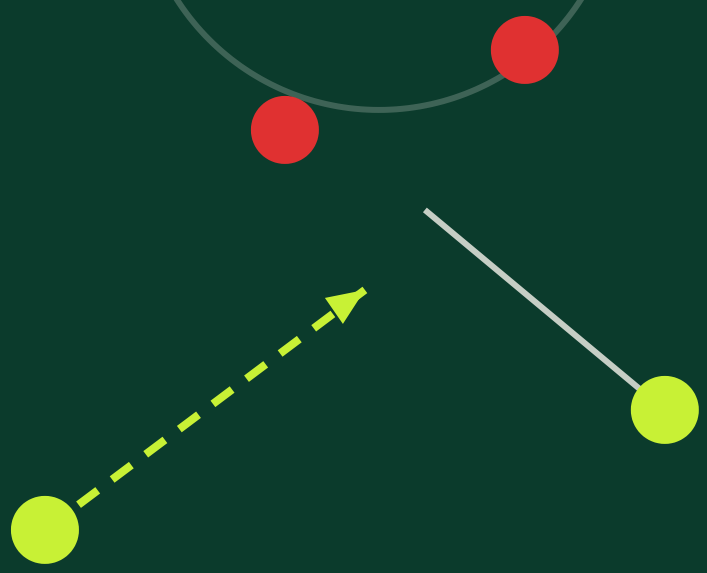
1 CADERNOS DO TREINADOR

TREINAR A FORMAÇÃO

Exercícios para Sub-7, Sub-9, Sub-11 e Sub-13, em futebol de 5, 7 e 9.



600+

EXERCÍCIOS COM ANIMAÇÃO

DorsalCUP

dorsalcup.com

Título	Treinar a formação
Coleção	Cadernos do Treinador DorsalCUP · Volume 1
Edição	1.ª edição · novembro de 2026
Animações	dorsalcup.com/ex — cada exercício tem o seu código
Contacto	dorsalcup@dorsalcup.com

Todos os exercícios e esquemas foram escritos e desenhados de raiz para a DorsalCUP. As ideias de treino em que se baseiam (rondos, jogos reduzidos, jogo de posição, contrapressão) são de uso livre; a forma concreta de cada ficha é original.

Os formatos de jogo da formação (número de jogadores, dimensões do campo) variam entre associações. Confirme sempre o regulamento local.

© 2026 DorsalCUP. Todos os direitos reservados. Este livro pode ser usado nos treinos do comprador e do seu clube. Não pode ser reproduzido nem distribuído, no todo ou em parte, sem autorização escrita.

Sumário

PARTE 1 · SUB-7 · PETIZES · FUTEBOL DE 3 A 5 — 7

A Ativação e técnica com decisão · 27 exercícios — 8
B Atacar · 16 exercícios — 36
C Defender · 17 exercícios — 53
D Transições · 17 exercícios — 71
E Guarda-redes · 12 exercícios — 89
F Bolas paradas · 15 exercícios — 102
G Condição física integrada · 10 exercícios — 118

PARTE 2 · SUB-9 · TRAQUINAS · FUTEBOL DE 5 — 129

A Ativação e técnica com decisão · 35 exercícios — 130
B Atacar · 29 exercícios — 166
C Defender · 21 exercícios — 196
D Transições · 17 exercícios — 218
E Guarda-redes · 15 exercícios — 236
F Bolas paradas · 11 exercícios — 252
G Condição física integrada · 13 exercícios — 264

PARTE 3 · SUB-11 · BENJAMINS · FUTEBOL DE 7 — 278

A Ativação e técnica com decisão · 47 exercícios — 279
B Atacar · 46 exercícios — 327
C Defender · 32 exercícios — 374
D Transições · 29 exercícios — 407
E Guarda-redes · 26 exercícios — 437
F Bolas paradas · 17 exercícios — 464
G Condição física integrada · 20 exercícios — 482

PARTE 4 · SUB-13 · INFANTIS · FUTEBOL DE 9 — 503

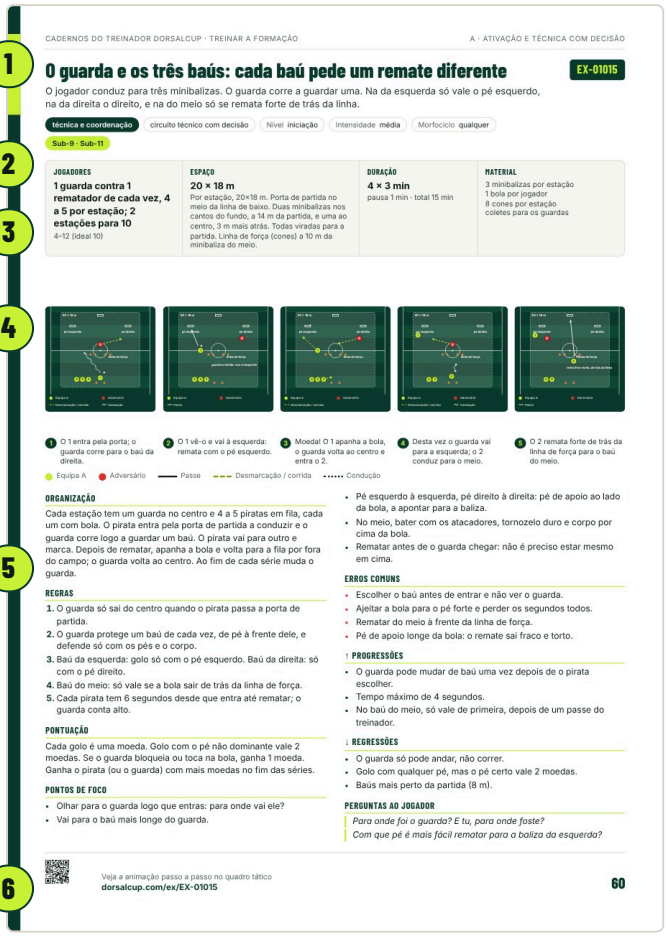
A Ativação e técnica com decisão · 12 exercícios — 504
B Atacar · 29 exercícios — 517
C Defender · 32 exercícios — 547
D Transições · 27 exercícios — 580
E Guarda-redes · 10 exercícios — 608
F Bolas paradas · 16 exercícios — 619
G Condição física integrada · 15 exercícios — 636

