FC FUTURES ACADEMY

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

ESTA É A EA SPORTS FC FUTURES ACADEMY, EXERCÍCIOS DE JOGO PARA TREINAMENTO DE BASE. TRAZEMOS OS EXERCÍCIOS DO JOGO PARA A VIDA REAL

NOSSOS EMBAIXADORES

FERNANDO MORIENTES
REAL MADRID
& SPAIN LEGEND

EMMA HAYES
USWNT HEAD COACH
& CHELSEA FC LEGEND

VERÓ BOQUETE
ACF FIORENTINA &
SPAIN LEGEND

GIANFRANCO ZOLA
CHELSEA FC &
ITALY LEGEND

IAN WRIGHT
PREMIER LEAGUE &
ENGLAND LEGEND

MARTA
ORLANDO PRIDE &
BRAZIL LEGEND

PATRIZIA PANICO
OLYMPIQUE LYONNAIS COACH
& ITALY LEGEND

LAURA GEORGES
OLYMPIQUE LYONNAIS
& FRENCH LEGEND

BIXENTE LIZARAZU
FRENCH LEGEND

ZICO
FC25 ICON &
BRAZILIAN LEGEND

SIMONE LAUDEHR
GERMAN LEGEND

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

UM AVISO DOS TREINADORES

Como Treinadores da UEFA, é sempre interessante ver diferentes métodos e estilos de treinamento de futebol. Com a FC FUTURES Academy, há uma oportunidade única de trazer o entendimento do jogo e as práticas de habilidade que temos no mundo digital para o mundo real. Tanto no mundo digital quanto no real, o foco é a emoção, praticar novas habilidades, desenvolver conhecimento do jogo e participar. Como treinadores, nosso papel é tornar o futebol um esporte acessível, divertido e apoiar atletas a desenvolver suas habilidades e uma paixão por essa linda arte que dure a vida toda. O que fornecemos neste documento são elementos básicos para incluir em uma sessão de treinamento, mas não tenha medo de adaptar e ajustar os exercícios ao seu estilo para atender às necessidades de seu time e às habilidades de atletas da sua equipe.

Faça exercícios que sejam mentalmente e fisicamente desafiadores.
Tenha criatividade.
Divirta-se.

THE UEFA GRASSROOTS COACHES

ÍNDICE

1 DESAFIO DE CONDUÇÃO

2 OBSTÁCULOS ANGULARES

3 CAVADINHA

4 COBRANÇAS DE FALTA

5 CRUZAMENTO NA ÁREA

6 MANTER A POSSE DE BOLA

7 HORA DO JOGO

8 DEFENDER E FAZER GOL

9 DEFESA SOBRECARREGADA

10 PASSES OBSTRUÍDOS

11 PASSE PELO ESPAÇO

12 PASSE EM PROFUNDIDADE

13 CRUZAMENTO PARA A ÁREA

14 CONDUZIR E CRUZAR

15 ATAQUE SOBRECARREGADO

16 DOIS CONTRA UM

17 FINALIZAÇÃO RÁPIDA

1 DESAFIO DE CONDUÇÃO

OBJETIVO

O objetivo é driblar os obstáculos o mais rápido possível, passar pelo zagueiro e chutar a gol na área. Esse exercício busca melhorar seu controle de bola. Além de treinar um pouco a finalização.

EQUIPAMENTO

3 cones ou manequins, ou obstáculos inclinados

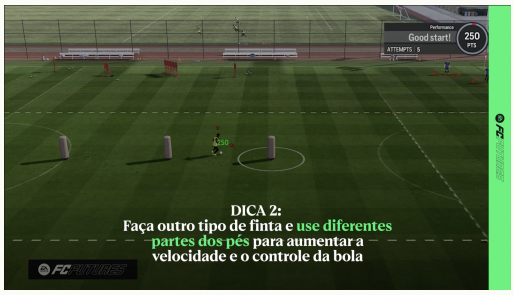
1 pessoa no ataque

1 pessoa no gol

1 bola

DICA 1

Conduza com velocidade no primeiro obstáculo e, depois, faça uma finta ou mude de direção para contorná-lo.



DICA 2

Use partes diferentes dos dois pés para aumentar a velocidade e o controle da bola enquanto passa pelos obstáculos. Esses pequenos detalhes podem fazer toda a diferença em uma situação ofensiva.

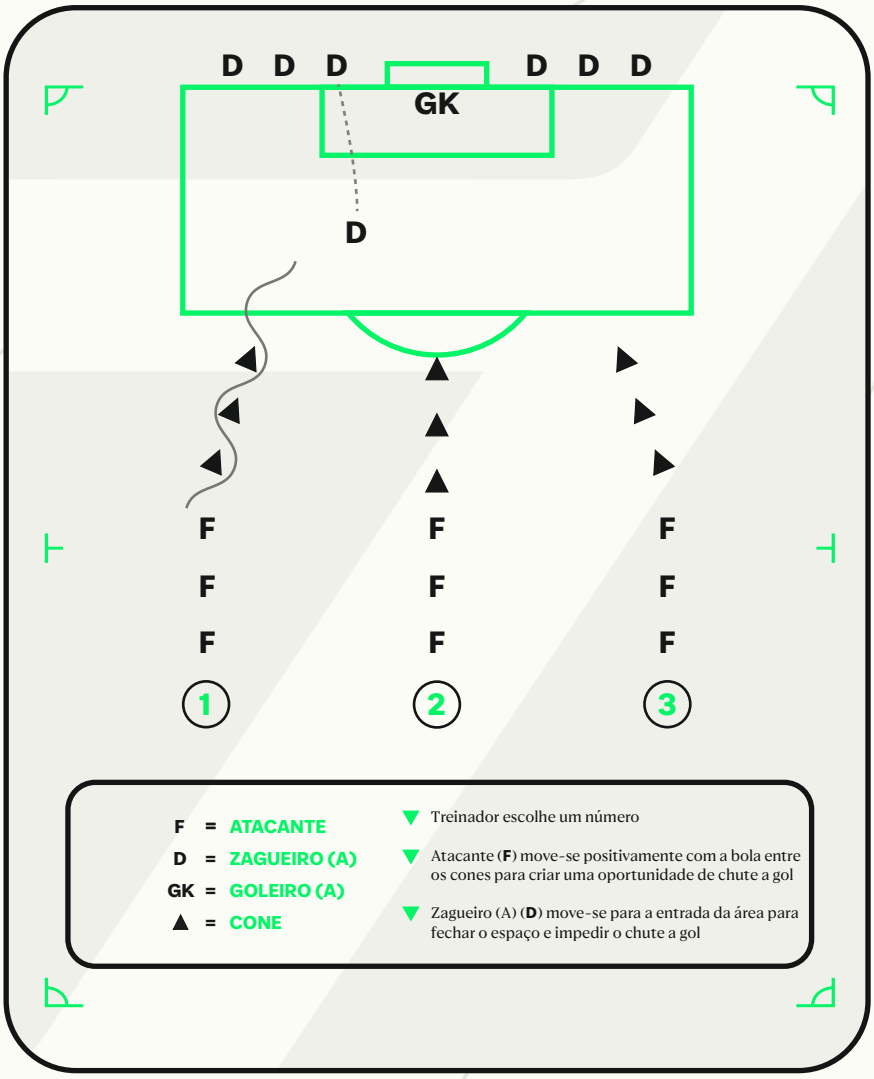
DICA 3

Tente se posicionar em um ângulo em relação a quem está defendendo, deixando espaço para manobrar. Assim, você tem mais liberdade para passar por atletas da defesa, aumentando suas opções de ataque.

DICA 4

Chute a bola na diagonal de quem está no gol, tentando acertar os cantos. Além de dificultar a defesa, em uma situação de jogo real, chutar na diagonal cria mais oportunidades de gols no rebote.

1 DESAFIO DE CONDUÇÃO



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Ao fazer esse exercício com uma turma ou colegas, é possível criar mais de uma área de exercício. Também é possível pedir que as pessoas iniciem em áreas diferentes, à direita e esquerda do gol, não só no centro, dessa forma alternando ângulo e desafio.
- O ideal é colocar cones em uma área de 8 a 10 metros. É possível aumentar ou diminuir essa distância dependendo da idade e do nível de habilidade de atletas.
- Lembre-se de revezar quem está no gol e nas posições iniciais, assim como a zaga e ataque. Assim, todo mundo poderá treinar todos os elementos do exercício.

2 OBSTÁCULOS ANGULARES

OBJETIVO

O objetivo desse exercício é passar a bola com sucesso entre você e colegas de equipe, evitando quem defende, e obstáculos.
O foco aqui é a precisão do passe, a movimentação sem a bola e a visão.

EQUIPAMENTO

4 cones
2 manequins
2 pessoas no ataque
1 pessoa na zaga
1 bola

DICA 1

Ao receber a bola, procure colegas de equipe e use seu domínio para criar um ângulo. Isso dificulta a interceptação da zaga.

DICA 2

Para atletas sem a bola, é importante sempre se mover para um espaço livre. Você precisa estar visível para colegas de equipe, dando a opção de um passe e de ajudar o seu time a manter a posse de bola.

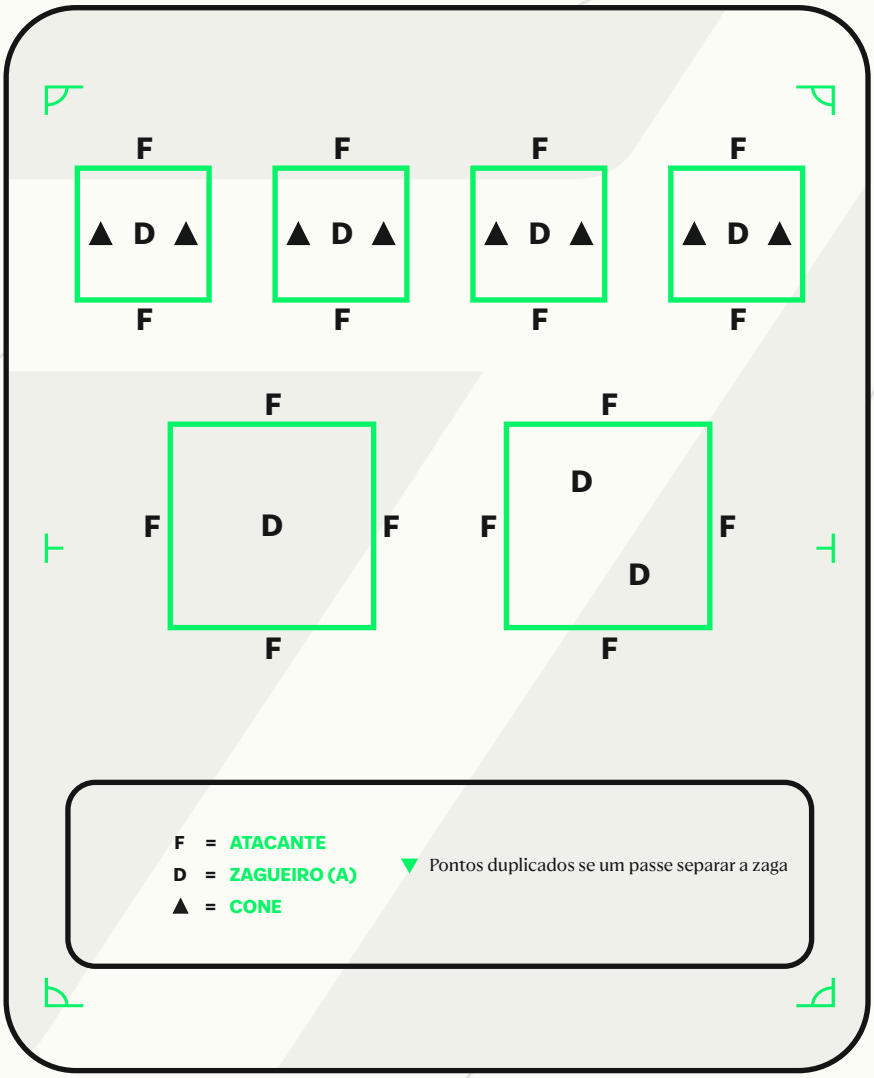
DICA 3

Se a zaga estiver bloqueando uma opção de passe, conduza a bola, atraia atletas rivais para você e, em seguida, encontre colegas de equipe livres.

