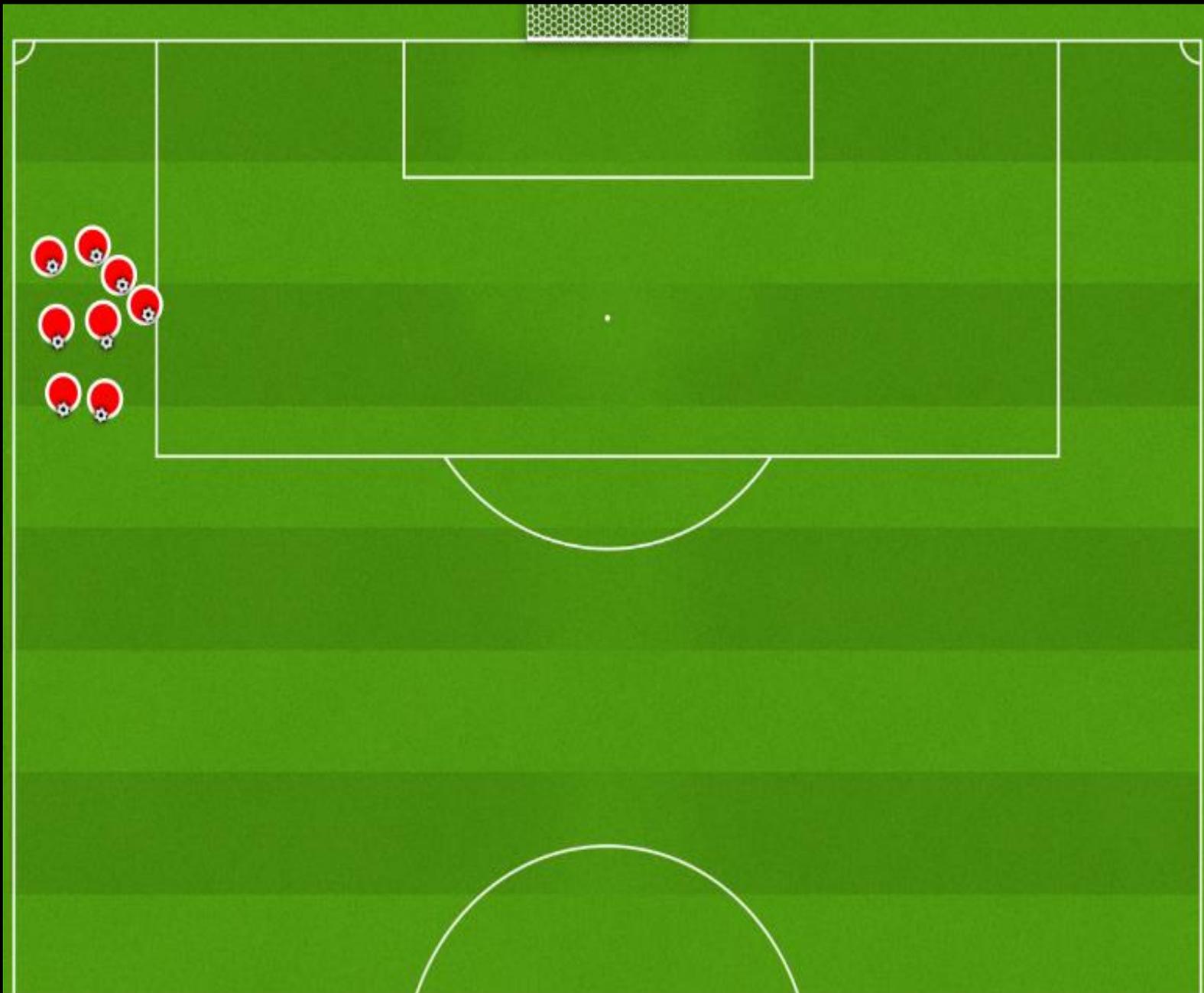


Walking Football

- **Contexto Lúdico**





Nome do exercício

- Aquecimento "Voltas ao campo"

Espaço

- Meio campo de futebol 11

Tempo

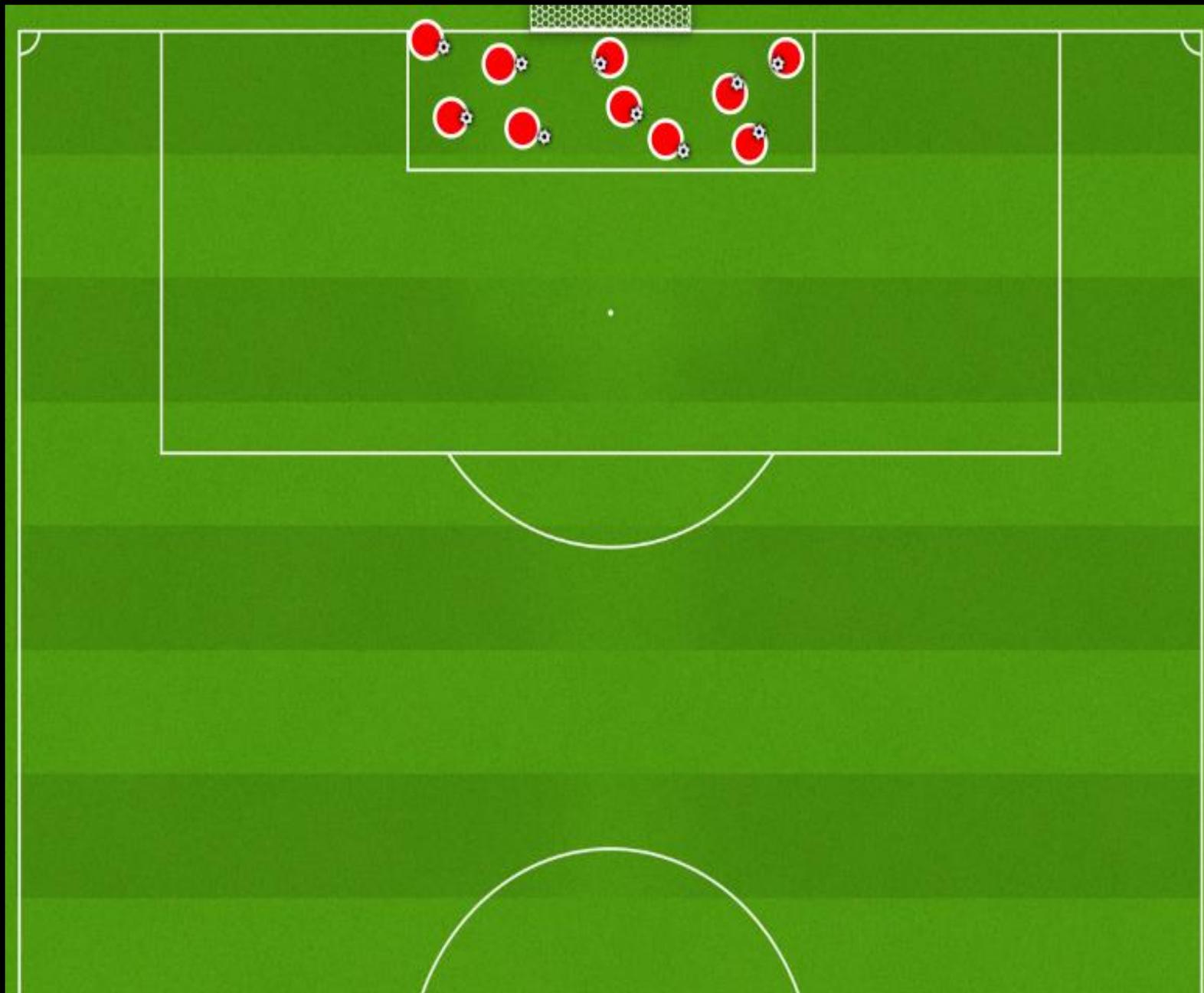
- 5 minutos

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.

Objetivos

- Convívio inicial entre os atletas;
- Caminhar dando vários toques na bola;
- Movimento do corpo, mais coordenação do movimento com a bola.



Nome do exercício

- Aquecimento “condução de bola”

Espaço

- Pequena área do campo de futebol 11

Tempo

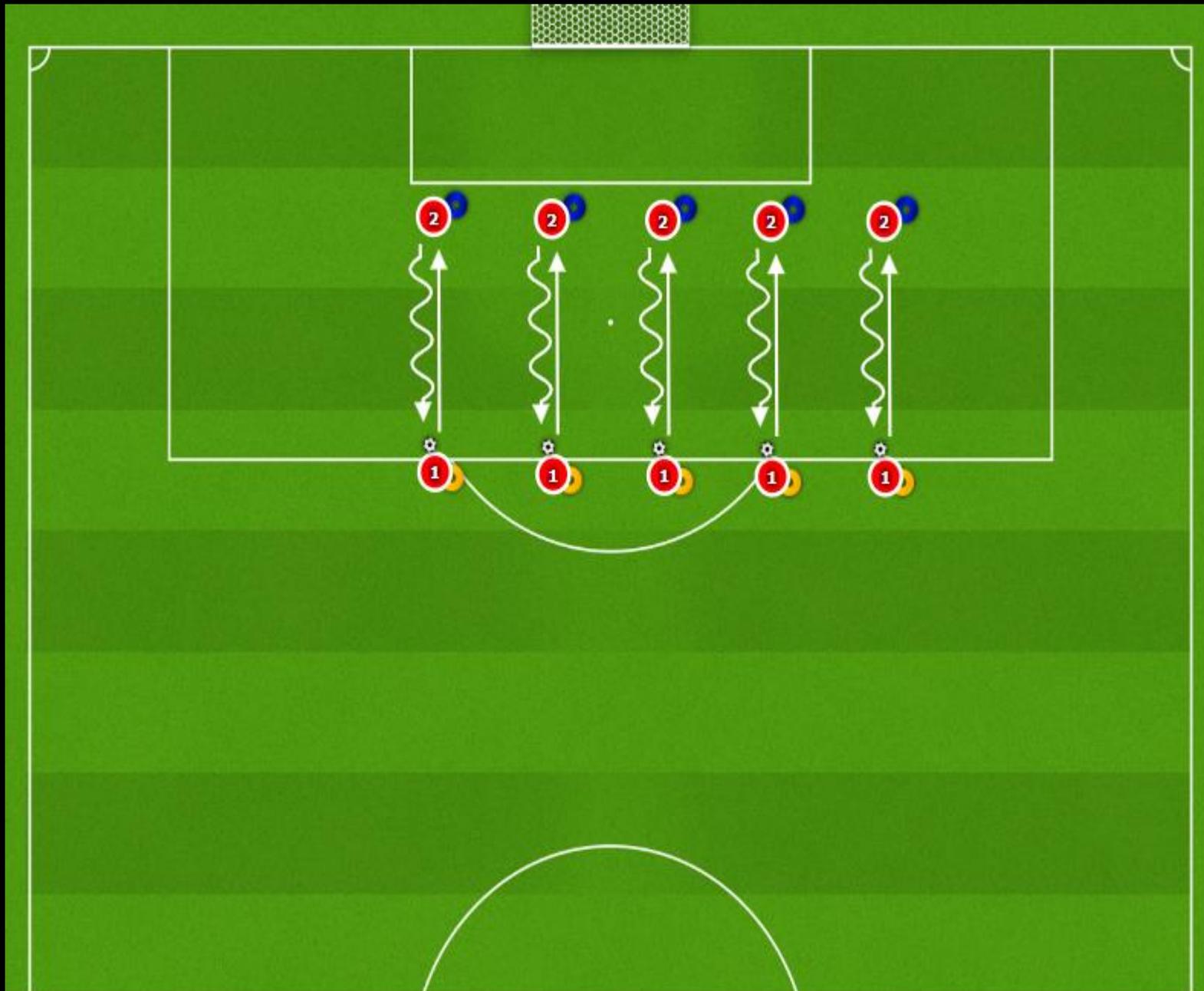
- 10 minutos

Descrição

- Conduzir a bola sem tocar nos colegas.

Objetivos

- 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.



Nome do exercício

- Passe e condução

Espaço

- Varia em função do nível dos praticantes

Tempo

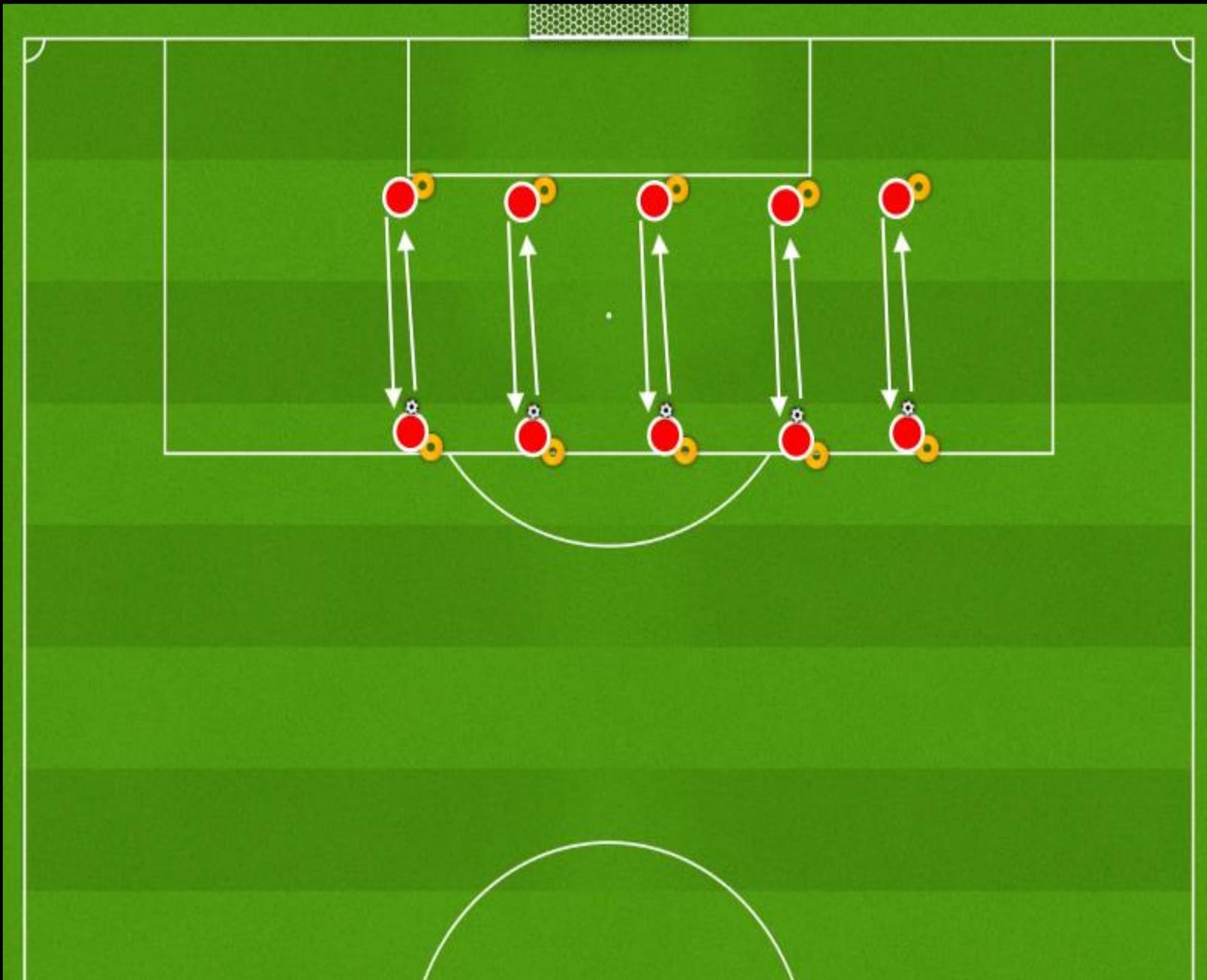
- 10 minutos

Descrição

- Jogador 1 passa para Jogador 2 e vai para a posição do Jogador 2 em condução de bola;
- O Jogador 2 leva a bola em condução até a zona do 1.

