Click to prove you're human

Como ser jogador de futebol profissional

Muitos garotos sonham em ser um jogador de futebol, e com isso acabam por não saber por onde começar a correr atrás desse sonho. Sendo assim, reunimos nesta matéria alguns pontos que deverão ser trabalhados para quem quer ingressar na carreira. A verdade é que há sim uma forma de como se tornar jogador de futebol profissional, haja vista que, diferente do que algumas pessoas pensam, não é dom, mas sim técnica. Então, se você tem o sonho de ser jogador de futebol, é só continuar nesse artigo do Sporting Forever que iremos lhe dar algumas dicas. Sem mais delongas, vamos ao que importa. O que este artigo aborda:O que é jogador de futebol?É difícil ser jogador de futebol?12 dicas para ser jogador de futebol profissional1. Treine constantemente2. Procure sua melhor posição em campo3. Dedique-se ao sonho4. Humildade5. ESTUDE6. Foco7. Reforce seu preparo físico8. Peneiras9. Procure se destacar10. PaciênciaComo se tornar o melhor jogador de futebol?11. Observe jogador de futebol profissional de sua posição12. Treine no que você é ruimConclusão Dois jogadores profissionais jogando bola Pin It Antes de falarmos sobre como se tornar jogador de futebol, é interessante que você entenda todos os pormenores desse assunto. Em suma, o jogador de futebol ou futebolista, é um atleta profissional que joga futebol. Ele pratica esse esporte desde os fundamentos até as suas funções. Eles são de fato atletas que são contratados por clubes de futebol. O jogador de futebol, ou futebolista, é um atleta profissional de futebol, cuja prática deste desporto é a sua fundamental função. Esses trabalhadores são contratados por clubes de futebol e, devido ao desgaste físico e mental provenientes do trabalho de atleta, suas carreiras são de curta duração. A verdade é que ser jogador de futebol não é fácil, haja vista que há todo um desgaste físico e mental. E é por isso que se deve ter um excelente preparo. A carreira de um jogador de futebol dura em média 15 anos, no entanto, há alguns atletas que fisicamente são “agraciados” com uma boa genética que jogam até 20 anos. A carreira não é fácil, pois ela leva a um grande desgaste físico, emocional, mental e até espiritual. Se você quer saber como se tornar um grande jogador de futebol, saiba que há algumas dicas vitais que devem ser de seu conhecimento. A realidade de se tornar um jogador de futebol é para poucos, mas é o sonho de muitos jovens. Ganhar muito dinheiro e ainda praticar o esporte preferido é para muitos um sonho de vida. Receba os nossos conteúdos Parabéns! Cadastro confirmado com sucesso! Jogadores com grandes habilidades se dedicam e seguem alguns passos corretos para chegar à elite do profissional. Selecionamos 12 dicas para te ajudar a se tornar um jogador de futebol profissional e ter uma carreira de sucesso. E são elas: A primeira dica de como ser um jogador de futebol bom é ter uma constância em seus treinos, haja vista que requer muito preparo. É essencial que você esteja sempre com condições boas de jogo. Somente com o treino você irá se aperfeiçoar e melhorar todas as suas habilidades. Procure treinar seus pontos fracos, e sempre desenvolver um melhor condicionamento físico. Sabia que há mais de um tipo de jogadores de futebol? Cada um deles detém a sua própria função e responsabilidade em campo. Você sabe no que você é bom? Se você procurar fazer uma rotatividade e testar seu tipo de jogo em várias posições do futebol, certamente vai descobrir qual a melhor para você. Treinar numa posição que não é a feita para você pode te fazer perder tempo, que é muito precioso para um jogador. Se você quer ser um jogador de futebol, é necessário muita dedicação, e você terá de abrir mão de muitos desejos momentâneos. Seja ir a festas, bailes, etc. Nenhum clube gosta de garotos que não tem foco e vivem uma vida desajeitada, sem regras. Mantenha-se sempre humilde, pois, os olheiros ao ver um garoto bom de bola procuram analisar o caráter dele, e se perceberem que não tem tanta humildade, pode perder a chance. Sendo assim, nunca se mostre melhor do que os outros com palavras, trabalhe e mostre dentro de campo. Sim, colocamos em maiúsculo, pois muitos querem ser jogadores de futebol, mas não sabem fazer uma conta de divisão. Clubes como o São Paulo Futebol Clube, hoje exige que seus atletas estudem e tenham boas notas. Se você não quer saber de estudar saiba que está um passo a menos no caminho de se tornar um jogador profissional. Os clubes procuram garotos com o dom de jogar bola mas que também sejam inteligentes, para fazer a melhor jogada, dentro e fora de campo. Procure estudar e fazer cursos extras, como o de outras línguas. Pois, caso você se torne um jogador profissional, poderá ir para outro país, ai vai ter de saber ao menos o inglês. Então, se você quer saber como se tornar jogador de futebol profissional, não deixe de aplicar essa dica. Ter sempre o foco é o ideal para sempre buscar a meta. Procure-a de forma obcecada, sem passar por cima das pessoas. Saiba que há derrotas e vitórias na vida, e assim é dentro de campo. A vida é feita de altos e baixos não desanime porque foi eliminado em um torneio, ou porque seu time não avançou em algo. Procurar ganhar massa ou desenvolver mais força na perna é o ideal sempre na vida de uma pessoa que deseja ser um jogador de futebol. Prepare-se desde cedo, faça academia e procure desenvolver uma boa alimentação. Procure dormir bem e se alimentar bem todos os dias. Sempre que você puder, peça aos seus pais ou responsáveis para estar te levando em peneiras de diferentes clubes de futebol. Somente os melhores atletas passam e são selecionados nelas. Sendo assim, somente vá quando estiver fisicamente e mentalmente preparado. Não foi aprovado em uma? Não desista, vá em outros times, ainda que aquele não seja o time do seu coração. Em uma peneira, o aspirante a jogador tem de dar o melhor de si. Procure não cometer falhas na posição em que você estiver jogando. Procure se destacar nela sem sair das regras básicas do futebol, pois, os olheiros procuram jovens bons na posição e que não fiquem tomando cartões à toa. Essa palavrinha é muito forte na vida de um aspirante a jogador. Se não conseguiu passar em alguma peneira hoje, tente em outras, mas esteja sempre “peneirando”. Aproveite a juventude e se prepare também psicologicamente para receber um não. Ainda há algumas dicas que são vitais para aqueles que querem saber como se tornar jogador de futebol profissional, bem como: Você não nasceu pronto, aceite isso. Sendo assim, ainda que você tenha habilidade e o dom em alguma posição, procure observar o treino de jogadores que são sucesso na sua posição. Eles jogam em alto nível, sendo assim, procure saber no que eles se destacaram para você trabalhar também. Não foque em somente um aspecto de jogo. O Cristiano Ronaldo, por exemplo, não nasceu essa máquina que é. Ele se preparou em todos os aspectos possíveis para crescer e se tornar um dos melhores em sua posição. A sua posição requer mais técnica, preparo físico ou inteligência mental e emocional? Desenvolva em paralelo várias das suas habilidades. Procure sempre se destacar sem cometer faltas ou levar cartões à toa. Os times estão procurando garotos que tenham a cabeça no lugar. Se você é muito explosivo e qualquer coisa perde a cabeça, saiba que vai ter de aprender a melhorar isso e engolir muito sapo. Jogadores centrados é o que os clubes buscam, o famoso “inteligente” como por exemplo foi o jogador Kaká. Nem todo mundo é bom em tudo, mas já se nasce com habilidade para alguma coisa. Procure saber no que você não faz bem dentro do futebol e gaste seu tempo melhorando isso. Se por exemplo você chuta mal com uma perna, procure treiná-la. Imagine que você é zagueiro e vai ter de tirar uma bola do atacante