DICA 4

Ao passar para colegas de equipe, use sua parte interna do pé e acerte o centro da bola para um passe direto e preciso.

2 OBSTÁCULOS ANGULARES



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Ao praticar este exercício com uma turma ou colegas, se houver espaço, crie mais de uma área de exercício para maximizar a atividade e minimizar o número de atletas em espera.
- Também é possível aumentar o número de atletas em uma área de exercício.
- Não se esqueça de fazer o rodízio de atletas.

EA SPORTS FC
UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

3 CAVADINHA

OBJETIVO

O objetivo deste exercício é melhorar sua finalização com chutes por cobertura de vários ângulos em situações mano a mano.
Com esse exercício, você vai desenvolver sua técnica de encobrir quem está no gol em uma situação mano a mano.

EQUIPAMENTO

6 cones para criar obstáculos
1 pessoa no ataque
1 pessoa na zaga
1 pessoa no gol
1 bola

DICA 1

Ao passar pelos obstáculos, foque no controle e na velocidade para manter a bola perto de você ao chegar próximo de quem está no gol.

DICA 2

Na cavadinha, a gente tem que chorar no começo pra sorrir no fim. Você precisa chutar a bola por cobertura no momento certo, levando em conta a posição de quem está no gol e a distância entre você e a meta. Uma cavadinha feita no momento certo será uma surpresa para quem está no gol.

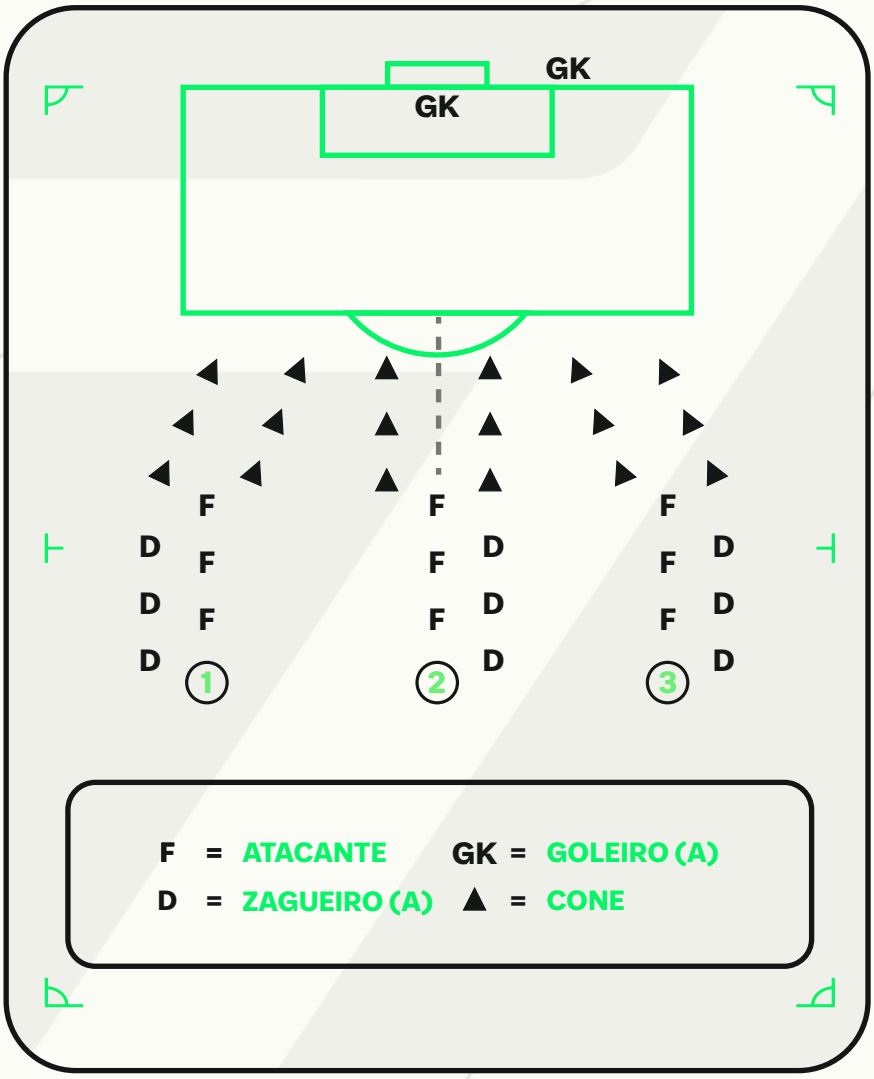
DICA 3

Para bater de cavadinha, a técnica é fundamental. Faça um contato limpo com a metade inferior da bola para elevá-la e, assim, encobrir quem está no gol e partir para o abraço. Cavadinhas também são eficazes em um ângulo se quem está no gol sair da linha.

DICA 4

A confiança é fundamental. Acredite em você e na sua habilidade de bater por cobertura. É uma habilidade desafiadora e requer confiança para tentar cavadinhas.

3 CAVADINHA



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Ao praticar este exercício com uma turma ou colegas, recomenda-se criar 3 posições iniciais.
- O treinador indicaria quando seria a vez de cada grupo.
- Seja confiante, entre na área para criar uma oportunidade de chute a gol. Decida quando chutar com base na movimentação de quem está no gol.
- Também é possível colocar uma pessoa na zaga que possa tentar recuperar a bola após quem ataca passar pelo terceiro cone.
- Você pode aumentar a pressão e permitir que a zaga tente recuperar a posse após quem ataca passar pelo segundo cone.
- Ótima oportunidade de praticar diferentes técnicas de finalização. Lembre-se dos rebotes.
- Não se esqueça de fazer o rodízio de atletas nas posições de zaga e ataque e de alterar as posições iniciais para que pratiquem muito e em desafios diferentes.

4 COBRANÇAS DE FALTA

OBJETIVO

O objetivo aqui é marcar o máximo possível de gols em diferentes situações de bola parada.

Este exercício busca ensinar a marcar gols de diferentes ângulos, melhorar sua mira, potência do chute e curva da bola.

EQUIPAMENTO

4 manequins ou atletas
1 pessoa cobrando a falta
1 pessoa no gol
1 bola

DICA 1

Ao cobrar uma falta, mire em uma parte específica do gol, como um dos cantos. Tirar a bola de quem está no gol aumenta suas chances de balançar a rede.

DICA 2

Para conseguir uma cobrança de falta com curva, chute com a parte interna do pé. Essa parte do pé tem uma área de superfície maior, permitindo uma melhor rotação da bola.

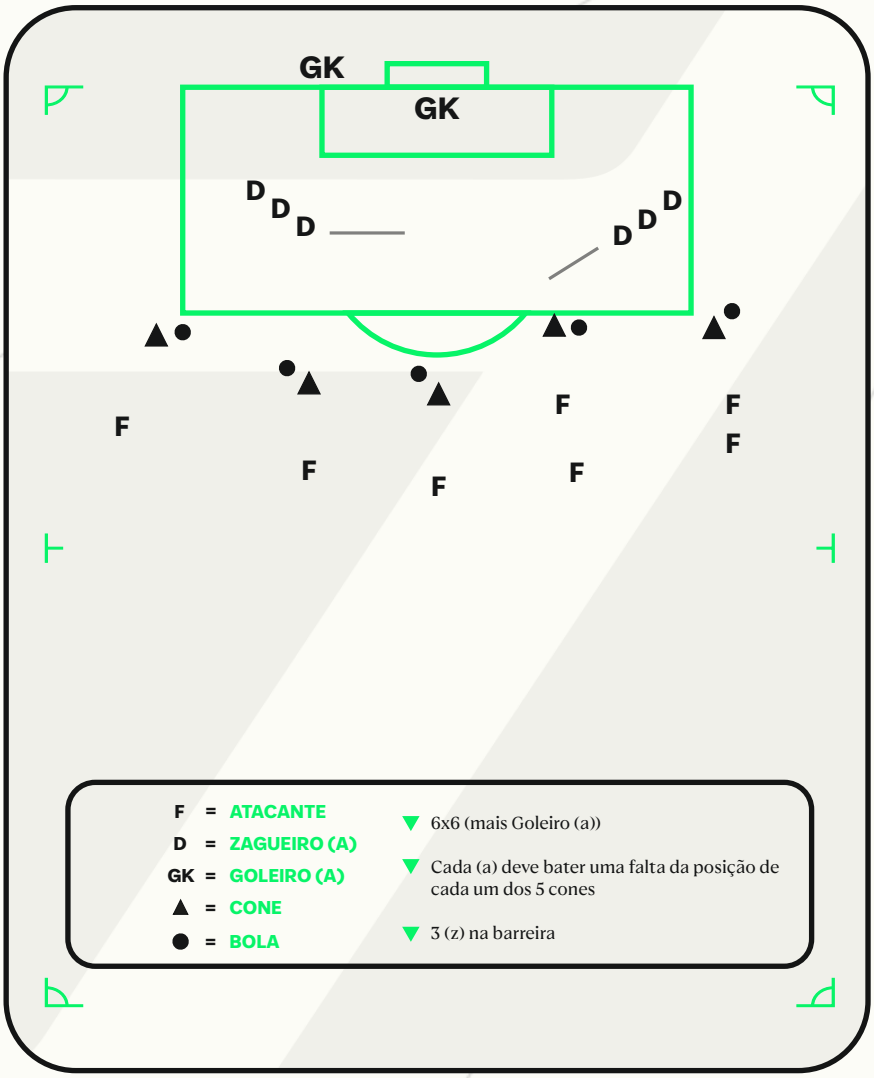
DICA 3

Para levantar mais a bola ao cobrar uma falta, bata na bola por baixo. Isso dá mais altura e profundidade, o que ajudará a chutar por cima da barreira.

