



COMM
GR  N
UND



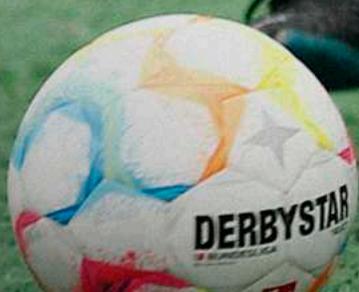
BUNDESLIGA COMMON GROUND
PLAYBOOK

EDIÇÃO 2024/25





BUNDESLIGA



COMM
GR  N
UND

TABELA DE CONTEÚDOS

1	PREFÁCIO	Página 04
2	SOBRE O COMMON GROUND / SOBRE O EA FC FUTURES	Página 05
3	ABORDAGEM	Página 06
4	FORMATO DE TREINAMENTO	Página 07
5	CONTEÚDO DO PLAYBOOK	Página 08
6	GUIA SEMANAL	Página 09

PREFÁCIO

Com uma visão compartilhada de revitalizar quadras de futebol ao redor do mundo e estabelecer clínicas educativas regulares para crianças, dois dos maiores nomes do esporte se uniram para criar um impacto duradouro. A BUNDESLIGA e a EA SPORTS FC firmaram uma parceria para desenvolver um ciclo de clínicas de 8 semanas, projetado para oferecer às crianças habilidades valiosas no futebol, além de promover o crescimento pessoal fora das quadras.

Por meio dessa iniciativa, buscamos unir comunidades, promover a atividade física e cultivar um forte senso de pertencimento nas regiões locais. Ao focar em proporcionar alegria e oportunidades significativas para crianças ao redor do mundo, esses campos recém-reformados servirão não apenas como espaços seguros para jovens atletas, mas também como centros vibrantes de convivência comunitária e eventos.

Este guia apresenta a estrutura do ciclo de clínicas de 8 semanas, servindo como um modelo para projetos futuros. No entanto, incentivamos você a adaptá-lo conforme sua abordagem de treino, as necessidades específicas das crianças, a infraestrutura local e o espírito da comunidade.

Juntos, vamos transformar cada ciclo de clínicas em uma experiência empolgante, dinâmica e inesquecível, celebrando a beleza e o poder unificador do futebol.



“Nós, da Bundesliga International, acreditamos que o futebol é mais do que apenas um jogo — é uma ferramenta poderosa de crescimento, aprendizado e união entre as pessoas. É por isso que estamos extremamente felizes por termos encontrado um parceiro tão excelente na EA SPORTS FC: para expandir o alcance e as oportunidades que o projeto Bundesliga Common Ground já começou a oferecer. Juntos, podemos proporcionar a crianças e comunidades de todo o mundo a chance de crescer por meio do esporte e desenvolver habilidades para a vida, promovendo uma mudança positiva em suas próprias vidas e também ao seu redor.”

Peer Naubert

CMO da Bundesliga International

“Estamos muito orgulhosos de trabalhar em parceria com a Bundesliga no projeto Common Ground e ver nossos exercícios online integrados às clínicas de 8 semanas, realizadas nesses belos campos novos. O futebol traz muita alegria, mas também oferece inúmeros benefícios ligados ao desenvolvimento de habilidades para a vida — como trabalho em equipe, disciplina e respeito — além de impactos positivos na saúde mental e física. Esperamos que os jovens que participarem das clínicas aprendam, cresçam e, acima de tudo, se divirtam.”

James Salmon

Diretor Sênior de Ativação de Franquia, EA SPORTS FC

SOBRE O COMMON GROUND

A iniciativa BUNDESLIGA COMMON GROUND promove jovens talentos e fortalece o vínculo entre os fãs da Bundesliga, especialmente em comunidades carentes. Por meio do Common Ground, a cultura única do futebol da Bundesliga ganha vida, criando e apoiando espaços seguros onde fãs de todas as origens podem se reunir, se conectar e desfrutar do futebol em sua forma mais pura.

O projeto foi lançado durante a temporada 2022-23, com a proposta de renovar e revitalizar quadras de futebol ao redor do mundo. Em parceria com organizações locais e comunidades, campos foram revitalizados em Lagos (Nigéria), Cidade do México (México), Rio de Janeiro (Brasil), Buenos Aires (Argentina), Nova York (EUA), Jacarta (Indonésia), Berlim (Alemanha) e Zabrze (Polônia).

O objetivo a longo prazo é garantir um espaço seguro para as comunidades locais, atuando como um centro para eventos comunitários, além de servir como um ponto de contato concreto para algumas das maiores torcidas da Bundesliga ao redor do mundo. Cada campo é entregue à autoridade local responsável, para uso de clubes e organizações esportivas. Além disso, os clubes da Bundesliga continuarão investindo no futebol de base, promovendo sessões de treinamento e eventos para assistir aos jogos da Bundesliga, tudo com o objetivo de inspirar os jovens a se manterem ativos e aproveitarem o esporte.

