A Prática Esportiva para Crianças e Adolescentes: fundamentos do futebol

Organização:
Douglas Menezes Santos
Luan De Jesus Faustino
Mateus Dos Santos Santana
Weslei Vieira De Santana

A Prática Esportiva para Crianças e Adolescentes: fundamentos do futebol

Produto elaborado na Unidade Curricular – Treinamento Esportivo e Prescrição de Exercícios Físicos do Centro Universitário AGES como pré-requisito para obtenção da nota parcial da avaliação A3 sobre a orientação dos do c entes Davi Soares Santos Ribeiro e Maique dos Santos Bezerra Batista.

S237p
A Prática esportiva para Crianças e Adolescentes: fundamentos do futebol/ Organizador, Douglas Menezes Santos *et al.* Paripiranga-BA: UniAGES, 2021.
20p.; il.

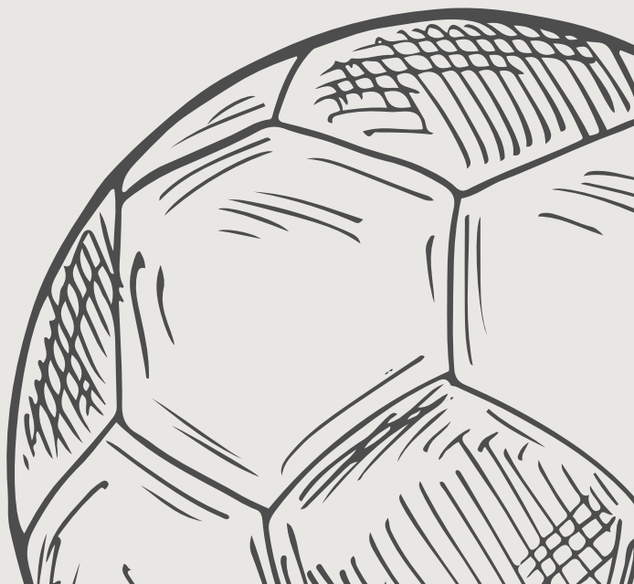
DOI: 10.927/537998

1.Esportes. 2. Fundamentos do Futebol. 3.Aprendizagem. I Santos, Douglas Menezes. II.Título.

COMO REFERENCIAR O MATERIAL:

SANTOS, Douglas Menezes.; FAUSTINO, Luan De Jesus.; SANTANA, Mateus Dos Santos.; DE SANTANA, Weslei Vieira.; BATISTA, Maique dos Santos Bezerra.; RIBEIRO, Davi Soares Santos. A Prática esportiva para Crianças e Adolescentes: fundamentos do futebol. Even3 Publicações - Paripiranga-BA: UniAGES, 2021. DOI: 10.29327/537998.

PARIPIRANGA-BA
2021



“Ninguém ignora tudo.
Ninguém sabe tudo.
Todos nós sabemos alguma coisa.
Todos nós ignoramos alguma coisa.
Por isso aprendemos sempre.”

Paulo Freire

SUMÁRIO:

1.1. Apresentação do guia prático; 5

1.2. Importância do futebol almejado no desenvolvimento do público; 6

1.3. Fundamento do futebol; 7
- Passe simples; 7
- Passe peito do pé; 7
- Passe com a lateral externa do pé; 8
- Passe de cabeça; 8
- Passe de calcanhar; 9
- Passe de bico; 8
- Passe alto; 9
- Passe paralelo; 10
- Passe diagonal; 10

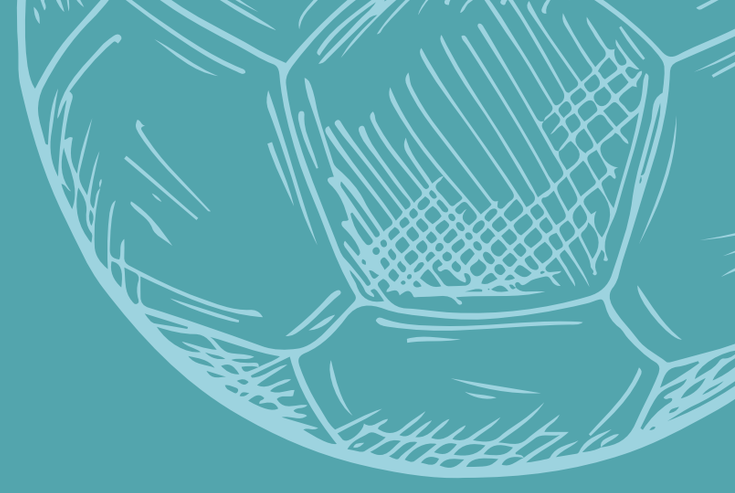
1.4. Recepções de bola; 10

- Recepção com peito do pé; 11
- Recepção com a parte interna do pé; 12
- Recepção com a parte externa do pé; 12
- Recepção com a sola do pé; 12
- Recepção coma coxa; 13
- Recepção com o peito; 13
- Recepção de cabeça; 14