PARTE 5 · ARTIGOS E SESSÕES PRONTAS — 652

ANTES DE COMEÇAR — 653
Escalões de formação no futebol: idades e anos de nascimento 2026/27 — 653
Regras do futebol de 7: campo, jogadores, fora de jogo e guarda-redes — 657
Sistemas táticos no futebol de 7: 2-3-1, 3-2-1, 3-1-2 e 2-1-2-1 — 661
Sistemas táticos no futebol de 9: 3-3-2, 3-2-3, 3-1-3-1 e 2-3-2-1 — 666
Do futebol 7 ao futebol 11: o que muda e como preparar a passagem — 671

Como usar este livro

Os exercícios estão divididos por escalão (Sub-7, Sub-9, Sub-11 e Sub-13) e, dentro de cada escalão, por tema. Em cada tema seguem a ordem de uma sessão de treino: primeiro a ativação e a técnica, depois as situações de 1×1, 2×1 e 3×2, os jogos reduzidos e, no fim, o jogo e o retorno à calma. Cada exercício ocupa uma página, sempre com a mesma ordem: o que é preciso para o montar, o que acontece em campo e como o adaptar ao grupo. Os artigos e as sessões prontas estão reunidos no fim do livro; a abertura de cada tema indica a página dos seus.



1. **Código e título.** O código (EX-00123) liga a página à animação e aos índices.
2. **Etiquetas.** Fase do jogo, tipo, nível, intensidade, dia do morfociclo e escalões.
3. **Montagem.** Jogadores, espaço em metros, séries e pausas, material.
4. **Passos da animação.** Cada passo do quadro tático, com a sua legenda.
5. **O exercício.** Organização, regras e pontuação; o que observar, erros comuns, como tornar mais difícil ou mais fácil e perguntas para fazer aos jogadores.
6. **QR e página.** Abre a animação no telemóvel.

SÍMBOLOS DOS QUADROS

- Equipa A
- Adversário
- Guarda-redes
- Neutro ou apoio
- Passe
- Desmarcação
- Condução
- Pressão

ESCALÕES

Sub-7	Petizes · futebol de 3 a 5
Sub-9	Traquinas · futebol de 5
Sub-11	Benjamins · futebol de 7
Sub-13	Infantis · futebol de 9

Os formatos variam entre associações. Confirme o regulamento local.

QR Aponte a câmara do telemóvel para o código no fundo de cada página. A animação abre no quadro tático de dorsalcup.com, passo a passo, e pode ser mostrada aos jogadores no campo.

A ATIVAÇÃO E TÉCNICA COM DECISÃO

Para começar o treino e para a relação com a bola: conduzir, passar, receber e rematar, sempre com uma decisão a tomar.

NESTE TEMA · 27 EXERCÍCIOS, PELA ORDEM DE UMA SESSÃO

Ativação e aquecimento	14	p. 9–22
Circuitos técnicos com decisão	6	p. 23–28
Situações de 1×1, 2×1, 3×2...	4	p. 29–32
Finalização	1	p. 33
Retorno à calma	2	p. 34–35

ARTIGOS SOBRE ESTE TEMA

ARTIGO · P. 709

Aquecimento no futebol infantil: lúdico, com bola e em 15 minutos

ARTIGO · P. 713

Exercícios de futebol infantil: 10 exercícios com bola para iniciantes

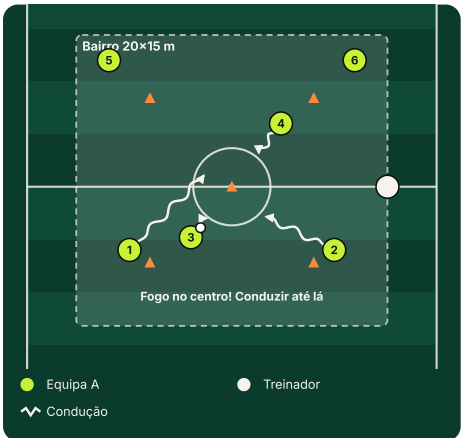
Bombeiros do bairro: conduzir e pisar a bola junto aos fogos que se acendem

EX-00354

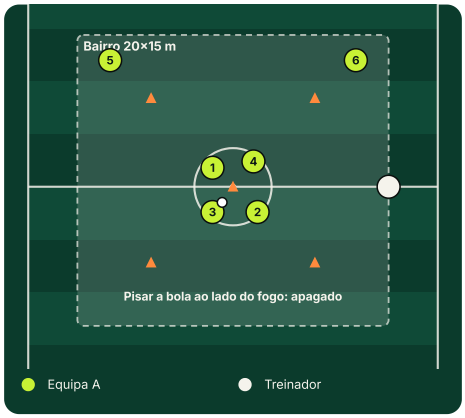
Cada criança é um bombeiro com bola. Apaga fogos (cones) parando a bola com a sola ao lado deles. O treinador grita a cor do fogo que se acende e todos mudam de direção.

técnica e coordenação · ativação / aquecimento · Nível iniciação · Intensidade média · Morfociclo qualquer · Sub-7