SOBRE O EA FC FUTURES

Quando lançamos a marca EA SPORTS FC em 2023, queríamos garantir que ela fosse verdadeiramente um símbolo de mudança, e não apenas uma mudança de símbolo. Reconhecemos que temos uma oportunidade fantástica — e também uma responsabilidade — de usar o poder da nossa plataforma, a inovação dos nossos produtos e a nossa ampla rede de parceiros para ajudar a inspirar a participação e o amor pelo jogo nas próximas gerações. Foi a partir disso que criamos o FC FUTURES, nossa iniciativa de longo prazo para investir no futebol de base em escala global.

Até agora, o programa já desenvolveu 12 campos ao redor do mundo, de South London a Sydney, garantindo que as comunidades tenham espaços seguros para jogar. Também investimos em 15 programas parceiros com o objetivo comum de retribuir ao Jogo do Mundo, além de termos doado equipamentos esportivos para que os jovens tenham as ferramentas necessárias para acessar o futebol — beneficiando mais de 170 mil pessoas no primeiro ano da iniciativa.

Também desenvolvemos a 'FC FUTURES Academy', uma biblioteca online gratuita com exercícios de treinamento para que técnicos possam usar em seus treinos do dia a dia. Os exercícios combinam imagens do jogo com orientações especializadas de treinadores, borrando as fronteiras entre o futebol físico e o digital, e criando uma forma inovadora de engajar os jovens e aprimorar o treinamento no futebol.

ABORDAGEM

COM O FUTEBOL NO CENTRO, CONSTRUÍMOS UMA PONTE PARA VALORES DA VIDA QUE SE APLICAM DENTRO E FORA DE CAMPO.

Ao combinar esses valores de vida com os exercícios de treinamento, as crianças os vivenciam dentro do contexto do futebol, o que torna mais fácil e divertido compreender e aplicar esses valores tanto dentro quanto fora de campo. Como esses valores também são importantes para o desenvolvimento geral das crianças, eles foram definidos com base em suas necessidades e integrados ao ciclo de clínicas de 8 semanas. Cada semana destaca um dos 8 valores de vida, formando a base da estrutura de treinamento.

TRABALHO EM EQUIPE

SENSO DE COMUNIDADE

O poder das ações combinadas de uma equipe, acima do sucesso individual.

(AUTO) CONFIANÇA

ESTE SOU EU, EU CONSIGO

A sensação de confiança — em si mesmo, na sua equipe, em um resultado positivo.

RESPONSABILIDADE

ASSUMA SUA TAREFA

Assuma seu papel, na equipe, em campo.

DISCIPLINA

TREINE-SE

Controle seu comportamento com cuidado

PERSEVERANÇA

MANTENHA-SE FORTE, SUPERE

Esforçar-se para atingir objetivos, mesmo quando, às vezes, fica difícil.

CRIATIVIDADE

NOVAS PERSPECTIVAS, NOVAS IDEIAS

A capacidade de criar ou usar ideias originais e incomuns para jogar.

RESPEITO & FAIR PLAY

A ATITUDE CORRETA

Trate os outros da mesma forma que você gostaria de ser tratado.

DEFINIÇÃO DE METAS

PONTO DE FOCO

Saiba o que você quer e quais passos precisa dar para chegar lá.

FORMATO DE TREINAMENTO

TODA SEMANA ACONTECE UM TREINAMENTO DE 90 MINUTOS, SEGUINDO O MESMO FORMATO, DESTACANDO UM VALOR DE VIDA DIFERENTE ATRAVÉS DE UM EXERCÍCIO ESPECÍFICO DA EA FC FUTURES.

Após o treinamento, ocorre uma sessão de impacto. Organizada com parceiros locais para garantir que os valores de vida ganhem vida no contexto da comunidade local.

PARTE 1

INTRODUÇÃO DO VALOR DE VIDA ATRAVÉS DE ATIVIDADE DE AQUECIMENTO

Introdução ao valor de vida pelos treinadores

Jogo ou exercício curto personalizado para o valor de vida, a fim de entender do que se trata esse valor 5 a 10 minutos no início de cada treinamento

PARTE 2

EXERCÍCIO DA EA FUTURES

Toda semana, um exercício diferente da EA FUTURES ACADEMY para colocar o valor de vida em prática.

PARTE 3

SESSÃO DE TREINAMENTO PARA APLICAÇÃO DA NOVA HABILIDADE EM CAMPO

Elementos de treinamento para colocar as habilidades aprendidas em prática. Esta sessão pode ser ajustada individualmente e foi projetada para ajudar a melhorar as habilidades no futebol.

PARTE 4

SESSÃO DE IMPACTO PARA APLICAR VALORES DE VIDA FORA DO CAMPO

As sessões de workshop após o treinamento, organizadas por parceiros locais para destacar o crescimento pessoal por meio de diferentes formatos.

CONTEÚDO DO PLAYBOOK

Neste playbook, você encontrará a abordagem geral do ciclo da clínica e uma orientação mais detalhada sobre como trabalhar cada semana.

