

Iniciação Esportiva Futebol

Prof Ms. Eros Mathoso

ÁREA: Fundamentos específicos individuais

Conteúdo	Objetivos	Estratégias
Recepção	Receber a bola	<p>2 a 2, o companheiro joga a bola com as mãos, receber no peito, na coxa, no peito do pé, parado e em movimento.</p> <p>2 a 2, ou em colunas, o companheiro passa a bola com o pé; receber com a sola do pé, com a parte interna do pé, com a parte externa do pé, parado e em movimento, em diversas distâncias</p>
Controle	Controlar a bola	<p>Individualmente, manter a bola sob seu domínio, controlando-a, sem deixar cair ao solo, utilizando todas as partes do corpo possíveis, menos braços e mãos, parado e em movimento.</p> <p>Grupos de 2, 3, 4 ou mais, manter a bola sob seu domínio, controlando-a, sem deixar cair ao solo, utilizando todas as partes do corpo possíveis, menos braços e mãos, parado e em movimento</p>
Passe	Passar a bola	<p>2 a 2, ou em colunas, passar e receber a bola com todas as partes do corpo possíveis, menos braços e mãos, parado e em movimento.</p> <p>2 a 2, passar e receber alternando os pés, em distâncias superiores a 20 metros.</p>
Chute	Chutar a bola ao gol	<p>Individualmente, rolar a bola e chutar ao gol, alternando os pés; iniciar de posições diversas.</p> <p>Individualmente, quicar a bola e chutar ao gol, alternando os pés, iniciar de posições diversas.</p> <p>Individualmente, com a bola parada, chutar ao gol, alternando os pés, chutar de posições diversas.</p> <p>2 a 2, chutar a bola ao gol, após ser lançada pelo companheiro, alternando os pés em movimento.</p>
Cabeceio	Cabecear a bola ao gol	<p>Individualmente, cabecear a bola, alçada pelo instrutor, ao gol a uma distância de até 10 metros da trave.</p>

Conteúdo	Objetivos	Estratégias
Condução	Conduzir a bola	<p>Individualmente, em linha reta, utilizando alternadamente os dois pés, assim como a parte interna e externa destes; com variação de velocidade.</p> <p>Individualmente, desviando de obstáculos, utilizando alternadamente os dois pés, assim como, a parte interna e externa destes, com variação de velocidade.</p> <p>2 a 2, conduzir a bola, tentando passar pelo companheiro, que fará sombra, (um de frente, outro de costas), em movimento.</p>
Marcação e desarme	Marcar e desarmar o adversário com e sem bola	<p>Grupo de 4 ou 5, um destes tenta interceptar a bola que é passada pelo outros companheiros, entre si, numa área delimitada (roda de bobo).</p> <p>2 a 2, jogo em campo reduzido, com traves pequenas, com o objetivo de manter a posse de bola e fazer o gol; o adversário deve tentar tomar a bola.</p> <p>6 a 6, jogo em espaço reduzido, 4 alunos ficam nas laterais e 2 disputam a bola no centro, podendo passar e receber a bola dos outros companheiros.</p>

ÁREA: Fundamentos específicos coletivos

Conteúdo	Objetivo	Estratégias
Noções de posicionamento tático	Posicionar-se (em relação ao espaço físico) para atacar Posicionar-se (em relação ao espaço físico) para proceder ao contra-ataque	Ataque X defesa = 4 atacantes X 3 defensores ou 3 atacantes X 2 defensores, saída do meio do campo com o objetivo de fazer o gol, no menor tempo possível. 3 a 3, 4 a 4 ou 5 a 5, triangulações pelas pontas e pelo meio, com finalização ao gol (com ou sem adversário). 3 a 3, 4 a 4 ou 5 a 5 – triangulações, partindo do goleiro, com o objetivo de realizar um contra-ataque com no máximo 5 toques na bola , até a finalização ao gol (sem adversário).
Noções de posicionamento tático	Posicionar-se (em relação ao espaço físico) para defender	Ataque X defesa = 4 atacantes X 3 defensores ou 3 atacantes X 2 defensores, saída do meio do campo, defensores tem o objetivo de não deixar os atacantes finalizarem ao gol. Individualmente, rebater as bolas lançadas sobre a sua área de penâlti, com a cabeça e os pés. Grupos de 4 alunos, distribuídos no campo de defesa, rebater a bola lançada sobre sua área de atuação e acompanhar a trajetória até que chegue ao meio do campo. Pequenos grupos (4 a 4, 5 a 5 ou 6 a 6) em campo reduzido, com ou sem goleiro, visando marcação individual (cada aluno só pode tomar a bola de outro previamente designado e vice-versa). 6 a 6 ou 7 a 7 utilizando meio campo, com e sem goleiro, exercer marcação por zona (marcar o adversário que entrar em sua área de marcação).
Associação dos fundamentos	Passar, receber e dominar a bola com finalização ao gol	2 a 2, 3 a 3 ou 4 a 4 – triangulações com finalização ao gol. Receber a bola lançada de arremesso lateral e cruzar para a área. 2 a 2 ou 3 a 3 – triangulações a partir do arremesso lateral. 5 a 5 ou 6 a 6 – receber a bola a partir do tiro de meta, triangulações e finalização ao gol (sem adversário).

