



# FUTEBOL

## TREINAMENTO

Pelo 1.º Ten. **Newton Machado Vieira,**  
Instrutor da E. E. F. E.

O treinamento de uma equipe de futebol comporta 3 partes:

- 1.º — treinamento físico.
- 2.º — treinamento técnico.
- 3.º — treinamento tático.

### 1.º — TREINAMENTO FÍSICO

Duas fases:

- a) — treinamento físico do homem;
- b) — preparação do jogador.

A primeira visa melhorar as condições físicas do homem, pondo-o em condições de iniciar o trabalho de preparação para o jogo de futebol. Consta de lições de educação física.

A segunda parte visa um trabalho físico mais especializado tendo em vista o futebol; consequentemente, os jogadores realizarão sessões especiais de treinamento, comportando exercícios que beneficiem as massas musculares e articulações grandemente solicitadas pelo jogo, exercícios esses principalmente das categorias de marchar, saltar, correr e alguns de oposição da categoria de atacar e defender e ainda outros de equilíbrio (**Sessões especiais para o jogo de futebol**).

Essas duas fases do treinamento físico não serão realizadas simultaneamente. O treinamento físico do homem é iniciado muito antes da temporada de futebol e tem como objetivo principal pôr em forma os jogadores que se achavam em repouso desde algum tempo. Com o decorrer do tempo, à medida que se vai aproximando a temporada, a primeira fase do treinamento vai tendendo para a segunda (especialização), de modo que, nas vésperas do início do campeonato, já esteja em plena execução e somente ela, a 2.ª fase (**sessões especiais da preparação do homem para o jogo de futebol**).

Exemplos de sessão especial para o jogo de futebol:

**N.º 1** — Intensidade média.

Uniforme: o do jogo (chuteiras, meias, tornozeleiras, camisa, etc.).

Duração: 20 a 30 minutos.

Marcha com elevação do joelho.

Marcha com o tronco flexionado.

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Salto no mesmo lugar com elevação simultânea das pernas estendidas.

Salto em altura com impulso.

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Estudo da passada no mesmo lugar.

Corrida com esquiava.

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha alongada com grande balanceamento dos braços.

Projetar uma espádua por rotação do tronco e extensão das pernas, completando o movimento com rotação da cabeça para o lado da rotação do tronco.

Marcha lenta com exercícios respiratórios — prolongada.

**N.º 2** — Intensidade média.

Uniforme: como no n.º 1.

Duração: 20 a 30 minutos.

Marcha alongada rápida.

Saltitamentos no mesmo lugar (variados).

Salto no mesmo lugar com extensão do tronco.

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Corrida com variação de velocidade.

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Corrida com saltos.

Marcha lenta com exercícios respiratórios.

Marcha alongada com o tronco flexionado.

Afastamento lateral, rotação viva do tronco.

Marcha lenta com exercícios respiratórios, prolongada.

A intensidade da sessão varia com a proximidade e sequência dos jogos, necessidade de aumentar ou diminuir o treinamento técnico ou tático, duração do campeonato.

Esse treinamento deve adaptar-se às condições dos jogadores. Homens há, que necessitam mais de exercícios de saltos que de correr, outros mais corrida de velocidade que resistência, etc.... O treinador terá isso em conta na direção das lições.



— De-pressa, Amália! Vamos ter um vôo gratuito.

## 2.º — TREINAMENTO TÉCNICO

Comumente chamado “bate-bola” ou “treinamento individual”, tem grande importância e consta da prática **dirigida** de travar, cabecear, chutar de diferentes maneiras, fintas e suas defesas, correr com a bola, correr passando a bola a um companheiro que a devolve, tiro de escanteio, tiro livre, tiro máximo, arremêso lateral, tiro de meta, etc..

Podem também organizar-se sessões para êsse treinamento; devem ser as mais variadas possíveis, de curta duração, despertando o interesse e evitando a monotonia do treinamento.

Aí, leva-se em conta o apuro técnico de cada jogador, as suas diferentes posições dentro do quadro, de maneira que êle pratique mais aquilo em que se mostre menos apurado ou as jogadas que sejam por êle utilizadas com mais frequência.

Esse treinamento, no máximo de 30 minutos, deverá ser realizado após o treinamento físico ou antes do treinamento tático, como sessão preparatória.

## 3.º — TREINAMENTO TÁTICO

Sendo assunto que comporta grande explanação, faremos considerações extremamente gerais.

A forma de treinamento tático é imposta pelo jôgo do adversário. Conhecendo os pontos fortes e fracos do quadro contrário, o treinador tirará as conclusões e formará sua tática para êsse jôgo.

DEZEMBRO DE 1939

Exemplificando de uma maneira muito geral: a nossa ofensiva jogará de acôrdo com a defesa adversária e a nossa defensiva de acôrdo com a sua ofensiva. Assim, o nosso quadro atacará pelos extremas se os médios contrários forem fracos e encarregados de os marcar. Uma ala nossa será sobrecarregada de trabalho ofensivo se a defesa adversária neste ponto for fraca. De modo contrário, sendo forte uma ala adversária, o nosso meia ficará sobrecarregado de certo trabalho defensivo.

O treinador acompanhará, sempre atento, o desenrolar do jôgo, afim de que possa transformar a tática empregada pelo seu quadro, uma vez o jôgo do adversário assim o indique.

Plano de treinamento para um jôgo domingo próximo: (**início de temporada**).

**2.ª feira** — Sessão de treinamento físico — Sessão de preparo técnico — 1 hora.

Massagens — se for possível.

**3.ª feira** — Sessão de preparo técnico. — Sessão de preparo tático (2 tempos de 20 minutos).

**4.ª feira** — Sessão de treinamento físico — Sessão de preparo técnico — 1 hora.

Massagens.

**5.ª feira** — Sessão de preparo técnico — Sessão de preparo tático (2 tempos de 40 minutos).

**6.ª feira** — Sessão de preparo técnico — Massagens.

**Sábado** — Massagens.