SEMANA 1 **TRABALHO EM EQUIPE**

DEFESA COM SOBRECARGA

SEMANA 2 **PERSEVERANÇA**

ATAQUE RÁPIDO

SEMANA 3 **(AUTO) CONFIANÇA**

MATENHA O MOVIMENTO

SEMANA 4 **CRIATIVIDADE**

JOGANDO ATRAVÉS DE PASSES

SEMANA 5 **RESPONSABILIDADE**

DRIBLAR E CRUZAR

SEMANA 6 **RESPEITO & FAIR PLAY**

ONDAS DE 2VS1

SEMANA 7 **DISCIPLINA**

DESAFIO DE DRIBLES

SEMANA 8 **DEFINIÇÃO DE METAS**

COBRANÇAS DE FALTA



FC
COMM GR N
GR O UN
UND

VAMOS JOGAR
JUNTOS!



SEMANA 1

TRABALHO EM EQUIPE

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 1

DESFAÇA O NÓ

Desafie os participantes a resolverem uma tarefa complexa juntos. Isso exige boa comunicação, paciência e participação ativa de todos.

PREPARAÇÃO

- Todos os participantes fecham os olhos e caminham em direção ao centro do círculo com os braços estendidos à frente.
- Cada participante segura a mão de outra pessoa com a mão direita (não pode ser a pessoa que está ao seu lado).
- Depois, cada participante segura a mão de uma pessoa diferente com a mão esquerda (também não pode ser alguém ao lado).
- Quando todos estiverem conectados, o grupo deve começar a desfazer o nó sem soltar as mãos.
- Cada participante deve contribuir ativamente, coordenando seus movimentos com o restante do grupo – paciência e cooperação são essenciais.
- O nó é considerado desfeito quando todos os participantes estiverem de volta a um círculo organizado ou linha reta, com as mãos retornando às suas posições originais



REFLEXÃO

Discuta com o grupo como eles se sentiram durante a atividade e quais desafios encontraram.

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 2

VIRANDO O PANO

Para fortalecer o trabalho em equipe e a comunicação, o grupo deve trabalhar em conjunto para virar um pano grande sem perder o contato com ele. Um exercício que enfatiza a confiança, a coordenação e a colaboração.

PREPARAÇÃO

coloque um pano grande no chão, grande o suficiente para que todos os participantes fiquem em pé simultaneamente.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- O grupo fica junto sobre o pano, garantindo que todos tenham espaço suficiente para se mover.
- O desafio é virar o pano completamente sem que ninguém saia de cima dele ou toque o chão.
- Os participantes devem permanecer em contato constante com o pano durante toda a atividade.
- Para adicionar um elemento de competição, defina um limite de tempo para completar a tarefa.
- A atividade termina quando o pano estiver totalmente virado e todos os participantes ainda estiverem de pé sobre ele, sem tocar o chão.



REFLEXÃO

Discuta com o grupo como eles chegaram às soluções e como trabalharam juntos.

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 3

PIQUE-PEGA

Promova o trabalho em equipe por meio de um jogo de pique-pega, valorizando a ajuda mútua em situações desafiadoras.

PREPARAÇÃO

Marque um campo de jogo, prepare duas ou três bolas e atribua 1 ou 2 pegadores.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- Os jogadores designados como pegadores tentam pegar os outros jogadores, que correm livremente pelo campo para evitar serem tocados.
- Se um jogador perseguido estiver em apuros, outro jogador pode chutar ou passar uma bola para ele. Quando o jogador perseguido tiver a bola aos pés, ele não pode ser tocado.
- O objetivo é que os jogadores se apoiem e ajudem os companheiros de equipe a sair de situações difíceis.
- O jogo termina quando todos os jogadores forem tocados ou quando o limite de tempo determinado for atingido.



REFLEXÃO

Discuta com o grupo o que significa apoiar uns aos outros em situações desafiadoras.

EXERCÍCIO EA FUTURE

DEFESA COM SOBRECARGA

OBJETIVO

Vamos mostrar como trabalhar em conjunto com seus companheiros de equipe para atrasar o adversário, criar pressão e, por fim, recuperar a bola para lançar um contra-ataque.

Vamos começar com dois atacantes tentando marcar contra um zagueiro. À medida que o exercício avança, vamos adicionar jogadores em ambos os lados.

EQUIPAMENTO

- 4 atacantes
- 2 zagueiros
- 2 goleiros
- 2 gols
- 1 bolas

DICA 1

A chave para este exercício é a forma e a organização. Chegue rapidamente à bola para criar uma pressão alta, atrasar o adversário e colocá-lo sob pressão.

DICA 2

Agora que você está na sua posição e criou pressão, não desfaça isso se comprometendo demais ou se lançando na bola. Seja paciente, antecipe o próximo passe e esteja pronto para reagir.

DICA 3

Com as opções limitadas, o adversário com a posse de bola tem mais chances de cometer um erro. É nesse momento que você pode forçar o erro e aproveitar a oportunidade para recuperar a bola.

DICA 4

Agora que você recuperou a posse, é hora de lançar um contra-ataque. Seja positivo, tente um chute ao gol ou passe para o seu companheiro de equipe que pode estar em uma posição melhor para finalizar.