Objetivos

- Passe;
- Condução de bola;



Nome do exercício

- Passe e recepção

Espaço

- Varia em função do nível dos praticantes

Tempo

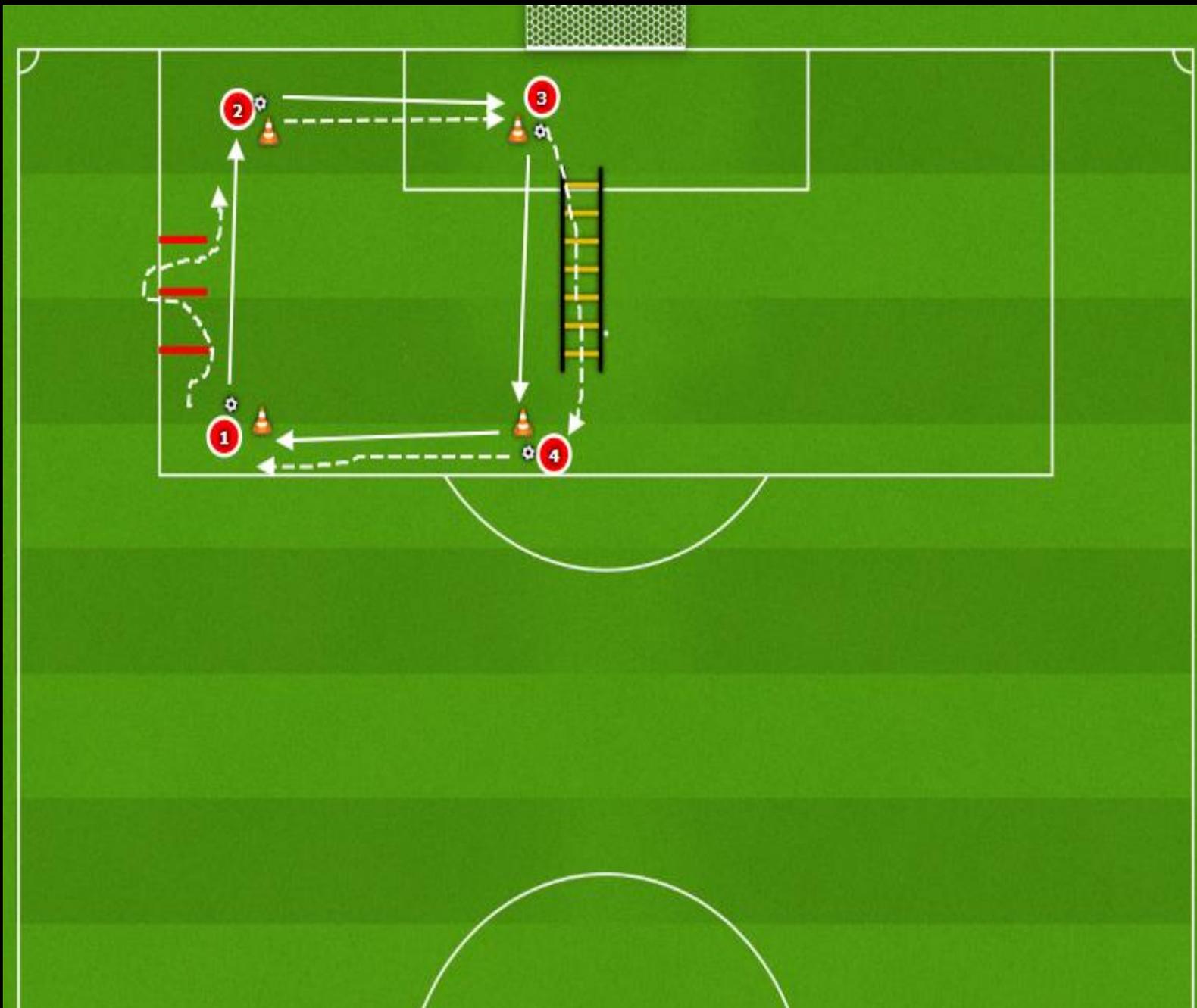
- 10 minutos

Descrição

- Passe frente a frente;
- Receber a bola com a parte dentro do pé e passar com a parte de dentro.

Objetivos

- Relação com bola;
- Melhorar a técnica de passe e recepção.



Nome do exercício

- Jogo do quadrado

Espaço

- 6 x 6 metros

Tempo

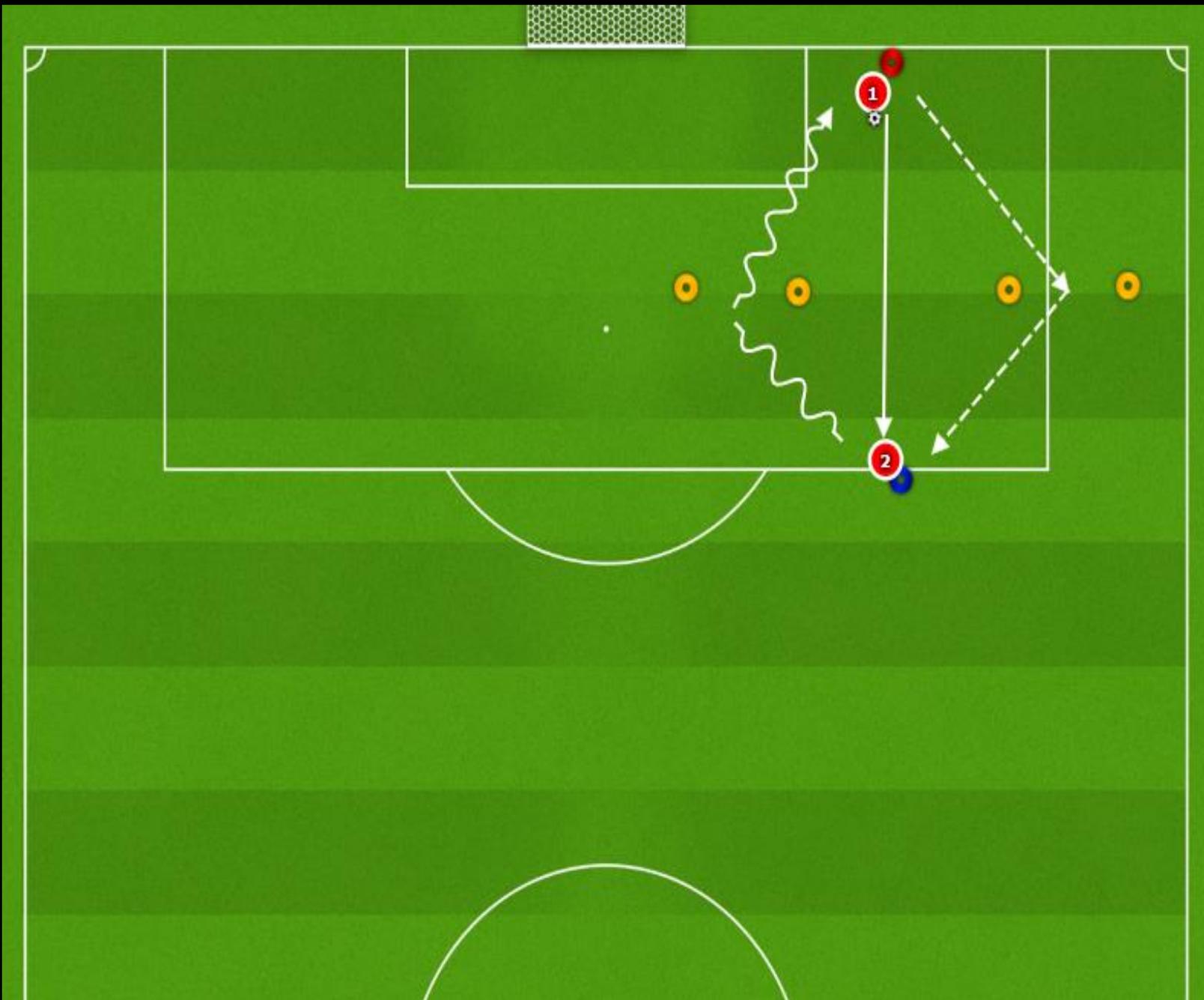
- 10 minutos

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;
- Receção;
- Condução;
- Coordenação motora.



