

EXERCÍCIOS PRÁTICOS PARA A REALIZAÇÃO COM CRIANÇAS E/OU ATLETAS

1. Serão formadas duas equipes. A quadra terá suas dimensões reduzidas. No lugar dos gols serão adaptadas dois cones. A bolinha será de tênis, pois exige um maior controle de bola. No restante, as regras podem ser as mesmas do futsal;
2. Um círculo grande. Um aluno de cada vez tentará realizar o maior número possível de embaixadas. Quem conseguir realizar mais embaixadas será o vencedor.
3. Cada aluno terá um balão. Estes deverão realizar embaixadas sem deixar que o balão toque o chão.
4. O professor ou os alunos estabelecerão a tarefa a ser executada. Por exemplo: um giro de 360°. Cada aluno joga a sua bola ao alto, faz o giro de 360° e depois faz o domínio de bola, mantendo-a sob controle.
5. No chão, em frente a cada aluno haverá um arco. Um outro aluno lançará a bola ao alto com as mãos para que o da frente realize o domínio e mantenha a bola sob controle dentro do arco. Quando o aluno não conseguir, trocará de posição com o colega.
6. Goleiro no gol e treinador com uma bola de frente para ele, numa distância aproximadamente de 5 (cinco) metros. O goleiro executa a pegada nas bolas jogadas pelo treinador das seguintes formas:
 - Na altura da cabeça;
 - Acima da cabeça;
 - Na altura da barriga;
 - Na altura das pernas;
 - Rasteira;
 - Picada;
 - Nos lados (entrar na frente da bola);
 - O goleiro também desloca-se lateralmente, alternando os lados.
7. Goleiro no gol e treinador com uma bola de frente, numa distância de aproximadamente 6 (seis) metros. Executar a queda lateral e pegada das seguintes maneiras:
 - Treinador joga bolas rasteiras alternando os cantos para o goleiro agarrá-la e devolvê-la ainda deitado no solo;
 - O mesmo exercício acima, porém o goleiro deverá ficar ajoelhado no centro do gol;
8. Três goleiros em linha distanciados em aproximadamente em 6 (seis) metros. Utilizar uma bola. Goleiro espalma a bola das seguintes formas:
 - O goleiro do centro recebe uma bola jogada alta e com força e espalma-a, desviando a sua trajetória para trás e para cima, fazendo-a chegar até as mãos do outro goleiro;
9. Dois goleiros, um em cada gol, com uma bola. Executar lançamento das seguintes maneiras:
 - Por cima, fazendo com que a bola toque no solo por volta de um metro antes da linha central da quadra;

- Fazer o lançamento, fazendo que passe entre 2 (dois) cones.

10. Quatro chutadores, cada um com uma bola, ficam ao redor da área de meta. Goleiro defende o gol. Goleiro fecha o ângulo e pratica a defesa das seguintes maneiras:

- O goleiro parte do centro do gol e avança na direção de cada chutador para defender o chute de cada um deles;
- Os chutes agora serão desferidos fora de ordem. O chutador dá um sinal de alerta para o goleiro.

11. O goleiro fica de frente para o treinador, este atira uma bola rasteira ao lado do goleiro para ele executar a queda lateral e pegada, e ainda no solo devolver a bola para o treinador, em seguida outra bola é atirada do lado contrário, para o goleiro repetir o movimento seguidamente, alternando os lados.

12. O goleiro em pé com uma bola, passa de uma mão para outra em torno dos quadris.

- Idem, por cima da cabeça.
- Idem, por entre as pernas em forma de "8".
- Idem, elevando as pernas alternadamente.

13. O goleiro fica de frente de uma das balizas e faz uma deslocação lateral tocando a mão na outra baliza; neste momento o treinador atira uma bola do lado oposto para que o goleiro, após o toque, salte para defender a bola.

14. O treinador chuta uma bola a gol para o goleiro defender, em seguida joga uma bola para um jogador correndo na direção do gol, para que o goleiro efetue a saída e o salto nos pés do mesmo interceptando a bola.

15. Cada aluno estará com uma bola, ficando todos espalhados pela quadra. O Caçador ficará sem bola. Ao sinal dado pelo professor, os alunos terão que fugir conduzindo a sua bola, não deixando que o caçador a pegue. O aluno que perder a sua bola passará a ser o caçador, sendo que este não poderá tirar a bola daquele que antes o tinha pego.

16. Podem ser usados gestos, cores ou apito. Exemplo: com um sinal de apito, os alunos deverão conduzir a bola para frente e, com dois sinais, para trás.

17. A turma será dividida em duas ou mais colunas, dependendo do número de alunos. Os alunos de cada coluna irão se unir, segurando a cintura do colega, formando uma cobra. O primeiro de cada coluna terá uma bola. Ao sinal dado pelo professor, cada cobra terá de levar a sua bola até o local determinado. A cobra que chegar primeiro será a vencedora. Se a cobra romper, ela não poderá continuar correndo. Se a cobra perder a bola, terá que buscá-la.

