

European Football for



Development Network

EFDN

CHANGING LIVES
ROUGH FOOTBALL



EUROPEAN
**WALKING
FOOTBALL**
LEAGUE



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

MANUAL DE TREINO WALKING FOOTBALL

TOGETHER WE ARE #Morethanfootball

WWW.EFDN.ORG

INDÍCE

INTRODUÇÃO AO WALKING FOOTBALL	3
OBJETIVOS	4
EUROPEAN LEGENDS – COMO TUDO COMEÇOU	5
SOBRE WALKING FOOTBALL LEAGUE	6
OBJETIVOS PRINCIPAIS DO PROJETO, GRUPO-ALVO, BENEFÍCIOS E TESTEMUNHOS	6
BENEFÍCIOS	8
ATIVIDADES SOCIAIS (ADICIONAIS) PARA A EQUIPA	9
REGRAS WALKING FOOTBALL	12
O CAMPO	12
LA PELOTA	12
LOS JOGADORES	12
CONDUCTA	12
EQUIPO	12
DURAÇÃO DEL PARTIDO	13
INICIAR Y REINICIAR	13
PREPARAÇÃO ANTES DAS SESSÕES DE TREINO	14
COMO PLANEAR UMA SESSÃO	14
MATERIAIS DIDÁTICOS DE TREINO	15
DICAS E TRUQUES PARA AS SESSÕES DE TREINO DE WALKING FOOTBALL	15
WALKING FOOTBALL EXERCÍCIOS PARA A SESSÃO DE TREINO	16
CONSELHOS PARA A EQUIPA TÉCNICA	17
IDEIAS PARA AQUECIMENTO	20
PASSE E RELAÇÃO COM BOLA	24
REMATE (REMATE COM/SEM EXERCÍCIO DE PASSES)	30
SITUAÇÕES SEMELHANTES AO JOGO (SUPERIORIDADE NUMÉRICA, PROCESSO DEFENSIVO E OFENSIVO)	32
EXERCÍCIOS DE CINÉTICA	36
JOGO REGULAR (PARA TREINAR AS HABILIDADES ENSINADAS)	41
PALAVRAS FINAIS	43
CONTACTOS	44

INTRODUÇÃO AO WALKING FOOTBALL

O “Walking Football” consiste simplesmente em jogar futebol sem correr. Jogar o jogo a um ritmo mais acessível elimina barreiras e proporciona maior acessibilidade ao desporto para pessoas com mais de 50 anos. O “Walking Football” e outras formas de desporto a andar tornaram-se uma forma cada vez mais popular de atividade física e participação desportiva na Europa. Ao criar oportunidades para jogar “Walking Football”, a Rede Europeia de Futebol para o Desenvolvimento (EFDN) contribui para a inclusão social de pessoas idosas.

O “Walking Football” é especificamente projetado para ajudar as pessoas a manterem-se em forma ou a manterem um estilo de vida ativo, independentemente da idade e/ou condição física, e também para apoiar as pessoas a voltarem ao futebol se o tiverem abandonado devido à idade ou lesão. As pessoas idosas que jogam têm registado muitos benefícios: menor frequência cardíaca e pressão arterial, menos gordura e mais massa muscular, e melhor mobilidade. Não são apenas razões de saúde; o “Walking Football” também oferece benefícios sociais. Os participantes podem conhecer novas pessoas, evitar o isolamento e interagir com indivíduos e pequenos grupos.

Com o “Walking Football”, as associações e clubes de futebol perceberão que é mutuamente benéfica: contribuem para o objetivo de aumentar a participação desportiva e social de pessoas com mais de 50 anos – o que é uma causa nobre – mas esses novos membros também podem tornar-se voluntários adicionais para o clube, gerar receitas adicionais e fazer um melhor uso das instalações do clube. Essas são vantagens importantes para cada associação e clube. Não há necessidade de enfatizar isso! Este manual de “Walking Football”, criado pela EFDN, tem como objetivo fornecer uma coleção de exercícios, sessões de treino e regras relacionadas a várias atividades de treino de “Walking Football”. O manual pode ser usado como um recurso para treinadores e participantes, ajudando a preparar e orientar as sessões de treino com um número exaustivo de ideias e práticas.

Neste manual, encontrará diferentes exercícios de treino para aquecimento, passes ou remates para os participantes de “Walking Football”. Há também uma secção completa dedicada às regras do “Walking Football” e há Dicas e Truques para ajudar na organização dos exercícios de treino físico e no elemento social dos encontros. A última parte, o aspeto social e, acima de tudo, a diversão, é um elemento chave.



OBJETIVOS

O principal objetivo do manual é fornecer conselhos e ideias para sessões de treino à equipa técnica de clubes de futebol profissional e de formação, servindo como um trampolim para o desenvolvimento das suas atividades de Walking Football. Ele fornecerá ferramentas personalizadas para melhorar as condições de saúde dos participantes e ajudá-los a impulsionar os seus contactos sociais.

O manual de Walking Football e as atividades têm como objetivos:

- Fornecer à comunidade desportiva um guia de fácil utilização sobre como implementar o Walking Football na comunidade.
- Oferecer sessões de treino de alta qualidade com muitos elementos divertidos para a equipa técnica e os participantes.
- Aumentar a participação no desporto, na atividade física e na atividade voluntária.
- Sensibilizar para os benefícios para a saúde e o bem-estar de um estilo de vida ativo.
- Ajudar as pessoas a tornarem-se mentalmente e fisicamente aptas.
- Conselhos para atividades sociais após as sessões de treino.



VÅLERENGA FOTBOLA:

Da mesma forma, na Noruega, beneficiaram do programa no Vålerenga Fotboll.

“É ÓTIMO AINDA PODER PRATICAR E JOGAR O JOGO QUE AMO, COM A MINHA IDADE. NÃO JOGO FUTEBOL HÁ MAIS DE 25 ANOS, ISSO É FANTÁSTICO E PARTILHAR ESSA EXPERIÊNCIA COM OS MEUS COLEGAS DE EQUIPA É EXCELENTE.”

EUROPEAN LEGENDS

Como Tudo Começou

A metodologia do Walking Football foi inicialmente implementada no Reino Unido e desde então expandiu-se, inspirando homens e mulheres com mais de cinquenta anos a serem mais fisicamente ativos, a praticar exercício com maior frequência e a combater a exclusão social. Em toda a Europa, milhares de homens e mulheres mais velhos estão a redescobrir as alegrias do futebol ao jogá-lo a um ritmo mais tranquilo.

Originalmente, a EFDN coordenou o European Legends, uma iniciativa de Walking Football e Walking Sport cofinanciada pela União Europeia através do Erasmus Sport + ou seus parceiros. Os European Legends eram compostos por 13 organizações de sete países diferentes que participaram de uma iniciativa abrangente de sessões de Walking Football. Os European Legends

começaram em janeiro de 2016 e foram realizados ao longo de 24 meses, incluindo a implementação de sessões de treino de Walking Football em cada organização, eventos desportivos nacionais dos European Legends, seminários em sete países europeus e um festival internacional final de Walking Football. Devido ao ótimo feedback, à necessidade de oportunidades para cidadãos com mais de 50 anos e à necessidade de desenvolver consistentemente o Walking Football e torná-lo mais sustentável como desporto em toda a Europa, alguns parceiros da EFDN iniciaram a Walking Football League, uma 'Liga de Walking Football transfronteiriça entre 2018 e 2020 com equipas neerlandesas, belgas e alemãs participando, financiada pela UE.

Um elemento-chave para o programa European Legends foi compreender os impactos sociais e de saúde nos

participantes de Walking Football e programas de Walking Sport. As sessões proporcionaram uma plataforma para intervenções positivas. Além dos benefícios para a saúde física que os participantes relataram devido às sessões práticas, também experimentaram uma maior interação social.

O programa dos European Legends atingiu o objetivo de aumentar a participação no desporto, na atividade física e na atividade voluntária no seu grupo-alvo de indivíduos com mais de 50 anos. Até recentemente, este grupo-alvo permanecia em grande parte fora do alcance de clubes desportivos locais e organizações comunitárias baseadas em desporto. No entanto, as metodologias do Walking Football e Walking Sport têm provado ser uma maneira eficaz de atingir esta população desafiadora de alcançar.

EUROPEAN LEGENDS

Países: Europe | Ano: 2016 a 2018



FUNDAÇÃO BENFICA:

Um participante de Walking Football da Fundação do Benfica descreveu o resultado positivo das atividades físicas na sua vida (social):

‘GRAÇAS À COMUNIDADE DE WALKING FOOTBALL, CONHECI NOVAS PESSOAS COM AS QUAIS COMECEI AMIZADES ALÉM DAS SESSÕES DE TREINO, E ISSO AJUDOU-ME A DESENVOLVER HABILIDADES DE RELACIONAMENTO. ALÉM DISSO, SINTO QUE TENHO MAIS CAPACIDADE FÍSICA E ACABOU COM UMA DOR QUE OCASIONALMENTE ME INCOMODAVA.’



SOBRE WALKING FOOTBALL LEAGUE

OBJETIVOS PRINCIPAIS DO PROJETO, GRUPO-ALVO, BENEFÍCIOS E TESTEMUNHOS

Como manter os beneficiários envolvidos como futebolistas ativos e membros de clube? E como garantir que, para aqueles que não jogam futebol há algum tempo, o limiar para recomeçar seja o mais baixo possível? O futebol a andar é uma solução fantástica para isso! Trata-se de uma forma modificada de futebol que visa manter os maiores de 50 anos envolvidos no futebol no caso de não conseguirem jogar o jogo tradicional devido à falta de mobilidade ou por alguma outra razão.

Muitas pessoas com mais de 50 anos sofrem de lesões (crónicas) ou não têm condições físicas para fazer exercício. Lesões ou outros desconfortos físicos são mesmo as razões mais importantes pelas quais pessoas com mais de 50 anos deixam de praticar desporto. Esta é uma evolução desfavorável porque o desporto e o exercício podem ter, na realidade, uma influência positiva na saúde deste grupo. Dado que a percentagem de pessoas com mais de 50 anos na população está a crescer rapidamente, uma oferta desportiva adequada é crucial. Os exercícios descritos neste manual ajudarão a manter os praticantes em forma.

Esta variante de futebol é muito prática para pessoas mais velhas porque leva a menos lesões e considera as capacidades alteradas dos seus jogadores, mantendo viva a paixão pelo jogo. Também tem

muitos benefícios, promovendo a aptidão cardiovascular e ajudando os participantes a manter um estilo de vida ativo. Para os adultos mais velhos e fãs de futebol mais experientes, é uma forma adequada de praticar o seu desporto favorito sem intensidade total. Isso aplica-se tanto a ex-jogadores profissionais e não profissionais quanto a novatos, que tocaram na bola pela primeira vez aos 50 anos ou mais.

Como forma de desporto e exercício, o Walking Football também serve a um propósito superior: promove o contacto social entre os maiores de 50 anos e impede que o grupo-alvo se sinta sozinho. Jogar futebol numa equipa contribui para a realização deste objetivo. A Walking Football League proporcionará aos participantes também a oportunidade de viajar, conviver com pessoas da mesma idade e permitir-lhes participar em atividade física num ambiente descontraído e social. É uma oportunidade para os participantes conhecerem pessoas com interesses semelhantes na sua própria equipa e em outras equipas durante jogos amigáveis e torneios. O projeto visa ajudar no desenvolvimento de amizades duradouras e aumentar os níveis de inclusão social e confiança daqueles que participam. Dessa forma, os membros mais velhos da sociedade podem permanecer ou ser integrados num ambiente amigável, ativo e confortável. A Walking Football League irá desenvolver ainda mais o Walking Football como um desporto sustentável na Europa e elevar o perfil do jogo.

A EFDN irá apoiar a equipa técnica dos clubes participantes a desenvolver não apenas uma equipa de Walking Football, mas também fornecer-lhes as ferramentas para criar parcerias para colaborar com Associações de Futebol locais, regionais e nacionais e estabelecer um quadro de ligas de Walking Football que promovam ativamente o jogo de Walking Football em todos os níveis. Novos clubes e organizações em toda a Europa e fora da nossa parceria de projeto são ativamente apoiados para criar as suas próprias equipas de Walking Football com os nossos recursos disponíveis gratuitamente, para que possam juntar-se às Ligas de Walking Football a nível regional, nacional e europeu.

Vamos aceitar o desafio juntos, espalhar o Walking Football por toda a Europa! Equipas, onde avós e avôs gostam de se movimentar, podem encontrar outras, mas também querem afirmar-se nos vários papéis da estrutura do clube. Que este manual ajude a trilhar o caminho de volta para a forma física!



– European Legends Testimonial –

EUROPEAN LEGENDS FUNDAÇÃO BENFICA (PARTICIPANT):

“EN CUANTO A EL HECHO DE PARTICIPAR EN EL PROYECTO , NO ME GUSTA , ME ENCANTA . SÓLO LAMENTO NO HABERLO HECHO, SABER CÓMO SE JUEGA, UN POCO MEJOR . EN CUANTO A EL VIAJE , ESTOY PREOCUPADA PORQUE CREO QUE NO SE JUGAR LO SUFICIENTEMENTE BIEN TODAVÍA . ME ENCANTA VIAJAR A EL EXTRANJERO A ENCONTRAR NUEVAS PERSONAS Y NUEVOS PAÍSES. IR A EL ESTADIO CADA SEMANA VA A CONVERTIRSE EN UNO DE MIS HÁBITOS FAVORITOS. ME ENCANTA EL GRUPO OMS POR SU AYUDA A NOSOTROS Y HABERNOS PROPORCIONADO A NOSOTROS ESTA EXPERIENCIA . MIS NIETOS TODAVÍA NO CREEN ESO QUE LA ABUELA JUEGA EN EL BENFICA. ME ENCANTA EL REACCIÓN DE LA GENTE CUANDO VOY A EL ESTADIO CON MI EQUIPO DE ENTRENAMIENTO”.



VÅLERENGA FOTBOLA:

“OS PARTICIPANTES SENTEM QUE FAZEM PARTE DO CLUBE E TÊM ORGULHO EM VESTIR O UNIFORME.”

770

participantes individuais

1435

Número total de sessões realizadas pelos clubes participantes

– Testimonial –

MORTON IN THE COMMUNITY:

“ISTO É IMPORTANTE PORQUE DÁ ÀS PESSOAS A OPORTUNIDADE DE JOGAR O JOGO NUM AMBIENTE DESCONTRAÍDO, MAS TAMBÉM MELHORA AS EXPERIÊNCIAS SOCIAIS. OS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE FÍSICA E MENTAL SÃO FANTÁSTICOS, E ESTE PROJETO É FANTÁSTICO PARA TODAS AS IDADES E HABILIDADES.”



