



FCFUTURES ACADEMY

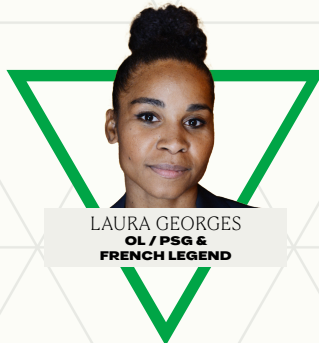




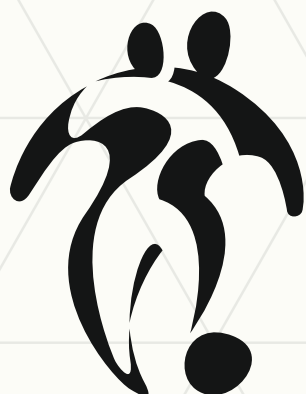
ESTA É A **EA SPORTS FC FUTURES ACADEMY**,
EXERCÍCIOS DE JOGO PARA TREINAMENTO DE
BASE. TRAZEMOS OS EXERCÍCIOS DO JOGO PARA
A VIDA REAL



NOSSOS TREINADORES



UM AVISO DOS TREINADORES



GRASSROOTS PROGRAMME

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*



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



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



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.



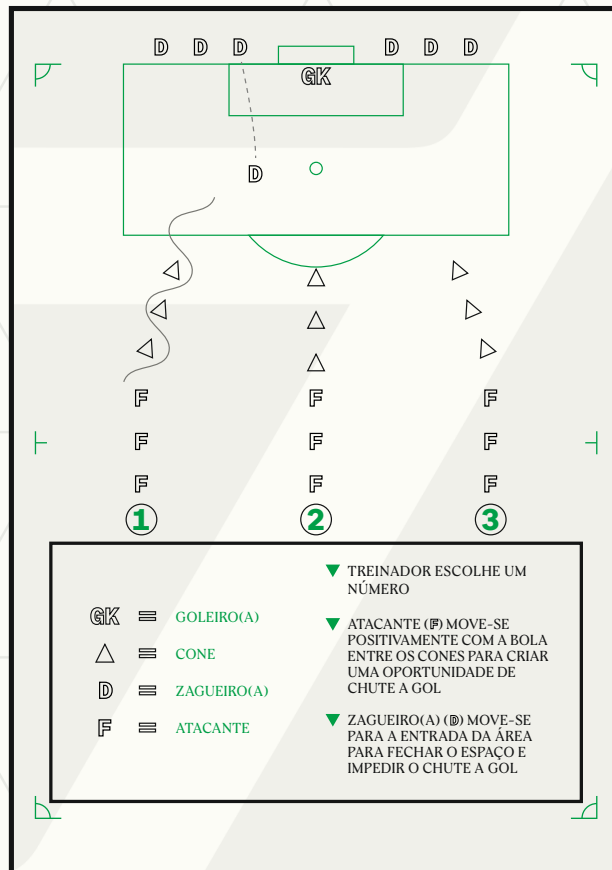
Tente se posicionar em um ângulo em relação a quem está defendendo, deixando espaço para manobrar. Assim, você tem mais liberdade para passar por atletas da defesa, aumentando suas opções de ataque.



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.



GRASSROOTS PROGRAMME



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



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



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.



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.

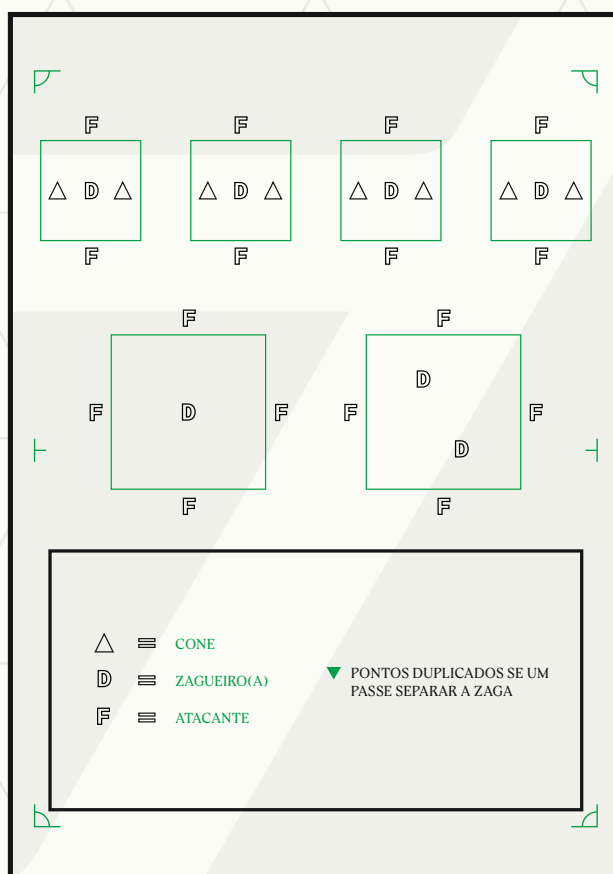


Ao passar para colegas de equipe, use sua parte interna do pé e acerte o centro da bola para um passe direto e preciso.