Nome do exercício

- Jogo das portas

Espaço

- Depende do nível dos praticantes

Tempo

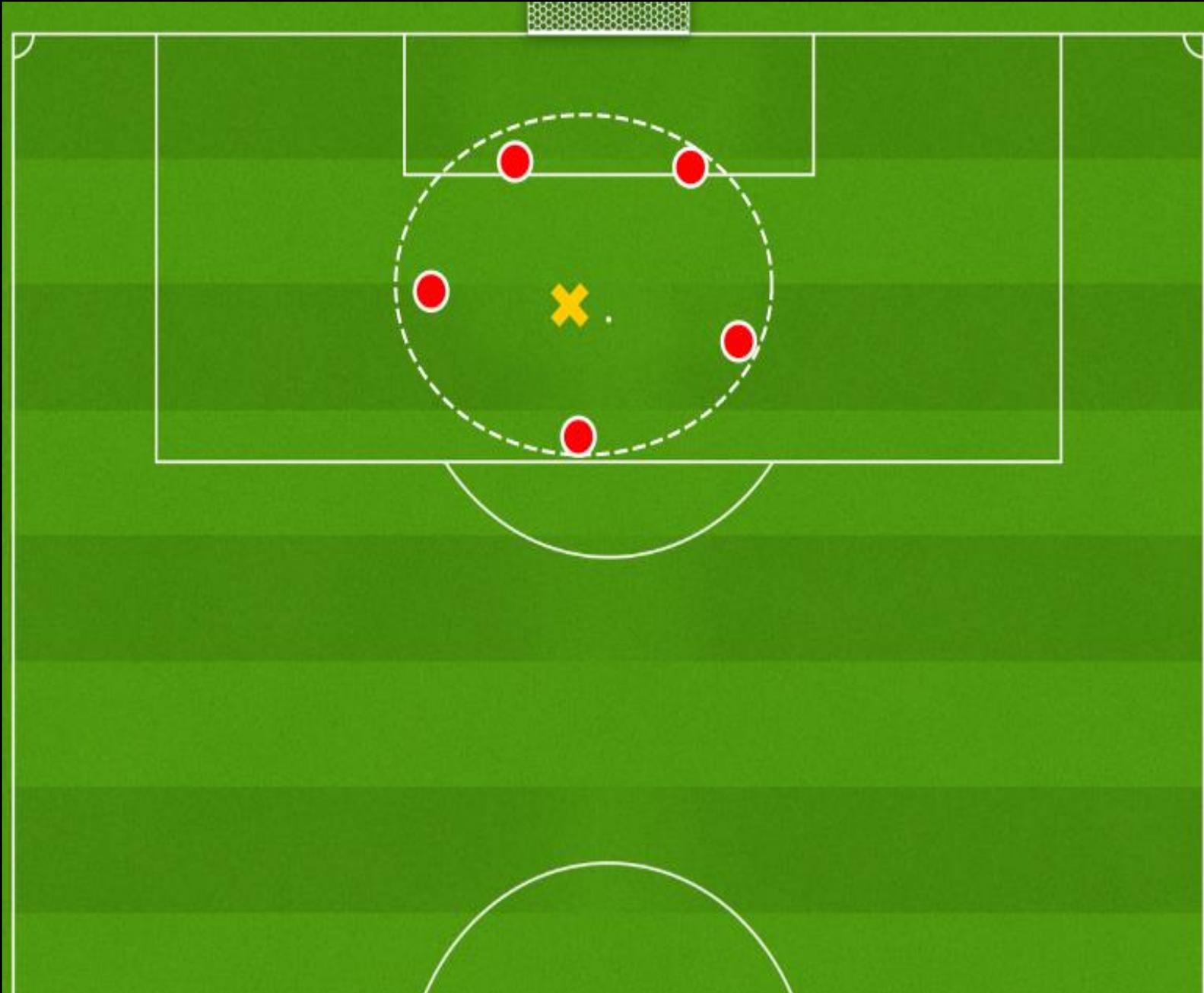
- 10 minutos

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

- Rábia 5x1 / 6x1

Espaço

- Depende do nível dos praticantes

Tempo

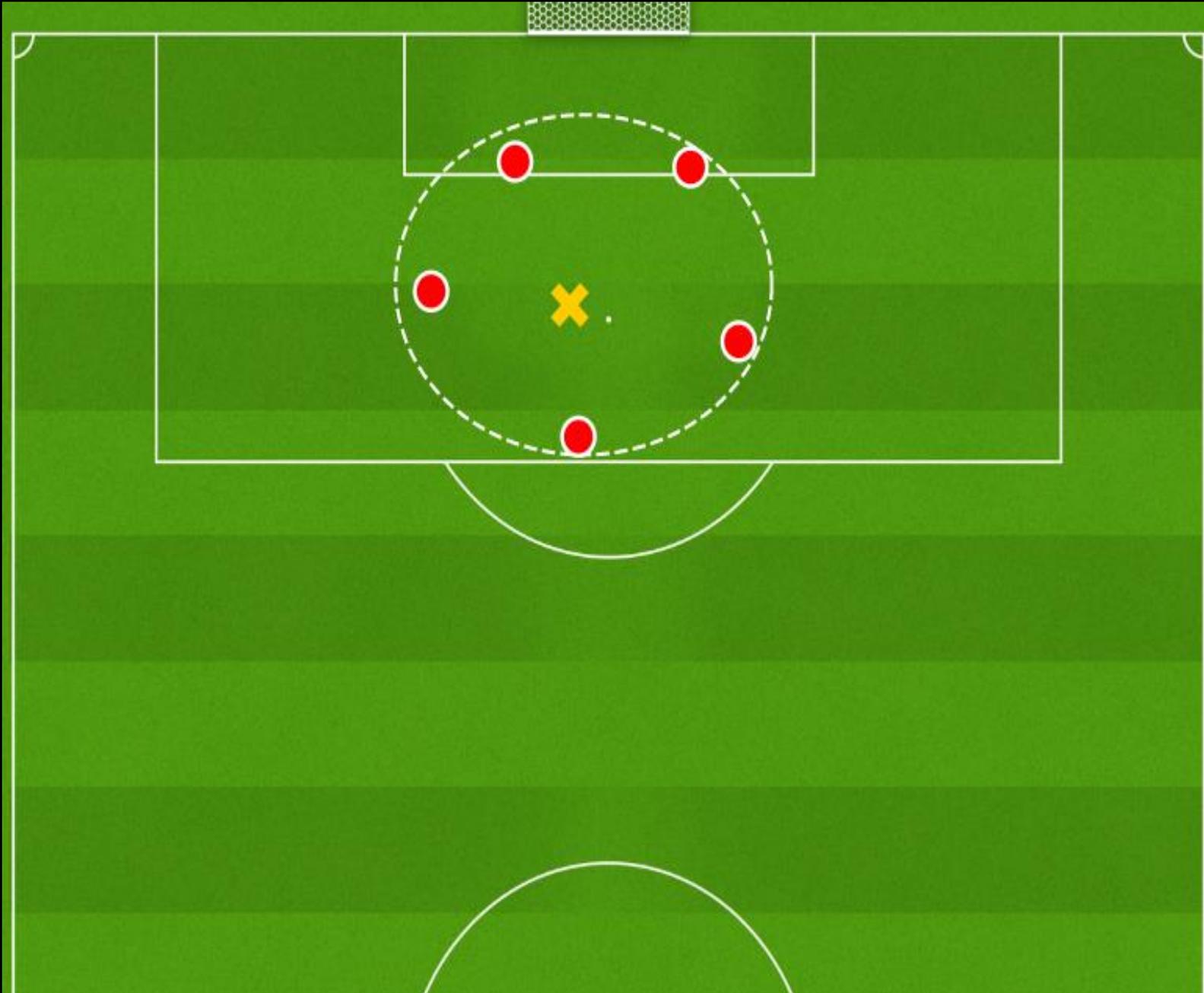
- 10 minutos

Descrição

- Rábia em círculo, com muita superioridade;
- Os 5 vermelhos devem manter a bola entre si. Quem perder a bola, passa a defender.

Objetivos

- Passe e receção em forma jogada;
- Criação de linhas de passe;
- Levantar a cabeça e ver o colega próximo para passar a bola.



Nome do exercício

- Rabia com a mão 5x1 / 6x1

Espaço

- Depende do nível dos praticantes

Tempo

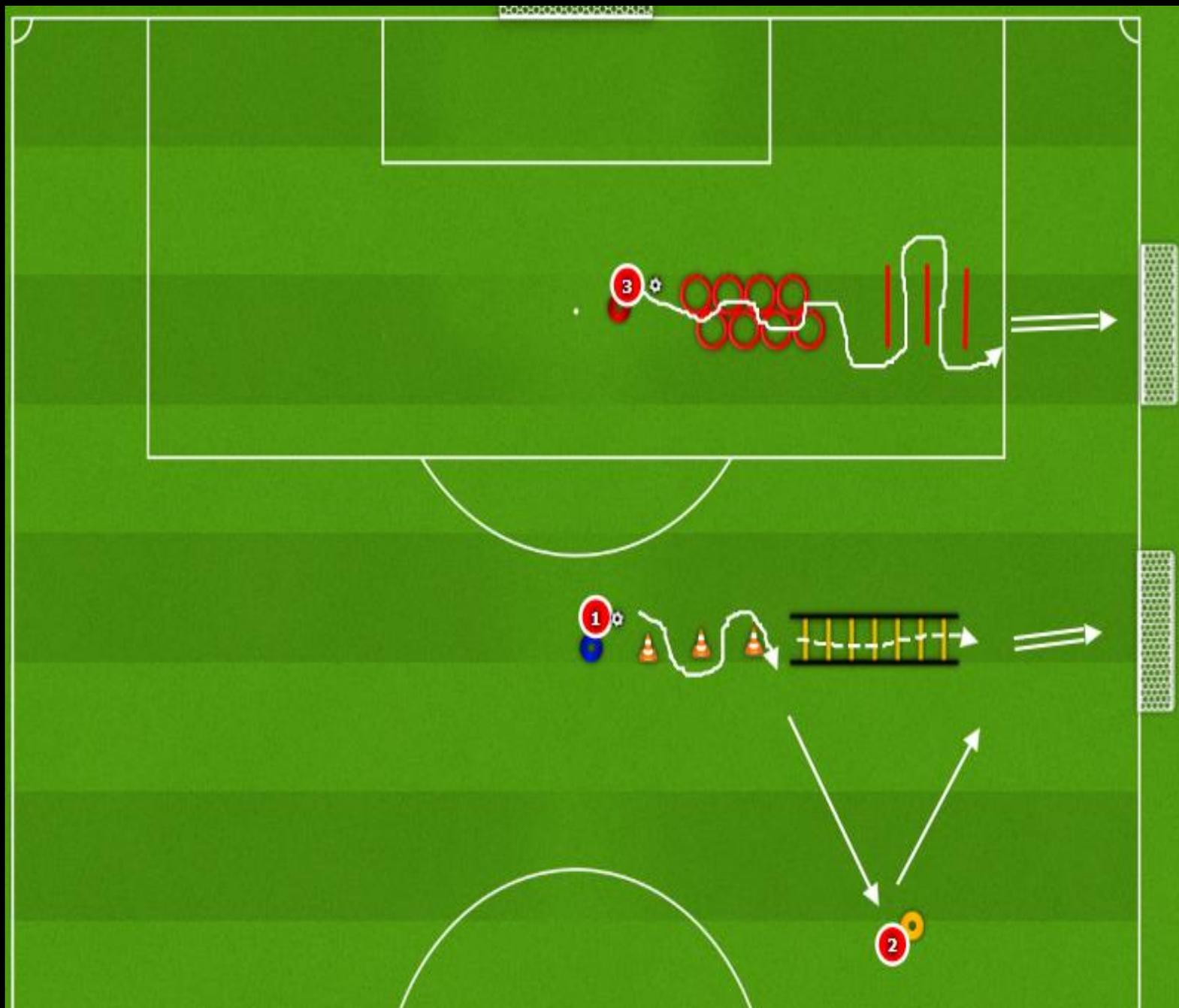
- 10 minutos

Descrição

- Rabia em círculo, mas com a bola nas mãos;
- O jogador que esta a defender, tenta intercetar a bola, basta tocar na bola.

Objetivos

- Movimentar o corpo – ninguém pode estar parado;
- Comunicação – estimular a concentração neste momento;
- Facilitar e ter uma melhor percepção onde estão as melhores linhas de passe.



Nome do exercício

- Exercício em circuito de finalização com coordenação

Tempo

- 12 minutos

Descrição

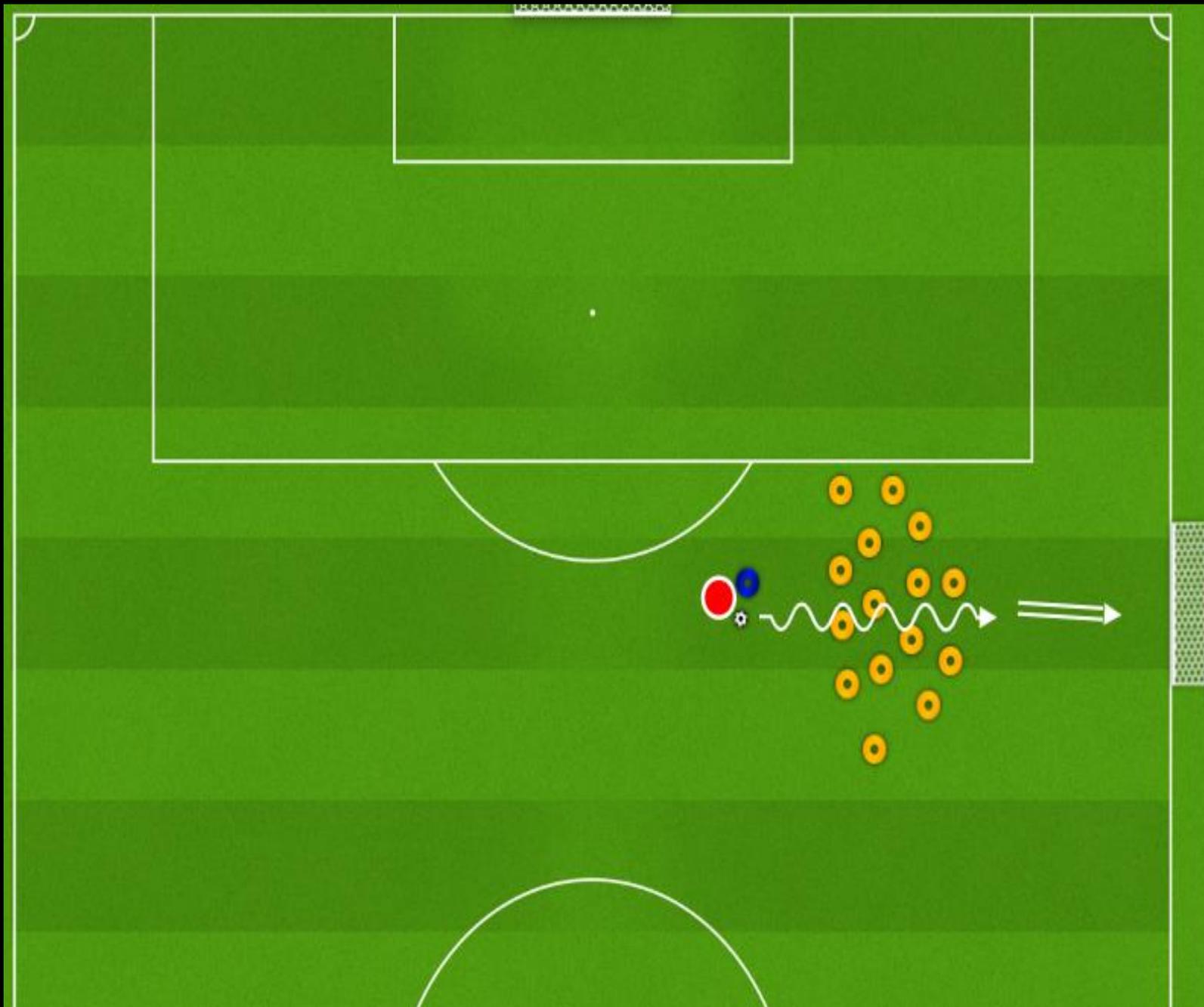
- O Jogador 1 dribla os cones, e faz passe para Jogador 2;
- O Jogador 1 efetua skipping;
- O Jogador 2 faz passe para Jogador 1 e este finaliza;
- O Jogador 2 vai buscar a bola, e vai para a fila do Jogador 3. 1 para a fila do 2.
- O Jogador 3, com a bola na mão efetua multi-saltos, no final dos arcos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

Em relação as trocas, o Jogador 3 vai para a fila do Jogador 1, o Jogador 1 vai para fila do jogador 2, o Jogador 2 vai para fila do Jogador 3.

**Este exercício pode ser efetuado separadamente.

Objetivos

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



Nome do exercício

- Jogo das minas com finalização

Tempo

- 6 minutos

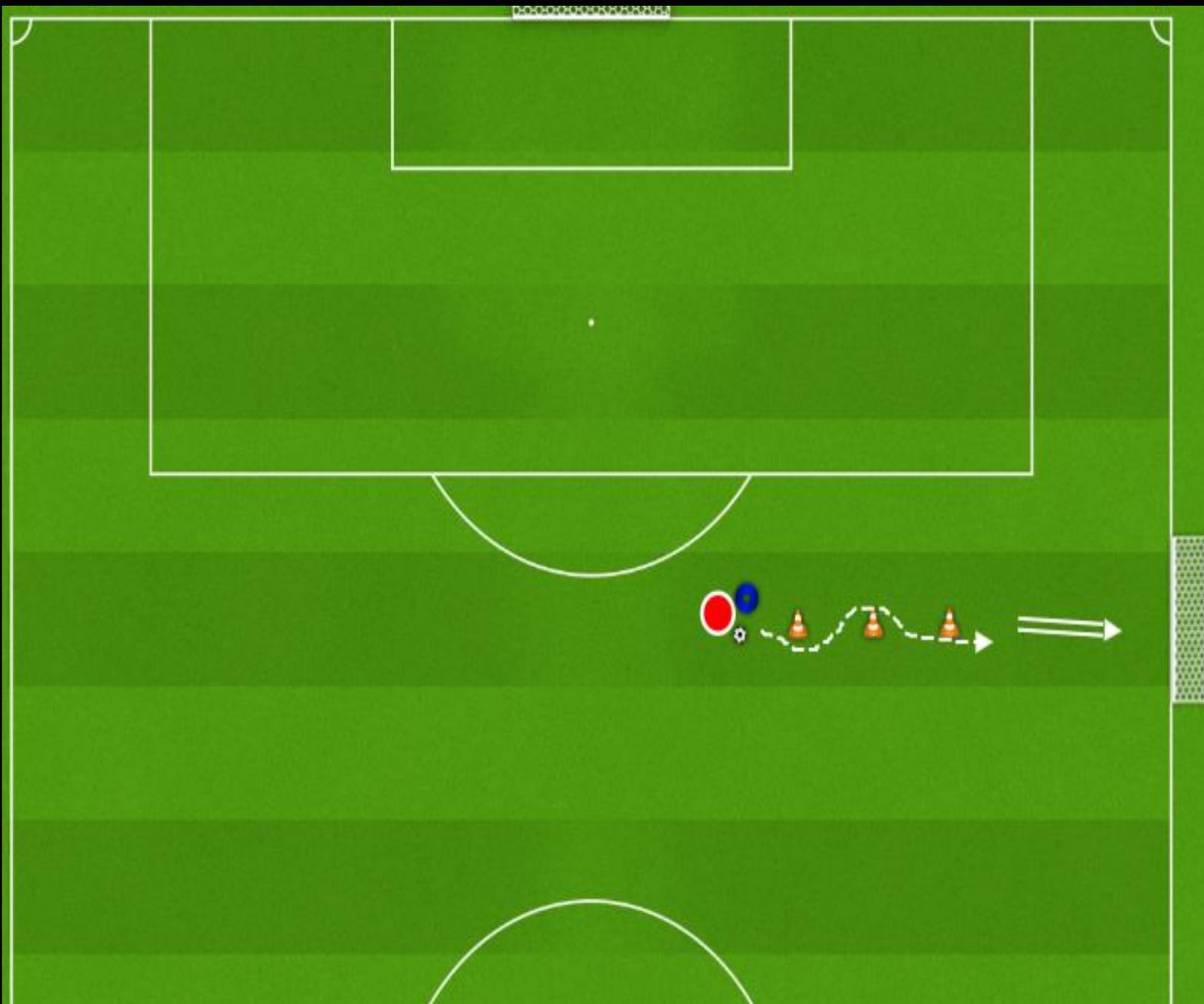
Descrição

- O Jogador tem que conduzir a bola sem tocar nos chapéus "minas" e quando chegar ao fim das "minas", remate para a baliza.