BENEFÍCIOS

Além dos benefícios já mencionados, o Walking Football proporciona à sua associação ou clube o seguinte:

PARA OS CLUBES

- **Atrair novos membros:** quanto mais membros, mais forte é o seu clube. Ao fidelizar os membros existentes, mantêm-se aqueles que de outra forma poderiam desistir.
- **Mais voluntários:** mais membros significam um maior potencial de voluntários.
- **Melhor imagem:** demonstrar responsabilidade social e aumentar a função social da associação ou clube na sua região/cidade é positivo para a imagem que os membros e os intervenientes, como a cidade e os patrocinadores, têm do clube.
- **Melhor segurança:** mais pessoas nas instalações aumentam a segurança e previnem o vandalismo.
- **Melhor ocupação das instalações:** será possível utilizar as instalações de manhã, à tarde e à noite.
- **Rendimento adicional:** novos membros ficarão para tomar uma bebida e conversar com os seus novos amigos.

PARA OS JOGADORES

- **Mais interação social:** ser ativo dentro e fora do campo aumenta a mobilidade social dos maiores de 50 anos. Os membros entram em contacto com novas pessoas e mantêm o contacto, contrariando a solidão; a inatividade causa solidão.
- **Melhor saúde física:** o desporto e o exercício são ainda mais importantes para pessoas com mais de 50 anos devido ao maior risco de problemas de saúde. O desporto reduz o risco de queixas e problemas de saúde.
- **Melhor saúde psicológica:** sentir-se melhor fisicamente significa também sentir-se melhor mentalmente.
- **O futebol está de volta à sua vida:** isto diz tudo, está a jogar futebol novamente com os seus amigos!



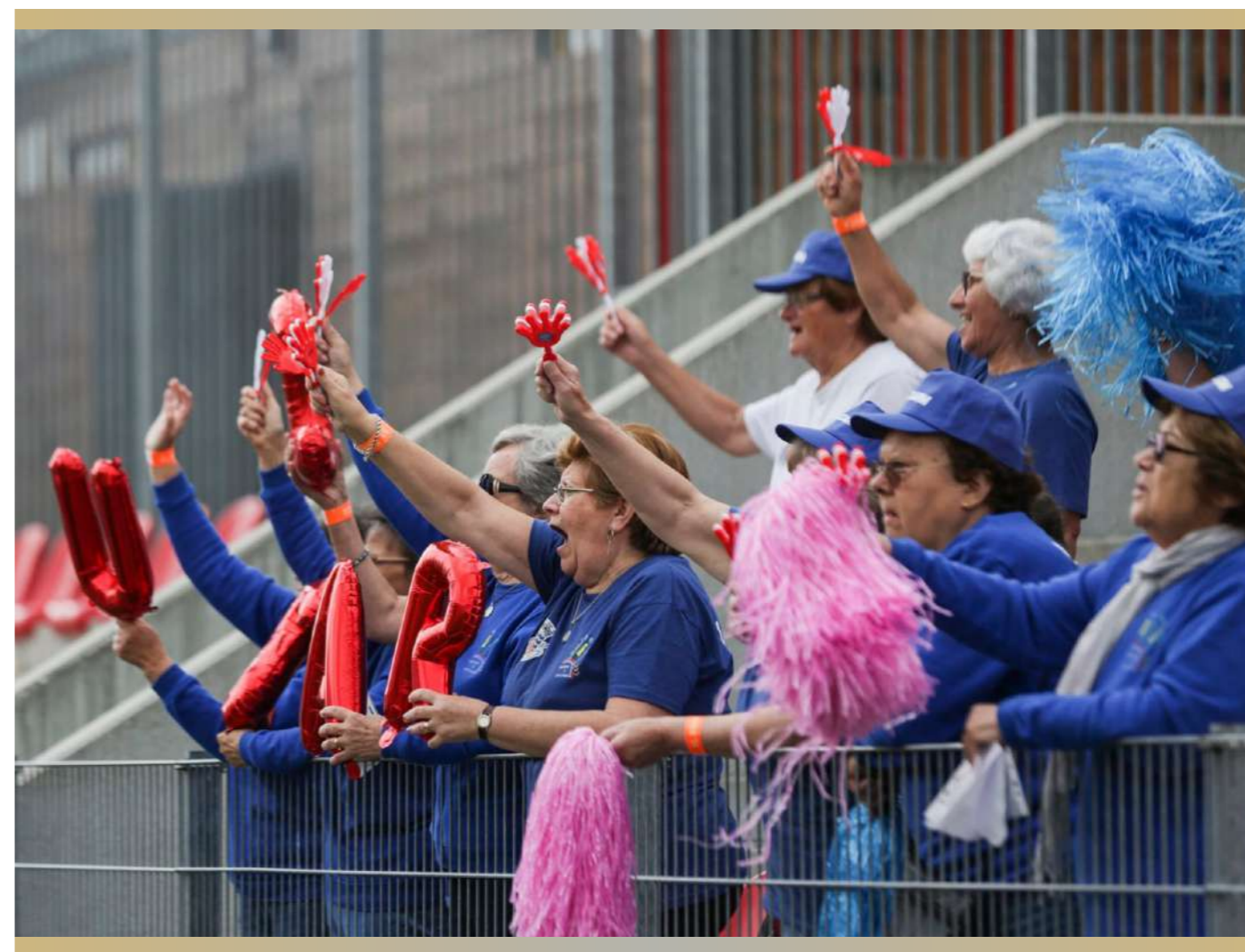
– Testimonial –



FC SCHALKE 04:

“COMBINA MOVIMENTO, ATIVIDADE E DIVERSÃO E DÁ AOS IDOSOS A OPORTUNIDADE DE JOGAR DE FORMA COMPETITIVA NUM AMBIENTE SEGURO. ISSO LEVA A MAIS ATIVIDADE, ESPECIALMENTE PARA ESTE GRUPO-ALVO. MAS NÃO DEVEMOS ESQUECER QUE O WF É UM DESPORTO PARA TODOS. JÁ TIVEMOS SESSÕES BEM-SUCEDIDAS COM PESSOAS COM DEFICIÊNCIA.”

ACTIVIDADES SOCIAIS (ADICIONAIS) PARA A EQUIPA



FOOTBALL TALKS: (TAMBÉM À PROVA DE COVID-19)

- O Football Talks é uma sessão de uma hora que ocorre em 4 sessões diferentes semanais, utilizando a ferramenta de videoconferência “Zoom”, onde os participantes participam em diferentes atividades, incluindo:

PONTOS DE DISCUSSÃO:

- A sessão abordará temas positivos relacionados com o futebol para discutir sobre conteúdos passados, presentes e futuros. Cada indivíduo tem a oportunidade de expressar os seus sentimentos e opiniões sem julgamento.

LIGA DE PROGNÓSTICOS:

- Semanalmente, os participantes fazem parte de uma liga de prognósticos que consiste em fazer 8 prognósticos sobre os jogos selecionados que ocorrem no próximo fim de semana. REGRAS: 3 pontos para o resultado correto, 1 ponto para o desfecho correto, 0 para prognósticos errados. As Ligas de Prognósticos duram 10 semanas e o vencedor recebe um prémio.

LIGA DE QUIZ:

- Nas 4 sessões semanais, os participantes jogam como equipa para responder a 10 perguntas diferentes nas suas sessões. As 4

sessões competem entre si para obter mais pontos. A equipa no topo da Liga de Quiz após 10 semanas é a vencedora e recebe prémios.

WORKSHOPS:

- Quando apropriado, haverá um workshop introdutório de 20 a 30 minutos nas sessões, abordando temas como saúde, dicas de cuidado pessoal, diversidade e inclusão, e oportunidades futuras na Equipa de Saúde e Bem-Estar.

TAMBÉM POSSÍVEL:

- jogos (bingo, etc.), exercícios em conjunto em casa ou entrevistas com jogadores.



– Testimonial –

EUROPEAN LEGENDS VITESSE:

“QUANDO VI OS VITESSE LEGENDS JOGAR PELA PRIMEIRA VEZ, PENSEI QUE ERA ISTO! O WALKING FOOTBALL COMBINA REALMENTE COMIGO. A PARTE SOCIAL É O QUE O TORNA ÚNICO. TODOS PODEM PARTILHAR AS SUAS HISTÓRIAS E ISSO COMPLETA O PROGRAMA PARA MIM.”

PASSEIOS DE WALKING FOOTBALL:

- Durante o bloqueio da COVID-19 1.0 que impediu a atividade de futebol, houve uma oportunidade para os participantes de Walking Football fazerem passeios juntos num local combinado. Caminhar traz grandes benefícios para o bem-estar físico, mental e social.

SESSÕES DE CHÁ E CAFÉ:

- Uma vez por mês (em circunstâncias normais), facilitar uma sessão de Chá e Café no estádio onde os participantes - semelhante ao Football Talks - falam sobre diferentes temas de futebol, participam em quiz têm a oportunidade de explorar o estádio, aumentando a sua ligação ao clube.

SEMANALMENTE:

- fornecer um espaço onde os participantes podem reunir-se, socializar e tomar chá, café, almoço ou lanches leves após os jogos.

WORKSHOPS EDUCATIVOS:

- Os participantes de Walking Football têm a oportunidade de expandir os seus conhecimentos sobre diferentes temas importantes, incluindo Diversidade e Inclusão, Saúde e Bem-Estar, Demência, Fraudes e muitos outros temas úteis, todos os quais podem ajudá-los a ter uma melhor compreensão de como cuidar melhor de si mesmos e dos seus entes queridos, contribuindo para tornar o mundo um lugar melhor para todos, através de mecanismos de comunicação eficazes.
- As sessões são facilitadas pela Fundação e seus parceiros externos.

SAÚDE MENTAL (CAMPANHA “BE A GAME CHANGER” EM NEWCASTLE):

- Tentativa de mudar a cultura da Saúde Mental, tendo como público-alvo os adeptos de futebol.
- Utilizando o poder do futebol e a audiência que apoia um clube (dominada pela população masculina), tentar encorajar os adeptos de futebol a falar mais abertamente sobre a Saúde Mental.
- Organizar diferentes eventos de sensibilização para a Saúde Mental internamente, externamente e online, aos quais todos os praticantes de Walking Football podem ter acesso.
- A campanha também pode disponibilizar serviços e recursos úteis no website, plataformas de redes sociais, cartazes e cartões de visita, que podem ser utilizados por qualquer pessoa para se apoiar a si mesma ou aos seus entes queridos.

CONVIDAR OUTROS GRUPOS SOCIAIS COMUNITÁRIOS PARA PARTICIPAR NAS SESSÕES:

- Promove uma maior interação social e participação em outras atividades comunitárias.
- Exemplos: coros locais, clubes de jogos, grupos da igreja, clubes de leitura, etc.

TORNEIOS (REGIONAIS, NACIONAIS OU INTERNACIONAIS):

- Permite-lhes visitar outros países, bem como diferentes regiões do seu próprio país.

– Testimonial –

FUNDAÇÃO BENFICA:



“GRAÇAS AO WALKING FOOTBALL, CONHECI NOVAS PESSOAS COM AS QUAIS DESENVOLVI LAÇOS DE AMIZADE ALÉM DAS SESSÕES DE TREINO E PUDE DESENVOLVER COMPETÊNCIAS DE RELACIONAMENTO.”

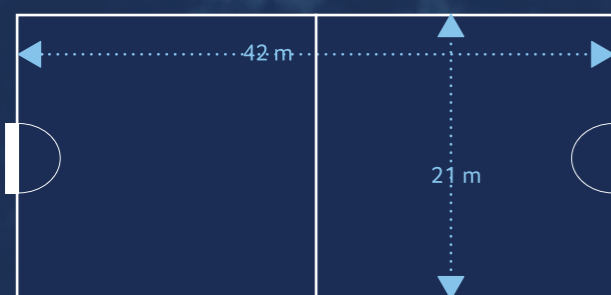
“SINTO COMO SE TIVESSE MAIS CAPACIDADE FÍSICA E ACABOU COM UMA DOR QUE OCASIONALMENTE ME INCOMODAVA.”



REGRAS WALKING FOOTBALL

O CAMPO

- 1 As dimensões do campo são 42 x 21 metros.



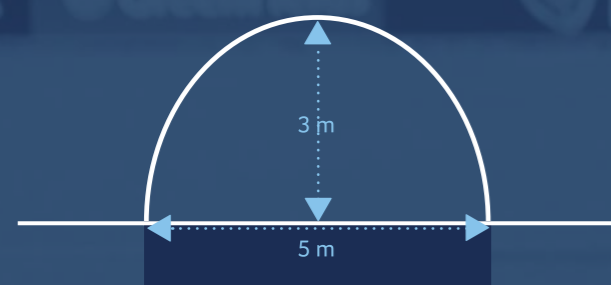
- 2 O tamanho da baliza é de 1 metro (altura) por 3 metros (largura).
 3 O tamanho da área ao redor da baliza é de 5 metros de largura e 1 metro de comprimento, tendo uma forma semicircular. Utilize marcadores planos para tornar a área ao redor da baliza visível.
 3.1 Nenhum dos jogadores tem permissão para entrar na área.

A BOLA

- 4 A bola oficial é de tamanho 5.

OS JOGADORES

- 5 Cada equipa é composta por 6 jogadores e um máximo de 4 suplentes.



CONDUTA

- 6 Os jogadores não podem correr enquanto se movimentam pelo campo, quer tenham posse de bola ou não. Um pé deve estar sempre em contacto com o chão.

- 6.1 Quando um jogador viola esta regra, é marcado um pontapé livre indireto para a equipa adversária.
 6.2 O pontapé livre indireto será executado a partir da posição onde o jogador começou a correr.
 7 Não existem guarda-redes e é proibido a qualquer jogador jogar a bola com a mão, incluindo o último jogador em campo.
 8 Não é permitido jogar a bola acima de 1 metro (altura da trave).
 9 O contacto físico, carrinhos, entradas e empurrões são proibidos e serão penalizados com um pontapé livre indireto para a equipa adversária.
 10 Um golo não pode ser marcado a partir da própria metade (defensiva) da equipa.
 11 As substituições são ilimitadas e podem ocorrer a qualquer momento e em qualquer ponto do campo.
 12 O árbitro mostrará um cartão amarelo ou vermelho se os jogadores não cumprirem as regras.
 12.1 Um cartão amarelo equivale a uma suspensão de 2 minutos, durante a qual o jogador não pode ser substituído por um colega de equipa. Um cartão amarelo será concedido por várias faltas menores.
 12.2 Um cartão vermelho equivale a uma suspensão pelo resto do jogo, durante a qual o jogador expulso não pode ser substituído por um colega de equipa. Um cartão vermelho será concedido por ações perigosas e linguagem imprópria.
 12.3 Os critérios para os árbitros atribuírem um cartão amarelo, vermelho ou nenhum cartão dependem do seguinte:
 - Ação descuidada: sem cartão.
 - Ação imprudente: cartão amarelo.
 - Ação perigosa: cartão vermelho.
 13 Se uma oportunidade de golo clara for impedida por meios ilegais (como mão na bola, falta ou entrada na área), será marcada uma grande penalidade para a equipa atacante.
 13.1 A grande penalidade será executada a partir da linha central, sem oposição entre o marcador da grande penalidade e a baliza.

