

O Trabalho de Futebol nas Divisões Inferiores



“A planta não nasce perfeita, o fruto não nasce maduro, e para ter a colheita é preciso semear”.

Sanemitsu Nishidozi

*Cap Art Marco Aurélio Souta de Araujo
Instrutor da EsFEEx*

O futebol é atualmente o esporte mais praticado no mundo. Iniciado como desporto na Inglaterra, rapidamente rompeu as fronteiras desse país e hoje já se pratica o futebol em todos os cantos de nosso planeta. A audiência que se alcança num campeonato mundial é algo comparável somente à conseguida pelos Jogos Olímpicos.

É simples, todavia, explicar algumas razões pelas quais este esporte é tão popular. Aqui estão algumas delas:

- Os requisitos básicos do futebol são simples e pouco numerosos.
- Proporciona uma atividade física variada, o que favorece o desenvolvimento maior do jogador.
- Requer de cada jogador a capacidade de colaborar, favorecendo assim o desenvolvimento social do indivíduo.
- Permite atuações individuais de grande habilidade.
- É um tipo de esporte com diferentes funções, possibilitando a escolha de uma delas pelo praticante. É uma modalidade esportiva de várias posições com diferentes exigências metabólicas.
- É uma das melhores atividades físicas como esporte-sociabilização. É fácil organizar uma partida de futebol

Apesar de o Brasil estar vivendo um período de recessão no futebol, com a ausência dos torcedores em nossos estádios, isto não tira de forma alguma a importância que se deve dar à prática desse desporto, principalmente às crianças em fase de desenvolvimento psicomotor.

Veremos ao longo desse trabalho e entenderemos o porquê de termos que incentivar, nas crianças, esta prática desportiva e quais seriam as benesses que alcançariam como resultado final.

Aos pais e educadores, este artigo solidificará conhecimentos de grande importância na orientação de seus alunos e norteará a seqüência de trabalhos a serem desenvolvidos nestas crianças para que atinjam os objetivos propostos. Não só de valor competitivo como de valor ético e moral na formação da personalidade daqueles que conduzirão os destinos do Brasil do amanhã.

A IMPORTÂNCIA DO FUTEBOL NO DESENVOLVIMENTO FÍSICO, MENTAL E SOCIAL DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE.

- Influência no processo da formação de identidade:

O processo da formação de identidade pode ser caracterizado como um processo de reconhecimento e visão pessoal que se modifica em função das novas experiências vivenciadas pela pessoa. É portanto, um processo dinâmico para o qual contribuem especialmente as atividades de relacionamento humano.

A criança após os 6 anos vivencia um conflito entre a realização e a inferioridade. Nesta fase a criança começa a deixar a fantasia e procura engajar-se em tarefas reais. Baseado nisso, os professores e educadores devem ter o cuidado de não exigir das crianças tarefas e desempenhos acima de suas possibilidades, fato que promoveria sentimentos de fracasso e inferioridade. Este problema deve, contudo, ser equacionado pelo professor de educação física que deve conhecer através da observação e experiên-

cia, as reais condições físicas do aluno, para a partir daí estabelecer os limites individuais em qualquer atividade a que o aluno seja submetido. Desta forma, estará o educador favorecendo o sentimento de sucesso da criança, com resultados positivos para a sua auto-estima.

A valorização do esforço pessoal e o domínio de diferentes tarefas são aspectos importantes no desenvolvimento positivo do processo de identidade.

Através da prática do futebol, pode-se transmitir à criança um amplo repertório de respostas comportamentais que poderão lhe ser úteis em diversas situações vivenciadas no dia a dia.

Alguns autores destacam também a importância do jogo como elemento transmissor de cultura. É através dele que se aprendem vários conceitos como os de *jogo limpo*, de *participação* e de sujeição às regras.

A criança deve ser guiada, na escola, no sentido de desenvolver bons hábitos físicos e morais. Para que a conduta se torne automática e habitual, é preciso ser praticada. O jogo na infância é um elemento prático e decisivo na formação de tais hábitos no decorrer de todo o processo de desenvolvimento de sua personalidade, havendo, entretanto, diferenças entre as diversas faixas etárias, na estruturação e regulamentação desses jogos.

