

30 EXERCÍCIOS

COM VARIANTES PARA QUE OS SEUS JOGADORES PROGRIDAM.



EXERCÍCIOS E JOGOS

SUB-6 AOS ADULTOS



Cyril VANLERBERGHE



Tenho mais de 20 anos de experiência em treinos de futebol e trabalhei com crianças de todos os escalões.

Atualmente sou formador na Suíça e também fui formador profissional na França e nos Estados Unidos (durante 4 anos), onde obtive o título de campeão nacional. Especializei-me na formação de jovens.

Em paralelo com as minhas atividades no campo de futebol, dedico muito tempo ao desenvolvimento de material pedagógico para formadores com:

- o software Soccer-Trainer que permite a criação de sessões e programas de treino de futebol - www.soccer-trainer.com.pt
O **Soccer-Trainer** é reconhecido pela FFF (Federação Francesa de Futebol) e está disponível em 6 línguas.
 - o software **ContiWarmUp** : criação de exercícios e respetiva consulta em vídeo
 - criação de animações para os exercícios dos DVD criados pela Vestiaires-Magazine "Técnico/Físico/Tático/Mental – Os 4 fatores do desempenho!"
 - autor do livro: **Futebol - 360 exercícios e jogos para todos - Dos Sub-6 aos Seniores** publicado pela editora Amphora
-

E-books disponíveis :

Nº1 : A desmarcação – A orientação do jogo (50 exercícios e jogos com variantes)

Nº2 : Controlo – Passe – Combinações e finalização (50 exercícios e jogos com variantes)

Nº3 : Condução de bola – Técnicas de drible (50 exercícios e jogos com variantes)

Nº4 : 1 contra 1 - 2 contra 2 (50 exercícios e jogos com variantes)

Nº5 : Jogos e exercícios de aquecimento (50 exercícios e jogos com variantes)

Nº6 : Velocidade – Coordenação (50 exercícios e jogos com variantes)

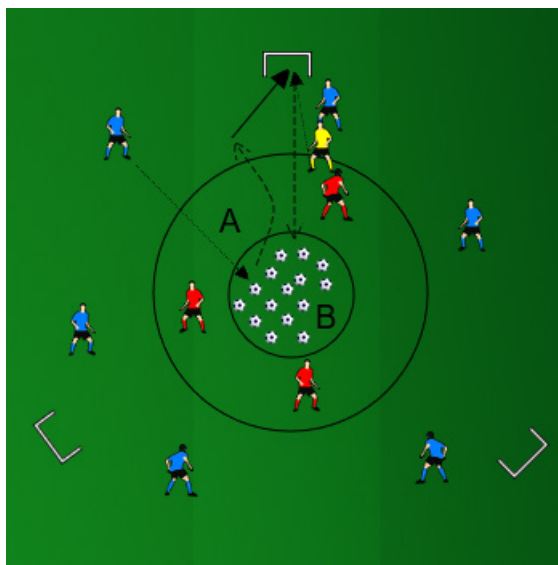
Nº7 : Jogos temáticos reduzidos (30 jogos com variantes)

Mais informações em: www.coachifoot.pt

Exercícios e jogos variados

São abordados vários temas e objetivos de trabalho, nomeadamente a condução de bola, o passe e a desmarcação.

O livro propõe 30 exercícios e jogos variados, dos quais alguns são indicados às camadas jovens e outros adaptados às equipas já formadas. Este permite descobrir temas que serão abordados de maneira mais aprofundada na coleção de e-books já disponíveis ou em fase de preparação.




Legendas

Nome do exercício

Escalão a partir do qual o exercício é recomendado*

Número mínimo de jogadores

4 CONTRA 1

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
1	U11+		5	12	Bolas, discos de futebol.
TEMA : DESMARCAÇÃO					

Nível de dificuldade de 1 a 5

Duração recomendada

Material necessário

U11+ significa que o exercício pode ser adaptado para todas as categorias do U11 (U11, U13, U15, U17 e Seniores)



Bola



Barra



Aro



Disco



Cone



Poste



Jogador



Minibaliza



Baliza



Passe/Re-



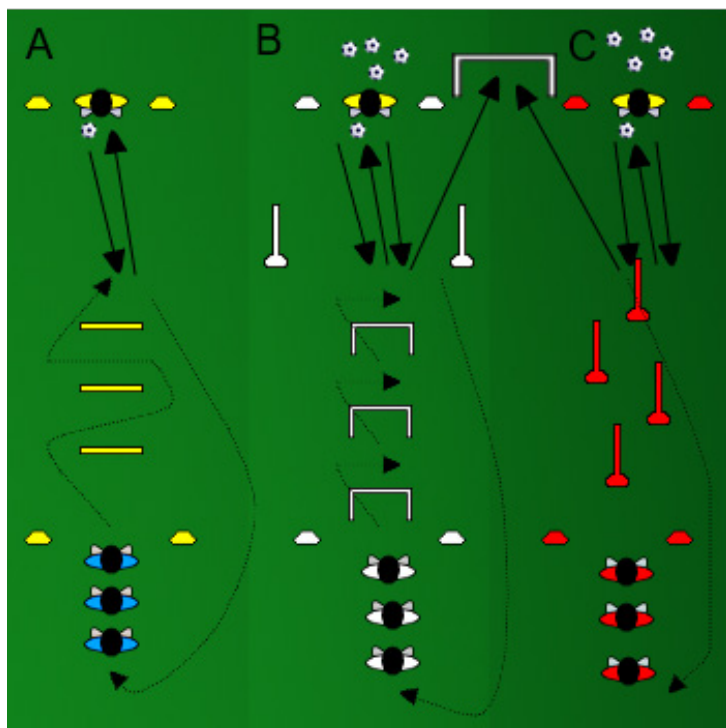
Condução de bola



Percurso sem bola

COORDENAÇÃO E RECEÇÃO-PASSE

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
1	U9+		6	12	Bolas, discos de futebol, barras, postes, barreiras, minibalizas.
TEMA : AQUECIMENTO					



OBJETIVOS

- Coordenação
- Trabalho de apoios
- Devolução de bola com um toque
- Receção-passe

EXPLICAÇÕES

Dividir os jogadores em 4 grupos.
3 percursos de coordenação seguidos de um trabalho técnico de receção-passe.
Os jogadores amarelos têm a bola.
Os amarelos começam como “passadores”.
Os azuis, brancos e vermelhos voltam à sua fila depois de cada passagem.
Mudar de papel a cada 2 minutos.

INSTRUÇÕES

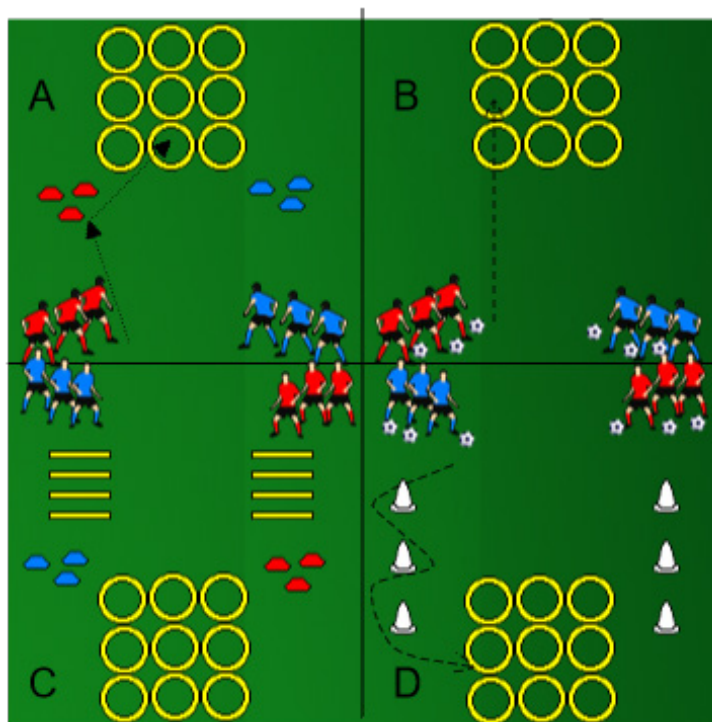
- A: O azul atravessa as barras em ziguezague e depois passa a bola ao amarelo
- B: O branco salta por cima das barreiras, passa a bola ao amarelo e depois remata para a minibaliza
- C: O vermelho atravessa os obstáculos, passa a bola ao amarelo e depois remata

VARIANTES

- Alterar os percursos

JOGO DO GALO

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
2	U9+		6	15	Bolas, discos de futebol, aros, barras, cones, coletes (2 cores).
TEMA : AQUECIMENTO					



OBJETIVOS

- Velocidade
- Coordenação
- Condução de bola
- Reflexão
- Competição

EXPLICAÇÕES

Aqui estão várias variantes do jogos do galo em versão futebol. Formar equipas de 3 ou 4 jogadores.

Um após o outro, os jogadores de cada equipa vão colocar um colete num aro.

A primeira equipa que alinhar 3 coletes vence.

Se quando todos os jogadores o fizerem nenhuma equipa ainda tiver vencido, há a possibilidade de ambos moverem um colete ao mesmo tempo.

INSTRUÇÕES

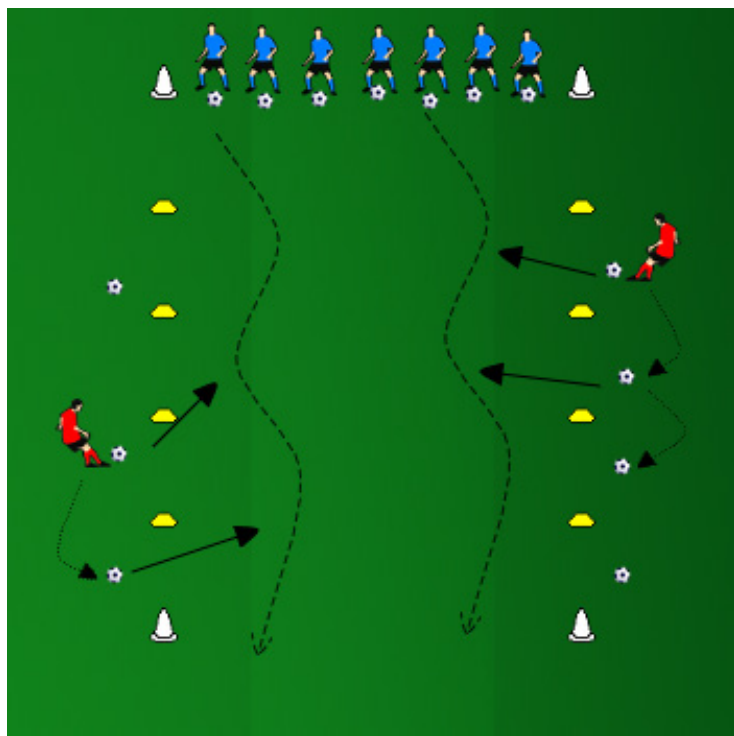
- Inúmeras possibilidades de variantes
- Variar os pequenos percursos de coordenação
- Adicionar dificuldades à condução: pé fraco, obstáculos, etc.