DICA 4

Outra maneira de superar a barreira é com um chute rasteiro. Essa técnica é eficaz, pois a bola passa por baixo da barreira e muitas vezes pode ser mais difícil para quem está no gol.

4 COBRANÇAS DE FALTA



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Ao praticar este exercício com uma turma ou colegas, é possível criar duas áreas de gol ou ter vários pontos de partida.
- Também é possível acrescentar um elemento competitivo e dividir a equipe em duas e ver qual equipe marca mais gols.
- Lembre-se de fazer o rodízio de quem está no gol, de alternar atletas na barreira (caso não tenha manequins) e de mudar quem cobra faltas.

5 CRUZAMENTO NA ÁREA

OBJETIVO

O objetivo é que alas ou pontas (podem ser laterais) usem as laterais para lançar a bola na área para atacantes. Do ponto de vista de alas, trata-se de conduzir a bola e fazer um cruzamento perigoso em movimento. Quanto a atacantes, usar a movimentação para explorar um espaço livre e balançar a rede.

EQUIPAMENTO

2 cones
1 pessoa na ala
1 pessoa no ataque
1 bola

DICA 1

É importante dominar bem a bola, isso ajuda a criar o melhor ângulo e definir a direção para dar aquele cruzamento de GPS.

DICA 2

Mantenha a cabeça erguida ao fazer um passe. Isso ajuda a melhorar a precisão e o tempo.

DICA 3

Como atacante, o posicionamento e a movimentação são importantes e ajudam a criar oportunidades para você e colegas de equipe marcarem gols.

5 CRUZAMENTO NA ÁREA

Diagrama A

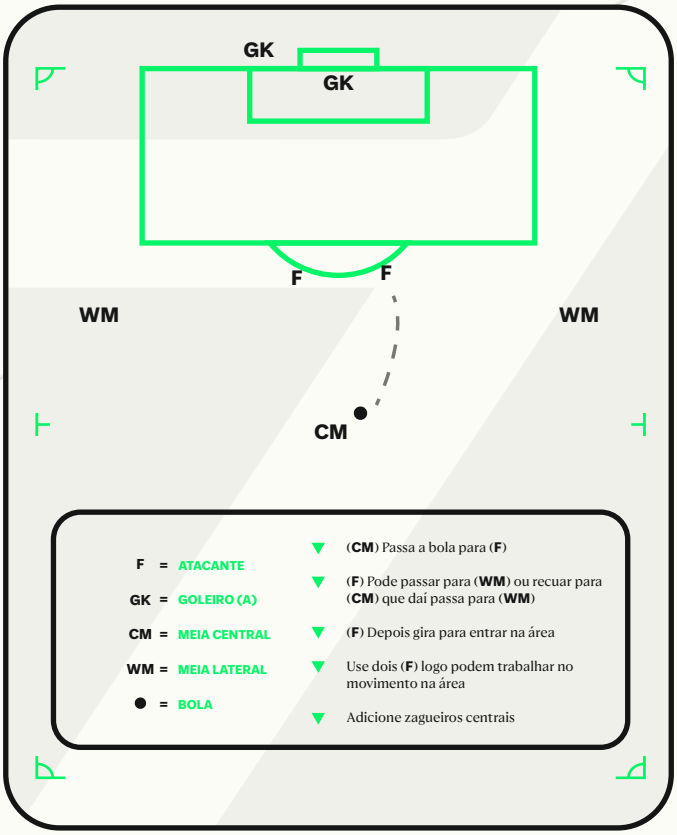
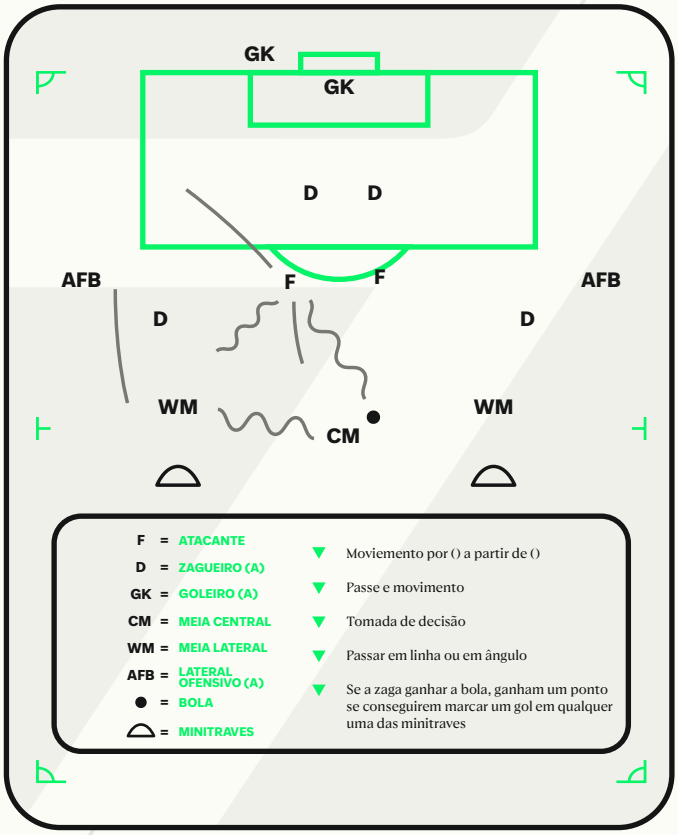


Diagrama B



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Para o treinamento em equipe com a sua turma ou o seu time, este é um ótimo exercício para expandir, acrescentando mais atletas e desafios.
- Por exemplo, é possível ter 2 atacantes e 4 meias com laterais avançando. Meia central joga para atacante, que pode devolver para meia central ou passar para meia lateral, daí pode-se passar para lateral cruzar ou meia central pode jogar no espaço entre zagueiro(a) central e lateral defensivo(a).
- Pode-se dar à zaga um alvo para quem passar a bola quando recuperarem a posse. Tenha criatividade, há muito o que praticar. Lembre-se de alternar atletas para que todo mundo tenha uma variedade de experiência.

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

6 MANTER A POSSE DE BOLA

OBJETIVO

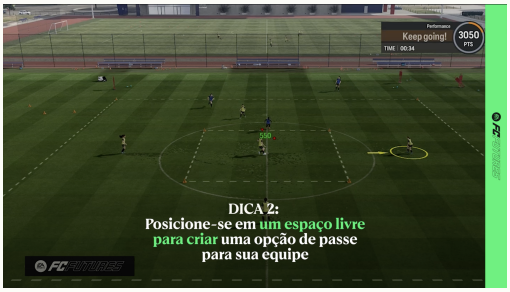
O objetivo deste exercício é passar a bola com sucesso para colegas de equipe, e mantê-la longe da zaga. Esse exercício é para melhorar sua precisão de passe, controle de bola e noção de espaço.

EQUIPAMENTO

5 pessoas no ataque
4 cones
2 pessoas na zaga

DICA 1

Controle a bola longe da zaga com seu domínio para criar um ângulo de passe entre você e colegas de equipe. Isso ajuda a garantir a precisão e identificar a direção certa para passar a bola.



DICA 2

Encontre o espaço livre e uma boa posição para dar a colegas de equipe uma opção de passe. Isso ajuda a manter a posse da bola e cria oportunidades de ataque em uma partida.

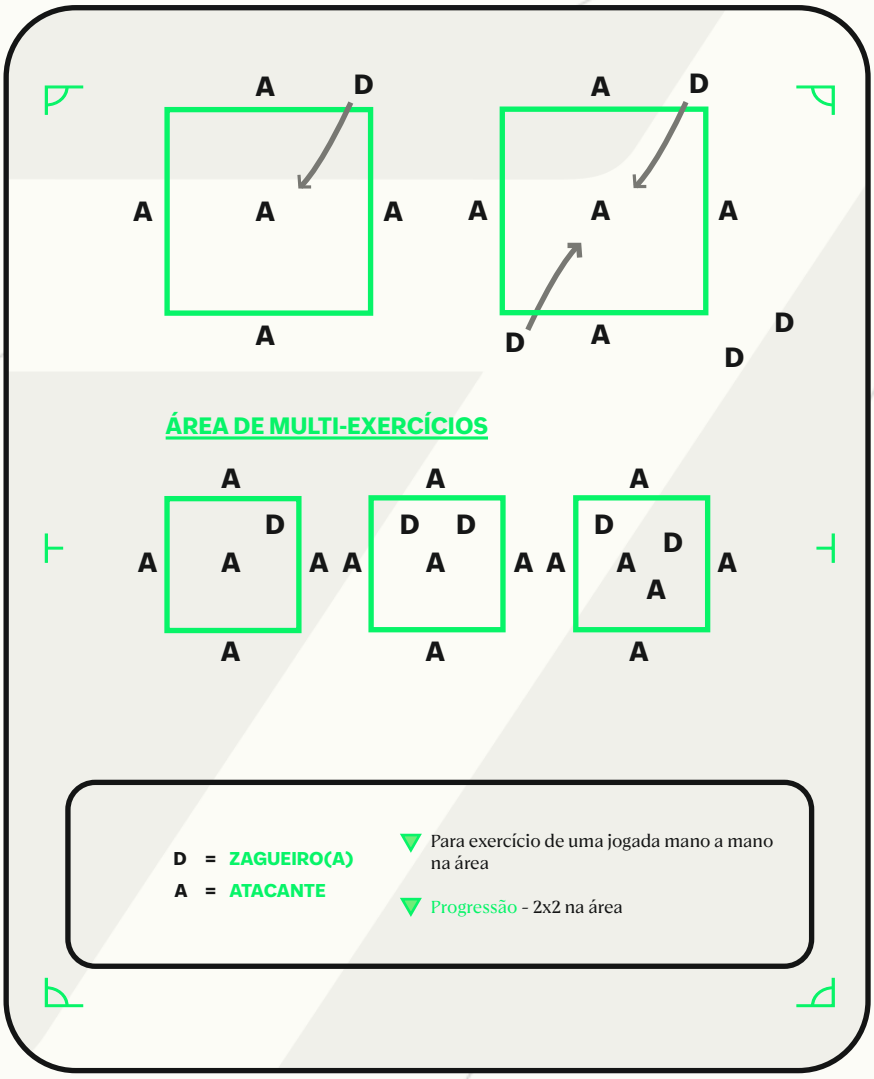
DICA 3

Controle a bola e encontre espaço para criar um ângulo de passe para colegas de equipe. Dar um toque antes de passar a bola cria espaço e maximiza a precisão e a eficiência do passe. Ou, se o espaço e o ângulo permitirem, você pode passar a bola de primeira.

