



Criar uma equipa feminina – Lista de verificação

Roteiro de 6 meses e auditoria de 12 pontos do clube

Este documento foi fornecido por areacopa.com.

CLUBE

ESCALÃO

RESPONSÁVEL

Verificar as condições prévias

Sem estes três pontos a criação falha quase sempre no primeiro semestre.

- Deliberação escrita da direção com orçamento para bolas, coletes e árbitros obtida
- Responsável de futebol feminino nomeado com nome e apelido em ata
- Horário de treino fiável de pelo menos 75 minutos, idealmente duas vezes por semana, fixado

Encontrar jogadoras

Convidar o dobro do que se quer manter a longo prazo.

- Escolas básicas e secundárias da zona contactadas por e-mail aos professores de educação física
- Inscrição no Girls Football Day da DFB feita e pacote de material solicitado
- Irmãs de jogadores atuais sondadas internamente e pais abordados diretamente
- Monitoras de outros desportos (ginástica, equitação, natação) da localidade contactadas
- Publicação nas redes sociais com data concreta de treino de experiência publicada nos canais do clube e grupos de pais

Construir a equipa técnica

Uma treinadora é o ideal a longo prazo, mas no início não é gargalo.

- Treinador ou treinadora principal para a primeira época definido
- Licença C com foco no futebol feminino reservada na federação regional e subsídio do clube esclarecido
- Antigas jogadoras, estudantes ou mães com passado futebolístico abordadas ativamente como treinadora-assistente
- Pipeline planeado: jogadoras mais velhas da primeira equipa como treinadoras-assistentes para o escalão seguinte

Treino e segurança

Treino feminino não é treino masculino em ponto pequeno.

- Treino regular de pelo menos 75 minutos por sessão estabelecido
- Programa FIFA 11+ ou Knee Control integrado no aquecimento de cada sessão
- Bolas próprias em tamanho adequado (tamanho 4 para sub-11 a sub-13, tamanho 5 a partir do sub-14) adquiridas
- Coletes de treino ou equipamentos próprios com marca do clube organizados
- Regra de recuperação aplicada: para sub-13 e sub-15 no máximo um jogo mais uma sessão de treino por semana

Pais e cultura do clube

O sentimento de pertença nasce da visibilidade e de espaços fixos.

- Reunião de pais realizada com mensagem clara e factual (60 minutos no máximo)
- Grupo de WhatsApp ou canal equivalente para pais criado
- Foto da equipa publicada no site do clube
- Foto da equipa afixada numa parede destacada da sede do clube
- Pessoa de confiança para as jogadoras identificada por nome no site do clube

Ligação à federação

Verba, material e aconselhamento ficam muitas vezes por usar porque ninguém pergunta.

- Responsável de futebol feminino da federação regional contactada por e-mail
- Apoio em material da federação regional para novas equipas femininas solicitado
- Sessão gratuita do DFB-Mobil para um treino no clube pedida
- Participação ou organização do próximo Girls Football Day regional realizada

Organizar o primeiro torneio amistoso de iniciação

Ponto alto visível ao fim de três a quatro meses de treino.

- 5 a 7 equipas femininas de clubes vizinhos convidadas
- Pavilhão ou campo exterior reservado por três horas
- Calendário (todos contra todos com 5 equipas ou semelhante) elaborado e enviado às equipas
- Ajudante de árbitro escalado e instruído por campo
- Catering, mesas e zona de troca organizados
- Imprensa local e redes sociais do clube informadas sobre a data

Padrões mínimos do clube (autoavaliação de 12 pontos)

Marcar cada ponto a verde, amarelo ou vermelho. Abaixo de 8 em 12 produz abandono.

- Deliberação escrita da direção sobre a criação da equipa feminina com orçamento
- Responsável de futebol feminino no clube identificada por nome e apelido
- Política de tempo de jogo: cada jogadora recebe pelo menos 50 por cento de tempo de jogo por jogo
- Pelo menos uma, idealmente duas sessões fixas de treino por semana, de 75 minutos cada
- Balneário próprio ou vestiário claramente atribuído com placa própria na porta
- Material próprio (bolas em tamanho feminino, coletes próprios com a marca do clube)
- Pelo menos um treinador qualificado com licença de base da DFB na equipa técnica
- Plano para a captação ou formação de uma treinadora num prazo de 24 meses
- Programa Knee Control ou FIFA 11+ no aquecimento pelo menos em cada segundo treino
- Registo criminal alargado de todos os treinadores e supervisores documentado por escrito
- Pessoa de confiança do clube para conflitos identificada por nome no site do clube
- Pelo menos uma ação visível por época para o exterior (torneio amistoso, Girls Football Day, parceria escolar)