VARIANTES

- A: colocar 3 coletes por equipa à beira da grelha. Correr e colocar um colete
- B: uma bola por jogador. Conduzir a bola para a colocar num dos aros
- C: o mesmo que A, mas realizar um pequeno trabalho de coordenação antes de colocar um colete
- D: o mesmo que B, mas fazer um pequeno ziguezage antes de colocar a bola

COWBOYS E ÍNDIOS

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
3	U7-U11		6	15	Bolas, discos de futebol, cones, coletes (2 cores).
TEMA : AQUECIMENTO					



OBJETIVOS

- Condução de bola
- Controlo da bola em movimento
- Condução rápida
- Passar/Rematar

EXPLICAÇÕES

Terreno de 20x10 m. Os azuis (cowboys) têm uma bola cada um e colocam-se atrás da linha.

Dois vermelhos (índios) colocam-se de cada lado do campo. Os índios têm várias bolas. Os índios tentam fazer com que as bolas dos cowboys saiam ao rematar contra elas. Um cowboy que perca a sua bola (bola que saia do terreno) torna-se índio. O último cowboy que sobrar vence o jogo.

INSTRUÇÕES

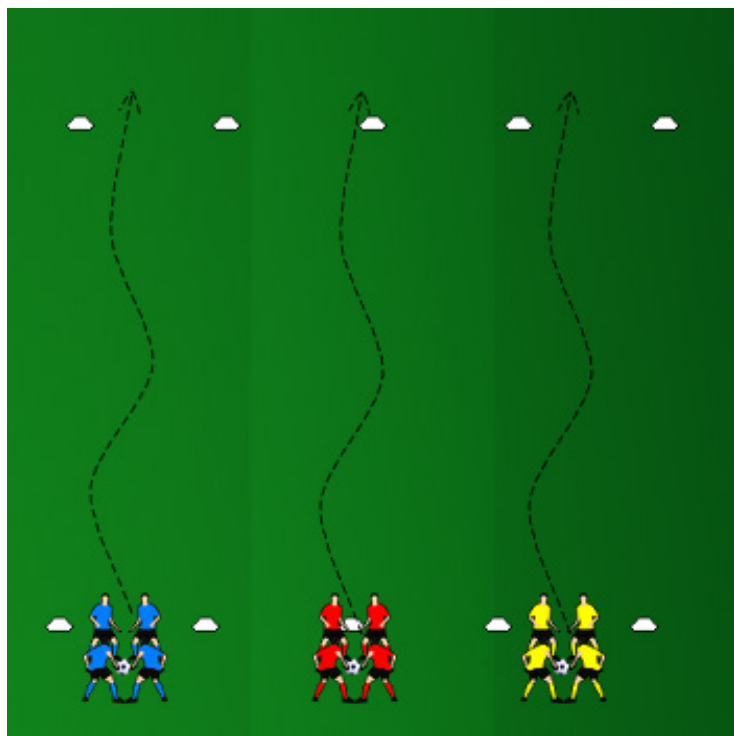
- O cowboy pode continuar a avançar enquanto a sua bola está no terreno (mesmo que tenha sido tocado)
- Um cowboy que sai do terreno torna-se índio
- Proibido rematar a bola acima dos joelhos
- Fazer várias rondas para trocar os índios do início

VARIANTES

- Para os mais jovens, os cowboys não têm bola: os índios tentam tocar as pernas
- Pedir aos índios para rematar com o seu pé fraco

DE MÃOS DADAS

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
4	U6-U13		8	12	Bolas, discos de futebol.
TEMA : ESPÍRITO DE EQUIPA					



OBJETIVOS

- Solidariedade
- Espírito de equipa
- Jogar em equipa
- Condução de bola

EXPLICAÇÕES

Formar equipas de 4 jogadores com uma bola para os 4.

As equipas colocam-se atrás da linha. Os jogadores dão as mãos para formar um círculo.

Ao sinal, cada equipa deve levar a sua bola até ao outro lado do campo (25 m) mantendo-a no meio do círculo.

INSTRUÇÕES

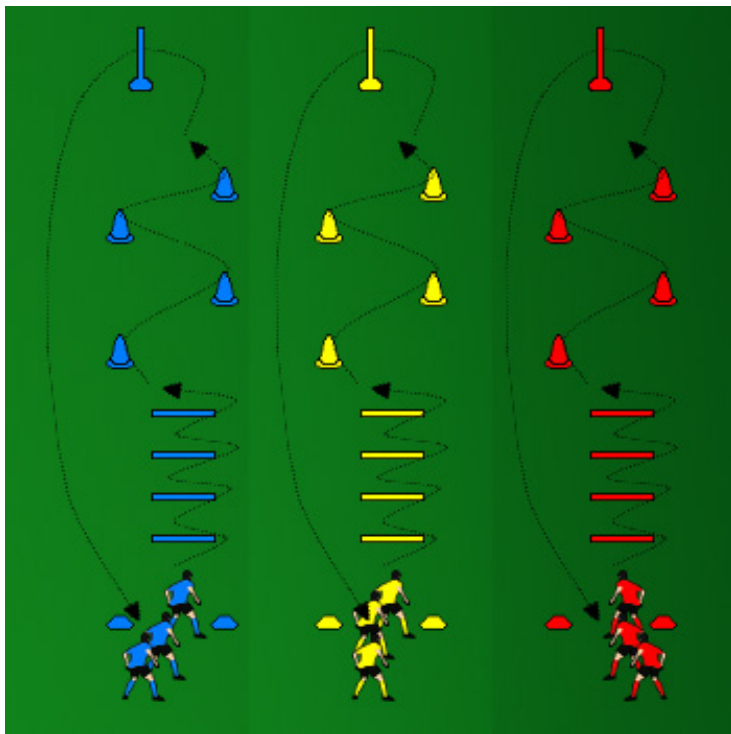
- Organizarem-se para avançar rapidamente ao mesmo tempo que controlam a bola
- Se a bola sair do círculo, devem parar, recuperá-la e recomeçar onde a bola saiu
- Segurar sempre as mãos dos companheiros senão a equipa é penalizada (5 segundos de penalização)
- Todos os jogadores devem tocar a bola várias vezes

VARIANTES

- Variar o número de jogadores entre 3 e 10
- Colocar 2, 3, 4 ou 5 bolas no meio e chamar todos ao mesmo tempo até ao outro lado do campo

CORRIDAS DE OBSTÁCULOS

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
5	U7+		6	10	Discos de futebol, barras, cones, postes.
TEMA : VELOCIDADE E COORDENAÇÃO					



OBJETIVOS

- Controlo dos apoios
- Perceção
- Velocidade
- Coordenação

EXPLICAÇÕES

Formar equipas de 3 jogadores e a cada equipa atribuir um percurso idêntico. Ao sinal, o primeiro jogador de cada equipa realiza o percurso e depois volta e toca na mão do seu companheiro. Cada jogador realiza o percurso 3 vezes. A equipa que terminar primeiro vence.

INSTRUÇÕES

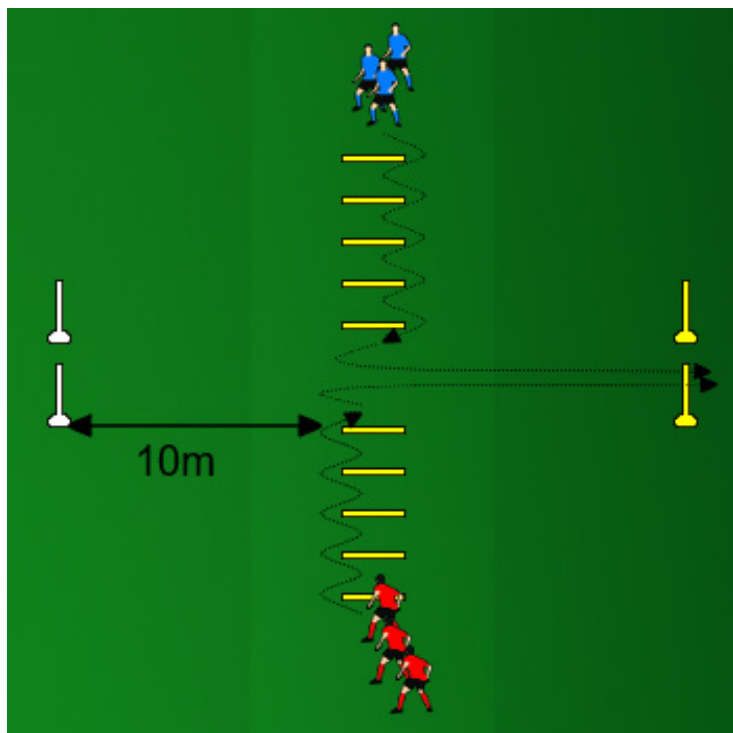
- 2 apoios entre cada barra
- Tocar no topo de cada cone com a mão
- Contornar o poste
- Voltar em sprint

VARIANTES

- 1 apoio entre cada barra
- Fazer ziguezague entre os cones
- Voltar em corrida de costas
- 1 corrida ao mesmo tempo (sem obstáculos): ao sinal os jogadores partem

TRABALHO DE APOIOS + SPRINT

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
6	U7+		6	12	Barras, postes.
TEMA : VELOCIDADE E COORDENAÇÃO					



OBJETIVOS

- Controlo dos apoios
- Perceção
- Velocidade
- Coordenação
- Finta

EXPLICAÇÕES

Formar 2 equipas. Colocar barras a 50 cm umas das outras.