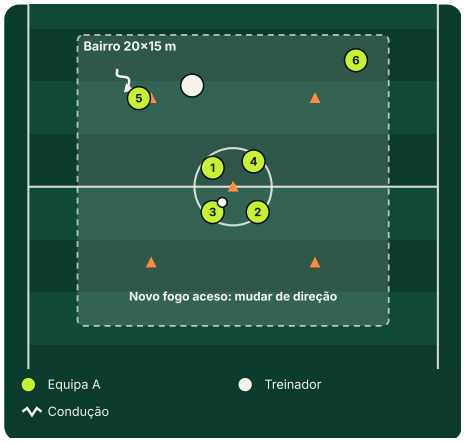
JOGADORES	ESPAÇO	DURAÇÃO	MATERIAL
6 bombeiros, cada um com bola 4–10 (ideal 6)	**20 × 15 m** Retângulo de 20×15 m (o bairro) com 5 cones de cores diferentes espalhados (os fogos), a pelo menos 5 m uns dos outros.	**4 × 2 min** pausa 1 min · total 11 min	1 bola por criança 5 cones de cores diferentes 4 marcas para o bairro



1 O treinador chama o fogo do centro: os bombeiros conduzem até lá, cada um com a sua bola.



2 Chegam ao fogo e pisam a bola ao lado do cone: fogo apagado.



3 O treinador acende outro fogo e o bombeiro mais perto muda de direção para lá.

Equipa A · Treinador · Condução

ORGANIZAÇÃO

O treinador conta a história: o bairro tem fogos e as crianças são bombeiros, cada uma com a sua mangueira (a bola). Todos começam espalhados com bola. Ao sinal, conduzem pelo bairro. O treinador grita uma cor: esse fogo acendeu-se e os bombeiros vão lá apagá-lo.

REGRAS

1. Apagar um fogo = chegar a conduzir e parar a bola com a sola ao lado do cone da cor chamada.
2. Só vale se a bola ficar parada e o pé em cima dela.
3. Depois de apagar, conduz para longe e espera o novo fogo.
4. Bola que foge mais de dois passos: a mangueira escapou, volta a buscá-la e tenta outra vez.

PONTUAÇÃO

Cada fogo apagado vale uma gota de água; no fim de cada série o treinador pergunta quantas gotas cada bombeiro juntou.

PONTOS DE FOCO

- Bola perto: toques pequenos, a mangueira não pode fugir.
- Olhar para cima para ver o fogo e os colegas.
- Travar a bola com a sola, sem saltar por cima dela.
- Elogiar cada fogo apagado, não só o primeiro a chegar.

ERROS COMUNS

- Dar toques longos na bola para chegar mais depressa.
- Todos a correr para o mesmo sítio e a chocar sem olhar.
- Treinador a explicar demasiado tempo: a história conta-se em 30 segundos.

↑ PROGRESSÕES

- Treinador chama duas cores seguidas: apagar uma e depois a outra.
- Mostrar a cor com um cone levantado em vez de gritar, para obrigar a levantar a cabeça.
- Apagar só com o pé menos usado.

↓ REGRESSÕES

- Só 3 fogos e mais afastados.
- Nos mais pequenos, parar a bola com a mão em vez da sola.
- Andar a conduzir em vez de correr.

PERGUNTAS AO JOGADOR

> *Como fazes para a tua mangueira não fugir?*
> *Onde olhas para saber que fogo está aceso?*

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-00354

Pintores de cones: uma equipa põe de pé, outra deita, sempre com a bola travada

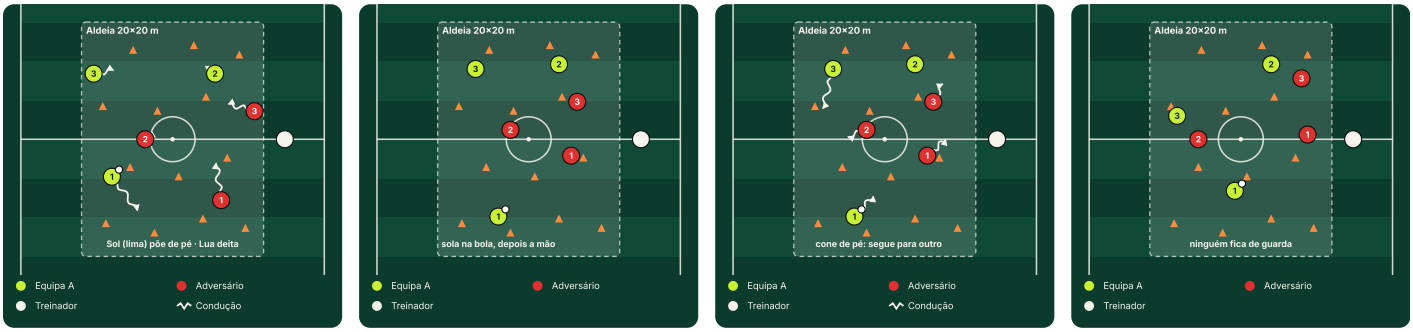
EX-00373

Todos com bola. A equipa Sol põe cones de pé, a equipa Lua deita-os, sempre depois de travar a bola com a sola junto ao cone. Treina condução com cabeça levantada, travagem e escolha do cone livre.

técnica e coordenação | ativação / aquecimento | Nível iniciação | Intensidade média | Morfociclo qualquer

Sub-7 · Sub-9

JOGADORES	ESPAÇO	DURAÇÃO	MATERIAL
2 equipas (Sol e Lua), uma bola por criança 6–12 (ideal 8)	**20 × 20 m** Quadrado de 20×20 m (a aldeia) com 12 a 14 cones espalhados, a pelo menos 3 m uns dos outros; metade de pé, metade deitados.	**4 × 1,5 min** pausa 1 min · total 9 min	1 bola por criança 12 a 14 cones altos (ou pinos) 4 cones para os cantos coletes de 2 cores



1. Todos conduzem ao mesmo tempo: o Sol vai para cones deitados e a Lua para cones de pé.
2. Junto ao cone: bola travada com a sola, antes de lhe tocar.
3. O Sol 1 põe o cone de pé e sai a conduzir para outro; o Sol 2 procura um cone longe dos adversários.
4. Ninguém fica de guarda: todos já seguem para o cone seguinte.