DICA 4

Reduza seus toques ao sofrer pressão da defesa. Tente passar a bola rapidamente para evitar perder a posse, já que isso pode criar um contra-ataque para o time rival. Uma jogada pode mudar o mundo.

6 MANTER A POSSE DE BOLA



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- A ênfase é manter a posse de bola, criando espaço para permitir o movimento ofensivo com a bola e criar oportunidades de chute a gol.
- A totalidade de atletas na sessão precisa ser positiva, criar ângulos para receber a bola, ter bom domínio da bola para ajudar a criar o ângulo.
- Atletas trabalham na movimentação para criar espaço para receber a bola, concentrando-se na velocidade da bola e na próxima fase da jogada.
- A zaga pode botar pressão, tornando a noção de espaço e a tomada de decisão mais importantes.
- No treinamento em equipe, é possível ter mais de uma área de exercício para garantir que todo mundo participe. Se você usar mais de uma área de exercício, você pode alterar o desafio em cada área para atender às necessidades de atletas.
- Também é possível aumentar o número de atacantes para que seja 2x2 na área.

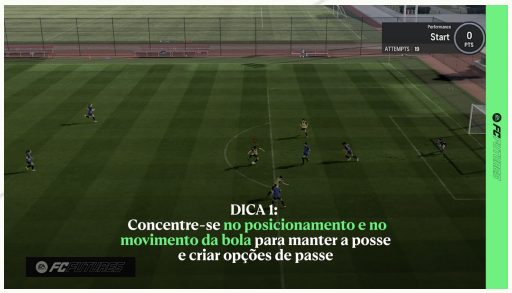
7 HORA DO JOGO

OBJETIVO

O objetivo é praticar as habilidades que você aprendeu e aplicá-las a uma situação de jogo.
Usaremos passes, movimentos com a bola, conduções, finalizações – todos os principais componentes do jogo.

EQUIPAMENTO

7 pessoas no ataque
6 pessoas na zaga
1 pessoa no gol
1 bola



DICA 1

O posicionamento e o movimento da bola são habilidades-chave a serem usadas em uma situação de jogo. Isso cria mais opções de passe para colegas de equipe e ajuda a manter a posse da bola.

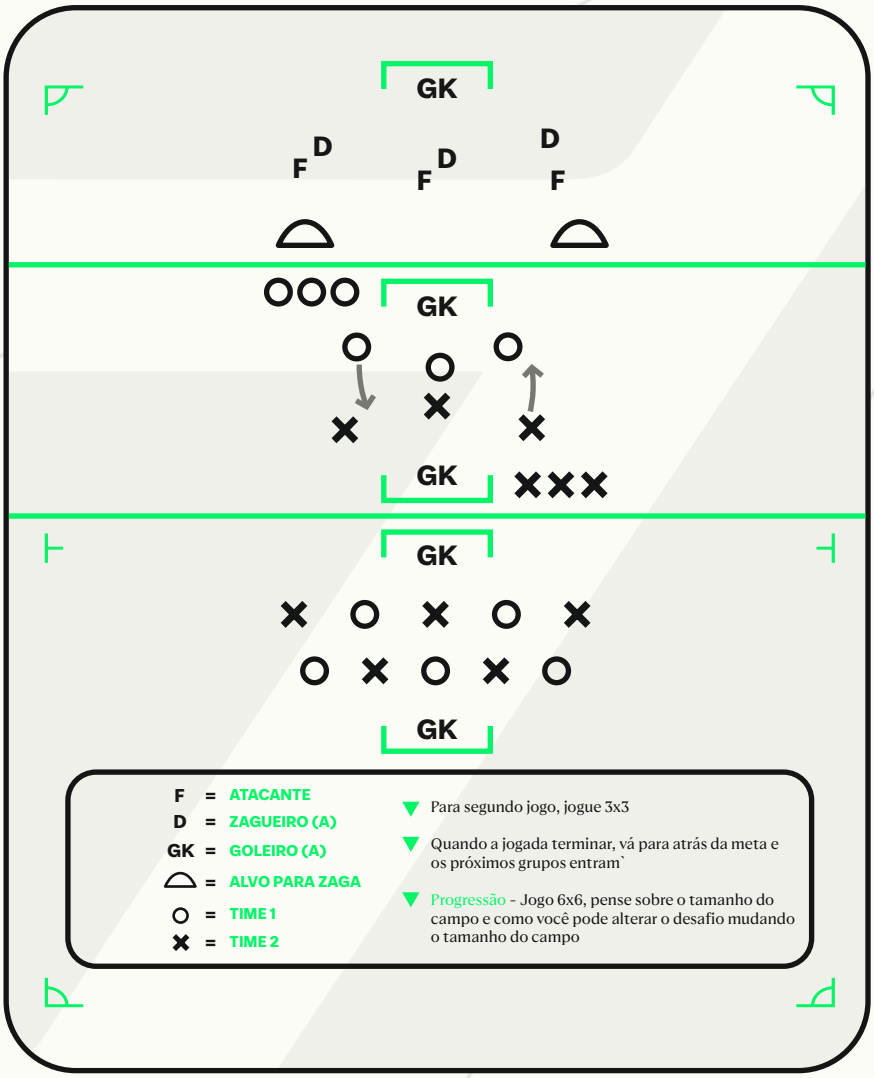
DICA 2

Fintas e/ou mudanças de ritmo são boas maneiras de passar pela defesa e criar uma oportunidade de passe/gol.

DICA 3

Ao atacar a area adversaria, use uma combinação de jogadas de ataque abertas e centrais, pois isso ajuda a separar a defesa e criar mais oportunidades de gol.

7 HORA DO JOGO



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Ao praticar com amizades ou no treinamento, certifique-se de dar à zaga um alvo para que, quando recuperem a posse de bola, o objetivo seja passar para atletas de referência ou avançar em direção à meta.
- Também é possível fazer um jogo de 5x5 ou 6x6.
- Outra opção seria ter 2 grupos de 3x3 que joguem em “turnos”, um contra o outro.

8 DEFENDER E FAZER GOL

OBJETIVO

Ele desenvolverá sua capacidade de defender sua própria área de forma eficaz antes de recuperar a bola e partir para o contra-ataque.
Uma parte importante do jogo moderno é a transição da defesa para o ataque. Esse exercício ajudará você a praticar as principais características disso.

EQUIPAMENTO

3 gols
3 pessoas no ataque
2 pessoas na zaga
1 no gol
1 bola

DICA 1

Vamos começar com uma sobrecarga: três pessoas de ataque para duas de defesa. A primeira coisa que a equipe defensora deve fazer é pressionar. Vá até atletas com a bola e aplique pressão perto da linha lateral, ou de fundo, se possível.

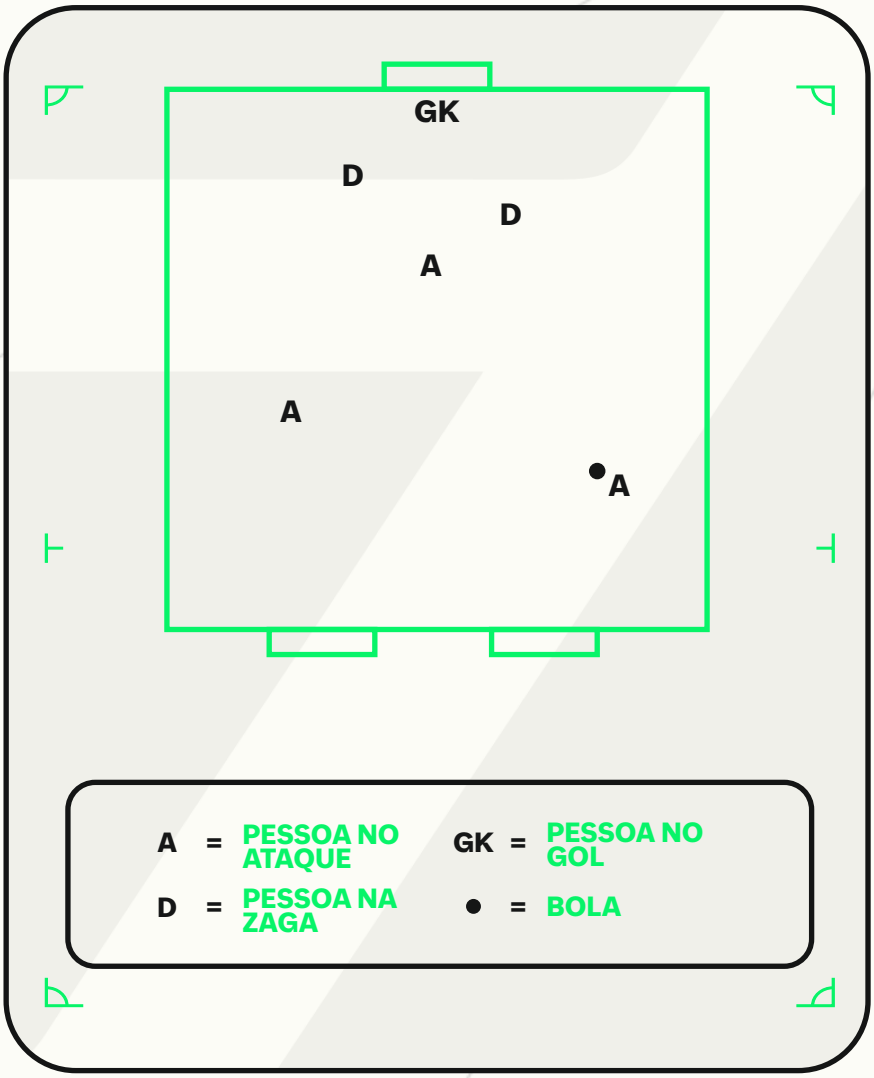
DICA 2

Interrompa o ritmo de atletas atacantes com desarmes pontuais ou interceptando passes soltos, mas evite se comprometer demais e sair da posição. Escolha o momento certo para recuperar a bola.

DICA 3

Agora que você recuperou a bola, positividade! Drible e afaste-se da pressão e tente marcar em uma das minitraves. Faça o passe simples, se necessário.

8 DEFENDER E FAZER GOL



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Aumente o número de atletas.
- Faça um revezamento de atletas.
- Aumente progressivamente a complexidade do exercício com uma área de jogo cada vez mais compacta.

9 DEFESA SOBRECARREGADA

OBJETIVO

Mostraremos como trabalhar em conjunto com colegas de equipe para atrasar oponentes, criar pressão e, por fim, recuperar a bola para lançar um contra-ataque.

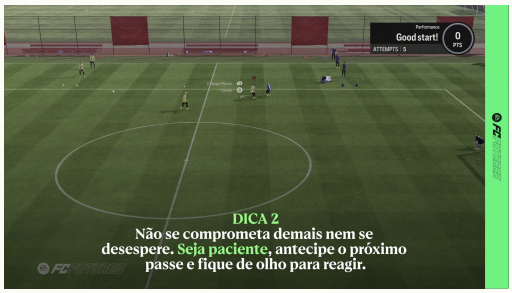
Vamos começar com duas pessoas no ataque tentando marcar contra uma na zaga. À medida que o exercício avança, adicionaremos atletas para ambos os lados.

