

Walking Football

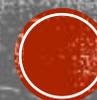
Futebol a andar

O QUE É WALKING FOOTBALL?

- Trata-se de uma modalidade que visa promover o envelhecimento ativo através da atividade desportiva.
- Destina-se a adultos com +50 anos de qualquer género.
- Tem como objetivo ser: **INCLUSIVO**, **LÚDICO** e **COMPETITIVO**.



FUNDAÇÃO **BENFICA**



HISTÓRIA

Surge o 1º jogo em 1932 realizado na Inglaterra (jogo de beneficência);

Na época 2015/2016 o Sport Lisboa e Benfica, através da sua Fundação, foi o 1º clube a iniciar a modalidade em Portugal, em parceria com a EFDN, com mais de 50 participantes;

Na época 2016/2017 a Fundação iniciou parceria com a RUTIS com o principal objetivo de disseminar a modalidade;

Hoje contamos com + de 40 equipas!





Parcerias

EFDN – parceiro europeu

- RUTIS – Rede de Universidades Seniores – mobilização de participantes
- Masterfoot - apoio na organização de torneios regionais e nacionais.





MODALIDADE

- O jogo é disputado 6x6 sem Guarda-Redes;
- Não pode haver contacto físico;

Disputa-se em duas vertentes:

- **Lúdica** – Para qualquer um desfrutar do momento!
- **Competitiva** – Para aqueles que não vivem sem uma boa competição!



BENEFÍCIOS DO DESPORTO

- Em parceria com o Instituto Politécnico de Leiria encontra-se em desenvolvimento um estudo sobre o benefício da prática de Walking Football.

Benefícios do desporto na saúde dos participantes:

- Ajuda a reduzir a hipertensão;
- Ajuda a reduzir o colesterol;
- Previne a obesidade;
- Melhora algumas doenças respiratórias;
- Reduz o risco de doenças cardiovasculares.



O QUE NECESSITA PARA PARTICIPAR:

- Técnico – preferencialmente com perfil de treinador;
- Instalações para desenvolver sessões locais;
- Material desportivo (bolas, balizas, etc.);
- Inscrições, autorizações, seguros;
- Realização de sessões de treino semanais;
- Participação no modelo competitivo definido;
- Fair Play;
- E muita energia.



O QUE A
FUNDAÇÃO
BENFICA GARANTE:

Ação de formação anual;

Atualização dos regulamentos no início de cada época (adaptação a realidade dinâmica);

Acompanhamento e capacitação dos técnicos;

Organização de torneios regionais e nacionais em parceria com as entidades;

Organização de um festival anual;

Composição de seleções:

Seleção Fair Play

Seleção Fundação Benfica



CONSTITUIÇÃO DAS EQUIPAS

- A participação de equipas mistas é incentivada pelo projeto não sendo, no entanto, fator obrigatório;
- Cabe a cada equipa fazer a gestão dos seus elementos;
- Participantes com idade igual ou superior a 50 anos.





AS 20 REGRAS DE OURO

1. Equipas constituídas por 6 elementos, em jogos de 6x6;
2. Dimensões do campo: 21X42 metros (ajustável);
3. O tamanho da baliza deve ser de 3 metros de comprimento e 1 metro de altura;
4. Não existe guarda-redes;
5. Todos os jogadores devem manter uma distância de 3 metros das balizas durante o jogo;





6. Não existe número máximo de substituições e estas têm que ser realizadas ao lado da baliza;
7. Não existe regra de fora de jogo;
8. É proibido entradas em *tackle* e qualquer contacto físico;
9. Os jogadores só podem caminhar, sendo obrigatório no movimento estar sempre com um pé no solo, sendo o “correr” punido com livre direto;
10. Não existem penáltis. Apenas livres indiretos e todos os jogadores devem manter distância de 3 metros.





