



Curso de Formação de Treinadores

Curso para treinadores
de futebol com
recursos limitados



Produzido por
'South East District Youth Empowerment
League' de Botswana, com a
cooperação de



Publicado por:
Treinando para a
Esperança Suite 5
Tower House Business Centre
Fishergate
York YO10 4UA
Reino Unido

Telefone: +44 (0) 1904 567336

Email: info@coachingforhope.org

www.coachingforhope.org

Desenho y esboço por Barry Perks

Traduzido por Ana Suárez Vidal (Ana.SuarezVidal@bristol.ac.uk) e

Arismende da Silva Contreiras (Aris.DaSilva@bristol.ac.uk)

© Coaching for Hope and UK Sport, 2009

Este folheto foi fotocopiado para a sua utilização na sala de aula, no interesse do desenvolvimento do futebol mundial. Por favor, atribua-se a autoria a Coaching for Hope e a UK Sport.

Para reproduzir qualquer parte sob qualquer forma, ou armazená-lo num sistema de recuperação, ou para transmiti-lo em qualquer forma ou por qualquer meio eletrónico, mecânico, fotocopiado, gravado ou para fins comerciais antes deve-se obter a Licença de Coaching for Hope e UK Sport.



Introdução

Bem-vindo a *Treinando para a Esperança*, livreto do 'Curso de Formação de Treinadores'.

Este documento é uma introdução ao curso de formação de treinadores, e vai ligado a "Goals without Goalposts" e à colaboração nos seminários de sensibilização VIH/SIDA!

O critério utilizado para obter o **Nível 1 do Treinando para a Esperança** (Coaching for Hope) é a finalização destes **três elementos!**

Dentro deste livreto você encontrará informações e actividades sobre:

- As qualidades dum treinador
- A comunicação
- A entrega
- As prioridades
- O planeamento
- A revisão

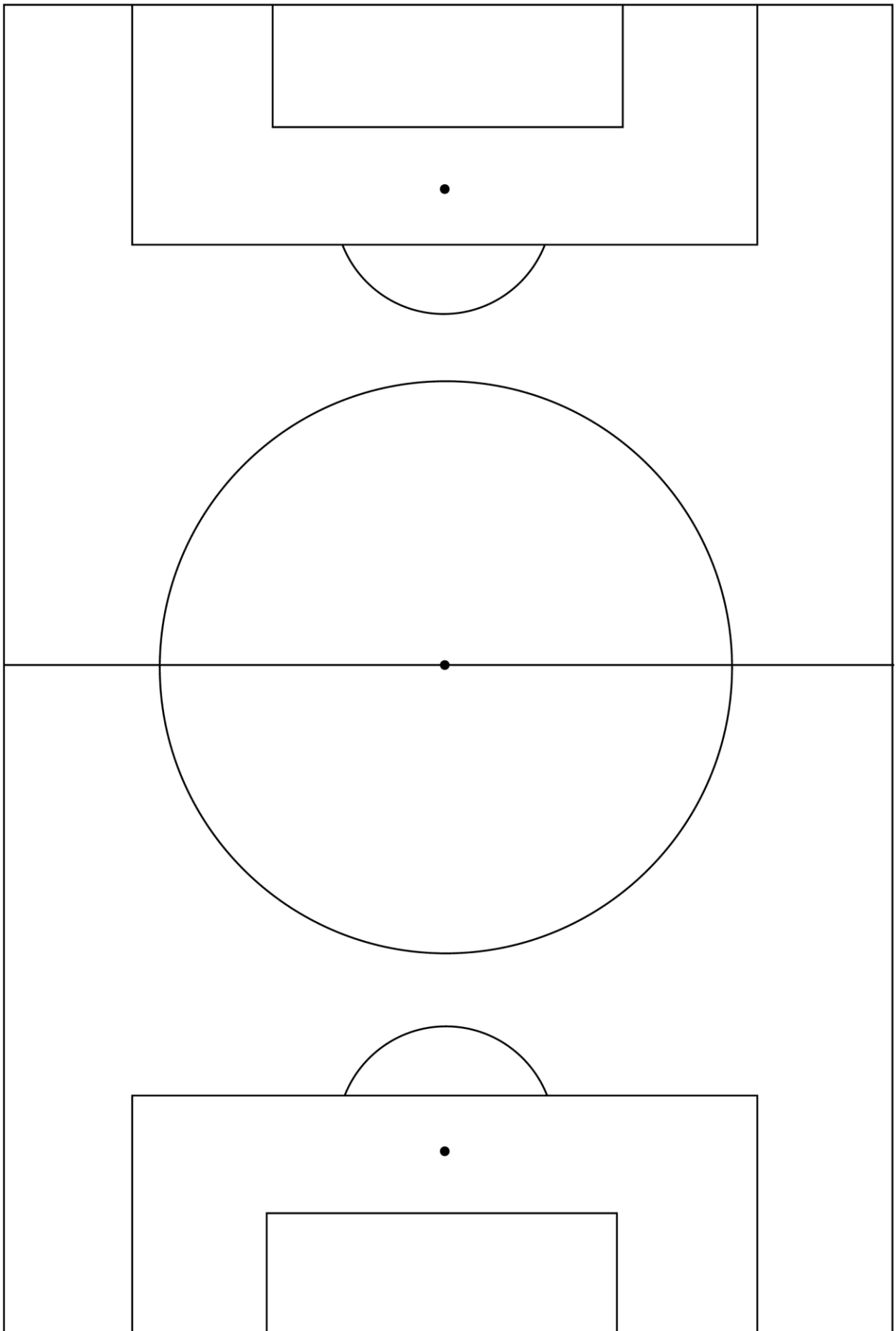
No fim deste livreto há alguns exemplos da sessão planejada, mas também se incentiva a usar os seus próprios planos. Ao acabar este curso você será capaz de:

1. Planejar, preparar e organizar uma sessão de treinamento de futebol
2. Comunicar as informações a um grupo de pessoas
3. Facilitar a diversão, educação, actividade de futebol para um grupo de jovens
4. Avaliar o seu desempenho como treinador e o desempenho dos seus jogadores
5. Entender como a aprendizagem pode ser facilitada e como você pode ter um papel central nesse processo

BOA SORTE!