EQUIPAMENTO

4 pessoas no ataque
3 na zaga
2 no gol
2 gols
1 bola

DICA 1

A chave para este exercício é a forma e a organização. Aproxime-se da bola rapidamente para criar a pressão alta para atrasar oponentes e aplicar pressão.

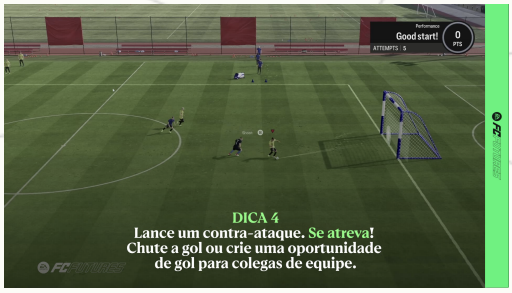


DICA 2

Agora que você está em em ordem e criou pressão, não a desfaça comprometendo-se demais ou avançando. Seja paciente, antecipe o próximo passe e fique de olho para reagir.

DICA 3

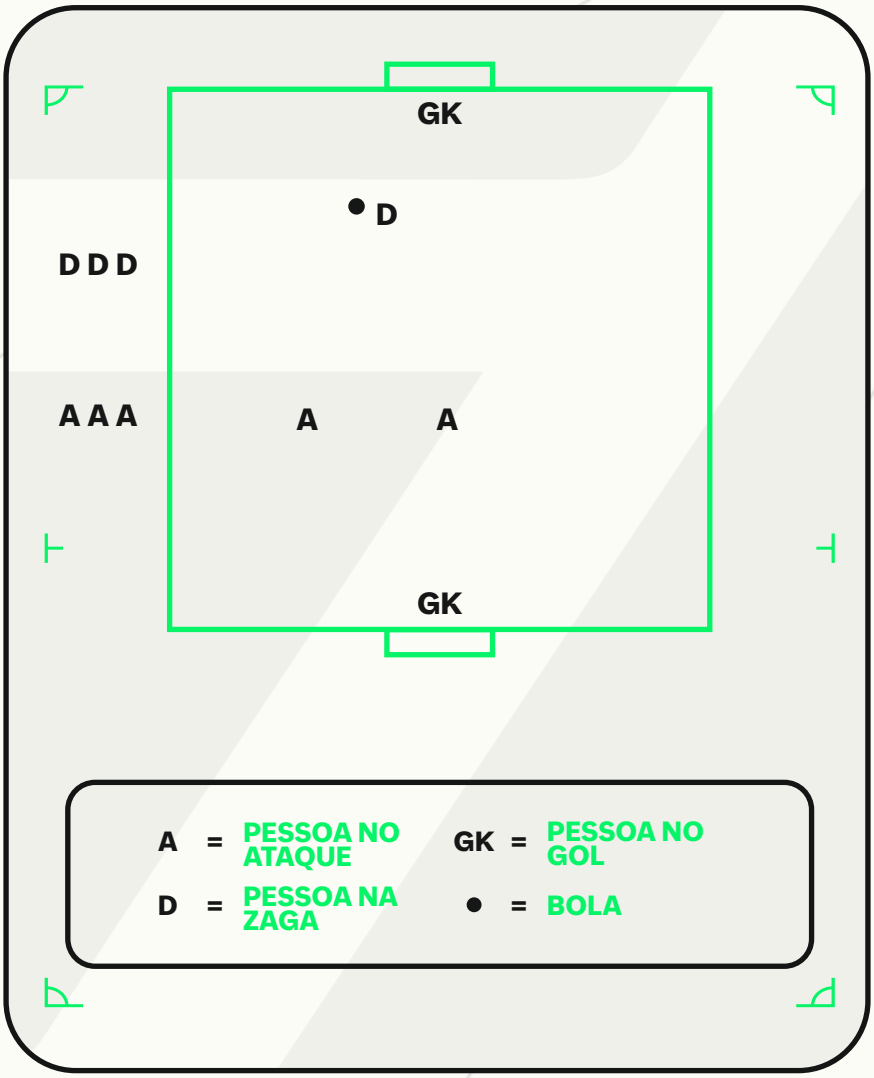
Com as opções limitadas, oponentes com a posse de bola têm mais chances de cometer um erro. É quando você pode forçar um erro e aproveitar a oportunidade para recuperar a bola.



DICA 4

Agora que você ganhou a posse de bola, é hora de contra-atacar. Se atreva, chute a gol ou passe para colegas de equipe que podem estar em melhor posição para chutar.

9 DEFESA SOBRECARREGADA



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Aumente o número de atletas.
- Faça um revezamento de atletas.
- Aumente progressivamente a complexidade do exercício com uma área de jogo cada vez mais compacta.

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

10 PASSES OBSTRUÍDOS

OBJETIVO

Este exercício se chama Passes Obstruídos. O objetivo é manter a posse de bola quando a linha de passe é bloqueada usando uma variedade de técnicas de passe. A chave é que ambas as pessoas, com e sem a bola, continuem se movendo para criar espaço para novos ângulos de passe.

EQUIPAMENTO

5 manequins
4 cones
2 pessoas no ataque
1 pessoas na zaga
1 bola

DICA 1

Comece levantando a cabeça para verificar a área e avaliar a posição de colegas de equipe e oponentes. É importante que a pessoa sem a bola se mova para a posição para criar a linha de passe.

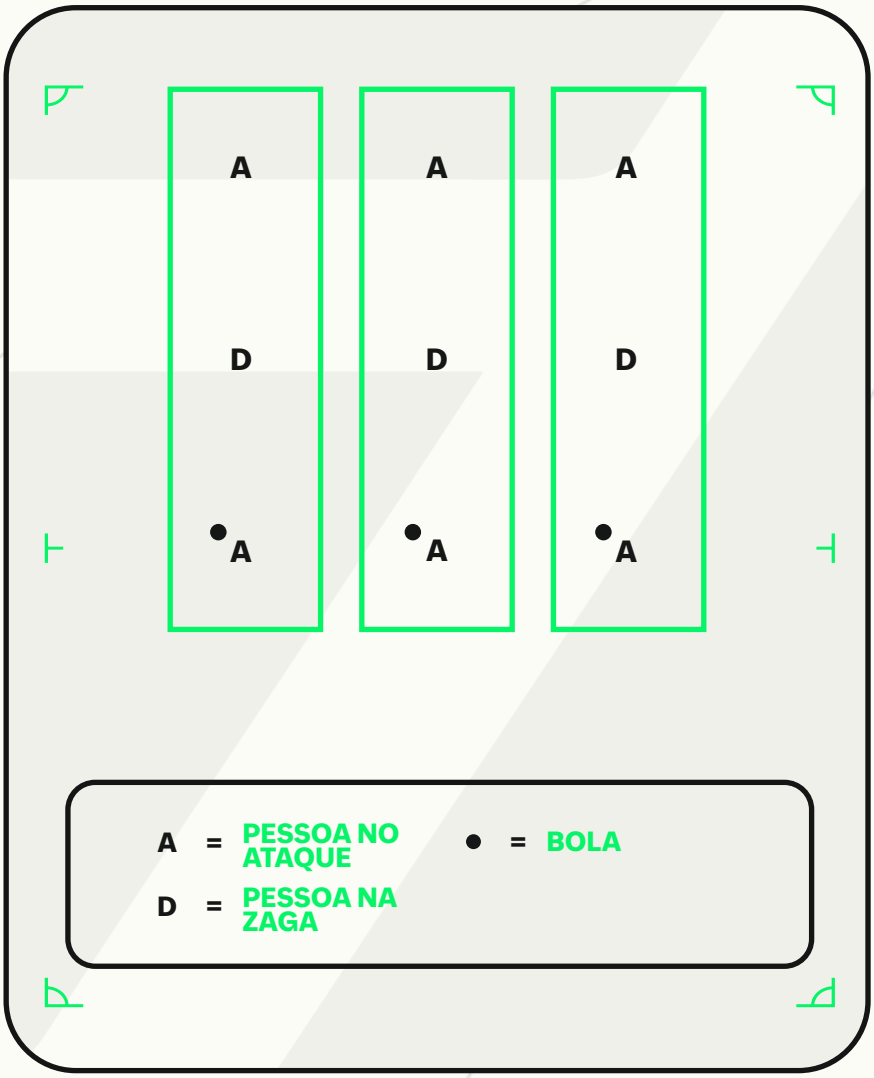
DICA 2

Decida qual tipo de passe tem maior probabilidade de encontrar colegas de equipe. A opção mais simples costuma ser a melhor. Domine com um ou dois toques para evitar pressão, movendo a bola rapidamente e use os dois pés para adicionar variedade.

DICA 3

Assim que você tiver feito o passe para colegas de equipe, entre na posição para criar um ângulo e receber a bola de volta. Depois disso, domine bem a bola com a parte interna do pé para abrir a jogada.

10 PASSES OBSTRUÍDOS



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Tenha mais de uma área treinando ao mesmo tempo.
- Acrescente manequins/obstáculos ou atletas para aumentar a complexidade.
- Diminua a área de jogo.
- Faça um revezamento de atletas.

11 PASSE PELO ESPAÇO

OBJETIVO

O objetivo deste treino quatro contra dois é manter a posse de bola. Passe pela zona da zaga quando puder, mantenha a posse quando não puder. Movimente-se para criar aberturas para explorar o espaço e criar oportunidades para passes pelas zonas.

EQUIPAMENTO

8 cones
4 pessoas no ataque
2 pessoas na zaga
1 bola

DICA 1

Afaste a bola da zaga logo no primeiro toque após a receber e, em seguida, faça um passe rápido para impedir que fechem o espaço.

DICA 2

Ajude quem está com a bola criando ângulos de passe. Sempre tente ter uma linha direta entre você e a bola.