Ao sinal do treinador, os azuis e os vermelhos efetuam 2 apoios entre cada barra.

Antes de alcançarem a última barra, o treinador diz uma cor: azul ou vermelho.

O jogador da cor chamada escolhe por entre quais dos postes os 2 jogadores devem passar em sprint.

INSTRUÇÕES

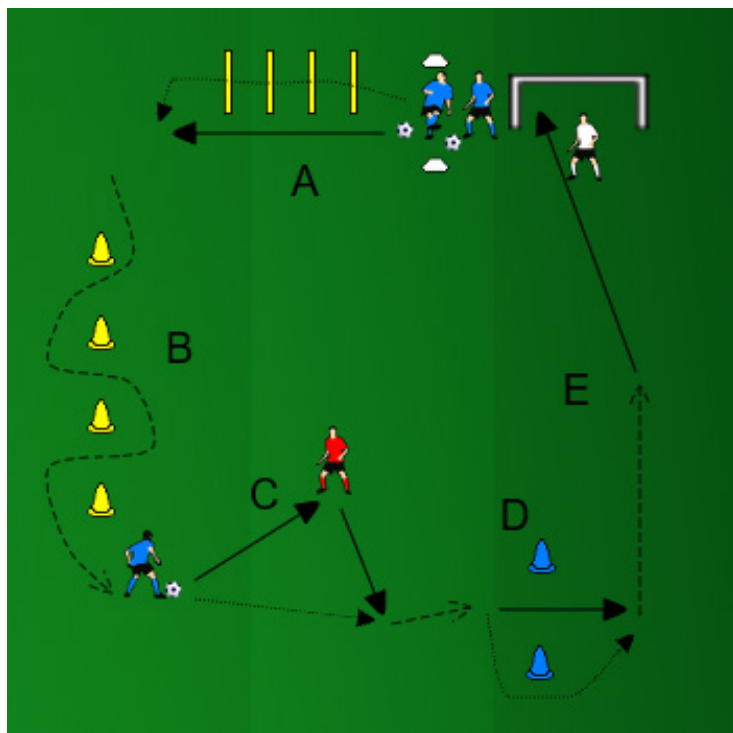
- Antes de sprintar por entre os postes o jogador deve fazer uma finta de corpo
- Fluidez do exercício: sequência rápida entre a passagem das barras, a finta e o sprint
- Os jogadores a seguir começam ao sinal do treinador

VARIANTES

- 1 apoio entre cada barra
- 2 apoios laterais entre cada barra: os jogadores viram-se para o lado esquerdo
- Se o jogador chamado decidir ir para os postes brancos, o outro deve sprintar para os amarelos

PERCURSO TÉCNICO (1)

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
7	U11+	⚽⚽⚽⚽	4	15	Bolas, discos de futebol, cones, 2 aros, 1 minibaliza, 2 balizas.
TEMA: TRABALHO TÉCNICO					



OBJETIVOS

- Condução de bola
- Passe
- Remate
- Controlo orientado
- 1-2

EXPLICAÇÕES

Os jogadores realizam um percurso técnico onde fazem sequências de condução e controlo de bola, passes e remates.

A: passes controlados ao longo das barras, 2 apoios rápidos entre cada barra e recuperar a bola

B: fazer zigzague em condução de bola

C: um-dois com o jogador vermelho

D: pequeno túnel

E: condução de bola + remate à baliza

INSTRUÇÕES

- Fazer o percurso várias vezes
- Alterar os papéis (guarda-redes, jogador vermelho)
- Aplicar-se em cada gesto técnico realizado

VARIANTES

- Adicionar/substituir os percursos: floresta de postes, contornar um aro, etc.
- Cronometrar o percurso

CONDUÇÃO, PASSE ET RECEÇÃO-PASSE

EXERCÍCIO	 IDADE	 DIFICULDADE	 JOGADORES	 DURAÇÃO	 MATERIAL
8	U11+		10	12	Bolas, discos de futebol, coletes.
TEMA : TRABALHO TÉCNICO					



OBJETIVOS

- Condução de bola
- Passe
- Recepção-passe
- Controlo orientado

EXPLICAÇÕES

Terreno de 20x20 m. 4 azuis sem bolas a meio de cada lado.
6 vermelhos, cada um com uma bola e a conduzi-la no terreno.
O exercício evolui em função das instruções dadas pelo treinador.
Alterar os papéis dos jogadores

INSTRUÇÕES

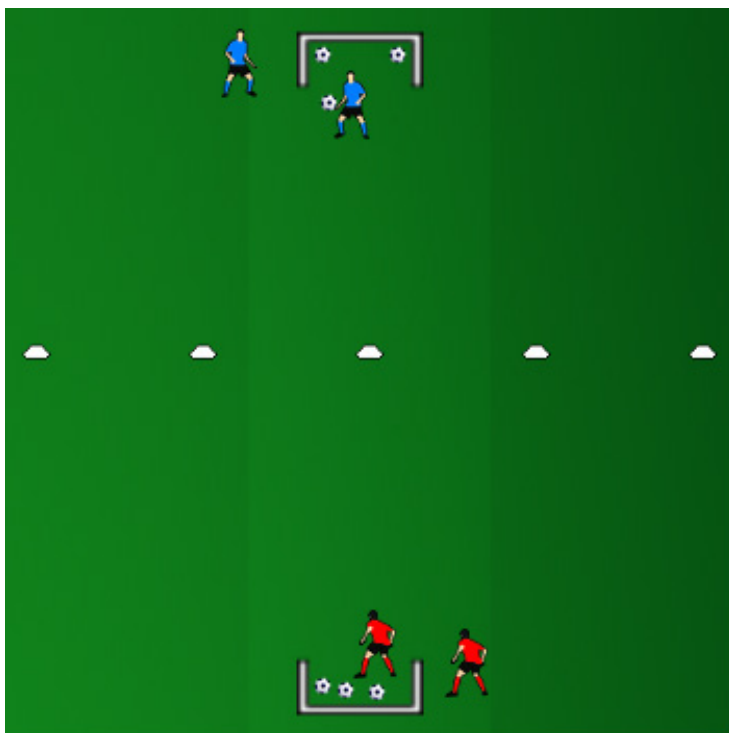
- Conduzir a bola e depois entregá-la a um azul e ficar no seu lugar
- Conduzir a bola e depois passá-la a um azul e ficar no seu lugar
- Fazer recepção-passe com um azul e continuar em condução de bola
- Ir ao encontro de um azul que também vem ao seu encontro, entregar-lhe a bola e ficar no seu lugar

VARIANTES

- Outras instruções
- Efetuar uma ação ao sinal do treinador
- Livre: o vermelho efetua uma ação quando um jogador azul está disponível

GUERRA DE GUARDA-REDES

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
9	U7+		2	20	Bolas, discos de futebol, 2 balizas.
TEMA : LANÇAMENTOS DE GUARDA-REDES					



OBJETIVOS

- Lançamento com a mão
- Pontapé de baliza
- Remate
- Proteger a sua baliza

EXPLICAÇÕES

Duas balizas, uma em frente à outra a 25 m de distância.

Dois guarda-redes enfrentam-se num jogo de 1x1.

Jogos de 3 minutos. Outros guarda-redes esperam ou fazem o mesmo noutro terreno.

Um minitorneio entre os guarda-redes. Todos se enfrentam em jogos de 2 mãos.

INSTRUÇÕES

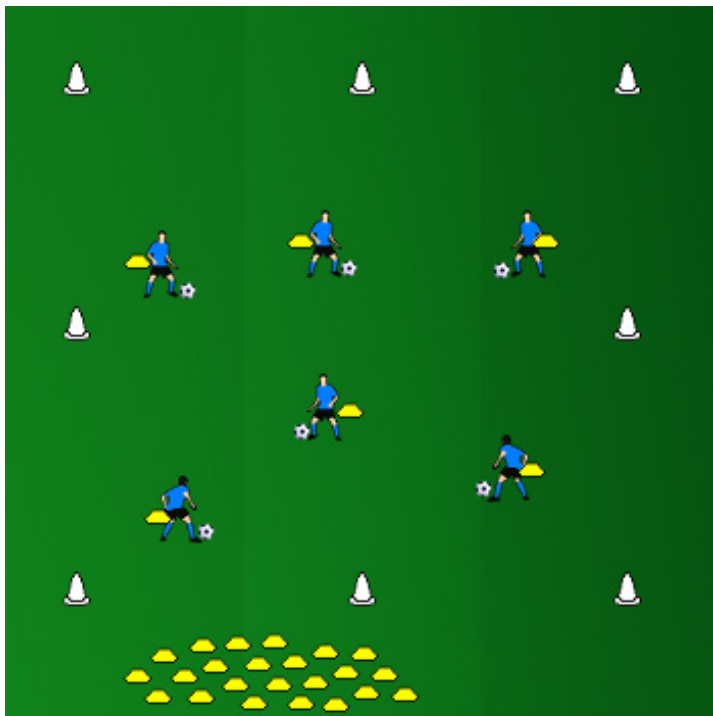
- 3 pontos por golo marcado ao lançar a bola
- 2 pontos por golo marcado ao rematar com a bola no ar
- 1 ponto por golo marcado ao fazer um remate com a bola no chão

VARIANTES

- Alterar a distribuição dos pontos de acordo com os temas que deseja trabalhar
- O primeiro a atingir 15 pontos vence

O RABO DA RAPOSA

EXERCÍCIO 10	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
	U7-U13		6		Bolas, discos de futebol, coletes.
TEMA : CONDUÇÃO DE BOLA					



OBJETIVOS

- Manter o controlo da bola
- Fintar
- Velocidade
- Recolha de informações

EXPLICAÇÕES

Terreno de 15x15 m. Cada jogador tem uma bola nos pés e um colete pendurado na parte detrás dos calções.

Os jogadores devem manter a sua bola nos pés e tentar roubar os coletes dos outros jogadores. O jogador que roubar um colete coloca-o à volta do pescoço.