De acordo com Garrison et Allir (1971) "o desenvolvimento da capacidade motora é essencial à boa saúde física, mental e emocional. O grau de eficiência que a criança atinge nas várias habilidades afeta-lhe a aprendizagem de padrões complexos de comportamento, as relações sociais e o êxito na escola".

O ser humano, de modo geral, e a criança, de forma especial, satisfazem suas curiosidades intelectuais e suas necessidades por meio de atividades motoras. Além disso, a prática desportiva serve como veículo para ampliar os contatos sociais e de aprendizagem para cooperar com outras pessoas. Fortalece também sua capacidade de pensar, interpretar, solucionar problemas e tomar rápidas decisões.

Existe, de acordo com pesquisas realizadas por Rarick e Makee (1949), uma correlação entre capacidades motoras e traços de personalidades. Estes autores, trabalhando com crianças de terceira série, puderam constatar que aquelas crianças superiores em eficiência motora eram ativas, calmas, populares, dotadas de imaginação e cooperadoras, enquanto que as de capacidades motoras inferiores eram inclinadas à timidez, retraídas e tensas. Essa correlação tem ligação com a aceitação grupal em função de um desempenho motor.

Finalmente, pelo que vimos até aqui, é muito fácil concluir sobre a importância da prática esportiva para a

criança. O futebol, particularmente, além de proporcionar ao praticante um desenvolvimento físico muito bom é, pelas suas características próprias, uma excelente escola de sociabilização.

DESENVOLVIMENTO DA COORDENAÇÃO MOTORA

O desenvolvimento da coordenação realiza-se no processo de maturação e diferenciação das estruturas do cérebro. Estes dois aspectos são ativados também com o processo chamado de complementação, que são as atividades de movimento e que devem ser adequadas conforme a fase de maturação.

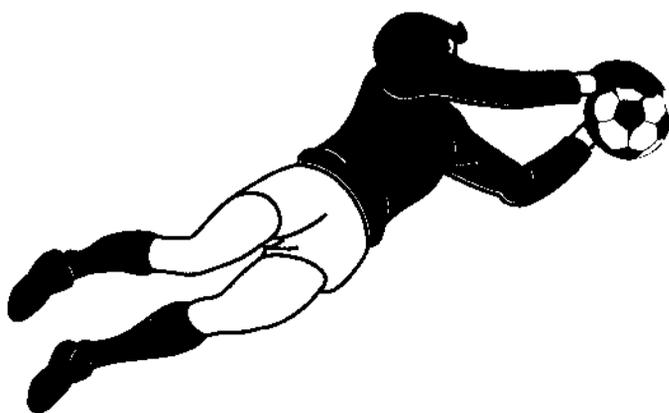
Nos oito primeiros anos de vida dá-se a fase mais importante. Daí até o início da adolescência, dá-se a fase complementar do desenvolvimento da coordenação motora.

Ao nascer, o bebê executa movimentos involuntários e inexatos. Com alguns meses de idade, os movimentos desorientados diminuem, e a criança já começa a executar tarefas voluntariamente. Por exemplo: segurar um objeto. Este desenvolvimento no bebê só é possível graças ao processo de maturação e diferenciação.

Uma criança normal tem no seu primeiro ano de idade o peso de seu cérebro triplicado. Quando chega aos doze anos o seu cérebro tem quatro vezes o peso de quando nasceu.

O indivíduo adulto tem em média 1200g de massa cerebral. Aos doze meses a criança tem 3/4 da massa cerebral que terá como adulto; ou seja, aproximadamente 900g. Podemos perceber que a criança desenvolve sua cabeça mais rapidamente do que seu corpo.

O cerebelo é o principal responsável pela coordenação. A fase mais intensa de crescimento do cérebro é nos três meses finais da gestação e no primeiro ano de vida.



São portanto, quinze meses. Nessa fase a criança é mais suscetível a lesões cerebrais.

ASPECTOS DA PSICOMOTRICIDADE NAS DIFERENTES FAIXAS ETÁRIAS

- Conceito de Psicomotricidade: a estimulação do desenvolvimento psicomotor é fundamental para que haja consciência dos movimentos corporais em conjunto com a emoção. A fase importante para trabalhar com todos aspectos do desenvolvimento (motor, intelectual e sócio emocional) é na faixa etária de zero a oito anos.