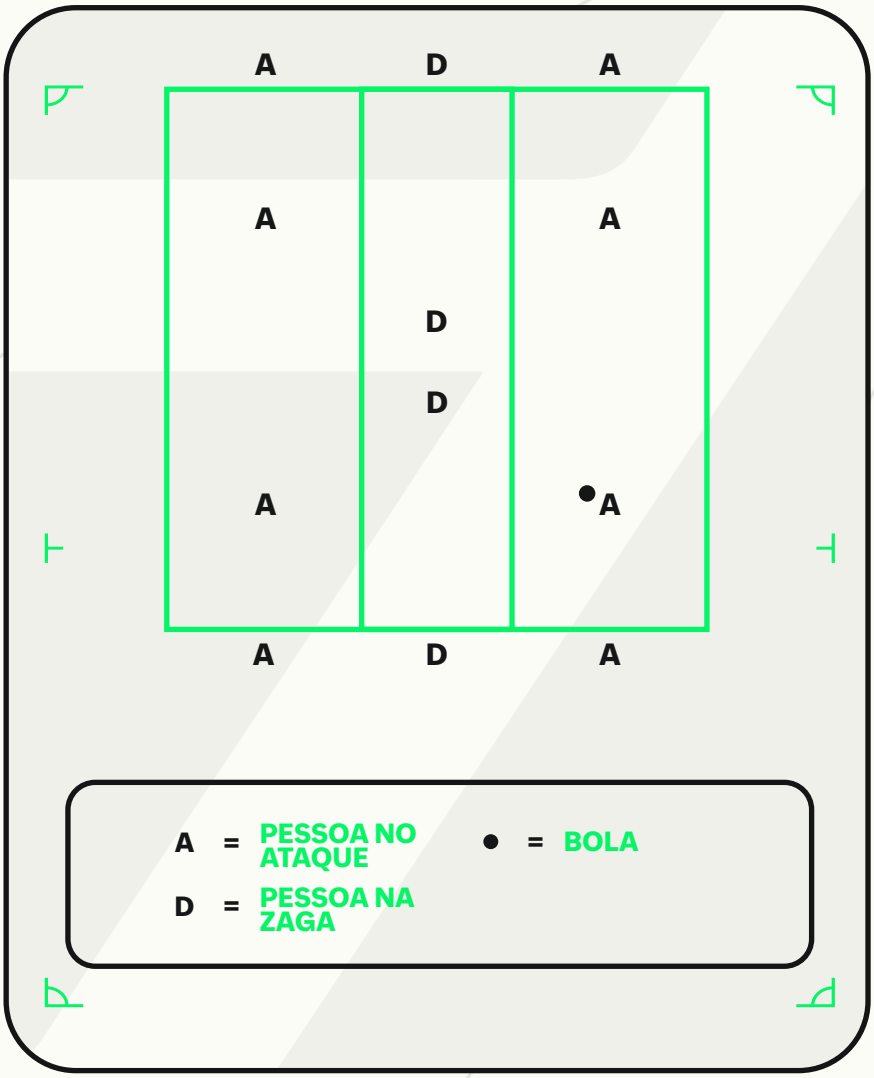
DICA 3

Seja paciente e mantenha a calma sob pressão. É melhor manter a posse de bola do que forçar um passe arriscado que pode acabar entregando a bola para o outro lado. Se você não conseguir passar pela zona da zaga, passe para colegas de equipe do seu lado para criar uma nova oportunidade de passe.

DICA 4

Mantenha distância de colegas de equipe para alongar o jogo. Se você passar em espaços pequenos, a zaga terá uma área menor para cobrir. Não facilite o trabalho de oponentes.

11 PASSE PELO ESPAÇO



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Acrescente atletas a cada zona e lembre-se de fazer um revezamento.
- Deixe que uma pessoa na zona do meio de campo faça a pressão.
- Ajuste a área de jogo para aumentar/diminuir a complexidade.
- Crie desafios, por exemplo, quantos passes entre uma zona e outra antes de a bola ser perdida três vezes.

12 PASSE EM PROFUNDIDADE

OBJETIVO

Este exercício se chama Passe em Profundidade. O objetivo é criar uma oportunidade de chute a gol para colegas de equipe com um passe perfeito. Isso desenvolverá sua capacidade de tomar decisões, assim como o tempo e peso do seu passe.

EQUIPAMENTO

11 cones
1 manequim
2 pessoas no ataque
2 pessoas na zaga
1 no gol
1 gol
1 bola

DICA 1

Comece examinando o campo para estar ciente das posições de colegas de equipe e oponentes e dos espaços disponíveis. Antecipe a corrida de quem ataca.

DICA 2

Solte a bola assim que quem ataca correr para frente, mirando alguns metros à frente para que possam correr para a bola sem perder o ritmo.

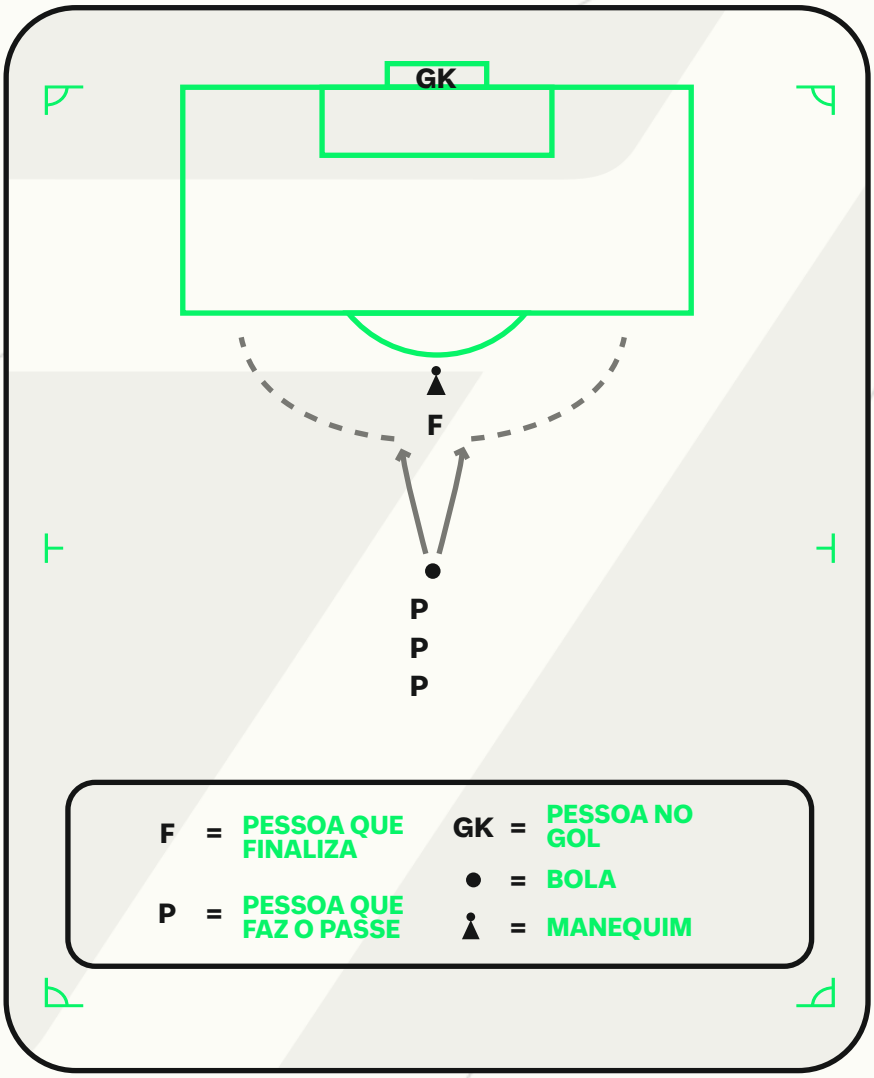
DICA 3

O peso do passe é crucial. Muito leve, a zaga pode interceptar; muito pesado, quem está no gol pode alcançar. Passe com firmeza e ritmo suficiente para quem ataca alcançar a bola entre a zaga e o gol.

DICA 4

Termine o exercício chutando a gol. Dê um chute cruzado em relação à pessoa que está no gol para aumentar sua chance de marcar um gol ou criar um rebote.

12 PASSE EM PROFUNDIDADE



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Acrescente pessoas na zaga e lembre-se de revezar atletas.
- Altere as distâncias, reduza a área de jogo para aumentar a complexidade.
- A primeira pessoa na zaga deve acompanhar a movimentação da pessoa que faz o passe inicial.
- Acrescente atletas para criar uma sobrecarga de 4 contra 3.

13 CRUZAMENTO PARA A ÁREA

OBJETIVO

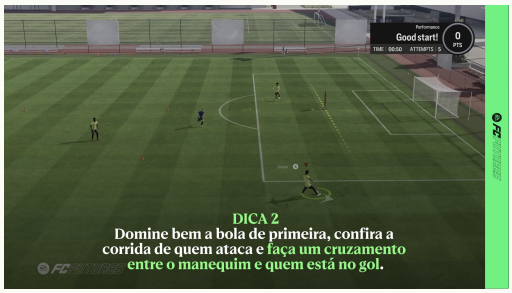
Desta vez, vamos fazer o exercício Cruzamento para a área. Ele tem três partes para desenvolver três habilidades diferentes.
Passe para a frente para meio-campistas, cruzamento para alas ou laterais e criação de espaço para criar uma chance de gol para quem ataca.

EQUIPAMENTO

4 cones
3 pessoas no ataque
2 pessoas na zaga
1 pessoa no gol
1 manequim
1 gol
1 bola

DICA 1

Este exercício começa com meio-campistas e a primeira parte é crucial. Em um cenário de jogo real, perder esse passe resultará na quebra de um movimento. Passe a bola com firmeza para os pés de quem está na ala ou alguns metros à frente.



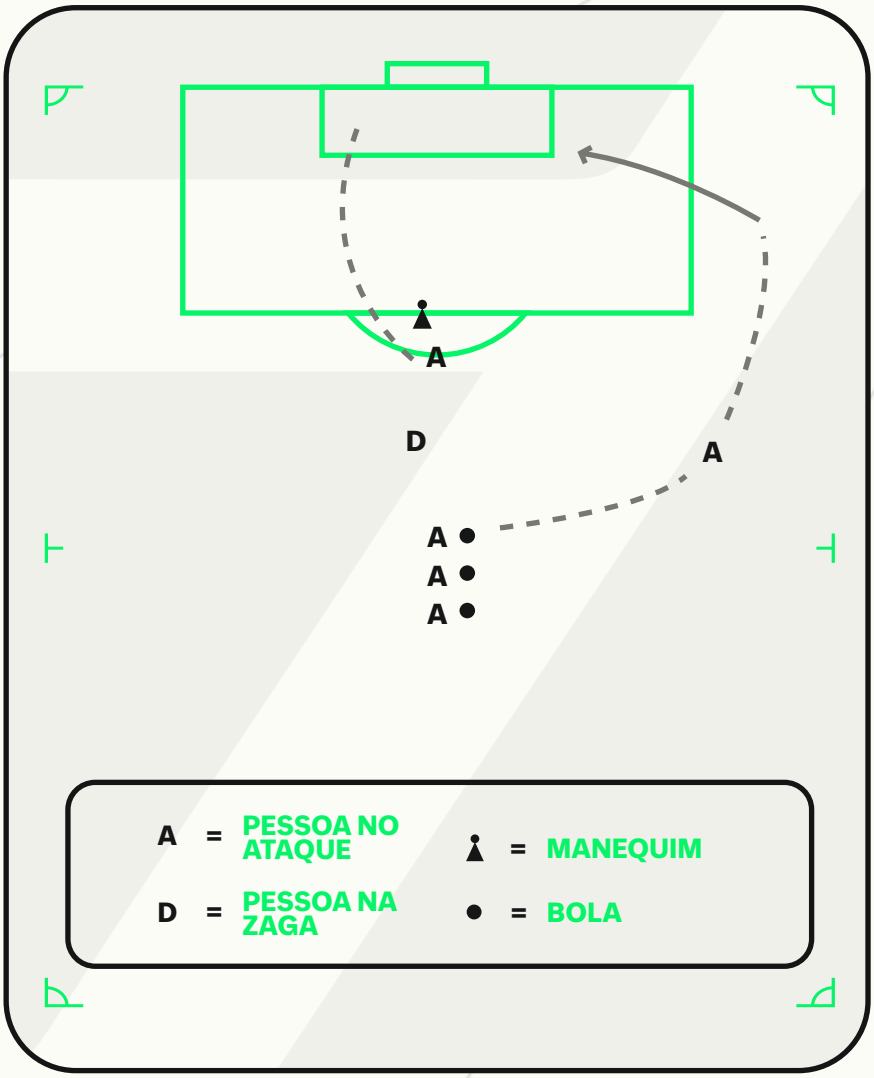
DICA 2

Tente fazer um cruzamento imediatamente. Tire o peso da bola, levante a cabeça para ver a corrida de quem ataca e lance a bola no meio da área entre o manequim e quem está no gol.