**Entre chapéus não ter uma distância muito reduzida. Do ultimo chapéu para a baliza a distância deverá ser reduzida para haver mais sucesso no remate.

Objetivos

- Condução de bola;
- Remate;
- Relação com bola;
- Agilidade;
- Destreza.



Nome do exercício

- Condução pelos cones e finaliza

Tempo

- 6 minutos

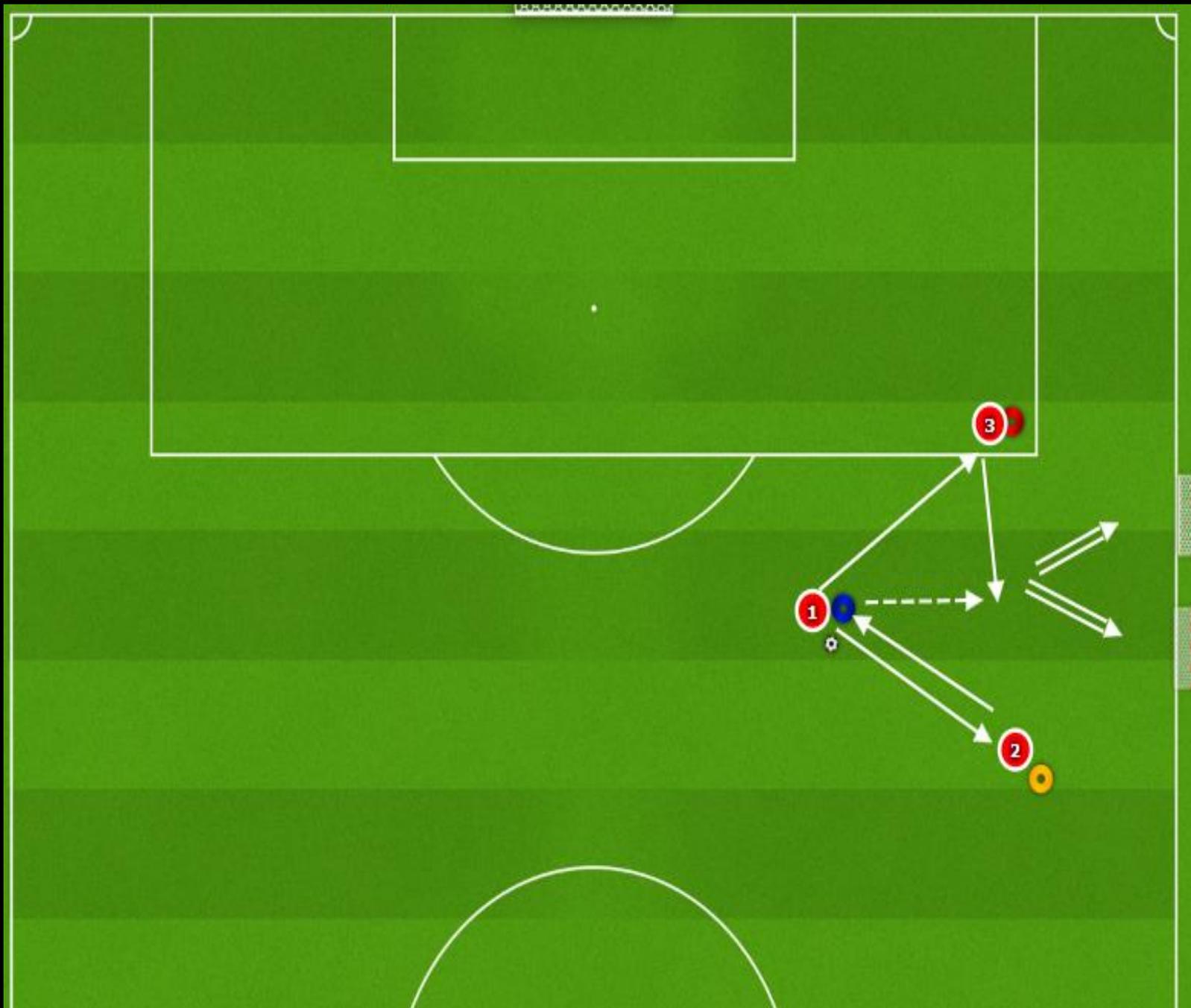
Descrição

- O jogador tem que conduzir a bola entre os cones e depois finalizar numa ou duas balizas pequenas.

**Pode-se colocar duas balizas, uma ao lado da outra para que o jogador que vem atras finalizar para a baliza vazia – evitar que o jogador atras espere muito tempo pela sua vez.

Objetivos

- Condução de bola;
- Remate;
- Relação com bola.
- Agilidade;
- Destreza.



Nome do exercício

- Jogada através de combinação indireta

Tempo

- 6/ 8 minutos

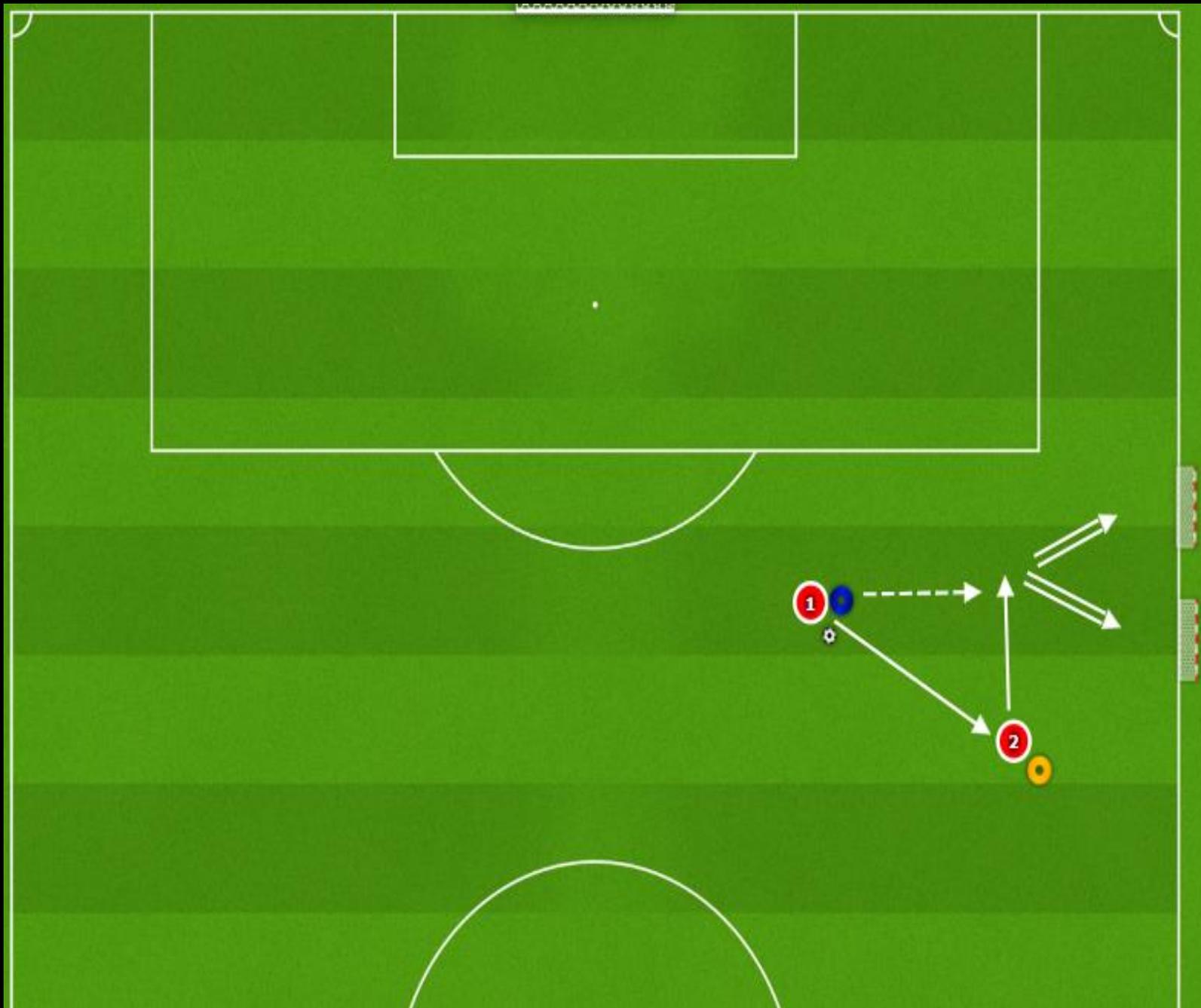
Descrição

- O Jogador 1 passa para o Jogador 2;
- O Jogador 2 devolve para o Jogador 1;
- E Jogador 1 passa para Jogador 3 que faz passe para o Jogador 1 fazer golo.

** Podemos mudar a situação de finalização – as trocas também podem ser diferentes para estimular a concentração dos Jogadores.

Objetivos

- Passe;
- Receção;
- Remate;
- Noção de cooperação;
- Concentração e orientação.



Nome do exercício

- Jogada através de combinação direta

Tempo

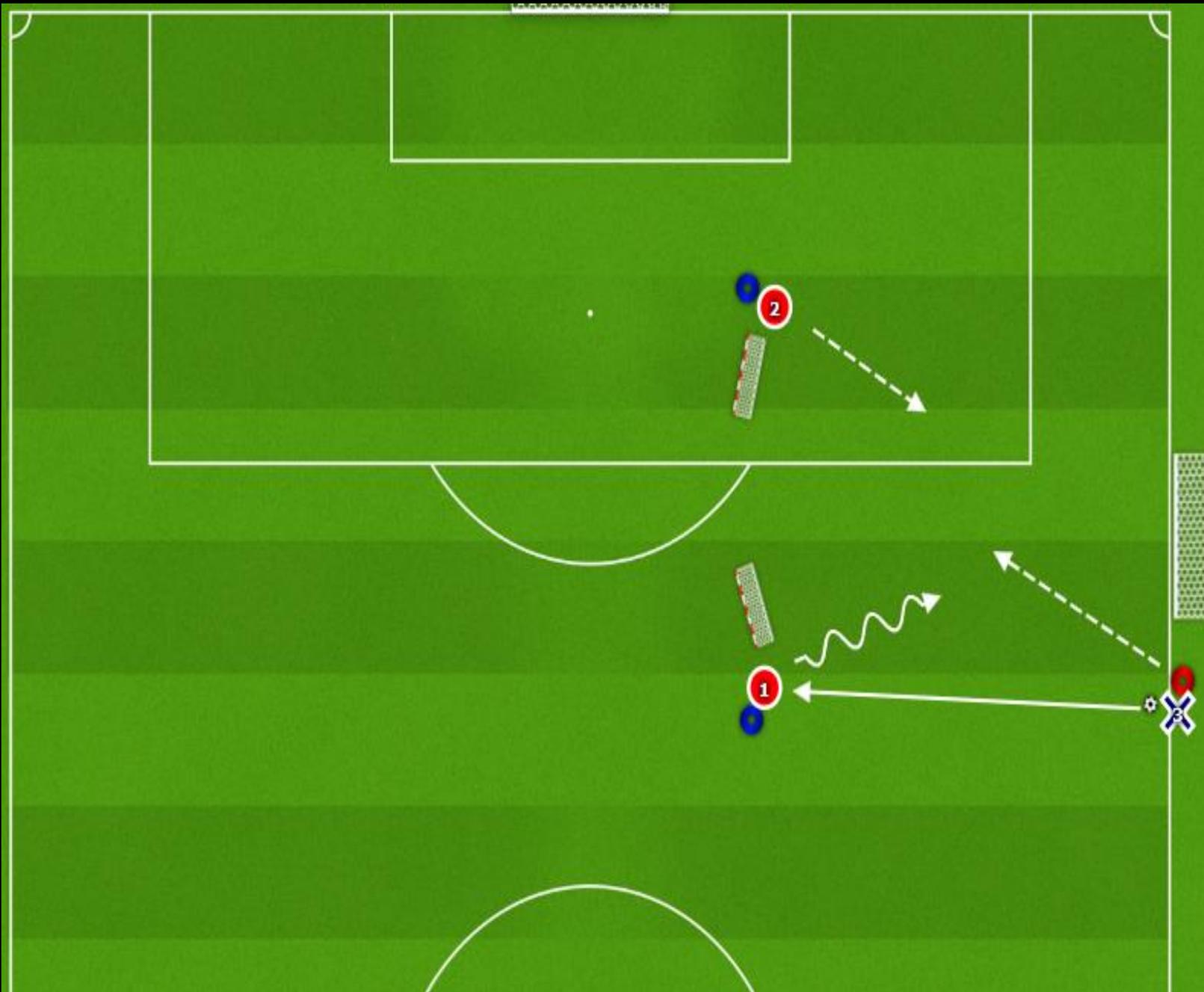
- 6/ 8 minutos

Descrição

- O Jogador 1 faz passe para Jogador 2;
- Jogador 2 passe para Jogador 1 e este finaliza numa das duas balizas;
- O Jogador 2 vai buscar a bola e vai para o espaço do Jogador 1.

Objetivos

- Passe;
- Receção;
- Remate;
- Noção de cooperação;
- Concentração e orientação.