EQUIPAMENTO

- 14 Os jogadores usarão calçado adequado para a superfície do campo de futebol, vestirão equipamentos de futebol correspondentes e claramente distintos dos seus oponentes, serão recomendados a usar caneleiras e não será permitido o uso de joias.

DURAÇÃO DO JOGO

- 15 O tempo de jogo deve ser decidido por cada organizador da liga local, dependendo do número de jogos disputados no dia do jogo.

COMEÇO E RECOMEÇO DO JOGO

- 16 Início de Jogo: A equipa designada como equipa da casa no calendário realizará o pontapé de saída a partir da linha do meio.
 17 Início de Jogo: Após cada golo, a equipa que sofreu o golo realizará o pontapé de saída a partir da linha do meio.
 3. Pontapé de linha lateral: Um pontapé de canto será concedido sempre que a bola sair do campo de jogo em qualquer lado do campo, no local onde a bola cruzou a linha.
 18.1 Os jogadores adversários devem manter uma distância de 3 metros.
 18.2 No momento do reposição em jogo, a bola deve estar parada.
 18.3 Se a bola cruzar a linha de fundo, será concedido um pontapé de canto ou pontapé de baliza, dependendo de quem tocou na bola por último.
 18.4 Um jogador não pode marcar diretamente a partir de um pontapé de canto. Se a bola desviar em outro jogador e entrar na baliza, o golo será válido.
 19 Livre Indireto: Um pontapé livre indireto é concedido por qualquer violação das regras.
 Um jogador não pode marcar diretamente a partir de um pontapé livre. Se a bola desviar em outro jogador e entrar na baliza, o golo será válido.
 19.1 Os defensores devem manter pelo menos 3 metros da bola.
 19.2 Se a distância até à área for inferior a 3 metros, o pontapé livre será marcado no local original onde foi assinalada a infração. Neste caso, a barreira pode posicionar-se na linha da área a uma distância inferior a 3 metros.
 20 Grande Penalidade: Uma grande penalidade será concedida quando um golo claro for negado pelos defensores, infringindo as regras, como usar as mãos, cometer falta ao atacante ou entrar na área.
 20.1 Uma grande penalidade será marcada a partir da linha do meio, e ninguém poderá ficar entre a bola e a baliza.
 21 Pontapé de Canto: Um pontapé de canto será concedido quando a equipa defensora for a última a tocar na bola antes de esta ultrapassar a linha de fundo.

- 21.1 Um golo pode ser marcado diretamente a partir de um pontapé de canto.
 21.2 Um auto-golo pode ser marcado diretamente a partir de um pontapé de canto.
 21.3 Os defensores devem manter pelo menos 3 metros de distância da bola.
 22 Pontapé de Baliza: Um pontapé de baliza será concedido quando a equipa atacante for a última a tocar na bola antes de esta ultrapassar a linha de fundo.
 22.1 Um golo não pode ser marcado diretamente a partir de um pontapé de baliza.
 22.2 O pontapé de baliza será executado a um metro da linha de fundo, no lado da área de baliza onde a bola cruzou a linha de fundo.
 22.3 Os defensores devem manter pelo menos 3 metros de distância da bola.
 23 Em caso de um evento não registado neste livro de regras, o árbitro terá a última palavra para tomar a decisão de maneira mais justa para ambas as equipas.

PREPARAÇÃO ANTES DAS SESSÕES DE TREINO

COMO PLANEAR UMA SESSÃO

CHEGADA DOS ATLETAS

É importante estabelecer padrões desde o início da sessão em relação ao encontro e saudação de todos os participantes. Apresentar novos jogadores aos jogadores que regressam ou aos “regulares” é uma ação considerada que cria uma recepção calorosa e um ambiente positivo. A chegada dos jogadores também é um bom momento para registar a presença na sessão, fornecer uma introdução à sessão e permitir que os participantes conversem com os amigos.

AQUECIMENTO

Uma rotina de aquecimento é uma preparação fundamental para qualquer forma de atividade física. A rotina de aquecimento garante a realização segura da sessão, especialmente tendo em mente o perfil etário dos participantes. O aquecimento pode ser conduzido de maneira divertida e envolvente, estabelecendo o tom para as sessões. A partir da página 17, existem vários exemplos de atividades de aquecimento e planos de sessão fornecidos pelos nossos parceiros European Legends para ajudá-lo a começar!

CAMINHAR

Caminhar é provavelmente a coisa mais simples e eficaz a fazer no aquecimento para preparar os jogadores para o Walking Football. As atividades podem ser feitas com ou sem a bola ou introduzindo jogos de ‘siga o líder’.

FLEXIBILIDADE

Depois de começar a se aquecer, deve introduzir o alongamento dos músculos para evitar o risco de os participantes puxarem os músculos. O alongamento é importante, pois muitos participantes podem não ter praticado desporto por muito tempo. Existem diferentes tipos de alongamentos que pode fazer. Realizar alongamentos dinâmicos será uma opção mais segura para o seu grupo de participantes. É importante lembrar que os seus participantes não são jogadores profissionais, então, embora seja importante aquecer, mantenha-o simples e divertido!

DEMONSTRAÇÕES

Uma ótima maneira de dar o exemplo como treinador ou facilitador é realizar demonstrações para alongamentos ou exercícios. Isso será útil para os participantes que estão a ter dificuldades em acompanhar novos exercícios, e demonstrar os alongamentos é uma ótima ajuda visual para a técnica adequada!



HABILIDADES E EXERCÍCIOS

Uma vez concluído o aquecimento, as sessões conduzidas pelo treinador ou facilitador geralmente passam para alguns exercícios e habilidades básicos. Estes podem incluir exercícios de passe, drible, remate, controlo de bola ou trabalho de pés, por exemplo. É uma boa ideia manter os exercícios novos e envolventes para os participantes ao longo das sessões.

Selecionamos alguns planos de sessão de exemplo de vários parceiros antigos e atuais de Walking Football para você usar. O feedback dos participantes sempre comentou sobre o sucesso dessas atividades. Por esse motivo, recomendamos que você experimente algumas!

MATERIAIS DIDÁTICOS DE TREINO

BALIZAS

A maioria dos locais que você reserva terá balizas. Elas podem vir em tamanhos diferentes, como balizas de tamanho normal ou balizas de futebol de 5. Para a Liga de Walking Football e torneios, serão usadas balizas com 3 metros de largura e 1 metro de altura.

COLETES

Os coletes são muito úteis para a sessão. Eles fornecem um indicador visual para os jogadores saberem onde estão seus colegas de equipa no campo durante os exercícios da sessão e nos jogos de futebol. Do ponto de vista visual, isso pode tornar a sua sessão mais profissional. No caso de participantes daltónicos no seu grupo, recomenda-se usar coletes brancos e azuis ou azuis e amarelos. Essas cores podem ser distinguíveis facilmente entre pessoas daltónicas.

BOLAS

As bolas de futebol são necessárias durante a sessão, que deve incluir vários exercícios e proporcionar aos participantes a oportunidade de se familiarizarem com a bola de futebol. Em toda a região, as sessões de Walking Football geralmente usam uma bola de tamanho 5.



TIPS

DICAS E TRUQUES PARA AS SESSÕES DE TREINO DE WALKING FOOTBALL

1. Comece com um grande evento (torneio, conferência de imprensa, etc).
2. Certifique-se de organizar um momento social antes e depois da sessão de treino e eventos sociais para o grupo regularmente.
3. Dê a cada jogador um pequeno presente do clube (por exemplo, uma camisola / boas-vindas à equipa!).
4. Envolve ex-jogadores ou lendas do clube como embaixadores.
5. Coloque o dia de treino perto de outros compromissos para o grupo.
6. Um árbitro designado durante as sessões de treino.
7. As regras precisam ser esclarecidas desde o início. Seja rigoroso com a proibição de correr.
8. Importante e popular em conjunto com o dia de trabalho de força (temos trabalho de força, com o peso do próprio corpo, uma vez por semana)
9. Designe um ou dois líderes/capitães de equipa para cada grupo de Walking Football.
10. Crie sempre uma lista de presença.

EQUIPAMENTO

O Walking Football e o Walking Sport são atividades de lazer, portanto, os participantes devem estar confortáveis na sua indumentária. Por razões de saúde e segurança, é aconselhável que se usem chuteiras, caneleiras e equipamento de treino (camisola/calções/calças de jogging). Considerando que os participantes podem não jogar futebol há algum tempo, é importante manter os requisitos de equipamento simples. Com o tempo, os participantes ficarão cada vez mais preparados! Dependendo dos parceiros envolvidos no seu programa de Walking Football, pode ser possível obter financiamento para fornecer kits de futebol ou apoiar a participação da sua equipa em torneios e festivais de Walking Football.



WALKING FOOTBALL EXERCÍCIOS PARA A SESSÃO DE TREINO

CONSELHOS PARA A EQUIPA TÉCNICA

Enquanto a organização e a prática efetiva, a equipa técnica deve considerar três chaves principais.

- Os jogadores devem melhorar as suas habilidades/conhecimentos específicos do futebol. (Como passar e parar a bola. Como movimentar-se no campo durante o ataque e a defesa,

com e sem a bola. Primeiras instruções táticas)

- Exercícios adequados para aumentar/estabilizar o nível de condição física dos jogadores sem sobrecarregá-los. (A equipa técnica nunca deve esquecer a idade avançada dos seus jogadores)
- O fator mais crucial na prática é a

diversão. Cada jogador deve sair do campo com um sorriso exausto no rosto; eles não podem esperar para voltar ao próximo treino.

SAÚDE E SEGURANÇA

Um kit de primeiros socorros deve estar prontamente disponível durante todas as sessões. Além disso, os participantes devem informar se tiveram alguma lesão ou problema do qual o treinador e o organizador devem estar cientes antes de participarem na sessão. Considerando a idade dos participantes, ser proativo em relação a preocupações com a saúde e segurança é de extrema importância. Além disso, a equipa técnica deve concluir com êxito um curso de Primeiros Socorros.

KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

De acordo com os requisitos de saúde e segurança, todas as sessões devem ter acesso a um kit médico de primeiros socorros no campo. Esses kits de primeiros socorros podem ser adquiridos em supermercados comuns ou farmácias. Se a sessão for realizada num centro comunitário ou centro de lazer, os kits de primeiros socorros estarão prontamente disponíveis, geralmente com um socorrista qualificado designado no local.



PARTES SEGUINTE DO TREINO

- **Aquecimento cuidadoso** (jogos simples com a bola: Rondo, Andebol, dribles)
- **Passes e controlo da bola** (passe duplo, passes curtos e longos, posse de bola)
- **Remates** (remates à baliza com/sem exercícios de passe)
- **Situações próximas do jogo** (em inferioridade numérica, situações defensivas e ofensivas)
- **ogos** (a última parte do treino deve ser usada para jogar uma partida. Assim, as habilidades ensinadas anteriormente podem ser treinadas em condições de competição.)
- **Cinética desportiva**

IDEIAS PARA AQUECIMENTO

Seja para crianças ou adultos, todos os jogadores de futebol devem fazer um aquecimento antes do treino ou do jogo. Assim, a idade não desempenha um papel aqui. No entanto, pessoas mais velhas têm risco de lesão superior, então elas devem especialmente realizar um treino de aquecimento. Em idade avançada, o corpo não é mais totalmente resistente, não é tão forte, então o aquecimento deve ser ajustado de acordo à idade. Isso ocorre porque os músculos, tendões e ligamentos são muito mais suscetíveis a

lesões. Além disso, atletas mais velhos também devem alongar com mais cuidado, especialmente nas áreas onde podem ter tido lesões anteriormente. Isso significa tanto o treino de aquecimento antes de um jogo quanto antes do treino. Escolha alguns exercícios para os membros superiores e alguns para os membros inferiores para aquecer todo o corpo. Ofereça exercícios alternativos no caso de alguma pessoa ter certas restrições ou necessidades. Certifique-se de que os participantes possam fazer no seu próprio ritmo.

PHASE 1

Primeiro, prepare os músculos, especialmente os músculos das pernas, abdômen e das costas. Isso ajuda a minimizar o risco de lesões. Isso ocorre porque áreas musculares aquecidas com uma boa circulação sanguínea são muito menos suscetíveis a distensões e fibras musculares rasgadas do que áreas frias. Os músculos do abdômen e das costas, em particular, devem ser alongados extensivamente, pois têm uma grande influência na estabilidade de todo o corpo, já

que são usados em quase todos os movimentos. Para preparar essas áreas para o futebol, são adequados exercícios como abdominais e flexões, por exemplo. A primeira fase deve durar cerca de três a cinco minutos. Se o tempo estiver muito mau e o treino for realizado, os exercícios também podem ser feitos no vestiário. Dessa forma, os jogadores não ficam desnecessariamente molhados.

PUSH-UP



SIT-UP



PHASE 2

Na segunda fase, os jogadores são desafiados um pouco mais. Eles devem correr lentamente, com ou sem a bola. Na maior parte do tempo, eles correm ao redor do campo e realizam os seguintes exercícios:

- **Levantar Calcanhares à cintura**
- **Levantar Joelhos à cintura**
- **Deslocamento de Costas**
- **Afundos**
- **Movimento de Braços (alternado e em simultâneo, para a frente e para trás)**
- **Deslocamentos Laterais**

Esses exercícios de aquecimento também são chamados de corridas ABC e são utilizados por muitos

treinadores. Isso porque são ideais para visar diversos grupos musculares e aumentar o fluxo sanguíneo. Além disso, têm um efeito positivo na resistência e agilidade dos jogadores.

Após as corridas, podem ser realizados exercícios simples de técnica, como uma corrida de slalom com ou sem bola. Para isso, basta colocar alguns cones em fila, possivelmente ligeiramente deslocados. Os jogadores tentam passar pelo percurso o mais rápido possível e sem tocar nos cones. O drible livre e exercícios simples de passe também são muito adequados para a segunda fase.

