



O cartão dos seis botões

Tomada de decisão: regule de propósito a dificuldade de cada exercício

Este documento foi fornecido por areacopa.com.

EQUIPE

CATEGORIA

TREINADOR/A

Planejador de exercícios

Uma linha por exercício. Um botão por degrau, nunca dois.

Exercício	Botão	Como girei	Funcionou?

Os seis botões: como girá-los para cima

Seis jeitos de deixar um exercício mais difícil. Não só um.

- ☐ Pressão de tempo: ponha um limite em segundos, diminua o campo, aproxime o adversário
- ☐ Pressão de precisão: alvos menores, gols mais estreitos, zonas-alvo em vez de jogador-alvo
- ☐ Pressão de sucessão: monte uma cadeia de ações, dominar, driblar, mudar de lado, finalizar
- ☐ Pressão de simultaneidade: segunda bola, grito somado à condução, dois sinais ao mesmo tempo
- ☐ Pressão de variabilidade: troque o piso (grama, sintético, quadra, areia), mude uma regra no meio do exercício
- ☐ Pressão de carga: o botão vermelho, veja a seção própria

Diagnóstico: o que você vê, qual botão falta

Primeiro nomeie o erro, depois escolha o botão.

- ☐ A técnica funciona no exercício e desaba no jogo: falta pressão de tempo
- ☐ Os passes chegam, mas sempre um metro longe demais: falta pressão de precisão
- ☐ Depois da primeira ação, o jogador para e olha: falta pressão de sucessão
- ☐ O jogador resolve a tarefa, mas não enxerga mais nada: falta pressão de simultaneidade
- ☐ Assim que o adversário faz algo inesperado, nada mais anda: falta pressão de variabilidade
- ☐ Nos últimos dez minutos tudo desmorona: pressão de carga, mas só a partir do sub-14

O botão vermelho: a pressão de carga

O único que você deixa em paz com crianças.

- ☐ Pressão de carga é fadiga física, nada além disso
- ☐ A fadiga derruba a qualidade da decisão em vez de exigí-la
- ☐ Exercício no fim do treino, mais repetições, mais ritmo: tudo isso é pressão de carga
- ☐ O limite de três para dois e para um toque puxa a frequência cardíaca e o lactato para cima
- ☐ Só a partir do sub-14 ela é uma ferramenta legítima

O que faz sentido em cada idade

Dois botões para o ensino fundamental, um só para adultos.

- ☐ Até o sub-9: pressão de tempo e de variabilidade, em forma de brincadeira. Nada de limite de toques, nada de pressão de carga
- ☐ Sub-10 até sub-13: entram a pressão de precisão e a de simultaneidade
- ☐ Sub-10 até sub-13: nada de limite de um toque, dois toques são o piso
- ☐ Sub-14 e acima: pressão de sucessão em cadeias longas, limites de toque, pressão de carga

Os três erros

Mais pressão não é melhor.

- ☐ Girar todos os botões ao mesmo tempo: o jogador aprende a se afobar, não a jogar rápido
- ☐ Aumentar a pressão antes que o movimento esteja firme: o erro é cimentado
- ☐ Deixar o exercício mais difícil sem saber por quê: primeiro diagnostique, depois gire

