

FUTEBOL

Cap. LOURENÇO COLUCCI JUNIOR

O presente plano de trabalho tem por fim facilitar aos treinadores de futebol de maneira a manter sempre em boas condições físicas e técnicas os seus quadros dispu-
tantes.

Já posto em prática por diversos adeptos de tão po-
pular esporte, tem trazido ele ótimos resultados não só pe-

la sua simplicidade de execução como também, por ha-
ver sido o mesmo elaborado como fruto de uma cuidadosa
observação.

Alem do Plano, apresenta o autor, uma série de lições
tipo que visarão o preparo do jogador nas suas diversas
posições dentro do quadro.

PLANO DE TREINAMENTO DE UMA EQUIPE DE FUTEBOL PARA DISPUTAR UM CAMPEONATO

A — ANTES DE COMEÇAR O CAMPEONATO

- 1) — Duração de 2 a 3 meses.
- 2) — Regime alimentar — de acôrdo com a tabela apresentada pelo médico.
- 3) — Plano — vide abaixo:

Dia da semana	Hora em que se realiza	Trabalho a ministrar	Duração	Uniforme	Local	Observações
2ª Feira	Pela manhã	a) — Volley-ball		Camisa ou não, calção, soquete e sapato de tenis.	Ginásio ou Estádio	
3ª Feira	Idem	b) — lição completa c) — massagens manuais (desintoxicantes)	45m.	Idem	Idem	Empregar sempre um moni- tor como guia.
4ª Feira	Idem	d) — Sessão preparatória comum a todos os jo- gadores seguida dos exercícios adequados a posição que cada um ocupa na equipe. e) — Treinamento técnico o da posição ocupada pelo jogador. f) — Massagens manuais (desintoxicantes)	30m. 20m.	Idem Completo para o jogador de futebol.	Idem Estádio	Serão aproveitados um ou mais monitores como auxi- liares podendo mesmo serem utilizados antigos jogadores conhecedores dos exercicios.
5ª Feira	Idem	Como no Domingo	80m. ou 90m.	Completo para o jogador de futebol.	Estádio	Como no Domingo
6ª Feira	Pela manhã	g) — treinamento técnico o da posição ocupada pelo jogador. h) — massagens manuais (desintoxicantes)	20m.	Completo para o jogador de futebol.	Estádio	
Sabado	Idem	i) — basquetebol ou bola militar.	Curta duração	Camisa ou não, calção, soquete e sapatos.	Estádio	O basquetebol será praticado com o tempo reduzido cha- mando-se atenção para o sis- tema de marcação de ho- mem para homem. A bola militar será jogada com todas as precauções evitando-se as rasteiras, o segurar pelas pernas, os con- tatos pessoais, limitando-se os jogadores a correr com a bola, a passar, driblar e fa- zer goals.
Domingo	Idem	j) — treino de conjunto k) — massagens manuais (desintoxicantes)	90m.	Completo para o jogador de futebol.	Estádio	O técnico chamará a aten- ção dos jogadores, quando infringirem as regras e o meio de evitar que isto acon- teça. Chamar atenção dos jogado- res pelas falhas de suas jo- gadas, fazendo-os repeti-las. Prática de diferentes padrões de jogo a serem empregados no decorrer do campeonato.

— OBSERVAÇÃO GERAL —

- 1) — Os exercicios terão sua intensidade segundo uma ordem crescente.
- 2) — Serão escolhidos apenas 3 lições de educação física para serem aplicadas antes e durante o campeona-
to, pois haverá tanto mais trabalho físico quanto mais conhecidos forem os elementos que as compõem.
- 3) — Escolher dentre os jogadores o mais inteligente e de preferência o de maior ascendência dentre estes para
capitão do quadro e manter com o mesmo palestras instrutivas de maneira que ele seja o orientador de
sua equipe dentro do gramado.

B — DURANTE O CAMPEONATO

- 1) — Duração — o do campeonato.
 2) — Regime alimentar — de acôrdo com a tabela apresentada pelo médico.
 3) — Plano — vide abaixo:

Dia da semana	Hora em que se realiza	Trabalho a ministrar	Duração	Uniforme	Local	Observações
2ª Feira		Descanso			Departamento Médico.	Será exigida a presença no Clube dos contundidos afim de serem medicados.
3ª Feira	Pela manhã	a) — lição completa b) — massagens manuais (desintoxicantes)	40m.	Camisa ou não, calção, soquete e sapato de tenis.	Estádio	Só o médico poderá dispensar os acidentados, não devendo haver a menor tolerancia.
4ª Feira	Idem	c) — sessão preparatória comum para todos os jogadores seguida dos exercicios adequados posição que o jogador ocupa na equipe. d) — treinamento técnico (o da posição ocupada pelo jogador). e) — massagens manuais (desintoxicantes)	20m.	Idem	Idem	Idem vide observação feita no programa para antes do campeonato.
		f) — treino de conjunto. g) — massagens manuais (desintoxicantes)	15m.	Completo para o jogador de futebol.	Idem	
5ª Feira	A tarde na hora em que se realizam os jogos do campeonato.		80m.	Idem	Idem	O técnico poderá aumentar ou diminuir esse tempo de duração de acôrdo com a importancia do último e do proximo jogo. Parar o jogo quando notar alguma falha e mandar repetir a jogada. Corrigir os defeitos mais acentuados no jogo anterior. Pratica do padrão a executar no proximo jogo.
6ª Feira	Pela manhã	h) — treinamento técnico o da posição ocupada pelo jogador. i) — massagens manuais (desintoxicantes)	20m.	Completo para o jogador de futebol.	Estádio	
Sabado	Idem	j) — voleibol ou basquetebol	Curta duração	Camisa ou não, calção, soquete e sapato de tenis ou de basquetebol	Estádio ou Ginásio	Vide observação feita no programa para antes do campeonato.
Domingo	Pela manhã	k) — Passeio a pé l) — 1ª refeição (almoço)	1 hora	Camisa, calça e sapato de tenis.	Restaurante do Clube	O técnico não permitirá que os jogadores conversem sobre o jogo a se efetuar.
	Pouco antes de entrar em campo. Depois do Jogo.	m) — duchas frias ou massagens manuais (estimulantes). n) — duchas quentes (desintoxicantes). o) — massagens manuais (desintoxicante) p) — pequeno repouso para fazer a 2ª refeição d) — 2ª refeição (jantar) r) — grande repouso no Clube ou em casa até a manhã do dia seguinte.		A vontade A vontade	Restaurante do Clube ou em caso observando a tab. do médico	O técnico não permitirá que os jogadores conversem sobre o jogo que se efetuou para evitar as criticas sobre aqueles que falharam no transcórter da partida.

OBSERVAÇÃO GERAL - (Idem do quadro anterior)

Lições para o jogador de futebol

Exercícios de acordo com o Reg. Educ. Física nº 7,
1ª parte, 1º fascículo

LIÇÃO Nº 1
Sessão Preparatória (7')

- Ev. — Marcha normal em diferentes cadências.
 Br. — Circumdução dos braços (da frente para trás e de trás para frente).
 Pr. — M.n.q. Flexão e extensão das pernas; joelhos afastados.

- Tr. — A.L.m.n.q. Circumdução do tronco.
 Cmb. — M.n.q. Flexão do tronco com elevação da perna para trás e vice-versa.
 As. — Executar em marcha: Circumdução dos braços em sentidos opostos.
 Cxt. — Com elevação dos braços flexionados.

Lição Propriamente Dita (35')

- M ap. — Marcha alongada rápida (40 à 50m.; 3 vezes).
 M ap. — Marcha langando a perna D. e E. para cima (30 à 50 m.).

- T ed. -- Apoio de frente no solo, flexão dos braços (4 à 8 vezes).
- S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (descer vivamente os braços quando na parte mais alta, para fazer subir a cabeça (8 à 15 vezes).
- S ed. -- Pular na corda (10 vezes).
- LT ap. -- Transporte de 1 camarada por 2 outros (30 à 50 m.; 2 vezes).
- C ed. -- Estudo da passada, correndo 30 metros).
- C ap. -- Corrida em andadura moderada (passada alongada) intercalada com a elevação alternada dos joelhos.
- AD ed. -- Resistir a flexão da cabeça (2 à 2, frente à frente; 10 vezes).
- J.C. -- Chicote queimado.
- T. -- Carniça repetida (60 metros).

Volta à Calma: Normal.

LIÇÃO Nº 2

Sessão Preparatória (7')

- Ev. -- Marchar para a frente; para trás e para os lados.
- Br. -- Elevação vertical dos braços em diferentes planos.
- Pr. -- M.n.q. Elevação dos joelhos, extensão das pernas (dif. pl.).
- Tr. -- A.l.m.n.q. Rotação e flexão do tronco.
- Cmb. -- Afastamento para a frente com elevação lateral dos braços e rotação do tronco para o lado da perna avançada.
- As. -- A.L. Circumdução dos braços em sentidos opostos.
- Cxt. -- Levando as espaldas para a frente e para trás.