LEVANTAR CALCANHARES À CINTURA



LEVANTAR JOELHOS À CINTURA



DESLOCAMENTO DE COSTAS



AFUNDOS



MOVIMENTO DE BRAÇOS



DESLOCAMENTOS LATERAIS



PHASE 3

Na terceira fase, os músculos já estão bem irrigados e aquecidos. Isso significa que exercícios de aquecimento mais intensivos podem ser realizados, muitas vezes com a bola de futebol. Aqui, o ritmo é aumentado mais uma vez e também podem ocorrer

duelos. Nesta fase, os jogadores são guiados de forma muito próxima aos movimentos durante o treino ou jogo. Os seguintes exercícios mostram alguns exemplos:

AQUECIMENTO

PRO

AQUECIMENTO DINÂMICO



6 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

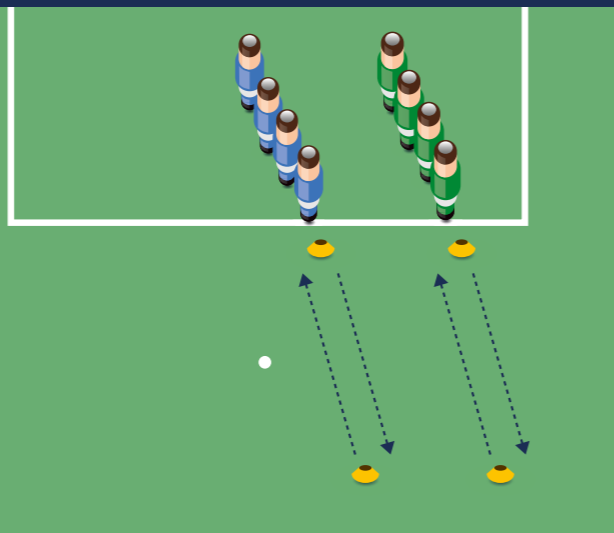
O QUE PRECISO:

- quatro balizas o conos.

OBSERVAÇÕES:

Os conos ou portas são colocados a uma distância de dez metros. Os jogadores realizam exercícios dinâmicos de aquecimento que incorporam membros superiores e inferiores. Isso

serve como preparação muscular para os exercícios



AQUECIMENTO 1



10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

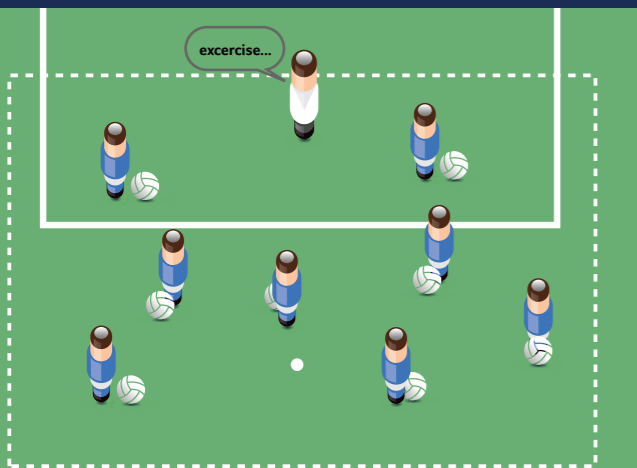
O QUE PRECISO:

- quatro conos

OBSERVAÇÕES:

Os conos são colocados a uma distância de dez metros. Os jogadores realizam exercícios dinâmicos de aquecimento que incorporam membros superiores e inferiores. Isso serve como preparação muscular para os

exercícios seguintes.



AQUECIMENTO 2: CÍRCULO TÉCNICO



13-5 MINUTOS POR EJERCICIO DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

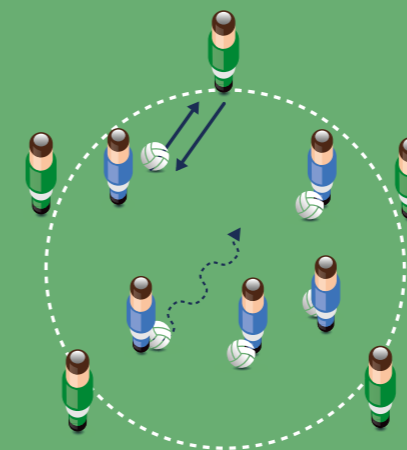
O QUE PRECISO:

- 10 Jogadores
- 5 Bolas

OBSERVAÇÕES:

- Cinco jogadores driblam com uma bola dentro do círculo e cinco jogadores ficam fora do círculo. O treinador tem muitas oportunidades para exercícios técnicos nesta formação:
- Passar a bola com o pé fraco

- Após um passe, o jogador externo dribla para dentro do círculo e há uma troca de posição.
- Passe duplo
- Os jogadores passam a bola com o pé fraco. Após um passe, o jogador externo dribla para dentro do círculo e há uma troca de posição.



AQUECIMENTO 3: RONDO CLÁSSICO (4/5 VS 2)



3-5 MINUTOS POR EJERCICIO DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

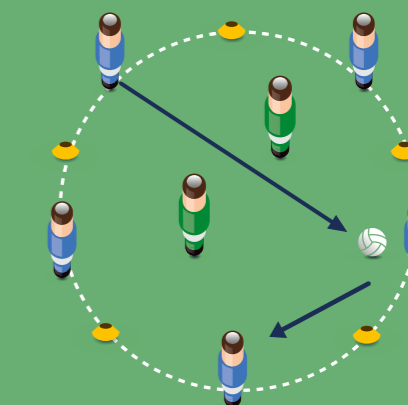
O QUE PRECISO:

- sete jogadores
- cinco conos

OBSERVAÇÕES:

Azul joga 5 contra 2 contra a equipa vermelha. O jogador vermelho que conquistar a bola troca de posição com o jogador azul que causou a perda da bola. O treinador

pode implementar diferentes regras: um toque, dois toques, oportunidade para o azul contra-atacar.



AQUECIMENTO 4: PERCURSO EM MARCHA



3 Rondas DURAÇÃO DO EXERCÍCIO / DURAÇÃO

O QUE PRECISO:

- 4 Conos
- 2 equipas

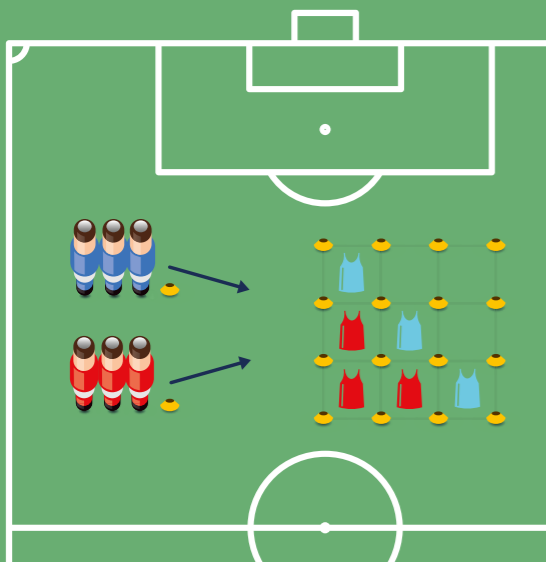
OBSERVAÇÕES:

Duas equipas competem entre si, contornando o cone e voltando ao início, "high five" antes de a próxima pessoa começar, ganha

equipa que terminar primeiro, correr é uma falta (a pessoa deve voltar ao início).



AQUECIMENTO 5: TIC TAC TOE

 10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO


O QUE PRECISO:

- 18 Conos
- 6 Coletes (3 de cada cor)
- 2 bolas
- pelo menos seis jogadores

OBSERVAÇÕES:

Os jogadores são divididos em 2 equipas e têm de ficar ao lado de um cone que marca a posição de cada equipa. Ao sinal, um jogador de cada equipa caminhará o mais rápido possível até ao quadrado do jogo do galo segurando um colete e o deixará em um dos quadrados vazios.

Quando o jogador regressar à fila próximo jogador sai, continuarão o movimento até que uma equipa tenha 3 em linha. Uma vez que todos os 6 coletes estão colocados no chão, os jogadores caminharão em direção ao quadrado e moverão um colete para uma nova posição até que uma equipa vença.

VARIAÇÃO:

driblar uma bola até o quadrado e voltar, driblar a bola até o quadrado e passar de volta para o próximo companheiro de equipa na fila.

AQUECIMENTO 6: AQUECIMENTO AO REDOR DO CAMPO

 5 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

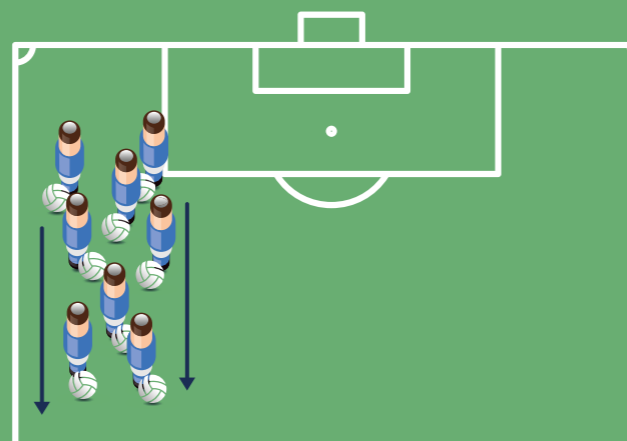
O QUE PRECISO:

- Bolas correspondentes ao número de jogadores

OBSERVAÇÕES:

Cada jogador tem uma bola e dribla com ambos os pés ao redor do campo. Os jogadores precisam ficar próximos uns dos outros. O objetivo é que os jogadores

socializem, melhorem a coordenação com a bola e caminhem enquanto tocam frequentemente na bola.



AQUECIMENTO 7: DRIBLE

 10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO


O QUE PRECISO:

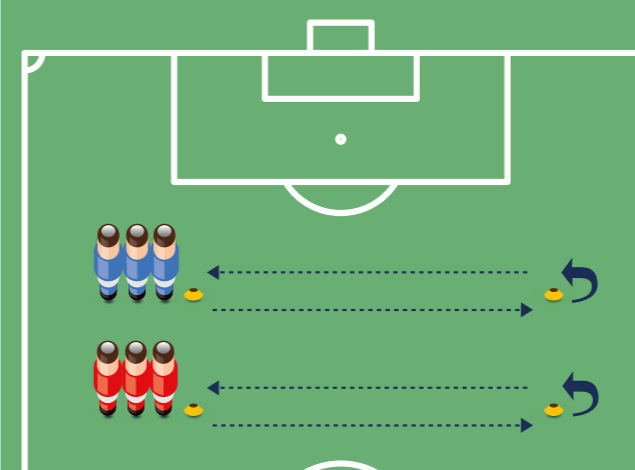
- algumas bolas equivalentes ao número de jogadores

OBSERVAÇÕES:

Cada jogador tem uma bola e dribla com ambos os pés dentro da área em frente à baliza, evitando tocar uns nos outros. Este exercício

visa treinar a consciência do jogador, praticar a mudança de direção, driblar em espaços vazios e em múltiplas direções, evitando criar padrões previsíveis.

AQUECIMENTO 8: LINKED (VARIAÇÃO DO EXERCÍCIO DE AQUECIMENTO 4)

 1 RODADA DURAÇÃO DO EXERCÍCIO / DURAÇÃO


O QUE PRECISO:

- 4 Conos
- 2 equipas

OBSERVAÇÕES:

Duas equipas competem entre si. Os jogadores são alinhados em uma única fila, ordenados do mais jovem para o mais velho. O primeiro jogador de cada equipa anda o mais rápido possível ao redor de um cone e retorna ao ponto de partida, onde se junta às mãos

com o próximo jogador na fila, formando uma "corrente" de 2 jogadores. Ambos os jogadores então caminham para cercar o cone à sua frente. Este processo continua, com mais jogadores se juntando à corrente em cada rodada, até que todos os jogadores estejam na corrente. A equipe que completa a corrente sem soltar as mãos e termina primeiro ganha. Correr não é permitido (a pessoa ou pessoas devem retornar ao ponto de partida).

AQUECIMENTO 9: A SOMBRA

(VARIAÇÃO DO EXERCÍCIO DE AQUECIMENTO 6)

 5 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

O QUE PRECISO:

- Uma bola por par (também pode ser feito com três jogadores)

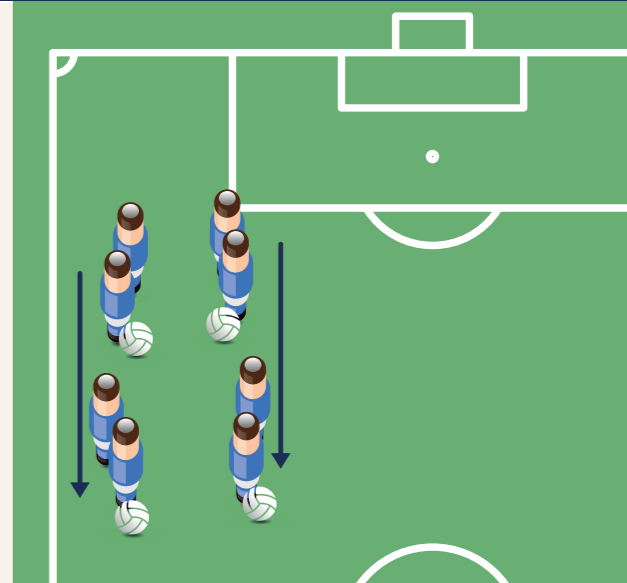
OBSERVAÇÕES:

Cada par tem uma bola, transportada pelo jogador à frente, caminham a um bom ritmo enquanto fazem mudanças de direção. O jogador atrás age como sua "sombra" e segue de perto, movendo-se sem bola e replicando o mesmo caminho e mudanças de direção do seu companheiro de equipa com a bola. Os jogadores

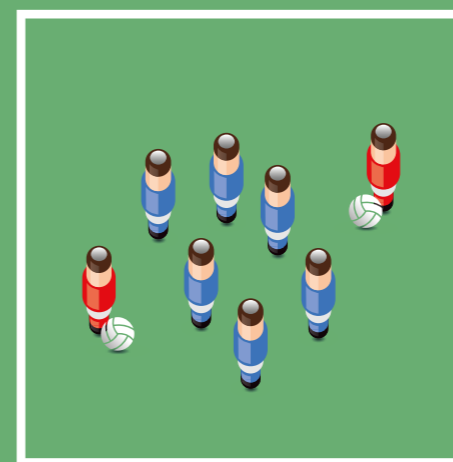
ocupam um espaço retangular, aproximadamente do tamanho da área de grande penalidade de um campo de futebol de 11. Os jogadores movem-se ao redor do campo sem fazer contato com outros companheiros de equipa. O objetivo é que os jogadores melhorem a coordenação tanto com quanto sem a bola, e toquem frequentemente na bola.

VARIAÇÃO:

Troquem de papéis; a "sombra" é o jogador com a bola, e eles caminham atrás do companheiro de equipa sem bola.



AQUECIMENTO 10: OS CAÇADORES

 5 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO


O QUE PRECISO:

- Uma bola, dois coletes e uma área de jogo retangular, aproximadamente do tamanho da área de grande penalidade de um campo de futebol de 11.