1.5. Condução de bola; 14

1.6. Objetivos a ser construído (Conhecimentos de técnicas, mais utilizadas para uma boa performance, no chute da bola em direção ao gol); 18

1.7. Considerações finais; 19



APRESENTAÇÃO

O objetivo desse produto é discutir como o futebol atrelado à aprendizagem da criança pode contribuir com seu desenvolvimento físico, mental e social a partir dos fundamentos elencados neste material didático. A sua prática esportiva, mediada pelos profissionais da Educação Física pode propiciar momentos de aprendizagem, lazer e rendimento adequado ao cenário que está sendo aplicado. Além de possibilitar a socialização e o desenvolvimento físico e mental, num aporte pedagógico, essa prática carrega múltiplos sentidos e significados culturais de acordo com a regionalidade e classe social.

O futebol, atrelado à educação das crianças em seu processo formativo, contribui exponencialmente para o seu desenvolvimento integral potencializados os aspectos motores, suas habilidades, a coordenação, a criatividade, a cooperação, interação, trabalho em equipe, os aspectos sociais e morais. Desde então fica claro o propósito de apresentar a finalidade para apropriação e transmissão do agir e saber, em busca de oportunizar o futebol como um esporte de aspectos de aprendizagem e de conhecimento, a ser apresentado nesse documento. Dessa maneira, deixa claro uma necessidade pelo conhecer os aspectos atribuídos do futebol, tão quanto suas particularidades, potencialidades, saberes e limites das crianças e adolescentes perante o desafio de uma formação. Assim as possibilidades que o esporte tem em desenvolver, são múltiplas particularidades fundamentais e importantes para o desenvolvimento de cada indivíduo, assim sendo, importante para um bom funcionamento do organismo completo, onde ele pode desenvolver aspectos cognitivos, físicos, sociais e afetivos, levando ao indivíduo terem outras sugestões, por outros tipos de esportes, ao ter um bom funcionamento físico e psicológico, por ter conquistado a sua melhor capacidade física, motora e cognitiva, segundo Gonzalez e Pedroso (2012).

E mediante isto, segundo Scaglia (1999), o futebol é algo de ter funções de agente transformador, carregado ao aluno a ter responsabilidades, e ser, ciente de seu decisivo papel na sociedade. E o autor explicita que, para que o futebol consiga construir esses objetivos, é necessário que o professor, tem a formação da área da Educação Física Licenciatura, para que seja mostrado os desempenhos e os entendimento do futebol, com isso, o profissional deve estimular os sentimentos de solidariedade, cooperação, autonomia, criatividade e valores éticos, sociais e morais, a partir desses ensinamentos, assim o educando terá essas liberdades de ser um agente transformador, em momento que se aplica os ensinamentos do futebol.

Assim, esse trabalho vem esclarecer outros tais benefícios da prática do futebol na vida de uma criança ou adolescente para o seu desenvolvimento global, equilíbrio, ritmo, espaço de tempo, como também fazer com estes conforme irão crescer criem gosto por esportes. A referência produção aborda a relevância do futebol como esporte para a vida desses indivíduos, seja em sua saúde mental como também no desenvolvimento de algumas capacidades físicas que se fazem presente. O futebol em si tem seus fundamentos e um papel social, uma vez que se pode construir princípios e valores humanos tais, que já foram listados. Este documento tem a responsabilidade de trazer as regras e fundamentos básicos do futebol para que a criança possa está a se desenvolver como praticante do esporte, enfim será um alicerce em forma de um material orientador (guia) para que se possa explorar.

Na atualidade o futebol traz condições de desenvolvimento relacionadas à aprendizagem das crianças e tanto de adolescentes, podendo contribuir para o desenvolvimento físico, mental e social, com base nos fundamentos listados. Segundo a pesquisa de Gonzalez e Pedroso (2012), o futebol tende a oferecer uma variedade de particularidades básicas e importantes para o desenvolvimento. Portanto, a condição física de cada um é muito importante para o bom funcionamento de todo o corpo.assim sendo, importante para um bom funcionamento do organismo completo, onde ele pode desenvolver aspectos cognitivos, físicos, sociais e afetivos, levando ao indivíduo terem outras sugestões, por outros tipos de esportes, ao ter um bom funcionamento físico e psicológico, por ter conquistado a sua melhor capacidade física, motora e cognitiva.