11. A bola não pode ser jogada acima de 1 metro de altura (barra da baliza);
12. Quando a bola ultrapassar uma linha lateral, deverá ser reposta em jogo no mesmo local em que saiu sendo a reposição realizada com o pé. Os jogadores adversários deverão permanecer a 3 metros da bola;
13. Quando a bola atravessa a linha final deverá ser aplicado canto ou pontapé de baliza. A distância de referência para os jogadores adversários é a mesma – 3 metros;
14. Depois de cada golo, o jogo deverá recomeçar com pontapé de saída no meio campo;
15. Não poderão ser considerados válidos os golos marcados do meio campo defensivo;





19. Se um jogador receber cartão vermelho deverá abandonar o campo, deixando a sua equipa em inferioridade numérica (seja por acumulação de amarelos ou direto);

20. Todas as decisões do árbitro em qualquer situação da partida devem ser cumpridas e respeitadas.





TORNEIOS REGIONAIS

- Na **vertente lúdica**, a bola parada não pode ser retirada pelo adversário num período máximo de 5 segundos. Caso o limite seja ultrapassado pelo atleta em posse de bola será aplicada a sanção de livre indireto.



ONDE ESTÁ O WALKING FOOTBALL

- Bragança;
- Aveiro;
- Coimbra;
- Castelo Branco;
- Santarém;
- Lisboa;
- Évora;
- Setúbal;
- Beja;
- Faro;
- Arquipélago dos Açores.
- Arquipélago da Madeira
- Bragança



COMO DEVE DE SER COMPOSTO UM TREINO?

Aquecimento;

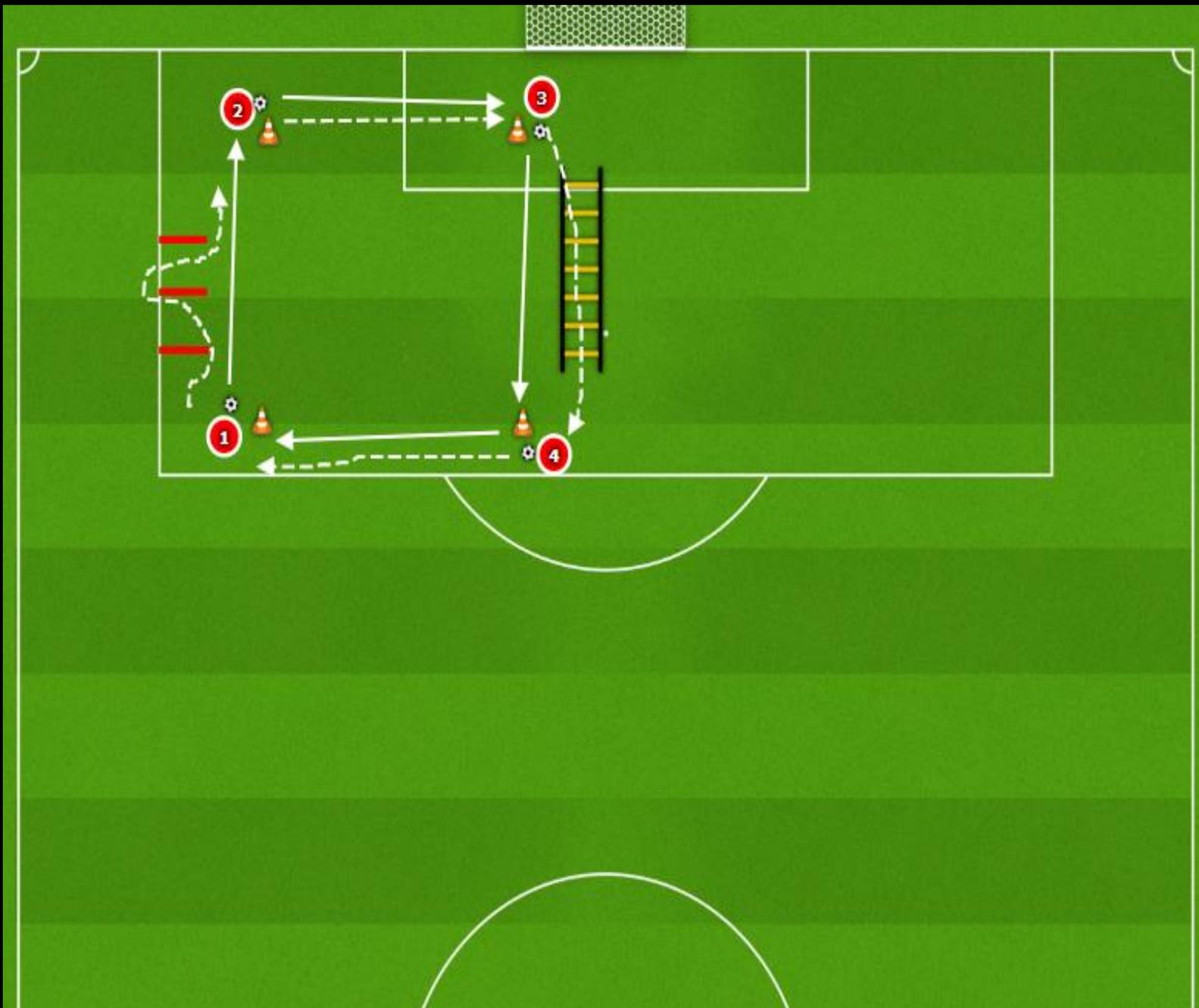
Ações Técnicas / Físicas –
Psicológicas;