INSTRUÇÕES

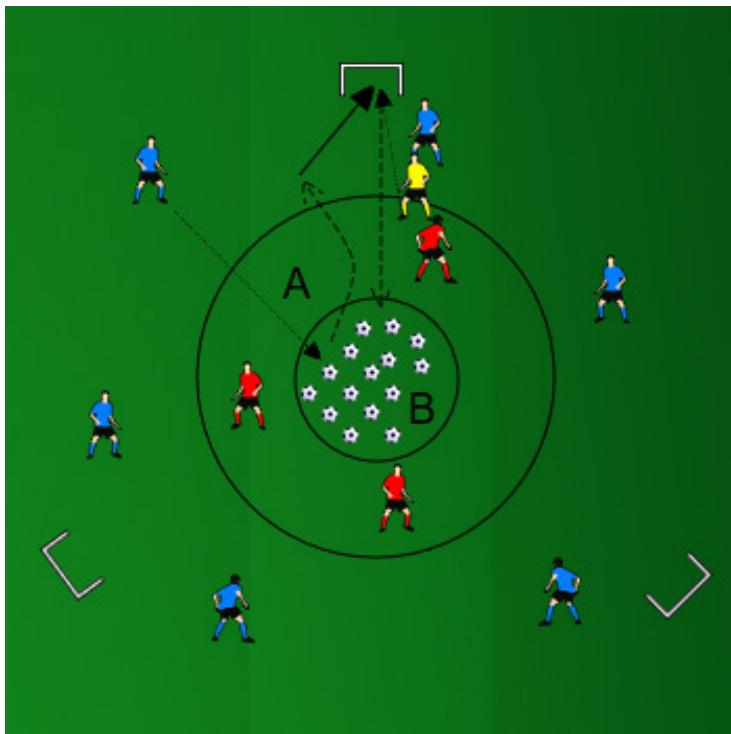
- Se alguém nos tirar o colete, vamos buscar outro para voltar novamente ao jogo
- Um jogador sem colete não pode roubar o colete dos outros
- Temos de ter a bola nos pés para poder roubar um colete
- Quando não houver mais coletes, o jogo termina: quem tiver mais coletes à volta do pescoço vence o jogo

VARIANTES

- O mesmo jogo sem bola para os mais jovens
- Coletes de várias cores: os coletes vermelhos valem o dobro

JOGO DO TESOIRO

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
11	U7-U13		9	15	Bolas, discos de futebol, coletes (3 cores), 3 minibalizas.
TEMA : CONDUÇÃO DE BOLA					



OBJETIVOS

- Condução rápida
- Sequência de condução de bola + remate
- Velocidade de movimentação
- Recolha de informações
- Finta

EXPLICAÇÕES

Zona circular (A) de 9x9 m com uma zona (B) no meio de 3x3 m onde ficam todas as bolas. 3 minibalizas colocadas a 8 m da zona A. 3 vermelhos ficam na zona A. Estes protegem o seu tesouro (as bolas). 6 jogadores azuis tentam roubar e levar as bolas até às suas balizas.

INSTRUÇÕES

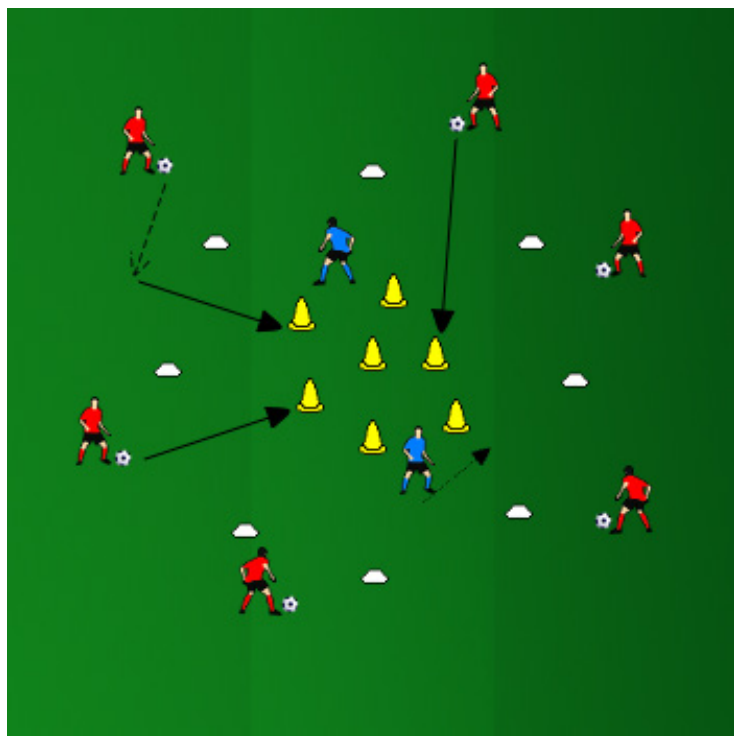
- Se um azul for tocado por um vermelho, este deve sprintar e dar a volta a uma das balizas antes de poder voltar ao jogo
- Se um azul chegar à zona B, este pode ficar aí e esperar pelo melhor momento para sair
- Os vermelhos devem ficar na zona A
- Um jogador azul não pode rematar uma bola a partir da zona A ou B: este deve estar fora destas para poder rematar

VARIANTES

- Adicionar 1 ou 2 amarelos que vão buscar as bolas das balizas e levá-las de volta ao tesouro
- O jogador tocado para, afasta as pernas e um companheiro deve passar por entre as suas pernas para o libertar
- Afastar as balizas e os jogadores devem rematar a 8 m da baliza

JOGO DE REMATES

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
12	U7-U13		8	12	Bolas, discos de futebol, cones, coletes (2 cores).
TEMA: REMATE					



OBJETIVOS

- Remate de bola parada
- Remate com a bola em movimento
- Definir um alvo e acertá-lo

EXPLICAÇÕES

Fazer uma zona circular de 8 m de diâmetro. Colocar cones no meio dessa zona. Dois jogadores azuis tentam proteger os cones enquanto que 6 jogadores vermelhos tentam derrubá-los. 1 ponto por cada cone derrubado.

INSTRUÇÕES

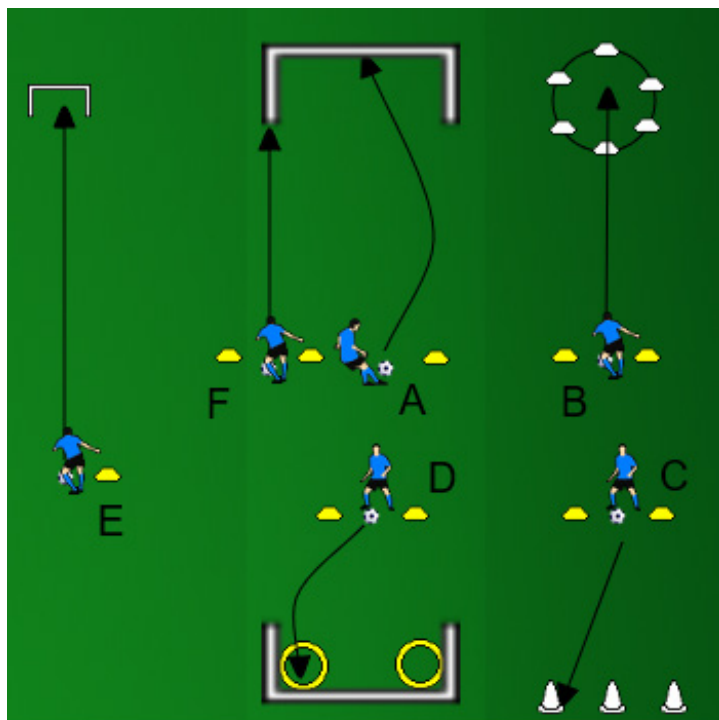
- Os vermelhos devem estar fora da zona para rematar
- Os vermelhos podem entrar na zona para recuperar uma bola e depois devem sair
- Os azuis devem ficar no interior da zona
- O jogo termina quando todos os cones forem derrubados

VARIANTES

- 3 bolas para os vermelhos: estes devem fazer passes entre si e encontrar uma abertura
- Adicionar cones vermelhos: cada um vale 3 pontos
- Os azuis são os guarda-redes: podem utilizar as mãos

PERCURSO TÉCNICO (2)

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
13	U7-U15		4	25	Bolas, discos de futebol, barras, cones, 1 baliza.
TEMA : CONDUÇÃO DE BOLA, PASSE E REMATE					



OBJETIVOS

- Passes precisos e controlados
- Qualidade técnica
- Resistência
- Gestos técnicos corretos

EXPLICAÇÕES

Criar 6 percursos técnicos (ou mais) no campo. Os jogadores têm uma bola cada um e começam pelo percurso A. Para cada percurso, os jogadores colocam-se entre 10 a 20 m do alvo (de acordo com a idade e o nível técnico). Quando o jogador realizar com sucesso um percurso, avança para o próximo.

INSTRUÇÕES

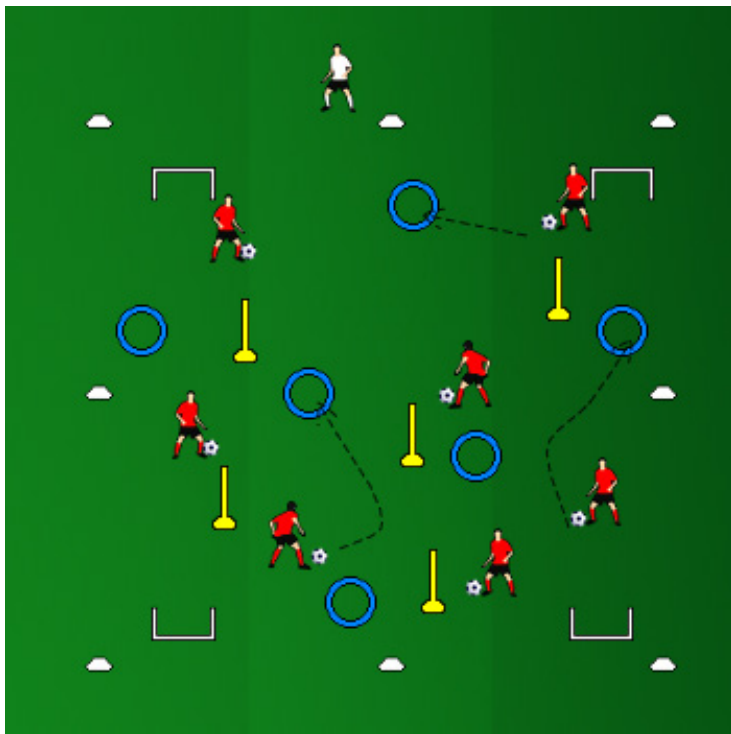
- A: acertar na barra da baliza
- B: golfe => a bola deve parar no interior do círculo
- C: derrubar um dos 3 cones
- D: fazer a bola passar num dos 2 aros suspensos
- E: marcar na minibaliza (a 20 m)
- F: acertar no poste
- O jogador que realizar mais rondas vence: contar o número de rondas realizadas

VARIANTES

- Adicionar outros percursos: canto direto, passar entre dois postes, etc.
- Utilizar o pé fraco
- Sem competição: treinar 3 minutos em cada percurso

O MISTER DISSE...