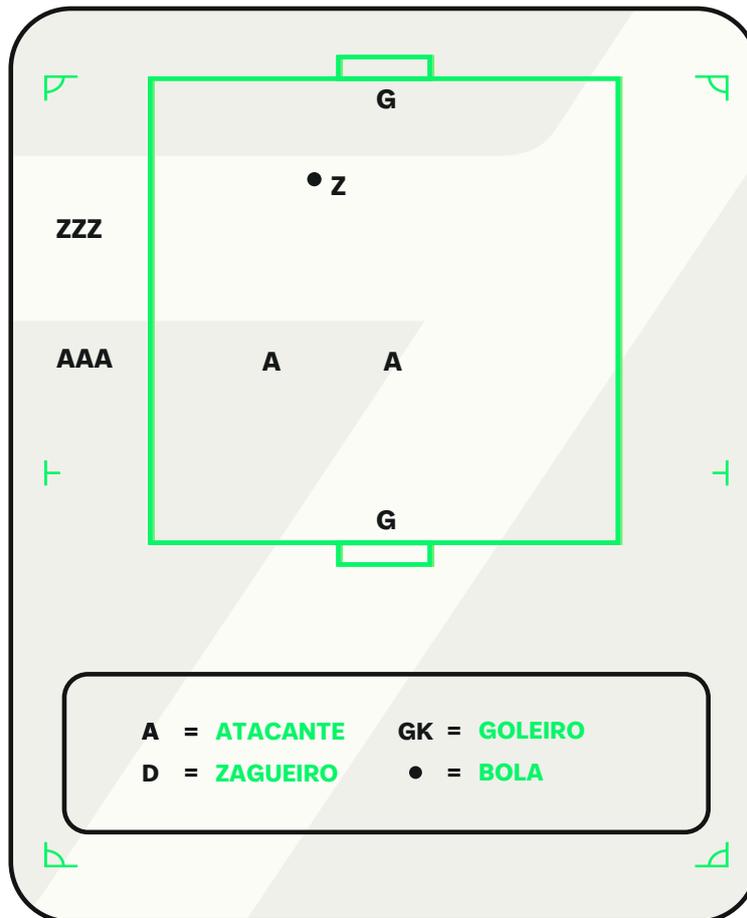
SEMANA 1 TRABALHO EM EQUIPE



EXERCÍCIO EA FUTURE

DEFESA COM SOBRECARGA

SEMANA 1 TRABALHO EM EQUIPE



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- ▼ Aumente o número de jogadores.
- ▼ Lembre-se de rotacionar os jogadores.
- ▼ Construa um jogo reduzido.



SEMANA 2

PERSEVERANÇA

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 1

CORRIDA DE REVEZAMENTO

Esta atividade ilustra aos participantes que a perseverança é essencial para superar obstáculos.

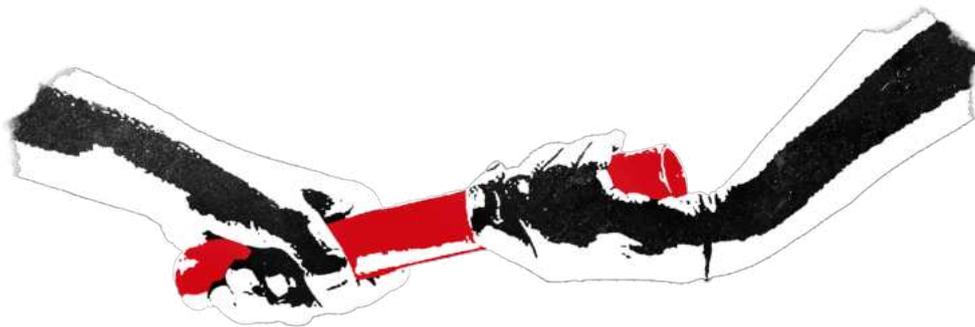
PREPARAÇÃO

- Monte uma pista de corrida com obstáculos.
- Divida o grupo em várias equipes e forneça um bastão para cada equipe..

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- Os participantes se revezam para navegar pelo percurso de obstáculos e passar o bastão para o próximo companheiro de equipe.
- Quando o bastão é entregue, o próximo participante também completa o percurso.
- A atividade termina quando todos alcançarem a linha de chegada.

SEMANA 2 PERSEVERANÇA



REFLEXÃO

Discuta com o grupo o que significa superar obstáculos e a importância da perseverança.

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 2

DESAFIO DE EQUILÍBRIO

Esta atividade permite que os participantes vivenciem em primeira mão como a persistência compensa, enfatizando a ideia de que “a prática leva à perfeição”.

PREPARAÇÃO

Escolha uma superfície estável ou um objeto adequado para os participantes se equilibrarem.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- Cada participante fica em um pé só e tenta manter o equilíbrio.
- Se perderem o equilíbrio e caírem, devem começar novamente.
- O treinador pode adicionar desafios, como aplausos ou sons , para aumentar a dificuldade.
- A atividade termina quando o participante consegue manter o equilíbrio por um tempo determinado (aproximadamente 1 minuto).



REFLEXÃO

Discuta com os participantes como eles se sentiram durante a atividade e suas experiências em manter a persistência.