Situação de jogo condicionado;

Situação de jogo formal;

Atividade Social.





Nome do exercício

- Jogo do quadrado

Espaço

- 6 x 6 metros

Tempo

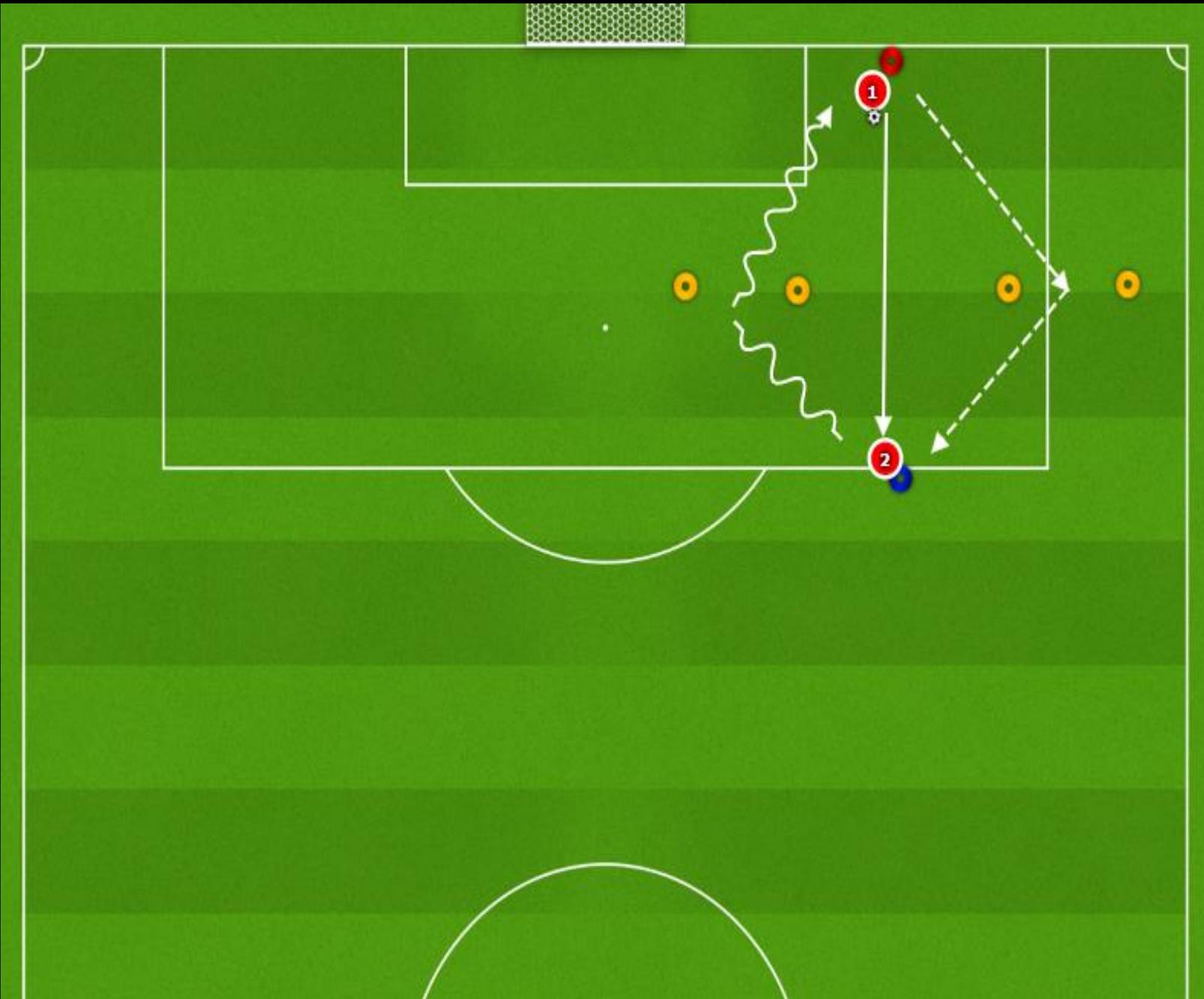
- 10 minutos

Descrição

- Faz o passe e desloca-se para o sitio onde fez o passe;
- O Jogador 1 para o Jogador 2, o deslocamento é lateral pelas varas; do Jogador 3 para o Jogador 4 o deslocamento é através da escada de skipping.

Objetivos

- Passe;
- Recepção;
- Condução;
- Coordenação motora.