Equipa A · Adversário · Treinador · Condução

ORGANIZAÇÃO

Duas equipas com coletes de cores diferentes, cada criança com a sua bola, espalhadas pela aldeia. Metade dos cones está de pé e metade deitada. O treinador conta a história: os pintores do Sol querem a aldeia acordada (cones de pé); os da Lua querem a aldeia a dormir (cones deitados). Ao sinal, todos conduzem ao mesmo tempo.

REGRAS

1. Antes de mexer no cone, a bola tem de estar parada debaixo da sola, junto a ele.
2. Sol só põe cones de pé; Lua só deita cones. Mexe-se com a mão, sem largar o pé da bola.
3. Não se pode ficar de guarda a um cone: depois de mexer, sai a conduzir para outro.
4. Não se pode mexer duas vezes seguidas no mesmo cone.
5. Ao apito final, todos param a bola com a sola e contam-se os cones de pé e deitados.

PONTUAÇÃO

Ganha a ronda a equipa com mais cones no seu estado ao apito. Ronda ganha = 1 estrela para a equipa; as equipas trocam de papel a cada ronda.

PONTOS DE FOCO

- Olhos para cima entre toques: «onde está um cone para mim?»
- Toques curtos perto do cone, para travar sem a bola fugir.
- Sola em cima da bola, joelho dobrado, só depois a mão no cone.
- Escolher o cone longe dos pintores da outra equipa.

ERROS COMUNS

- Correr atrás da bola com toques longos e passar pelo cone.
- Largar a bola para mexer no cone com as duas mãos.
- Ficar ao pé do mesmo cone a disputá-lo com o adversário.
- Treinador a corrigir parado: melhor jogar e dar exemplo durante a ronda.

↑ PROGRESSÕES

- Travar só com a sola do pé menos usado.
- A Lua deita o cone com o pé livre, sem mãos; o Sol continua a usar a mão (U9).
- Antes de cada cone, passar por uma porta central (a ponte da aldeia).
- Juntar mais cones e encurtar a ronda para 60 s.

↓ REGRESSÕES

- Permitir parar a bola com qualquer parte do pé.
- Menos cones e mais afastados uns dos outros.
- Ronda sem adversário: só uma equipa a acordar a aldeia contra o relógio.

PERGUNTAS AO JOGADOR

> *Que cones eram mais fáceis de apanhar: os que estavam perto dos amigos da outra equipa ou os que estavam longe?*
>
> *Como paraste a bola para ela não fugir quando te baixaste?*

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-00373

E GUARDA-REDES

O guarda-redes dentro do jogo: posição, saídas, defesa do 1×1 e reposição.

NESTE TEMA · 15 EXERCÍCIOS, PELA ORDEM DE UMA SESSÃO

Circuitos técnicos com decisão	1	p. 237
Situações de 1×1, 2×1, 3×2…	1	p. 238
Jogos reduzidos condicionados	5	p. 239–243
Guarda-redes	8	p. 244–251

Três casas de cor: o GR recebe de corpo aberto e só depois ouve a casa

EX-01040

O treinador atrasa a bola ao GR e só diz a cor da casa quando o GR lhe toca. Com o corpo aberto para o campo, o GR vê as três casas e passa com o pé para a casa chamada antes de o lobo chegar.

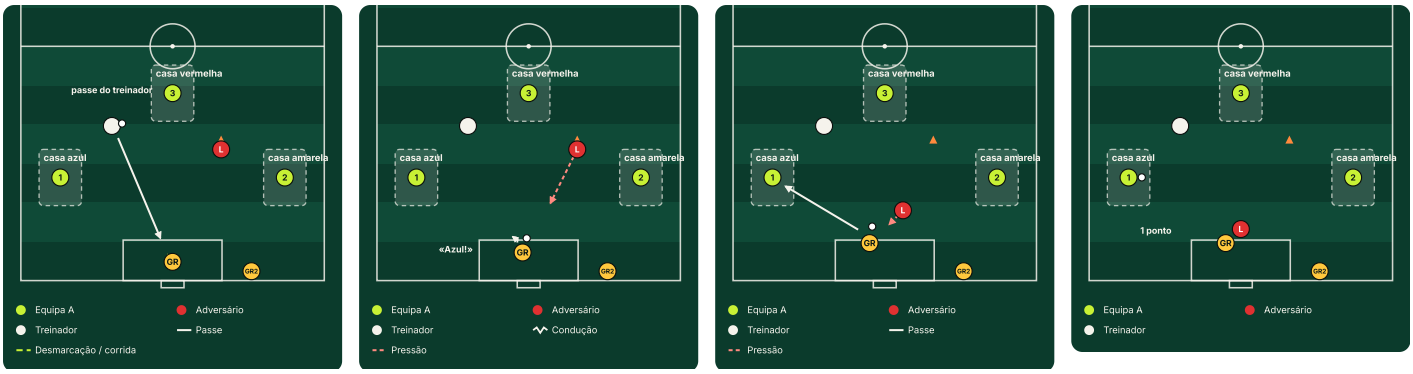
guarda-redes | circuito técnico com decisão | Nível intermédio | Intensidade média | Morfociclo qualquer | Sub-9

JOGADORES
GR + 3 colegas nas casas x 1 lobo + treinador a passar (2 GR alternam; o lobo roda com as casas)
5–9 (ideal 6) · 2 GR

ESPAÇO
20 × 16 m
Frente a uma baliza de F5, com área de 6 m. Três casas de 3×3 m: uma de cada lado, a 8 m da linha de golo, e uma à frente, a 12 m. O treinador passa de 10 m, entre a casa da frente e a da esquerda; o lobo parte de um cone a 9 m, do lado direito.

