



# WALKING FOOTBALL PORTUGAL

Futebol a andar



Desenvolvido por:



Apoios:



# Exercícios



# Índice

- Aquecimento “Voltas ao Campo”
- Aquecimento Articular: MS e mi
- Aquecimento “Condução de Bola”
- Passe e Condução
- **Passe e Recepção** Básico e Avançado
- Jogo do Quadrado
- Jogo das Portas
- Rabia 5x1 / 6x1
- Rabia com a mão 5x1 / 6x1
- Circuito de finalização com coordenação
- Jogo das Minas com finalização
- Condução pelos cones e finalização
- **Jogada através de combinação** indirecta e directa
- Dois avançados contra um defesa (2x1)
- Jogo de corredores com dois “Jokers” 2x2+2 JKR
- Jogo formal 2x2 / 3x3 / 4x4



# Índice

- Jogo do rio em forma de rabia 3x3x3
- Meinho 3 + 3 JKR x 3 + 3 JKR
- Meinho 4 + 2 JKR x 4 + 2 JKR
- 2 x 1 + GR
- 3 x 2 + GR
- Vagas 3 x 3 + GR
- Jogo reduzido 3 x 5 + GR / GR + 3 x 5 + GR
- Jogo reduzido 4 + 1 JKR x 4 + 1 JKR + GR
- Jogo reduzido 4 + 2 JKR x 4 + 2 JKR (20x30)
- Jogo reduzido 4x4
- Jogo reduzido 4 + 2 JKR x 4 + 2 JKR (40x30)
- Jogo formal 6x6



# Aquecimento “Voltas ao campo”

**Espaço: Meio campo de futebol 11**

**Tempo: 5 min.**

**Descrição:**

- **Voltas ao campo com a bola no pé**
- **Cada atleta com uma bola**
- **Caminhar com os colegas antes do treino, com a bola no pé**

**Objetivo:**

- **Convívio inicial entre os atletas**



- **Caminhar dando vários toques na bola**
- **Movimento do corpo, mais coordenação do movimento com a bola**

# Aquecimento articular: MS e MI

**Espaço: 10 m**

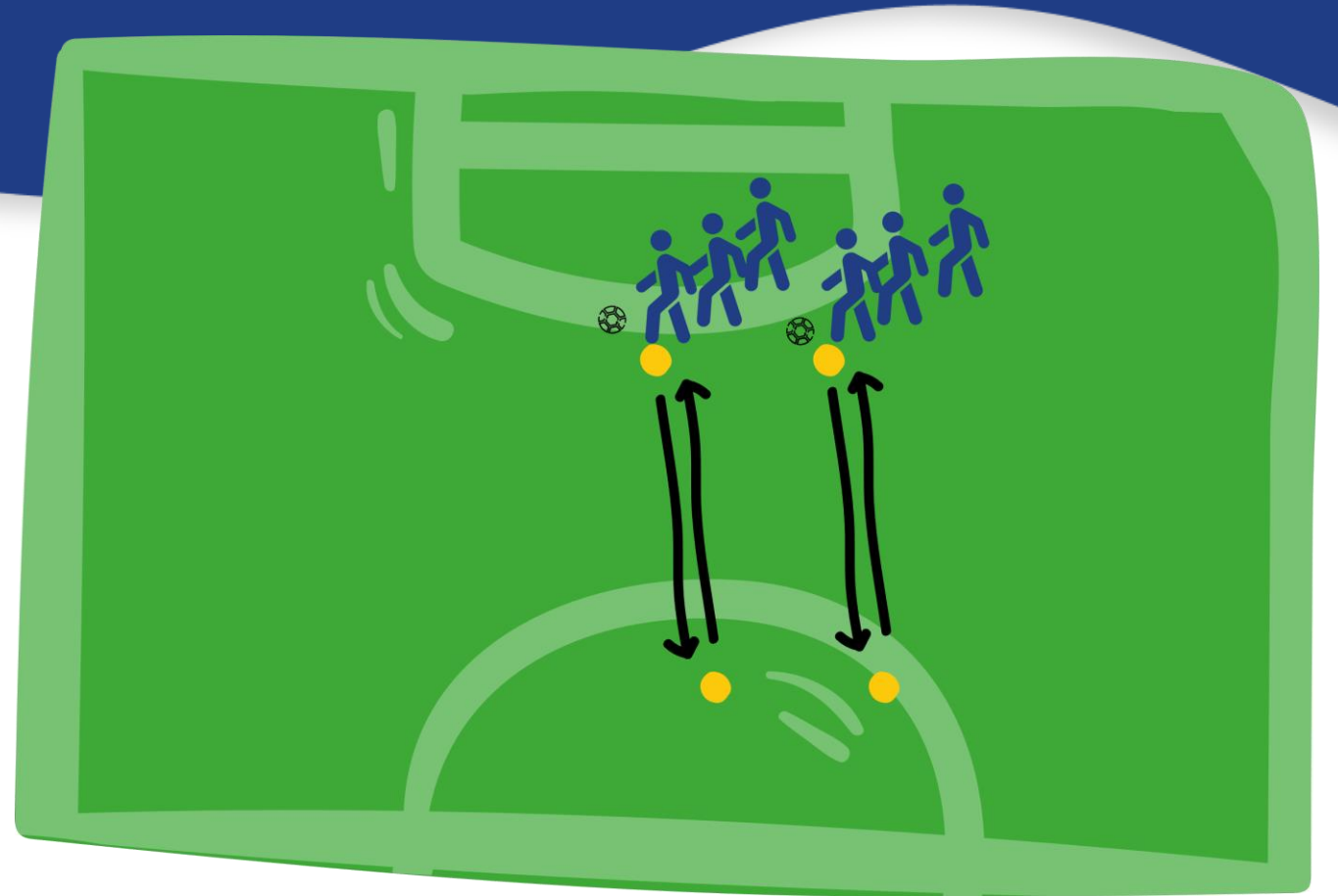
**Tempo: 6 min.**

**Descrição:**

- **Aquecimento muscular dos MS e MI**  
– ir de um chapéu ao outro

**Objetivo:**

- **Fazer com que os músculos fiquem mais preparados para os exercícios seguintes**



# Aquecimento “condução de bola”

**Espaço: Pequena área do campo de futebol 1**

**Tempo: 10 min.**

**Descrição:**

- **Conduzir a bola sem tocar nos colegas**

**Objetivo:**

- **Relação com bola**
- **Olhar para o espaço envolvente e tentar não olhar para a bola**
- **Conduzir a bola para o espaço vazio**



- **Mudar de direção**
- **Evitar ficar parado**
- **Evitar movimentar-se em circuito**