Nome do exercício

- Jogo das portas

Espaço

- Depende do nível dos praticantes

Tempo

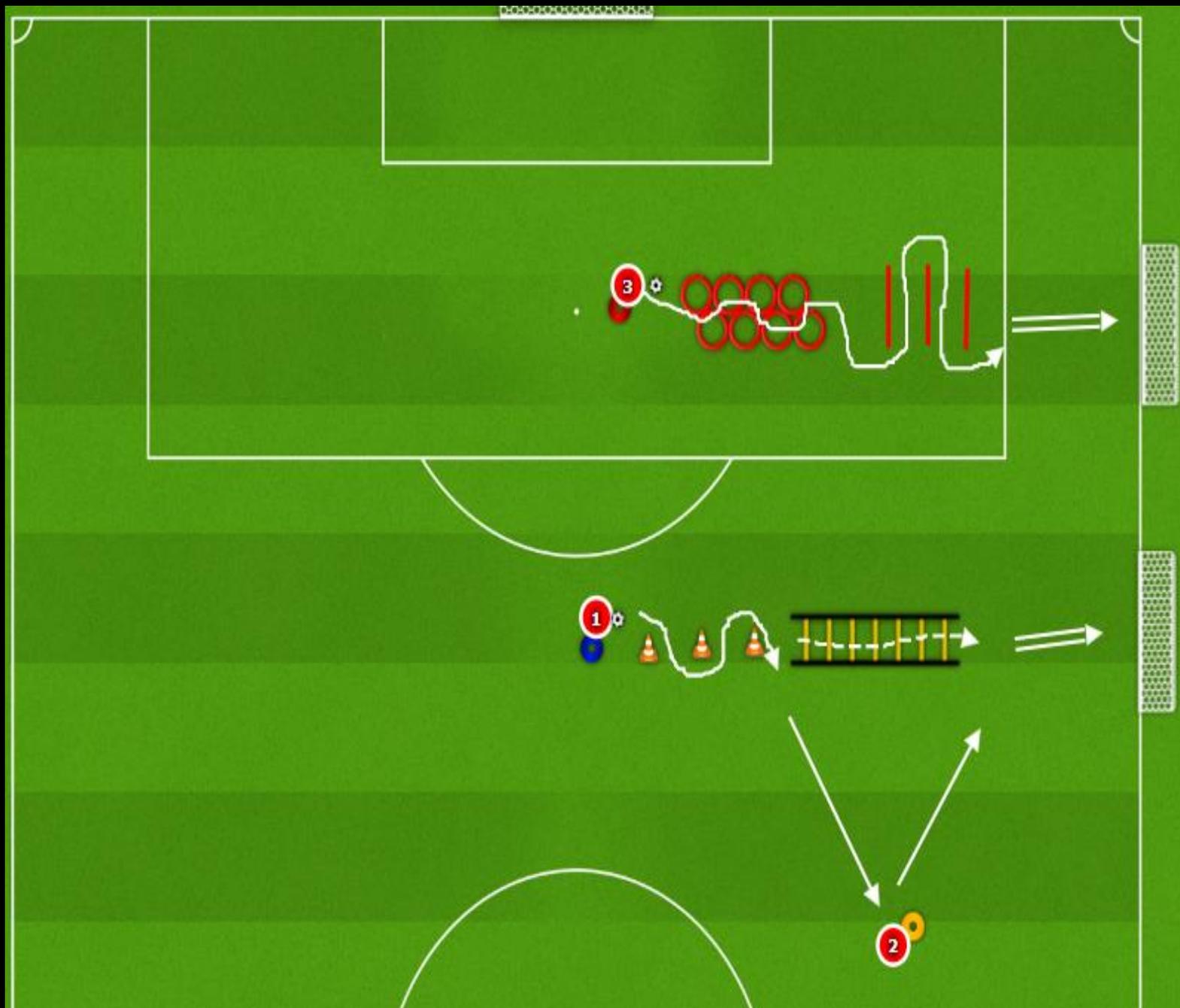
- 10 minutos

Descrição

- O Jogador 1 passa para o Jogador 2 e escolhe uma "Porta" para se deslocar e vai para a zona do Jogador 2.
- O Jogador 2 vai ter que ir para a "Porta" contrária que o Jogador 1 escolheu.

Objetivos

- Passe e condução de bola;
- Melhorar e estimular a concentração.