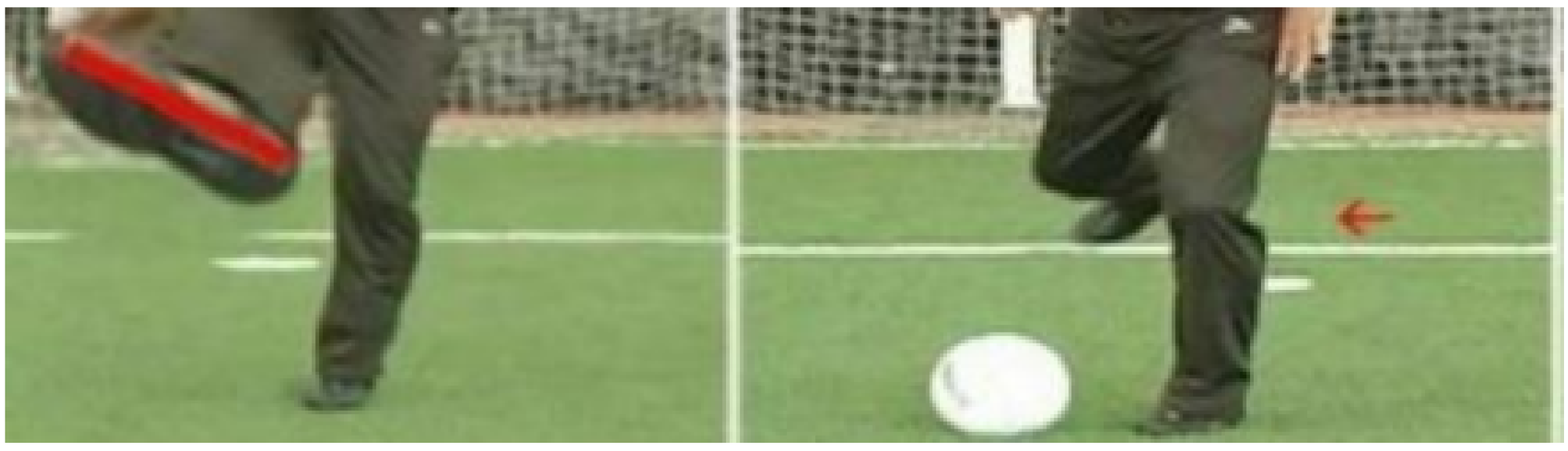
Dessa forma, terá que trabalhar os aspetos de desenvolvimentos como:

1. Desenvolvimento motor: Em todas as formas de atividades esportivas, o futebol tem sua principal vantagem, ou seja, o crescimento móbil. No futebol, a coordenação geral, estabilidade, concepção de tempo e espaço, noções espaciais e até mesmo a regularidade, que são trabalhados simultaneamente no futebol.
2. Convivência social: O futebol é uma atividade social, cada criança acabará por conviver com muitas outras crianças que participam no jogo. Aliada à evolução das regras de movimento como as conhecemos, essa interação está adquirindo nuances diferentes e ricas.
3. Entendimento de regras: De acordo com cada jogo, o princípio norteador básico do futebol (e do organizador) são as regras, a regra mais básica para os mais pequenos (“Não pode segurar a bola com as mãos"), que é um pouco complicada (Sim, em alguns casos as crianças estarão discutindo sobre impedimento). De forma, o básico de entender essas regras e o respeito a elas, é o que permite à criança fazer parte da brincadeira.
4. Trabalho em equipe: Tendo um passo adiante do convívio social, o trabalho em equipe coloca a criança para interagir junto a outras crianças em favor de um objetivo simples, que pode acontecer no ganhar o jogo ou exclusivamente jamais desistir da bola, e deixá-la sair da quadra. Quanto maior é essa comunicação, mais tempo o jogo dura e mais interessante ele se torna.
5. Tomada de decisões: Os jogos de futebol ainda são um laboratório de tomada de decisões: "Se eu conseguir jogar de forma convincente, meus amigos ficarão felizes?", "Devo chutar para a direita ou para a esquerda?", "Quem pode chegar livremente à área? " À medida que o jogo se torna um esporte real, essas decisões se tornam mais complicadas e cada situação aumentará o repertório da criança de acordo com o processo da criança para atingir um certo grau de progresso.
6. Disciplina: Se nunca seguir as regras, brincar nunca será útil, em um curto período de tempo a criança se sente cansada, ou pior, outras crianças começam a exigir. A certa altura, a disciplina começou com uma forma de seguir de perto as regras e ir em direção à promessa do próprio esporte, entendendo até onde você pode correr e sabendo ouvir o treinamento do treinador ou professor.
7. Vencer e perder: Em alguns casos, os jogos com bola assumem a forma de jogos como os conhecemos: duas equipes lutam entre si. Nesse caso, a coordenação e o entendimento das regras foram internalizados, o trabalho em equipe foi enfatizado no evento e um novo escopo emergiu: vencer ou perder. É claro que, em ambos os casos, pais, professores e treinadores devem prestar atenção à relação entre a criança em ambos os cenários. Como a vitória, nunca deve menosprezar o oponente, assim como a derrota, nunca pode colocar frustrações como motivo de justificativa para a agressividade.