É nesse período que se instalam as dificuldades principais em todas as áreas e, se não forem trabalhadas, certamente trarão prejuízos como dificuldades na escrita, na literatura, na fala na sociabilização e outros.

- O desenvolvimento psicomotor é a ligação do psiquismo com a motricidade. Esse desenvolvimento acontece em duas fases: a primeira infância (0 a 3 anos) e a segunda infância (3 a 7 anos) e que se completa por volta dos oito anos de idade.

O desenvolvimento psicomotor se caracteriza pela maturação que integra o movimento, o ritmo, o reconhecimento dos objetos, das posições, à imagem do nosso corpo e a palavra.

Dentro da evolução psicomotora da criança, vamos abordar os aspectos mais importantes e após os cinco anos de idade, já que antes deste período não há na criança desenvolvimento adequado que o permita praticar o desporto de forma a alcançar resultados auspiciosos com relação ao desenvolvimento físico e técnico no futebol.

Vejam então quais seriam as características principais ocorridas durante o desenvolvimento da criança e do adolescente.

Aos cinco anos, a criança já possui a coordenação global desenvolvida, utiliza a mão dominante e tem condições de reconhecer qual é a mão direita e esquerda, mas só em si próprio.

Aos seis anos, ela já possui dissociação manual e digital formados, fato que a possibilita escrever. Já distingue os dois lados (lateralização), ainda tem dificuldades em realizar laços. Passa a distinguir fantasia da realidade.

Aos sete e oito anos, já tem plena integração do corpo e começa a aperfeiçoar habilidades adquiridas anteriormente. Passa a reconhecer a lateralização no outro. Nesta fase a criança possui uma boa noção de temporabilidade conseguindo entender o que é passado, presente e futuro. É importante frisar que neste período, instala-se na criança a conduta ética e é aí que deve ser dado a ela os valores humanos de conduta adequados aos padrões que se queira atingir. Nesta fase também a criança procura contatos

As qualidades essenciais para um jogador de futebol

- » resistência aeróbica
- » resistência muscular localizada: tronco e braços
- » força explosivas: pernas
- » velocidade de impulsão
- » velocidade de reação
- » velocidade de decisão
- » equilíbrio: dinâmico e estático
- » flexibilidade
- » coordenação
- » agilidade
- » velocidade
- » tempo de reação
- » ritmo
- » inteligência
- » criatividade
- » motivação
- » disciplina

fora de casa e é quando deve ser desenvolvida com mais afinco o início da sociabilização.

Aos nove e dez anos, a criança já possui automatizados os movimentos habituais e começa a desenvolver verdadeiramente a agilidade nesses movimentos. Diminui o seu egocentrismo e passa a se relacionar melhor com a comunidade. Explica conceitos abstratos como bondade, amizade, e outros. Passa a dar mais valor a grupos de amigos e sente a necessidade do convívio com eles.

Aos onze e doze anos, ela já combina simultaneamente os movimentos dos membros inferiores e superiores, consegue manter um equilíbrio entre a força muscular e a habilidade. Já possui condições de associar o cognitivo com o motor. É o início da adolescência.

QUALIDADES ESSENCIAIS DO JOGADOR DE FUTEBOL

O futebol é um esporte que exige de seu praticante diversos atributos. Enganam-se aqueles que pensam que esse esporte se baseia somente nos fundamentos técnicos. Em uma partida de futebol realizada com duração de noventa minutos, um atleta fica de posse da bola, em média, apenas cinco minutos. No restante da partida ele será exigido mais por suas qualidades físicas, morais e até intelectuais. Deve ser lembrado também que durante o desenrolar da partida, um jogador corre cerca de 10 a 12 km, fato que comprova a importância de qualidades que serão abordadas neste capítulo.