OBSERVAÇÕES:

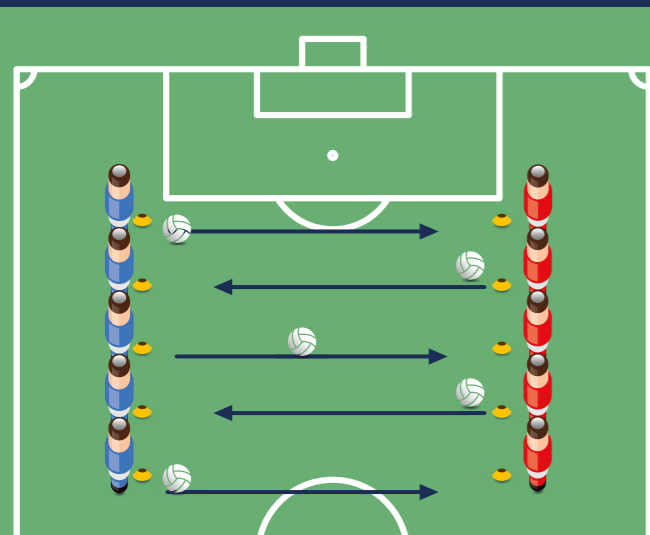
Existem dois "caçadores" vestindo coletes de cor diferente dos outros jogadores. Os caçadores passam a bola um ao outro com passes rasteiros enquanto "caçam" os outros jogadores, que caminham

rapidamente sem correr. Os jogadores são considerados apanhados se a bola tocar nos seus pés após um passe ou remate dos caçadores. Eles podem evitar ser apanhados se controlarem a bola após um remate dos caçadores. Nesse caso, param e deixam a bola naquele local. Os jogadores apanhados devem permanecer imóveis onde foram apanhados e agora ajudam os caçadores passando a bola para eles, embora não possam efetuar remates. Correr e saltar não são permitidos.

PASSE E RELAÇÃO COM BOLA

EXERCÍCIO DE PASSE 1

10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- metade do número de bolas em relação ao número de jogadores

OBSERVAÇÕES:

Todos os jogadores se alinham com outro jogador na posição oposta. Os jogadores trabalham em pares e passam a bola sobre uma distância inicial correspondente à largura da área de grande penalidade (pode ser menor dependendo

da idade dos jogadores e das suas condições físicas). O objetivo é manter a bola no chão e entregá-la ao parceiro o mais rápido possível (apenas caminhando) usando um passe conduzido. Em termos de passe, o primeiro objetivo é usar a superfície correta do pé para passar com potência e precisão. Ao receber a bola, o primeiro toque deve ser com a parte interna do pé antes de preparar o próximo passe, utilizando ambos os pés para receber a bola.

EXERCÍCIO DE PASSE 2

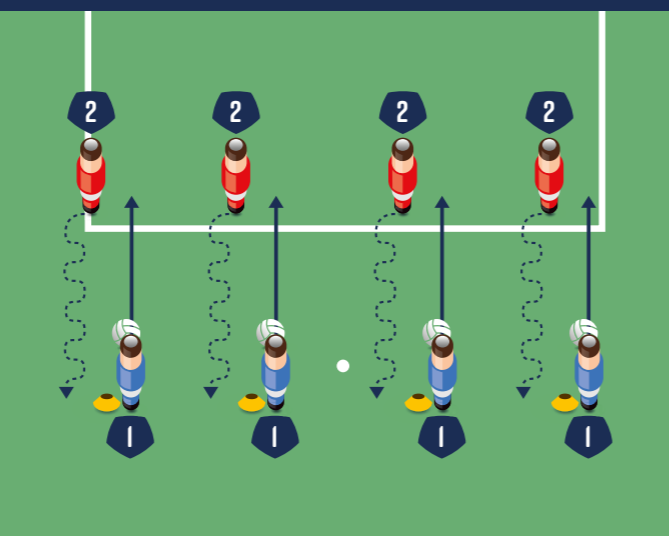
10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

O QUE PRECISO:

- metade do número de bolas em relação ao número de jogadores

OBSERVAÇÕES:

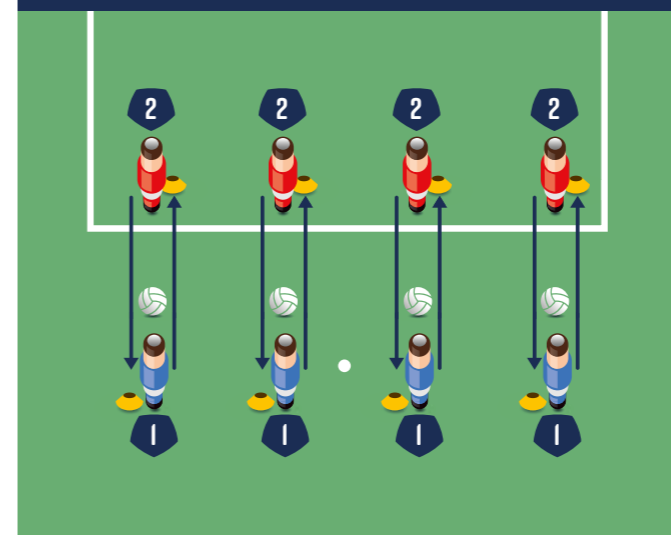
O Jogador 1 passa para o Jogador 2 e segue o passe. O Jogador 2 recebe a bola e dribla de volta à posição inicial. Isso melhora as habilidades de passe e drible.



PRO

EXERCÍCIO DE PASSE 3

10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- metade do número de bolas em relação ao número de jogadores

OBSERVAÇÕES:

Os jogadores ficam a dez metros de distância um do outro. Dois jogadores passam a bola um para o outro, sem mudar de posição. Os jogadores só podem usar a parte interna dos pés para

passar e receber a bola. Os objetivos incluem aprender a passar usando a superfície correta do pé para melhorar a potência e precisão. Os jogadores também devem praticar receber a bola - primeiro toque com a parte interna, preparar o próximo passe, usar ambos os pés para receber a bola.

QUADRADO DE PASSE

10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

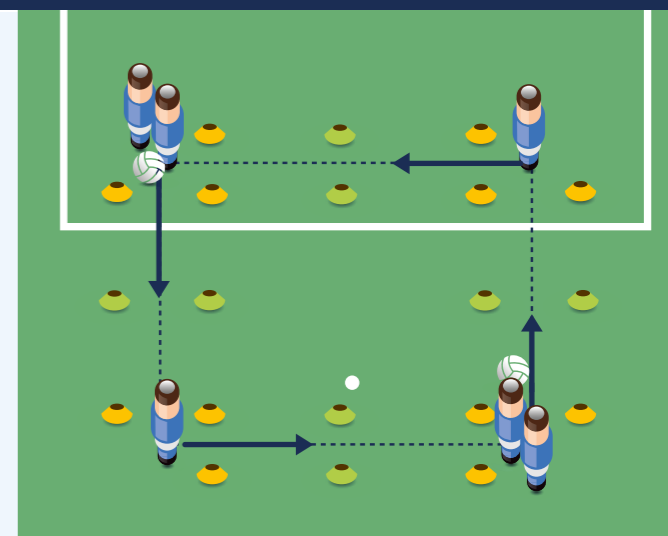
O QUE PRECISO:

- 6 Jogadores por quadrado
- 2 Bolas

OBSERVAÇÕES:

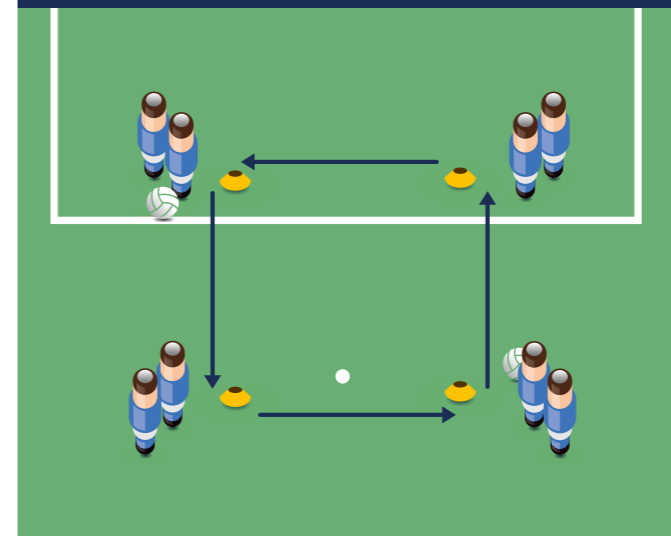
Configure uma porta de passe de 2 metros e um portão de primeiro toque em cada canto. Além disso, configure um portão de passe no meio de cada lado do quadrado. O objetivo do jogador é fazer com que cada passe pelos

portões de passe e o primeiro toque passe pelo portão na direção do próximo passe. O portão central de passe é para incentivar ainda mais um primeiro toque direcional e um passe mais preciso ao longo da linha. Você pode transformar isso em uma competição para ver quantas vezes um jogador individual tem sucesso em passar pelo portão e/ou fazer o primeiro toque passar pelo portão. Um Ponto é concedido para ambos.



QUADRADO DE PASSE 2

2 X 4 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO (MUDAR DE DIREÇÃO APÓS 4 MINUTOS)



O QUE PRECISO:

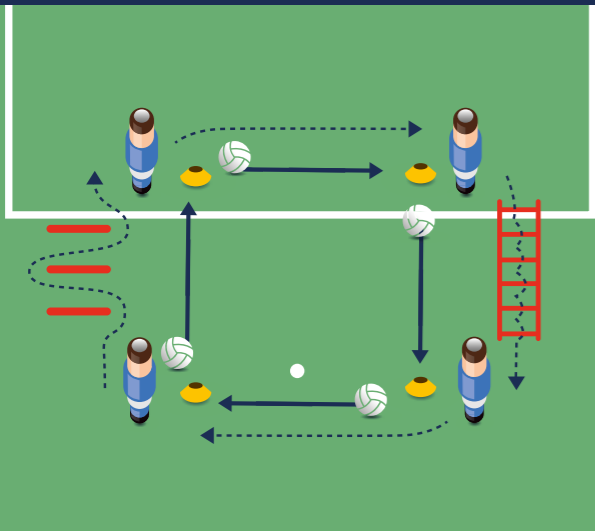
- 4 Conos
- 2 Bolas
- pelo menos oito jogadores

OBSERVAÇÕES:

Rodada 1 apenas com o pé direito, rodada 2 apenas com o pé esquerdo, 2 toques no cone, siga a bola (sem correr), jogue com 2 bolas desde o início.

QUADRADO DE PASSE 3

10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- 4 Conos
- 1 Bola
- a Leiter
- 3 portões laterais

pelos portões laterais. Da posição 3-4, após o passe, os jogadores precisam realizar coordenação na escada. O objetivo é aprender a passar, receber, melhorar a coordenação e agilidade.

OBSERVAÇÕES:

Os jogadores passam e seguem a sua passagem na praça de 6x6m. Da posição 1-2, após o passe, os jogadores precisam passar

PARES AO CANTO

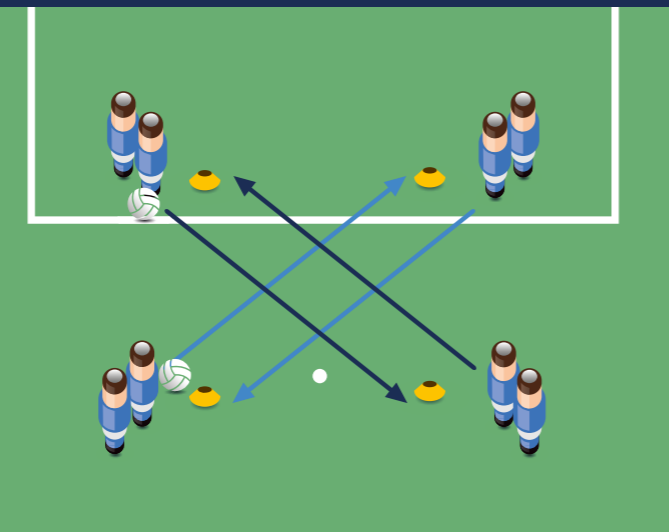
2 X 4 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO
(CAMBIE DE DIRECCIÓN DESPUÉS DE 4 MINUTOS)

O QUE PRECISO:

- 4 Conos
- 2 bolas
- pelo menos oito jogadores

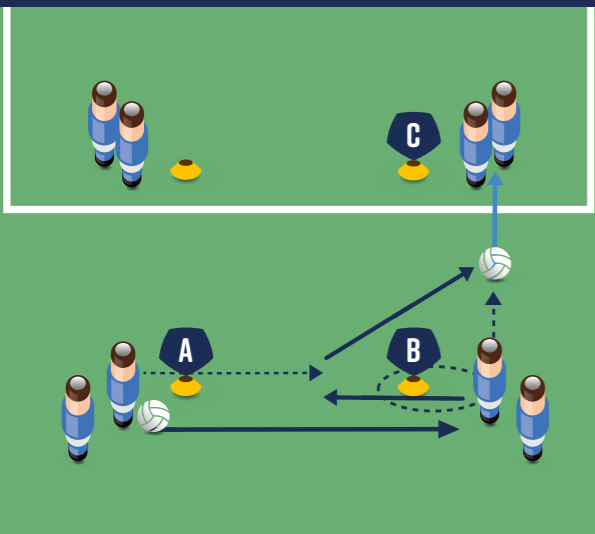
OBSERVAÇÕES:

Rodada 1 apenas pé direito, rodada 2 apenas pé esquerdo, 2 toques no cone, siga a bola (sem correr)



PASSE E SEGUE

2 X 4 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO
(MUDAR DIREÇÃO APÓS 4 MINUTOS)



O QUE PRECISO:

- 4 Conos
- 2 Bolas
- pelo menos oito jogadores

B, A começa a andar, B passa de volta para A, B contorna o cone, B recebe um passe diagonal de A, B passa a bola para C.

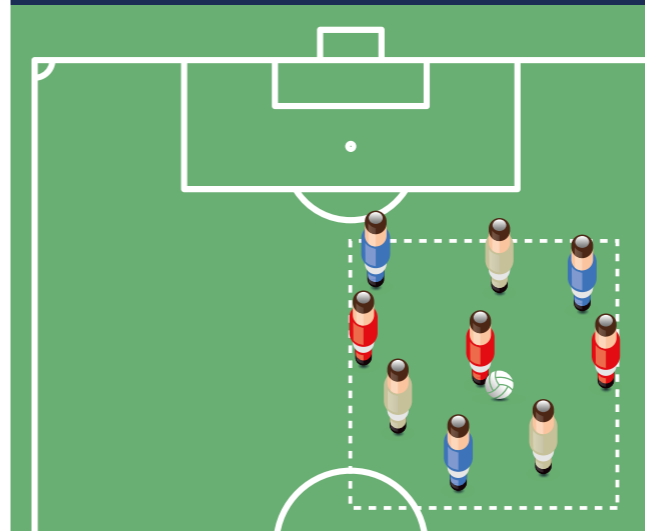
OBSERVAÇÕES:

Primeira volta apenas pé direito, segunda volta 2 apenas pé esquerdo, 1 toque, siga a bola (sem correr)
Processo: A passa a bola para

PRO

JOGO DE PASSE 1

12 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- 3 equipas
- 1 bola
- área de 30x25m dividida ao meio

passes. A equipa defensora tenta recuperar a bola e atingir o mesmo objetivo durante a fase de ataque. Os objetivos incluem uma ocupação racional do espaço, criação de linhas de passe para a esquerda, direita, frente e trás, pressão e cobertura, reação à perda da bola, foco e cooperação.

