

TREINO ATAQUE

ITAPROGEN

Treino 1: Circuito de Quebra de Linhas (Foco no "Teste 1: O Rompedor de Linhas")

- **Objetivo:** Reduzir o tempo de condução de bola em velocidade, melhorar a finta no zigue-zague e garantir a precisão da finalização nos cantos inferiores.
- **Dinâmica:** O atleta parte de uma distância de 14 metros do gol e deve conduzir a bola através de 3 cones posicionados em zigue-zague.
- **Variação para melhora:** Em vez de apenas cones, um defensor passivo (sombra) é colocado após o último cone. O atleta deve realizar o zigue-zague em velocidade máxima e aplicar uma finta para se desvencilhar da sombra antes de invadir a área de 6 metros para finalizar.
- **Foco da correção:** Punir finalizações no meio do gol (onde o goleiro defenderia) e trabalhar para que o tempo do percurso fique abaixo de 4.5 segundos, alcançando o nível "Prodígio".

Treino 2: Repetição de Giro Sob Pressão (Foco no "Teste 2: A Zona de Fogo")

- **Objetivo:** Automatizar a recepção da bola de costas para o gol e a proteção usando o corpo, acelerando o tempo de giro e chute.
- **Dinâmica:** O atleta se posiciona de costas para o gol, exatamente sobre a linha da área de 6 metros. O treinador, a 8 metros de distância, dispara passes rasteiros e fortes.
- **Variação para melhora:** O atleta deve obrigatoriamente dominar a bola pisando nela. O treinador grita "Direita" ou "Esquerda" no exato momento do passe. O atleta deve girar para o lado indicado e finalizar em um único movimento contínuo.
- **Foco da correção:** Zerar as perdas de controle de bola para longe do corpo e garantir que o tempo entre o domínio e o chute seja inferior a 1.2 segundos (ação fulminante).

Treino 3: Jogo de Cores em Progressão (Foco no "Teste 3: O Semáforo Cognitivo")

- **Objetivo:** Ampliar a visão periférica e a resposta cognitiva em alta velocidade, evitando a chamada "visão de túnel" e garantindo que o atleta decida sem precisar frear a bola.
- **Dinâmica:** O atleta conduz a bola desde o meio da quadra em velocidade máxima. No campo de ataque, há o gol principal e dois mini-gols laterais.
- **Variação para melhora:** Faltando 8 metros para o gol, o treinador utiliza os coletes (vermelho e azul) para ditar a jogada de forma mais tardia e imprevisível. Se for azul, o atleta executa um passe forte nos mini-gols simulando uma assistência; se for vermelho, finaliza forte no gol principal.
- **Foco da correção:** O atleta será corrigido se diminuir a passada para "pensar" na decisão, buscando atingir o nível máximo de 10 acertos sem perder velocidade.

Treino 4: Circuito de Sprints com Finalização (Foco no "Teste 4: O 'One-Touch' Matador")

- **Objetivo:** Treinar a leitura de trajetória da bola e o ajuste corporal para bater de primeira sem dominar, simulando chegadas na segunda trave sob extrema fadiga.
- **Dinâmica:** O treinador rola bolas em velocidade moderada a rápida cruzando a frente da área. O atleta sprinta a partir do meio-campo e finaliza de primeira, retornando de costas para o meio e repetindo a ação imediatamente sem descanso.
- **Variação para melhora:** O foco não é apenas correr, mas manter a postura corporal correta nas repetições finais (como a 4ª e 5ª bola), quando a respiração está ofegante.
- **Foco da correção:** Evitar que o atleta isole a bola, corrigindo a inclinação do corpo para trás, e focar em contatos limpos usando o peito do pé ou chapa firme para aumentar a taxa de conversão.

Treino 5: Jogo Reduzido "Ataque Total" (Engloba todos os Pilares)

- **Objetivo:** Integrar a agressividade do 1x1, a agilidade do pivô, a tomada de decisão rápida e a finalização sob fadiga em uma situação de jogo real e competitiva.
- **Dinâmica:** Em um espaço delimitado, joga-se um 2x2. A regra especial é baseada nas métricas do protocolo: gols marcados com chutes precisos nos cantos (como exigido no Teste 1) ou de primeira após um cruzamento (Teste 4) valem em dobro.
- **Foco de desenvolvimento:** O jogo força o atleta a utilizar as fintas e as tomadas de decisão rápidas (passe ou chute do Teste 3) enquanto enfrentam marcação ativa, condicionando a mentalidade ofensiva e o instinto matador exigidos pelo protocolo.