Desafie-se a si mesmo e aos seus jogadores:

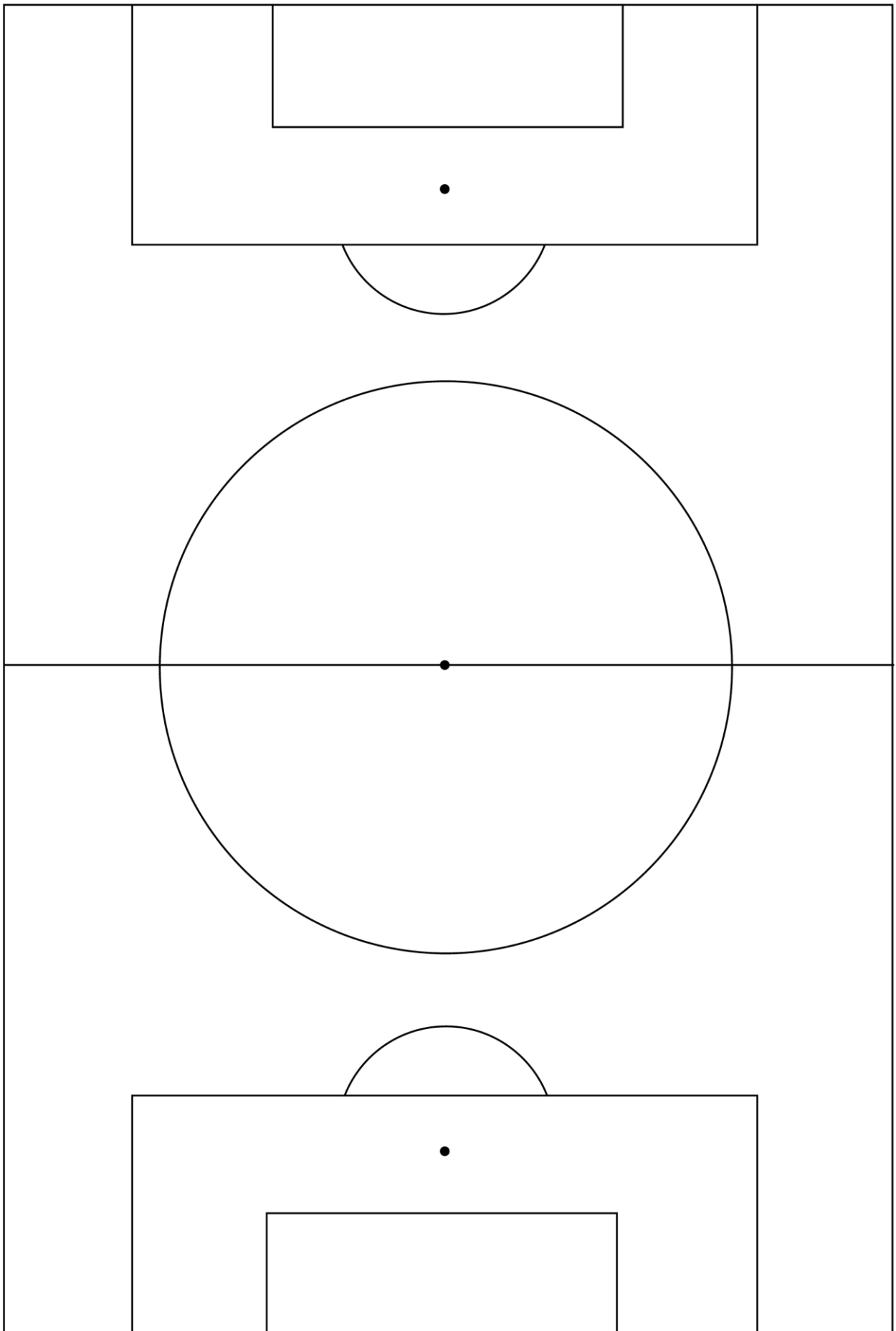
'Se você faz o que você sempre fez, então você vai ter sempre o que você sempre teve!' **Terry Venables**,
Ex-treinador de Inglaterra e do Tottenham Hotspur.



Índice

| | Página |
|---|--------|
| 1. O treinador | 5 |
| 2. A sessão | 7 |
| 3. A aprendizagem | 12 |
| 4. O que você precisa fazer para acabar este curso | 15 |
| 5. Exemplos de Planos de Sessão | 16 |
| 6. Sessão de treino – Formulários de Auto-avaliação | 20 |

'O sucesso não é sorte. É um trabalho árduo, perseverança, aprender, estudar, sacrifício, e acima de tudo, o amor pelo que você está a fazer ou a aprender a fazer' **Edison Arantes do Nascimento (Pelé)**,
Possivelmente o melhor jogador de futebol, de todos os tempos.



O Treinador

Os resultados da aprendizagem

Nesta secção você vai aprender a:

- Avaliar as qualidades e habilidades necessárias para ser treinador.
- Comunicar este conhecimento a um grupo de pessoas.
- Empenhar-se e decidir por si mesmo, de modo crítico, o que você acha que faz um bom treinador.
- Priorizar diferentes coisas e diferentes pessoas, na sua sessão.



