

RELATÓRIO TREINAMENTOS



02-09 de Setembro

QUALIFICAÇÃO MUNDIAL FIFA 2026



Emiliano Te
Selecionador Nacional



Aneximenes Pereira
Treinador Adjunto



Luís A. Mango
Preparador Físico



Jonas A. Mendes
Treinador de Guarda Redes



Renan Moreira
Analista de Vídeo



Josias F. Welter
Analista de vídeo

COMISSÃO TÉCNICA

ESTRUTURA DO TREINO

- Aquecimento**

Corrida leve → 3 min

Mobilidade articular → 7 min

- Situação de jogo (finalização + tomada de decisão)**

1x1 com guarda-redes

2x1 com guarda-redes

3x2 com guarda-redes

- Atividade Principal (Construção e ligação de setores)**

10 minutos

Organização: 14 jogadores

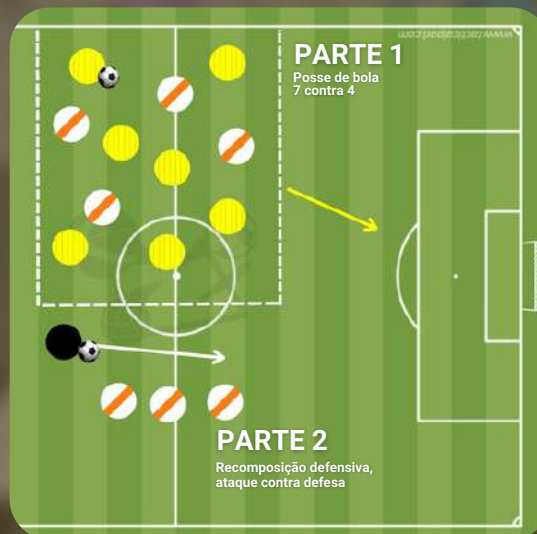
10 atacam

4 defendem

- Jogo treino**

11x11 → 20 min

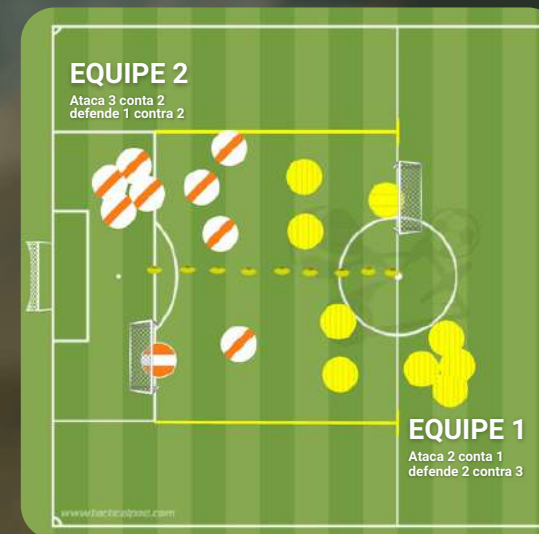
- Alongamento geral**



ATIVIDADE PRINCIPAL
(Construção e ligação de setores)

Vídeo ▶

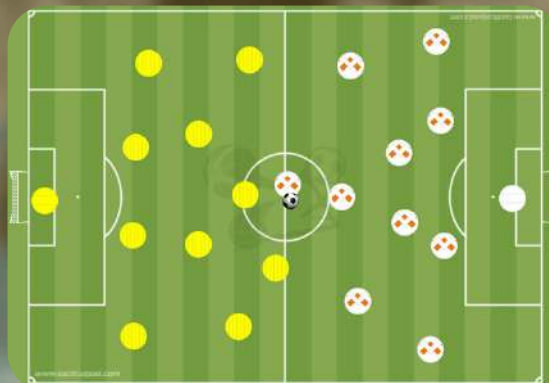
Clique para visualizar



SITUAÇÕES DE JOGO
(finalização + tomada de decisão)

Vídeo ▶

Clique para visualizar



JOGO TREINO (11x11)

Vídeo ▶

Clique para visualizar

AQUECIMENTO

Vídeo ▶

Clique para visualizar

ESTRUTURA DO TREINO

• Aquecimento e Ativação

Ativação com bola → 10 min
Mobilidade articular
Meinho (posse em espaço reduzido)

• Ativação Técnica

Ativação com bola → 10 min
Condução e passe (1ª fase: jogador retorna para sua base)