Fundamentos do futebol

O passe:

Passe simples:



Este passe é para jogadas a curta distância. Para isso a perna de apoio realiza uma leve flexão e a perna de passe se eleva do quadril para fora, de maneira que fique na mesma direção que a bola. A região de contato entre o pé e a bola se inicia no dedão e estende-se ao calcanhar.

Passe peito de pé:

É um passe mais utilizado em bolas rasteiras. Neste passe a posição do corpo é de suma importância em algumas situações. É preciso que o pé de apoio se encontre ai lado da bola e a perna que vai entrar em contato com a bola esteja flexionada, além disso o jogador pode inclinar o corpo para frente para realizar um passe com mais força e para trás caso queira mais precisão.

Passe com a lateral externa do pé:

É semelhante ao passe simples. No entanto, nesse caso a perna de apoio fica ao lado da bola e a perna do passe toca a bola com a lateral externa do pé (três dedos).

Passe de cabeça:

É necessariamente utilizado em bolas aéreas. No passe de cabeça o jogador tem duas possibilidades, podendo ser utilizado tanto em defesas como em ataques. Sempre com os olhos abertos e direcionando a testa para que entre em contato com a bola e assim ter uma maior precisão.

Passe de calcanhar:

É um passe de execução simples que consiste em devolver a bola para o seu companheiro que se encontra à sua retaguarda, por meio da parte posterior do calcanhar. Esse passe causa um elemento surpresa, visto que o seu adversário não espera algo do tipo e assim ter a possibilidade de iniciar uma tabela com seus companheiros na tentativa de marcar um gol de maneira inesperada.

Passe de bico:

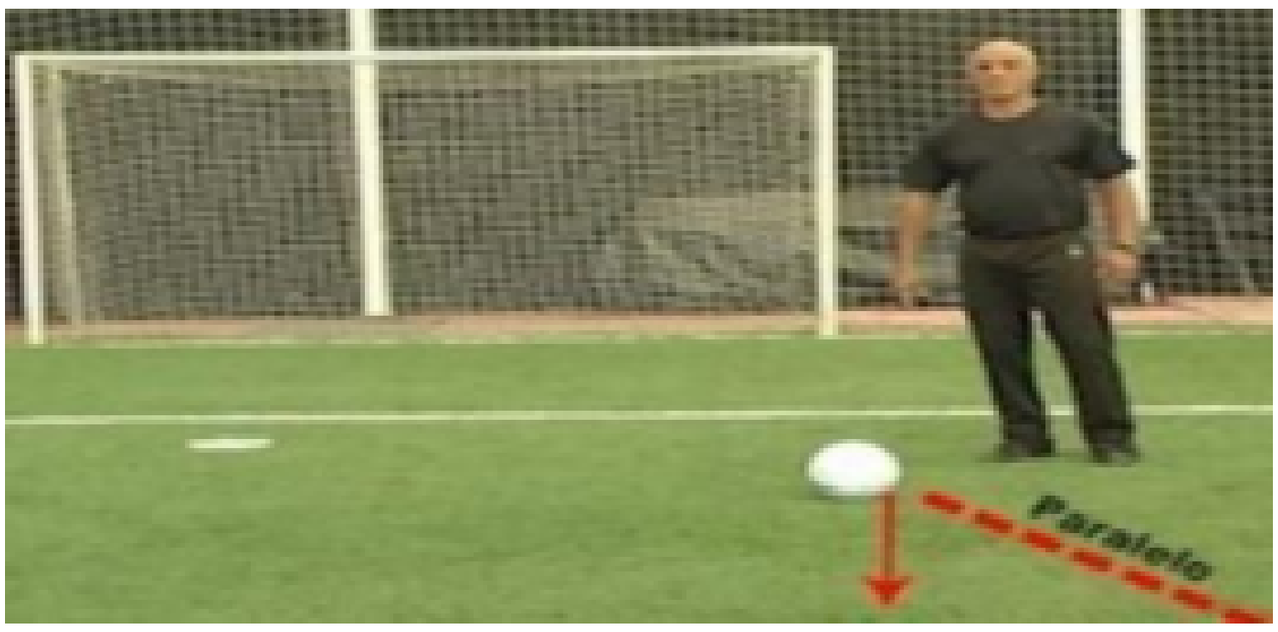
O passe de bico em comparação com os outros passes é mais rápido, porém não tão preciso quanto. Como já dito no nome, o toque na bola é feito com a ponta dos dedos.