e tem de tirar com o pé ruim sem poder fazer falta ou levar cartão, e por não ter treinado acabou por perder o tempo e cometer uma falta dentro da área? Vai prejudicar seu time, simplesmente por não ser habilidoso com uma perna. Todos os jogadores de futebol tem de saber ao menos o básico com a perna ruim. Treine sempre técnicas para melhorar no que você não é bom. Como você pôde ver, constância é a palavra chave na vida de um garoto aspirante a jogador. Treine sempre e peça a seus responsáveis para te levar sempre em peneiras. Não desistir e foco são palavras do seu futuro sucesso. Por fim, se você ainda tem alguma dúvida sobre como se tornar jogador de futebol, veja o vídeo do canal Brazilian Player. Artigos relacionados: A carreira de jogador de futebol é o sonho de muitos jovens brasileiros apaixonados pelo esporte. Porém, para alcançar o sucesso nesse mercado tão competitivo, é preciso muito mais do que talento: dedicação, disciplina, planejamento e conhecimento das etapas são fundamentais. Neste guia completo, você vai entender o que é necessário para iniciar, os principais desafios e as oportunidades reais que a profissão oferece. Como iniciar a carreira de jogador de futebol Preparação desde as categorias de base O caminho para se tornar um jogador de futebol profissional geralmente começa ainda na infância, entre 6 e 12 anos, com a participação nas categorias de base. Essas categorias são oferecidas por clubes, escolinhas e projetos sociais, e proporcionam treinamento técnico, tático e físico contínuo. Participar ativamente dessas categorias é essencial para o desenvolvimento das habilidades fundamentais e para a construção da disciplina necessária para o alto rendimento esportivo. Além disso, a exposição em campeonatos regionais e nacionais aumenta as chances de ser observado por olheiros e treinadores de clubes maiores. Participação em peneiras esportivas As peneiras são processos seletivos organizados por clubes e escolinhas com o objetivo de identificar novos talentos para suas equipes. Para se destacar, é importante chegar preparado, usar o uniforme adequado, demonstrar humildade e espírito de equipe, e controlar a ansiedade. Essas seletivas são uma das principais portas de entrada para o futebol profissional e devem ser acompanhadas regularmente por meio dos canais oficiais dos clubes. Além do preparo técnico, a concentração e o controle emocional são diferenciais importantes nessas avaliações. Importância do desempenho escolar e saúde Manter um bom desempenho escolar é fundamental, pois muitos clubes exigem que seus atletas estejam matriculados e com bom rendimento. A educação também garante uma alternativa sólida caso a carreira esportiva não evolua. Além disso, hábitos saudáveis como alimentação balanceada, sono regular e apoio psicológico são essenciais para que o atleta mantenha o condicionamento físico e a saúde mental em dia, enfrentando as pressões da profissão. Investir na saúde integral ajuda a prevenir lesões e a lidar melhor com os desafios do cotidiano esportivo. Desafios comuns na carreira de jogador de futebol Concorrência acirrada no mercado esportivo O futebol no Brasil é um dos mercados mais competitivos do mundo. São milhares de jovens disputando poucas vagas, o que torna o caminho para o profissionalismo bastante seletivo. De acordo com o CBF, apenas uma pequena parcela dos atletas de base consegue chegar ao time profissional, e menos ainda alcançam visibilidade internacional. Essa realidade exige resiliência e preparo constante para superar a concorrência e as dificuldades. Instabilidade contratual e riscos físicos Muitos jogadores enfrentam contratos de curta duração, especialmente em clubes das divisões inferiores, o que dificulta a estabilidade financeira e o planejamento de longo prazo. Além disso, lesões podem interromper bruscamente a carreira, sendo fundamental o acompanhamento médico e fisioterápico para prevenção e recuperação. O cuidado com a saúde física é um pilar imprescindível para a longevidade na profissão. Pressões emocionais e mentais A cobrança por resultados gera um ambiente de grande pressão, especialmente para atletas jovens em início de carreira. Muitas vezes, essa pressão pode desencadear ansiedade, insegurança e frustrações. Por isso, o suporte psicológico é indispensável para ajudar o jogador a lidar com as adversidades, manter a motivação e o equilíbrio emocional. Investir na saúde mental é tão importante quanto o preparo físico para alcançar o sucesso. Oportunidades reais para jogadores de futebol Atuação no futebol profissional brasileiro O Brasil possui centenas de clubes distribuídos nas Séries A, B, C, D e competições estaduais, oferecendo diversas oportunidades para jogadores em diferentes níveis. Clubes menores são portas importantes para ganhar experiência, visibilidade e ascender gradativamente na carreira. Essa diversidade de clubes permite que o atleta encontre o ambiente mais adequado para seu desenvolvimento. Transferências para clubes internacionais Jogadores brasileiros são muito valorizados no exterior, especialmente em países como Portugal, Japão, Coreia do Sul e mercados do Leste Europeu. Para se destacar, além do talento, é importante ter disciplina tática, comportamento exemplar e domínio técnico. Essas transferências podem representar um importante salto na carreira e na remuneração do atleta. Bolsas esportivas em universidades estrangeiras Universidades dos Estados Unidos, por exemplo, oferecem bolsas esportivas para jovens talentos que desejam conciliar a prática do futebol com a educação superior. Essa é uma excelente alternativa para quem busca uma formação acadêmica sólida aliada ao desenvolvimento esportivo de alto nível. Essa modalidade permite ampliar as possibilidades de carreira dentro e fora dos gramados. Como planejar sua trajetória no futebol Início precoce com equilíbrio educacional Começar a praticar futebol desde cedo, entre 6 e 12 anos, é importante para desenvolver as habilidades técnicas e o entendimento tático do jogo. No entanto, é essencial manter o equilíbrio entre os treinos e os estudos, garantindo a formação acadêmica e abrindo portas para outras oportunidades. A combinação entre esporte e educação potencializa o sucesso dentro e fora do campo. Escolha de instituições e programas confiáveis Buscar escolas de futebol ou projetos sociais com boa estrutura, treinadores qualificados e histórico comprovado de encaminhamento de atletas para clubes é fundamental. Essas instituições oferecem acompanhamento técnico, físico e psicológico, além de promoverem a participação em competições regulares. Investir em uma boa base aumenta as chances de crescimento profissional. Rotina disciplinada e preparação constante Manter uma rotina que inclui treinos diários, alimentação adequada, descanso suficiente e acompanhamento especializado é imprescindível para o desenvolvimento esportivo. Além disso, participar frequentemente de peneiras e seletivas amplia as chances de ser observado e contratado. Disciplina e persistência são os pilares para transformar o sonho em realidade. Tabela comparativa: Principais estágios da carreira de jogador de futebol Estágio Idade Recomendada Foco Principal Iniciação 6 a 12 anos Desenvolvimento técnico e disciplina Formação 13 a 17 anos Treinamento tático, físico e participação em campeonatos Profissionalização 18 anos em diante Consolidação da carreira, contratos e transferências Carreiras relacionadas ao futebol além dos gramados Comissão técnica e treinamento esportivo Para quem deseja permanecer no meio esportivo, atuar como treinador, preparador físico ou auxiliar técnico é uma alternativa promissora e que permite transmitir conhecimento acumulado. Essas funções são fundamentais para o desenvolvimento dos atletas e o sucesso das equipes. Formações específicas