Nome do exercício

- Dois avançados contra um defesa (2 x 1)

Tempo

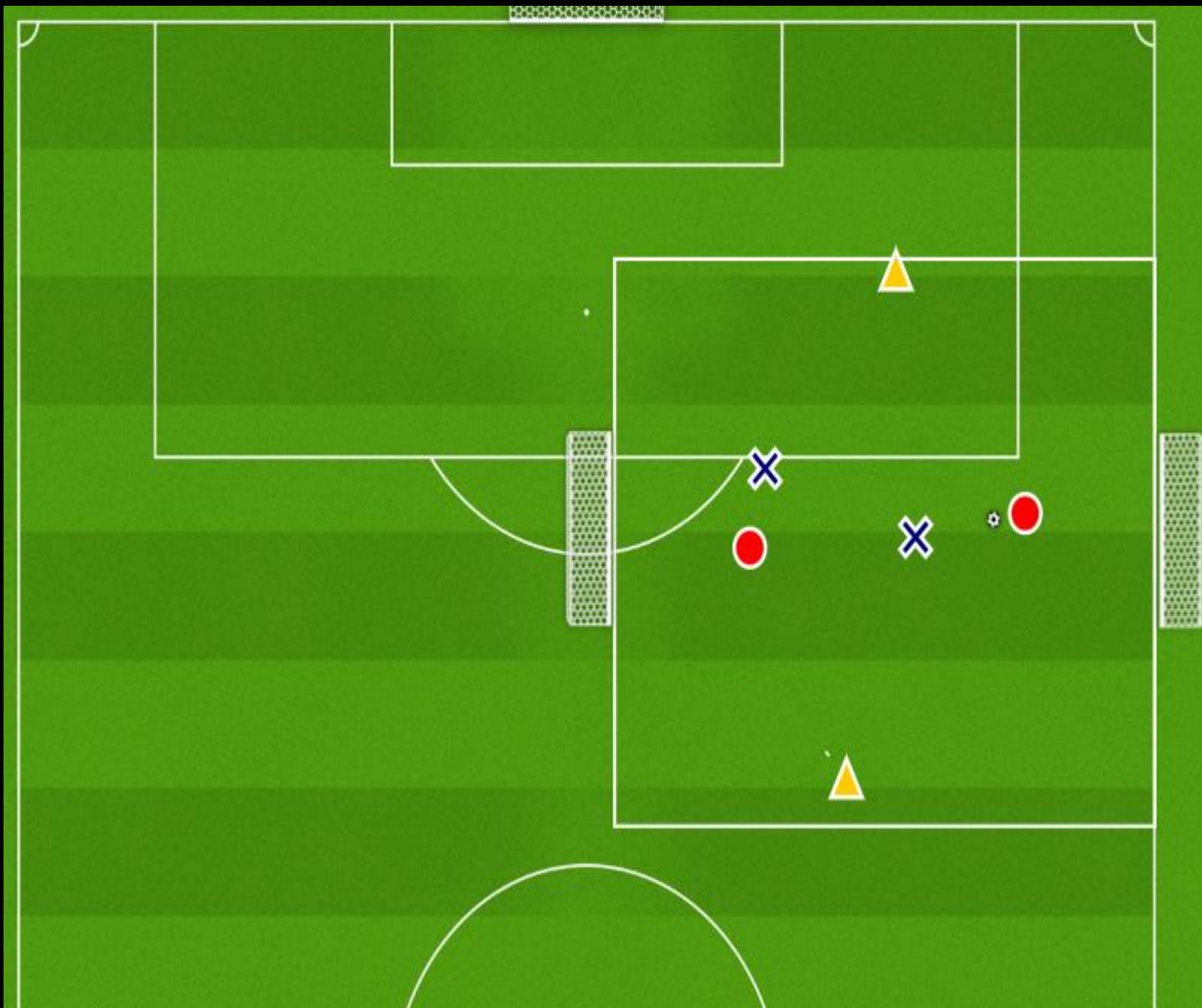
- 12 minutos

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

- Jogo de corredores com dois "Jockers" 2 x 2 + 2 JKR

Espaço

- 30 x 20 metros / 35 x 25 metros

Tempo

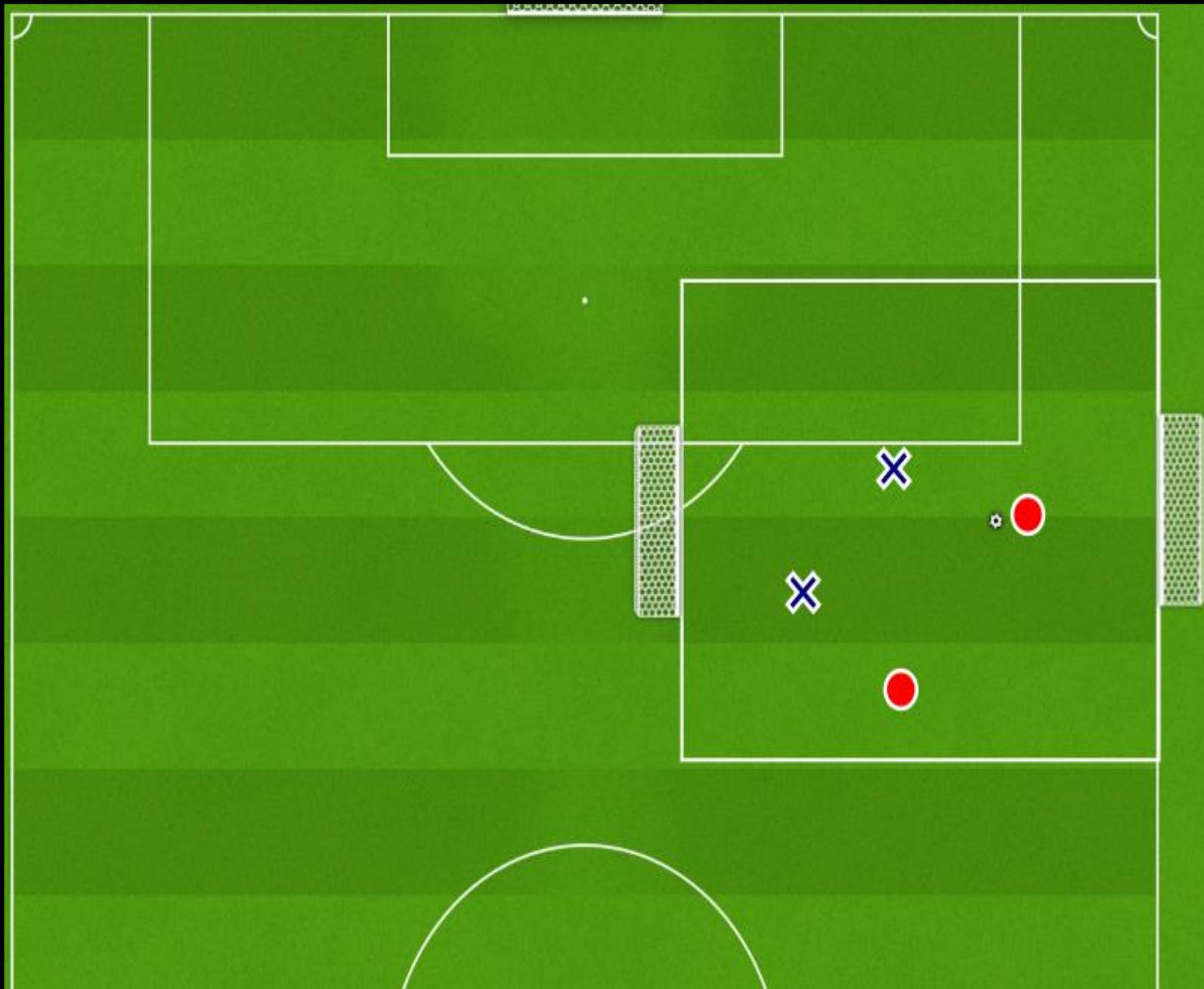
- 15 /20 minutos

Descrição

- A equipa com bola pode usar os dois Jokers, ficando em superioridade;
- Jogar com as regras do Walking Football;
- Colocar a regra do jogador que recebe a bola, se a parar a bola entre as pernas, ninguém pode retirar a bola – ficando com mais tempo para levantar a cabeça e fazer o passe para o seu colega.

Objetivos

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



Nome do exercício

- Jogo formal 2 x 2 / 3 x 3 / 4 x 4

Espaço

- 20 x 15 metros / 25 x 15 metros / 30 x 20 metros

Tempo

- 15 /20 minutos

Descrição

- Jogar com as regras do Walking Football;
- Colocar a regra do jogador que recebe a bola, se a parar a bola entre as pernas, ninguém pode retirar a bola – ficando com mais tempo para levantar a cabeça e fazer o passe para o seu colega.

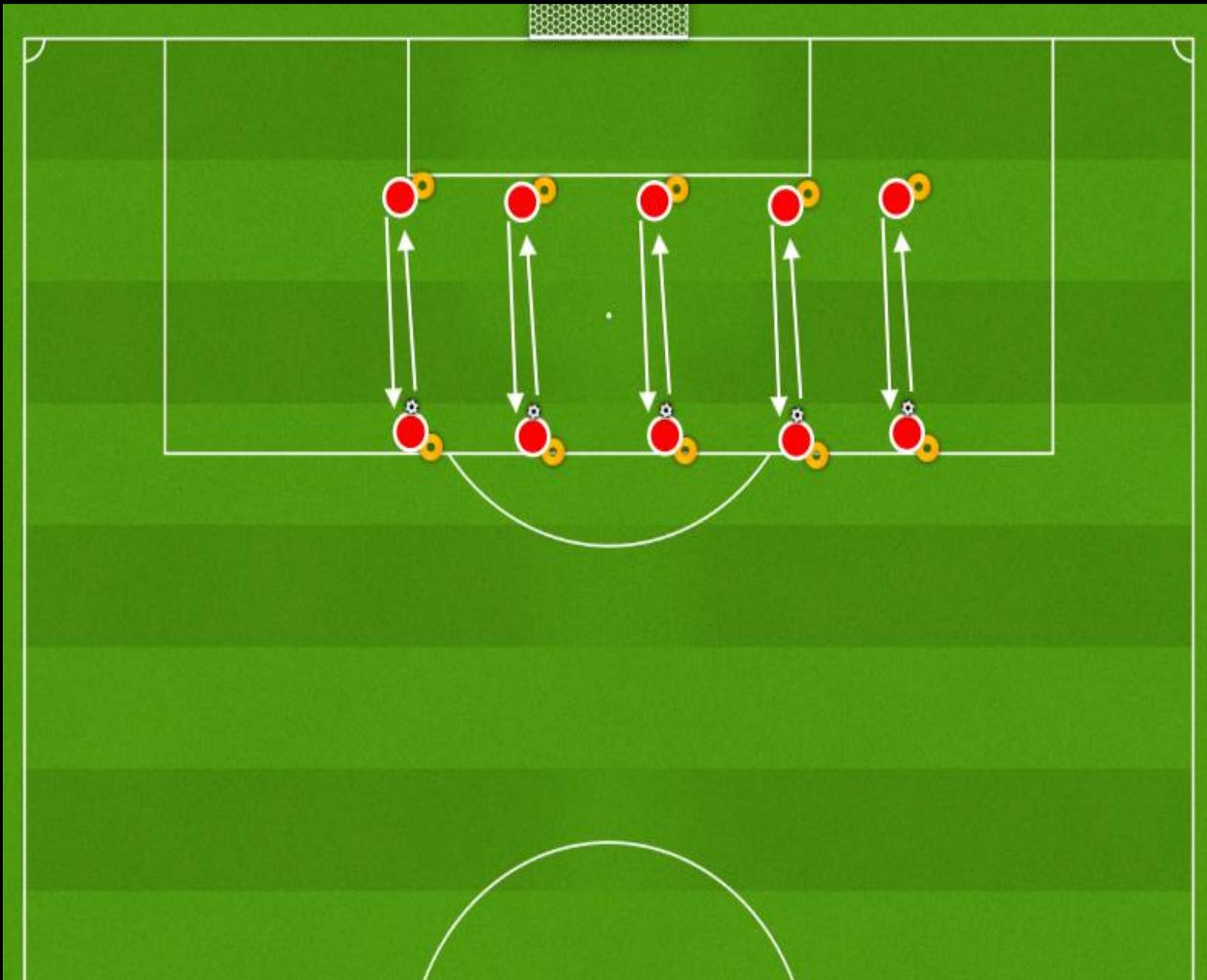
Objetivos

- Ocupação racional do espaço;
- Princípios gerais;
- Melhorias técnicas em forma jogada (passe, recepção, condução e remate).

Walking Football

- Contexto Competitivo





Nome do exercício

- Passe e recepção

Espaço

- Varia em função do nível dos praticantes

Tempo

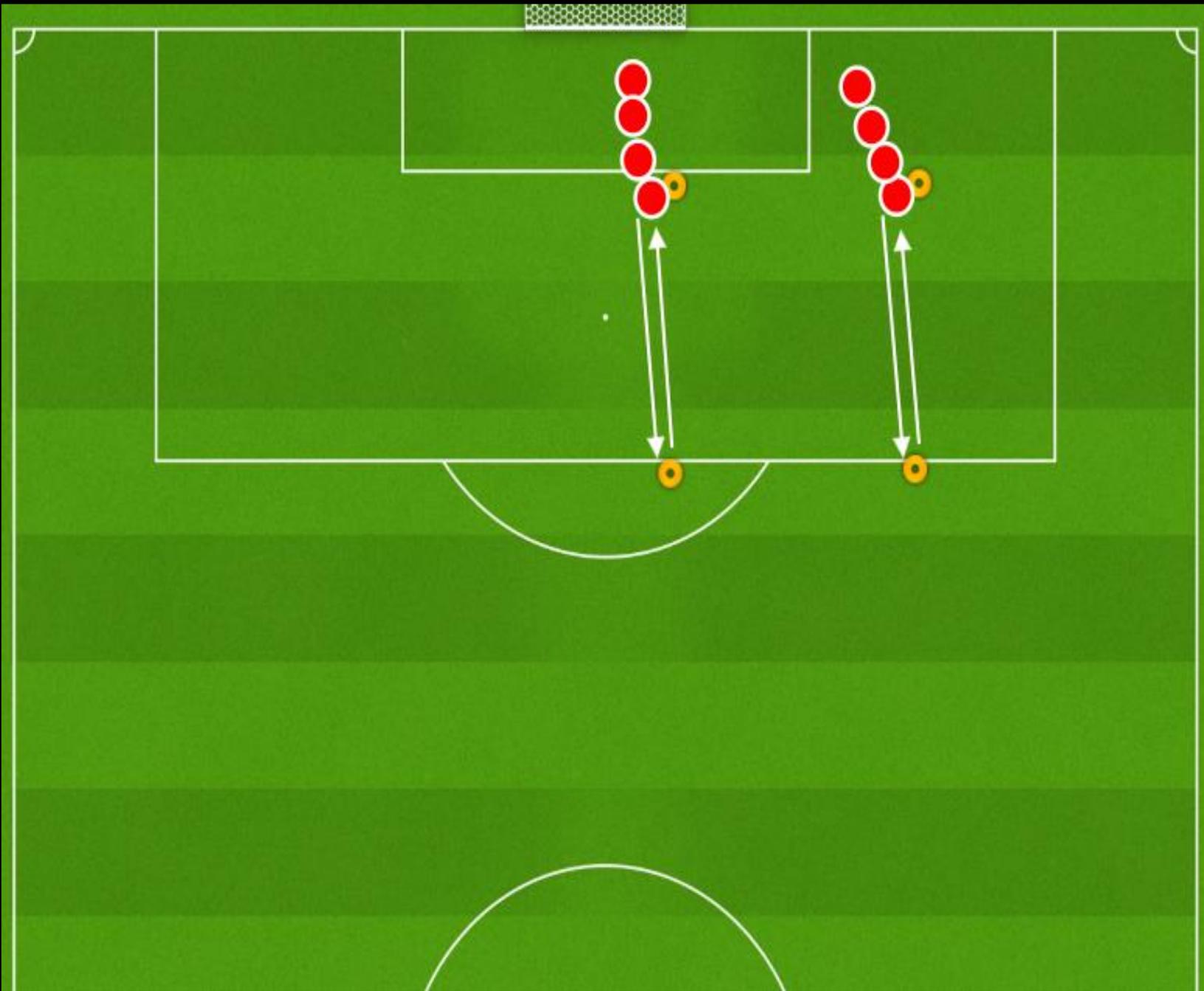
- 10 minutos

Descrição

- Passe frente a frente;
- Receber a bola com a parte dentro do pé e passar com a parte de dentro;

Objetivos

- Relação com bola;
- Melhorar a técnica de passe e recepção;
- Colocar força no passe.