Nome do exercício

- Exercício em circuito de finalização com coordenação

Tempo

- 12 minutos

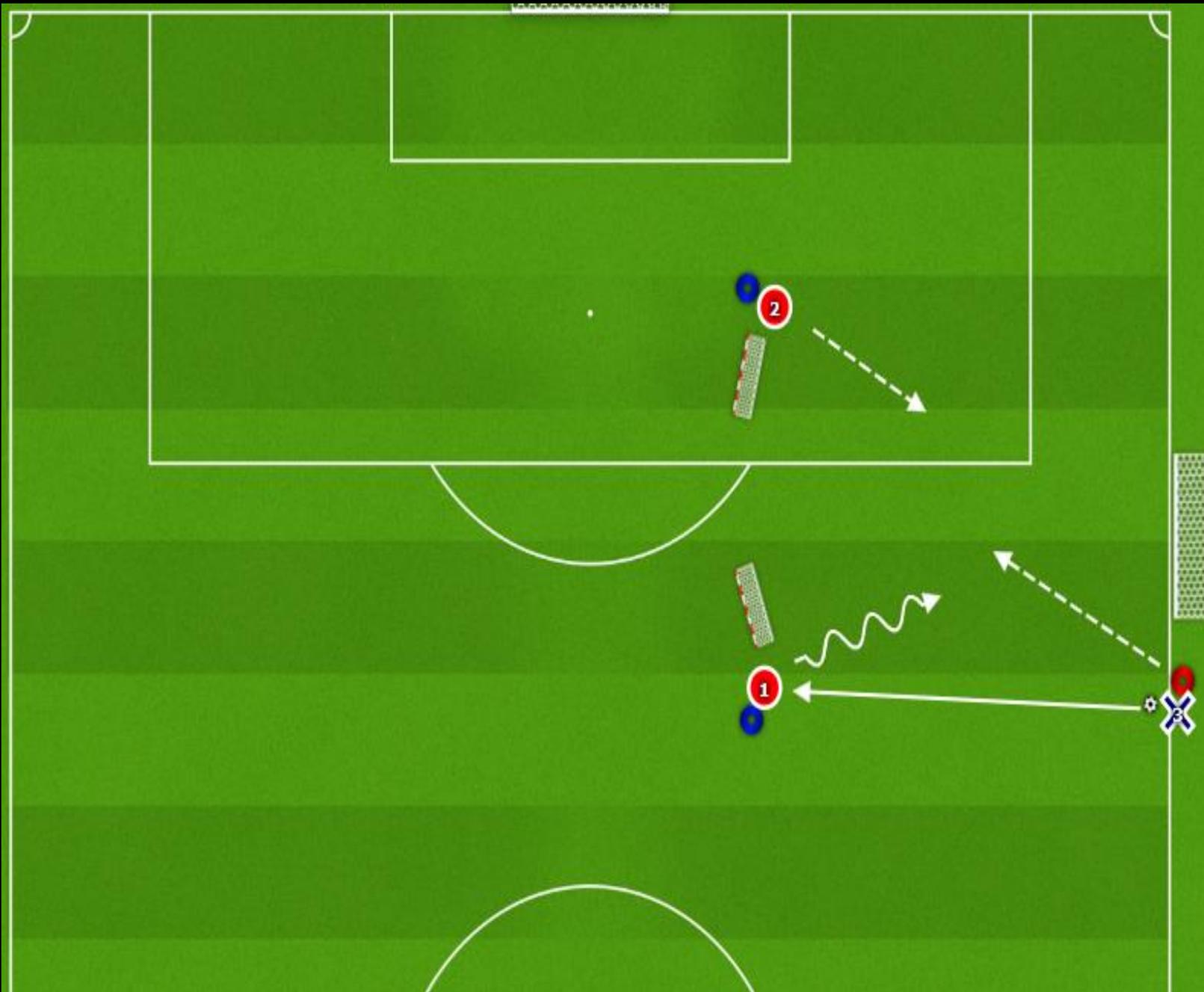
Descrição

- O Jogador 1 dribla os cones, e faz passe para Jogador 2;
- O Jogador 1 efetua skipping;
- O Jogador 2 faz passe para Jogador 1 e este finaliza;
- O Jogador 2 vai buscar a bola, e vai para a fila do Jogador 3. 1 para a fila do 2.
- O Jogador 3, com a bola na mão efetua multi-saltos, no final dos arcos coloca a bola no chão e faz deslocamento lateral com a bola no chão para depois finalizar;

Objetivos

**Este exercício pode ser efetuado separadamente.

- Drible;
- Condução de bola;
- Passe, Recepção;
- Remate;
- Coordenação motora geral.



Nome do exercício

- Dois avançados contra um defesa (2 x 1)