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
14	U7-U11		4	12	Bolas, discos de futebol, postes, aros, 4 minibalizas.
TEMA : CONDUÇÃO DE BOLA, PASSE E REMATE					



OBJETIVOS

- Condução de bola
- Controlo de bola
- Realizar os gestos técnicos pedidos
- Rematar à baliza

EXPLICAÇÕES

Terreno de 20x20 m. Cada jogador tem uma bola.

Os jogadores conduzem a bola e seguem as instruções dadas pelo treinador.

O treinador diz: "O mister disse..." e pede aos jogadores para realizarem uma ação.

Os jogadores só devem agir quando o treinador disser: "O mister disse..."

INSTRUÇÕES

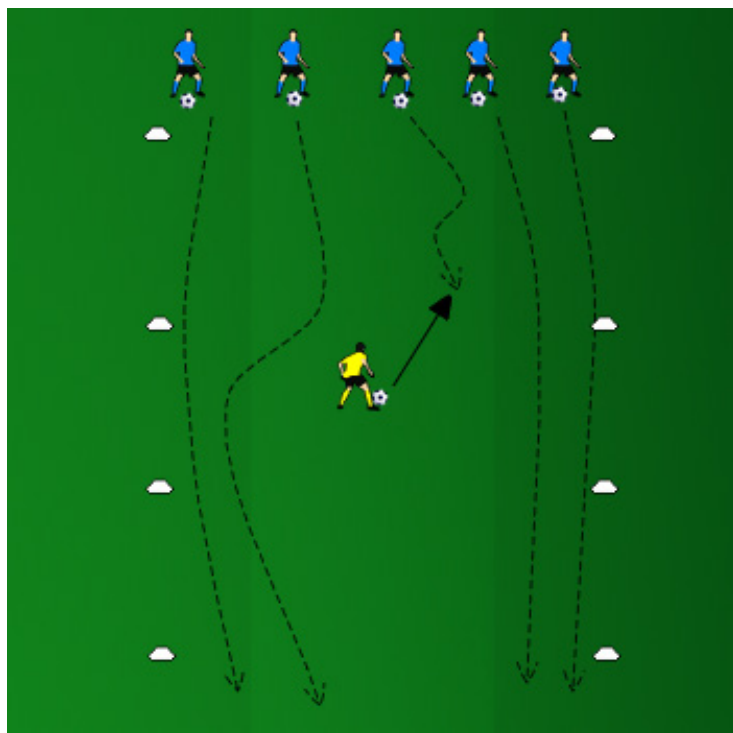
- Parar a bola num aro
- Conduzir a bola com a sola do pé
- Conduzir a bola com o pé esquerdo
- Parar e colocar o pé na bola
- Marcar um golo
- Conduzir a bola à volta de um poste
- Fazer uma finta de pernas à frente de um poste

VARIANTES

- Outras instruções solicitadas pelo treinador

JOGO DA APANHADA COM BOLAS

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
15	U7-U13		6	12	Bolas, discos de futebol.
TEMA : CONDUÇÃO DE BOLA E REMATE					



OBJETIVOS

- Manter o controlo da bola
- Condução de bola rápida
- Passe preciso

EXPLICAÇÕES

Terreno de 20x15 m. Cada jogador tem uma bola. Os azuis colocam-se atrás da linha. O amarelo encontra-se no meio do terreno de frente para os azuis. Os azuis tentam atravessar o terreno sem que o amarelo toque na sua bola. O amarelo tenta rematar contra a bola dos azuis.

INSTRUÇÕES

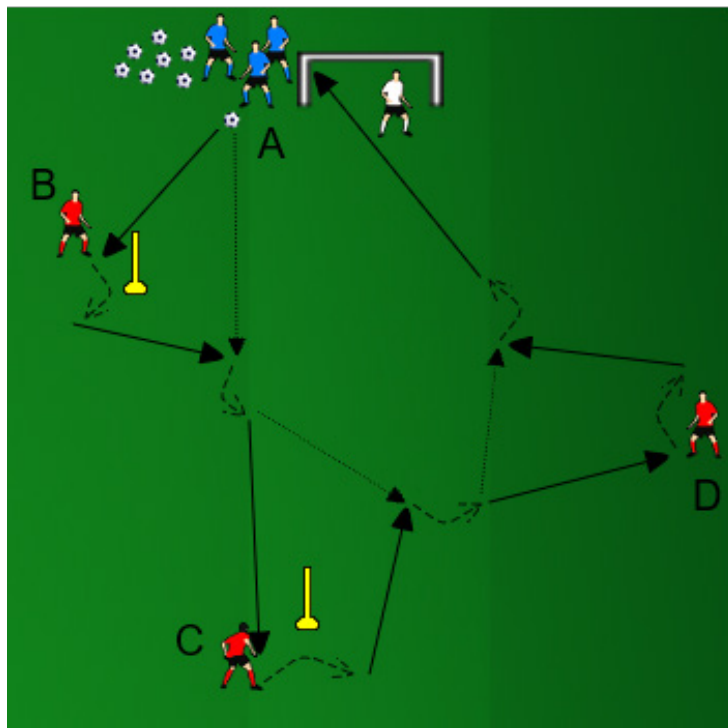
- Um azul ao ter a sua bola tocada torna-se amarelo
- Um azul que saia do terreno torna-se amarelo
- O último azul que restar vence
- Fazer várias rondas

VARIANTES

- Começar por fazer sem bola para os mais jovens (tocar com a mão)

PASSE E CONDUÇÃO DE BOLA + REMATE

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
16	U11+		7	15	Bolas, discos de futebol, coletes (2 cores), 1 baliza.
TEMA : CONTROLO DE BOLA ORIENTADO					



OBJETIVOS

- Sequência de controlo de bola + passe
- Sequência de controlo de bola + remate
- Qualidade dos gestos técnicos

EXPLICAÇÕES

Colocar as bolas na posse dos azuis ao lado da baliza.

Os jogadores vermelhos colocam-se em posição.

A passa a B, este controla a bola por trás do poste e devolve-a na direção de A.

A controla a bola e depois passa a C. C controla a bola e devolve a A. O mesmo com D e depois A remata à baliza.

INSTRUÇÕES

- Os vermelhos voltam ao seu lugar depois de devolverem a bola
- O jogador azul seguinte começa quando C devolver a bola a A
- Alterar os papéis dos jogadores

VARIANTES

- Trabalhar os diferentes tipos de controlo de bola
- Trabalhar os 2 pés

O LOBO E OS CARNEIROS COM BOLAS

EXERCÍCIO 17	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
	U7-U13		6	12	Bolas, discos de futebol.
TEMA: PASSE					



OBJETIVOS

- Velocidade
- Cooredenação
- Passe
- Túnel
- Condução de bola

EXPLICAÇÕES

Terreno de 15x15 m. Espalhar algumas bolas pelo terreno.

Os 2 lobos (vermelhos) tentam tocar os carneiros (azuis). Um carneiro que seja tocado deve parar e afastar as pernas. Para ser libertado, um dos seus companheiros deve recuperar uma bola e fazer-lhe um túnel.

INSTRUÇÕES

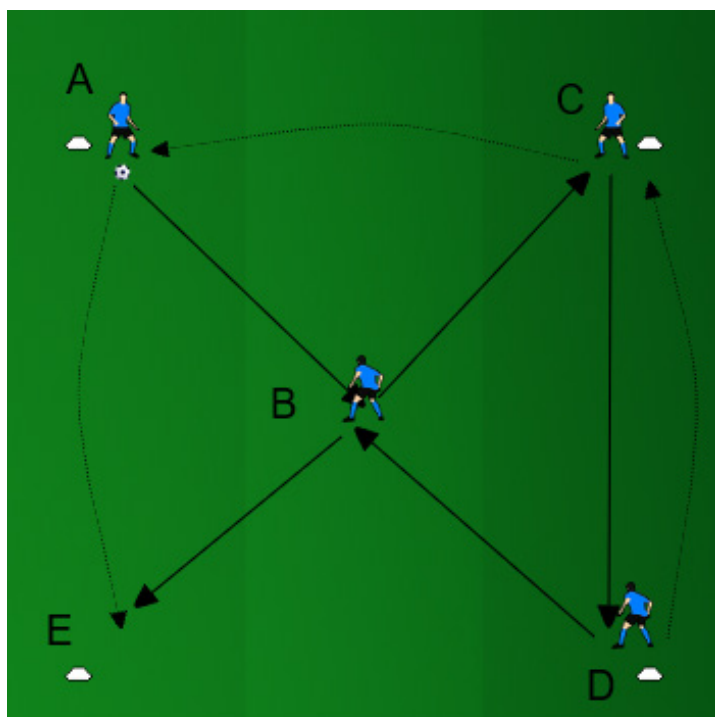
- Formar equipas de 2 jogadores para desempenharem o papel de lobos
- A equipa que conseguir imobilizar todos os carneiros o mais rápido possível vence

VARIANTES

- Para começar, fazer o jogo sem bola: rastejar entre as pernas para libertar o companheiro
- Todos os jogadores têm uma bola. Para imobilizar um carneiro, um lobo deve rematar a sua bola contra a bola do carneiro. Este para e não deve recuperar a sua bola até que um companheiro lhe faça um túnel

PASSE SEM CONTROLO DE BOLA A 4

EXERCÍCIO 18	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
	U11+		4	12	Bolas, discos de futebol.
TEMA : JOGO SEM CONTROLO DE BOLA					



OBJETIVOS

- Qualidade do passe
- Passar com um só toque
- Ganhar tempo
- Acelerar o jogo

EXPLICAÇÕES

Grupos de 4 jogadores com uma bola para os 4.

Quadrado de 10x10 m com 3 jogadores nos cantos e um jogador a meio.