1.1 Quais são as qualidades dum treinador?

Esta é uma pergunta interessante: *Como se faz um bom treinador?*

Abaixo estão algumas respostas possíveis numa tabela, pense sobre o que cada uma significa para você e discuta-o com o seu grupo (o monitor de treinadores vai colocá-lo em grupos).

Um bom treinador deve ser:

| | | | | |
|--------------------|---|-----------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| Organizado | Consciente da segurança | Entendido | Alguém com quem se pode falar | Uma figura da comunidade |
| Um bom Comunicador | Imparcial | Aberto a novas idéias | Um bom educador | Alguém no que se pode confiar |
| Justo | Alguém que ganha o respeito das pessoas | Reflexivo | Acessível | Um líder |
| | | | | |

Pense sobre isto: *Concorda com isto tudo?*

PONTO DE ACÇÃO

Pense em sugestões para os 5 espaços anteriores. Como grupo podemos decidir as sugestões que se podem incluir.

Pense no que você quer alcançar como treinador:

'A práctica não leva à perfeição; a práctica perfeita leva à perfeição'

Franz Beckenbauer, 'The Kaiser',
o melhor defesa da sua geração.

1.2 Qual é a sua prioridade?

Em vários pontos durante a sessão de treinamento você terá que tomar decisões que priorizam coisas ou pessoas sobre outras coisas ou pessoas?

Por exemplo:

'George forma parte dum jogo de remates, ele passa a bola para o Tom que agora está numa óptima posição para chutar e talvez possa marcar (ele ainda não marcou um golo), mas assim que o George passa a bola ele cai, aleija-se e cai para o chão, á frente do Tom que poderia dar-lhe com a bola se chutasse. O que é que você faz?'

O próximo passo será decidido pelas suas prioridades. Aqui há alguma das coisas que você poderia priorizar:

- A quantidade de golos que os jogadores marcam
- A segurança dos seus jogadores
- O seu prazer
- O gozo dos seus jogadores
- O sucesso da equipa

Cada um destes aspectos tem um grão de importância na sessão de treino, mas cada momento da sessão requer que você decida qual deles priorizar. O treinador do jogo de chutar do George terá que decidir, assim como você. O que é que você faria?

Agora pense sobre esta questão: *Para você qual é o factor mais importante na sua sessão?*

PONTO DE ACÇÃO

Priorizar os seguintes factores em ordem de importância, sendo 1 o mais importante e sendo 9 o menos importante:

| | |
|--|--|
| O prazer do treinador | |
| A segurança do equipamento | |
| A experiência de aprendizagem dos jogadores | |
| A segurança dos jogadores | |
| A experiência de aprendizagem do treinador | |
| A qualidade das botas de futebol dos treinadores | |
| O premio que você ganha por vencer o campeonato | |
| O gozo global dos jogadores da sessão | |
| O progresso do desempenho dos jogadores no jogo | |

A sessão

Resultados da aprendizagem

Nesta secção você vai aprender a:

- Planejar, preparar e organizar a sua sessão de treinamento.
- Comunicar-se com um grupo de jogadores num cenário relacionado com o futebol.
- Utilizar diferentes de comunicação para diferentes tipos de necessidades de aprendizagem.
- Cumprir os seus objectivos e as suas metas.
- Obter confiança na sua entrega.



2.1 Planejando e organizando a sua sessão

Muitas vezes a diferença entre um bom treinador e um mau treinador é trabalhada antes de dizer uma única palavra aos seus jogadores.

Pense sobre estes dois cenários:

Treinador Eddy:

Eddy chega dez minutos depois de que os jogadores chegaram ao campo.

Na sua cabeça ele tem uma ideia aproximada do que ele quer fazer, mas ele não sabe como vai correr.

Ele decide fazer uma sessão de dribles, mas esquece-se que ele só tem duas bolas para os 15 jogadores.

No fim eles acabam por ter um jogo de 7 contra 7 mas como há 15 jogadores, um jovem acaba por passar 20 minutos fora do jogo.

Treinador Billy:

Billy chega ao campo 20 minutos antes que qualquer jogador; ele tem a ideia de fazer uma sessão de passes que envolve os 15 jogadores, utilizando duas bolas de futebol e coletes.

Ele sabe que um dos jogadores está-se a recuperar duma lesão, sendo assim, ele vai começar a sessão de forma lenta e vai aumentando a intensidade gradualmente.

Ele organiza os marcadores de campo, assim quando os jogadores chegarem, eles já olham para a área e já estão a pensar sobre o que se vai fazer hoje.

Ele tem planejado terminar a sessão com um exercício de ataque / defesa de 7 contra 7 com um guarda-redes.

PONTO DE ACÇÃO

Qual é o melhor cenário para o treinador e para os jogadores? Por quê?

Planejar, preparar e organizar é crucial para o sucesso da sua sessão e você pode enviar uma mensagem aos jogadores apenas por ter tudo organizado e pronto antes que eles cheguem.

No entanto, ser flexível com as eventualidades não planejadas é uma qualidade fundamental de um treinador. O seu plano deve permitir coisas como: ter menos jogadores do que inicialmente tinha planejado, perder uma bola, ou um jogador aleijar-se.