EXERCÍCIO EA FUTURE

ATAQUE RÁPIDO

OBJETIVO

Você vai fazer diferentes finalizações de ângulos variados em rápida sucessão.

Isso vai desenvolver sua percepção, antecipação e, claro, sua finalização.

EQUIPAMENTO

- 5 atacantes
- 5 zagueiros
- 4 cones
- 1 manequim
- 1 gol
- 1 bola

SEMANA 2 PERSEVERANÇA



DICA 1

O primeiro tipo de finalização que vamos explorar é o chute em movimento. Conduza a bola em velocidade, passando pelo boneco (ou cone) até a área demarcada, e então finalize com força em direção ao gol. O objetivo é acertar o alvo – tente mirar em um dos cantos para aumentar suas chances de marcar.

DICA 2

Em seguida, a bola será cruzada pela direita, então fique na ponta dos pés, atento, e ajuste a posição do corpo para receber o passe e abrir o ângulo para o gol. Finalize de primeira ou dê um toque para se preparar melhor, se necessário.

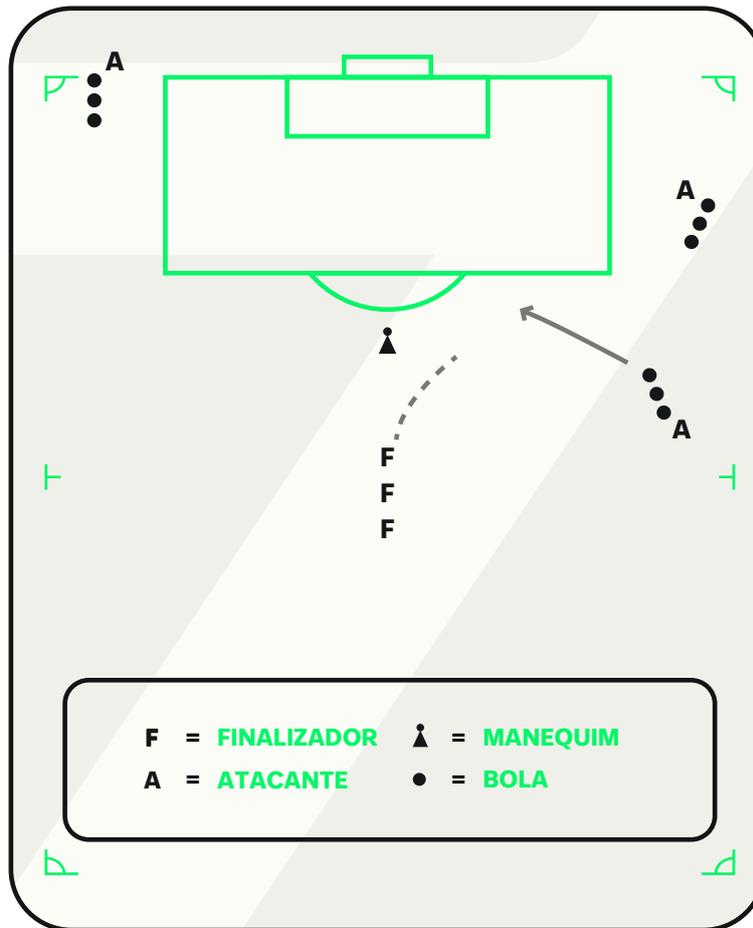
DICA 3

O próximo passe virá da esquerda, então mais uma vez, ajuste a posição do seu corpo para abrir o ângulo do gol assim que a bola chegar. Tente acertar um dos cantos com seu chute e varie o tipo de finalização. Mire em um canto diferente do anterior. Se da última vez você dominou antes de chutar, tente finalizar de primeira desta vez.

EXERCÍCIO EA FUTURE

ATAQUE RÁPIDO

SEMANA 2 PERSEVERANÇA



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- ▼ Adicione um goleiro e substitua o manequim por um zagueiro.
- ▼ Altere o ângulo dos atacantes (utilize os lados esquerdo e direito do campo).
- ▼ Lembre-se de revezar quem finaliza e quem realiza os passes
- ▼ Aumente o número de atacantes e zagueiros.

SEMANA 3
(AUTO) CONFIANÇA

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 1

O PÊNDULO

Esta atividade visa criar confiança dentro de um grupo.

PREPARAÇÃO

- O grupo forma um círculo, com uma pessoa em pé no meio.
- Os outros participantes formam o círculo ao redor da pessoa no centro.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- A pessoa no centro fecha os olhos, cruza os braços sobre o peito e relaxa.
- Os outros participantes se posicionam ao redor para segurar a pessoa no centro.
- A pessoa no meio se inclina lentamente e com cuidado para trás, para frente ou para os lados, confiando no grupo para segurá-la com firmeza.
- Após cada rodada, uma nova pessoa assume a posição central.
- É importante reforçar que brincar ou não levar a atividade a sério é inaceitável, pois pode causar lesões e quebrar a confiança da pessoa no centro.
- A atividade termina quando todos os participantes tiverem passado pela posição central.



REFLEXÃO

Discuta com o grupo como eles se sentiram durante a atividade.

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 2

CORRIDA NO TÚNEL

Esta atividade cria confiança dentro do grupo e incentiva o trabalho em equipe.

