Do ponto de vista tático, o beach soccer também oferece muitas vantagens aos jogadores de futebol de campo. As transições rápidas de jogo, a procura por um caminho curto e direto para o gol e os muitos padrões de jogo e jogadas ensaiadas servem para melhorar a compreensão tática dos jogadores.

Condicionamento físico e coordenação

Os jogadores necessitam de um alto nível de condicionamento físico e de coordenação para se deslocarem na areia, que afunda a cada passo. Nesse sentido, o beach soccer oferece uma alternativa empolgante para o treinamento tradicional de condicionamento físico e de coordenação.

Capacidades cognitivas

O beach soccer também ajuda a melhorar as capacidades cognitivas dos jogadores. O ritmo acelerado característico dessa modalidade obriga os jogadores a identificar e analisar imediatamente cada situação e a tomar decisões rápidas. Ao antecipar corretamente uma situação durante um jogo, os jogadores ganham tempo para escolher e preparar as ações adequadas. A capacidade de ler o jogo e antecipar as jogadas individuais é um fator de sucesso crucial para qualquer jogador em esportes coletivos, e isso é algo que se aprende melhor na infância.

10.2 Infraestrutura e calendário de competições

Em muitos locais, a demanda por campos de futebol públicos ultrapassa muito a oferta. Consequentemente, em países com grandes faixas de litoral, como o Brasil, muitos jogadores vão para a areia para praticar o seu hobby. É possível instalar campos de beach soccer permanentes ou temporários com pouco esforço e custos mínimos, oferecendo uma interessante alternativa às infraestruturas existentes.

No entanto, o beach soccer não está confinado às regiões litorâneas, e também se estabeleceu em muitos países sem litoral. A temporada do futebol de campo normalmente não dura o ano todo e muitos clubes não oferecem quaisquer atividades alternativas durante as pausas de verão e de inverno. Assim, o beach soccer pode ser introduzido como uma extensão sazonal da temporada de futebol de campo nessas épocas do ano.



10.3 Prevenção de lesões e reabilitação

As características físicas da areia fazem com que treinar beach soccer melhore os níveis de desempenho do jogador e fortaleça grupos musculares que não são ativados quando se joga em uma superfície firme. Dessa forma, treinos complementares na areia podem reduzir o risco de lesões. Jogar na areia não apenas fortalece os músculos, mas também reduz a tensão sobre a coluna vertebral, as articulações, os ligamentos e os tendões. Além do fato de não ser permitido usar calçados no beach soccer, o efeito de amortecimento da superfície de jogo é a principal razão para o baixo número de lesões nesse esporte em comparação com o futebol de campo.

O fortalecimento muscular e a redução da tensão sobre a coluna vertebral, as articulações, os ligamentos e os tendões também são fatores importantes para criar um programa de reabilitação de lesões e articulações sobrecarregadas. Nos casos em que lesões específicas do joelho ou dos ligamentos impedem um jogador de treinar em uma superfície dura, o beach soccer pode se apresentar como uma alternativa adequada.



11.1 Considerações gerais para os treinadores

Recordar as principais razões que levam os jovens jogadores a praticarem o esporte pode ser inestimável nos treinamentos. Veja abaixo alguns princípios essenciais que podem ser seguidos para que os treinadores e jogadores aproveitem ao máximo a sua experiência de beach soccer:

- O principal objetivo é que os jogadores se divirtam com o jogo.
- A formação e o desenvolvimento também são metas importantes.
- Reconhecer e aprender com os seus erros.
- Dar feedback positivo, criar uma atmosfera amigável e promover boas relações, tanto entre os jogadores uns com os outros quanto entre você e os jogadores.
- Ser um exemplo para os jogadores.
- Incentivar os jogadores a melhorar o seu jogo.
- Permitir que os jogadores usem a sua iniciativa e garantir que não tenham medo de cometer erros.
- Enfatizar a importância do "fair play".

Todos os exercícios deste manual podem ser utilizados para treinar os jogadores das categorias de base. É muito importante simplificar os exercícios, levando em consideração as seguintes orientações:

- Utilize campos ou áreas de jogo reduzidos
- Reduza as distâncias entre os jogadores nos exercícios de passe ou de finalização
- Utilize as mãos para efetuar passes
- Adapte o tamanho das bolas (menores ou maiores para determinados exercícios)

Sub-9 (6 a 9 anos)



Características

Jogadores dessa faixa etária:

- tentam marcar o gol o mais rápido possível;
- não compreendem a necessidade do jogo coletivo;
- utilizam menos partes do campo;
- jogam nas zonas centrais, sem criar muita amplitude;
- lutam pela posse da bola como indivíduos, e não como uma equipe; e
- não compreendem plenamente a finalidade da maior parte das Regras do Jogo.

Os treinadores devem enfatizar:

- a importância de manter a posse da bola; e
- que, para aproveitar o máximo possível o jogo, é preferível jogar coletivamente, e não individualmente.

Sub-12 (9 a 12 anos)



Características

Jogadores dessa faixa etária:

- utilizam mais partes do campo;
- demonstram maior cooperação e coordenação com seus colegas de equipe;
- utilizam o espaço para se tornarem mais disponíveis para os colegas de equipe;
- compreendem as diferentes funções (atacantes e defensores);
- abrem maiores distâncias entre si e os seus adversários; e
- compreendem melhor as regras do jogo.

Os treinadores devem enfatizar:

- como jogar sem a bola, tanto na fase de ataque como na fase de defesa;
- como utilizar a totalidade do campo; e
- como se tornar mais eficiente nas ações de ataque e defesa, cooperando com os seus colegas de equipe.

Sub-16 (13 a 16 anos)



Características

Jogadores dessa faixa etária:

- utilizam bem o espaço;
- decidem sobre os papéis principais e secundários;
- planejam coletivamente;
- compreendem o jogo como um todo (atacar e defender);
- jogam pela equipe; e
- compreendem e aceitam as Regras do Jogo.

Os treinadores devem enfatizar:

- a importância de compreender as ações realizadas pelos colegas de equipe;
- a motivação para cooperar e participar nas fases de ataque e de defesa;
- as transições rápidas;
- a importância de ocupar os espaços perto e longe da bola, na defesa e no ataque;
- como jogar nos dois lados, no centro, na frente e atrás; e
- como criar espaços e impedir a equipe adversária de criar espaços.

Sub-18 (16 a 18 anos)



Características

Jogadores dessa faixa etária:

- estão desenvolvendo capacidades de percepção, análise, tomada de decisões e execução;
- demonstram um espírito competitivo;
- não gostam de ser obrigados a fazer as coisas;
- são influenciados por aspectos psicológicos;
- estão entrando na puberdade, o que os torna muito sensíveis e emocionalmente instáveis; e
- se desenvolvem com base no que veem e sentem.

Os treinadores devem enfatizar:

- a seguinte divisão no treino: 50% de treino técnico, 25% físico e 25% tático;
- como evitar a fadiga;
- o desenvolvimento de todas as táticas básicas;
- diferentes esquemas táticos e estratégias;
- jogo de ataque e contra-ataque;
- como adotar uma defesa por zona e o posicionamento defensivo;
- o seu apoio para a tomada onstante de decisões;
- tarefas simplificadas no jogo com alterações nas regras para incentivar jogadas diferentes; e
- treinamento de circuito e com jogos.

De um modo geral, devemos utilizar diferentes tipos de partidas em campos de dimensões diferentes, com diferentes números de jogadores e gols de diferentes tamanhos. Isso se aplica a todas as faixas etárias.

FIFA[®]