Nome do exercício

- Aquecimento articular: MS e MI

Espaço

- 10 metros

Tempo

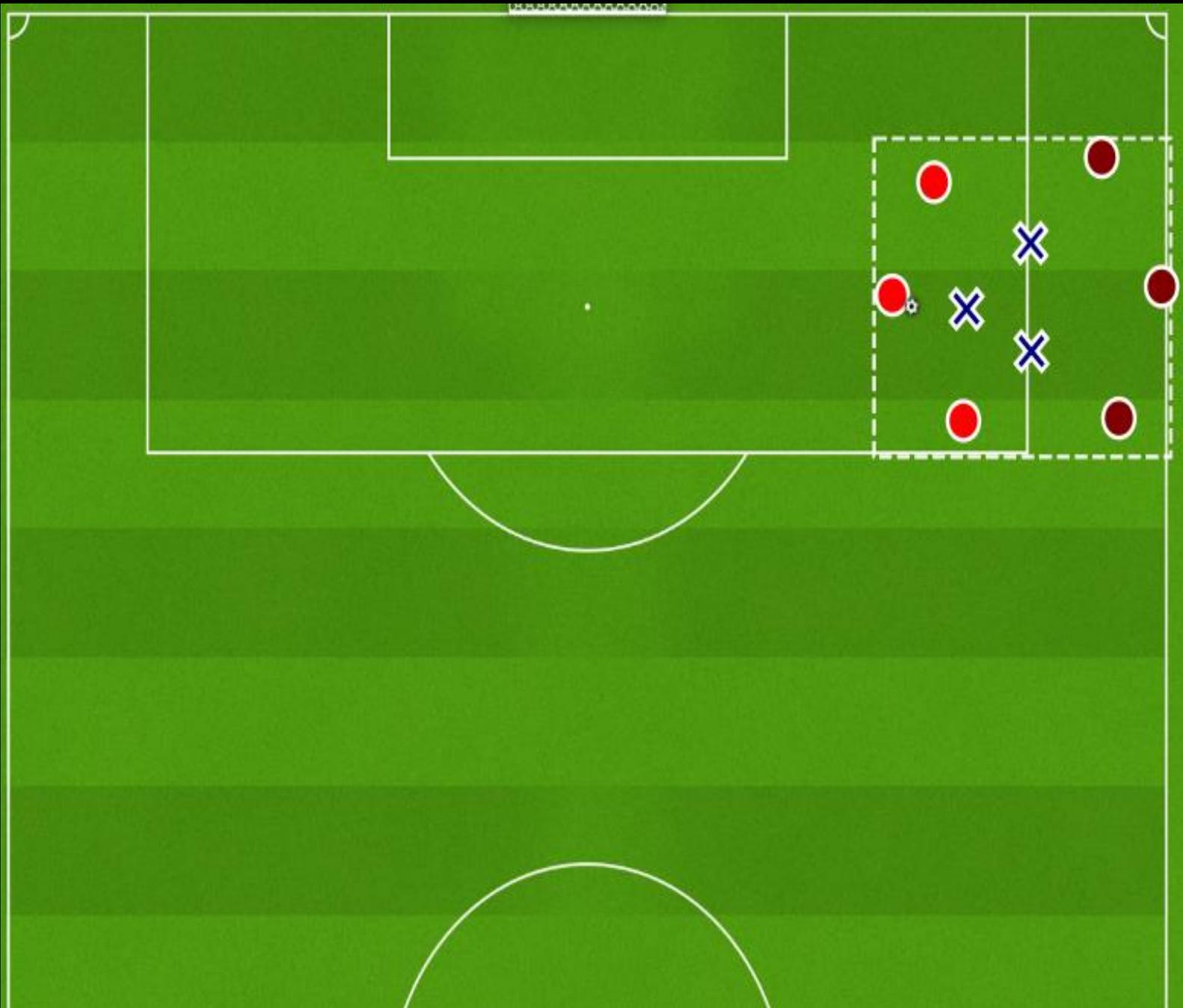
- 6 minutos

Descrição

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

Objetivos

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



Nome do exercício

- Jogo do Rio em forma de Rabia 3 x 3 x 3

Espaço

- 25 x 25 metros – dividido ao meio

Tempo

- 12 minutos

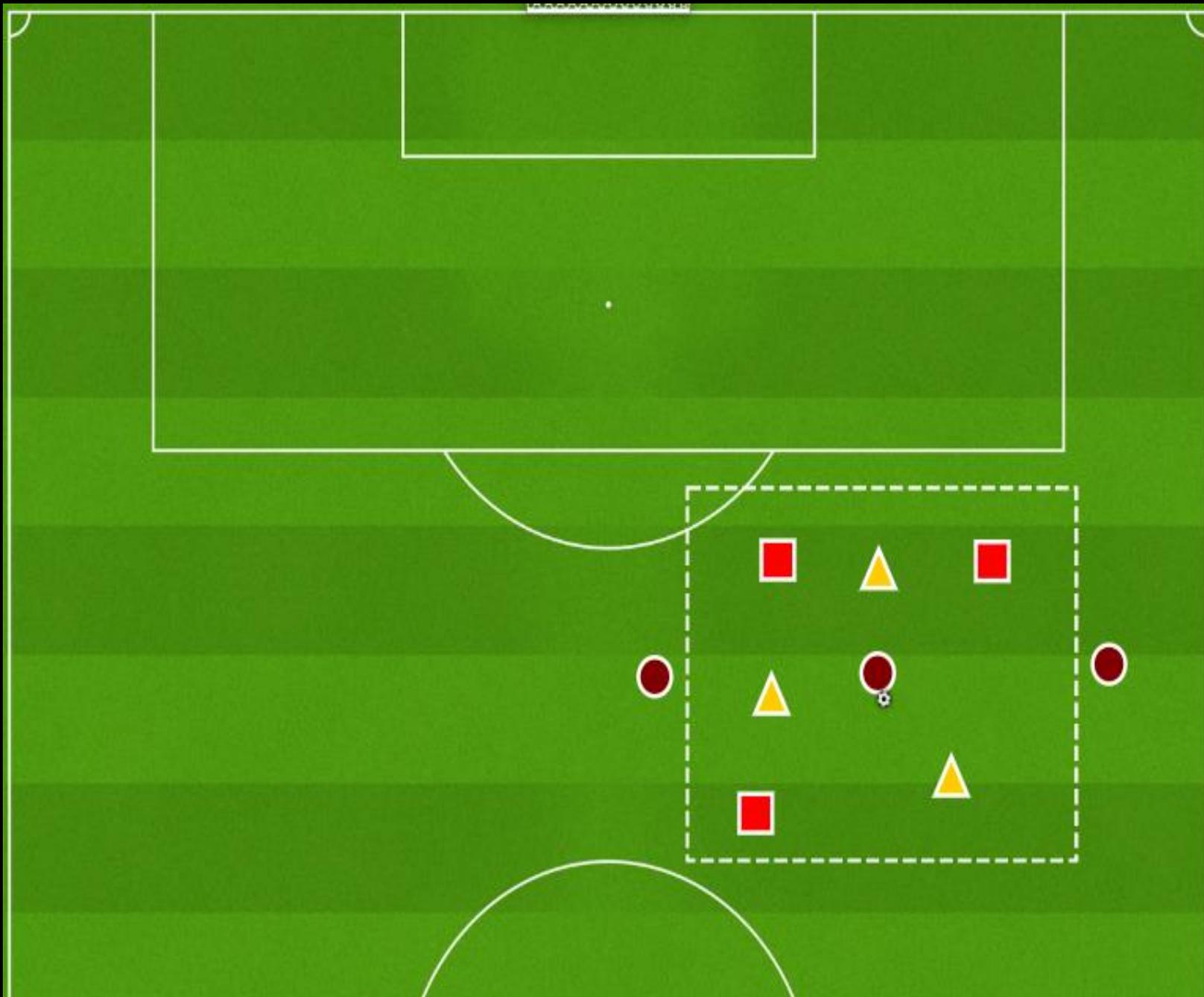
Descrição

- Três equipas de 3 Jogadores;
- Duas equipas em cada lado e uma equipa a defender;
- Do lado da bola está um Jogador a defender e dois na linha divisória – apenas se podem mexer em forma de “Matraquinho”;
- Quando a equipa recupera a bola – coloca a bola na outra equipa.

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

Objetivos

- Ocupação racional do espaço de jogo;
- Contenção e coberturas;
- Reação a perda de bola;
- Concentração e comunicação.



Nome do exercício

- Meinho 3 + 3JKR x 3 + 3 JKR

Espaço

- 30 x 25 metros – dividido ao meio

Tempo

- 12 minutos

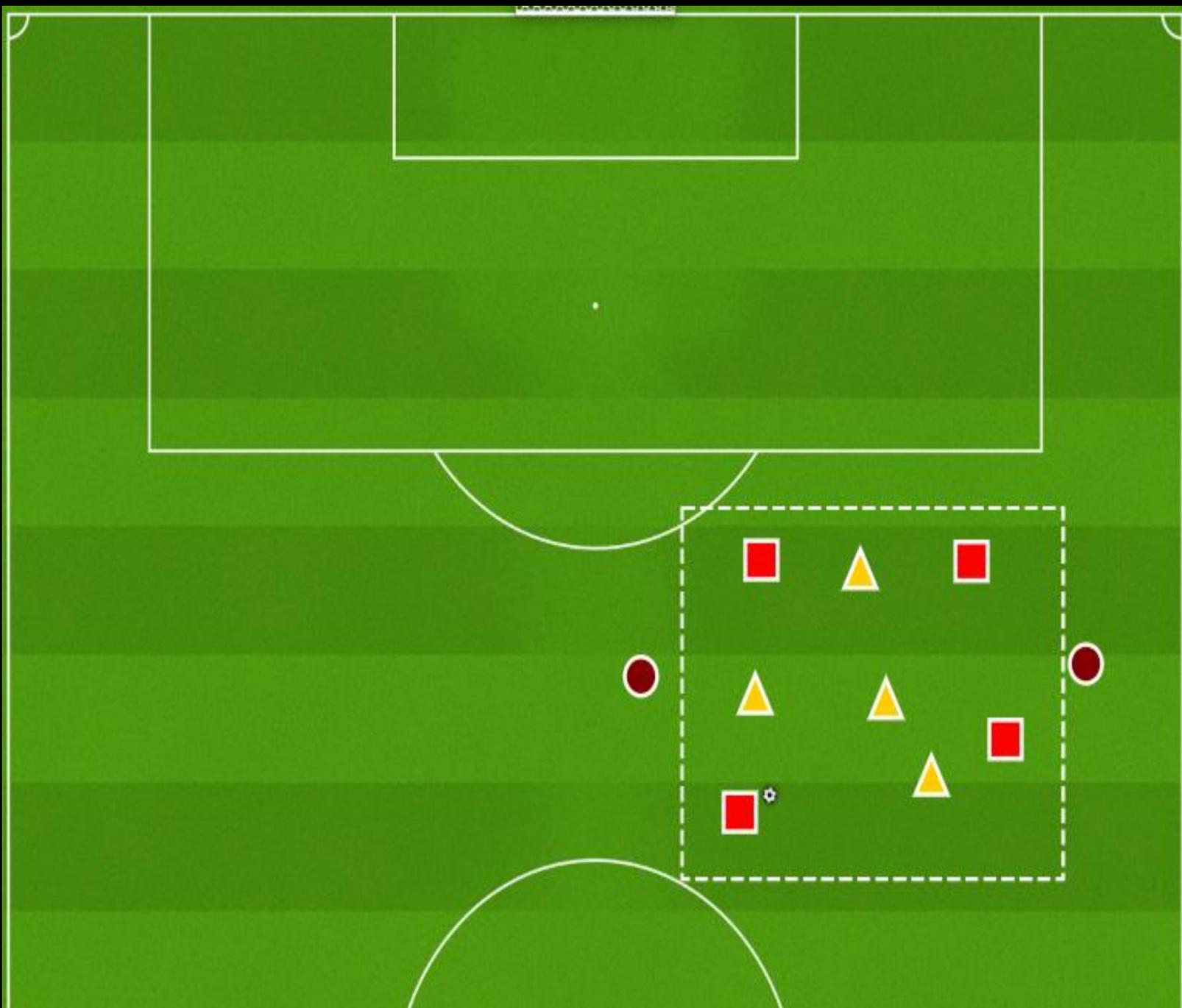
Descrição

- 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, direita e frente;
- Contenção e coberturas;
- Reação a perda de bola;
- Concentração e comunicação.