DURAÇÃO
4 × 4 min
pausa 1 min · total 19 min

MATERIAL
1 baliza de F5
10 bolas
cones de 3 cores para as casas
coletes



1 O treinador atrasa a bola ao GR, que se põe de lado, com o corpo aberto.

2 Primeiro toque do GR: o treinador grita «Azul!» e o lobo sai do cone.

3 O GR já orientou a bola para longe do lobo e passa para a casa azul.

4 O colega recebe dentro da casa: 1 ponto.

Equipa A · Adversário · GR · Treinador · Passe · Desmarcação / corrida · Condução · Pressão

ORGANIZAÇÃO

Em cada casa está um colega. O treinador passa a bola rasteira ao GR. Quando o GR toca na bola pela primeira vez, o treinador grita a cor de uma casa e o lobo sai do seu cone para pressionar. O GR passa com o pé para a casa chamada. O colega que recebe devolve a bola ao treinador. Depois de 4 passes, o GR troca; os colegas rodam de casa e um deles passa a lobo.

REGRAS

1. O GR joga só com os pés e no máximo com 3 toques.
2. A cor só é dita depois do primeiro toque do GR.
3. O lobo só sai do cone nesse momento e tenta tocar na bola antes do passe.
4. Passe rasteiro que chega à casa chamada: 1 ponto para o GR. Passe para outra casa: 0.
5. Bola tocada pelo lobo: 1 ponto para o lobo, e o lance acaba.

PONTUAÇÃO

Cada GR soma os pontos de 4 lances e tenta bater a sua marca na série seguinte.

PONTOS DE FOCO

- Receber de lado, com o corpo virado para o campo, a ver as três casas ao mesmo tempo.
- Primeiro toque para fora do caminho do lobo e já a apontar para as casas.
- Passe com a parte de dentro do pé e o tornozelo firme.
- Se o lobo está perto, passar ao toque seguinte, sem mais conduções.

ERROS COMUNS

- Receber de frente para o treinador, de costas para uma das casas.
- Parar a bola debaixo do pé e dar tempo ao lobo.
- Olhar só para a bola e não ver o lobo chegar.
- Passe forte demais, que atravessa a casa.

↑ PROGRESSÕES

- Só 2 toques.
- O treinador não grita: levanta um cone da cor da casa e o GR tem de olhar para cima.
- O lobo parte de mais perto (7 m) ou de um lado diferente em cada lance.

↓ REGRESSÕES

- Sem lobo.
- Toques livres.
- Só duas casas, uma de cada lado.

PERGUNTAS AO JOGADOR

Como pões o corpo para veres as três casas?
O lobo veio da direita. Para que lado fizeste o primeiro toque?

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-01040

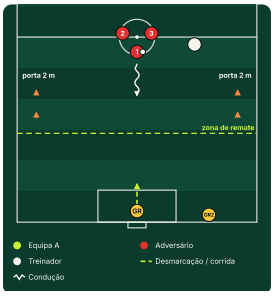
Rouba e passa: 1x1 contra o GR e a bola ganha joga-se com o pé por uma porta

EX-01035

O atacante conduz contra o GR. Se o GR ganha a bola, põe-na no chão e tem 4 s para a passar com o pé por uma de duas portas laterais, enquanto o atacante passa a defender. Treina o 1×1 e o primeiro passe do GR.

guarda-redes | situação de superioridade/inferioridade (1×1, 2×1, 3×2...) | Nível intermédio | Intensidade alta | Morfociclo qualquer | Sub-9

JOGADORES	ESPAÇO	DURAÇÃO	MATERIAL
1×1 (atacante contra GR) em vagas; 2 GR alternam a cada 4 duelos 5–10 (ideal 7) · 2 GR	**20 × 16 m** Frente a uma baliza de F5 (3×2 m) com área de 6 m. Linha da zona de remate a 10 m. Duas portas de 2 m nas laterais, a 12 m da linha de golo. Fila de atacantes a 16 m, ao centro.	**4 × 4 min** pausa 1 min · total 19 min	1 baliza de F5 10 bolas 8 cones (portas, zona de remate e partida) coletes



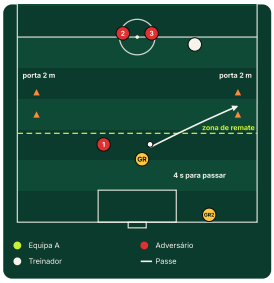
1 O atacante conduz para a zona de remate; o GR sai ao encontro dele.



2 O GR fica de pé e baixo; o atacante alonga a bola e o GR ataca-a.



3 O GR ganha a bola e põe-na no chão; o atacante corre a tapar a porta da esquerda.



4 O GR passa rasteiro pela porta da direita, longe do atacante.



5 A bola passa a porta: 2 pontos para o GR; o atacante volta à fila.

Equipa A · Adversário · GR · Treinador · Passe · Desmarcação / corrida · Condução

ORGANIZAÇÃO

Os atacantes fazem fila a 16 m, ao centro, cada um com uma bola. O primeiro conduz para a baliza e tenta marcar; o GR defende o 1×1. Se o GR fica com a bola, põe-na no chão e passa-a com o pé por uma das portas laterais, e o atacante que a perdeu tenta impedir o passe. Depois de cada duelo, o atacante vai buscar a bola e volta para o fim da fila. Os GR trocam a cada 4 duelos.

REGRAS

1. O atacante só pode rematar dentro da zona de remate (a menos de 10 m da baliza).
2. O GR pode agarrar com as mãos dentro da área e desarmar com os pés em qualquer sítio.
3. Quando o GR ganha a bola, tem 4 s para a passar com o pé por uma porta (o treinador conta em voz alta); não pode lançá-la com a mão.
4. O atacante que perdeu a bola passa logo a defender e pode cortar o passe; se o corta, pode rematar outra vez.
5. Golo: 1 ponto para o atacante. Bola ganha pelo GR: 1 ponto. Passe pela porta: mais 1 ponto.

PONTUAÇÃO

O GR pode fazer até 2 pontos por duelo. Ao fim de 4 duelos troca, e compara-se com o outro GR.