Outra excelente descrição das exigências motoras e metabólicas do futebol pertence a W. Hollmann e T.H. Hettinger. Eles vêem o futebol como uma atividade física que se caracteriza por uma necessidade de corridas que exigem resistências aeróbica geral e anaeróbica-alática,

Qualidades específicas ideais	Goleiro	Zagueiro	Meio-campo	Atacante
Físicas				
Boa estatura	X	X		
Agilidade	X			X
Equilíbrio		X		
Impulsão	X	X		X
Bilateralidade	X			
Força		X		X
Bom porte físico		X		
Resistência			X	
Coordenação			X	
Recuperação			X	
Explosão				X
Técnicas				
Manejo da bola	X		X	
Visão periférica / panorâmica	X	X	X	X
Boa pegada	X			
Cabeçeador		X		X
Desarmador		X	X	
Boa antecipação		X		
Tempo de bola *		X		
Lançamento			X	
Toque de bola			X	
Driblador				X
Finalizador				X
Oportunista				X
Psicológica				
Calma / Paciência	X	X		
Coragem	X	X		X
Personalidade	X			
Decisão		X		X
Combatividade		X	X	X
Maturidade		X		
Agressividade		X		X
Sociabilidade			X	
Liderança			X	
Persistência			X	
Inteligência			X	
Iniciativa				X

coordenação neuromuscular, flexibilidade, força de impulsão, capacidade de aceleração e velocidade básica. Além disso, devem-se considerar muitos movimentos estáticos, como por exemplo o salto para a cabeçada na bola, o chute e o choque físico na luta com o adversário.

Qualidades específicas necessárias em função da posição.

É importante que saibamos essas qualidades, porque através desse conhecimento poderemos obter maior sucesso na aprendizagem do futebol.

É bom frisar que também poderemos trabalhar de forma contrária. Atributos importantes da personalidade da criança e que nelas não estão bem desenvolvidas, poderão, através das informações abaixo, orientar o educador de forma a fazer adaptar a criança em uma posição dentro de um time de futebol que venha, justamente, desenvolver no campo as virtudes julgadas mais deficientes.

As informações a seguir, todavia, não se amarram somente em dados físicos e técnicos, mas também abrange o caráter psicológico das crianças que deve ser levado em consideração.

Começaremos este estudo fornecendo as qualidades específicas dos goleiros, zagueiros, meio-campo e atacantes

OBS: deve-se fazer uma ressalva. Os dados especificados na tabela ao lado nem sempre são conseguidos pelos atletas de futebol. Deve-se, contudo, procurar atingir esses atributos ao máximo para que seu desempenho seja o melhor possível.

Um jogador pode compensar uma deficiência com trabalho e aperfeiçoamento de outras virtudes. Ex: um jovem de baixa estatura pode se tornar um excelente goleiro se trabalhar com afinco, impulsão, flexibilidade etc...

Divisão das faixas etárias de trabalho:

Faixa 1: 5 e 6 anos faixa 3: 9 e 10 anos
Faixa 2: 7 e 8 anos faixa 4: 11 e 12 anos

O TREINAMENTO TOTAL NAS FAIXAS ETÁRIAS

Obs: Esta divisão apresentada acima foi realizada desta forma por ser, baseado no que foi

abordado anteriormente neste trabalho, a melhor forma de realizar o trabalho de aprendizagem do futebol, de acordo com o desenvolvimento psicomotor da criança

As aulas, independentemente da faixa etária, devem estar estruturadas da seguinte forma:

- 1) Aquecimento (15 min)
- 2) Alongamento (5 min)
- 3) Trabalho técnico (40 min)
- 4) Intervalo (10 min)
- 5) Jogo dirigido (50 min)

FAIXA Nº 1: 5 E 6 ANOS

O trabalho técnico a se desenvolver na criança desta faixa etária deverá ser voltado para o aprendizado dos fundamentos técnicos do futebol, sempre lembrando que esse aprendizado deverá ir do mais simples ao mais complexo. Deve-se ter também o cuidado de dar a esta aula o aspecto lúdico, para que não haja na criança a obrigação e seriedade que são fatores inibidores do aprendizado correto e gradativo. A criança nesta fase não possui boa capacidade de concentração e reage normalmente ao aprendizado e isto deve ser contornado, tendo o educador preocupação e criatividade suficientes para conseguir estimular seus alunos.

1) Aquecimento e exercícios de coordenação:

Devem ser bem simples e de fácil execução, pois a criança ainda não possui boa capacidade de atenção e coordenação motora.