DICA 3

Quem ataca deve verificar constantemente a posição da zaga para criar espaço na área. Quando o cruzamento chegar, ataque a bola com convicção, seja cabeceando ou dando um chute de voleio a gol, ou controlando a bola para criar uma chance.

13 CRUZAMENTO PARA A ÁREA



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Use ambos os lados do campo e varie o tipo de lançamento na área.
- Acrescente uma pessoa no gol.
- Acrescente pessoas na zaga e no ataque.
- Adicione um alvo para o qual as pessoas na zaga podem jogar a bola se obterem a posse.

14 CONDUZIR E CRUZAR

OBJETIVO

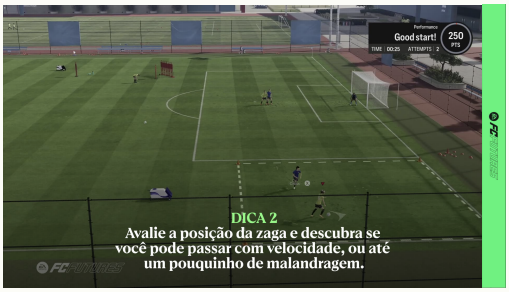
Este exercício se chama Conduzir e Cruzar e se concentra totalmente na jogada pela ponta do campo.
Você consegue abrir espaço e depois fazer um cruzamento perigoso para criar uma chance de gol?

EQUIPAMENTO

4 cones
3 pessoas no ataque
2 pessoas na zaga
1 pessoa no gol
1 gol
1 bola

DICA 1

Domine bem a bola de primeira para abrir o espaço. Isso é crucial. Isso permite que você ajuste a forma do seu corpo para driblar a defesa.



DICA 2

Avalie a posição da zaga, decida se você conseguirá vencer na malandragem ou velocidade. Experimente diferentes movimentos ou uma mudança de velocidade para ter espaço para cruzar. Lembre que o esporte é uma ferramenta fantástica para o empoderamento. Varie, se atreva.

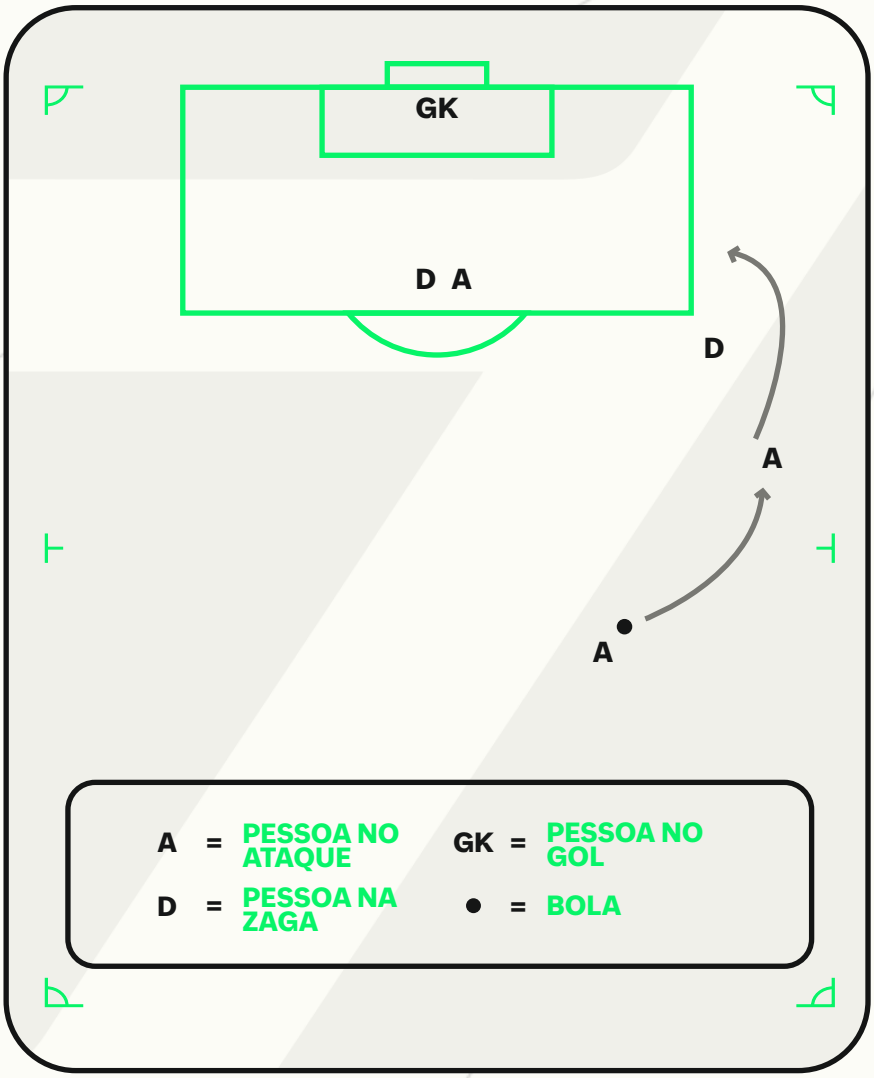
DICA 3

Levante a cabeça para verificar o movimento de quem ataca e crie incerteza entre a zaga e a pessoa que está no gol cruzando entre elas.

DICA 4

Quem ataca deve avaliar constantemente a posição da zaga para explorar o espaço. Agora é a hora de correr e atacar a bola com força. Reaja à altura da bola para finalizar com a cabeça, de voleio ou domine-a para criar uma chance de gol.

14 CONDUZIR E CRUZAR



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Use ambos os lados do campo e varie os tipos de lançamento na área.
- Acrescente pessoas na zaga/no ataque e faça um revezamento de atletas.
- Aumente a complexidade do exercício até chegar na fase de ataque 3 contra 3.
- Acrescente um alvo para o qual as pessoas na zaga podem jogar a bola.

EA SPORTS FC
UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

15 ATAQUE SOBRECARREGADO

OBJETIVO

Este exercício se chama Ataque Sobrecarregado e mostrará a maneira mais eficaz de converter a vantagem numérica no ataque em uma chance de gol.

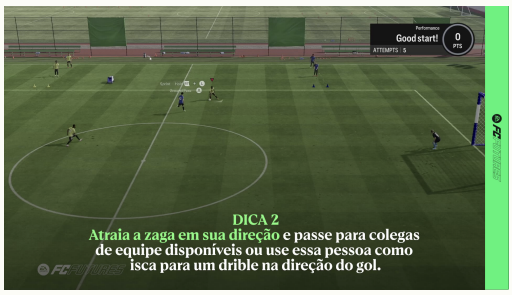
Comece com duas pessoas contra uma a favor de quem ataca e aumente à medida que o exercício avança.

EQUIPAMENTO

4 pessoas no ataque
3 pessoas na zaga
1 pessoa no gol
1 gol
1 bola

DICA 1

A chave para esse exercício é manter a distância entre quem ataca. Quanto maior o espaço para a zaga cubrir, mais difícil será para defender. Não fiquem muito perto. Uma boa distrubuição espaçará a defesa.



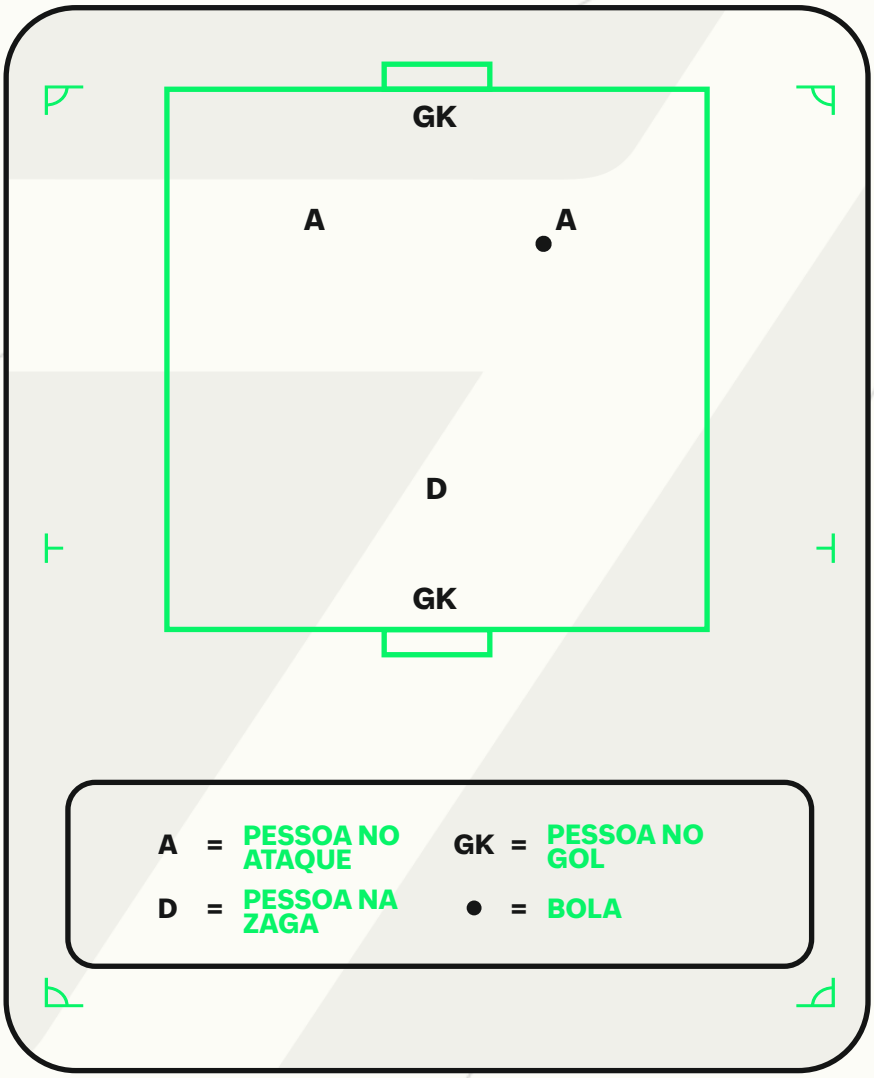
DICA 2

Corra em direção à zaga, atraia a defesa em sua direção. Se quem defender se comprometer demais e bloquear sua ofensiva, passe para colegas de equipe disponíveis. Se quem defender ficar para trás, você pode usar colegas de equipe como isca para encarar e correr para o gol.

