GRASSELI FOOTBALL SYSTEMS

VOL. 4

O TREINO

A LINGUAGEM DO TREINADOR DE FUTEBOL

Princípios, metodologia e aplicação prática no processo de treinamento



ALEXANDRE GRASSELI

Licença PRO CBF

GFS

“O treino é a linguagem através da qual o treinador transmite sua ideia de jogo e promove a evolução do comportamento dos jogadores.”

Alexandre Grasseli

SUMÁRIO

Introdução
PARTE 1 — FUNDAMENTOS DO TREINO
Capítulo 1 — O que é o treino no futebol
Capítulo 2 — Os princípios do treino
Capítulo 3 — Os 12 conceitos da linguagem do treino
PARTE 2 — A CONSTRUÇÃO DO TREINO
Capítulo 4 — Como planejar um treino
Capítulo 5 — Como executar um treino
Capítulo 6 — Como avaliar um treino
PARTE 3 — CONTEXTOS DE TREINO
Capítulo 7 — O treino na formação e no alto rendimento
Capítulo 8 — Liderança e o treino
Capítulo 9 — Tipos e métodos de treino
PARTE 4 — APLICAÇÃO PRÁTICA
Capítulo 10 — Como organizar uma semana de treino
Capítulo 11 — Três sessões completas e a ficha de sessão
Capítulo 12 — Coletânea de exercícios
Conclusão
Palavra do treinador
Bônus do livro
Referências
Sobre o autor

INTRODUÇÃO

O futebol é um jogo complexo, dinâmico e profundamente influenciado pelas decisões tomadas pelos jogadores dentro de campo. Essas decisões, por sua vez, são resultado de um processo contínuo de aprendizagem que ocorre principalmente no ambiente de treino.

O treino representa o principal espaço de desenvolvimento do jogador e da equipe. É nele que o treinador transmite sua visão de jogo, apresenta princípios, estimula comportamentos e constrói progressivamente a identidade da equipe.

Nesse sentido, pode-se afirmar que **o treino é a linguagem do treinador**.

Assim como a linguagem permite comunicar ideias e transmitir conhecimentos, o treino permite ao treinador expressar sua compreensão do jogo e influenciar a forma como os jogadores interpretam e atuam nas diferentes situações da partida.

Cada exercício, cada regra aplicada durante uma atividade e cada intervenção realizada pelo treinador representa uma forma de comunicação com os jogadores.

O objetivo desse processo é promover **mudanças de comportamento** que contribuam para o desenvolvimento dos atletas e para a construção de um modelo de jogo consistente.

Este livro foi desenvolvido com o objetivo de apresentar uma visão estruturada sobre o processo de treinamento no futebol.

Ao longo dos capítulos serão abordados diferentes aspectos que compõem a organização do treino, incluindo:

- princípios do treinamento
- metodologia de aplicação do treino
- planejamento e execução das sessões
- avaliação do processo de treinamento
- organização semanal dos treinos
- aplicação prática por meio de exercícios.

A obra procura estabelecer uma ponte entre teoria e prática, oferecendo ao treinador não apenas conceitos metodológicos, mas também ferramentas que possam ser aplicadas diretamente no campo de treino.

Mais do que apresentar exercícios ou modelos prontos, a proposta deste livro é estimular uma reflexão sobre o papel do treino como instrumento de aprendizagem, desenvolvimento e construção do jogo.

Quando organizado com intencionalidade, coerência metodológica e conexão com o modelo de jogo, o treino se transforma em uma poderosa ferramenta de transformação.

É através dele que o treinador influencia o comportamento dos jogadores e constrói, dia após dia, a identidade de sua equipe.

Como usar este livro

As Partes 1 e 2 apresentam a forma de pensar o treino: os princípios, o vocabulário da linguagem do treino e o ciclo de planejar, executar e avaliar. A Parte 3 trata dos contextos em que o treinador trabalha e da liderança que o treino exige. A Parte 4 é a aplicação: a organização da semana, três sessões completas, uma ficha de sessão para copiar e uma coletânea de 14 exercícios desenhados.

Cada exercício da coletânea responde às quatro perguntas do treino (capítulo 2) e indica as competências que desenvolve e o indicador que ajuda a controlar a evolução, com os códigos do livro “KPIs e Competências no Futebol de Base”, desta coleção. Os exercícios de construção da equipe, do 4×5 ao 8×8, estão no livro “A Equipe Antes do Sistema”.

FIM DA AMOSTRA

GOSTOU? O LIVRO CONTINUA.

Você leu o sumário e a introdução. No livro completo estão os capítulos práticos, as fichas e os exemplos de campo.



VOL. 4

O TREINO – A LINGUAGEM DO TREINADOR DE FUTEBOL

- O que é o treino no futebol e os seus princípios
- Os 12 conceitos da linguagem do treino
- Como planejar, executar e avaliar uma sessão
- O treino na formação e no alto rendimento, liderança, tipos e métodos de treino
- Como organizar uma semana de treino
- Três sessões completas e a ficha de sessão
- Coletânea de exercícios

R$ 39,90 · e-book em PDF · acesso imediato · garantia de 7 dias

Comprar o livro completo

Ou leve os cinco livros por R$ 119,90 em alexandregrasseli.com.br/loja.