Nome do exercício

- Meinho 4 + 2 JKR x 4 + 2JKR

Espaço

- 30 x 25 metros – dividido ao meio

Tempo

- 12 minutos

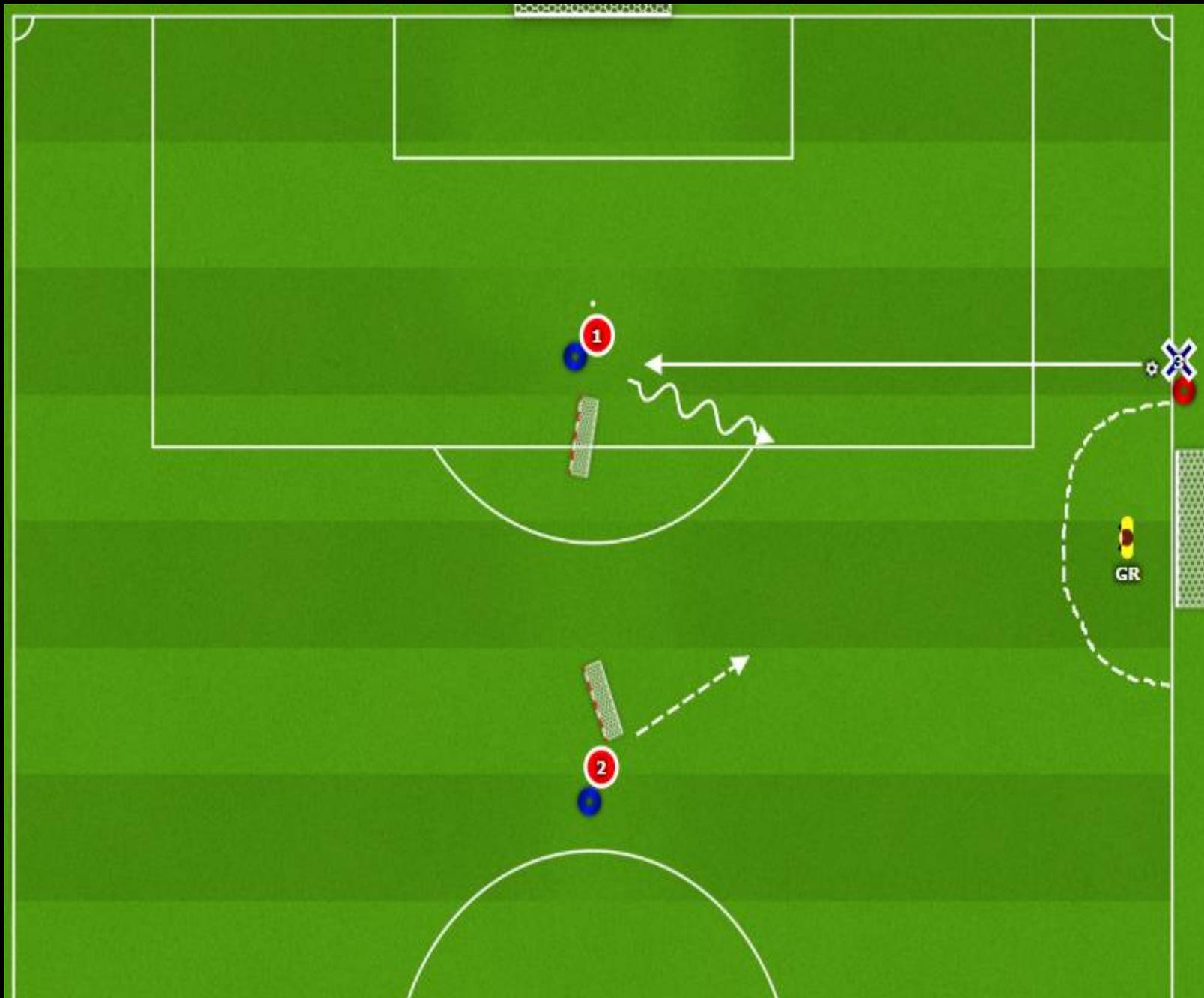
Descrição

- Duas equipas de 4 Jogadores com dois JKR por fora em cada lado;
- A equipa com bola pode usar os JKR para manter a posse de 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

- 2 x 1 + GR

Tempo

- 12 minutos

Descrição

- O Jogador 3 faz passe para Jogador 1 ou 2;
- Os Jogadores 1 e 2 atacam a baliza e o Jogador 3 defende a baliza;
- Nenhum jogador pode entrar dentro da área, apenas o GR poderá estar dentro da área.

**Trocas: Jogador 3 – Jogador 2 – Jogador 1 – Jogador 1 – Jogador 3

Objetivos

- Ocupação racional do espaço de jogo;
- Melhorias técnicas em forma jogada (passe, recepção, condução e remate);
- Contenção do Jogador que está a defender.



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 gol.

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

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

- Vagas 3 x 3 + GR

Tempo

- 14 minutos (7 + 7 minutos)

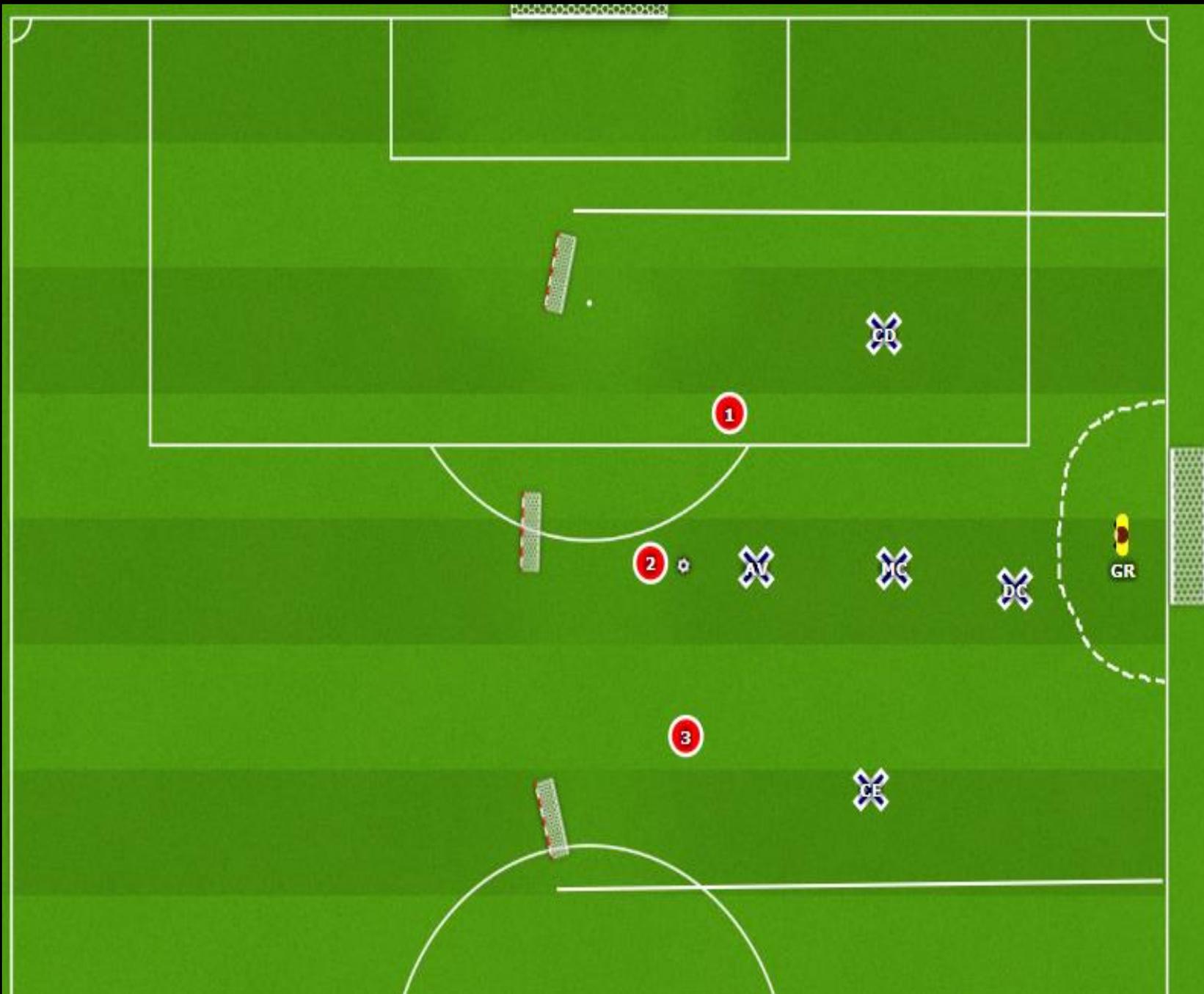
Descrição

- Começa a bola na equipa vermelha – o Jogador do meio (2) faz 1 x 0 + GR;
- Depois um jogador Azul faz 1 x 1 e tenta marcar nas balizas pequenas;
- De seguida sai outro jogador da equipa vermelha que faz 2 x 1 com o seu colega de equipa (2);
- Depois da equipa azul sai outro jogador da equipa azul fazendo assim GR + 2 x 2;
- Assim sucessivamente até chegar ao 3 x 3 + GR.

**Trocac: cada equipa troca de lado ao fim de 7 minutos.

Objetivos

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



Nome do exercício

- Jogo reduzido 3 x 5 + GR / GR + 3 x 5 + GR

Tempo

- 20 minutos

Descrição

- A equipa em superioridade numérica marca golos nas 3 balizas pequenas que estão na largura;
- Já a equipa em inferioridade marca golo na baliza grande;
- Podemos colocar os 3 Jogadores vermelhos a correr para dificultar a tarefa defensiva dos jogadores em inferioridade

**Trocas: os 3 Jogadores vermelhos trocam com 3 jogadores azuis ao fim de 8 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 – tentar marcar golo na baliza com menos defesas.

Nome do exercício

- Jogo reduzido 4 + 1JKR x 4 + 1 JKR + GR

Tempo

- 20 minutos

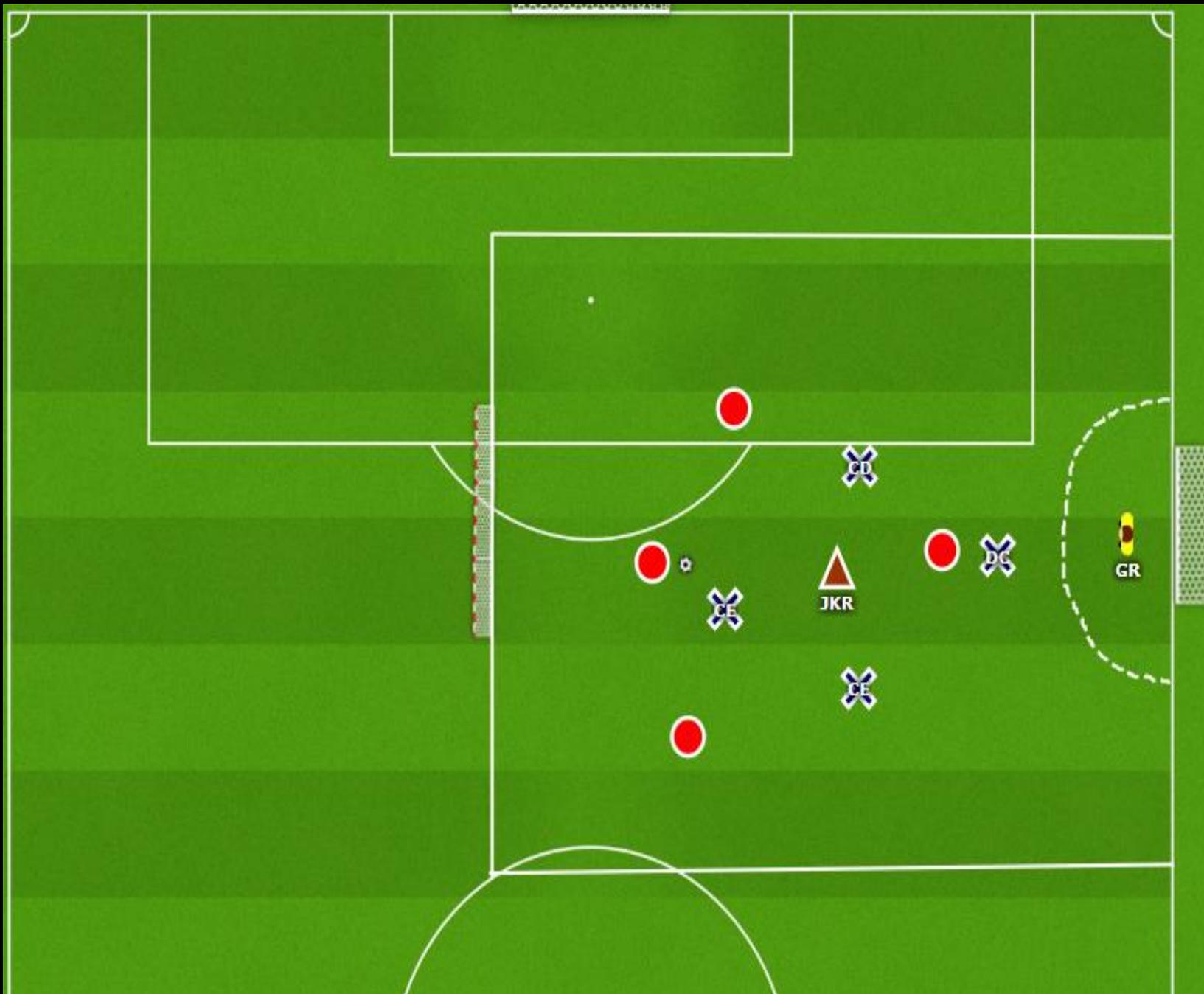
Descrição

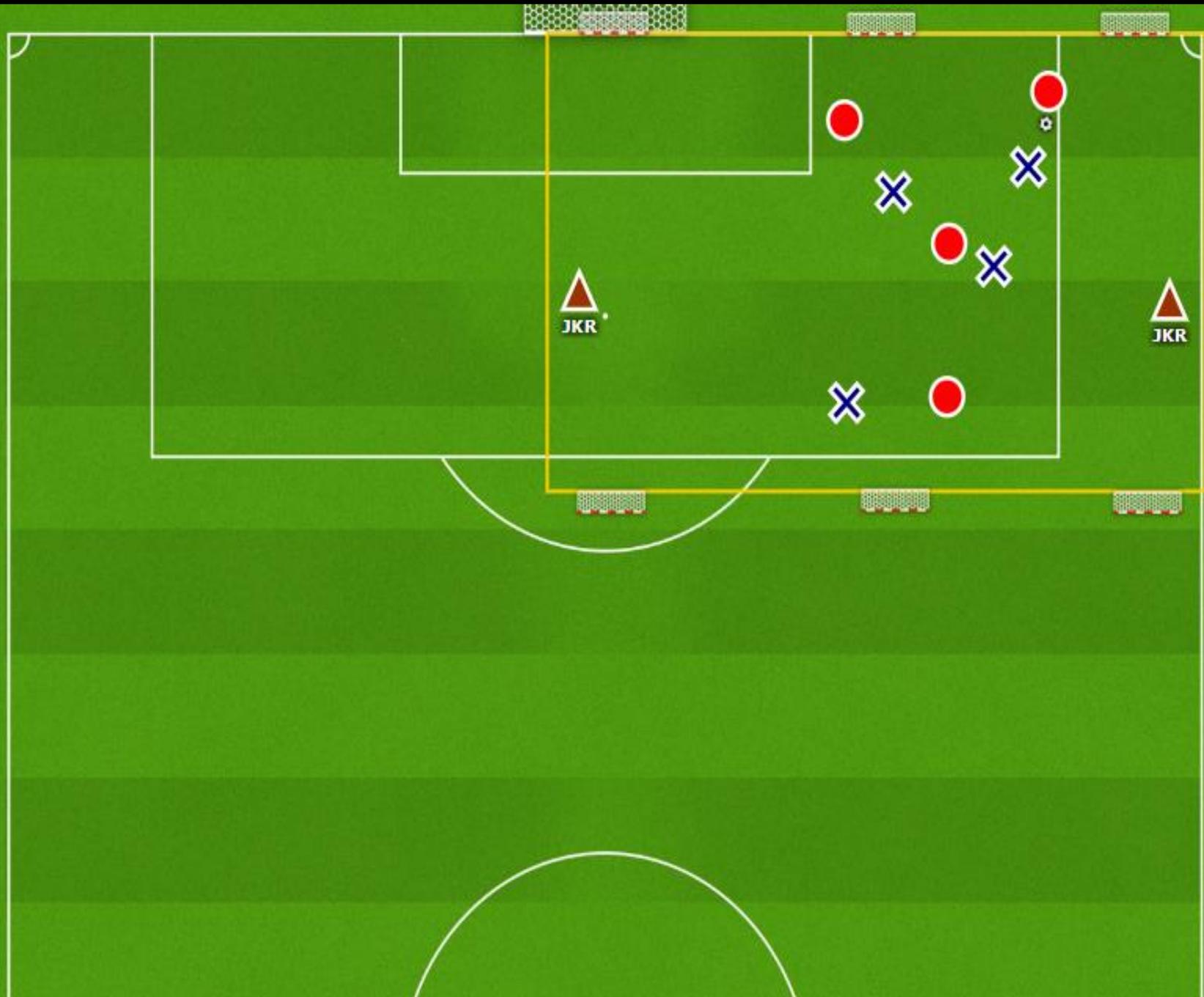
- Jogo a equipa vermelha marca na baliza grande e a equipa azul marca nas 3 balizas pequenas que estão juntas – fazendo uma baliza de walking football.