OBSERVAÇÕES:

Uma das três equipas é neutra e joga apenas com a equipa que está em posse da bola. A equipa em posse marca um ponto após completar 4

PRO

JOGO DE PASSE 2

12 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

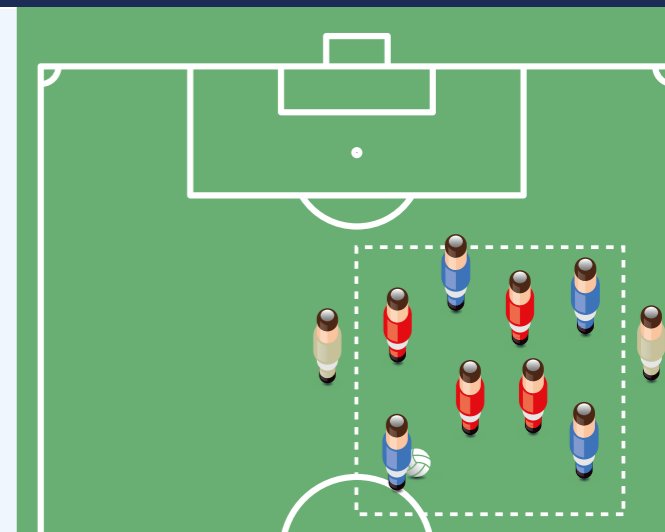
O QUE PRECISO:

- 2 equipas
- 4 Jogadores
- 1 bola,
- área de 30x25m

passes. A equipa em defesa tenta recuperar a bola e atingir o mesmo objetivo durante a fase de ataque. Os objetivos incluem uma ocupação racional do espaço, criação de linhas de passe - esquerda, direita, à frente e atrás, pressão e cobertura, reação à perda da bola e prática de foco e cooperação.

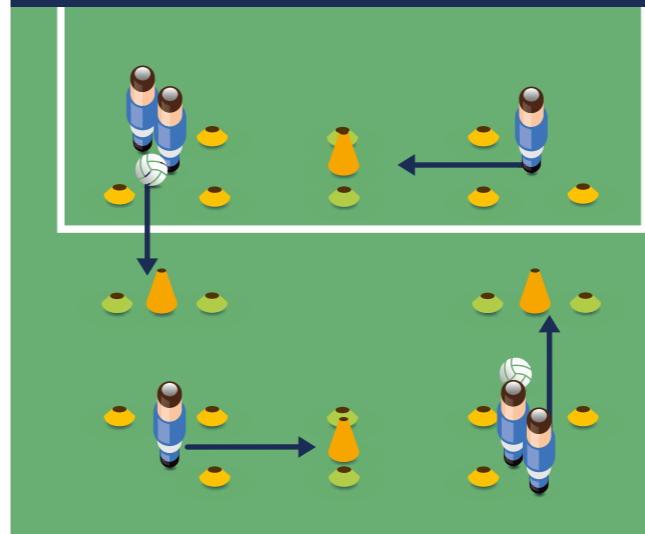
OBSERVAÇÕES:

Dois jogadores neutros estão localizados fora do quadrado. A equipa em posse marca um ponto após completar 4



EXERCÍCIO DE PRECISÃO

10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- 6 jogadores por quadrado
- 2 Bolas

passo para o próximo jogador. Depois de derrubar o cone, o jogador deve levantá-lo enquanto vai para a próxima posição. Quem consegue ser o jogador a "Acertar no Cone" mais vezes?

OBSERVAÇÕES:

Coloque um cone alto em cada portão do meio e adicione um desafio de precisão para os jogadores. Cada vez que derrubam o cone alto, ganham um ponto - mas o passe deles também deve passar pelo portão de

EXERCÍCIO DE DRIBLE

10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

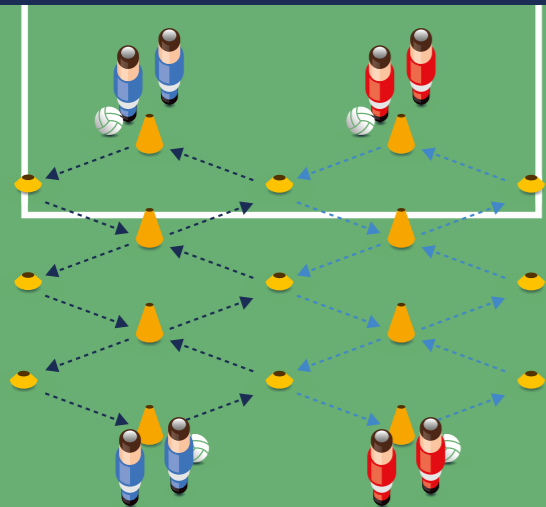
O QUE PRECISO:

- pelo menos 2 Jogadores
- 2 Bolas
- 9 Conos

OBSERVAÇÕES:

Os jogadores partem dos quatro pontos de partida e movem-se para a direita até ao cone amarelo, depois para a esquerda até ao cone vermelho com a bola aos pés. Os jogadores devem virar à frente dos cones e não atrás dos cones. Exercício

1: tocar na bola com a parte interna do pé na frente de cada cone. Exercício 2: tocar na bola com a parte externa do pé na frente de cada cone. Exercício 3: passar a perna por cima na frente de cada cone. Exercício 4: dar uma volta de 360 graus na frente de cada cone. Exercício 5: simulação de chute na frente de cada cone. Exercício 6: realizar cada uma das cinco habilidades anteriores uma após outra, para que tudo o que foi aprendido anteriormente possa ser praticado de uma vez.



EXERCÍCIO DE PASSE 1

10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

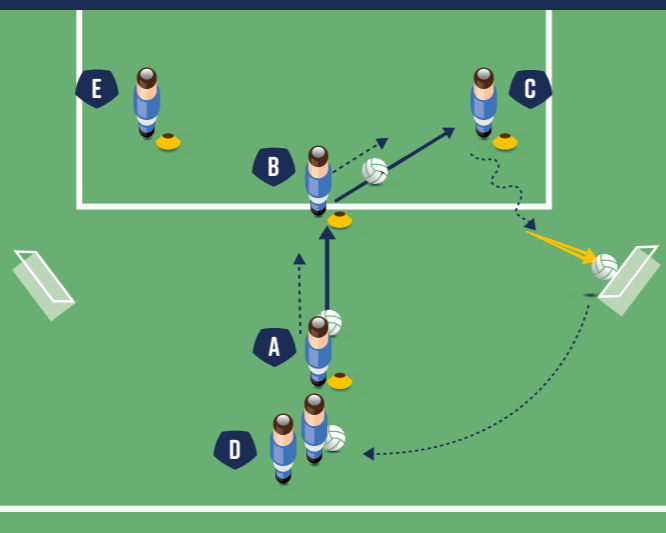
O QUE PRECISO:

- Pelo menos 5 jogadores
- 1 bola
- 4 Conos
- 2 golos

OBSERVAÇÕES:

Os jogadores estão nos cinco pontos com os cones. O Jogador A faz um passe para o Jogador B, o Jogador B leva a bola para um lado para passar

para o Jogador C ou E (C na imagem). C recebe a bola, dribla e remata à baliza. Em seguida, cada jogador move-se para a próxima posição e o exercício recomeça.



EXERCÍCIO DE PASSE 2 : ALTERNATIVO

10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

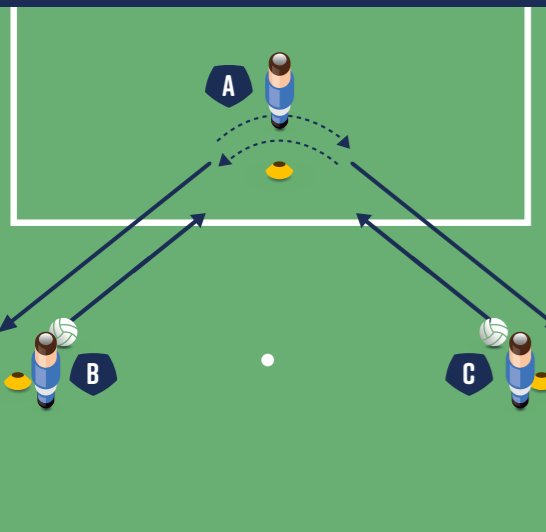
O QUE PRECISO:

- Pelo menos 3 Jogadores
- 1 bola
- 3 Conos

OBSERVAÇÕES:

Os jogadores estão nos pontos com os cones. O foco está no jogador A. Ele se movimenta ao redor do cone e realiza um passe duplo com os jogadores

B e C. O treinador deve prestar atenção na técnica do passe. O tempo de ação para o jogador A não deve durar mais do que dois a três minutos. Após o jogador A terminar, os jogadores trocam de posição.



EXERCÍCIO DE PASSE 3: PASSE - RECEÇÃO - PASSE

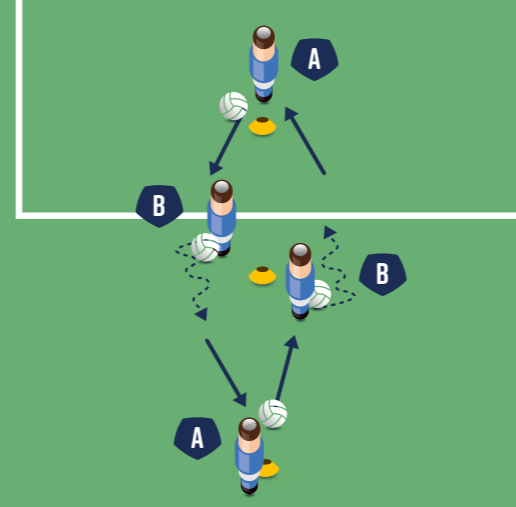
10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

O QUE PRECISO:

- 3 Conos
- 1 bola
- pelo menos 2 Jogadores

OBSERVAÇÕES:

O jogador A passa a bola para o jogador B. B recebe a bola, vira-se e dribla ao redor do cone. Em seguida, ele passa para o jogador A oposto. O jogador B vira-se novamente e recebe a próxima bola do jogador A.



JOGO DAS PORTAS

10 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

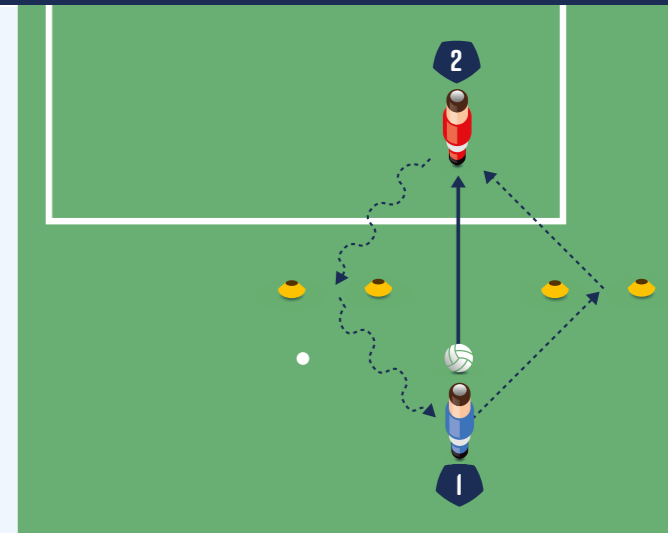
O QUE PRECISO:

- 4 portas
- 1 bola
- pelo menos 2 Jogadores

OBSERVAÇÕES:

O jogador 1 passa para o jogador 2. Após o passe, o jogador 1 corre para uma das portas laterais. O jogador 2 precisa driblar através da porta oposta escolhida pelo

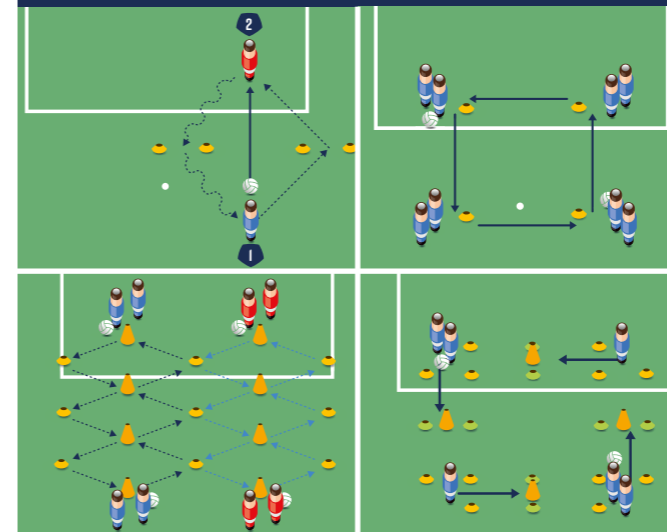
jogador 1. Os objetivos são melhorar o passe e o drible, assim como o foco e a reação.



SESIÓN DE GIROS Y MOVIMIENTOS

OBSERVAÇÕES:

1. Aquecimento
2. Toque na Grelha e Técnica Trabalhando com Ambos os Pés.
3. Movimentos de 1 contra 1 para vencer um jogador e mudanças de direção.
4. Jogo de Drible, combinações ou mudança de jogo incentivando uma boa posse de bola.
5. Desenvolvimento do Jogo - 6 contra 6 - Formação e definição de expectativas.

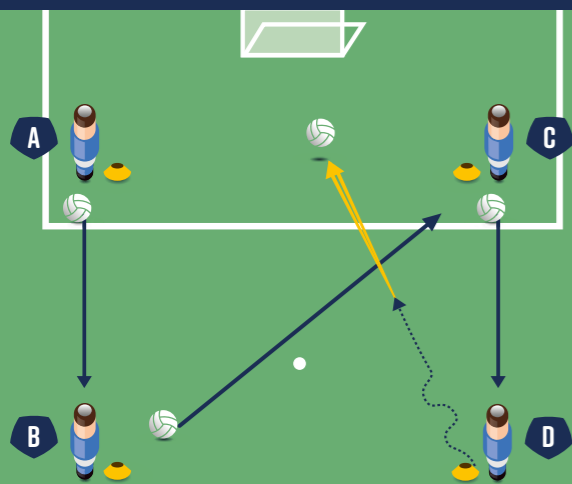


REMATE

(REMATE COM/SEM EXERCÍCIO DE PASSES)

EXERCÍCIO DE FINALIZAÇÃO

2 X 5 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- 4 Jogadores
- 4 Conos
- 1 jogador para proteger a baliza

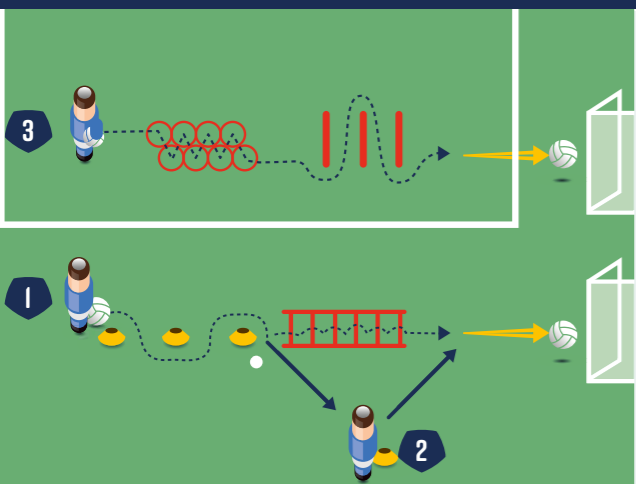
OBSERVAÇÕES:

A passa a bola para B, B passa a bola para C, C passa a bola para D, D finaliza. Nesta ronda, os jogadores devem usar apenas o pé esquerdo.