em treinamentos esportivos são recomendadas para quem deseja seguir essa área. Gestão, marketing e jornalismo esportivo O futebol movimenta uma complexa estrutura administrativa que inclui gestão de clubes, marketing esportivo e comunicação. Profissionais com formação em administração, marketing ou jornalismo podem atuar em clubes, agências e veículos de mídia, contribuindo para o crescimento e a profissionalização do esporte. Essas carreiras proporcionam estabilidade e contato direto com o universo futebolístico. Saúde e suporte psicológico no esporte Áreas como fisioterapia, nutrição e psicologia esportiva são essenciais para o bem-estar e a performance dos atletas. Profissionais especializados atuam na prevenção de lesões, planejamento nutricional e suporte emocional, garantindo a preparação integral do jogador. Essas funções demandam formação acadêmica específica e oferecem oportunidades crescentes no mercado esportivo. Dicas práticas para quem deseja seguir como jogador de futebol Monte um diário de atleta Registrar metas, treinos, avaliações físicas e feedbacks técnicos ajuda a acompanhar a evolução e tomar decisões conscientes sobre a carreira. Leia também Profissões em Alta: Descubra Quais Permitem Trabalho RemotoEsse hábito estimula a disciplina e o autoconhecimento, fundamentais para o crescimento esportivo. Utilize aplicativos ou cadernos para facilitar o acompanhamento constante. Busque orientação profissional e apoio familiar Ter um mentor ou treinador qualificado para orientar o desenvolvimento técnico e emocional faz toda a diferença. Além disso, o suporte da família é crucial para manter a motivação e superar os obstáculos da carreira. Construir uma rede de apoio sólida é um diferencial para o sucesso. Esteja aberto a oportunidades e planos alternativos O mercado do futebol é incerto e competitivo. Por isso, estar preparado para aproveitar diferentes oportunidades, inclusive fora do país, amplia as chances de sucesso. Além disso, ter um plano B, como formação acadêmica ou cursos complementares, garante segurança caso a carreira esportiva não siga o previsto. Flexibilidade e planejamento são essenciais para uma trajetória sustentável. Conclusão: Realize seu sonho de ser jogador de futebol com estratégia e foco Ser um jogador de futebol profissional no Brasil é um desafio que vai muito além do talento. Envolve preparo técnico, físico e mental, além de disciplina, planejamento e apoio contínuo. Conhecer as etapas da carreira, os desafios e as oportunidades reais permite traçar um caminho mais sólido e consciente. Lembre-se de investir na educação, no cuidado com a saúde e na construção de uma rede de suporte para aumentar suas chances de sucesso. Se você gostou deste guia, deixe seu comentário abaixo e compartilhe suas dúvidas ou experiências. Para aprofundar seu conhecimento, baixe nosso material exclusivo com dicas para atletas iniciantes! FAQ – Perguntas frequentes sobre a carreira de jogador de futebol 1. Qual a idade ideal para começar a treinar futebol profissionalmente? O ideal é iniciar entre 6 e 12 anos nas categorias de base, quando o desenvolvimento motor e tático está em formação. No entanto, nunca é tarde para tentar, pois disciplina e preparo podem compensar um início mais tardio. 2. O que é uma peneira de futebol? É uma seletiva promovida por clubes ou escolinhas para identificar novos talentos, na qual os participantes são avaliados tecnicamente e fisicamente para integrar times de base. 3. É necessário abandonar os estudos para ser jogador de futebol? Não. Manter os estudos é fundamental, pois muitos clubes exigem escolaridade e isso garante uma alternativa de carreira caso o futebol não evolua como esperado. 4. O que fazer se não for aprovado em uma peneira? Persistir é a chave. Continue treinando, buscando novas oportunidades e aprimorando seus pontos fracos. A rejeição faz parte do processo e não deve desanimar. 5. Quais outras carreiras posso seguir relacionadas ao futebol? Além de atleta, há oportunidades em comissão técnica, gestão esportiva, marketing, jornalismo, fisioterapia, nutrição, psicologia esportiva e empreendedorismo, como abrir escolinhas de futebol. Fontes confiáveis para aprofundamento: Confederação Brasileira de Futebol Baixe em PDF Baixe em PDF O futebol é um grande esporte, que pode interessar a qualquer pessoa, seja apenas para assistir jogos ou para entrar no campo e praticá-lo. No entanto, para se tornar um atleta melhor (chegando até à profissionalização), é preciso começar cedo e se esforçar bastante. A boa forma física é fundamental, assim como o desenvolvimento tático e técnico; porém, o mais importante é ter paixão e entusiasmo pelo futebol. Treinar é o aspecto-chave para se tornar um jogador habilidoso, mas é preciso garantir que os pontos certos estejam sendo desenvolvidos. 1 Jogue o máximo que puder com amigos ou nas categorias de base de um clube. Chame os amigos para bater uma bola na quadra do prédio, em um campo alugado ou faça testes para entrar nas categorias de base de um clube. Outra opção é entrar para uma escolinha de futebol, se as outras não forem viáveis. É impossível se tornar um jogador melhor se não treinar com frequência, afinal, não existem atalhos para se tornar um profissional além de jogar e praticar regularmente.[1] Experimente realizar testes nos melhor times da região. Quanto melhores os técnicos e os adversários, mais rapidamente os jovens atletas se desenvolvem. Caso não tenha com quem jogar (e nem entrar nas categorias de base de um clube), saia de casa e treine 100 chutes ou passes contra uma parede. Pratique dribles no jardim de casa e apure a técnica; tudo que é necessário para se tornar um melhor futebolista é uma bola e determinação para melhorar.[2] 2 Encontre um estilo de jogo. Os profissionais precisam tomar decisões rapidamente, seja para fazer o passe, chutar ao gol ou driblar o adversário, tudo em questão de milésimos de segundos. A melhor maneira de tornar-se um bom jogador é trabalhando na "tomada de decisões", que devem ser rápidas e precisas. Não segure demais a bola. Após dar de um a três toques rápidos na bola, é preciso passar ou chutá-la. Quanto mais ela ficar nos pés do mesmo jogador, mais tempo os defensores adversário terão para se posicionar corretamente. Para realizar uma jogada individual, é preciso adotar um ritmo adequado. Faça com que o marcador tenha uma reação (tentar desarmar o atacante, por exemplo) em vez de permitir que ele posicione-se bem. Não tenha pressa. Não há como correr mais que a bola e fazer com que ela chegue rapidamente na área adversária. Logo, ela precisa ser movimentada, através de inversões de bola para companheiros do outro lado do campo ou passes em profundidade, que confundem a marcação. Ao perder a bola ou não alcançar um passe, tente imediatamente roubá-la ou se posicionar para interceptar o passe.