Passe alto (por cima:

Para realizar esse passe é preciso que o jogador se posicione de maneira que o peso de seu corpo se concentre na perna de apoio, além de uma flexão da perna que executa o passe, com uma leve elevação, para pegar por baixo da bola e assim lançá-la para o seu companheiro a frente. O jogador deve utilizar a ponta do pé para que a bola pegue altitude o bastante para que o seu adversário não alcance e tentar um contra ataque. É um passe que sempre será utilizado quando seu companheiro estiver à sua frente.

Passe paralelo:

Normalmente utilizado quando não tem a possibilidade de lançar a bola acima do adversário. Possui a mesma técnica do passe alto, só que direciona a bola para o companheiro que esteja do lado de um adversário, com um lance de meia altura. Tem a vantagem de ser um passe de fácil execução e com maior rapidez.

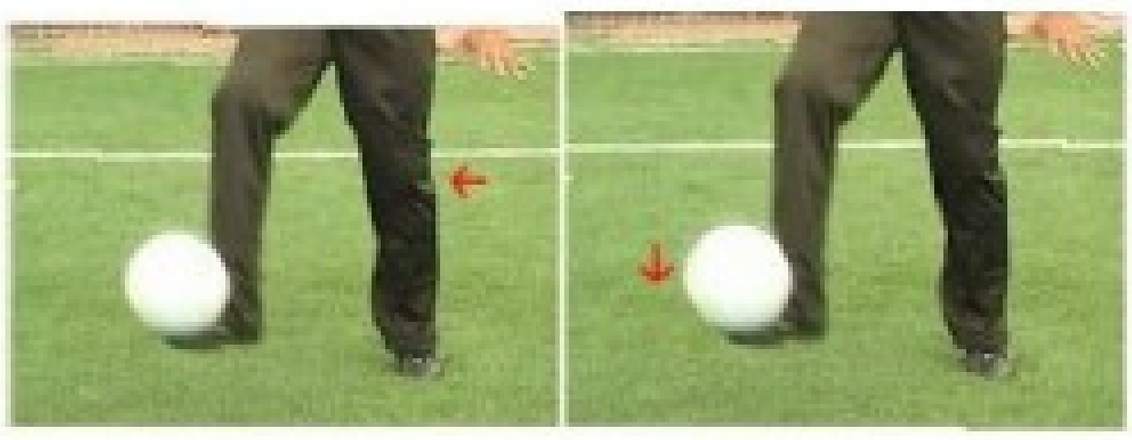


Passe em diagonal:

É um passe de grande importância no jogo pela sua rapidez e utilidade. O jogador utiliza a parte interna do pé ou o peito pé. O passe em diagonal como o mesmo diz, o jogador dá o passe para um companheiro que esteja na diagonal do adversário.

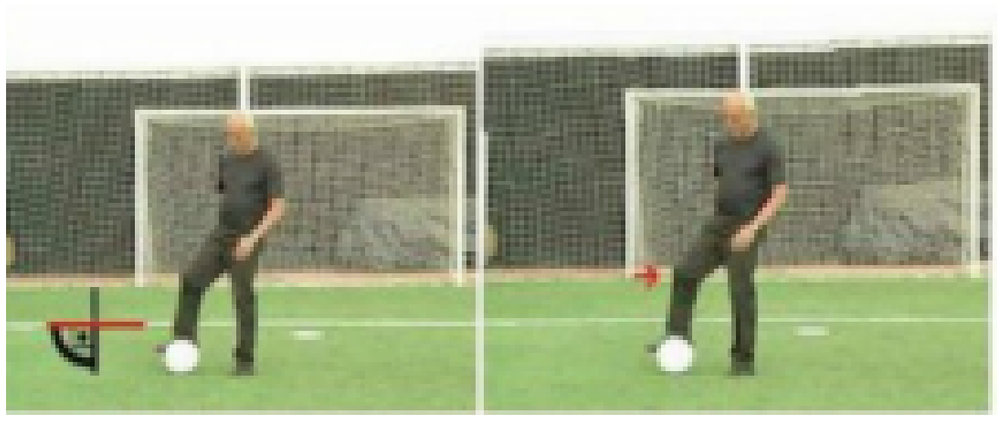
Recepção de bola:

1.1- Recepção de bola com o peito do pé:



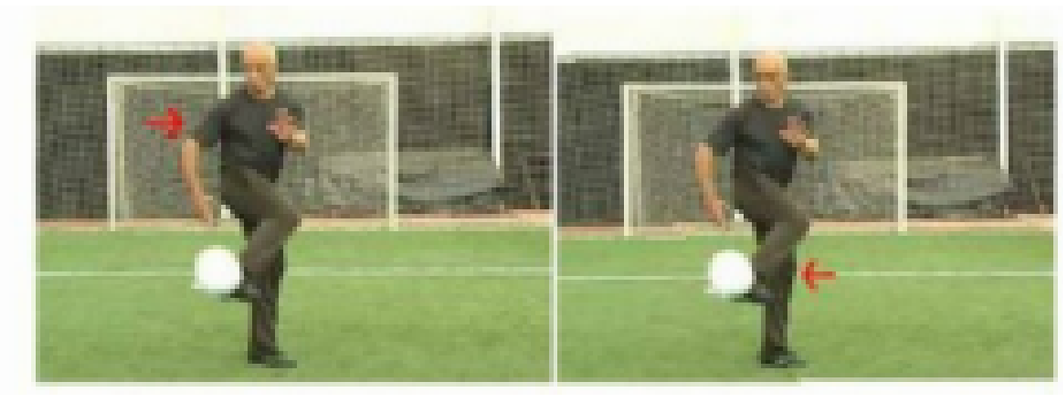
É um processo que utiliza um bom domínio e rápida ação na hora de execução, utiliza-se frequentemente em que a bola vem em direção do pé em uma maior altura, posicionando o pé embaixo da bola que está caindo, onde o pé que está de apoio recai com o peso do corpo e o outro faz a recepção flexionada tendo o contato com a bola.

1.2- Recepção de bola com a parte interna do pé :



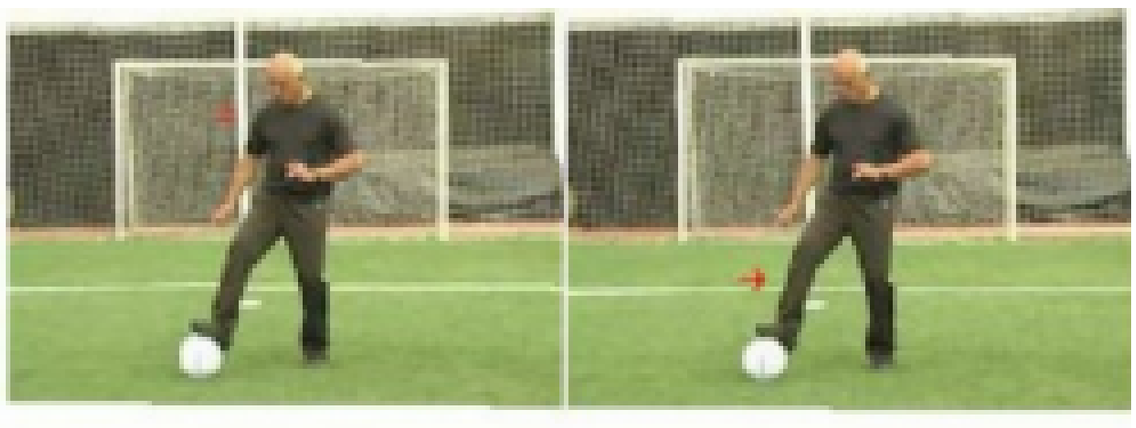
É a parte que não se pode ser esquecida em qualquer jogo de futebol, usada em uma rasteira com a bola a perna que usa como apoio ela é flexionada enquanto a outra dá um pequeno passo para trás, o olhar deve esta direcionado para a bola e braços estendidos ao lado do corpo. Se a bola a bola aparecer muito inferior na altura do joelho pode também fazer a recepção com o lado interno do pé, quando se faz o afastamento da perna para trás na chegada da bola, a sua força há uma diminuição tendo um melhor domínio de recepção.

1.3- Recepção de bola com a parte externa do pé:



Quando se faz a recepção com o lado externo do pé, o tronco rapidamente irá ficar oposto ao lado da recepção de bola, fazendo na parte do joelho uma semiflexão a ponta do pé voltada para dentro, a extensão da perna de apoio e olhar para a bola. Deve ter muito cuidado na hora de fazerem esse movimento porque pode acontecer uma lesão no tornozelo.

1.4- Recepção de bola com a sola do pé :



Essa recepção é usada para fazer o recebimento de bolas rasteiras com uma alta velocidade. Dos tipos de recepção ela se torna mais recomendada por oferecer a reposição ao jogo, a sua recepção acontece com o tronco inclinado para a frente, a perna de apoio faz a flexão e a perna que pratica a recepção faz a elevação com o calcanhar e a ponta do pé também ficam elevados.

