



EBOOK

50 EXERCÍCIOS CONTEXTUALIZADOS



DE TREINO PARA FUTEBOL

JOÃO DANIEL RICO

CO-FUNDADOR DA COACH ID
TREINADOR DE FUTEBOL



Índice

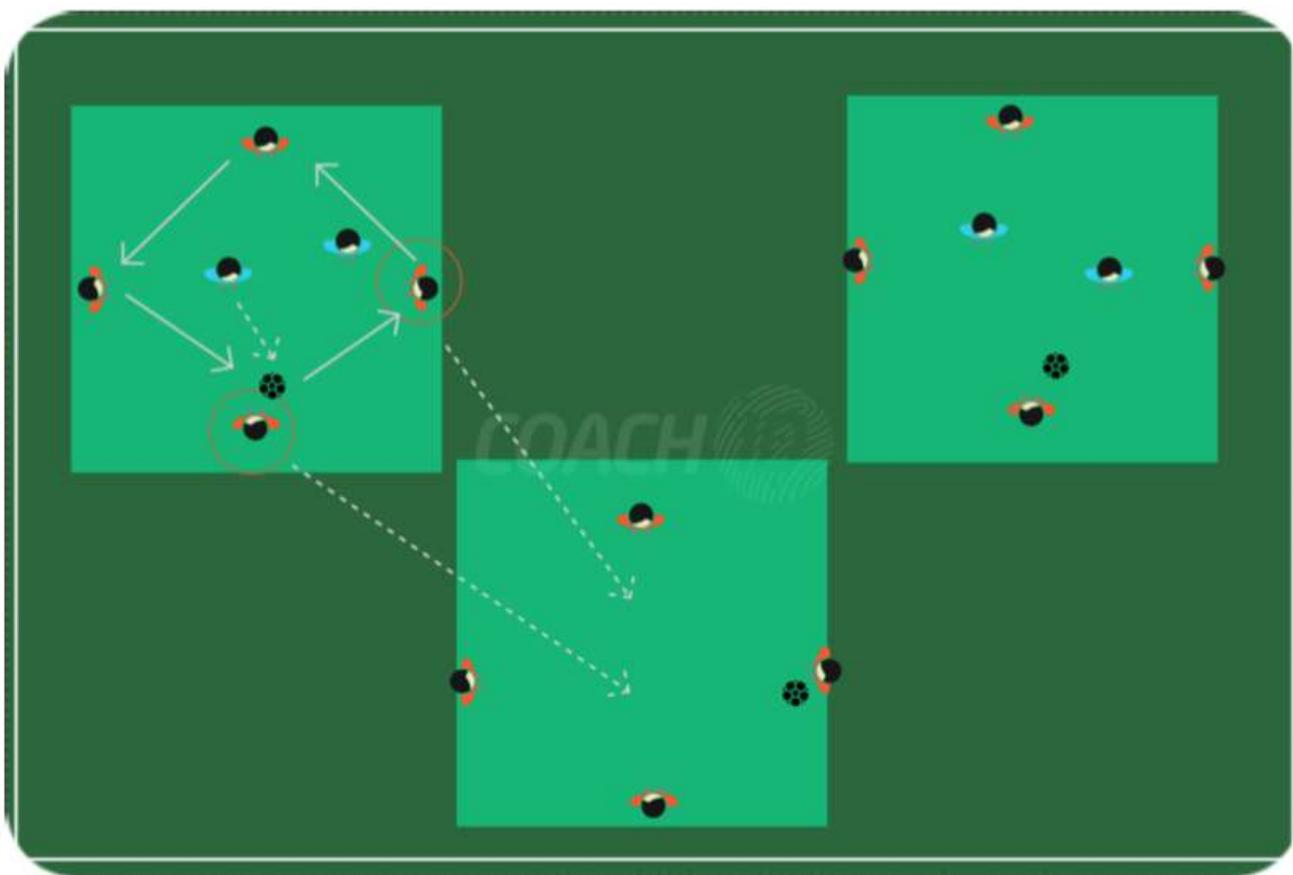
Tudo começa a partir daqui...O Jogo!	3
O Ciclo do Jogo	7
Estrutura dos espaços de fase	8
Exercícios de fase 1 - Estímulo	9
Exercício 1. Dinâmica de passe em “Y”	11
Exercício 2. Combinações para variação do lado do jogo	12
Exercício 3. Combinação interior com progressão por fora	13
Exercício 4. Rotina de “Build-up” (construção)	14
Exercício 5. Combinações 1/2 + passe curto ou de profundidade	15
Exercício 6. Meinho (rondo)	16
Exercício 7. Sequência de “Meinhos”	17
Exercício 8. Meinho de 5 equipas	18
Exercício 9. Meinhos com transição defensiva	19
Exercício 10. Meinho Posicional	20
A escolha da orientação e do regime	21
Periodização “condicional” do microciclo de treino	22
Exercícios de fase 2 - Introdutórios	23
Exercício 11. Jogo de manutenção 4v4 + 3	24
Exercício 12. Pressing + transição ofensiva (4v2+2)	25
Exercício 13. Jogo reduzido 4v4+1 com 4 zonas de transição	26
Exercício 14. Exercício de posse, progressão e transições	27
Exercício 15. 4v4+2 com foco no passe entre-linhas	28
Exercício 16. Organização defensiva para proteção ao espaço interior	29
Exercício 17. Passe entre-linhas e apoios frontais	30
Exercício 18. Ação de ligação pelo corredor (inter-setorial)	31
Exercício 19. Posse de bola com 3 equipas	32
Exercício 20. Posse de bola com 3 equipas + transição ofensiva	33
A Introdução de um novo exercício	34
Exercício 21. Articulação de linha defensiva - bola coberta/bola descoberta	35
Exercício 22. Organização defensiva face à 1ª fase de construção	36
Exercício 23. Organização defensiva - Fecho de espaço intra-setorial	37
Exercício 24. Organização ofensiva com progressão de zona	38