PONTOS DE FOCO

- Sair enquanto o atacante conduz e travar antes de ele voltar a tocar na bola.
- Ficar de pé e baixo até o atacante afastar a bola do pé.
- Depois de ganhar a bola, levantar logo a cabeça: onde está o atacante?
- Passar para a porta do lado contrário, rasteiro, com a parte de dentro do pé.

ERROS COMUNS

- Atirar-se aos pés cedo demais e ser driblado.
- Ficar a festejar a defesa e deixar o atacante tapar a porta.
- Passar para a porta do lado do atacante.
- Bater com a ponta do pé e a bola sair aos saltos.

↑ PROGRESSÕES

- Só 3 s para passar.
- Um segundo atacante espera junto de uma das portas e tapa-a: o GR tem de passar pela outra.
- O passe tem de sair, no máximo, ao segundo toque.

↓ REGRESSÕES

- Se o GR ganha a bola com as mãos, pode rolá-la pela porta.
- Portas mais largas (3 m) e mais perto da baliza.
- O atacante que perde a bola não defende o passe.

PERGUNTAS AO JOGADOR

> *Depois de ganhares a bola, para onde olhas primeiro?*
> *Que porta escolheste? Porquê essa?*

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-01035

G CONDIÇÃO FÍSICA INTEGRADA

Agilidade, velocidade e resistência trabalhadas com bola e em jogo.

NESTE TEMA · 20 EXERCÍCIOS, PELA ORDEM DE UMA SESSÃO

Circuitos técnicos com decisão	2	p. 483–484
Situações de 1×1, 2×1, 3×2…	8	p. 485–492
Jogos reduzidos condicionados	9	p. 493–501
Jogos de transições	1	p. 502

Atalho ou volta: corrida com bola em que o atalho de arcos é de quem lá chega

EX-00963

Dois jogadores com bola correm para a zona de duelo. O atalho central obriga a toques curtos entre arcos e só cabe um; a volta é mais longa mas livre. Quem chega primeiro ataca o 1×1.

condição física integrada | circuito técnico com decisão | Nível intermédio | Intensidade máxima | Morfociclo MD-2 · MD-3

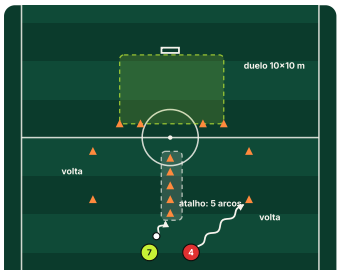
Sub-11 · Sub-13

JOGADORES
1×1 com bola cada um; 3 pares por percurso
4–12 (ideal 12)

ESPAÇO
15 × 30 m
Percurso de 15×30 m: linha de partida; atalho central de 2×10 m com 5 arcos; um cone de volta de cada lado; zona de duelo de 10×10 m ao fundo, com uma minibaliza no topo e duas portas de 2 m na linha de entrada.

DURAÇÃO
3 × 5 min
pausa 2 min · total 19 min

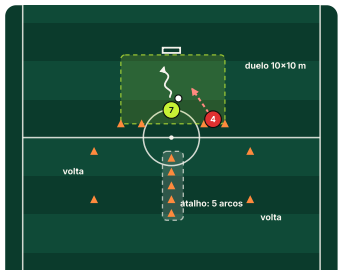
MATERIAL
1 bola por jogador
10 arcos, 5 por percurso (ou 20 discos)
2 minibalizas, 1 por percurso
12 cones, 6 por percurso
coletes de 2 cores



1 Os dois arrancam com bola; o 7 entra primeiro no atalho e o 4 tem de dar a volta.



2 O 7 sai dos arcos a acelerar; o 4 contorna o cone em condução longa.



3 O 7 entra primeiro na zona de duelo; o 4 para a bola na linha e defende.



4 O 7 protege, finta e marca na minibaliza.

Equipa A · Adversário · Condução · Pressão

ORGANIZAÇÃO

Dois percursos iguais lado a lado, cada um com três pares. O par na partida tem uma bola cada, a 3 m um do outro. O treinador dá a partida com um «já» ou rola uma terceira bola para fora: os dois arrancam. Os outros pares esperam e preparam as bolas.

REGRAS

1. O atalho é de quem lá entra primeiro: o segundo tem de fazer a volta pelo cone do seu lado.
2. No atalho, a bola toca dentro de cada arco e o jogador também pisa dentro de cada arco.
3. Quem chega primeiro à zona de duelo com bola controlada é o atacante.
4. O segundo para a sua bola com a sola na linha de entrada e passa a defender.
5. Atacante: golo na minibaliza do topo. Defensor que recupera: sai a conduzir por uma das portas da entrada.
6. Lance acabado em 8 s no 1×1; depois o par vai para o fim da fila do outro percurso.

PONTUAÇÃO

Chegar primeiro: 1 ponto. Golo do atacante: 2 pontos. Recuperação e saída pela porta: 2 pontos para o defensor.

PONTOS DE FOCO

- Decidir antes de arrancar: se o rival vai ao atalho primeiro, a volta é a minha.
- No atalho: toques pequenos, bola perto, olhos a subir entre arcos.
- Na volta: toques longos e corrida a fundo; travar e mudar de direção no cone.
- Entrar na zona de duelo já a proteger a bola do lado do rival.
- 8–12 s de esforço e pelo menos 40 s de pausa: velocidade, não cansaço.

ERROS COMUNS

- Os dois a disputar a entrada do atalho e a chocar.
- No atalho, olhar só para os pés e perder a noção do rival.
- Na volta, conduzir com toques curtos e perder tempo.
- O segundo não para a bola e entra a defender com duas bolas em jogo.

↑ PROGRESSÕES

- Arcos mais juntos e um pé obrigatório (só o pé fraco no atalho).
- O treinador mostra, na partida, qual dos dois cones de volta está fechado.
- Zona de duelo com duas minibalizas no topo e o defensor a escolher qual guarda.