Pense nas seguintes questões a fim de programar a sua sessão:

- **O que é que eu tenho?** - Que tipo de equipamento, que espaço e que superfície você vai usar?
- **Quem tenho eu?** – Que idade, que sexo, e que requerimentos especiais, por exemplo, alguma deficiência?
- **O que é que eu quero atingir?** – Você quer melhorar o desempenho, ou você quer fazer uma actividade divertida, ou quer comunicar uma mensagem sobre a vida?
- **O que poderia acontecer?** – Há alguma coisa sobre o local, equipamentos ou pessoas, que poderia acontecer, que poderia por em perigo os seus jogadores ou interromper a sessão?
- **O que deveriam levar os jogadores com eles?** – Quais são as mensagens mais importantes, e você deixou tempo suficiente ao fim para revê-los?

O seu plano da sessão deveria oferecer uma resposta a todas as perguntas apontadas acima. Mas, além disso, devemos pensar que uma boa sessão de qualidade é uma que é:

- Segura
- Informativa
- Participativa
- Divertida
- Organizada

PONTO DE ACÇÃO

Que é o que cada um destes aspectos significa para você?

| | |
|--------------|--|
| Segurança | |
| Informação | |
| Participação | |
| Diversão | |
| Organização | |

PONTO DE ACÇÃO

Use o que você fez aqui para criar o seu plano da sessão de treino.

2.2 Comunicação e entrega

Nesta secção vamos discutir sobre os aspectos básicos da comunicação e alguns dos diferentes métodos para comunicar uma mensagem. Depois vamos observar como nós entregamos essa mensagem nas nossas sessões.

Comunicar



O que nos estão a dizer estas crianças? Eles estão a cumprimentar-nos, não é?

Então a informação é a mesma que se escrevêssemos aqui: *'Olá. Estamos contentes de vê-lo'*

O que é interessante destes dois meios é que estão a transmitir informações semelhantes de duas formas muito diferentes.

A comunicação é o meio pelo qual transmitimos uma mensagem, um sentimento, um problema a um ou mais semelhantes. Pode ser entre duas pessoas ou dois milhões de pessoas, e gostemos ou não nós estamos constantemente a tomar decisões sobre como comunicar uma mensagem: um aperto de mãos, cumprimentando as pessoas, agradecendo-lhes, e mesmo modelando o nosso cabelo!!!!

Estes todos são métodos de comunicação com aqueles que nos rodeiam. Mas para entender a importância da comunicação para um treinador, devemos ver como aprendem as pessoas, porque isto fundamentalmente decide como nos vamos comunicar com um grupo e a eficácia da nossa comunicação.

Como aprendem as pessoas

Há muitas teorias sobre como as pessoas aprendem, e há um grande debate. Mas em geral, eles podem ser agrupados em 3 meios principais de aprendizagem:

1. **Verbalmente** – ouvindo as instruções ou as informações. As vezes denominada como aprendizagem "auditiva".
2. **Visualmente** – vendo as acções ou lendo. Esta baseia-se em transformar uma experiência visual em informações sobre a essa experiência no cérebro humano.
3. **Fisicamente** – Fazendo movimentos físicos ou sentindo. A maior parte das vezes isto trabalha-se com pessoas que têm um problema e que gostariam de solucioná-lo eles mesmos com as suas próprias mãos.

Existem diversas estatísticas disponíveis, mas aproximadamente o 65% das pessoas aprendem principalmente a través da estimulação **visual**. De facto, estudos científicos revelaram que quase 70% do cérebro humano é dedicado à vista.

PONTO DE ACÇÃO

Tendo isto em conta, quais são algumas das formas nas que nos podemos comunicar (por exemplo, falar)?

PONTO DE ACÇÃO

Em grupos, fazer uma pequena demonstração de como comunicar de forma verbal, visual e física

Entrega

Como dar a mensagem que queremos comunicar é fundamental. Aqui está um exemplo:

'Os jogadores não vão entender o que você está dizendo se você não se comunicar de forma efectiva'

Esta frase contém toda a informação que eu quero dar, mas o método que eu escolhi não é eficaz, porque é difícil de entender.

Então nós analisamos alguns dos princípios da comunicação. No entanto, é bom saber o básica, mas agora imagine esta cena:

Você chegou a um curso de formação, e você deve ser a primeira pessoa a falar com a multidão. Antes de nada você vê que a multidão é grande... muito grande.

Um bocado assustador, não é? Como se sentiria?

**PONTO DE ACÇÃO**

Discuta em grupos como dar uma mensagem a um grupo grande de pessoas pode fazer sentir a um indivíduo. Pode pensar em algumas palavras para descrever sentimentos e emoções?

Sempre que temos que dar uma mensagem a um grupo grande ou pequeno de pessoas, nós como indivíduos, podemos sentir-nos ansiosos. A melhor coisa para combater isso é a prática! Treinar é ótimo para isto porque você vai-se comunicar com um grupo de pessoas e a sua confiança aumentará.

**HÁ ALGUMAS COISAS QUE VOCÊ PODE FAZER PARA
AJUDAR-SE A SI MESMO!**

1. Comece de forma **simples!** Se você está nervosa e tenta comunicar uma mensagem complicada, você vai ter problemas. Para começar mantenha-o bonito e básico e você e os jogadores acabarão por aprender mais.
2. Certifique-se de **planejar!** Se você estiver preparado, nada o porá nervoso. Como resultado, você terá mais confiança.
3. Depois de ter decidido o que vai fazer, planejado e preparado, você tem que decidir a melhor forma de **dá-lo**. Já vimos que podemos usar a comunicação verbal, visual ou física.