[3] 3 Treine com o pé "ruim" sempre que possível. Os craques nunca são "mancos", ou seja, utilizam apenas o pé dominante para chutar e passar a bola. Se esse é o seu caso, os bons zagueiros tentarão impedir que a bola "caia" no pé "bom", bloqueando a possibilidade de passes e chutes fáceis, forçando o uso do outro pé e dificultando qualquer ação. Sempre que puder, desenvolva o potencial do pé "ruim", mesmo se no começo nada der certo. Jogadores ambidestros são preocupação para qualquer zaga. 4 Aprenda a defender. Independentemente da posição em campo, é muito importante roubar bolas. A marcação individual (o um contra um) é um dos aspectos fundamentais para qualquer bom jogador de futebol, além do passe e do chute. Para treinar, basta jogar contra um amigo, revezando quem ataca e quem defende. Os bons defensores no "mano a mano" devem ter: Posicionamento correto. Dobre um pouco as pernas, apoiando-se na parte em que há o ligamento entre a planta do pé e os dedos. Force o adversário a tomar uma direção. Coloque um pé para frente e gire o corpo de forma que incentive o atacante a ir para uma direção – geralmente, para onde estão os zagueiros ou para a lateral – fazendo com que ele domine a bola com o pé que apresenta maior dificuldade, seja para driblar e para passar ou chutar a bola, por exemplo. Não dê o bote se não for necessário. Um bom marcador deve saber cercar o adversário e dificultar a capacidade de decisão do mesmo; a tentativa de desarme deve ser feita apenas se a oportunidade for boa – o que também envolve a capacidade de decisão do zagueiro –, como quando o atacante adianta demais a bola ou dá a chance de desarme. O importante é não ser desesperado em desarmar, pois o outro jogador ou passará com facilidade pela marcação ou acabará sofrendo a falta. Atenção ao movimento dos quadris. Essa parte do corpo quase sempre "telegrafa" para onde o adversário está indo. Como os pés se movem rapidamente (especialmente em dribles) e a direção da cabeça e ombros pode até ser utilizada para enganar o zagueiro, o quadril, que é mais ou menos onde está o centro de gravidade, é mais lento e pode ser utilizado para descobrir qual direção que o atacante tomará.[4] 5 |Use os treinos para melhorar os pontos fracos e não para ficar se exibindo. O treino é o momento que os atletas têm para se tornarem jogadores melhores, não para que fiquem mostrando seus pontos fortes e realizando malabarismos com a bola. Durante os treinos, os erros devem ser cometidos (pelo menos em maior quantidade do que no jogo), o pé "ruim" deve ser fortalecido, além de analisar o desempenho ao jogar em uma posição em que não está acostumado (testar, por exemplo, um zagueiro na lateral ou um armador como atacante) e também desenvolver entrosamento com os companheiros, que como consequência, fará com que melhores combinações de passe e jogadas para defender e atacar ocorram. Nem os melhores jogadores se acanham com a possibilidade de errar muito durante o treino: o importante é não cometer equívocos na hora do jogo. 6 Assista os jogos profissionais. Uma excelente maneira de aprender é assistindo jogadores bons e consagrados, principalmente os que atuam na mesma posição. Tente analisar tudo que eles fazem em campo; como se posicionam quando estão com a bola? E quando estão sem? Com que frequência sobrem ao ataque ou voltam para ajudar na defesa? Que tipo de passes eles dão?[5] As ligas europeias, como a La Liga (Espanha), a Premier League (Inglaterra), o "Calcio" (Itália) e a Bundesliga (Alemanha) têm os melhores jogos, com atletas de muita habilidade e inteligência. Torneios internacionais, como a Copa do Mundo e a Eurocopa também são ótimos. Compre ou peça emprestado DVDs e fitas de futebol. Elas poderão ensinar fundamentos e táticas detalhadamente, ajudando jogadores que desejam aprofundar o conhecimento que possuem, além de serem bastante didáticas e elogiadas por jogadores de todo o mundo. 7 Obedeça e aceite as instruções recebidas. O técnico está na equipe para isso e geralmente pode ver aspectos da partida e de atletas adversários que os seus comandados não conseguem durante a disputa. Por isso, aprender a ouvir e obedecer as instruções do técnico evitará que você repita os mesmos erros constantemente, além de ajudar a encontrar e trabalhar os pontos fracos.[6] Uma ou duas vezes por temporada, pergunte ao técnico o que pode ser feito para melhorar e ajudar a equipe. Peça exemplos de fundamentos ou até ideias para treinar por conta própria; é uma excelente maneira de encontrar novos caminhos para aprimorar a parte técnica. Contrate os serviços de um técnico ou preparador individual para melhorar ainda mais. Muitos técnicos qualificados e jogadores das categorias de base praticam individualmente, fora do horário de treino. A atenção direta de um profissional a apenas um atleta, focando nas áreas onde ele precisa melhorar, é um caminho ótimo para rapidamente tornar-se um bom jogador. Publicidade 1 Aprenda a carregar a bola com todas as partes do pé. Treine o controle e a manutenção da posse de bola em um campo (ou qualquer local aberto) de cerca de 27 m, trocando de velocidade e o local do pé utilizado para carregá-la. A bola deve ser mais ou menos uma "extensão" natural do pé, parando, movendo e mudando de direção sempre que o jogador assim quiser, mostrando que ele tem total controle sobre ela. Algumas técnicas de treino desse fundamento são: Driblar cones: coloque cones ou pequenos objetos em zigue-zague e carregue a bola, passando por cada um deles e controlando a velocidade sempre que puder. O objetivo é passar por todos os cones sem que a bola toque neles e sem "pulá-los". Ao aperfeiçoar o controle de bola, aumente a velocidade. Saiba fazer embaixadinhas: apesar de não ser fundamental no futebol em si, conseguir fazer embaixadinhas melhora o controle de bola e a técnica. Para isso, basta usar o corpo (menos os braços e a mão, é claro) para manter a bola no ar o mais tempo possível, sem que ela toque no chão. Tente fazer 10 embaixadinhas, no começo, e depois 20, 50, 100 e assim por diante.[7] 2 Levante a cabeça ao carregar a bola. É necessário ter muita técnica e habilidade, mas ficar de cabeça erguida é um aspecto básico no futebol que todos os atletas devem sempre aperfeiçoar, principalmente os jovens. Os bons jogadores sabem sempre em que lugar do pé a bola está sem precisar olhá-la, possibilitando que realizem um bom passe ou chute. Todos acabam olhando para a bola ocasionalmente (e automaticamente), mas quanto mais o atleta estiver observando a movimentação de companheiros e adversários – com a bola bem controlada – melhor ele será. Tente adquirir o hábito de levantar a cabeça em todas as atividades de controle de bola durante o treino.[8] 3 Faça mais treinos para aperfeiçoar o controle de bola. Exercícios simples e rápidos são ótimas maneiras de melhorar a técnica de controle de bola, mesmo que não sejam feitos durante a partida. Em todos eles, os pés devem mover-se rapidamente ao mesmo tempo que a bola fica em posse do jogador.[9] Com a parte interna dos dois pés, passe a bola de um lado para outro. Com rapidez e movimentos curtos, passe a bola do pé direito para o esquerdo e vice-versa. Coloque a bola em movimento sem perder o controle dela. Pare-a em frente do pé e coloque-a em movimento dando um "tapinha" com o bico da chuteira e com a parte de baixo do pé sem muita força, para que ela não ganhe muita velocidade e esteja sempre sob controle. Apoie-se com a parte que liga a planta do pé aos dedos e mantenha os joelhos levemente dobrados. Passe o pé por cima da bola. Ponha o pé em cima da bola e, com a sola role-a para a direita. Depois disso, deixe o pé direito novamente no centro e passe a bola para o pé esquerdo e repita o exercício. Você pode também fazer o contrário, rolando a bola para dentro, com a parte interna dos pés e parando-a no centro. Essa atividade, apesar de ter um grau maior de dificuldade, auxilia bastante no desenvolvimento de controle da bola.[10] 4 Treine passes "de primeira". Os melhores jogadores sabem que o futebol é um esporte coletivo, ou seja, ninguém ganha jogando sozinho. Ser "fominha" apenas fará com que você perca a bola, logo, é imprescindível treinar a capacidade de passe e melhorar a habilidade. Os passes rápidos devem ser feitos com um simples toque na bola (não pare-a quando estiver vindo em sua direção), encontrando um companheiro em boas condições de gol ou livre para avançar ao campo de ataque após qpenas dois toques.