Lição Propriamente Dita (35')

- M ap. -- Marcha com o tronco flexionando 40 à 50 m.; 3 vezes).
- M ap. -- Marcha lançando a perna D. e E. para cima 30 à 50 metros.
- T od. -- Suspensão inclinada, flexão dos braços (4 à 8 vezes).
- S ed. -- Saltar, pernas estendidas (braços flexionados, 8 à 15 vezes).
- S ap. -- Saltos, correndo, para cima empregando a cabeça como no cabecear; 300 à 500 metros. Com elevação alternada dos joelhos; 10 vezes.
- C ed. -- Corrida com mudança de direção (esquiva).
- C ap. -- Transportar 1 camarada sobre os braços (30 à 50 metros).
- LT ap. -- Lançar para trás e por cima da cabeça o "medicine-ball", por extensão do tronco flexionado e balanceamento de baixo para cima dos braços estendidos (2 à 2, 10 vezes).
- L ed. -- Resistir a inclinação lateral da cabeça (2 à 2, 10 vezes).
- Jog. -- Barras.
- AD ap. -- Corrida de estafetas 100 metros.

Volta à Calma: Normal.

SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO PARA OS ZAGUEIROS

Sessão Preparatória

- Ev. -- Marcha normal em diferentes cadências.
- Br. -- Circumdução dos braços (da frente para trás e de trás para frente).
- Pr. -- M.n.q. Flexão e extensão das pernas joelhos afastados.
- Tr. -- A.l.m.n.q. Circumdução do tronco.
- Cxt. -- Com elevação dos braços flexionados.

Sessão Propriamente Dita

- M ap. -- Marcha com tronco flexionado.
- S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (descer vivamente os braços quando na parte mais alta para fazer subir a cabeça).
- C. -- Corridas em torno do campo em andadura moderada (passada alongada), intercalada com saltos para a frente e para os lados, imitando o cabecear no jogo.

Volta à Calma: Normal.

SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO PARA OS MEDIOS DE ALA

Sessão Preparatória: Idêntica a de cima.

Sessão Propriamente Dita

- M ap. -- Marcha com o tronco flexionado.
- S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (descer vivamente os braços quando na parte mais alta para fazer subir a cabeça).
- S ap. -- Saltos intercalados numa corrida em torno do campo, para cima como no cabeceio.
- C ap. -- Corrida em torno do campo em andadura moderada (passada alongada) intercalada com saltos para a frente e para os lados, imitando o cabecear no jogo.
- L ed. -- Lançar para à frente o "medicine-ball" de baixo para cima com os braços estendidos (2 à 2).

Volta à Calma: Normal.

SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO PARA OS MEIAS E CENTRO AVANTE

Sessão Preparatória: Normal (Idêntica dos Zagueiros)

Sessão Propriamente Dita

- M ap. -- Marcha com tronco flexionado.
- S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (descer vivamente os braços quando na parte mais alta para fazer subir a cabeça).
- S ap. -- Saltos intercalados numa corrida em torno do campo, para cima como no cabeceio.
- C ap. -- Corrida em torno do campo em andadura moderada (passada alongada) intercalada com saltos para a frente e para os lados, imitando o cabecear no jogo.
- L ed. -- Lançar para à frente o "medicine-ball" por abaixamento dos braços estendidos e flexão do tronco. (2 à 2).

Volta à Calma: Normal.

SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO PARA O GUARDIÃO

Sessão Preparatória

- Ev. -- Marcha normal em diferentes cadências.
- Br. -- Circumdução dos braços (da frente para trás e de trás para frente).
- Pr. -- M.n.q. Flexão e extensão das pernas joelhos afastados.
- Tr. -- A.l.m.n.q. Circumdução do tronco.
- Cxt. -- Com elevação dos braços flexionados.

Sessão Propriamente Dita

- M ap. -- Marcha lançando a perna D e E para cima.
- S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços.
- S ap. -- Salto combinado em distância e altura (de frente e de lado).
- C ap. -- Corrida com mudança de direção (esquiva).
- L ap. -- Lançamento de disco.
- AD ap. -- Resistir a flexão e extensão das mãos (2 à 2).

Volta à calma

Marcha lenta com exercícios respiratórios (mínimo — 1 min.)

Marcha com canto (máximo — 1/2 min.)

Exercícios de ordem unida (máximo — 1/2 min.).

SESSÃO DE TRABALHO FÍSICO PARA OS EXTREMOS

Sessão Preparatória: Idêntica a do Guardiã.

Sessão Propriamente Dita

- M ap. -- Marcha com o tronco flexionado.
- S ed. -- Saltos no mesmo lugar com extensão do tronco e elevação vertical dos braços (descer vivamente os braços quando na parte mais alta para fazer subir a cabeça).
- S ap. -- Saltos intercalados numa corrida em torno do campo, para cima como no cabeceio.
- C ap. -- Partidas rápidas (de pé e sem se deter no fim delas) intercaladas de marchas.
- L ed. -- Lançar para a frente o "medicine ball" por abaixamento dos ante-braços estendidos e flexão do tronco (2 à 2 frente à frente).

Volta à calma