Quando estamos a treinar, nós tendemos a usar 3 'estilos' principais de obter uma resposta dos nossos jogadores, e por tanto criar um ambiente onde eles podem aprender:

1. **Comando** – esta é uma instrução do treinador que exige a resposta de um jogador, por exemplo: 'faça isto'... Isto pode usar uma mistura de aprendizagem visual, verbal e físico porque disse-lhe ao jogador: 'faça isto', eles vem o treinador, e depois eles fazem-no. Em cada fase, eles aprendem alguma coisa sobre o que você está-lhes a pedir que façam.
2. **Perguntas e Respostas** – Pergunte ao jogador e espere por uma resposta: 'Como é que você faria isso?'... Este é basicamente um método de aprendizagem verbal, porém não deve ser subestimado, se um jovem obtém a resposta correcta é provável que a lembre!
3. **Descobrimto guiado** – Peça ao jogador para mostrar-lhe: 'Mostra-me como você pode derrotar esse defesa'... Isto envolve os 3 métodos de aprendizagem porque você pediu, eles pensam e depois eles mostram-lhe. Se você quer ser realmente inteligente, e eles dão-lhe uma demonstração satisfatória, então você pode dizer: 'isso é ótimo, agora outra pessoa: mostra-me uma maneira diferente de derrotar esse defesa'.

Lembre-se: No futebol há sempre mais de uma resposta, e deve-se encorajar os jogadores tanto quanto seja possível para que eles descubram as diferentes possibilidades por si mesmos!

Se eles podem mostrar-lhe o que eles podem fazer, você será surpreendido, e eles vão aprender mais! Estudos educativos têm demonstrado que quando se aprende sobre um assunto, se **ouve** ou se **lê**, pode ajudá-lo a lembrar um bocado... se se **pergunta** sobre o assunto, você lembra-se mais um bocado, mas só quando você responde... se lhe **mostram** visualmente, você pode-se lembrar aproximadamente dum 40%... mas **se você tem a oportunidade de mostrar a alguém**, você lembrará muito mais! Potencialmente até um 80%!

Então, vamos praticar!

PONTO DE ACÇÃO

Em grupos, discutam sobre alguma pequena coisa que você quer que um individuo de outro grupo aprenda. O seu monitor de treinadores irá explicar o que se vai fazer depois com isto!

A comunicação e a entrega pode-se melhorar ao longo do tempo:

'A comunicação funciona com aqueles que trabalham com ela!'

John Powell,

Atleta Olímpico dos EEUU nos jogos de 1972 em Munique.

A Aprendizagem

Os resultados da aprendizagem

Nesta secção você vai aprender a:

- Pensar além duma sessão, e começa a pensar num processo a longo prazo para você e para os seus jogadores.
- Pensar no formato da sua sessão de treino, e como esse formato vai contribuir para o sucesso.
- Desenvolver as suas sessões de treino e executá-las à sua maneira.
- Estudar os êxitos e os falhos das suas sessões de treino.



3.1 O ciclo de aprendizagem

Então já vimos como planejar, organizar, e dar uma sessão de treino. Mas e agora? Como podemos fazer que esta sessão de treino encaixe numa visão a longo prazo no desenvolvimento de actividades de futebol divertidas e educativas para os nossos jogadores? Temos de lembrar que eles não vão ser os nossos jogadores para sempre! Um dia eles vão ser indivíduos com um complexo conjunto de necessidades e emoções.

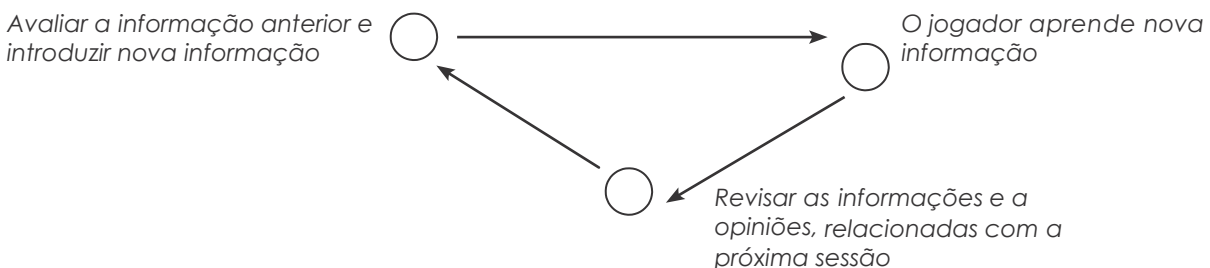
Você, como treinador pode contribuir numa forma positiva!

Depois de ter concluída uma sessão, é necessário perguntar aos jogadores. Este é normalmente o momento mais importante, já que eles podem ignorar tudo o que você está a dizer porque estão cansados, ou eles vão lembrá-lo muito bem porque esta foi a última coisa que eles fizeram. Aqui a sua entrega é muito importante.

Se você quiser facilitar a aprendizagem a longo prazo dos seus jogadores é importante revisar o que você fez na sessão de treino!

Vamos ver duas sessões de treino como se fossem uma só por um segundo: se você pergunta ao final da sua sessão e depois na próxima sessão você começa pelo que fez na anterior, é justo dizer que a informação será recordada facilmente pelos seus jogadores. Se esta informação estiver relacionada em certos aspectos com a nova sessão, muito melhor!

Isto é o que se chama **o ciclo de aprendizagem**, e assim é como funciona:



Use o que as crianças e os jogadores gostam de fazer:

'As crianças aprendem a brincar'

John Allpress, da FA (Associação de Futebol do Reino Unido).

3.2 'Deixe que o jogo seja o Professor'

Já vimos como planejar, comunicar, dar e aprender. Mas de alguma forma, temos que fazer que isto encaixe numa sessão de treino real para atingir uma meta ou um objectivo. A maneira de pensar sobre isso deve começar com a idéia sobre o que a equipa precisa melhorar.