A passa a B e depois vai para E. B passa a C. C passa a D e vai para A. D passa a B (que se tinha voltado) e vai para C. B passa a A (que se encontra agora em E).

INSTRUÇÕES

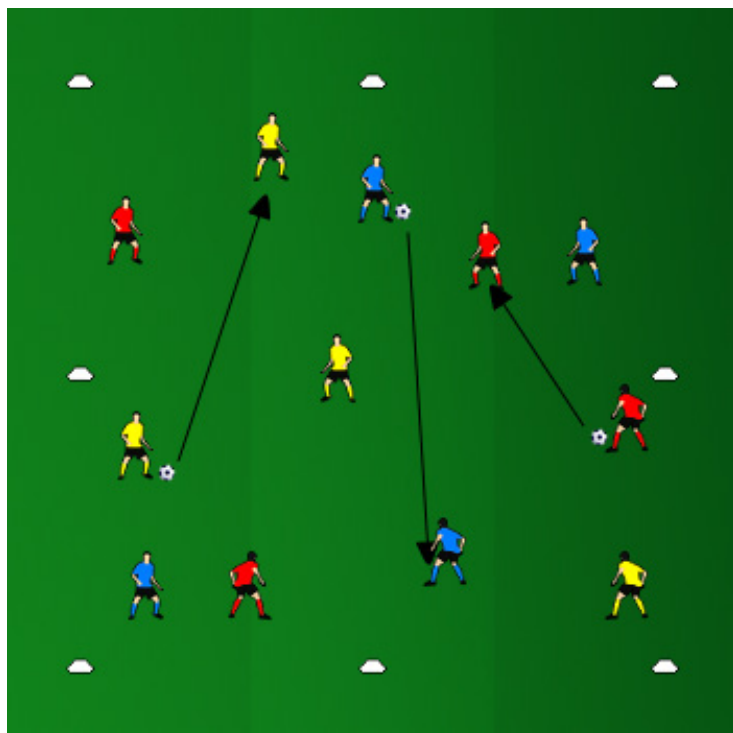
- Estar sobre os seus apoios
- Atacar a bola
- Passes controlados e precisos
- Alternar o jogador em B

VARIANTES

- Mudar o sentido de rotação
- Duplicação de passes cada vez que um jogador passa a B. Exemplo: A passa a B. B passa novamente para A. A devolve a B que, finalmente, passa a C. Etc.

JOGO DAS CORES

EXERCÍCIO	 IDADE	 DIFICULDADE	 JOGADORES	 DURAÇÃO	 MATERIAL
19	U9+		6	12	Bolas, discos de futebol, coletes (3 cores).
TEMA : RECOLHA DE INFORMAÇÕES					



OBJETIVOS

- Passe
- Condução de bola enquanto recolhe informações
- Desmarcação
- Pedir a bola
- Comunicação

EXPLICAÇÕES

Terreno de 25x25 m. Formar 3 equipas de 4 jogadores.
Começar com uma bola por equipa.
Os jogadores devem fazer circular as bolas de acordo com as variantes definidas pelo treinador.

INSTRUÇÕES

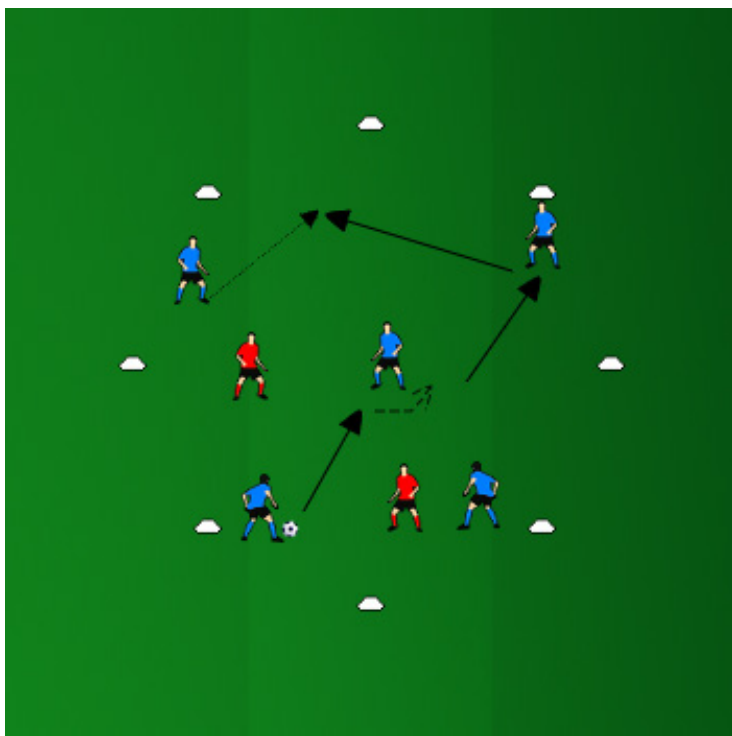
- Estar sempre em movimento
- Deslocar-se em função da variante proposta
- Disponibilizar-se junto dos seus companheiros

VARIANTES

- Passar a um jogador da mesma cor
- Passar a um jogador de outra cor
- Passar a um jogador de cor diferente da sua e do jogador que lhe passou a bola
- Seguir a ordem dos passes: vermelho - amarelo - azul - vermelho - etc.

5 CONTRA 2

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
20	U11+	●●●●	7	15	Bolas, discos de futebol.
TEMA: DESMARCAÇÃO					



OBJETIVOS

- Insistir na noção de apoio ao portador da bola
- Posicionar-se de maneira a que não haja risco de interceção
- Estar à distância certa do jogo: nem muito longe, nem muito perto do portador da bola
- Libertar-se, criar um espaço livre
- Criar espaço ao portador da bola ou a outro companheiro

EXPLICAÇÕES

Terreno circular de 14 m de diâmetro.
5 azuis tentam manter a posse de bola contra 2 vermelhos.
Definir um jogador azul que fica no meio do círculo.
Se os vermelhos recuperarem a bola, estes tentam mantê-la na sua posse.

INSTRUÇÕES

- Propor soluções aos portadores da bola
- Aplicar-se nos passes
- O jogador do meio é fixo

VARIANTES

- Aumentar ou reduzir o tamanho do terreno em função do nível
- O jogador do meio não é fixo: troca em função dos movimentos dos outros jogadores
- Limitar o número de toques dos atacantes na bola

JOGO 5 CONTRA 5 + GUARDA-REDES

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
21	U13+	   	12	15	Bolas, discos de futebol, coletes (2 cores), 2 balizas.
TEMA : DEFENDER EM INFERIORIDADE NUMÉRICA					



OBJETIVOS

Princípios do jogo a respeitar:

- opor-se à progressão adversária
- recuperar a bola
- defender a sua baliza

EXPLICAÇÕES

Terreno de 25x35 m com uma linha a meio.
Dois jogadores por equipa em zona defensiva e três jogadores em zona ofensiva.
Jogo 5x5 + guarda-redes.
Situações de 2 contra 3 nos respetivos campos.

INSTRUÇÕES

- Defender em equipa para aprimorar o contra-ataque
- Defender em equipa com dobra
- Encarar o portador da bola sem se precipitar

VARIANTES

- Jogar com minibalizas e sem guarda-redes
- Os atacantes podem dar no máximo 3 toques na bola

JOGO DO LENÇO COM 4 EQUIPAS

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
22	U7+		12	15	Bolas, discos de futebol, coletes (4 cores), 4 minibalizas.
TEMA : DRIBLES E DUELOS					



OBJETIVOS

- Duelo 1 contra 1
- Fintar e desequilibrar o adversário
- Possuir velocidade e mudança de ritmo
- Eliminar um adversário para marcar golo

EXPLICAÇÕES

Terreno de 20x20 m com uma minibaliza a meio de cada lado.
Quatro equipas de 3 jogadores posicionam-se ao lado de cada uma das balizas.
Colocar 2 bolas no meio.
Atribuir um número (1, 2 e 3) aos jogadores de cada equipa. O treinador chama um número: os respetivos jogadores tentam apanhar as bolas e marcar na sua própria baliza.

INSTRUÇÕES

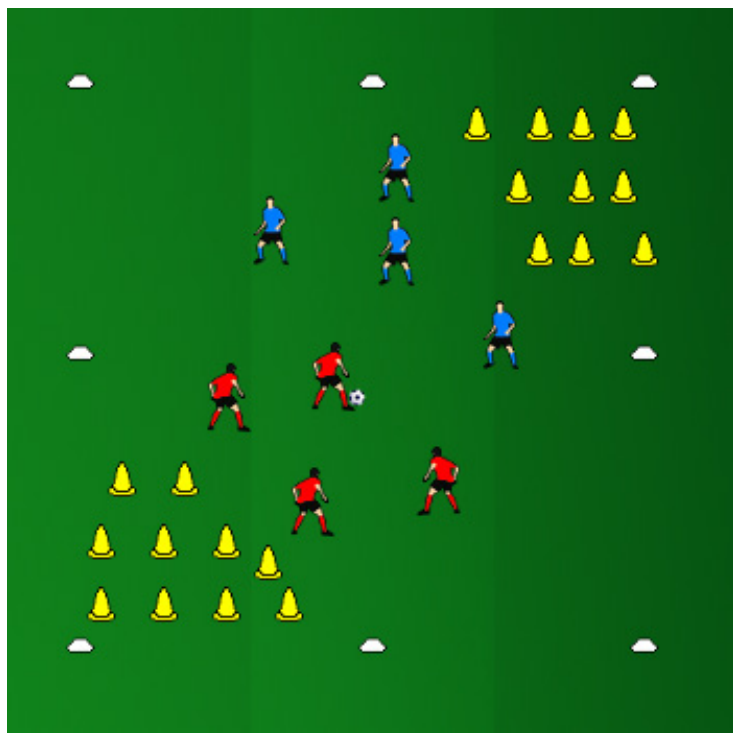
- Quando as 2 bolas forem marcadas os jogadores voltam ao seu lugar
- Se um jogador marcar um golo, este pode tentar recuperar a outra bola se o adversário ainda não tiver marcado
- A equipa que marcar mais golos na sua baliza ganha

VARIANTES

- Chamar vários números
- Marcar numa das balizas adversárias

JOGO DE CONES 4 CONTRA 4

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
23	U7-U15		8	20	Bolas, discos de futebol, cones, coletes (2 cores).
TEMA : JOGOS REDUZIDOS					



OBJETIVOS

- Efeitos reduzidos
- Terreno reduzido
- Rematar contra um alvo

EXPLICAÇÕES

Terreno de 25x25 m. Colocar 10 cones em 2 cantos opostos.
Jogo de 4x4.
Quando um jogador derrubar um cone da equipa adversária, este deve recolhê-lo e colocá-lo no seu canto, juntando-o aos outros cones ainda em jogo.

