



Controlo de bola: receção e primeiro toque

Folha de observação, erros típicos e 3 etapas até à pressão do adversário

Este documento foi fornecido por areacopa.com.

EQUIPA

ESCALÃO

TREINADOR/A

Folha de observação: primeiro toque

Marca por jogador o que vês no treino.

Jogador	salta do pé	rola sobre o pé	fica morta	ao adversário	olhar na bola

Os 5 erros típicos e a sua correção

À esquerda o que vêes, à direita o que dizes.

- ☐ A bola salta do pé: ceder no contacto, levantar ligeiramente a ponta do pé
- ☐ A bola rola sobre o pé: levantar a ponta do pé, fixar o tornozelo
- ☐ A bola fica morta debaixo do pé: proibir remates de primeira, exigir condução numa direção
- ☐ A bola é trabalhada para o lado do adversário: olhar em volta antes da bola, levar a bola para longe do adversário
- ☐ O olhar cola-se à bola: depois do contacto, largar o olhar e procurar o caminho seguinte

Etapa 1: campo de controlo, 3 x 3 m

Sem adversário. Aprender o movimento com limpeza.

- ☐ Dois cones de partida frente a frente, entre eles um campo de 3 por 3 metros
- ☐ O jogador entra a correr no campo e pede o passe de viva voz
- ☐ Levar o passe num só movimento para a frente, até ao cone oposto
- ☐ Estabelecer contacto visual com quem passa antes de a bola chegar
- ☐ Depois do contacto, largar o olhar da bola e desviar-se

Etapa 2: quadrado duplo e remate

O espaço e o tempo ficam curtos, ainda sem adversário.

- ☐ Quadrado duplo: campo exterior 20 x 20 m, interior 10 x 10 m
- ☐ Passar no interior no sentido contrário aos ponteiros, depois pedir logo bola ao cone exterior
- ☐ Para facilitar, começar o campo interior com uma só bola
- ☐ Controlo de bola com remate: campo de 35 x 20 m, contornar os dois cones interiores
- ☐ Jogar o passe na diagonal, na corrida, em direção à baliza
- ☐ Proibir os remates de primeira, exigir sempre um toque de condução

Etapa 3: rondo 4 contra 2

Só agora incomoda um adversário a sério.

- ☐ Quatro jogadores por fora, dois defesas por dentro
- ☐ Manter de propósito a superioridade numérica, para a técnica não colapsar
- ☐ O primeiro toque decide se o passe seguinte é possível
- ☐ Só depois passar para a forma jogada livre

O que treinar em cada escalão

A pressão do adversário chega mais cedo do que muitos pensam.

- ☐ Bambinis e Sub-9: uma bola por criança, muitos toques, passe rasteiro
- ☐ Sub-11: receber e levar com destino, primeiras bolas altas, primeiros duelos
- ☐ Sub-13: sequências de passe, controlo sob pressão de tempo, repetição limpa
- ☐ Sub-15: jogo de primeira proibido, obrigar ao toque de condução, ritmo alto

Coaching e medir o progresso

Falar menos, observar mais.

- ☐ Demonstrar em vez de explicar, sobretudo no primeiro toque
- ☐ Imagem congelada: congelar a situação, quem explica é o jogador, não tu
- ☐ Não corrigir a mais, um ponto por exercício chega
- ☐ Contar as rotações de cabeça: quantas vezes olha nos 10 segundos antes da bola
- ☐ Contar os toques até à ação seguinte: três são uma perda de bola em câmara lenta
- ☐ Anotar as perdas de bola logo a seguir à receção, com 6 semanas de intervalo