Isto deve-nos dar uma idéia geral sobre a sessão... O que tentamos alcançar? Qual é o nosso objectivo? Aqui há algumas idéias:

- Melhorar o passe
- Melhorar o remate
- Melhorar o trabalho de equipa
- Melhorar a velocidade
- Melhorar a atenção
- Melhorar a força

Você entende a idéia.

Mas como treinadores, não é o único no que temos que pensar.

Temos de decidir como vamos fazer chegar a nossa mensagem e por tanto alcançar o resultado desejado. Se queremos melhorar o passe temos que pensar:

'Como é que vamos executar uma sessão que permita aos jogadores desenvolver e melhorar o seu passe?'

Uma maneira de responder a esta pergunta é preparar sessões que contêm 'em si mesmas' possibilidades para os jogadores melhorarem, tão só com tomar parte da sessão e de tentar resolver os problemas por si mesmos... com um bocado da sua ajuda, é claro!

A este aspecto chama-se: *'Deixe que o jogo seja o Professor'*

Este aspecto é especialmente bom para os jogadores jovens (5-11 anos) já que eles descobrem a melhor forma de resolver os seus problemas. Assim a sua capacidade técnica e criatividade podem crescer rapidamente.

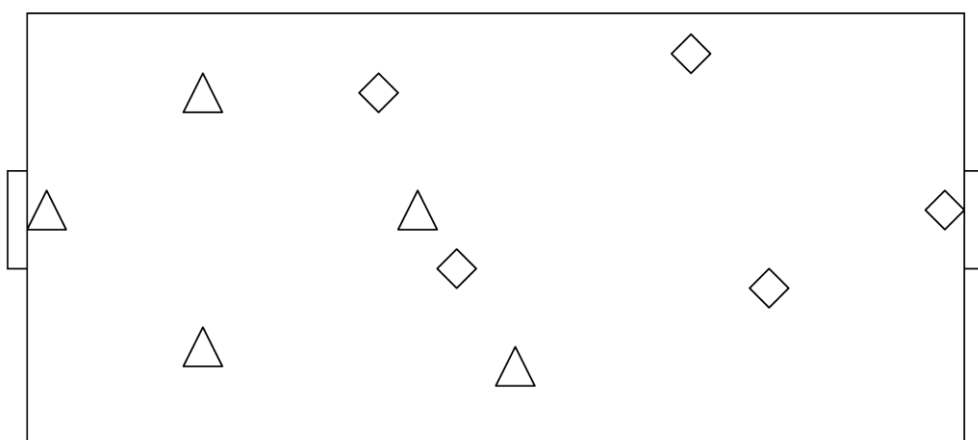
No entanto, os benefícios não são só para os grupos de menor idade. Os jogadores de mais idade podem ganhar muita confiança assim como capacidade de decisão tão só com participar em jogos e sessões que os incentive a encontrar respostas por si mesmos.

Os jogadores não são só tecnicamente bons, mas também os que tomam boas decisões têm uma maior chance de desfrutar do seu futebol assim como ao mesmo tempo de contribuir ao desempenho da equipa.



Aqui há um exemplo dum jogo que se adapta à idéia 'deixe que o jogo seja o professor', e o seu monitor de treinadores vai mostrar-lhe isto no campo:

| | |
|---|--|
| Objectivo: | Para melhorar o passe e a posse de bola |
| Aquecimento: | 10 jogadores numa área de 30 x 40, passando-se 1-2 bolas e movendo-se sem adversário, seguido de alongamentos dinâmicos; avançando para a 'zona de passe'. |
| Sessão principal: | O jogo de 'um-zero': |
| Equipamento e jogadores necessários: | Campo de 30 x 40, 2 ou mais equipas de 4 jogadores ou mais, um guarda-redes por equipa, uma bola, coletes ou panos de cores, balizas (ou cones ou marcadores de campo). Os triângulos jogam contra os diamantes. |
| Áreas principais de melhoria: | Passe, movimento, jogo de ataque, posse de bola, trabalho em equipa, comunicação, tomar decisões. |



Jogue jogos de 4 minutos, para vencer o jogo uma equipa deve ganhar por a penas 1 golo! A idéia é conseguir que os jogadores ataquem até eles marcarem e depois incentivá-los a manter a bola longe do adversário. Se eles recuperam a bola eles poderiam marcar o golo do empate. Incentive os jogadores para passar e mover-se e você pode melhorá-lo dizendo que se uma equipa marca, eles têm que completar 10 passes seguidos para ganhar o jogo. Você pode ter duas equipas a jogar e uma a esperar, se você tiver muitos jogadores.

Existem outros tipos de sessão de treino que podemos utilizar, como a **técnica** ou **sessões baseadas num jogo**. Mas **nós temos de saber uma maneira simples de organizar a sessão e facilitar uma primeira sessão divertida, player-driven**; e depois podemos passar ao formato 'jogo baseado na – técnica – adversário' no livreto *Goals without Goalposts*.

Este é um jogo muito simples, mas é eficaz se você está a tentar incentivar os jogadores a encontrar a sua própria solução para manter a posse de bola. Assim, o jogo em si, ensina os jogadores a passar e a mover-se melhor, porque se não o fizeram perdem o jogo!

PONTO DE ACÇÃO

Pense numa sessão onde o jogo seja o professor... peça ao seu monitor de treinadores que o ajude se você estiver encravado! – Use um dos planos de sessão que estão neste livro ou pergunte ao seu monitor.

LEMBRE-SE – Revise a sua sessão depois de entregá-la! O que correu bem e o que podia ter corrido melhor?