Exercício 9. Meinhos com transição defensiva

Descrição/Objetivos: Ações de 4v2 ou 6v2. Para este exercício é fundamental que se criem pares que trabalharão em conjunto para recuperar a bola.

São desenhadas 3 áreas de jogo, com alguma distância entre elas. Uma dessas áreas não tem ninguém a defender pelo que os jogadores exteriores vão trocando a bola entre si. Nas outras duas áreas desenvolve-se um meinho normal, sendo que, quando grupo que defende recupera a bola, o par que a perdeu deverá sair rapidamente a pressionar na área de jogo que está livre.

Para além das combinações em espaço curto por parte de quem tem bola, trazemos a este exercício um estímulo de transição defensiva.



Forma: 4v2 ou 6v2

Duração/pausa: 2x5' | 1'

Orientação: Tensão/Duração

Regime: Anaeróbico/Aeróbico

Progressões: Aumentar ou diminuir o espaço entre os campos.

Area de jogo será entre 10x10m e 15x15m.

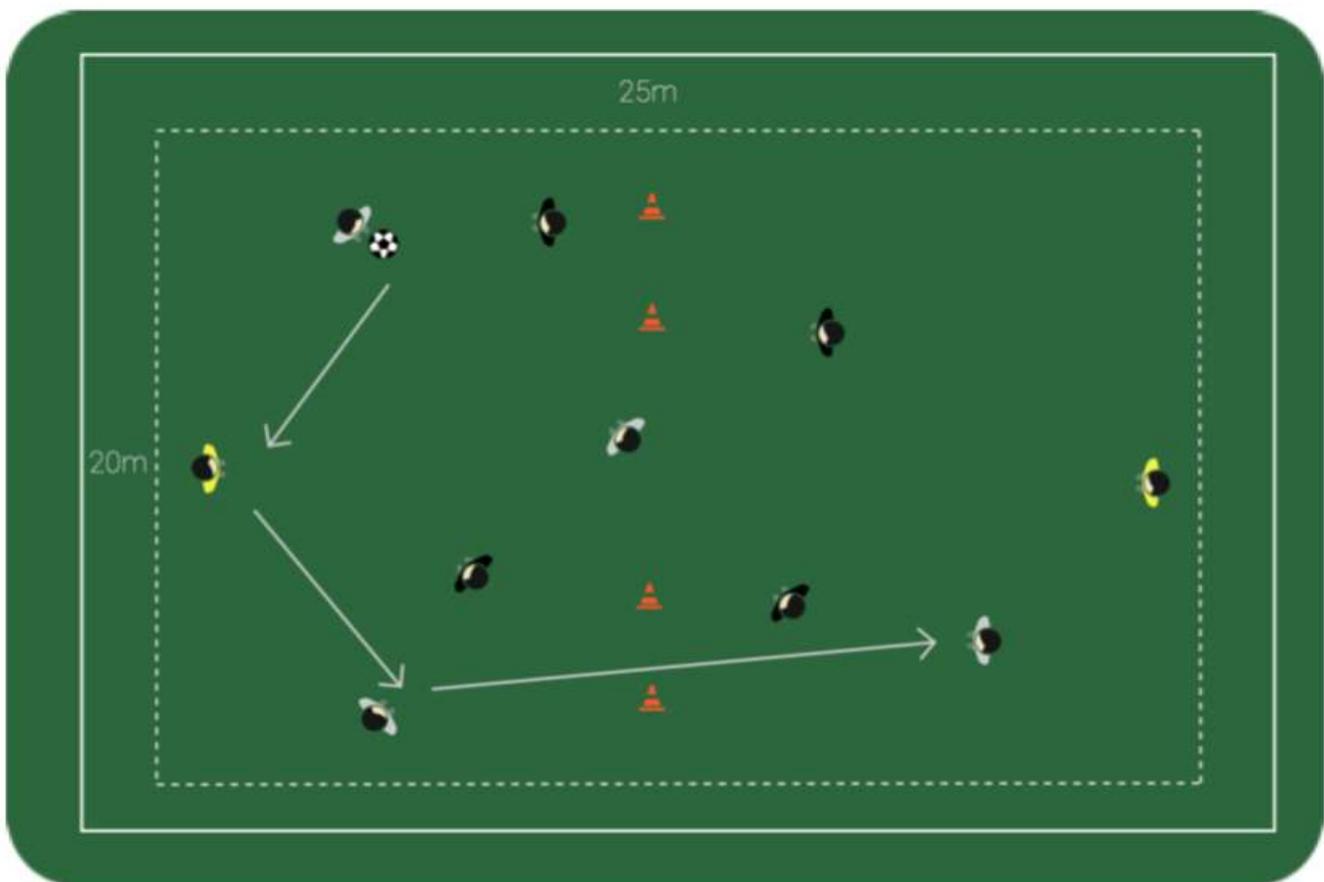
O ciclo do jogo reporta-nos para a importância de manter um bom equilíbrio ofensivo que permita que a reação à perda da bola seja facilitada pelo posicionamento da equipa em campo. Neste exercício anterior focámo-nos na estrutura emotivo-volitava que facilita uma rápida reação à perda. No próximo já incluiremos uma aproximação à estrutura tática, mais específico, utilizando um meinho posicional.