1.5- Recepção de bola com a coxa :

Nessa recepção a bola aparece em uma altura que dá para ser recebida com a parte de cima da coxa, onde se posiciona de frente para recepcionar a bola, equilibrar o peso do corpo sobre a perna de apoio e a perna de recepção para a frente fazendo semiflexionada ao encontro da bola, quando houver o contato da coxa com a bola abaixada com a mesma acessão de velocidade da bola.

1.6- Recepção de bola com o peito :

Acontece quando a bola vem em linha reta em direção ao peito, recepção recomendada em relação a área de contato. A posição para essa recepção acontece em que o tronco terá um papel importante neste fundamento, onde ele pode ficar com a inclinação para trás, frente ou lado, para recepcioná-la no peito fazemos a expiração do ar até o peito murchar onde a bola irá ser amortecida que vai deslizar no corpo até chegar o pé, se for executado com o drible ou no solo se for para fazer o passe.

1.7- Recepção de bola com a cabeça :

Acontece quando a bola vem em uma altura muito alta e não podemos alcançar fazendo qualquer outra recepção, quando fazemos a recepção na cabeça para fazê-la com que caia o mais perto dos pés, na posição deve estar com os olhos abertos, fazer a elevação do pescoço e ficar na ponta dos pés para que aconteça a melhor execução da recepção.

Condução de bola

É o ato de passar, movimentar ou deslocar-se pelos possíveis espaços do jogo, manuseando a bola próximo de si mesmo.

A técnica da condução se constitui da seguinte forma:

1º passo: posicionar o tronco para facilitar o tipo desejado de condução (peito do pé, parte interna do pé, parte externa do pé e sola do pé);

2º passo: Manter a bola em seu domínio, manuseando-a de maneira segura e eficaz;

3º passo: Em movimento, manipular a bola usando as variações e posições do pé;

4º passo: Deve haver muita atenção entre a recepção da bola, a locomoção e ambiente (espaço e jogadores);

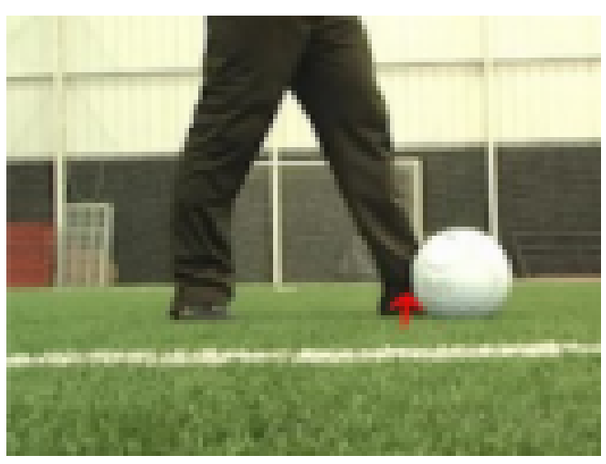
5º passo: Postura levemente inclinada, conduzir a bola até seu objetivo final (passe ou chute);

Objetivos a ser construído, no futebol!

Conhecimentos de técnicas, mais utilizadas para uma boa performance, no chute da bola em direção ao gol:

Equilíbrio do corpo: no momento do chute da bola em direção ao gol, o corpo precisa estar em perfeito equilíbrio, com isso, o movimento desse lance adiciona uma alavanca e ligeira inclinação do corpo ao lado da perna que concede o amparo de bloqueiam a ponta do pé respinga no solo, no momento que vai conceder o chute da bola. Os braços precisam estar afastados, do corpo, na garantia de quase abertos, para uma movimentação equilibrada. No lance do chute da bola, o olhar deve estar focando a bola, mas para o desfecho final, deve ser olhado antecipadamente.

Posição do pé de apoio: Cedo ele, o pé de apoio estará fixo ao solo, no eventual desfecho do chute, que se almeja ter o máximo de força, para lançar a bola. Assim, nessa trajetória, busca uma reta, e quanto for possível, deve-se pôr o pé ao mesmo lado da bola, desse modo, o maléolo interno (saliência óssea do tornozelo) coincida com um eventual eixo horizontal da bola.



Chute com o peito do pé: O chute com o peito do pé é preciso e violento. É amplamente utilizado para faltas e pênaltis. Antes de o atleta usar todos os métodos acima, bata na bola com a superfície superior do pé para torná-la um caminho reto, mas parabólico.

O pontapé de bico: É uma conduta não exagerada, categórica e de grande violência, empregado uma vez que mediante de surpreender a defesa e o goleiro rival. É dado simultaneamente à ponta dos dedos, fazendo com que a bola tome um percurso reta violenta. Produz um som estável ao se chocar na bola.