Exemplo:

- corrida curta em volta do campo, um atrás do outro,
- corrida com elevação dos joelhos,
- corrida com elevação dos calcanhares,
- corrida lateral,
- polichinelo,
- exercícios sincronizados com braços e pernas para desenvolvimento da coordenação motora sem estar em deslocamento.

2) Alongamento

Deve ser de insistência passiva com amplitudes articulares de 70 a 80% de seu limite e individualmente.

A posição estática de execução do exercício desenvolve ao mesmo tempo o equilíbrio estático da criança.

Dar prioridade ao trabalho da musculatura dos membros inferiores.

Exemplos: Parte anterior da coxa: saci;
parte posterior da coxa: mergulho;
adutores: aberturas lateral das pernas;
borboleta;
panturrilha.

3) Trabalho técnico

Deve-se desenvolver os fundamentos de forma paulatina e individualmente. Deve-se trabalhar com bolas de borracha.

Os fundamentos são os seguintes

- chute
- passe
- domínio
- condução
- drible
- cabeceio
- tirada
- pegada

Exemplo: Chute: dois a dois, primeiramente com distâncias curtas, de 5 metros aproximadamente. Fazer executar os tipos de chutes:

- parte interna do pé (rasteiro)
- parte externa do pé (rasteiro)
- dorso (rasteiro)

Aumentar a distância para 10 a 15 metros e executar os mesmos tipos de chutes, agora também introduzindo os de trajetória alta.

- parte interna
- parte externa
- dorso
- voleio

Observação: exercita-se ao mesmo tempo o fundamento do passe.

Pode-se utilizar um gol reduzido para treinar passe.

Domínio: dois a dois, um joga a bola para o outro, de forma a exercitar o domínio com o pé, peito, coxa e cabeça. Nesse tipo de exercício, também pode-se treinar o fundamento do cabeceio.

Condução: a melhor maneira de se exercitar a condução da bola é através de cones (ou dardos) colocados longitudinalmente em relação à direção de progressão. Deve-se, todavia, aperfeiçoar este fundamento através de exercícios individuais sem os cones, cumprindo distâncias maiores conduzindo a bola em alta velocidade, sem perder seu controle.

Drible e tirada: dividem a turma em grupos de cinco a seis alunos e cada um destes grupos brincam de *bobo* um aluno fica no centro tentando tirar a bola dos outros

que o circundam). Outra forma de exercitar estes fundamentos é a utilização de campo reduzido com a utilização de pequenos gols, dividindo os grupos, colocando seis a oito alunos em cada grupo.

Observação: Um exercício que engloba boa parte dos fundamentos e ao mesmo tempo é estimulante para a criança é o treinamento de chute a gol com situações em que antes de realizar o arremate à meta do goleiro, o aluno tenha que cumprir tarefas que exercitem o domínio, a condução, o passe e etc...

4) *Jogo dirigido*

Nesta faixa etária, a criança não absorve grande parte dos conhecimentos táticos, motivo pelo qual deve ser dada a ela somente algumas noções básicas.

Exemplo: para onde deve atacar e quem são seus companheiros de equipe.

Em um campo proporcional ao número de alunos, realizar um jogo de futebol dividindo o grupo em duas equipes. As regras não devem ser levadas totalmente à rigor, pois a criança desta faixa não assimila bem algumas delas. Deve-se marcar, basicamente, faltas e saídas de bolas.

Deve-se usar a bola de borracha.

O jogo deve ser disputado em 2 tempos de 20 minutos.

FAIXA Nº 2: 7 E 8 ANOS

Nesta faixa etária, a criança já possui melhores condições de iniciar um trabalho de aperfeiçoamento nos fundamentos técnicos do futebol, todavia, em termos de estruturação de aula, pouco se modificará em relação ao trabalho realizado com a faixa de 5 e 6 anos.

Estruturação de aula

1) *Aquecimento e Exercícios de Coordenação (15 min)*

Devem ser ainda de fácil execução, podendo acrescentar alguns exercícios que exijam mais coordenação motora.