DICA 3

Drible em direção à meta e chute cruzado na pessoa que estiver no gol. Lembre-se, colegas de equipe estão sempre lá. Se tiverem uma oportunidade melhor de marcar, não seja fominha, passe a bola, já que uma jogada pode mudar o mundo! Assim que o movimento for concluído, volte às suas posições, adicione outra pessoa no ataque e na zaga e comece de novo.

15 ATAQUE SOBRECARREGADO



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Aumente o número de atletas.
- Lembre-se de revezar atletas.
- Ajuste a área de jogo para aumentar/diminuir a complexidade.
- Aumente a complexidade para ter jogos mais compactos (5 contra 5/7 contra 7).

16 DOIS CONTRA UM

OBJETIVO

Este é exercício Dois Contra Um. Nele, vamos explorar como transformar uma vantagem de ataque dois contra um em uma oportunidade de gol. Este treino mostra como manter a calma e escolher as opções certas para marcar o gol.

EQUIPAMENTO

2 pessoas no ataque
1 pessoa na zaga
1 pessoa no gol
1 gol
1 bola

DICA 1

Quem ataca deve manter uma grande distância para aumentar a distância que a zaga precisará cobrir. Quem ataca sem a bola deve estar disponível para receber a bola em posição legal.

DICA 2

Comprometa a zaga, force a tomar uma decisão. Se tentarem desarmar você cedo, você pode passar para colegas de equipe no espaço ou driblar e avançar em direção ao gol.

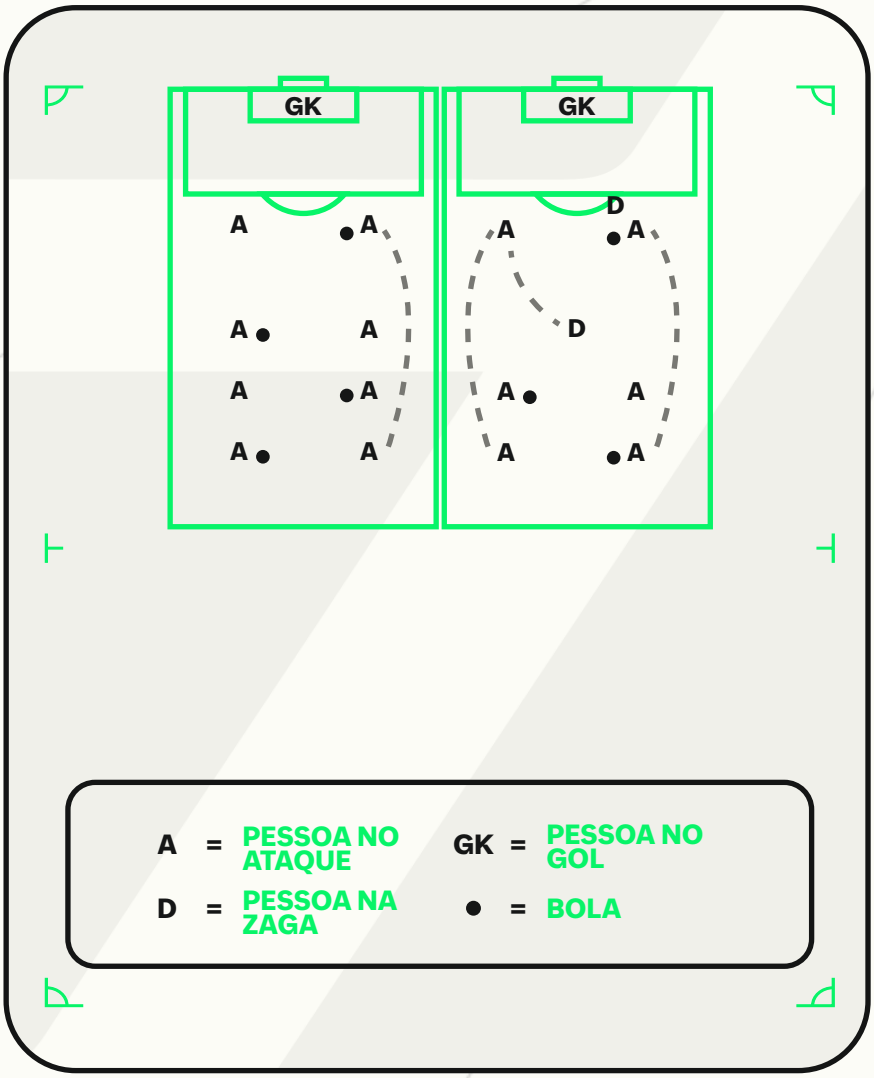
DICA 3

Tome boas decisões sobre quando chutar ou passar. Se o ângulo for apertado ou quem defender puder bloquear seu chute, tente passar para colegas de equipe e use a vantagem da sobrecarga. Seja paciente, mantenha a calma e escolha o caminho mais simples para a meta.

DICA 4

Chute cruzado a gol em um dos cantos. Isso dá mais chances de marcar um gol ou criar um rebote para colegas de equipe.

16 DOIS CONTRA UM



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Reveze atletas e alterne as pessoas no ataque para criar séries de ataque.
- Acrescente uma pessoa na zaga e depois uma pessoa na zaga que esteja voltando para a posição, vindo de trás, para aumentar a pressão.
- Aumente os números, por exemplo, 3 contra 2 com uma pessoa da zaga que esteja voltando para a defesa para tornar 3 contra 3.
- Acrescente um alvo para o qual as pessoas na zaga podem jogar a bola.

17 FINALIZAÇÃO RÁPIDA

OBJETIVO

Você treinará vários tipos de chutes de ângulos diferentes em rápida sequência. Isso desenvolverá sua visão de jogo, antecipação e, claro, sua finalização.

EQUIPAMENTO

5 pessoas no ataque
5 pessoas na zaga
4 cones
1 manequim
1 gol
1 bola

DICA 1

O primeiro tipo de chute que veremos é o chute em movimento. Drible com velocidade passando pelo manequim para a área marcada e, em seguida, chute a gol com força. Você tem que acertar o alvo aqui, mas tente mirar em um dos cantos.

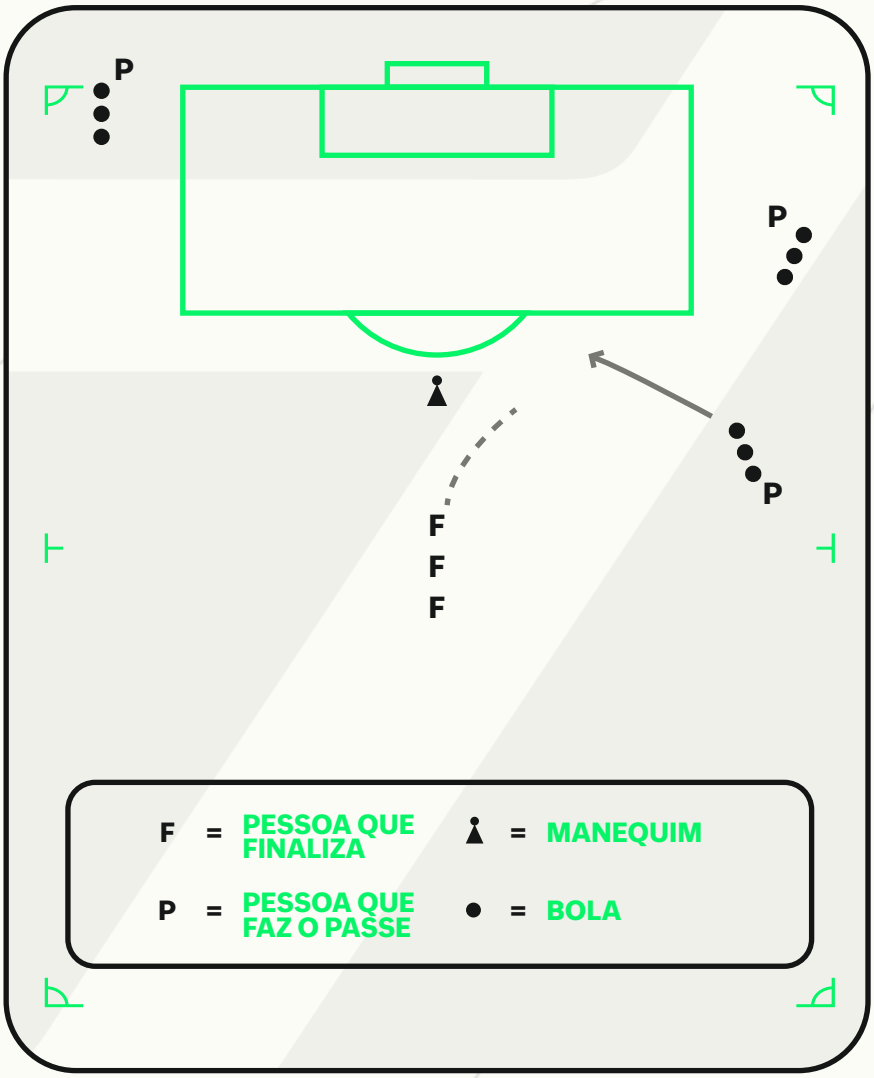
DICA 2

Em seguida, a bola será jogada pela direita, então fique de olho, bem alerta e ajuste a posição do corpo para receber o passe e abrir o espaço para o gol. Finalize de primeira ou domine antes, se precisar.

DICA 3

O próximo passe chegará da esquerda, então, novamente, mude a posição do corpo para abrir o espaço para o gol para quando a bola chegar. Chute no canto do gol e varie o tipo de finalização. Mire em um canto diferente. Se você dominou da última vez, tente finalizar de primeira agora.

17 FINALIZAÇÃO RÁPIDA



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- Acrescente uma pessoa no gol e substitua o manequim por uma pessoa na zaga.
- Altere o ângulo das pessoas que fazem o passe (use os lados esquerdo e direito do campo).
- Lembre-se de revezar quem faz a finalização e quem faz o passe.
- Aumente o número de pessoas no ataque e na zaga.

EA SPORTS FC | UEFA GRASSROOTS PROGRAMME

FC FUTURES ACADEMY

UEFA GRASSROOTS PROGRAMME