PREPARAÇÃO

O grupo forma duas filas, uma de frente para a outra, criando um "túnel" com os braços estendidos para a frente.

Uma pessoa é escolhida para correr pelo túnel.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- A pessoa escolhida corre em direção ao túnel. À medida que ela se aproxima, o grupo cria uma "onda" levantando os braços acima da cabeça em sequência, permitindo que o corredor passe com segurança.
- O corredor confia que o grupo levantará os braços a tempo para evitar colisões ou lesões.
- Após cada rodada, o corredor é trocado para que todos tenham a chance de participar.
- A atividade termina quando todos os participantes tiverem passado pelo túnel.



REFLEXÃO

Discuta com o grupo como eles se sentiram durante essa atividade, tanto como corredor quanto como parte do grupo.

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 3

PEDRA, PAPEL, TESOURA – COM TORCIDA

Esta atividade cria confiança dentro do grupo e incentiva o trabalho em equipe.

PREPARAÇÃO

Forme duplas para jogar rodadas de "Pedra, Papel e Tesoura".

Não há equipes fixas; todos competem inicialmente contra um adversário.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- Dois participantes se enfrentam em uma rodada de “Pedra, Papel e Tesoura”, jogando até que um deles vença três pontos.
- O perdedor da rodada se torna um fã do vencedor, torcendo por ele enquanto este procura um novo oponente.
- Esse processo continua até restarem apenas dois participantes.
- Os dois finalistas competem em uma grande final, cada um apoiado por seu respectivo “grupo de fãs”.
- O jogo termina quando um vencedor final é declarado.



REFLEXÃO

Discuta com o grupo como eles se sentiram durante a comemoração. O apoio aumentou a confiança deles?

EXERCÍCIO EA FUTURE

MANTENHA EM MOVIMENTO

OBJETIVO

O objetivo deste exercício é passar a bola com sucesso para seu companheiro de equipe, mantendo-a longe da defesa.

Este exercício foi desenvolvido para melhorar sua precisão de passe, controle de bola e consciência espacial.

EQUIPAMENTO

- 5 atacantes
- 4 cones
- 2 zagueiros



DICA 1

Controle a bola afastando-se da defesa. Crie um ângulo entre você e seu companheiro de equipe. Isso ajuda a garantir precisão e a identificar a direção certa para jogar a bola.

DICA 2

Encontre o espaço livre e posicione-se em um canal visível para oferecer uma opção de passe aos seus companheiros de equipe. Isso ajuda a manter a posse de bola e cria oportunidades de ataque durante o jogo.

DICA 3

Controle a bola e encontre espaço para criar um ângulo de passe para seu companheiro de equipe. Dar um toque antes de realizar o passe ajuda a abrir espaço e maximiza a precisão e a eficiência do passe. Ou, se o espaço e o ângulo permitirem, você pode usar um giro sem toque para acelerar a jogada.

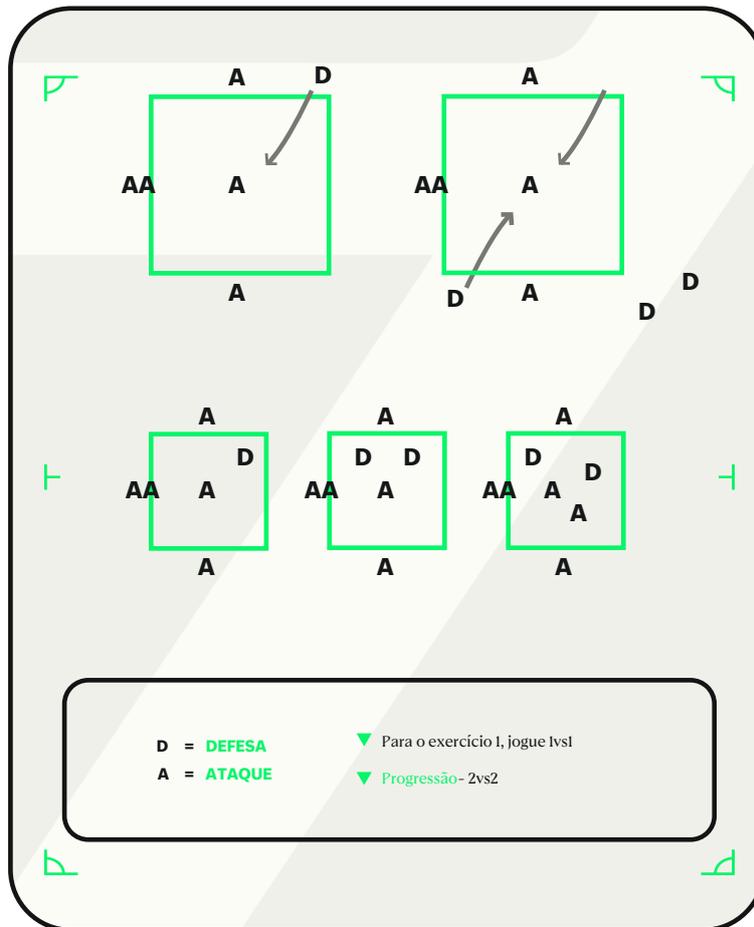
DICA 4

Minimize seus toques quando estiver sendo pressionado pela defesa. Tente soltar a bola rapidamente para evitar perder a posse e abrir espaço para um contra-ataque do adversário.