[11] Uma boa maneira de treinar esse fundamento é ficar de frente a uma parede. Se o passe – que deve ser sempre de primeira – for ruim, mais difícil será para "receber o passe" da parede e tocar de volta. Chame um amigo (que deve ser um centroavante), para ajudar no aperfeiçoamento dos cruzamentos. Cobre escanteios ou faltas um pouco mais perto da área e tente colocar a bola na cabeça dele. Assim que ele começar a correr para obter espaço (como se estivesse sendo marcado), cruze e facilite o gol para o centroavante. Reflita um pouco sobre seus pontos fracos e nas áreas em que deve melhorar. Por exemplo, se quiser melhorar a finalização, separe dois ou três dias para ir ao campo e treinar apenas chutes ao gol. Ao sentir que melhorou nesse quesito, use os mesmos períodos momentos para desenvolver o controle de bola, os passes, cruzamentos e outros aspectos. 5 Aperfeiçoe jogadas de maior dificuldade. Aqueça-se carregando a bola para que na hora do jogo ela não "desgrude" dos pés e o controle seja muito mais preciso. Fique de cabeça erguida ao avançar para o campo de ataque, observando companheiros desmarcados e boas chances de finalização. Veja a seguir algumas jogadas de maior grau de dificuldade: Elástico Coloque a bola em movimento (para frente e para direita ou esquerda, de acordo com o pé utilizado) com a parte externa do pé. Rapidamente, utilizando agora a parte interna, "puxe" bola de volta para sua frente. O pé vai "envolver a bola", como se ela estivesse saindo de seu controle, e rapidamente voltando, enganando o defensor. Parar e correr Trote lentamente com a bola. Pare por um segundo, colocando o pé em cima da bola, enquanto um zagueiro estiver na marcação Agora, coloque a bola na frente – ela deve passar pelo lado do adversário – e ganhe na velocidade dele (que provavelmente foi surpreendido pelo drible). "Pedaladas" Passe o pé por cima da bola, como se você quisesse dar um passe ou mudar a direção do controle de bola. Ao passar o pé por cima da bola, traga-o de volta para próximo da bola, tocando e indo na direção oposta da que fingiu ir. A "pedalada" pode ser feita com a parte interna ou externa do pé. 6 Siga uma programação de treinos. Ela deve transformar-se em um ritual e não em algo aleatórios, de acordo com a vontade em certos dias ou momentos. Treinar com bola em três ou quatro dias da semana melhorará a técnica; treine voleios contra uma parede ou treine finalizações ao gol (ou improvisando algo que possa ser um gol). Treine dribles e embaixadinhas, que ajudam muito no controle de bola. As embaixadinhas devem ser feitas com ambos os pés para que consigam reter bem a bola. Além disso, não se esqueça de treinar chutes e voleios também com o pé "ruim" . Muitos técnicos recomendam que os jogadores fiquem trinta minutos a mais no campo, após o treino, aperfeiçoando a habilidade e o controle de bola. Publicidade 1 Concentre-se em chegar à forma física necessária para um jogo de futebol. Isso significa aguentar o jogo inteiro (90 minutos) sem ficar cansado, o que dificulta a tomada de decisões (tanto pela parte física quanto pela mental). O futebol é um esporte dinâmico e rápido, que requer muita resistência. No começo, o objetivo deve ser conseguir jogar pelo menos um tempo (45 minutos) sem cansar. São várias as maneiras de melhorar o físico e evitar o cansaço:[12] Para melhorar a resistência, corra de 3,2 a 4,8 km duas vezes por semana e cronometre. Tente melhorar o tempo todas as semanas, chegando até cerca de 8 a 9,6 km em cada corrida. Dispute partidas. A melhor maneira de entrar em forma é jogando. Não precisam ser partidas completas; uma "pelada" de três contra três com os amigos por uma hora, ou um coletivo com os companheiros de equipe já ajudarão a obter o condicionamento necessário para as partidas oficiais. Vá até o limite em todos os treinos. É neles em que a resistência é construída na preparação para o jogos. Jogadores que se esforçam e dão o sangue no treino fazem com que o corpo e o organismo gastem menos energia para todas as atividades necessárias do futebol, permitindo que eles cheguem nos estágios finais da partida mais "inteiros". Experimente o treinamento intervalado. Ele ocorre quando o atleta alterna um trote e uma arrancada durante a corrida, realizando a primeira atividade pelo dobro do tempo da corrida, sem parar para descansar. É uma ótima maneira de simular as exigências físicas de uma partida, principalmente ao treinar sozinho.[13] 2 Faça o treinamento de arrancada ou disparo. Para melhorar a velocidade, os esportistas precisam aumentar a capacidade de arrancada. Vá até um campo de futebol e a partir da linha do gol, corra até o meio do campo. De lá, trote até o outro gol. Repita a atividade e depois ande de um gol a outro para dar uma descansada. Faça o exercício o quanto conseguir – até ficar extenuado ou por cerca de 15 minutos. A velocidade é determinada parcialmente pela genética, mas o tempo necessário para atingir a velocidade máxima e continuar correndo é determinado pelo treino. Quanto maior o esforço e a dedicação, maior a velocidade obtida.[14] 3 Faça exercícios que trabalhem todo o corpo. Algumas atividades úteis para todas as idades são o lunge (afundo), a brincadeira de pular carniça e o "carrinho de mão". Ao pular carniça, inicie-a agachado e salte o mais longe que conseguir, descanse por alguns segundos e repita. O lunge em pé deve ser feito colocando uma perna para frente (o máximo que puder) ao mesmo tempo que o joelho da outra perna toca o chão; depois, inverta as pernas. Faça o exercício até cobrir todo o comprimento do campo. Para o exercício "carrinho de mão", é necessário que outro jogador fique em pé, segurando seus tornozelos; você deverá estar apenas com as mãos tocando o chão. Ambos devem andar simultaneamente (o companheiro com os pés e você com as mãos) até o meio do campo, onde as posições devem ser alternadas. Realize todas essas atividades de duas a três vezes pelo campo inteiro e a força muscular das pernas e do abdômen aumentará. 4 Fortaleça o centro do corpo e o tronco, não apenas as pernas. Não é porque o os braços e mãos não serão utilizados (caso não seja goleiro) que eles não devem ser fortalecidos, afinal, quanto mais força e massa muscular, mais o jogador poderá lutar com um adversário por uma bola, escapar de tentativas de desarme e se livrar dos marcadores em cruzamentos e escanteios. É claro que não é necessário se tornar O Incrível Hulk, mas todos os jogadores que se prezam devem ter um tronco bem resistente. O treino de academia com pesos leves funciona muito bem para jogadores de qualquer posição. Trabalhe no grupo de músculos a seguir por três a cinco vezes por semana. Peito e Costas: esses músculos são essenciais para as disputas e divididas com adversário, tanto pelo chão como pelo alto. Faça cem flexões por dia e quantas barras conseguir (sempre em três séries). Tonifique os braços: levantamento de peso leve, exercício com barra, flexões com as mãos juntas e sob o peito e mergulho com banco são excelentes maneiras de fortalecer o tronco sem precisar pagar uma academia. Abdômen e centro do corpo: são essenciais para todas as posições. A parte central do corpo define a transferência de energia do tronco para as pernas, além de ser muito utilizada em giros bruscos do corpo, cabeçadas e finalizações fortes e na marcação. Os exercícios de prancha e abdominais são fundamentais para nesse tipo de treinamento, devendo ser realizados diariamente até ficar extenuado. Publicidade Sempre trabalhe em cima dos pontos fracos. Faça cada treino de fundamento utilizando os dois pés e tente jogar em todas as posições. Tente tornar-se um líder da equipe. Comunique-se e incentive os outros a fazerem o mesmo. Os técnicos ficam impressionados com esse tipo de atitude, sendo um fator determinante na definição do capitão do time. Não treine ou jogue com pessoas de nível técnico muito abaixo do que o da sua equipe. O ideal é desafiar bons jogadores (como outros profissionais), para adquirir experiência e habilidade. Beba muita água. Tudo que conseguir realizar com o pé "dominante" deve também poder ser