Exemplos:

- corrida curta em volta do campo, um atrás do outro.
- corrida com elevação de joelhos
- corrida com elevação dos calcanhares
- corrida lateral
- corrida com saltos para cabeceio
- pular com o companheiro da frente agachado
- passar por baixo da perna do companheiro da frente
- polichinelo

- exercícios sincronizados com movimentos de braços e pernas
- correr sobre uma faixa do campo (equilíbrio dinâmico)

2) *Alongamento*

Não há modificações em relação ao trabalho com a faixa anterior.

3) *Trabalho Técnico*

Nesta faixa ainda se trabalha com a bola de borracha.

Os exercícios desenvolvidos pelas faixa anterior devem agora ser aperfeiçoados. Deve-se trabalhar com ambas as pernas sendo que nesta idade, a criança já sabe se é destra ou sinistra e deve ser intensificado o trabalho com sua perna de toque predominante.

Pode-se trabalhar dando aos alunos tarefas mais complexas, tais como:

- dois a dois, um corre para a ponta e cruza e o outro domina a bola e finaliza (fazer rodízio de função)
- dois a dois, trocando passes e finalizando à aproximação do goleiro
- começar a treinar o controle (embaixadinha)
- jogar a bola em direção ao aluno, para que ele a domine e chute a gol em curto espaço de tempo.

4) *Jogo Dirigido*

Deve-se utilizar a bola de couro nº 3. O campo será em tamanho proporcional ao número de alunos e ainda não deve haver cobrança demasiada das regras. Deve-se cobrar o mesmo da faixa anterior.

Os times deverão ser divididos segundo um critério técnico de forma a torná-los equilibrados. A criança, nesta fase, já deve possuir noções sobre seu posicionamento no campo sem, no entanto, entrar em detalhes. Deve conhecer sua função quanto atuar na defesa, ataque ou meio-campo.

O jogo deve ser disputado em 2 tempos de 20 min.

FAIXA Nº 03: 9 E 10 ANOS

Nesta faixa, a criança já possui os movimentos habituais automatizados, quando procuraremos desenvolver a agilidade. Nesta idade, a criança trabalha melhor em coletividade, o que nos permite dar a elas tarefas mais complexas, inclusive realizando-as com grupos maiores. Não há necessidade de individualizar o treinamento como nas faixas anteriores.

Estruturação da Aula:



1) **Aquecimento e exercícios de coordenação**

- Deve ser realizado agora em coluna de dois alunos procurando realizar um trabalho similar ao da faixa anterior, sendo que todos devem realizar os exercícios concomitantemente de forma a adestrá-los na execução de cada exercício, trabalhando e aperfeiçoando sempre a coordenação motora.

Novamente, devem ser acrescentados ao trabalho exercícios sincronizados de braços e pernas, agora em movimento, para o desenvolvimento da coordenação e o equilíbrio dinâmico.

2) **Alongamento**

- Similar ao trabalho da faixa anterior. Pode-se, no entanto, introduzir exercícios dois a dois, mas com as mesmas características e finalidades.

3) **Trabalho técnico**

Pode-se ainda trabalhar com bola de borracha, porém o uso da bola de couro nº4 é bastante apropriado para esta faixa etária, já que pelas suas características específicas a bola de couro permite ao aluno aprimorar mais os fundamentos técnicos, principalmente quanto aos chutes e passes colocando efeito na bola. A criança já possui condições de habilidade suficientes para executar tais fundamentos.

Nesta fase da criança, o trabalho técnico é muito importante. É onde já começamos a trabalhar no aluno fundamentos específicos das diversas funções que poderão exercer numa equipe de futebol.

É bom frisar que, da análise que está sendo realizada com esta faixa em termos de desenvolvimento motor e especificidade dos fundamentos do futebol, estamos levando em consideração que o aluno tenha adquirido anteriormente os conhecimentos nas divisões abaixo. O



atleta iniciante, se começar a trabalhar em uma faixa etária alta, deve receber atenção especial para que em pouco tempo possa estar no mesmo nível do restante da turma.

Deve-se dar ao aluno algumas noções a mais em relação às regras de futebol. Pode-se cobrar o arremesso lateral de forma correta, tiro de meta, tiro de canto, tiros livres, formação de barreira etc...