EXERCÍCIO EA FUTURE

MANTENHA EM MOVIMENTO

SEMANA 3 (AUTO) CONFIANÇA



EXTENSÃO DO EXERCÍCIO

- ▼ A ênfase é manter a posse de bola, criando espaço para permitir o avanço com a bola e desenvolver oportunidades de finalização.
- ▼ Todos os jogadores na atividade devem ter uma postura positiva, criar ângulos para receber o passe e ter um bom primeiro toque para facilitar esses ângulos.
- ▼ Os jogadores trabalham o movimento para encontrar espaço e receber a bola, concentrando-se na velocidade do passe e na próxima fase da jogada.
- ▼ Os zagueiros podem aplicar pressão, o que torna a tomada de decisão ainda mais importantes.
- ▼ Em treinamentos coletivos, é possível utilizar mais de uma área de exercício para garantir a participação de todos os jogadores. Se usar mais de uma área, você pode variar o desafio em cada uma para atender às necessidades dos jogadores.
- ▼ Também é possível aumentar o número de atacantes e realizar disputas em 2 contra 2 dentro da área de treino.



SEMANA 4
CRIATIVIDADE

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 1

TRANSPORTE SEM AS MÃOS

Este jogo promove a criatividade e o trabalho em equipe, já que os participantes devem colaborar para transportar diferentes objetos sem usar as mãos. Isso incentiva os times a pensar em conjunto e aplicar soluções criativas para alcançar o sucesso.

PREPARAÇÃO

- Marque uma linha de partida e chegada e divida o grupo em duas equipes.
- Forneça a cada equipe vários itens (por exemplo, bolas, cones, postes, etc.)

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- Ao sinal do treinador, cada equipe deve transportar seus itens da linha de partida até a linha de chegada sem usar as mãos. Outras partes do corpo e ferramentas são permitidas.
- Se um item cair ou for tocado com as mãos, a equipe deve recomeçar.
- O jogo termina quando a primeira equipe transportar com sucesso todos os seus itens até a linha de chegada.



REFLEXÃO

Discuta com o grupo quais soluções criativas eles encontraram.

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 2

PISTA DE OBSTÁCULOS

Este jogo desafia equipes a colaborar criativamente para mover uma bola por uma pista de obstáculos. Esta atividade estimula o trabalho em equipe e a resolução de problemas.

PREPARAÇÃO

- Monte uma pista de obstáculos usando cones, postes ou outras barreiras.
- Marque uma linha de partida e chegada e divida o grupo em duas equipes.
- Forneça uma bola para cada equipe.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- Cada equipe deve mover a bola pelo percurso de obstáculos sem deixá-la tocar o chão.
- Todos os membros da equipe devem manusear a bola pelo menos uma vez antes que ela chegue à linha de chegada.
- Se a bola tocar o chão, a equipe deve reiniciar o percurso desde o começo.
- A atividade termina quando a primeira equipe completar com sucesso o percurso com a bola.



REFLEXÃO

Discuta com o grupo quais abordagens criativas eles usaram para completar o desafio.

EXERCÍCIO EA FUTURE

JOGANDO ATRAVÉS DE PASSES

OBJETIVO

O objetivo deste exercício é criar uma chance para seu companheiro de equipe com um passe perfeitamente calculado.

Isso desenvolverá sua tomada de decisão, seu tempo e o peso do seu passe.

EQUIPAMENTO

- 11 cones 2 zagueiros 1 bola
- 1 manequim 1 goleiro
- 2 atacantes 1 gol

SEMANA 4 CRIATIVIDADE



DICA 1

Comece observando o campo para estar ciente das posições dos seus companheiros e adversários, e dos espaços disponíveis. Antecipe a corrida do atacante.

DICA 2

Solte a bola no momento em que o atacante corre para frente, mirando alguns metros à frente para que ele possa correr em direção à bola sem perder o ritmo.

DICA 3

O peso do passe é crucial. Se for muito fraco, o zagueiro pode interceptar; se for muito forte, o goleiro pode chegar antes. Passe com firmeza e velocidade suficiente para que o atacante consiga alcançar a bola entre a defesa e o goleiro.