feito com o outro. Hoje em dia, é imprescindível saber utilizar bem os dois pés para se tornar um grande jogador de futebol. A prática levas à perfeição. Ficar sentado no sofá de casa não vai fazer com que ninguém se torne um jogador melhor. Saia e vá jogar com os amigos! Treine junto com eles e aperfeiçoe os fundamentos em que precisa melhorar e que aprendeu no treino profissional. Jogar videogame o dia inteiro não adianta nada! Foque todas as áreas do esporte; nada adianta estar em forma sem possuir uma técnica apurada. Publicidade Hidrate-se bastante todos os dias. A desidratação é uma grande preocupação e perigo para todos os atletas, além de ser a grande causadora de câimbras musculares em jogadores de futebol. Beba muita água e isotônico algumas horas antes do jogo. Porém, não exagere, pois nada é pior que correr com o estômago cheio. A dieta adotada também deve ser saudável. Sempre deixe alguns dias para descansar, já que isso auxilia o corpo a se desenvolver É importante consultar um médico caso surjam dores estomacais que demoram a desaparecer. Alongue-se bem antes e depois de todos os treinos. Ligamentos rompidos, distensões musculares e várias outras lesões podem atrapalhar muito a carreira de um atleta. Por isso, é fundamental aquecer-se antes do alongamento, já que a lesão pode ocorrer porque os ligamentos e músculos estão "frios". Publicidade Coescrito por : Técnico de Futebol e Instrutor de Metodologia da AFPC Este artigo foi coescrito por Bernat Franquesa. Bernat Franquesa é Cofundador e Chefe de Metodologia da APFC (Albert Puig Football Concepts), um programa de desenvolvimento para jovens jogadores e técnicos cuja matriz está em San Diego, California. A APFC oferece treino de futebol para jovens e conteúdo educacional e serviços de assessoria para técnicos, academias e clubes. Na APFC, Bernat é responsável por desenvolver e aplicar orientações técnicas para os programas de desenvolvimento de jogadores. Atuou como técnico na Catalunha e nos Estados Unidos desde os 15 anos. Este artigo foi visualizado 245 542 vezes. Categorias: Futebol Esta página foi acessada 245 542 vezes. Baixe em PDF Baixe em PDF O futebol é um grande esporte, que pode interessar a qualquer pessoa, seja apenas para assistir jogos ou para entrar no campo e praticá-lo. No entanto, para se tornar um atleta melhor (chegando até à profissionalização), é preciso começar cedo e se esforçar bastante. A boa forma física é fundamental, assim como o desenvolvimento tático e técnico; porém, o mais importante é ter paixão e entusiasmo pelo futebol. Treinar é o aspecto-chave para se tornar um jogador habilidoso, mas é preciso garantir que os pontos certos estejam sendo desenvolvidos. 1 Jogue o máximo que puder com amigos ou nas categorias de base de um clube. Chame os amigos para bater uma bola na quadra do prédio, em um campo alugado ou faça testes para entrar nas categorias de base de um clube. Outra opção é entrar para uma escolinha de futebol, se as outras não forem viáveis. É impossível se tornar um jogador melhor se não treinar com frequência, afinal, não existem atalhos para se tornar um profissional além de jogar e praticar regularmente.[1] Experimente realizar testes nos melhor times da região. Quanto melhores os técnicos e os adversários, mais rapidamente os jovens atletas se desenvolvem. Caso não tenha com quem jogar (e nem entrar nas categorias de base de um clube), saia de casa e treine 100 chutes ou passes contra uma parede. Pratique dribles no jardim de casa e apure a técnica; tudo que é necessário para se tornar um melhor futebolista é uma bola e determinação para melhorar.[2] 2 Encontre um estilo de jogo. Os profissionais precisam tomar decisões rapidamente, seja para fazer o passe, chutar ao gol ou driblar o adversário, tudo em questão de milésimos de segundos. A melhor maneira de tornar-se um bom jogador é trabalhando na "tomada de decisões", que devem ser rápidas e precisas. Não segure demais a bola. Após dar de um a três toques rápidos na bola, é preciso passar ou chutá-la. Quanto mais ela ficar nos pés do mesmo jogador, mais tempo os defensores adversário terão para se posicionar corretamente. Para realizar uma jogada individual, é preciso adotar um ritmo adequado. Faça com que o marcador tenha uma reação (tentar desarmar o atacante, por exemplo) em vez de permitir que ele posicione-se bem. Não tenha pressa. Não há como correr mais que a bola e fazer com que ela chegue rapidamente na área adversária. Logo, ela precisa ser movimentada, através de inversões de bola para companheiros do outro lado do campo ou passes em profundidade, que confundem a marcação. Ao perder a bola ou não alcançar um passe, tente imediatamente roubá-la ou se posicionar para interceptar o passe.[3] 3 Treine com o pé "ruim" sempre que possível. Os craques nunca são "mancos", ou seja, utilizam apenas o pé dominante para chutar e passar a bola. Se esse é o seu caso, os bons zagueiros tentarão impedir que a bola "caia" no pé "bom", bloqueando a possibilidade de passes e chutes fáceis, forçando o uso do outro pé e dificultando qualquer ação. Sempre que puder, desenvolva o potencial do pé "ruim", mesmo se no começo nada der certo. Jogadores ambidestros são preocupação para qualquer zaga. 4 Aprenda a defender. Independentemente da posição em campo, é muito importante roubar bolas. A marcação individual (o um contra um) é um dos aspectos fundamentais para qualquer bom jogador de futebol, além do passe e do chute. Para treinar, basta jogar contra um amigo, revezando quem ataca e quem defende. Os bons defensores no "mano a mano" devem ter: Posicionamento correto. Dobre um pouco as pernas, apoiando-se na parte em que há o ligamento entre a planta do pé e os dedos. Force o adversário a tomar uma direção. Coloque um pé para frente e gire o corpo de forma que incentive o atacante a ir para uma direção – geralmente, para onde estão os zagueiros ou para a lateral – fazendo com que ele domine a bola com o pé que apresenta maior dificuldade, seja para driblar e para passar ou chutar a bola, por exemplo. Não dê o bote se não for necessário. Um bom marcador deve saber cercar o adversário e dificultar a capacidade de decisão do mesmo; a tentativa de desarme deve ser feita apenas se a oportunidade for boa – o que também envolve a capacidade de decisão do zagueiro –, como quando o atacante adianta demais a bola ou dá a chance de desarme. O importante é não ser desesperado em desarmar, pois o outro jogador ou passará com facilidade pela marcação ou acabará sofrendo a falta. Atenção ao movimento dos quadris. Essa parte do corpo quase sempre "telegrafa" para onde o adversário está indo. Como os pés se movem rapidamente (especialmente em dribles) e a direção da cabeça e ombros pode até ser utilizada para enganar o zagueiro, o quadril, que é mais ou menos onde está o centro de gravidade, é mais lento e pode ser utilizado para descobrir qual direção que o atacante tomará.[4] 5 |Use os treinos para melhorar os pontos fracos e não para ficar se exibindo. O treino é o momento que os atletas têm para se tornarem jogadores melhores, não para que fiquem mostrando seus pontos fortes e realizando malabarismos com a bola. Durante os treinos, os erros devem ser cometidos (pelo menos em maior quantidade do que no jogo), o pé "ruim" deve ser fortalecido, além de analisar o desempenho ao jogar em uma posição em que não está acostumado (testar, por exemplo, um zagueiro na lateral ou um armador como atacante) e também desenvolver entrosamento com os companheiros, que como consequência, fará com que melhores combinações de passe e jogadas para defender e atacar ocorram. Nem os melhores jogadores se acanham com a possibilidade de errar muito durante o treino: o importante é não cometer equívocos na hora do jogo. 6 Assista os jogos profissionais. Uma excelente maneira de aprender é assistindo jogadores bons e consagrados, principalmente os que atuam na mesma posição. Tente analisar tudo que eles fazem em campo; como se posicionam quando estão com a bola? E quando estão sem? Com que frequência sobrem ao ataque ou voltam para ajudar na defesa? Que tipo de passes eles dão?