Voleio ou sem pulo: É o chute desferido enquanto a bola se dirige ao jogador através da atmosfera, caindo perto dele (meia altura). É sobremodo perigoso para o goleiro rival por jamais presumir a direção deste tipo de chute. De extrema impetuosidade, mas juntamente em direção incerta.

Posição do pé que irá chutar a bola: Deve ficar estendido e manter rígida a articulação tibiotársica, do tornozelo, assim desse modo, o peito do pé chuta de cheio na bola, no ponto que se indica ao seu eixo anteroposterior.

Chutes com a parte interna ou externa do pé:

Chutes com a parte interna do pé: Chute terá uma grande precisão, mas terá menos brutalidade nesse momento. É dado conforme todo procedimento prescrito anteriormente, a parte interna do pé, supinado que o trajeto da bola passe por uma curva de fora para dentro, assim, seria como se ela fosse sair do gol, mas com essa curva levaria ela em direção ao gol.

Chutes com a parte externa do pé: Chutes precisos, quase nenhuma violência. Funciona de acordo com o procedimento prescrito anteriormente, mas a parte externa do pé é projetada para fazer a curva da bola de dentro para fora, como se estivesse voltada para o lado da baliza, mas irá girar após metade de sua trajetória no outro lado. É um chute difícil de executar e, na maioria dos casos, sua trajetória é irregular.

Bate pronto: É o chute desferido enquanto a bola vai em direção ao jogador através do ar. É exagerado e arriscado para o goleiro rival por não pressupor a direção lance, do chute. De extrema impetuosidade, e todavia, é um destino indefinido.

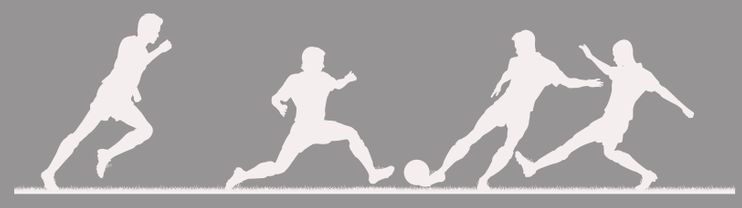
Considerações finais:

O guia prático vem trazer a discussão do futebol entrelaçado com a aprendizagem da criança, e trazendo sua contribuição e seus fundamentos presente nesse material didático. Vem trazer sua grande contribuição no seu desenvolvimento integral e na potencialização dos aspectos motores, suas habilidades, coordenação, criatividade, cooperação e a interação como trabalho em equipe, os aspectos sociais e morais. Dessa forma, deixamos claro a necessidade do conhecimento dos aspectos atribuídos ao futebol, tão quanto suas presentes particularidades e potencialidades, dos saberes e limites das crianças e adolescentes perante a uma formação.

Assim podemos também concluir nessa lembrança as possibilidades que o esporte teve e tem em desenvolvimento, são múltiplas particularidades que são de extrema importância de seus fundamentos e importantes para o desenvolvimento do indivíduo, sendo assim, valioso para um bom funcionamento do organismo completo, onde ele pode desenvolver aspectos cognitivos, sensitivos e de estimular o desenvolvimento das capacidades físicas.

Esse trabalho vem esclarecer e instruir outros tais benefícios da prática do futebol na vida de uma criança ou adolescente para o seu desenvolvimento global, de equilíbrio, ritmo, espaço e de tempo, como também fazer com estes conforme irão crescer e a criarem gosto por esportes. A referência produção do guia vem abordar a relevância do futebol como esporte para a vida desses indivíduos, em nosso público, crianças e adolescentes, seja em sua saúde mental como também em seu desenvolvimento de algumas habilidades a serem desenvolvidas da prática dos fundamentos do futebol a atividades físicas que se fazem presente.

Como Scaglia traz, "o futebol é algo de ter funções de agente transformador, carregado ao aluno a ter responsabilidades, e ser, consciente de seu decisivo papel na sociedade" . Scaglia (1999).



REFERÊNCIAS:

EDUCAÇÃO, Colunista Portal -. Fundamentos do Futebol – O passe. Disponível em:< https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/educacao-fisica/fundamentos-do-futebol-o-passe/60673#:~:text=A%20perna%20de%20apoio%20fica,de%20se%20obter%20grande%20dist%C3%A2ncia.> .Acessada em: 16 de abr. 2021

GARGANTA, Júlio et al. Fundamentos e práticas para o ensino e treino do futebol. Jogos desportivos coletivos. Ensinar a jogar, p. 199-263, 2013.

REFERÊNCIA DA IMAGEM:

Imagem disponível em: http://www.crescabrasil.com.br/pessoas/347/material/Diagrama%C3%A7%C3%A3o%20Fundamentos%20do%20Futebol-1.pdf acessada em 15/04/20121