18. Formam-se duas colunas paralelas. Os primeiros de cada coluna irão conduzir a bola até o ponto estabelecido pelo professor, devendo após retornar e entregar a bola ao companheiro seguinte. A equipe vencedora será aquela que terminar primeiro.

- Fazer com que o aluno, além de conduzir a bola, trabalhe a motricidade fina; tendo ele que amarrar um barbante no poste e retornar. O próximo aluno irá desamarrar.
- O mesmo sistema do anterior, mas onde um aluno terá que acender uma vela e o outro apagá-la.

- Novamente o mesmo sistema, só que neste, os alunos ao chegarem no ponto estabelecido terão que realizar algum exercício e então retornar, conduzindo a bola.

19. Cada dupla com um balão. O professor marcará um traço atrás de cada um dos componentes das duplas, que será o seu limite de defesa. O balão será lançado para o alto e cada um dos alunos terá que fazer com que o balão ultrapasse a linha de defesa do adversário através de cabeceadas.

20. Os alunos serão divididos em grupos. Cada grupo terá um balão. Ao sinal, eles conduzirão o balão através de cabeceadas até o local determinado. Só poderão erguer o balão com outra parte do corpo (que não seja a cabeça) quando este tocar no solo. A equipe vencedora será aquela que conseguir chegar primeiro.

21. Cada aluno com uma bola. O professor irá determinar que os alunos conduzam a bola de cabeça até o local predeterminado. Os alunos que não conseguirem terão nova chance, partindo do local onde perderam o controle das cabeceadas.

22. O professor divide a turma em dois grupos, com número igual de componentes. O goleiro será o mesmo para as duas equipes. A bola poderá ser lançada pelo professor ou pelo goleiro. Os alunos cabecearão a bola antes de uma linha estabelecida pelo professor. A equipe que fizer mais gols de cabeça será a vencedora.

23. Os alunos serão divididos em trios. Na frente da área, protegendo o goleiro, ficará o marcador. Ao sinal, o trio troca passes com as mãos em direção ao gol de maneira que o marcador não os intercepte. Para concluir a gol só vale de cabeça.

24. Serão compostas duas equipes com número igual de participantes. O campo de jogo será toda a quadra. O início de jogo será feito pelo professor com um arremesso ao alto. A equipe que tomar a posse de bola terá que realizar cinco passes consecutivos. Se a outra equipe conseguir tocar na bola, a contagem terá que recomeçar. Os alunos da equipe farão a contagem dos passes em voz alta, facilitando o controle do professor. Cada cinco passes realizados pelas equipes valerá um ponto. A equipe vencedora será aquela que atingir o número de pontos desejados pelo professor.

25. A turma ficará dispersa em uma área definida. Um aluno lançará a bola ao alto, enquanto os demais fogem. Ao agarrar a bola, ele gritará: "STOP !!". Todos deverão parar e ficar imóveis. O aluno colocará a bola no solo e fará um passe de maneira que acerte um dos alunos que estavam fugindo. Quem for pego, reinicia o jogo. Em caso de erro, o mesmo recomeçará.

26. Os jogadores formam um círculo, com uma distância de três a quatro metros um do outro. No centro do círculo, ficará o bobinho. Os jogadores terão que realizar passes entre eles sem que o bobinho toque na bola. O jogador que realizar um passe errado, deixando o bobinho tocar na bola, passa para a posição do bobinho.

Variações:

- Poderá variar o número de toques que cada jogador pode dar na bola (um, dois toques).
- Se a bola sair do círculo, o jogador que fez o passe errado passa a ser o bobinho.
- Se a bola passar entre as pernas do bobinho, este terá que ficar duas vezes consecutivas como bobinho.

- Dependendo do número de alunos, poderão ser feitos vários círculos.

27. Os alunos ficarão sentados em forma de círculo e, no centro, ficará a cebra-cega com uma bola. O professor irá vendar os alunos do centro. Após, pedirá que ele dê uns giros para perder a noção do espaço e que com um passe acerte um dos alunos que estão sentados no círculo. Se ele acertar um dos alunos, este passará para o centro. Se a cebra-cega errar, terá que pagar uma prenda e depois escolher outro para substituí-lo.

28. Um aluno será designado o pegador. Ele terá a tarefa de encostar a mão num jogador do grupo que corre livremente em área determinada. Os alunos que forem sendo tocados passarão a ser pegadores também. A brincadeira termina quando o último aluno for tocado.

29. Forma-se um círculo. Dentro do círculo ficarão três alunos com bola. Ao sinal dado pelo professor, esses alunos tentarão sair do círculo, realizando um drible. Os alunos do círculo não permitirão que os outros saiam.

30. Para começar o jogo, um aluno será escolhido o pegador. Todo jogador que for tocado segura a mão do último, de maneira que se forme uma corrente. O direito de tocar um companheiro é conferido apenas ao primeiro e ao último jogador da corrente. Se este se rompe, o jogo é interrompido e só recomeçará quando todos os jogadores estiverem novamente na formação inicial. A brincadeira termina quando o último for tocado.