Conteúdo Objetivo		Estratégias
		6 X 6, 7 X 7 ou 8 X 8 – (2 equipes) iniciar o exercício a partir do escanteio, jogo com tempo pré-determinado (ex. 1 minuto), com o objetivo de finalizar ao gol.
Pequenos jogos	Praticar o futebol associado	Grupos de até 6 alunos– jogo de futebol em campo reduzido, com ou sem goleiro.
Grandes jogos	Praticar o futebol associado	Grupos de 11 X 11 – jogo de futebol no campo de tamanho oficial, com goleiro, em 1 toque, 2 toques, com 2 bolas, ou futebol associado propriamente dito.

ÁREA: Fundamentos específicos para goleiro

Conteúdo	Objetivo	Estratégias
Noções de posicionamento	Posicionar-se em relação ao espaço físico	Defender bolas lançadas ao gol, de várias posições. Interceptar bolas altas lançadas em direção à área de pênalti, segurando-as.
Defesa de meta	Defender a sua meta	Defender bolas chutadas ao gol, de diversas posições e formas. Defender bolas cabeceadas ao gol. Defender cobranças de pênalti e faltas fora da área de pênalti.
Lançamentos	Lançar a bola com as mãos	Arremessar a bola dando início para triangulações. Arremessar a bola dando início para ataque e contra-ataque. 2 a 2 – arremessar a bola com a mão, alternando direita e esquerda, de goleiro para goleiro.

ÁREA: Regras do futebol

Conteúdo	Objetivo	Estratégias
Regras básicas	Conhecer as regras básicas do futebol	Aula teórica, expondo sobre as regras do futebol.
Obediência às regras	Acatar as regras do futebol	Conscientização dos alunos para a importância de se acatar as regras do desporto.

ÁREA: Histórico do futebol

Conteúdo	Objetivo	Estratégias
Histórico do futebol	Conhecer a origem do futebol	Aula teórica sobre a origem do futebol
	Conhecer o desenvolvimento do futebol	Aula teórica sobre o desenvolvimento do futebol desde sua invenção até sua atualidade
	Conhecer a história sobre o futebol brasileiro	Aula teórica sobre a história do futebol brasileiro, suas conquistas, equipes e seus grandes jogadores.

ÁREA: Aspectos interdisciplinares do futebol

Conteúdo	Objetivo	Estratégias
Futebol / participação	Utilizar o futebol como meio de integração social	Oportunizar a todos os participantes a possibilidade de integrar-se ao grupo de alunos.
Futebol / prática desportiva de rendimento	Utilizar o futebol como prática desportiva Utilizar as aulas de futebol como meio para desenvolver seu talento desportivo	Oportunizar a todos os participantes a possibilidade de aprender a jogar futebol e desenvolver suas potencialidades latentes. Ensinar o futebol aos alunos, treinando-os e melhorando seu potencial futebolístico, através de exercícios e jogos.
Futebol / educação	Utilizar o futebol como meio da educação	Agir como educadores e ensinar o futebol partindo do princípio que os participantes são crianças e alunos e não atletas.

ÁREA: Integração social

Conteúdo	Objetivo	Estratégias
Atividades em grupo	Participar de atividades em grupo	Treinamentos coletivos com pequenos e grandes grupos, jogos, palestras e discussão de temas livres e propostos.
Atividades culturais	Participar de atividades culturais	Passeios e visitas de pessoas importantes, ligadas ao futebol.
Intercâmbio com outras instituições	Participar de eventos fora de sua instituição	Realizar jogos com escolinhas de clubes, associações e empresas. Realizar jogos com outras instituições.
Participação na sociedade	Situar-se na sociedade como cidadão	Levantamento dos anseios, objetivos e ideais de vida dos alunos. Atender a todos, igualmente, sem nenhum tipo de segregação. Dar oportunidades iguais a todos os alunos. Auxiliar no encaminhamento a escolas, postos de saúde e outras instituições sociais, quando necessário

ÁREA: Atividades Alternativas

Conteúdo	Objetivo	Estratégias
Atividades alternativas	Fixar e associar fundamentos	<p>2 equipes – Num meio campo só jogam as meninas, que atacam e defendem, passam a bola aos meninos no outro meio-campo que também atacam e defendem.</p> <p>2 equipes – jogo com marcação individual, cada participante marca e só pode tomar a bola de outro previamente definido, quem estiver marcando quem fez o gol poderá ser penalizado (ex.: uma volta correndo ao redor do campo)</p> <p>2 equipes futebol-caranguejo todos os participantes devem jogar em quatro apoios (mãos e pés no chão), considerando-se infração quando um dos participantes tira um dos apoios do chão.</p> <p>3 equipes – jogo com três traves– um goleiro em cada trave, as equipes podem fazer gol em qualquer trave, desde que não repita a mesma trave em seqüência.</p> <p>2 equipes – futebol associado com duas bolas.</p>