Deixe que o jogo seja o professor:

*'Agradeço ao meu pai por todo o treino que ele **não** me deu'*

Ferenc Puskas,

legendário jogador húngaro cuja equipa foi a primeira em ganhar a Inglaterra em Wembley em 1953.

O que você precisa fazer para acabar este curso

Isto é o que você precisa de fazer agora:

- Crie **8 planos de sessão** e entregue estas sessões à sua equipa! Você pode encontrá-las na parte de trás deste livreto (lembre-se que você não precisa de usar estas, pode usa as suas).
- Crie **8 auto-avaliações** depois de ter concluído as sessões. Elas aparecem depois dos planos de sessão. Seja o mais honesto y reflexivo possível com estas avaliações; são para o seu benefício.
- Entregue **8 sessões 'integradas' de sensibilização futebol/VIH** do manual de VIH, e os **8 seminários** que as acompanham.

Boa sorte e mantenha-se aberto a novas idéias e formas de aprender!
Como treinador, você está sempre a melhorar!

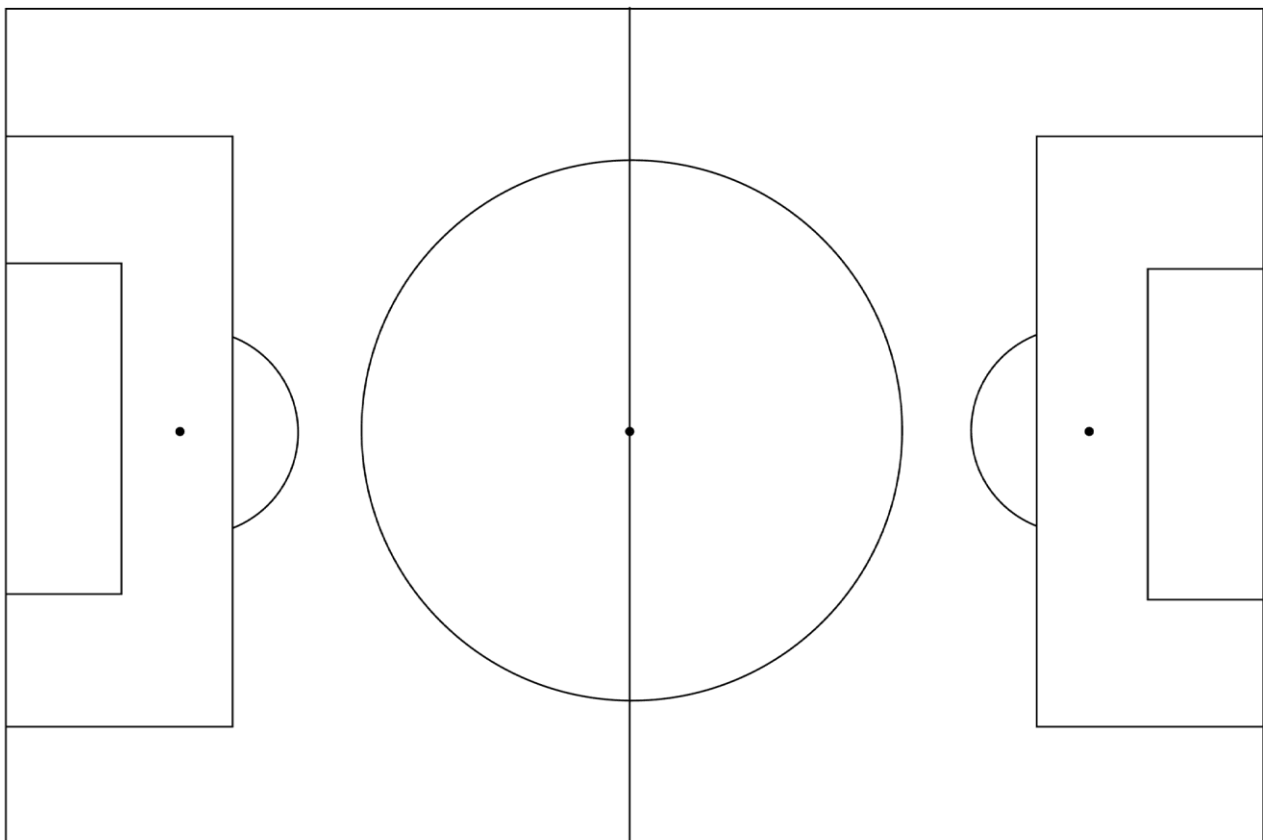
Lembre-se que no futebol, há sempre mais de uma resposta para cada problema!