O campo ainda deve ser reduzido, mas já deve haver no professor a preocupação de escalar o número certo de atletas para as respectivas posições. Apesar de se dar um noção à criança sobre seu posicionamento, deve-se ter a tolerância necessária para não exigir dela mais do que pode assimilar.

Nesta faixa, o aluno tem que receber a noção de que futebol é um desporto coletivo e que decresce a importância do individualismo. Os exercícios devem ser muitas vezes voltados para o trabalho em equipe, trabalhando dois a dois, três a três, ou similar.

O aluno deve aprender que deve haver entre os companheiros o sentido de equipe e que é mais fácil progredir numa ação ofensiva quando há entre os jogadores componentes da equipe perfeita ligação.

Não se deve, contudo, abandonar o trabalho individualizado de aperfeiçoamento dos fundamentos técnicos. Esse trabalho, por sua vez, também se assemelha ao da faixa anterior, sendo que o professor poderá exigir do aluno a destreza e habilidade compatíveis com o desenvolvimento psicomotor das crianças em questão.

Alguns exercícios são apresentados a seguir para orientação do trabalho técnico.

- trabalho individual: - cabeceio (utilização da força)

- controle (embaixadinha)

- chutes: - parte interna, - parte externa, dorso, calcanhar, - voleio, puxada

- condução (dardos e cones)

- trabalho coletivo: trabalho de triangulação, realizando troca de passes, dois a dois, progredindo com a bola, campo reduzido, gol pequeno, trabalho de drible e tirada, chute a gol após troca de passes, chute a gol após cruzamento, chute a gol partindo com a bola dominada com oponente, dois a dois, trocar passes sem a bola tocar no chão (pode ser realizado com três ou mais alunos), iniciar o trabalho com dois toques, apenas utilizando toda a dimensão do campo e o número total de alunos, *bobinho* podendo dar somente dois toques na bola.

4) **Jogo Dirigido**

A bola a ser utilizada deverá ser de couro e nº 4. O campo poderá ser ainda reduzido, mas deve haver a preocupação com o número de jogadores que deve ser o previsto nas regras (se possível).

As regras devem ser bem conhecidas dos atletas sem, no entanto, cobrar regras mais complicadas. (exemplo: impedimento)

As posições devem ser definidas sem haver uma cobrança muito grande. Eles já devem possuir boa noção sobre o que é ser atacante, meio campista e defensor.

Deve-se cobrar do aluno o jogo coletivo. A criança nesta fase deve ter a compreensão de que o desporto não se resume em ações individuais, daí a necessidade de se realizar um trabalho coletivo em todas as aulas.

O jogo deve ser disputado em dois tempos de 25 min.

FAIXA Nº 4: 11 E 12 ANOS

Nesta faixa etária, a criança consegue dominar simultaneamente os movimentos de pernas e de braços e já possui um desenvolvimento físico que lhe permite desenvolver e aperfeiçoar a habilidade com bola. Agora o jogo deve ser realizado em um campo com dimensões normais e os jogadores devem possuir um verdadeiro sentido de equipe.

Estruturação da Aula:

1) Aquecimento e exercícios de coordenação

O aluno já tem condições de executar qualquer tipo de exercício de coordenação. Desta forma, todos os exercícios desta fase devem ser realizados ao mesmo tempo por todos os integrantes da equipe. Como na faixa anterior este trabalho deverá ser realizado em coluna por dois para facilitar controle do professor e a execução sincronizada do próprio aluno.

Alguns exercícios que poderão ser utilizados:

- corrida curta em volta do campo,
- corrida com elevação dos joelhos,
- corrida com elevação dos calcanhares,
- corrida lateral com frentes alternadas,
- polichinelo em movimento,
- corridas com saltos para cabeceio,
- exercícios de coordenação alternando movimentos de braços e pernas.
- piquês de 50 metros a 80%. (4 ou 5)

2) Alongamento

- Trabalho já visto anteriormente. Prioridade para a musculatura do membros inferiores.

3) Trabalho técnico:

Deve-se utilizar a bola nº 4. Nesta fase a criança já deve trabalhar visando seu desenvolvimento na posição. Os fundamentos técnicos devem ser dominados e aperfeiçoados e devem ser dadas prioridades àqueles específicos a cada função dentro da equipe.