Tempo

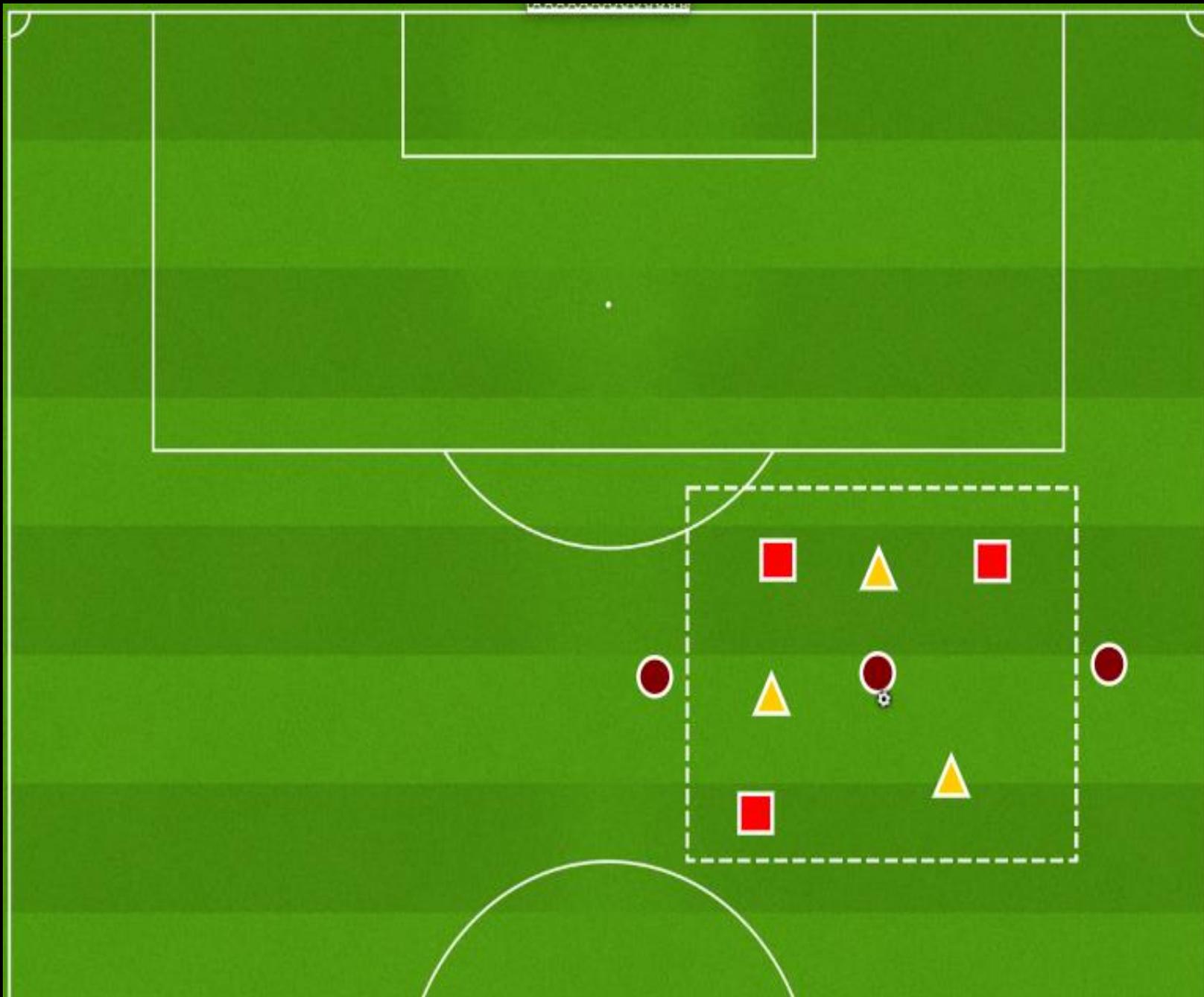
- 12 minutos

Descrição

- Os 2 atacantes (1 e 2 da figura) tentam marcar golo;
- O defesa (3 da figura) faz passe para um atacante e vai tentar recuperar a bola. Se recuperar a bola, marca golo nas duas balizas pequenas.

Objetivos

- Noção de cooperação;
- Ocupação racional do espaço;
- Passe;
- Receção;
- Remate.



Nome do exercício

- Meinho 3 + 3JKR x 3 + 3 JKR

Espaço

- 30 x 25 metros – dividido ao meio

Tempo

- 12 minutos

Descrição

- Três equipas de 3 Jogadores;
- Uma equipa é Jocker – um em cada lado do quadrado e outro jogador no meio;
- A equipa está a defender passa atacar quando recupera a bola.

**Pode ser usada balizas, para a equipa que recupera a bola consiga fazer golo.

Objetivos

- Ocupação racional do espaço de jogo;
- Definir as linhas de passe – esquerda, direito e frente;
- Contenção e coberturas;
- Reação a perda de bola;
- Concentração e comunicação.



