



Aquecimento U11 sem material – Checklist

Plano de 15 minutos para treinadores e pais ajudantes

Este documento foi fornecido por areacopa.com.

EQUIPE

DATA

RESPONSÁVEL

Levar e improvisar

Sem bolsa de material, só o básico.

- Bolas (pelo menos uma por dupla)
- Garrafas de água para todos os jogadores
- Usar camisetas, tênis ou garrafas como marcas
- Cronômetro ou celular com segundos visíveis
- Sequência dos seis exercícios memorizada

Três exercícios sem bola

- Corrida espelho em duplas: a 2 m, A guia com movimento, B copia, troca a cada 60 s
- Jogo de comandos: área delimitada (no pior caso: 4 tênis nos cantos), treinador grita direções como esquerda/direita/sprint/chão/salto, opcional inverter dois comandos
- Pega no quadrado: 10×10 m marcado com tênis, 1 pegador, o pego assume, troca a cada 30 s, variação com dois pegadores

Três exercícios com bola

- Passe andando: em duplas, a 5 m, primeiro toque limpo, após 1 min subir o ritmo para trote leve
- 1 contra 1 até a linha: a 5 a 8 m, A leva a bola por trás de B e cruza a linha, B defende, uma ação e troca
- Pega com bola: cada jogador com bola no pé, 1 ou 2 pegadores, quem perde a bola vira pegador

Plano de 15 minutos

- 0 a 5 min mobilização: corrida espelho em duplas (3 min) e jogo de comandos (2 min)
- 5 a 10 min ativação: pega no quadrado ou pega com bola (depende do número de bolas)
- 10 a 15 min trabalho de bola: passe andando (3 min), depois 1 contra 1 até a linha (2 min)

O que não entra em um aquecimento U11

Evite estes quatro anti-padrões.

- Alongamento estático (prática de adulto, na U11 nem necessário nem útil)
- Fases longas paradas sem movimento
- Explicações que duram mais que o exercício
- Corrida contínua pura sem estímulo cognitivo