[5] As ligas europeias, como a La Liga (Espanha), a Premier League (Inglaterra), o "Calcio" (Itália) e a Bundesliga (Alemanha) têm os melhores jogos, com atletas de muita habilidade e inteligência. Torneios internacionais, como a Copa do Mundo e a Eurocopa também são ótimos. Compre ou peça emprestado DVDs e fitas de futebol. Elas poderão ensinar fundamentos e táticas detalhadamente, ajudando jogadores que desejam aprofundar o conhecimento que possuem, além de serem bastante didáticas e elogiadas por jogadores de todo o mundo. 7 Obedeça e aceite as instruções recebidas. O técnico está na equipe para isso e geralmente pode ver aspectos da partida e de atletas adversários que os seus comandados não conseguem durante a disputa. Por isso, aprender a ouvir e obedecer as instruções do técnico evitará que você repita os mesmos erros constantemente, além de ajudar a encontrar e trabalhar os pontos fracos.[6] Uma ou duas vezes por temporada, pergunte ao técnico o que pode ser feito para melhorar e ajudar a equipe. Peça exemplos de fundamentos ou até ideias para treinar por conta própria; é uma excelente maneira de encontrar novos caminhos para aprimorar a parte técnica. Contrate os serviços de um técnico ou preparador individual para melhorar ainda mais. Muitos técnicos qualificados e jogadores das categorias de base praticam individualmente, fora do horário de treino. A atenção direta de um profissional a apenas um atleta, focando nas áreas onde ele precisa melhorar, é um caminho ótimo para rapidamente tornar-se um bom jogador. Publicidade 1 Aprenda a carregar a bola com todas as partes do pé. Treine o controle e a manutenção da posse de bola em um campo (ou qualquer local aberto) de cerca de 27 m, trocando de velocidade e o local do pé utilizado para carregá-la. A bola deve ser mais ou menos uma "extensão" natural do pé, parando, movendo e mudando de direção sempre que o jogador assim quiser, mostrando que ele tem total controle sobre ela. Algumas técnicas de treino desse fundamento são: Driblar cones: coloque cones ou pequenos objetos em zigue-zague e carregue a bola, passando por cada um deles e controlando a velocidade sempre que puder. O objetivo é passar por todos os cones sem que a bola toque neles e sem "pulá-los". Ao aperfeiçoar o controle de bola, aumente a velocidade. Saiba fazer embaixadinhas: apesar de não ser fundamental no futebol em si, conseguir fazer embaixadinhas melhora o controle de bola e a técnica. Para isso, basta usar o corpo (menos os braços e a mão, é claro) para manter a bola no ar o mais tempo possível, sem que ela toque no chão. Tente fazer 10 embaixadinhas, no começo, e depois 20, 50, 100 e assim por diante.[7] 2 Levante a cabeça ao carregar a bola. É necessário ter muita técnica e habilidade, mas ficar de cabeça erguida é um aspecto básico no futebol que todos os atletas devem sempre aperfeiçoar, principalmente os jovens. Os bons jogadores sabem sempre em que lugar do pé a bola está sem precisar olhá-la, possibilitando que realizem um bom passe ou chute. Todos acabam olhando para a bola ocasionalmente (e automaticamente), mas quanto mais o atleta estiver observando a movimentação de companheiros e adversários – com a bola bem controlada – melhor ele será. Tente adquirir o hábito de levantar a cabeça em todas as atividades de controle de bola durante o treino.[8] 3 Faça mais treinos para aperfeiçoar o controle de bola. Exercícios simples e rápidos são ótimas maneiras de melhorar a técnica de controle de bola, mesmo que não sejam feitos durante a partida. Em todos eles, os pés devem mover-se rapidamente ao mesmo tempo que a bola fica em posse do jogador.[9] Com a parte interna dos dois pés, passe a bola de um lado para outro. Com rapidez e movimentos curtos, passe a bola do pé direito para o esquerdo e vice-versa. Coloque a bola em movimento sem perder o controle dela. Pare-a em frente do pé e coloque-a em movimento dando um "tapinha" com o bico da chuteira e com a parte de baixo do pé sem muita força, para que ela não ganhe muita velocidade e esteja sempre sob controle. Apoie-se com a parte que liga a planta do pé aos dedos e mantenha os joelhos levemente dobrados. Passe o pé por cima da bola. Ponha o pé em cima da bola e, com a sola role-a para a direita. Depois disso, deixe o pé direito novamente no centro e passe a bola para o pé esquerdo e repita o exercício. Você pode também fazer o contrário, rolando a bola para dentro, com a parte interna dos pés e parando-a no centro. Essa atividade, apesar de ter um grau maior de dificuldade, auxilia bastante no desenvolvimento de controle da bola.[10] 4 Treine passes "de primeira". Os melhores jogadores sabem que o futebol é um esporte coletivo, ou seja, ninguém ganha jogando sozinho. Ser "fominha" apenas fará com que você perca a bola, logo, é imprescindível treinar a capacidade de passe e melhorar a habilidade. Os passes rápidos devem ser feitos com um simples toque na bola (não pare-a quando estiver vindo em sua direção), encontrando um companheiro em boas condições de gol ou livre para avançar ao campo de ataque após qpenas dois toques.[11] Uma boa maneira de treinar esse fundamento é ficar de frente a uma parede. Se o passe – que deve ser sempre de primeira – for ruim, mais difícil será para "receber o passe" da parede e tocar de volta. Chame um amigo (que deve ser um centroavante), para ajudar no aperfeiçoamento dos cruzamentos. Cobre escanteios ou faltas um pouco mais perto da área e tente colocar a bola na cabeça dele. Assim que ele começar a correr para obter espaço (como se estivesse sendo marcado), cruze e facilite o gol para o centroavante. Reflita um pouco sobre seus pontos fracos e nas áreas em que deve melhorar. Por exemplo, se quiser melhorar a finalização, separe dois ou três dias para ir ao campo e treinar apenas chutes ao gol. Ao sentir que melhorou nesse quesito, use os mesmos períodos momentos para desenvolver o controle de bola, os passes, cruzamentos e outros aspectos. 5 Aperfeiçoe jogadas de maior dificuldade. Aqueça-se carregando a bola para que na hora do jogo ela não "desgrude" dos pés e o controle seja muito mais preciso. Fique de cabeça erguida ao avançar para o campo de ataque, observando companheiros desmarcados e boas chances de finalização. Veja a seguir algumas jogadas de maior grau de dificuldade: Elástico Coloque a bola em movimento (para frente e para direita ou esquerda, de acordo com o pé utilizado) com a parte externa do pé. Rapidamente, utilizando agora a parte interna, "puxe" bola de volta para sua frente. O pé vai "envolver a bola", como se ela estivesse saindo de seu controle, e rapidamente voltando, enganando o defensor. Parar e correr Trote lentamente com a bola. Pare por um segundo, colocando o pé em cima da bola, enquanto um zagueiro estiver na marcação Agora, coloque a bola na frente – ela deve passar pelo lado do adversário – e ganhe na velocidade dele (que provavelmente foi surpreendido pelo drible). "Pedaladas" Passe o pé por cima da bola, como se você quisesse dar um passe ou mudar a direção do controle de bola. Ao passar o pé por cima da bola, traga-o de volta para próximo da bola, tocando e indo na direção oposta da que fingiu ir. A "pedalada" pode ser feita com a parte interna ou externa do pé. 6 Siga uma programação de treinos. Ela deve transformar-se em um ritual e não em algo aleatórios, de acordo com a vontade em certos dias ou momentos. Treinar com bola em três ou quatro dias da semana melhorará a técnica; treine voleios contra uma parede ou treine