Nome do exercício

- 3 x 2 + GR

Tempo

- 12 minutos

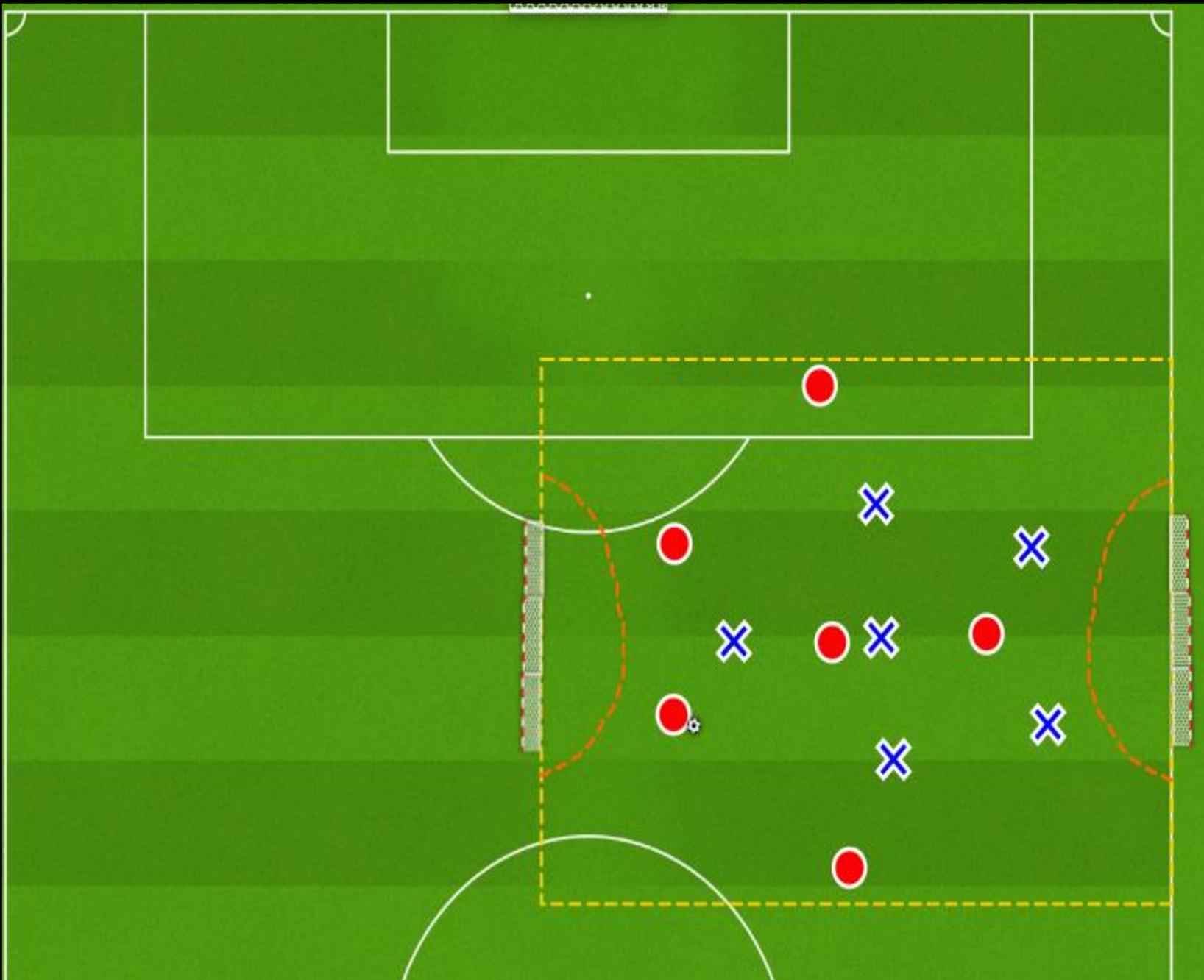
Descrição

- O Jogador 5 faz passe para um dos 3 Jogadores (1, 2, 3);
- O Jogador 4 e 5 defendem à baliza – função da bola e da baliza, usando o princípio defensivo da cobertura e contenção;
- Os 3 atacantes tentam marcar golo.

**Trocac: Jogador 4 – Jogador 3 – Jogador 2 – jogador 1 –

Objetivos

- Ocupação racional do espaço de jogo;
- Melhorias técnicas em forma jogada (passe, recepção, condução e remate);
- Princípios gerais do ataque – jogador rapidamente para o espaço vazio e assim atacar à baliza;
- Princípios defensivo – cobertura e contenção.



Nome do exercício

- Jogo formal 6 x 6

Espaço

- 45 x 35 metros

Tempo

- 25 minutos

Descrição

- Jogo com as regras de walking football;
- Colocar competição em ambas as equipas;
- Trocar as equipas ao fim de x minutos.

Objetivos

- Ocupação racional do espaço de jogo;
- Melhorias técnicas em forma jogada (passe, receção, condução e remate);
- Princípios defensivos e ofensivos;
- Princípios gerais ofensivos.



CONTACTOS

- **Coordenador – Luís Alcobia**
- **Treinador de Projeto – Sérgio Gil**
- **Email – lalcobia@slbenfica.pt**
- **Telemóvel – 965 151 292 (Luís Alcobia)**