GRASSROOTS
PROGRAMME

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.



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



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.



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.

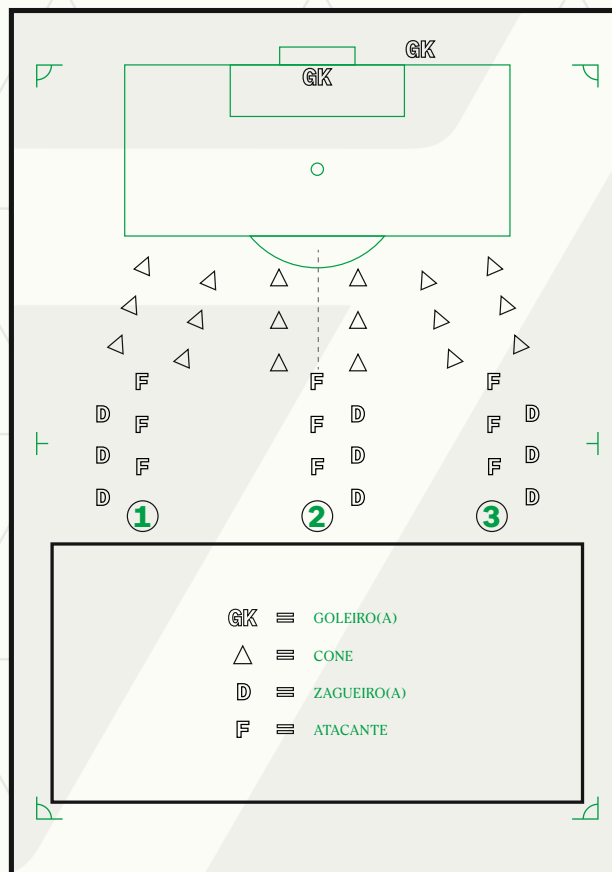


Para bater de cavadinha, a técnica é fundamental. Faça um contato limpo com a metade inferior da bola para elevá-la e, assim, encobrir quem está no gol e partir para o abraço. Cavadinhas também são eficazes em um ângulo se quem está no gol sair da linha.



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.





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



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.



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.



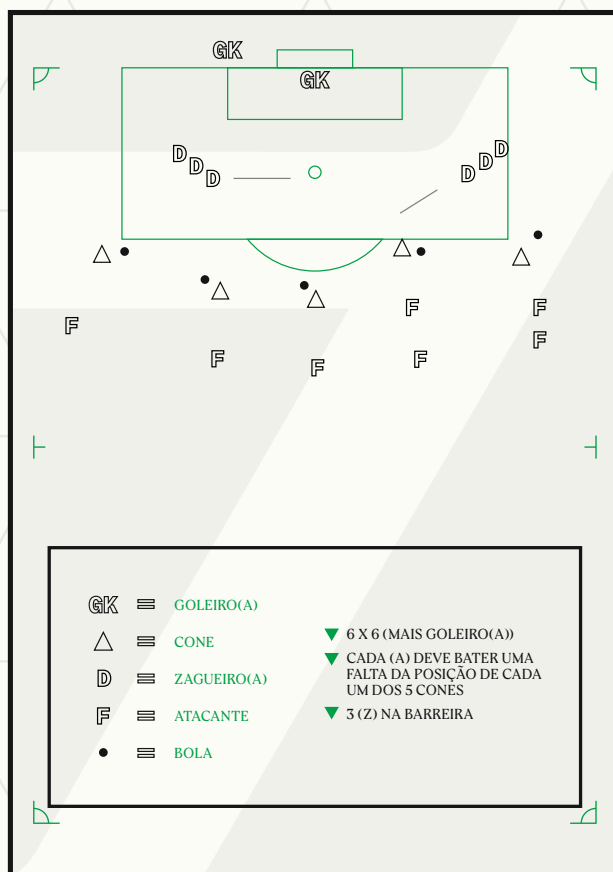
Para levantar mais a bola ao cobrar uma falta, bata na bola por baixo. Isso dá mais altura e profundidade, o que ajudará a chutar por cima da barreira.



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.