INSTRUÇÕES

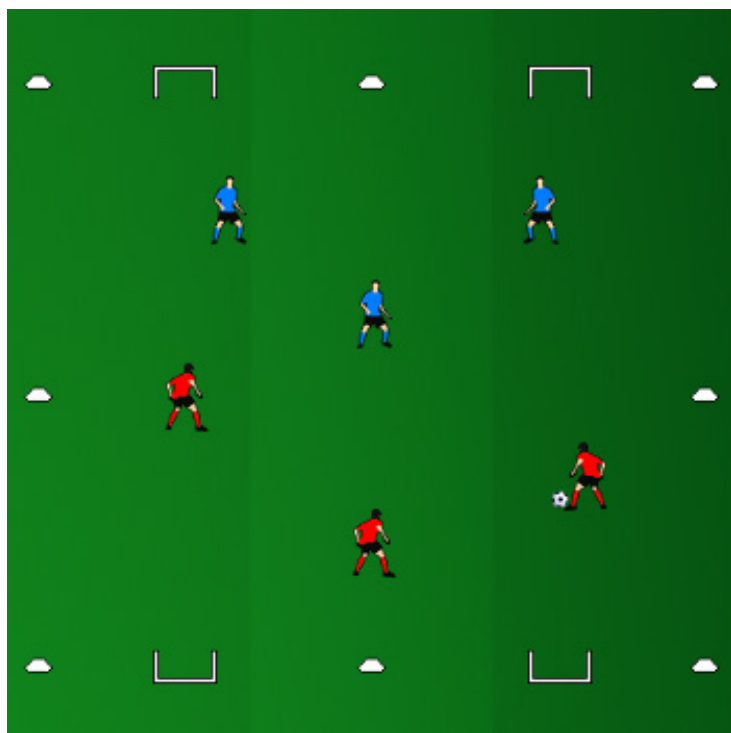
- Possibilidade de derrubar vários cones ao mesmo tempo
- Proibido derrubar cones com os pés
- Um jogador que esteja a recolher um cone não está em jogo

VARIANTES

- Cones de várias cores: o cone amarelo vale 3 pontos; o cone verde vale 5 pontos
- Deixar os cones derrubados no chão: a equipa que derrubar todos os cones vence

JOGOS TEMÁTICOS REDUZIDOS

EXERCÍCIO	 IDADE	 DIFICULDADE	 JOGADORES	 DURAÇÃO	 MATERIAL
24	U7+		6	25	Bolas, discos de futebol, coletes (2 cores), 4 minibalizas.
TEMA : JOGOS REDUZIDOS					



OBJETIVOS

- Marcar golos
- 1 contra 1
- Passe
- Desmarcação

EXPLICAÇÕES

Terreno de 30x25 m com 4 minibalizas. Jogos com recursos reduzidos.

Realizar jogos adaptando as regras e as instruções em função dos objetivos visados.

INSTRUÇÕES

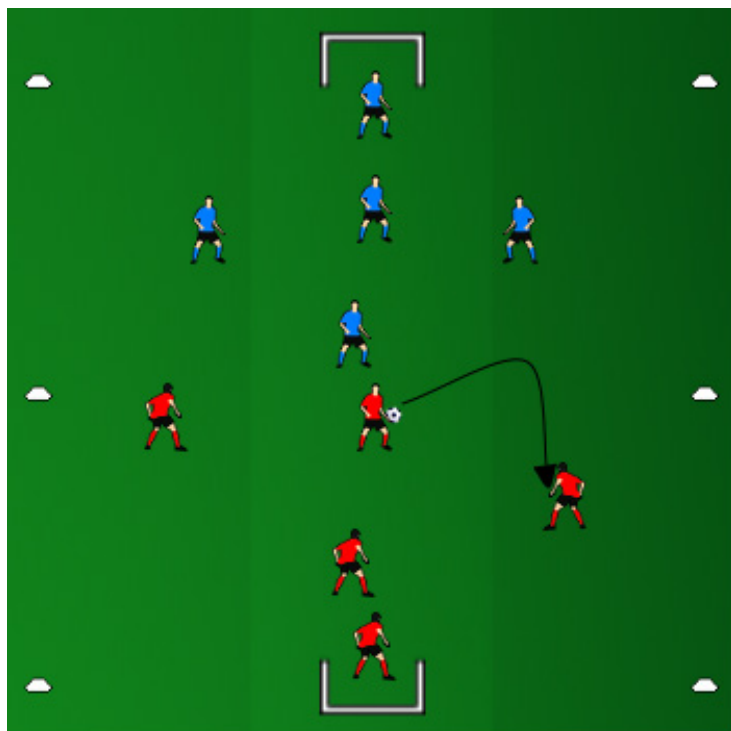
- Jogos 3x3 ou 4x4
- 2 ou 4 balizas
- 3 ou 4 equipas (1 ou 2 equipas em espera)

VARIANTES

- A primeira equipa que marcar 2 golos vence e continua em campo
- 2 minutos por jogo (se não houver vencedor, as 2 equipas são substituídas)
- Todos os jogadores devem marcar pelo menos uma vez para vencerem
- Apenas 1 jogador em particular deve marcar
- Fazer um mínimo de 5 passes antes de marcar
- Marcar com apenas um toque na bola
- Marcar depois de um um-dois

JOGO 5 CONTRA 5 DE CABEÇA E COM BOLA NO AR

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
25	U9+		10	20	Bolas, discos de futebol, coletes (2 cores), 2 balizas.
TEMA : JOGO DE CABEÇA E COM BOLA NO AR					



OBJETIVOS

- Remate de cabeça
- Remate com bola no ar
- Pontapé de bicicleta

EXPLICAÇÕES

Terreno de 30x20 m. Jogo 5x5.
Os jogadores jogam com a mão. Se a bola cair, passa para a outra equipa.
As equipas apenas podem marcar de cabeça ou com remates com bola no ar.

INSTRUÇÕES

- Os jogadores podem dar no máximo 2 passos com a bola na mão
- Os defesas podem intercetar um passe, mas não podem tocar no portador da bola
- Um golo de cabeça vale 2 pontos
- Um golo com um remate com bola no ar vale 3 pontos (o pontapé de bicicleta vale 5)

VARIANTES

- Passar a bola com a cabeça
- Jogar com os pés: apenas golos de cabeça ou com remates com a bola no ar

JOGO DE FINALIZAÇÃO

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
26	U13+		16	20	Bolas, discos de futebol, coletes (4 cores), 2 balizas.
TEMA : MARCAR GOLOS					



OBJETIVOS

- Marcar golos
- Utilizar os apoios laterais e ofensivos
- Tirar partido da superioridade numérica para marcar
- Consciência de perigo em relação aos golos adversários

EXPLICAÇÕES

Terreno do tamanho de 2 grandes áreas.
Formar 4 equipas de 4 jogadores.
Duas equipas enfrentam-se. Os jogadores das
2 equipas que não estão em jogo servem de
apoios laterais ou ofensivos.

INSTRUÇÕES

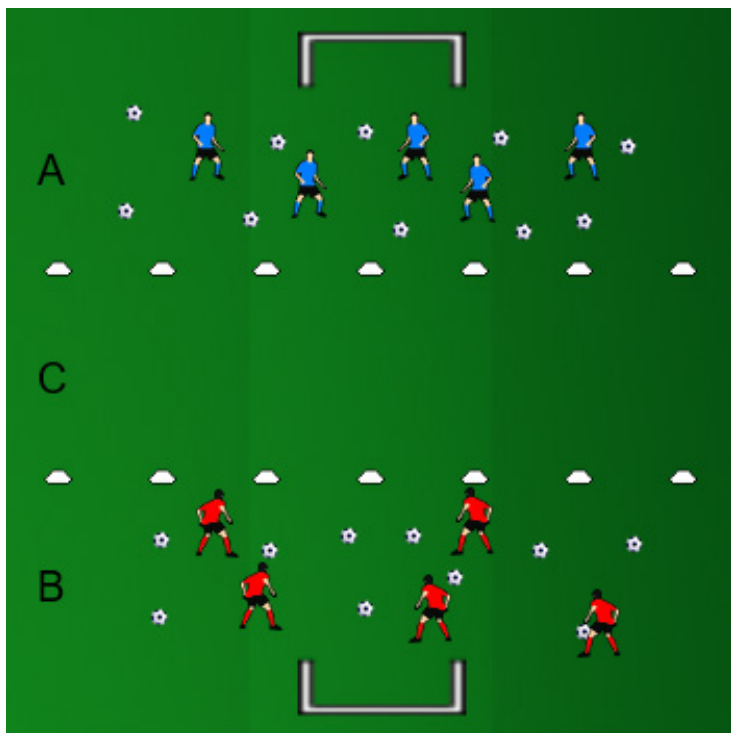
- Quando os vermelhos atacam, 2 brancos (A e B) e 2 amarelos (C e D) da zona ofensiva servem de apoios
- Quando os azuis atacam, os outros 2 jogadores brancos e amarelos servem de apoios ofensivos
- Os apoios não podem jogar nem marcar

VARIANTES

- Os apoios apenas podem dar 2 toques na bola
- Os apoios apenas podem dar 1 toque na bola
- Os apoios podem jogar mas não podem marcar
- O último defesa faz o papel de guarda-redes

CAMPO DE TIROS

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
27	U7-U11		6	15	Bolas, discos de futebol, coletes (2 cores), 2 balizas.
TEMA : MARCAR GOLOS					



OBJETIVOS

- Remate sem controlo
- Remate de bola parada
- Apontar à baliza e marcar
- Parar remates

EXPLICAÇÕES

Colocar 2 balizas frente a frente a 20 m de distância uma da outra.
Os azuis na zona A com 10 bolas. Os vermelhos na zona B com 10 bolas.
Os jogadores não podem ir para a zona C.
Rematar à baliza. Quando não houver mais bolas, a equipa com mais golos vence.