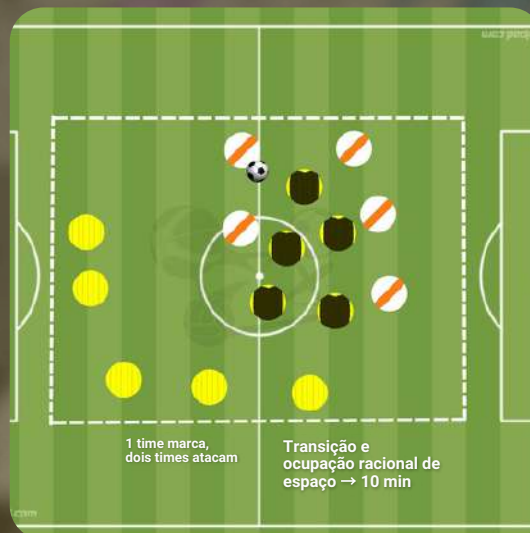
• Atividade Principal

Transição e ocupação racional de espaço → 10 min

• Jogo treino

11x11 + bolas paradas → 20 min
1ª fase: jogo normal
2ª fase: troca de base

• Alongamento geral



ATIVIDADE PRINCIPAL
(Transição e ocupação racional de espaço)

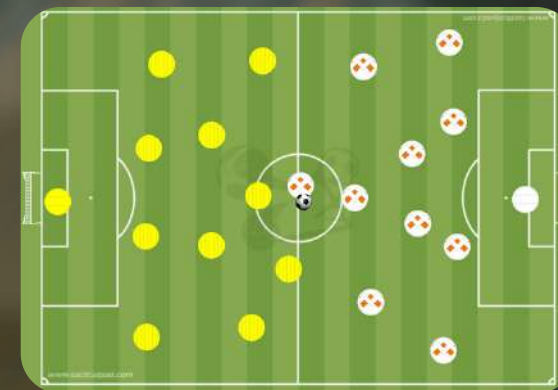
Vídeo ▶

Clique para visualizar

**AQUECIMENTO
E ATIVAÇÃO**

Vídeo ▶

Clique para visualizar



**JOGO TREINO
(11X11)**

1ª fase: jogo normal
2ª fase: troca de base

Vídeo ▶

Clique para visualizar

BOLAS PARADAS
(Livres, Cantos, Penaltis)

Vídeo ▶

Clique para visualizar

ESTRUTURA DO TREINO

- **Aquecimento**

Meinho → 10 min

Mobilidade articular → 5 min

- **Atividade Cardio-Técnica**

Jogo 4x4 + guarda-redes em

área de 40x20 → 6 min

3 equipes rotativas

Regras:

Após sofrer gol → sai a equipe e entra a que está fora

A cada 20 segundos de jogo → sai a equipe com mais tempo em campo

- **Finalização**

Finalização com envolvimento nas costas da defesa → 10 min

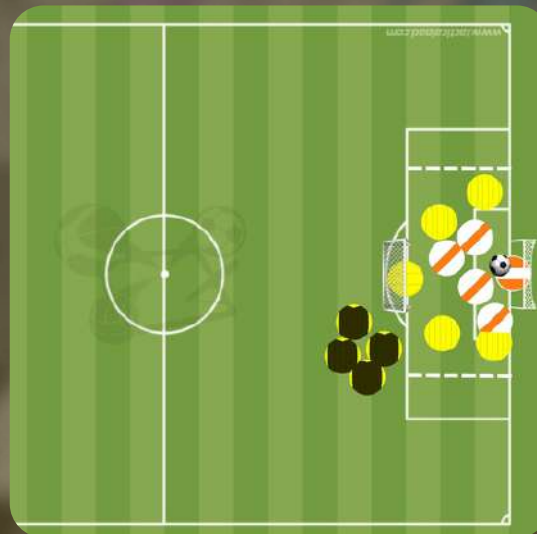
- **Jogo treino**

Campo reduzido 6x6 → 20 min

- **Alongamento geral**

ORGANIZAÇÃO EM GRUPOS

- Dois grupos de 12 jogadores e um grupo de 11
- Foco principal nos jogadores que não jogaram

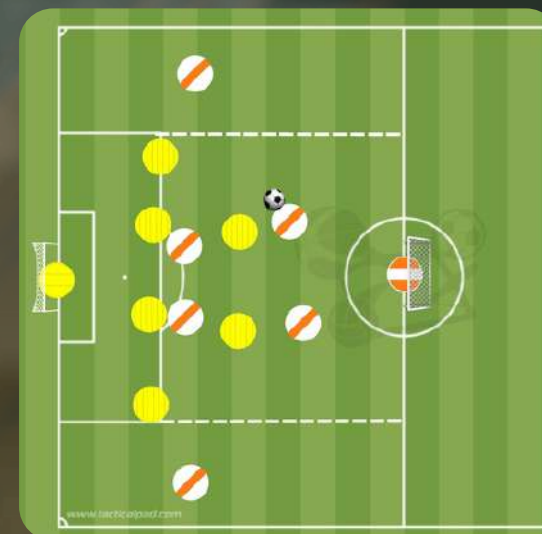


ATIVIDADE CARDIO-TÉCNICA

(Jogo 4x4 + guarda-redes em área de 40x20)