Ronda 2: C passa para D, D passa para A, A passa para B, B é o finalizador, 2 toques, acompanha a bola, os jogadores devem usar apenas o pé direito.

DRIBLE COM A BOLA TERMINANDO COM UM REMATE

12 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- 3 conos
- 2 bolas
- 3 portas laterais
- anéis de agilidade, escada

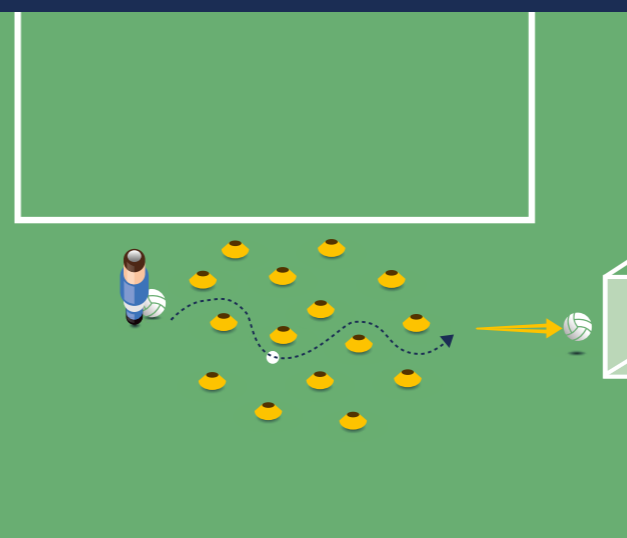
OBSERVAÇÕES:

O Jogador 1 dribla através dos conos e passa para o Jogador 2; o Jogador 1 passa pela escada; o Jogador 2 passa de volta para o Jogador 1, que

chuta na baliza. O Jogador 3, com a bola nas mãos, passa pelos anéis de agilidade. E, após colocar a bola no chão, passa pelas portas laterais e faz um remate. Rotação: P1-P2-P3. Os objetivos incluem praticar dribles, passes, recepção, remates, coordenação e agilidade.

MINAS

6 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- ± 12 - 15 Conos
- 1 bola

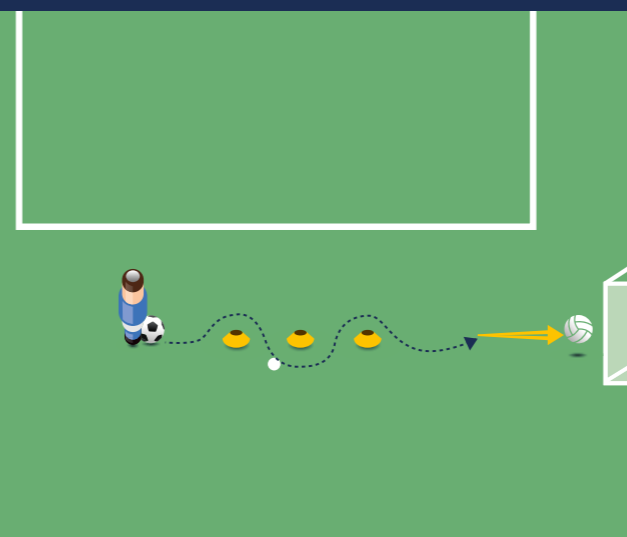
OBSERVAÇÕES:

Os jogadores precisam atravessar o "campo minado" de portas laterais sem tocar em nenhuma "mina". No final do campo, os jogadores fazem um remate em direção à baliza. O exercício visa

treinar dribles, mudanças de direção, remate e agilidade.

DRIBLE E FINALIZAÇÃO

6 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- 3 Conos
- 1 bola

OBSERVAÇÕES:

Os jogadores driblam pelos conos e fazem um remate em uma das duas mini balizas dentro da baliza regular. Os jogadores praticam dribles, coordenação com a bola, remate, precisão e pontaria.

SITUAÇÕES SEMELHANTES AO JOGO

(SUPERIORIDADE NUMÉRICA, PROCESSO DEFENSIVO E OFENSIVO)

JOGOS DE COMBINAÇÕES INDIRETAS

6/8 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

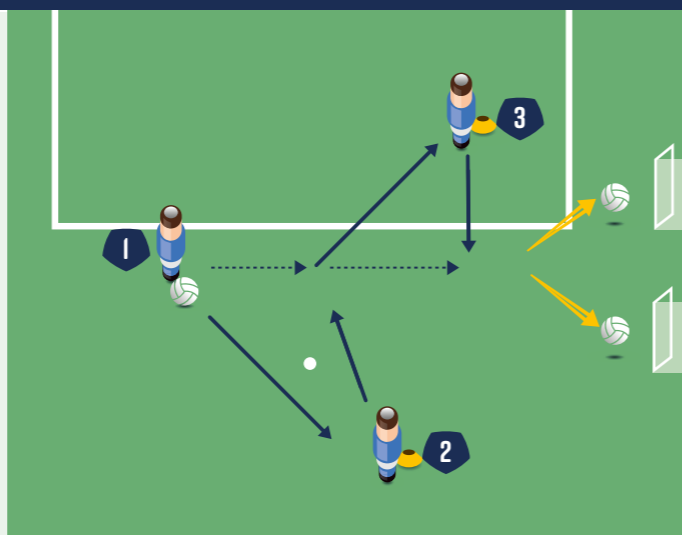
O QUE PRECISO:

- 2 mini balizas laterais
- 1 bola

OBSERVAÇÕES:

Jogador 1 passa para o Jogador 2; Jogador 2 devolve a bola ao Jogador 1. Jogador 1 recebe e passa para o Jogador 3; Jogador 3 recebe a bola e remata numa das duas balizas. Rotação: P1-P2-P3.

Os objetivos são passe, recepção, jogo combinado, movimento e remate.



COMBINAÇÃO DIRECTA

6/8 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

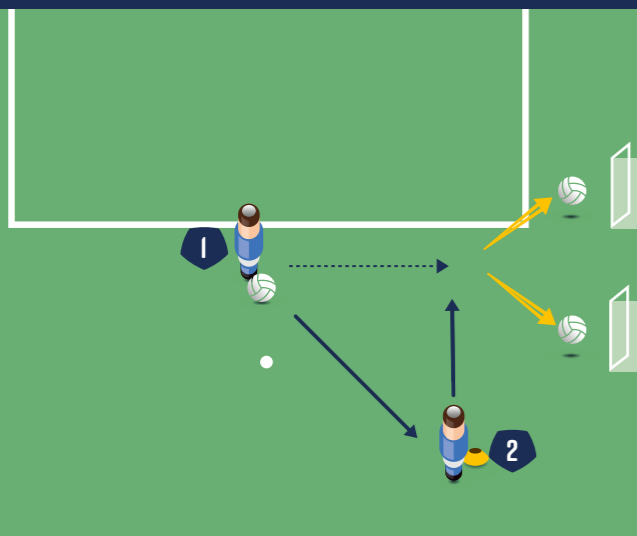
O QUE PRECISO:

- 2 mini balizas laterais
- 1 bola

OBSERVAÇÕES:

Jogador 1 passa para o Jogador 2; Jogador 1 desloca-se para o espaço e recebe de volta o passe do Jogador 2; Jogador 1 finaliza numa das balizas. Os jogadores praticam passe, recepção, jogo

combinado, movimento e remate.



2VI SOBREPOSIÇÃO

12 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

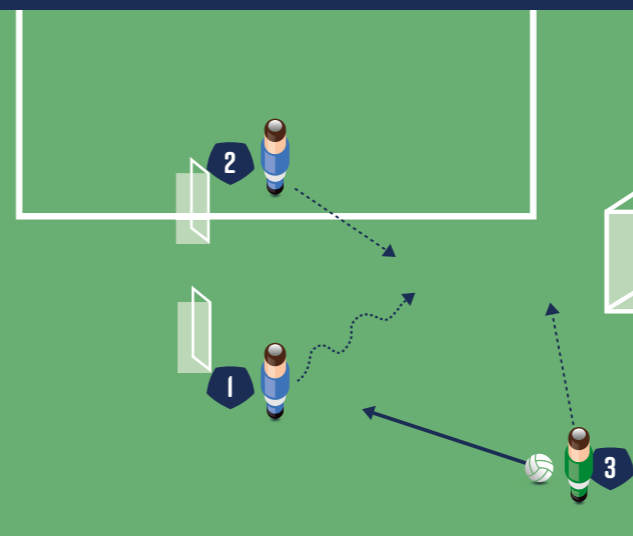
O QUE PRECISO:

- 3 portas laterais
- 1 bola
- 2 pequenas balizas

OBSERVAÇÕES:

A repetição começa com o defesa (P3) a passar para um dos atacantes (P1/P2). Os atacantes tentam marcar na baliza criando uma situação de 2 contra 1. Se o defensor

recuperar a posse de bola, tenta marcar numa das 2 mini balizas. Os objetivos incluem tirar partido da superioridade numérica; trabalho de equipa e cooperação; tomada de decisão, passe e recepção, drible e remate.



JOGOS COM SUPERIORIDADE

15/20 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

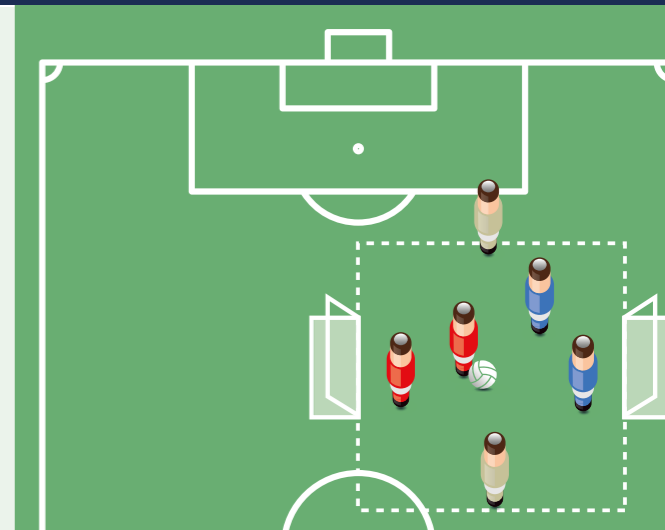
O QUE PRECISO:

- 1 bola
- pelo menos seis jogadores
- espaço de 30x20/35x25m

OBSERVAÇÕES:

Jogo 2 contra 2 dentro do espaço, com um jogador neutro em cada lado do quadrado. Os jogadores

neutros (Amarelos) jogam sempre com a equipa que tem a posse de bola. O jogo é disputado segundo as regras do "Walking Football". Se um jogador recebe a bola e a prende entre ambas as pernas, nenhum jogador pode recuperar a bola. Os objetivos são a capacidade de ocupar racionalmente o espaço de jogo, conhecer os princípios gerais do jogo, e passar, receber e driblar num contexto de jogo.



JOGO EM ESPAÇO REDUZIDO

20 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

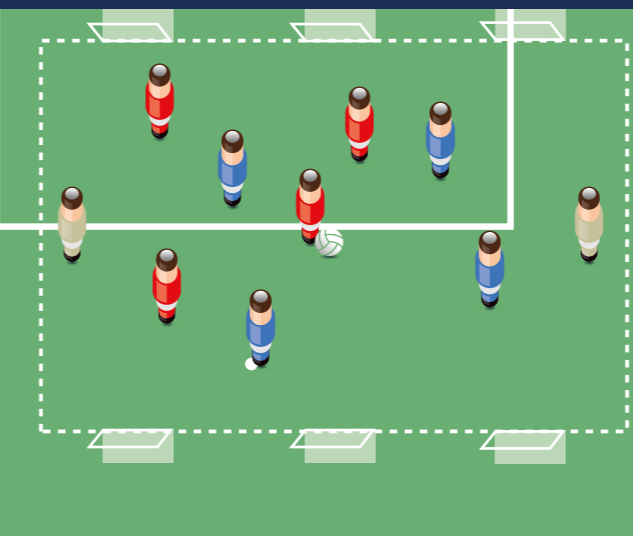
O QUE PRECISO:

- 10 Jogadores
- 1 bola
- 6 mini balizas
- 20x30m

OBSERVAÇÕES:

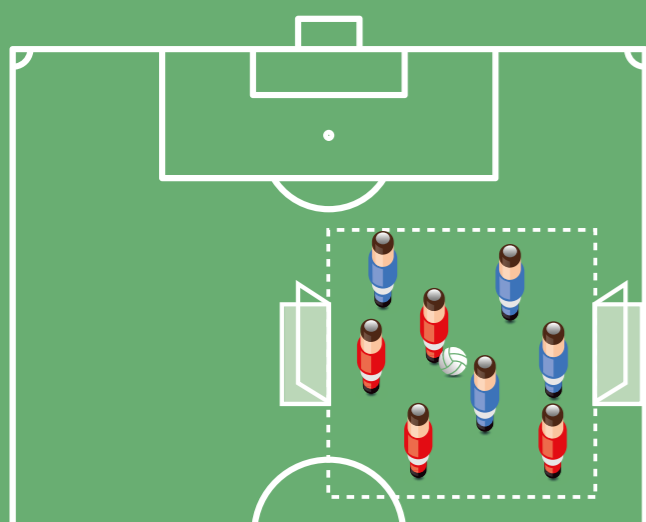
Existem duas equipas de quatro jogadores e dois jogadores neutros. No jogo em espaço reduzido, os jogadores neutros jogam com a equipa que está com a posse

de bola, criando um 6 contra 4. A equipa com a posse de bola tenta marcar numa das três mini balizas. O objetivo é que os jogadores ocupem racionalmente o espaço de jogo, compreendam os princípios gerais do jogo, pratiquem passe, recepção e dribles num contexto de jogo, além de tomada de decisões e marcar no golo que tem menos jogadores.