↓ REGRESSÕES

- Atalho com 3 arcos, mais afastados.
- Sem duelo final: ganha quem chega primeiro e para a bola na linha.
- Partida a andar, com bola no pé.

PERGUNTAS AO JOGADOR

> *Quando é que decidiste pelo atalho? Antes ou depois de ver o teu adversário?*

> *No atalho, ganhaste ou perdeste tempo? Porquê?*

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-00963

Troca de bolas em andamento: passe ao mesmo tempo e corrida com a bola do rival

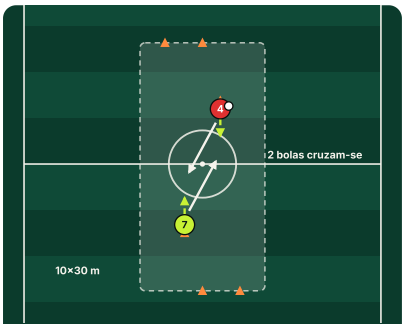
EX-00968

Dois jogadores frente a frente, cada um com bola. Quem abre passa quando quer; o outro tem de passar logo. Correm ao encontro da bola que vem, dominam em corrida e ganha quem passar primeiro a porta.

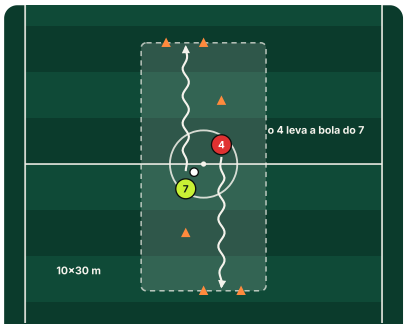
condição física integrada · circuito técnico com decisão · Nível intermédio · Intensidade máxima · Morfociclo MD-2

Sub-11 · Sub-13

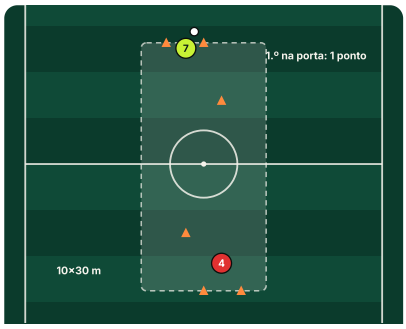
JOGADORES	ESPAÇO	DURAÇÃO	MATERIAL
pares frente a frente, 3 pares por pista 2–18 (ideal 12)	**10 × 30 m** Pistas de 10×30 m. Duas faixas paralelas a 3 m uma da outra. Partidas a 8 m de cada topo, frente a frente (14 m entre os dois). Uma porta de 3 m em cada topo, na faixa de quem chega.	**3 × 4 min** pausa 2 min · total 16 min	1 bola por jogador 8 cones por pista coletes de 2 cores



1 O 4 abre e passa; o 7 reage e passa logo. As duas bolas cruzam-se.



2 Os dois correm ao encontro da bola do rival e recebem-na sem parar.



3 Conduzem a fundo até à porta do topo; o 7 chega primeiro.

Equipa A · Adversário · Passe · Desmarcação / corrida · Condução

ORGANIZAÇÃO

Duas pistas com três pares cada. Em cada par, um é quem abre. Os dois estão parados no seu cone de partida, com a bola no pé. Quem abre passa quando quiser, na diagonal, para a faixa do outro; o outro passa assim que vê o passe. Os dois correm em frente, recebem a bola do rival e conduzem até à porta do topo.

REGRAS

1. Quem abre escolhe o momento; pode demorar até 5 s.
2. O outro tem de passar antes de a bola de quem abre chegar à linha do meio; se não passar, o ponto é de quem abre.
3. Cada um corre na sua faixa e recebe a bola que vem de frente sem parar a corrida.
4. Ganha quem passar primeiro a porta do topo com a bola controlada.
5. Passe que sai da faixa do rival: o ponto é do rival.
6. Troca de quem abre a cada lance; o par seguinte entra logo a seguir.

PONTUAÇÃO

1 ponto por corrida ganha. 1 ponto extra se a receção for feita com um só toque e sem travar. Primeiro a 6 pontos.

PONTOS DE FOCO

- Passar e arrancar no mesmo movimento: o pé que passa é o primeiro passo da corrida.
- Olhar para a bola que vem e encurtar os passos antes de a receber.
- Receber com a sola ou com o interior a puxar a bola para a frente, sem a deixar ressaltar.
- Conduzir com toques longos e corrida a fundo até à porta.
- Lances de 5–6 s e 20–30 s de descanso enquanto os outros dois pares correm.

ERROS COMUNS

- Ficar a ver o próprio passe antes de correr.
- Chegar à bola em passada larga e deixá-la passar por baixo do pé.
- Travar por completo para dominar.
- Passar para a faixa errada e atrapalhar o rival.

↑ PROGRESSÕES

- Receção obrigatória com o pé contrário ao da condução.
- Quem abre pode passar rasteiro ou em arco; o outro tem de repetir o mesmo tipo de passe.
- No fim da pista, em vez de porta, uma minibaliza com o rival a poder defender (1×1 curto).

↓ REGRESSÕES

- Partidas mais perto (10 m entre os dois).
- Passe com a mão (rolado) para os mais novos ou menos hábeis.
- Sem limite para o segundo passe: só conta a corrida.

PERGUNTAS AO JOGADOR

> *O que fizeste com os pés nos dois metros antes de receber?*
> *Quando o teu rival passou, quanto tempo demoraste a passar também?*

Veja a animação passo a passo no quadro tático
dorsalcup.com/ex/EX-00968

ANTES DE COMEÇAR

Escalões de formação no futebol: idades e anos de nascimento 2026/27

Os escalões de formação no futebol em Portugal são definidos pelo ano de nascimento e cada um junta, em regra, dois anos. Na época 2026/27, os benjamins (Sub-11) são os nascidos em 2016 e 2017, os infantis (Sub-13) os de 2014 e 2015 e os juniores (Sub-19) os de 2008 e 2009. A tabela oficial é publicada pela FPF no Comunicado Oficial n.º 1 de cada época; o formato de jogo (futebol 5, 7, 9 ou 11) é decidido por cada associação distrital ou regional.

