



Exercícios de drible Sub-9, Sub-10, Sub-11 – Checklist

Plano de treino de 60 minutos e nove exercícios práticos

Este documento foi fornecido por areacopa.com.

EQUIPE

DATA

RESPONSÁVEL

Material e montagem

Antes do treino, não durante.

- Levar pelo menos uma bola por jogador
- Levar pelo menos 12 cones (slalom e portões de cones)
- Coletes ou duas cores de coletes para exercícios de decisão
- Garrafas de água prontas à beira do campo
- Material montado à beira do campo antes do treino começar

Regras básicas de coaching para autoverificar

- Cada jogador tem sua própria bola
- Nenhum exercício com fila de espera no plano
- Explicações em menos de duas frases, depois demonstração
- Deixar fazer pelo menos cinco minutos antes de corrigir

Três exercícios Sub-9

- Slalom de cones (alternando parte interna e externa do pé)
- Jogo do semáforo vermelho-amarelo-verde em quadrado de 15×15 metros
- Sombra em duplas com troca a cada 60 segundos
- Usar os dois pés, não só o dominante

Três exercícios Sub-10

- Drible por portões contra o relógio (60 segundos)
- 1 contra 1 com linha central em 10×10 metros
- Jogo dos quatro gols 4 contra 4, gol só após drible
- Incluir elemento competitivo (soma por grupos ou vencedor fica)

Três exercícios Sub-11

- 1 contra 1 em corrida com dois segundos de atraso
- Circuito de drible com ponto de decisão (Y com dois portões)
- Drible em superioridade 2 contra 1
- Garantir situação de pressão com adversário real

Plano de treino de 60 minutos para Sub-10

- 0 a 10 min: ABC de corrida com bola e semáforo leve
- 10 a 25 min: slalom mais drible por portões contra o relógio
- 25 a 28 min: pausa para água e nota de coaching de máx. 90 segundos
- 28 a 50 min: 1 contra 1 com linha central (5 a 6 rodadas)
- 50 a 60 min: jogo dos quatro gols como fechamento
- Deixar a última forma jogada livre, não apitar

Evitar quatro erros típicos

O que treinadores iniciantes mais erram.

- Manter as explicações abaixo de duas frases
- Corrigir apenas no fim do exercício, não a cada 30 segundos
- Manter pelo menos uma bola por criança em jogo
- Pelo menos 30 % do treino em forma jogada com adversário