GRASSROOTS
PROGRAMME

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



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



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

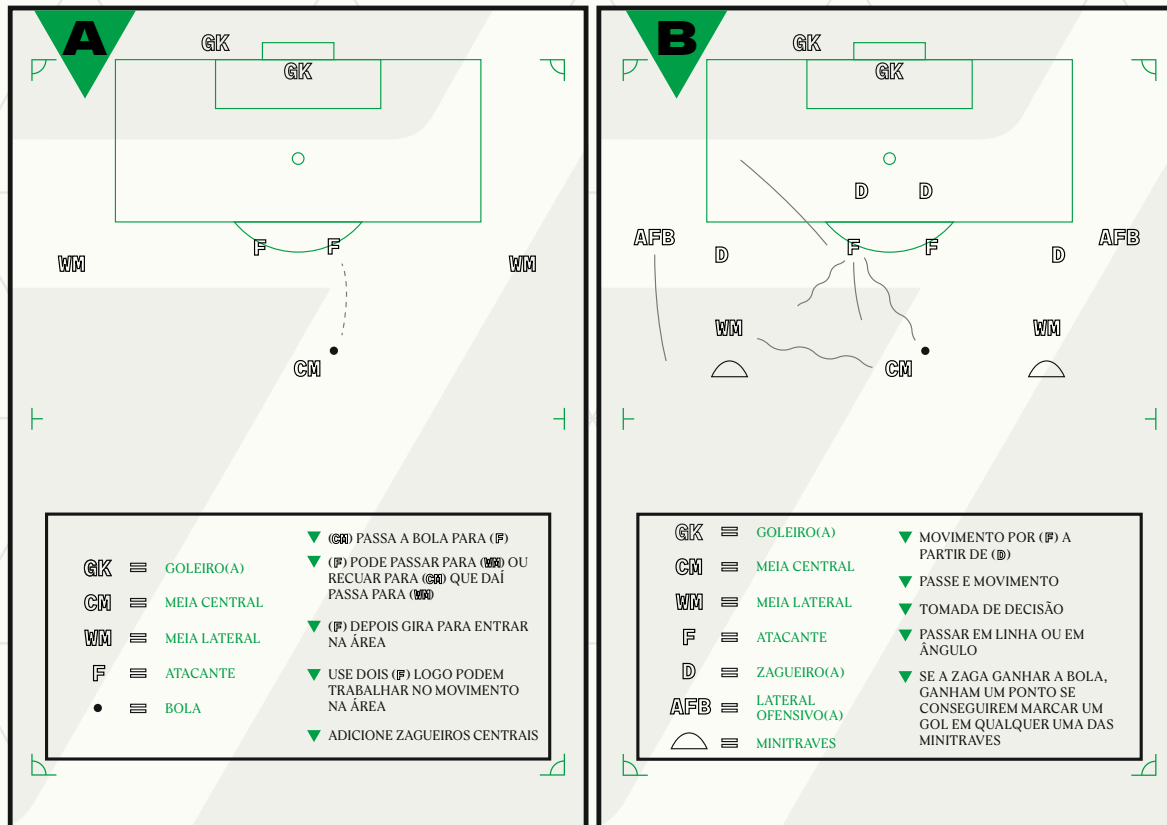


Como atacante, o posicionamento e a movimentação são importantes e ajudam a criar oportunidades para você e colegas de equipe marcarem gols.



GRASSROOTS PROGRAMME

5 CRUZAMENTO NA ÁREA



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.



6 MANTER A POSSE DE BOLA

OBJETIVO

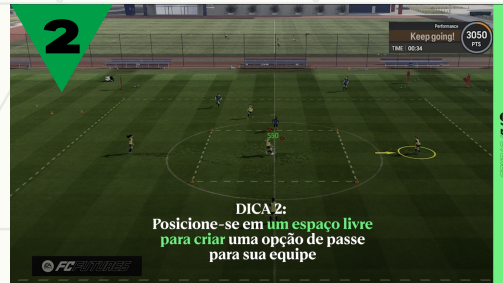
O objetivo deste exercício é passar a bola com sucesso para colegas de equipe, e mantê-la longe da zaga. Esse exercício é para melhorar sua precisão de passe, controle de bola e noção de espaço.

EQUIPAMENTO

5 pessoas no ataque
4 cones
2 pessoas na zaga



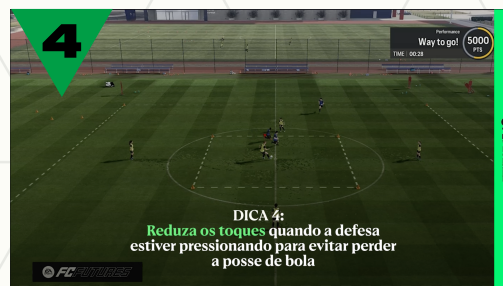
Controle a bola longe da zaga com seu domínio para criar um ângulo de passe entre você e colegas de equipe. Isso ajuda a garantir a precisão e identificar a direção certa para passar a bola.