Escalões de futebol de formação na época 2026/27

A tabela abaixo segue a Tabela 1 do Comunicado Oficial n.º 1 da FPF para 2026/27, que é igual para futebol e futsal, masculino e feminino. A coluna da idade indica a idade que o jogador faz durante o ano civil de 2027, o segundo ano da época, o que explica o nome «sub».

Escalão	Designação	Anos de nascimento	Idade em 2027
Petizes	Sub-7	2020, 2021 e 2022	5 a 7 anos
Traquinas	Sub-9	2018 e 2019	8 e 9 anos
Benjamins	Sub-11	2016 e 2017	10 e 11 anos
Infantis	Sub-13	2014 e 2015	12 e 13 anos
Iniciados	Sub-15	2012 e 2013	14 e 15 anos
Juvenis	Sub-17	2010 e 2011	16 e 17 anos
Juniores	Sub-19	2008 e 2009	18 e 19 anos

A mesma tabela atribui também uma designação a cada ano isolado: em 2026/27, os nascidos em 2015 são **Sub-12** e os de 2014 são **Sub-13**; os de 2017 são **Sub-10** e os de 2016 **Sub-11**. É por isso que muitas associações organizam campeonatos separados, por exemplo Sub-13 e Sub-12, ou Sub-11 e Sub-10, dentro do mesmo escalão.

No treino

Os petizes são o único escalão de formação com três anos de nascimento (2020 a 2022 em 2026/27). Nos escalões de petizes, traquinas e benjamins aplica-se ainda um regime próprio de inscrição, previsto no regulamento de inscrição e transferência de jogadores da FPF. Em caso de dúvida, confirmar com a associação.

Como calcular o escalão de um jogador

A regra é simples e não depende do mês de nascimento. Numa época que começa no ano **A** e termina no ano **A+1**, o escalão Sub-**N** inclui os nascidos em **(A+1) − N** e no ano seguinte.

1. Pegar no ano em que a época termina. Para 2026/27, é 2027.
2. Subtrair o número do escalão. Para Sub-13: 2027 − 13 = 2014.
3. O escalão inclui esse ano e o seguinte: 2014 e 2015.

Um jogador nascido em dezembro de 2015 e outro nascido em janeiro de 2014 estão no mesmo escalão, apesar de quase dois anos de diferença. Essa diferença pesa muito nestas idades, sobretudo no físico. Vale a pena tê-la em conta na avaliação e na gestão dos minutos, para não favorecer sempre os mais velhos do grupo.

Ainda se ouvem os nomes antigos dos escalões, que aparecem em alguns regulamentos: **juniores A** (Sub-19), **juniores B** (juvenis), **juniores C** (iniciados), **juniores D** (infantis) e **juniores E** (benjamins), com as letras seguintes para os escalões mais novos.

Formato de jogo de cada escalão

A FPF define os anos de nascimento, mas o formato das competições distritais é definido por cada associação. Por isso o mesmo escalão pode jogar futebol 7 num distrito e futebol 9 noutro. O quadro seguinte mostra o formato mais habitual e exemplos concretos de regulamentos de associações.

Escalão	Formato habitual	Exemplos de associações
Petizes (Sub-7)	Futebol 3 ou futebol 5, em encontros	AF Lisboa: jogo informal 3×3, campo de 15×10 m, 2×10 min
Traquinas (Sub-9)	Futebol 5 (nalguns casos futebol 7)	AF Lisboa: GR+4×4+GR, campo de 35×20 m, balizas de 2,40×1,70 m, 2×15 min
Benjamins (Sub-11)	Futebol 7	AF Porto: futebol 7 Sub-11/Sub-10; AF Madeira: GR+6×6+GR em meio-campo de futebol 11, 2×25 min, e futebol 6 no Sub-10
Infantis (Sub-13)	Futebol 7 ou futebol 9	AF Porto e AF Lisboa: competições de futebol 9 e de futebol 7 no Sub-13
Iniciados (Sub-15)	Futebol 11	Bola n.º 5; no feminino há competições de futebol 9 (ex.: AF Porto, Sub-15 9×9)
Juvenis (Sub-17)	Futebol 11	Campeonatos distritais e nacionais
Juniores (Sub-19)	Futebol 11	Campeonatos distritais e nacionais

Também a bola muda com o escalão. No regulamento da AF Lisboa para 2025/26, por exemplo, usa-se bola n.º 4 até ao Sub-13 (futebol 7 e futebol 9) e bola n.º 5 do Sub-15 para cima. Antes de cada época, convém ler o Comunicado Oficial n.º 1 da associação do clube, onde estas regras aparecem.

UMA PÁGINA POR EXERCÍCIO. UMA ANIMAÇÃO PARA CADA UM.

Exercícios para treinadores de Sub-7 a Sub-13, organizados por escalão e por tema. Cada ficha diz como montar o exercício, o que observar, que erros corrigir e como o adaptar ao grupo. O QR code de cada página abre a animação no telemóvel, para mostrar aos jogadores no campo.

600+	exercícios originais, para Sub-7, Sub-9, Sub-11 e Sub-13, em futebol de 5, 7 e 9
7	temas em cada escalão: técnica, atacar, defender, transições, guarda-redes, bolas paradas e condição física
4	sessões de treino prontas a usar, uma por escalão, e outras para os treinos difíceis: muitas crianças, pouco espaço
1	anexo sobre o dia de torneio: minutos de jogo, calor, lanches, pais e árbitros
QR	em cada página, para abrir a animação no quadro tático de dorsalcup.com