Exercício 15. 4v4+2 com foco no passe entre-linhas

Descrição/Objetivos: Neste exercício de posse pretendemos que os jogadores construam ações de ligação entre si essencialmente através de passes “entre-linhas”, simbolizado com as duas balizas. Sempre que entre por lá um passe entre elementos da mesma equipa vale 1 ponto.

São colocados dois jokers à profundidade do campo mas vamos permitir-lhe alguma mobilidade. Deste modo transformamos cada ação com bola num 6v4. E, sempre que o adversário se posiciona de forma a cobrir as balizas, será fundamental uma circulação rápida (que envolva os jokers), variando o lado do jogo e explorando um momentâneo desequilíbrio defensivo da outra equipa.

Para tornar este exercício mais específico dentro da estrutura socio-afetiva, poderemos criar equipas cujos jogadores tenham ações mais constantes de ligação no jogo (p.ex DC com MC; DL com MA; MO com PL).



Forma: 4v4+2

Duração/pausa: 4x3' | 1'

Orientação: Tensão/Duração

Regime: Aeróbico

Progressões: Caso os jogadores da equipa que defende estejam apenas preocupados com a proteção às balizas e não saiam na pressão, podemos definir como regra que o passe entre os dois jokers também vale um ponto. Desta forma, quem defende terá de cobrir 3 corredores em vez de apenas dois e fará com que não permaneçam apenas na cobertura às balizas.

Video

Visitar página ebook