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.



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.

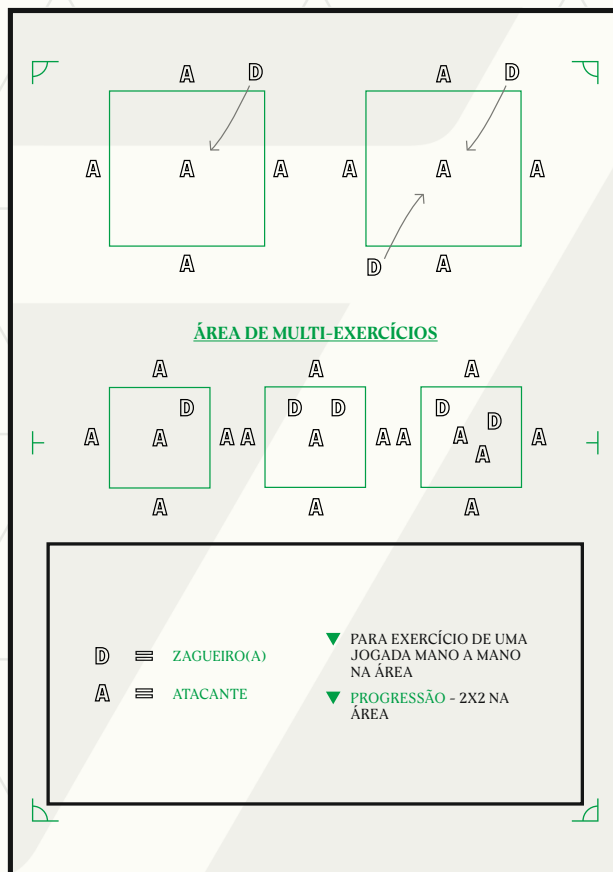


Reduza seus toques ao sofrer pressão da defesa. Tente passar a bola rapidamente para evitar perder a posse, já que isso pode criar um contra-ataque para o time rival. Uma jogada pode mudar o mundo.



6 MANTER A POSSE DE BOLA

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



GRASSROOTS
PROGRAMME

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

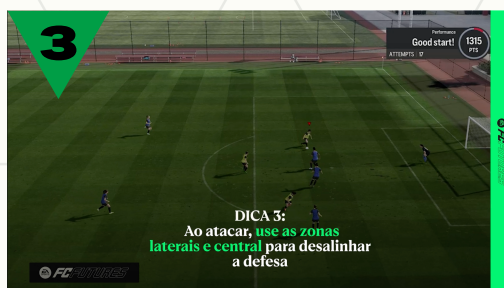
6 pessoas na zaga
7 pessoas no ataque
1 pessoa no gol
1 bola



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.



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

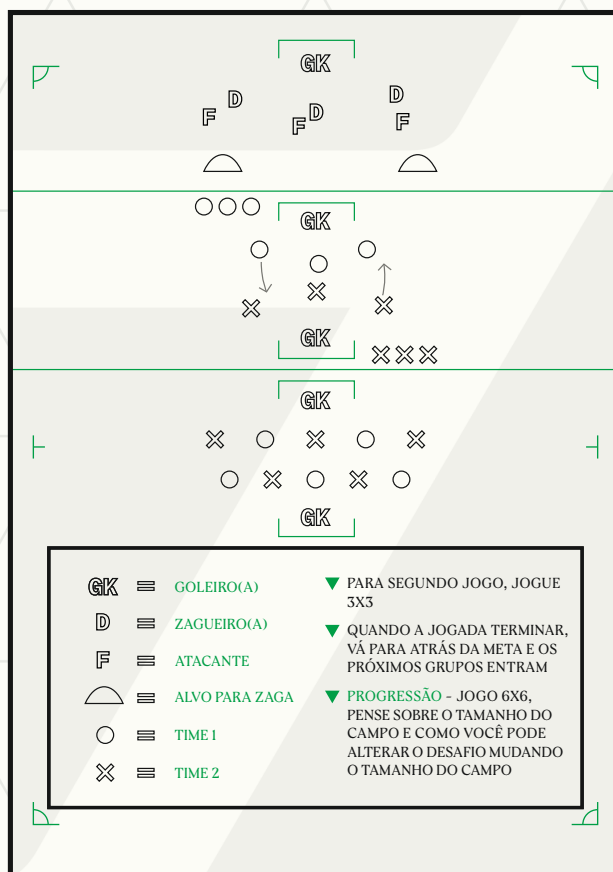


Ao atacar a area adversaria, use uma combinação de jogadas de ataque abertas e centrais, pois isso ajuda a separar a defesa e criar mais oportunidades de gol.



GRASSROOTS
PROGRAMME

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.





FC FUTURES **ACADEMY**