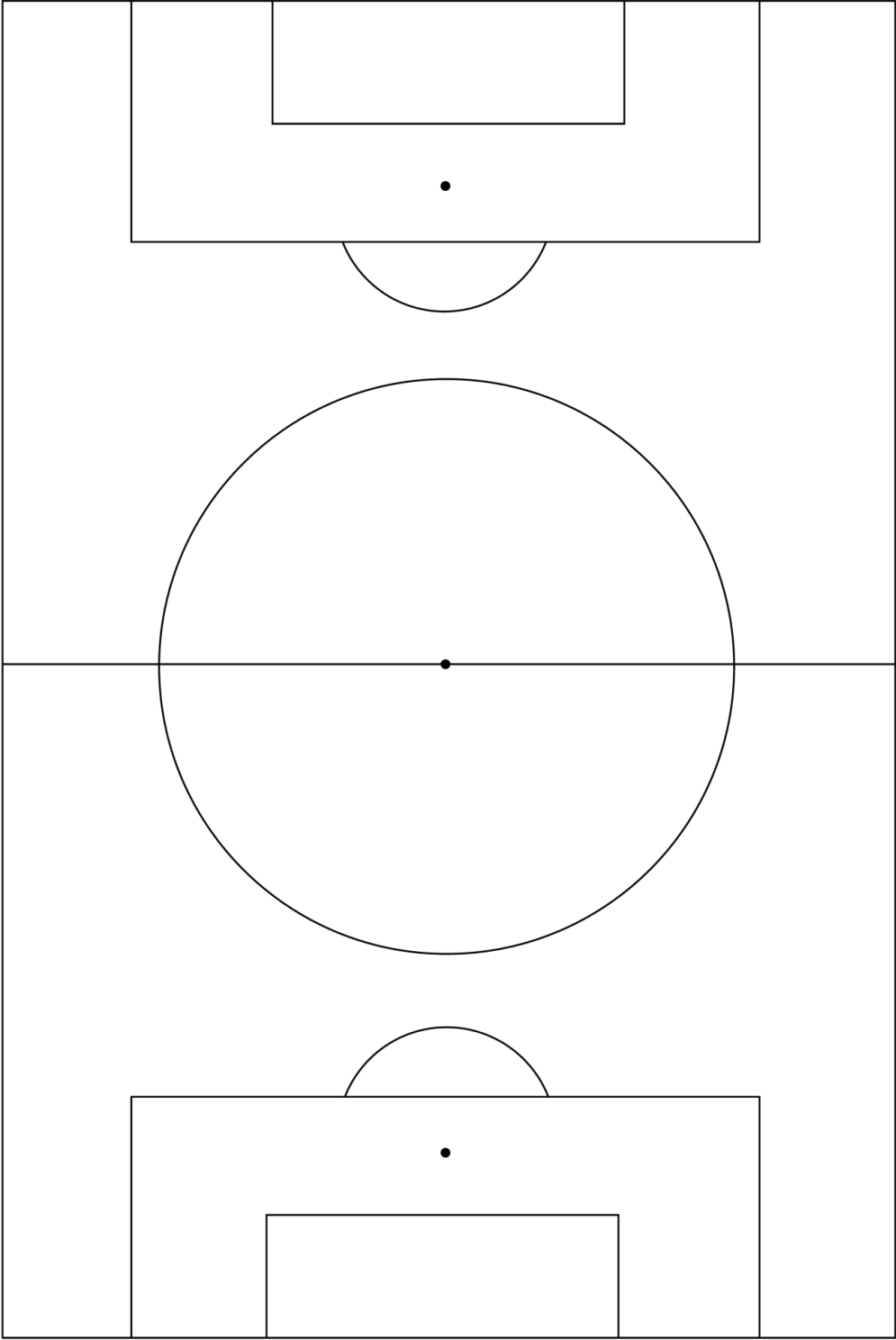


Exemplos de Planos de Sessão

Use estes planos para planejar e depois entregar 8 sessões à sua equipa ou grupo de jogadores. Depois de cada sessão use as auto-avaliações para revisar o seu progresso.

Lembre-se: É fácil fazer o seu próprio plano!





| | |
|---|--------------------|
| Título: | Objectivos: |
| Técnica: <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____ | |
| Práctica ofensiva: <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____ | |
| Jogo baseado em: <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____• _____ | |
| Montagem/Organização: <p><i>Técnica:</i> _____</p> <p><i>Adversário:</i> _____</p> <p><i>Jogo baseado em:</i> _____</p> Factores principais: <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____• _____ Objectivos: <ul style="list-style-type: none">• _____• _____• _____• _____ | |

Tudo – Parte – Plano da sessão inteira

Aquecimento – Deve estar relacionado com o tema principal / tema da sessão de treino

Inclua palavras educativas e temas relacionados com a sessão



(Tudo) Para jogos com grupos pequenos
Jogo baseado na prática



(Parte) Individual / Técnica



(Tudo) Para jogos com grupos pequenos
Jogo baseado na prática
Consolidação de novas idéias (desenvolvido na área 'parte' da sessão)

Arrefecimento / Perguntas – Revisar / Consolidar as áreas principais da sessão

Sessão de Treino–Formulário de Auto-avaliação

Use estes formulários para cada uma das 8 sessões de treino que você planeje e dê!

| | |
|---|--|
| Nome do Treinador: | |
| Título da sessão de treino: | |
| Idade dos jogadores: | |
| Sexo dos jogadores: masculino/Feminino | |
| Planificação e preparação | |
| Planejou a sessão, se é assim, foram os seus esquemas suficientes? | |
| Mudou alguma coisa do seu plano? Se for assim, por quê? | |
| Se você tivesse que planejar e organizar esta sessão outra vez, o que mudaria? E por quê? | |
| Entrega | |
| Quais eram os objectivos da sessão de treinamento? | |
| Que estilos comunicativos você usou? Por ex: Comando, Pergunta e Resposta, etc. | |
| Atingiram-se os objectivos da sessão de treinamento? | |
| Como melhoraria a sua comunicação durante a sessão? | |

| Auto-pontuação – Dê uma pontuação, 1 – 5, sobre os seguintes (1 = pobre, 5 = excelente): | | | | | |
|---|--|----------------------------|--|---|--|
| Diversão dos jogadores | | Envolvimento dos jogadores | | Experiência de aprendizagem para os jogadores | |
| Organização global da sessão | | A sua comunicação | | O seu planeamento | |
| A sua capacidade de adaptação | | A melhoria dos jogadores | | Pontuação global da sessão | |

| Outros comentários |
|---------------------------|
| |