**Trocar ao fim de 10 minutos a equipa vermelha com a equipa azul.

Objetivos

- Ocupação racional do espaço de jogo;
- Melhorias técnicas em forma jogada (passe, receção, condução e remate);
- Princípios defensivos e ofensivos;
- Princípios gerais ofensivos – tentar marcar golo na baliza com menos defesas.





Nome do exercício

- Jogo reduzido 4 + 2 JKR x 4 + 2 JKR

Espaço

- 20 x 30

Tempo

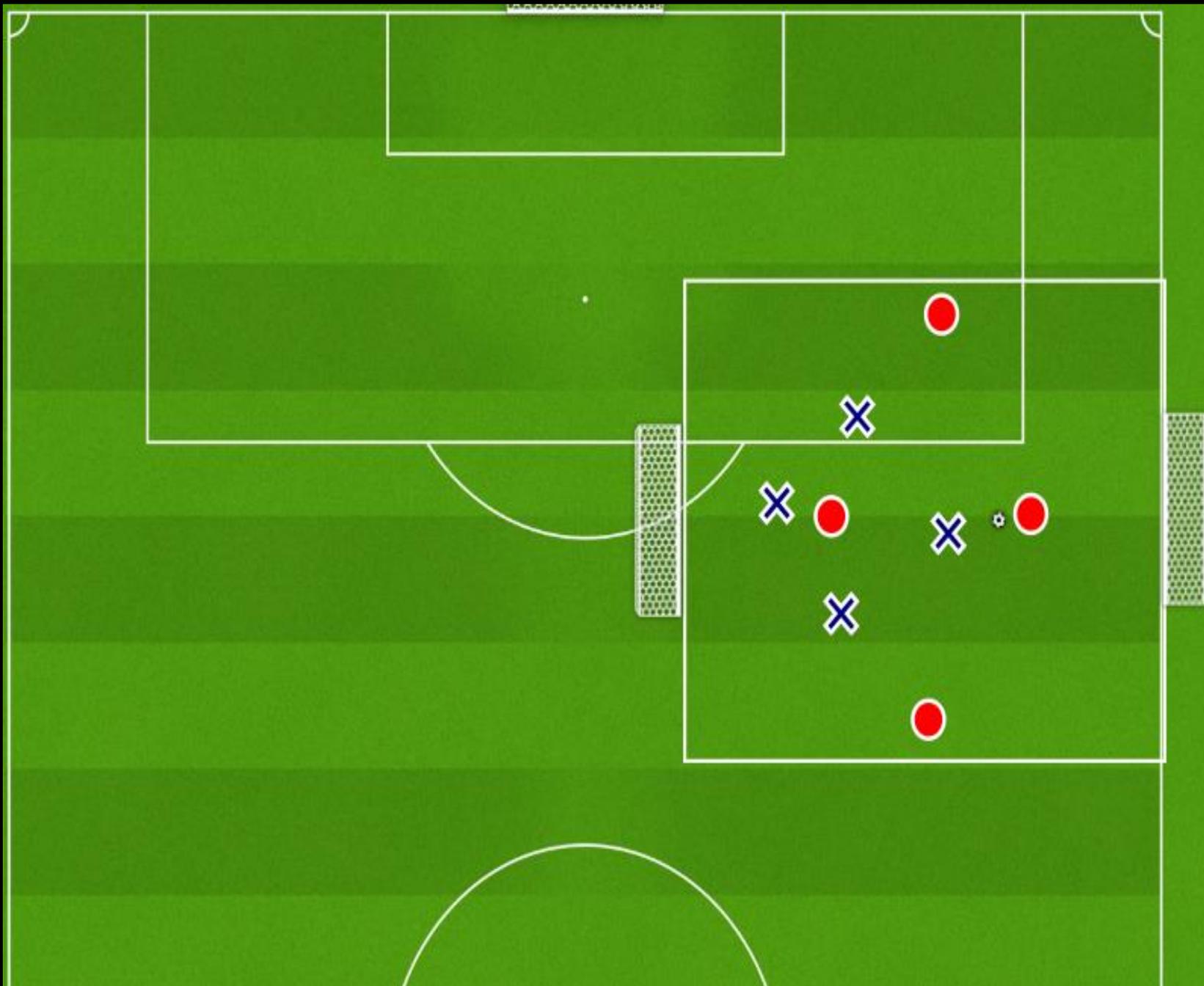
- 20 minutos

Descrição

- Jogo reduzido com superioridade numérica da equipa que está com bola;
- Objetivo marcar golo nas balizas pequenas.

Objetivos

- Ocupação racional do espaço de jogo;
- Melhorias técnicas em forma jogada (passe, receção, condução e remate);
- Princípios defensivos e ofensivos;
- Princípios gerais ofensivos – tentar marcar golo na baliza com menos defesas.



Nome do exercício

- Jogo reduzido 4 x 4

Espaço

- 20 x 15 metros

Tempo

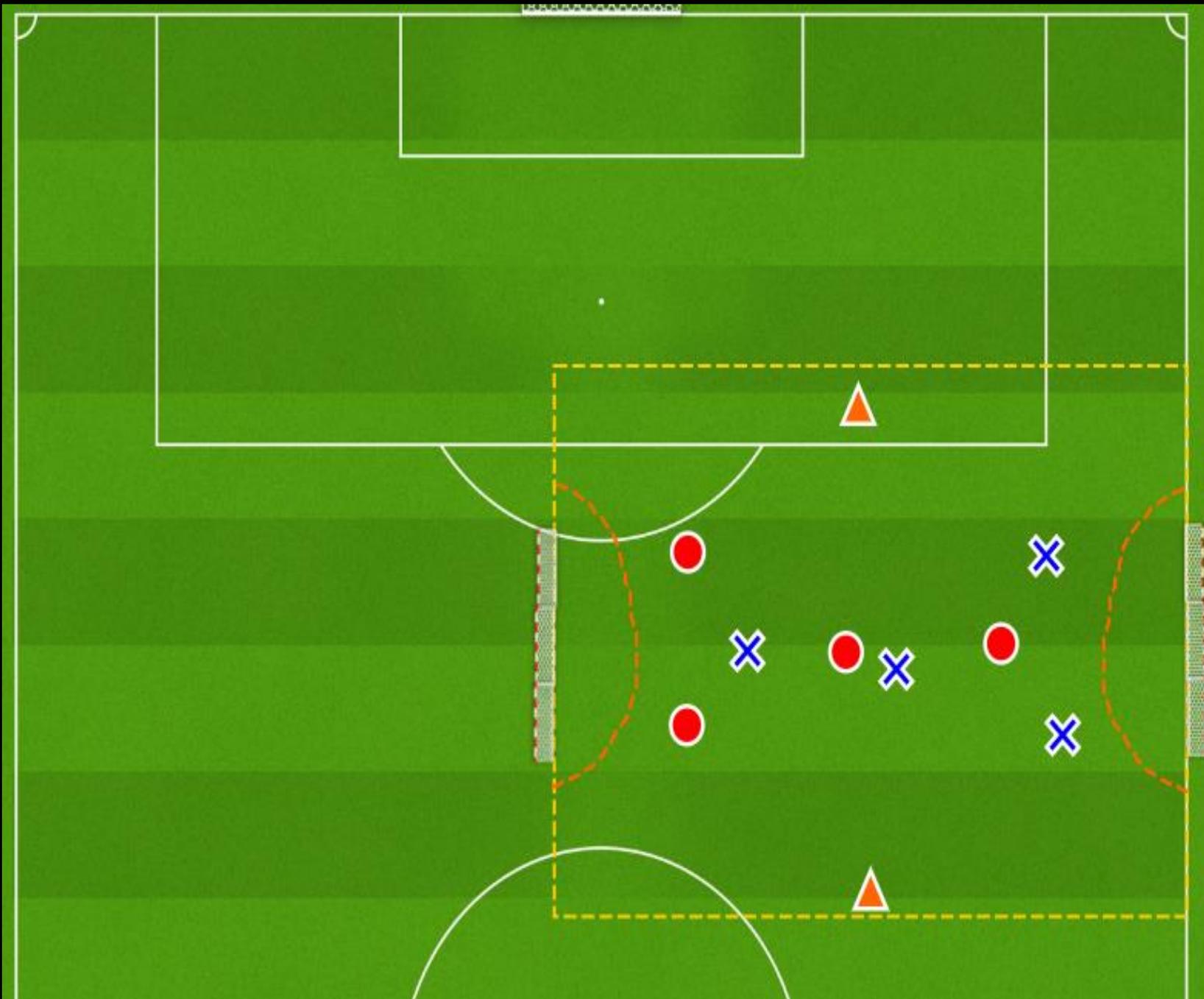
- 10 minutos

Descrição

- Jogo reduzido, criar menos espaço para os jogadores decidirem mais rápido e em menos tempo.

Objetivos

- Ocupação racional do espaço de jogo;
- Melhorias técnicas em forma jogada (passe, receção, condução e remate);
- Princípios defensivos e ofensivos;
- Princípios gerais ofensivos – tentar marcar golo na baliza com menos defesas.



Nome do exercício

- Jogo reduzido 4 + 2 JKR x 4 + 2 JKR

Espaço

- 40 x 30 metros

Tempo

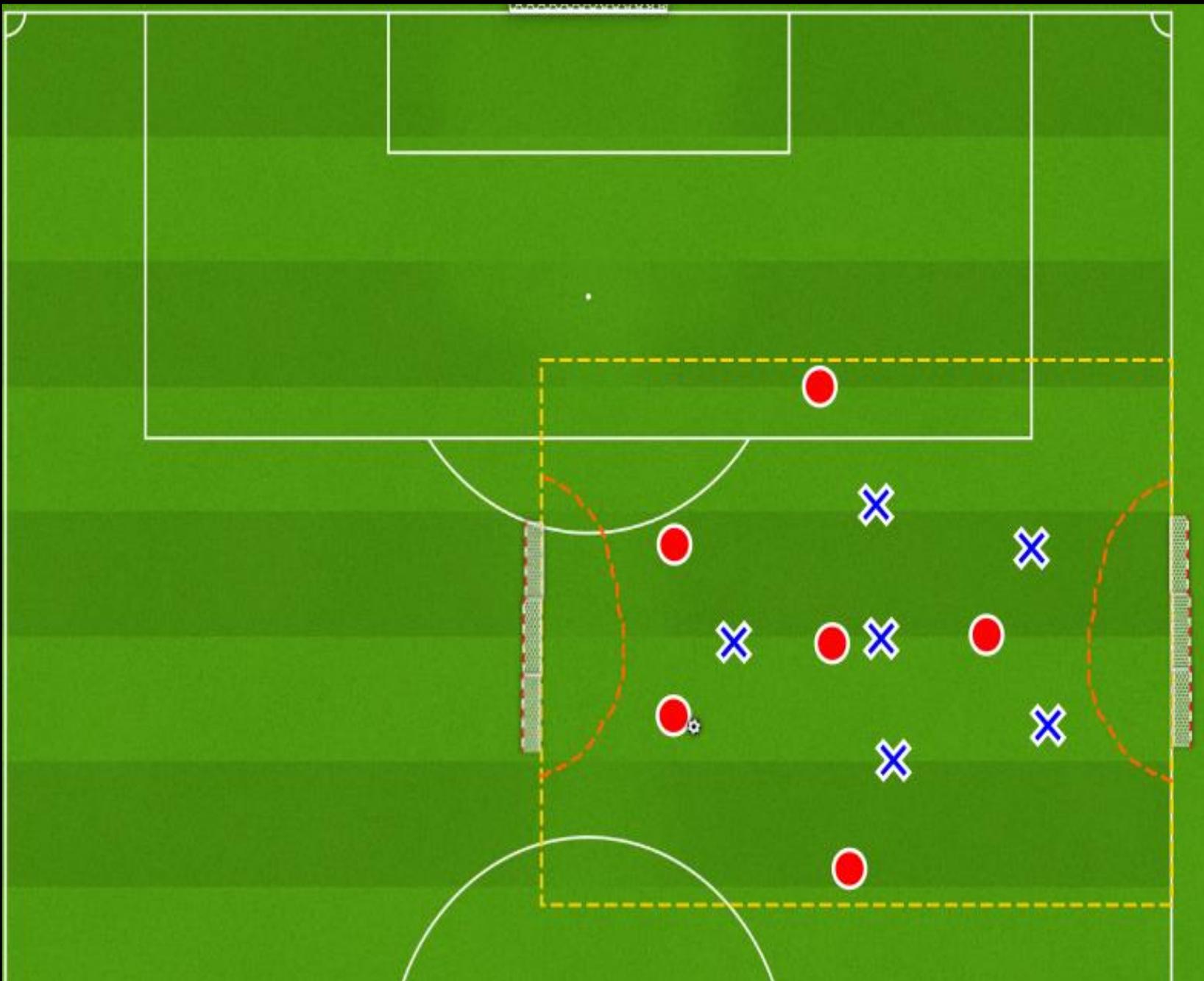
- 25 minutos

Descrição

- Jogo reduzido – a equipa com bola está em superioridade numérica;
- Utilizar as regras de walking football.

Objetivos

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



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.