A partir de agora, temos condições de trabalhar taticamente, exercitando jogadas de ataque e de defesa. Os jogadores já deverão conhecer seu verdadeiro posicionamento em campo e ter definidas as suas responsabilidades.

O campo deve ter as dimensões normais e os alunos devem conhecer todas as regras do desporto.

Alguns exercícios de trabalho técnico:

- Trabalho individual
 - similar à faixa anterior
 - executar o domínio com pé, coxa, peito e cabeça
 - trabalho de proteção da bola com oponente
- Trabalho coletivo
 - similar à faixa anterior
 - campo reduzido com utilização de dois *toques*,
 - ataque contra defesa,
 - trabalho de antecipação, corte e exercícios de um contra um e dois contra um,
 - rebatidas de bolas rasteiras, bolas à meia altura e bolas altas com a cabeça,
 - cobranças de faltas e chutes de maiores distâncias,
 - exercícios com cruzamentos e finalizações.

4) Jogo Dirigido

Com o campo em tamanho oficial e as posições definidas, deve-se dar à equipe conhecimentos técnicos e táticos suficientes para que os atletas cumpram os objetivos propostos.

Deve-se todavia, exigir somente o básico com relação ao posicionamento dos jogadores. Deve-se evitar funções complexas e de difícil execução. (exemplo: líbero). O sistema que mais se adequa a esta faixa etária é com quatro zagueiros, dois no meio campo e quatro atacantes com as funções simplificadas e bem definidas.

O jogo deve ser disputado em dois tempo de trinta minutos.

CONCLUSÃO

Infelizmente, o futebol no Brasil tem perdido seu espaço para outras atividades. Ainda assim é o esporte mais popular de nosso país e isto nós já entendemos o porquê.

Este trabalho, contudo, não assume o compromisso de elevar o nome do futebol brasileiro, mas sim, de dar ao leitor a verdadeira dimensão da importância da prática desportiva na fase de formação da personalidade e desenvolvimento motor da criança.

É comprovadamente salutar o binômio criança-esporte. Através de análises comportamentais entre desportistas e não desportista, podemos notar claramente valores mais desenvolvidos nos primeiros. O desenvolvimento da auto-estima, a satisfação das vitórias, a força para

superar decepções, enfim, uma verdadeira lição de vida que está ao alcance de todos nós.

É importante ressaltar que este tipo de atividade depende de grandes condições financeiras, pelo contrário, é uma atividade que não imprime maiores gastos e que realmente tem condições de atingir a grande parte da população.

Aqueles educadores que por qualquer motivo não deu iniciação desse tipo de trabalho a seus filhos, devem saber que nunca é tarde para se começar. Tudo é uma questão de entender a importância dessa atividade. A criança deve-se adequar ao trabalho desenvolvido dentro de sua faixa etária ficando a cargo do professor a forma com que irá conduzir essa adaptação.

A criança é como uma semente que precisa ser plantada e seu desenvolvimento depende muito de você, educador.

“O jogo é parte integrante da existência do homem, é um fenômeno fundamental de importância vital”.

Eugen King

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Borsari, José Roberto - *Futebol de Campo*. São Paulo, 1989, EPU.

- Viana, Adalberto Rigueira; Guedes, Dartagram Pinto; Leite, Paulo Fernando; Costa, Ricardo Vivacqua - *Futebol*. Rio de Janeiro, 1987, Sprint.

- Scholzmethmer, Renate; Dordel, Sigrid - *Ginástica Escolar Especial*. Brasília, 1983, MEC.

- Mesquita, Rachel Pereira; Vinicius, Marcus - *Nota de Aula sobre Ginástica Escolar*. Rio de Janeiro, Universidade Gama Filho.

- Flinchum, Betty M. - *Desenvolvimento Motor da Criança*. Rio de Janeiro, 1981, Interamericana.

- Marotzke, Heinz - *Academia Mundial de Futebol Juvenil*. Suíça, 1987, FIFA

- Fonseca, Vitor da - *Psicomotricidade*. São Paulo, 1988, Martins Fonseca.

- Ries, Bruno Edgar; Targa, Jacinto F.; SettiNeri, Luiz - *Educação Psicocinética*. Porto Alegre, 1979, Sulina.