INSTRUÇÕES

- Apenas o treinador pode ir à zona C buscar as bolas que lá estejam
- Os jogadores podem parar os remates adversários com as mãos
- Não utilizar mais as bolas que entrarem nas balizas

VARIANTES

- Os jogadores não podem utilizar as mãos para parar os remates adversários (trabalhar o controlo)
- Rematar com o pé fraco
- 4 bolas bónus que valem 3 pontos

JOGO DE 6 CONTRA 6 + GUARDA-REDES

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
28	U9+		12	20	Bolas, discos de futebol, coletes (2 cores), 2 balizas.
TEMA : ATACAR E DEFENDER EM EQUIPA					



OBJETIVOS

- Manter a equipa organizada
- Reposicionar-se numa perda de bola
- Apoiar os atacantes numa fase ofensiva

EXPLICAÇÕES

Terreno de 50x40 m. Realçar a linha do meio com discos de futebol.

Jogo 6x6 mais um guarda-redes em cada equipa.

INSTRUÇÕES

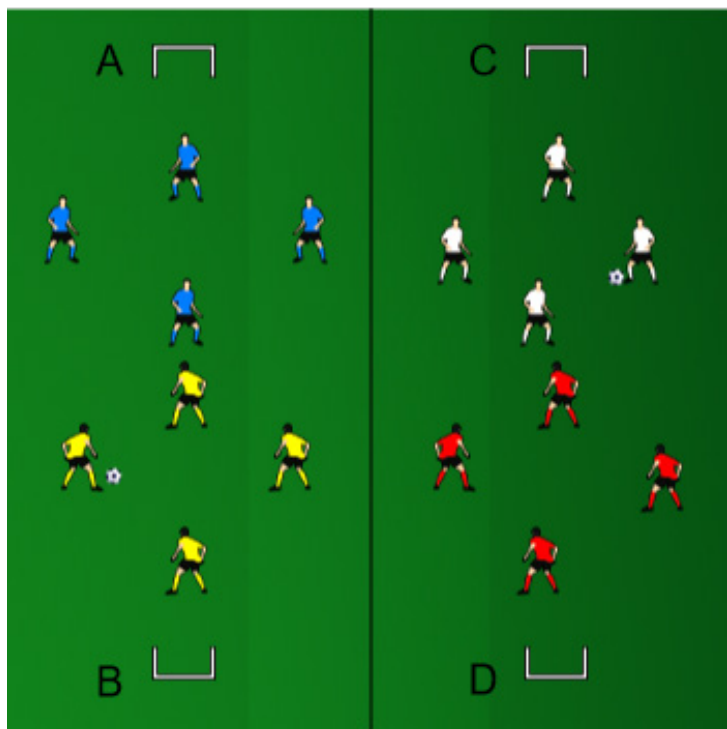
- Para marcar, a equipa completa deve estar no campo adversário (exceto o guarda-redes)
- Se todos os jogadores da equipa que sofre um golo não estiverem no respetivo campo no momento do golo, o golo vale o triplo

VARIANTES

- 7 contra 7 + guarda-redes
- 4 contra 4 (ou 5 contra 5) + guarda-redes num terreno mais pequeno
- Jogos de 3x3 ou 4x4 com minibalizas

TORNEIO TODOS CONTRA TODOS DE 4 CONTRA 4

EXERCÍCIO	IDADE	DIFICULDADE	JOGADORES	DURAÇÃO	MATERIAL
29	U9+		12	50	Bolas, discos de futebol, coletes (4 cores), 4 minibalizas.
TEMA : JOGO					



OBJETIVOS

- Jogos reduzidos
- Vontade de ganhar
- Espírito competitivo
- Encorajar

EXPLICAÇÕES

Dois terrenos de 35x25 m. Dois jogos de 7' de 4x4: azuis contra amarelos e brancos contra vermelhos.

A composição das equipas muda a cada jogo. Cada equipa joga 6 jogos.

Atribuir uma letra A, B, C e D a cada baliza.

Numa folha, anotar a lista dos jogadores.

Atribuir aleatoriamente uma letra a cada jogador que é fixa para todos os jogos.

INSTRUÇÕES

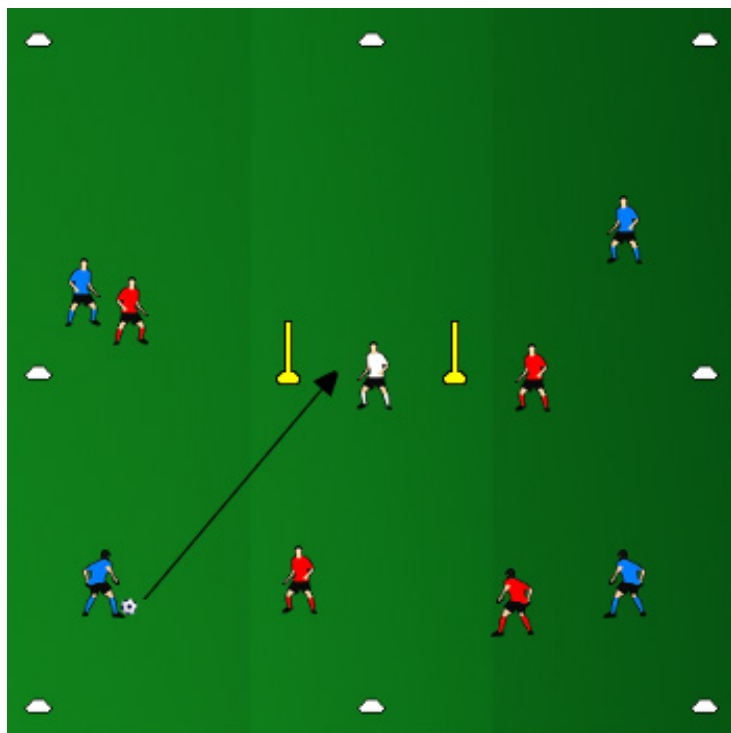
- Atribuir 4 A, 4 B, 4 C e 4 D
- No primeiro jogo: os jogadores que têm a letra A usam coletes azuis
- Os B usam amarelos, os C brancos e os D vermelhos
- Após cada jogo, os jogadores colocam o seu colete junto da baliza correspondente

REGRAS

- Uma vitória dá 10 pontos a cada jogador da equipa; um empate: 5 pontos; uma derrota: 0 pontos
 - 1 ponto adicional para cada jogador por golo marcado por equipa
 - Exemplo: uma vitória 3-2 dá 13 pontos a todos os jogadores da equipa (2 pontos aos que perderam)
- No fim do torneio, o jogador que tiver mais pontos vence

JOGO COM UM GUARDA-REDES CENTRAL

EXERCÍCIO	 IDADE	 DIFICULDADE	 JOGADORES	 DURAÇÃO	 MATERIAL
30	U7+		6	20	Bolas, discos de futebol, 2 postes, coletes (2 cores).
TEMA: JOGO					



OBJETIVOS

- Marcar golos
- Trabalho da defesa guarda-redes
- Orientação do jogo
- Virar o jogo

EXPLICAÇÕES

Terreno de 25x25 m. Colocar uma baliza (2 postes) no centro do terreno.
Um guarda-redes neutro defende os 2 lados.
Jogo 4x4. Quando um golo for marcado o jogo continua.

INSTRUÇÕES

- O guarda-redes não pertence a nenhuma equipa
- Se o guarda-redes apanhar a bola, atira-a para um espaço vazio
- Orientar o jogo para contornar o adversário
- Colocar-se em posição de remate

VARIANTES

- O guarda-redes lança a bola de volta para a equipa que rematou
- 5 contra 5 ; 6 contra 6

Soccer-Trainer Online



Software de treino de futebol para treinadores
Prepare as suas sessões de treino
350 exercícios animados à sua disposição
Crie os seus próprios exercícios animados

O Soccer-Trainer é uma ferramenta prática e fácil de utilizar.

Sessões de treino de futebol

Escolha sessões à disposição entre todas as disponíveis no software. Estão classificadas por tema e escalão.

Criação de sessões

Crie as suas sessões ao selecionar os exercícios que quiser. Imprima as suas sessões em formato PDF.

Editor de exercícios

Crie os seus próprios exercícios com apenas alguns cliques. Defina os objetivos visados, o material necessário, o decorrer do exercício e projete uma imagem do mesmo.

Programas de treino

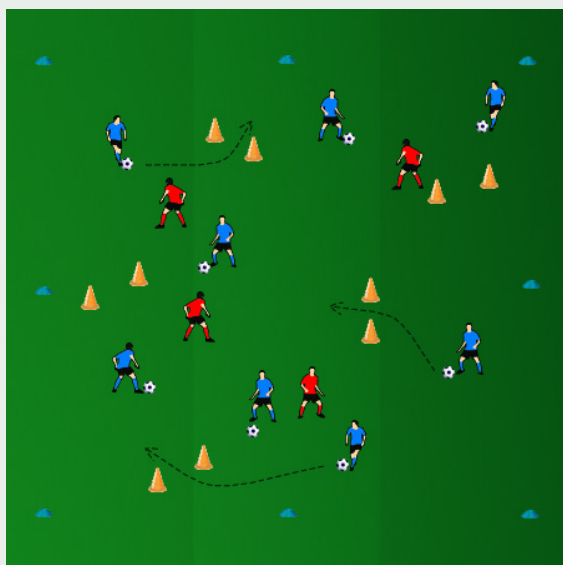
Escolha entre os vários programas que a Soccer-Trainer Online oferece para cada um dos escalões.

Criação de programas

Planeie a sua sessão antecipadamente. Construa cada uma das suas sessões do seu próprio programa para adaptá-lo à sua equipa.

Acessibilidade e mobilidade

Conecte-se à sua conta Soccer-Trainer a partir de qualquer lugar. O Soccer-Trainer Online pode ser utilizado em táboletes e smartphones.



MAIS INFORMAÇÕES EM:

www.soccer-trainer.com.pt

Copyright © Atomize Software 2015 - Todos os direitos reservados.

Qualquer reprodução, difusão, publicação ou retransmissão do conteúdo sem autorização escrita do detentor dos direitos de autor é estritamente proibida. Conforme o caso, poderão ser levados a cabo processos judiciais.