Vídeo

Clique para visualizar

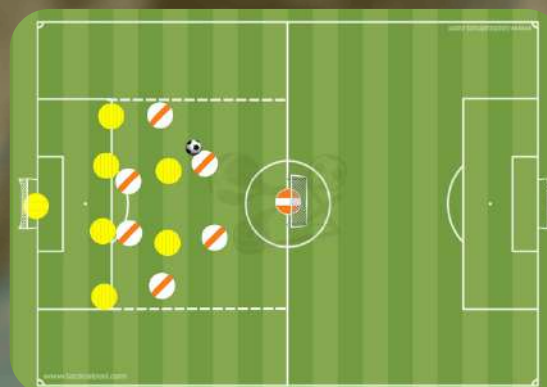


FINALIZAÇÃO

(Finalização com envolvimento nas costas da defesa)

Vídeo

Clique para visualizar



JOGO TREINO

Campo reduzido 6x6

Vídeo

Clique para visualizar

AQUECIMENTO

Vídeo

Clique para visualizar

ESTRUTURA DO TREINO

- **Aquecimento**

Ativação com bola → 10 min
Mobilidade articular → 10 min

- **Cardio Jogo**

4x4 + guarda-redes em área 40x20 → 6 min
Organização: 3 equipes

Regras:

Sofreu gol → sai e entra a equipe de fora

A cada 20 segundos → sai quem tem mais tempo em campo

- **Atividade Principal**

Jogo de ligação de setores e construção → 20 min
Jogo reduzido → 25 min

- **Finalização**

Treinamento de finalização com alguns atletas

- **Alongamento geral**



CARDIO JOGO

(Jogo 4x4 + guarda-redes em área de 40x20)

Vídeo

Clique para visualizar

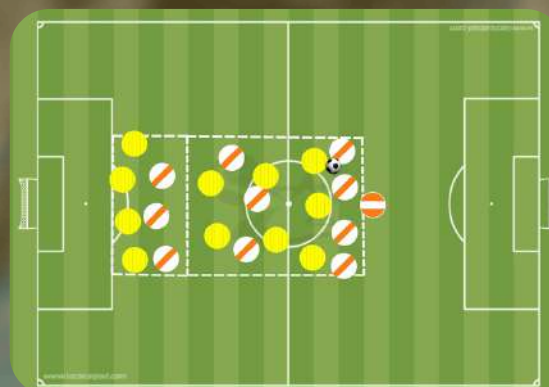


FINALIZAÇÃO

(Treinamento de finalização com alguns atletas)

Vídeo

Clique para visualizar



ATIVIDADE PRINCIPAL

Campo reduzido 6x6

Vídeo

Clique para visualizar

AQUECIMENTO E ATIVAÇÃO

Vídeo

Clique para visualizar

ESTRUTURA DO TREINO

- **Ativação Inicial**

Meinho → 8 min

Mobilidade articular → 6 min

- **Parte Técnica**

Finalização → 6 min

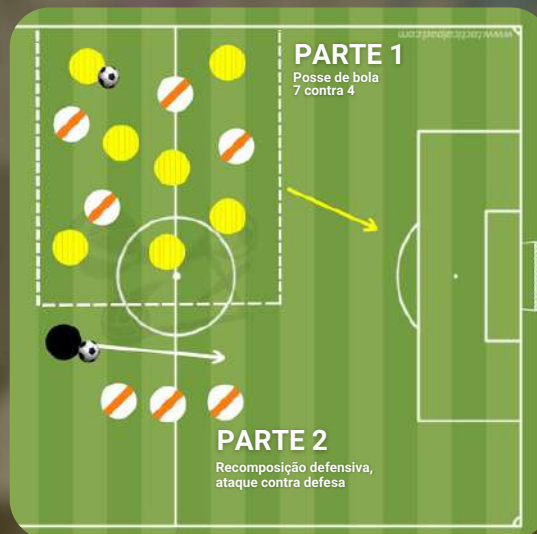
- **Parte Tática**

Transição defesa ↔ ataque → 10 min

- **Jogo**

10x10 em campo reduzido → 20 min

- **Alongamento geral**



PARTE TÁTICA

Transição defesa ↔ ataque

Vídeo



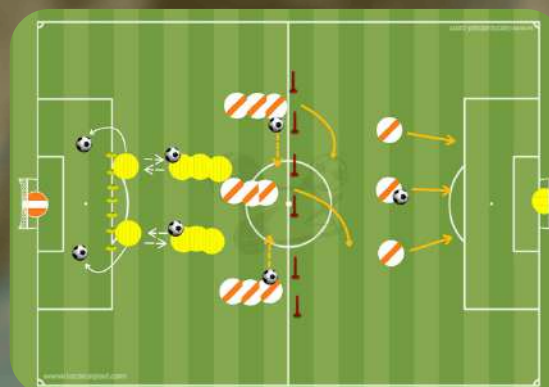
Clique para visualizar



Vídeo



Clique para visualizar



Vídeo



Clique para visualizar

ATIVAÇÃO INICIAL

Vídeo



Clique para visualizar