



Peneira de futebol de base – Checklist

Modelo de planeamento de 90 minutos

Este documento foi fornecido por areacopa.com.

EQUIPE

DATA

RESPONSÁVEL

Uma semana antes

Preparação para que no dia não falte nada.

- Confirmar data, campo e horário
- Finalizar a lista de participantes e enviar o e-mail aos pais com o plano
- Instruir a equipe de observadores (mínimo dois por estação)
- Imprimir as fichas de avaliação, uma pilha por observador
- Preparar coletes com números e a lista número-nome
- Separar material (cones, bolas, goleiras, canetas, pranchetas)

30 minutos antes do início

Últimos passos antes do apito.

- Montar as estações e verificar a circulação
- Designar observadores por estação e distribuir as fichas
- Combinar como será a recepção das crianças
- Delimitar a área dos pais com clareza

Montagem por estação

Medidas, número de jogadores e regras de observação.

- Estação 1: quadrado de 8×8 metros, 4 jogadores, 2 bolas, passe e domínio alternados
- Estação 2: 1 contra 1 com um companheiro livre atrás do defensor
- Estação 3: 4 contra 4 mais 2 curingas, goleiras pequenas, jogos de 4 minutos
- Estação 4: 6 contra 6 ou 7 contra 7, 20 minutos corridos com substituições fluidas
- Dois observadores por estação, anotando separados
- Uma ficha de avaliação padronizada por estação
- 3 a 5 critérios por estação, escala de 1 a 4
- Coletes com números na frente e nas costas

Durante os 90 minutos

Tempos e regras das pausas.

- Aquecimento de 10 minutos, solto e sem pressão de avaliação
- Estações 1 a 4, 15 minutos cada mais 2 minutos de troca
- Pausas tranquilas com hidratação, sem conversas com pais no meio
- Tratar o jogo final como fase consciente de observação, não como encerramento

Foco de observação por jogador

Atenção a estes cinco sinais confiáveis.

- Primeiro toque (pé escolhido, bola jogável)
- Orientação antes de receber (olhada por cima do ombro, leitura prévia)
- Velocidade de decisão (toques entre o domínio e a próxima ação)
- Linguagem corporal após erro e sob carga
- Capacidade de absorver uma correção breve durante o exercício

Logo após o apito final (30 minutos)

Avaliação na comissão técnica antes de ir para casa.

- Reunir a comissão técnica e comparar fichas
- Marcar os casos inquestionáveis (em cima e embaixo)
- Discutir as observações divergentes e anotar os motivos
- Anotar a seleção provisória; falar com os pais só no dia seguinte