31. As turmas estão dispostas em colunas, cada coluna ao lado da outra. Em frente à linha de corrida de cada coluna, estão quatro cones e um arco. Na linha de partida, o primeiro corredor de cada coluna está de posse de bola. Ao sinal dado pelo professor, os primeiros de cada coluna de posse de bola irão contornar os cones, deixarão a bola dentro do arco e retornarão sem a bola, passando por entre os cones. Após baterão na mão do próximo companheiro para que ele realize a mesma tarefa, só que desta vez ao inverso. A turma que realizar primeiro a tarefa será a vencedora.

32. Serão formadas duas equipes com número igual de componentes. Cada equipe se posicionará de um lado da quadra. Será feito um sorteio para ver qual a equipe que iniciará o jogo. Ao sinal dado pelo professor, a equipe sorteada irá tentar entrar no gol do adversário, o qual tentará pegar todos os componentes do time oposto que entrarem em seu campo de jogo. Cada aluno que conseguir entrar no gol adversário será considerado um gol. Após terminado o tempo estabelecido pelo professor, a outra equipe realizará o mesmo. É importante salientar que a equipe que estiver marcando não pode entrar na sua própria área e meta. Será vencedora a equipe que marcar mais gols com a bola humana.

33. Os alunos ficarão espalhados dentro de um espaço delimitado pelo professor. Cada aluno terá um balão amarrado no seu calcanhar. Ao sinal dado pelo professor, os alunos terão que estourar os balões dos outros colegas sem deixar que estourem o seu. Os balões só poderão ser estourados com os pés. O aluno que tiver o seu balão estourado não poderá mais estourar os balões e sairá do jogo. Ao fugir, o aluno não poderá erguer os pés para que os outros não estourem o seu balão e nem poderá sair do espaço delimitado. O vencedor será o aluno que ficar por último com o seu balão.

34. Um aluno da turma será escolhido para ser o caçador. Os demais alunos ficarão dispersos na quadra. Ao sinal do professor, o caçador irá conduzir a bola com os pés, a fim de realizar a caçada com um chute, tentando acertar um colega. O aluno que for caçado passa a ser caçador.

35. Cada equipe poderá manter-se somente em seu campo de jogo. Cada jogador terá uma bola, que deverá ser chutada em direção ao campo adversário após o início do jogo. Depois disso, cada equipe se esforçará para manter seu campo o mais livre possível de bolas, fazendo devoluções rápidas (chutes de todas as posições). No final de cada tempo, serão contadas as bolas que se encontram em cada lado. Vencerá a equipe que tiver o menor número de bolas.

36. Serão formadas duas colunas, uma ao lado da outra, a uma distância de cinco metros. Na frente de cada coluna, na distância desejada pelo professor, serão colocados dois cones formando uma goleira (o tamanho desta goleira poderá variar, dependendo do grau de dificuldade desejado pelo professor). Cada aluno dará um chute com o intuito de a bola passar entre os cones. Os chutes serão alternados por cada equipe. Será vencedora a equipe que acertar mais vezes.

37. Os alunos serão divididos em dois grupos. Cada grupo terá um goleiro. Os alunos de cada equipe irão chutar a bola do centro da quadra. O goleiro, ao realizar a defesa, não poderá usar os braços. A equipe que fizer mais gols será a vencedora. As distâncias para os chutes podem ser modificadas.

38. Duas colunas lado a lado, de frente para o gol. O professor colocará objetos pendurados no gol. Cada objeto terá uma pontuação que será obtida a cada acerto. Será vencedora a equipe que alcançar maior pontuação.

39. Sem goleiro; só vale gol dentro da área; é livre o número de passes. Objetivos:

- Serve como aquecimento;
- Estimula a descontração do grupo;
- Trabalha situações de gol próximo à meta.

40. Os jogadores de defesa não podem passar para o ataque e nem os atacantes entrar na zona de defesa. Durante o jogo os jogadores invertem as suas funções. Objetivos:

- Desenvolve noções táticas;
- Estimula a coletividade;
- São divididas as tarefas de armação e marcação e de ataque.

41. Serão formadas duas equipes. O jogo se desenvolverá na meia quadra. Uma equipe só ataca e a outra só defende. Quando os que estão marcando roubarem a bola dos atacantes, deverão jogá-la para fora. O professor marca um tempo e inverte as funções das equipes. Objetivos: desenvolve noções táticas; estimula a melhora de possíveis problemas na marcação ou no ataque.

42. Os alunos formarão duas equipes. Cada equipe será dividida em duplas que ficarão de mãos dadas. O jogo terá as suas regras normais. As duplas não podem se soltar. Objetivos:

- Serve como aquecimento;
- Estimula a sociabilização do grupo;
- Aumenta o grau de dificuldade para o controle de bola.