finalizações ao gol (ou improvisando algo que possa ser um gol). Treine dribles e embaixadinhas, que ajudam muito no controle de bola. As embaixadinhas devem ser feitas com ambos os pés para que consigam reter bem a bola. Além disso, não se esqueça de treinar chutes e voleios também com o pé "ruim" . Muitos técnicos recomendam que os jogadores fiquem trinta minutos a mais no campo, após o treino, aperfeiçoando a habilidade e o controle de bola. Publicidade 1 Concentre-se em chegar à forma física necessária para um jogo de futebol. Isso significa aguentar o jogo inteiro (90 minutos) sem ficar cansado, o que dificulta a tomada de decisões (tanto pela parte física quanto pela mental). O futebol é um esporte dinâmico e rápido, que requer muita resistência. No começo, o objetivo deve ser conseguir jogar pelo menos um tempo (45 minutos) sem cansar. São várias as maneiras de melhorar o físico e evitar o cansaço:[12] Para melhorar a resistência, corra de 3,2 a 4,8 km duas vezes por semana e cronometre. Tente melhorar o tempo todas as semanas, chegando até cerca de 8 a 9,6 km em cada corrida. Dispute partidas. A melhor maneira de entrar em forma é jogando. Não precisam ser partidas completas; uma "pelada" de três contra três com os amigos por uma hora, ou um coletivo com os companheiros de equipe já ajudarão a obter o condicionamento necessário para as partidas oficiais. Vá até o limite em todos os treinos. É neles em que a resistência é construída na preparação para o jogos. Jogadores que se esforçam e dão o sangue no treino fazem com que o corpo e o organismo gastem menos energia para todas as atividades necessárias do futebol, permitindo que eles cheguem nos estágios finais da partida mais "inteiros". Experimente o treinamento intervalado. Ele ocorre quando o atleta alterna um trote e uma arrancada durante a corrida, realizando a primeira atividade pelo dobro do tempo da corrida, sem parar para descansar. É uma ótima maneira de simular as exigências físicas de uma partida, principalmente ao treinar sozinho.[13] 2 Faça o treinamento de arrancada ou disparo. Para melhorar a velocidade, os esportistas precisam aumentar a capacidade de arrancada. Vá até um campo de futebol e a partir da linha do gol, corra até o meio do campo. De lá, trote até o outro gol. Repita a atividade e depois ande de um gol a outro para dar uma descansada. Faça o exercício o quanto conseguir – até ficar extenuado ou por cerca de 15 minutos. A velocidade é determinada parcialmente pela genética, mas o tempo necessário para atingir a velocidade máxima e continuar correndo é determinado pelo treino. Quanto maior o esforço e a dedicação, maior a velocidade obtida.[14] 3 Faça exercícios que trabalhem todo o corpo. Algumas atividades úteis para todas as idades são o lunge (afundo), a brincadeira de pular carniça e o "carrinho de mão". Ao pular carniça, inicie-a agachado e salte o mais longe que conseguir, descanse por alguns segundos e repita. O lunge em pé deve ser feito colocando uma perna para frente (o máximo que puder) ao mesmo tempo que o joelho da outra perna toca o chão; depois, inverta as pernas. Faça o exercício até cobrir todo o comprimento do campo. Para o exercício "carrinho de mão", é necessário que outro jogador fique em pé, segurando seus tornozelos; você deverá estar apenas com as mãos tocando o chão. Ambos devem andar simultaneamente (o companheiro com os pés e você com as mãos) até o meio do campo, onde as posições devem ser alternadas. Realize todas essas atividades de duas a três vezes pelo campo inteiro e a força muscular das pernas e do abdômen aumentará. 4 Fortaleça o centro do corpo e o tronco, não apenas as pernas. Não é porque o os braços e mãos não serão utilizados (caso não seja goleiro) que eles não devem ser fortalecidos, afinal, quanto mais força e massa muscular, mais o jogador poderá lutar com um adversário por uma bola, escapar de tentativas de desarme e se livrar dos marcadores em cruzamentos e escanteios. É claro que não é necessário se tornar O Incrível Hulk, mas todos os jogadores que se prezam devem ter um tronco bem resistente. O treino de academia com pesos leves funciona muito bem para jogadores de qualquer posição. Trabalhe no grupo de músculos a seguir por três a cinco vezes por semana. Peito e Costas: esses músculos são essenciais para as disputas e divididas com adversário, tanto pelo chão como pelo alto. Faça cem flexões por dia e quantas barras conseguir (sempre em três séries). Tonifique os braços: levantamento de peso leve, exercício com barra, flexões com as mãos juntas e sob o peito e mergulho com banco são excelentes maneiras de fortalecer o tronco sem precisar pagar uma academia. Abdômen e centro do corpo: são essenciais para todas as posições. A parte central do corpo define a transferência de energia do tronco para as pernas, além de ser muito utilizada em giros bruscos do corpo, cabeçadas e finalizações fortes e na marcação. Os exercícios de prancha e abdominais são fundamentais para nesse tipo de treinamento, devendo ser realizados diariamente até ficar extenuado. Publicidade Sempre trabalhe em cima dos pontos fracos. Faça cada treino de fundamento utilizando os dois pés e tente jogar em todas as posições. Tente tornar-se um líder da equipe. Comunique-se e incentive os outros a fazerem o mesmo. Os técnicos ficam impressionados com esse tipo de atitude, sendo um fator determinante na definição do capitão do time. Não treine ou jogue com pessoas de nível técnico muito abaixo do que o da sua equipe. O ideal é desafiar bons jogadores (como outros profissionais), para adquirir experiência e habilidade. Beba muita água. Tudo que conseguir realizar com o pé "dominante" deve também poder ser feito com o outro. Hoje em dia, é imprescindível saber utilizar bem os dois pés para se tornar um grande jogador de futebol. A prática levas à perfeição. Ficar sentado no sofá de casa não vai fazer com que ninguém se torne um jogador melhor. Saia e vá jogar com os amigos! Treine junto com eles e aperfeiçoe os fundamentos em que precisa melhorar e que aprendeu no treino profissional. Jogar videogame o dia inteiro não adianta nada! Foque todas as áreas do esporte; nada adianta estar em forma sem possuir uma técnica apurada. Publicidade Hidrate-se bastante todos os dias. A desidratação é uma grande preocupação e perigo para todos os atletas, além de ser a grande causadora de câimbras musculares em jogadores de futebol. Beba muita água e isotônico algumas horas antes do jogo. Porém, não exagere, pois nada é pior que correr com o estômago cheio. A dieta adotada também deve ser saudável. Sempre deixe alguns dias para descansar, já que isso auxilia o corpo a se desenvolver É importante consultar um médico caso surjam dores estomacais que demoram a desaparecer. Alongue-se bem antes e depois de todos os treinos. Ligamentos rompidos, distensões musculares e várias outras lesões podem atrapalhar muito a carreira de um atleta. Por isso, é fundamental aquecer-se antes do alongamento, já que a lesão pode ocorrer porque os ligamentos e músculos estão "frios". Publicidade Coescrito por : Técnico de Futebol e Instrutor de Metodologia da AFPC Este artigo foi coescrito por Bernat Franquesa. Bernat Franquesa é Cofundador e Chefe de Metodologia da APFC (Albert Puig Football Concepts), um programa de desenvolvimento para jovens jogadores e técnicos cuja matriz está em San Diego, California. A APFC oferece treino de futebol para jovens e conteúdo educacional e serviços de assessoria para técnicos, academias e clubes. Na APFC, Bernat é responsável por desenvolver e aplicar orientações técnicas para os programas de desenvolvimento de jogadores. Atuou como técnico na Catalunha e nos Estados Unidos desde os 15 anos. Este artigo foi visualizado 245 542 vezes. Categorias: Futebol Esta página foi acessada 245 542 vezes.