JOGO EM ESPAÇO REDUZIDO 2

15/20 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- 8 Jogadores
- 1 bola
- 20x15m

OBSERVAÇÕES:

Existem duas equipas de quatro jogadores e dois jogadores neutros. No jogo em espaço reduzido, os jogadores neutros jogam com a equipa que está com

a posse de bola, criando um 6 contra 4. A equipa com a posse de bola tenta marcar numa das três pequenas balizas. O objetivo é que os jogadores ocupem racionalmente o espaço de jogo, compreendam os princípios gerais do jogo, pratiquem passe, receção e dribles num contexto de jogo, além de tomada de decisões e marcar na baliza que tem menos jogadores.

PASSES PELOS APOIOS

15/20 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO

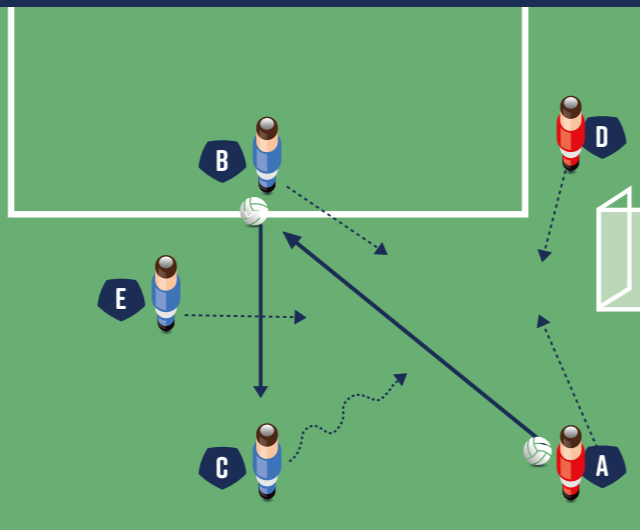
O QUE PRECISO:

- 1 bola
- 5 Jogadores
- 5 Conos

OBSERVAÇÕES:

A & D são os futuros defensores, B, C & E são os futuros atacantes. A inicia o exercício com um passe longo para B. B recebe a bola e passa para C. C realiza um passe longo para D, que faz um passe

longo para E. Quando E recebe a bola, os dois defensores avançam e tentam defender a baliza contra os atacantes B, C & E. Se os atacantes marcarem um golo, o exercício termina, e os próximos jogadores iniciam. Se os defensores conquistarem a bola, podem receber um ponto por driblar até à posição anterior do atacante.



2+2 VS 2

15/20 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- 1 bola
- 4-6 Jogadores

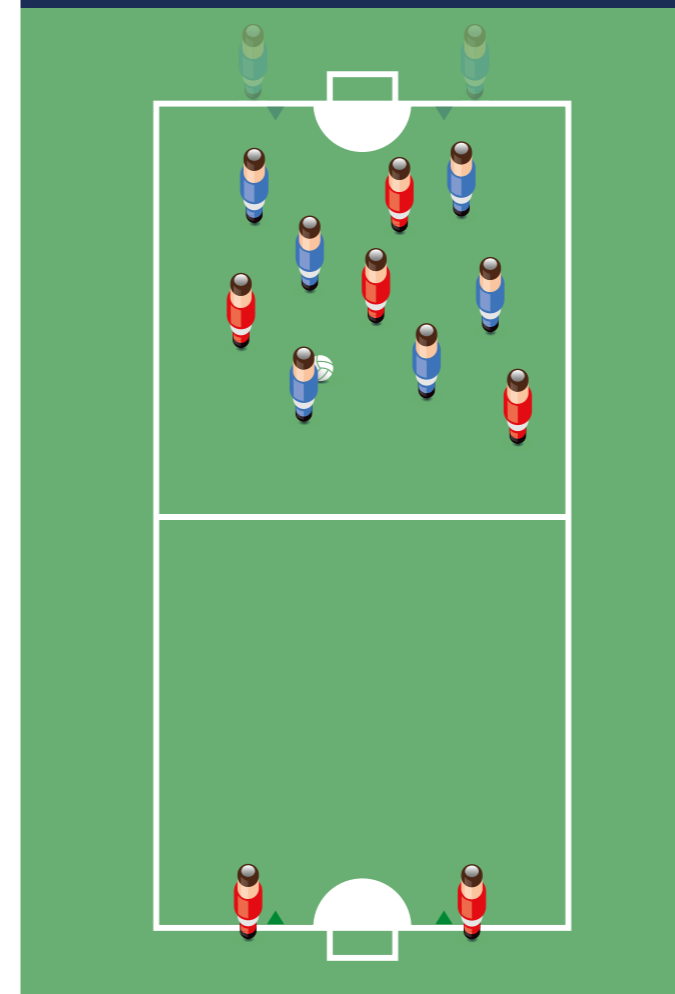
OBSERVAÇÕES:

Two teams of two to three players are playing against a third team. In the case in the picture, it is 4v2 (blue and yellow v red). The main goal for the mixed team is to collect as many passes as

possible. The goal of the red team is to capture the ball. In case a blue/yellow player loses the ball to the red team or passes the ball outside the pitch, the blue/yellow team is outnumbered and must capture the ball.

4 VS 4 (+2)

15/20 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- 1 bola
- 10 Jogadores,
- 2 Porterías

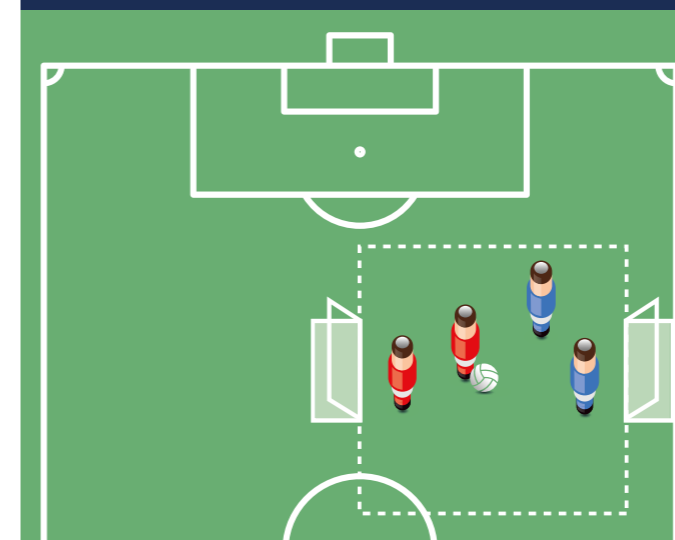
OBSERVAÇÕES:

Duas equipas de dois a três jogadores estão a jogar contra uma terceira equipa. No caso da imagem, é um jogo de 4 contra 2 (azul e amarelo contra vermelho). O objetivo principal para a equipa mista é conseguir o maior número possível de passes. O objetivo da equipa

vermelha é recuperar a bola. No caso de um jogador azul/amarelo perder a bola para a equipa vermelha ou passar a bola para fora do campo, a equipa azul/amarelo fica em inferioridade numérica e deve tentar recuperar a bola.

JOGO 2V2/3V3/4V4

15/20 MINUTOS DURAÇÃO DO EXERCÍCIO



O QUE PRECISO:

- 1 bola
- pelo menos 4 jogadores
- 20x15/25x15/30x20

OBSERVAÇÕES:

O jogo é jogado com as regras do "Walking Football". Se um jogador recebe a bola e a prende entre ambas as pernas, nenhum jogador pode

recuperar a bola. Os objetivos incluem aprender a ocupação racional do espaço de jogo, os princípios gerais do jogo, bem como passe, receção e drible no contexto do jogo.

EXERCÍCIOS DE CINÉTICA



CINÉTICA 1

AQUECIMENTO COM COLEGA


EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 Jogadores 	Os jogadores enfrentam / distância de 10 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
3 x 2 minutos (troque de pé a cada 2 minutos)	1 apenas pé direito, 2 apenas pé esquerdo, 3 pé direito/esquerdo alternando



CINÉTICA 2

RETA NUMÉRICA SIMPLES


EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 Jogadores 	Os jogadores enfrentam / distância de 10 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
3 x 1 minuto (intervalo de 30 segundos)	Os jogadores passam a bola uns para os outros/livre escolha do pé/para cada passe, nomeie o próximo número na linha (novo para 40/60/70)



CINÉTICA 3

LINHA NUMÉRICA DIFÍCIL (SUGESTÃO 3 E 5, 6 E 9)

EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 Jogadores 	Os jogadores enfrentam / distância de 10 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
2 x 1 minuto (intervalo de 30 segundos)	Os jogadores passam a bola uns para os outros/livre escolha dos pés/nomeiam o próximo número na linha para cada passe (por exemplo, começam com 0-3-9-12... e quando chegam a 30 continuam com 35-40-45-50; esta sequência pode ser qualquer combinação, desde as mais simples até às mais difíceis)



CINÉTICA 4

SOLETRAR (NOME PARA FRENTE / NOME PARA TRÁS)


EQUIPAMENTO	Os jogadores enfrentam / distância de 10 metros
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 Jogadores 	PROCEDIMENTO
DURAÇÃO	Os jogadores passam a bola uns para os outros/livre escolha do pé / a cada passe, nomeie a próxima letra do primeiro nome / I-N-A-A-N-I
ORGÂNICA	



CINÉTICA 5

LEVANTE O BRAÇO DO MESMO LADO

EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 Jogadores 	Os jogadores ficam frente a frente / distância de 10 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
2 x 1 minuto (intervalo de 30 segundos)	Os jogadores passam a bola uns para os outros/livre escolha dos pés/levantam o braço ao lado do pé de jogo a cada passe



CINÉTICA 6

LEVANTE O BRAÇO PARA O OUTRO LADO

EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 Jogadores 	Os jogadores ficam frente a frente / distância de 10 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
2 x 1 minuto (intervalo de 30 segundos)	Os jogadores passam a bola uns para os outros/livre escolha dos pés/elevam o braço do outro lado do pé para cada passe



CINÉTICA 7

EVEN - ODD

(VARIACIONES: MASCULINO/FEMININO OU PAÍSES DA EUROPA/PAÍSES FORA DA EUROPA)


EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 Jogadores 	Os jogadores ficam frente a frente / distância de 10 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
2 x 1 minuto (intervalo de 30 segundos)	Los jugadores se pasan el bola entre sí/elección libre de pies/para cada pase nombre un número del 1 al 10/par=derecha impar=izquierda



CINÉTICA 8

PASSE E LANÇAMENTO


EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 bola • 2 Jogadores 	Os jogadores ficam frente a frente/distância de 10 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
2 x 1 minuto (intervalo de 30 segundos)	Los jogadores se pasan el bola entre sí/libre elección de pies/por cada pase un jugador lanza un bola + otro jugador pasa



CINÉTICA 9

PASSE 1-2-3


EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 bola • 2 Jogadores 	Os jogadores ficam frente a frente/distância de 10 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
1 x 1 minuto	Os jogadores passam a bola uns para os outros/ livre escolha do pé/para cada passe diga o número 1, palmas, 3



CINÉTICA 12

PASSE MEOW PALMAS TRÊS


EQUIPAMENTO	frente/distância de 10 metros
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 bola • 2 Jogadores 	PROCEDIMENTO
DURAÇÃO	Os jogadores passam a bola uns para os outros/ livre escolha do pé/a cada passe chamam a sequência numérica Miau, Palmas, três.
1 x 1 Minutos	
ORGÂNICA	
Os jogadores ficam frente a	



CINÉTICA 13

PALMAS PASSE


EQUIPAMENTO	frente/distância de 10 metros
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 Jogadores 	PROCEDIMENTO
DURAÇÃO	Os jogadores passam a bola uns para os outros / escolha livre do pé / batem palmas no número 1-3 a cada passe.
1 x 1 Minutos	
ORGÂNICA	
Os jogadores ficam frente a	



CINÉTICA 10

PASS 1-CLAP 3


EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 bola 	Os jogadores ficam frente a frente/distância de 10 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
1 x 1 minuto	Os jogadores passam a bola uns para os outros/ livre escolha do pé/para cada passe diga o número 1, palmas, 3



CINÉTICA 11

PASS MEOW CLAP 3

EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 Jogadores 	Os jogadores ficam frente a frente/distância de 10 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
1 x 1 minuto	Os jogadores passam a bola uns para os outros/livre escolha do pé/a cada passe, diga a sequência numérica Miau, Palmas, 3



CINÉTICA 14

360 GRAUS

EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 Jogadores 	Os jogadores ficam frente a frente/distância de 10 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
1x1 minuto	Os jogadores passam a bola entre si / escolha livre do pé / viram à esquerda ou à direita em cada passe / mudam no próximo passe. Alterar na próxima passagem



CINÉTICA 15

360 GRAUS + RETA NUMÉRICA

EQUIPAMENTO	ORGÂNICA
<ul style="list-style-type: none"> • 2 Conos • 1 Bola • 2 Jogadores 	Los jugadores están uno frente al otro / distancia 2 metros
DURAÇÃO	PROCEDIMENTO
1 x 1 Minutos	Os jogadores passam a bola uns para os outros / escolha livre do pé / viram à esquerda ou à direita a cada passe e anunciam a linha numérica / mudança no próximo passe. Alterar na próxima passagem

CINÉTICA
16

PEDRA, PAPEL, TESOURA

EQUIPAMENTO

- 1 Jogadores

DURAÇÃO

1x1 minutos

ORGÂNICA

Os jogadores ficam frente a frente / distância de 2 metros.

PROCEDIMENTO

O vencedor da tesoura/ pedra/papel levanta o outro braço o mais rápido possível

CINÉTICA
17

DEDO - FOCO (OLHOS ABERTOS)

EQUIPAMENTO

- 1 Jogadores

DURAÇÃO

1 x 40 segundos por perna

ORGÂNICA

os jogadores ficam confortavelmente com espaço suficiente

PROCEDIMENTO

Fique em uma perna só / concentre os dedos / 6 direções no total / olhos abertos

JOGO REGULAR

(PARA TREINAR AS HABILIDADES ENSINADAS)

Ao final do treino deverá haver um amigável com as regras oficiais do Walking Football.



RELAXAMENTO

(ALONGAMENTO ESTÁTICO, SESSÃO DE SOCIALIZAÇÃO, ETC.)

É necessário fazer alongamento estático, para que eles possam diminuir a frequência cardíaca e recuperar os músculos. (Você

pode usar os exercícios do aquecimento) Ofereça aos seus participantes uma sessão de convívio com café, chá e/ou água após

o treino e um espaço para conversar e socializar!

PALAVRAS FINAIS

A EFDN gostaria de agradecer a todos os parceiros do projeto (Vålerenga Fotball, Ferencvárosi Torna Club, Bayer 04 Leverkusen, Rangers Charity Foundation, Fundação Benfica, Real Betis Balompíe, FC Schalke 04, Morton in the Community, Newcastle United Foundation e Eintracht Frankfurt) pelo seu contributo para a realização do manual de treino do Walking Football.



EUROPEAN
WALKING
FOOTBALL
LEAGUE

Questions?
In need of further information?


Please contact us by phone or email:



www.walkingfootballleague.eu

T +31 76 369 05 61
E info@efdn.org
W www.efdn.org

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.

 Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



EFDN

WWW.EFDN.ORG