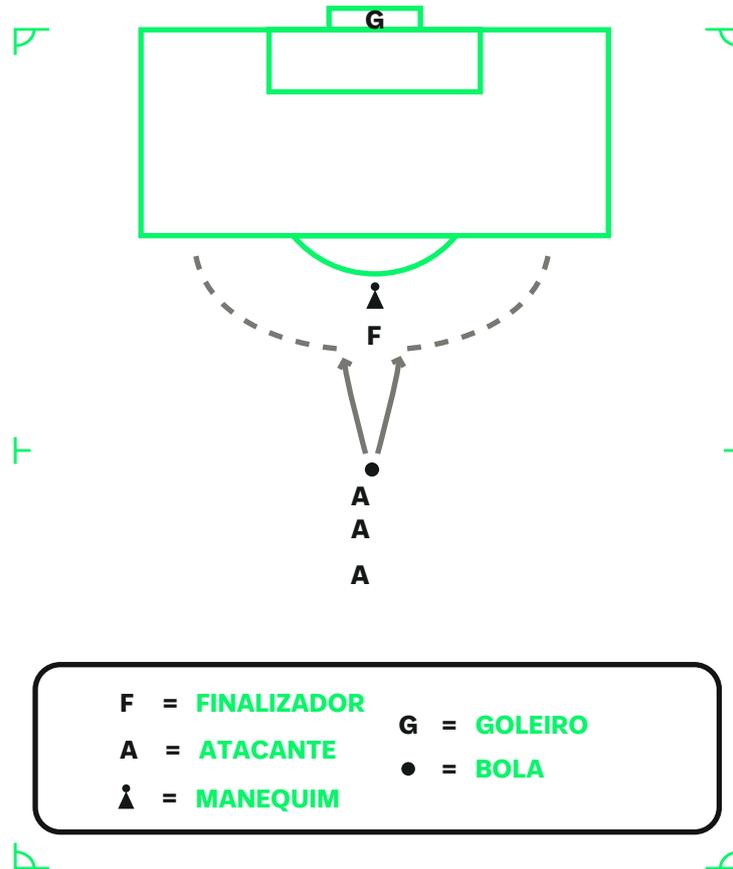
DICA 4

Finalize o exercício chutando para o gol. Chute por cima do goleiro para aumentar suas chances de marcar um gol ou pegar um rebote.

EXERCÍCIO EA FUTURE

JOGANDO ATRAVÉS DE PASSES

SEMANA 4 CRIATIVIDADE



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- ▼ Adicione zagueiros e lembre-se de rotacionar os jogadores.
- ▼ Diminua o espaço para aumentar o desafio.
- ▼ O primeiro zagueiro deve acompanhar a corrida do jogador que fez o passe inicial.
- ▼ Aumente o número de jogadores para criar uma situação de 4 contra 3.



SEMANA 5

RESPONSABILIDADE

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 1

PORQUINHO NO MEIO

Essa atividade incentiva os jogadores a assumirem responsabilidade por seus companheiros de equipe e a apoiarem uns aos outros.

PREPARAÇÃO

- Divida os jogadores em grupos de cinco.
- Quatro jogadores formam um círculo externo e um jogador fica no meio.
- Cada grupo fica com uma bola.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- Os jogadores nas extremidades passam a bola uns para os outros, enquanto o jogador no meio tenta interceptá-la.
- Se um jogador das extremidades perder a bola, não é ele, mas o vizinho à sua esquerda que vai para o meio.
- O jogo termina após um tempo determinado ou quando todos os jogadores tiverem tido uma vez no meio.



REFLEXÃO

Discuta com o grupo como foi assumir a responsabilidade por um colega de equipe e ir para o meio por ele.

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 2

CORRIDA CEGA DE OBSTÁCULOS

Esta atividade enfatiza a importância de assumir a responsabilidade pelo bem-estar de outra pessoa e, ao mesmo tempo, construir confiança entre os participantes.

PREPARAÇÃO

- Crie uma pista de obstáculos com barreiras e caminhos de slalom.
- Divida os participantes em pares.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- Uma pessoa em cada dupla fecha os olhos e navega pelo percurso de obstáculos, sendo guiada pelas instruções verbais de seu parceiro.
- A pessoa vendada deve confiar completamente na orientação do parceiro para completar o percurso.
- Depois que a pessoa vendada terminar o percurso, os papéis são invertidos, e o parceiro navega pelo percurso de olhos fechados, sendo guiado.
- A atividade termina quando todos os participantes desempenharem tanto o papel de "guia" quanto o de "vendado".



REFLEXÃO

Discuta com o grupo como eles se sentiram em cada função, com foco especial na função de guia. Como eles lidaram com a responsabilidade de guiar alguém em segurança?

EXERCÍCIO EA FUTURE

DRIBLAR E CRUZAR

OBJETIVO

Este jogo se chama Driblar e Cruzar e é focado em jogadas pelas laterais. *Você consegue abrir espaço e então fazer um cruzamento perigoso para criar uma chance?*

EQUIPAMENTO

- 4 cones
- 3 atacantes
- 2 zagueiros
- 1 goleiro
- 1 gol
- 1 bola

SEMANA 5 RESPONSABILIDADE



DICA 1

Dê um bom primeiro toque para abrir espaço. Isso é fundamental. Esse toque inicial permite que você ajuste a posição do corpo para enfrentar a defesa com mais eficiência.

DICA 2

Avalie a posição do zagueiro e decida se é possível superá-lo com habilidade ou velocidade. Experimente diferentes dribles e/ou mudanças de ritmo para criar espaço para cruzar. A variedade é essencial para manter o zagueiro sempre atento.

DICA 3

Levante a cabeça para observar o movimento do atacante e crie indecisão entre o zagueiro e o goleiro ao cruzar a bola entre eles.

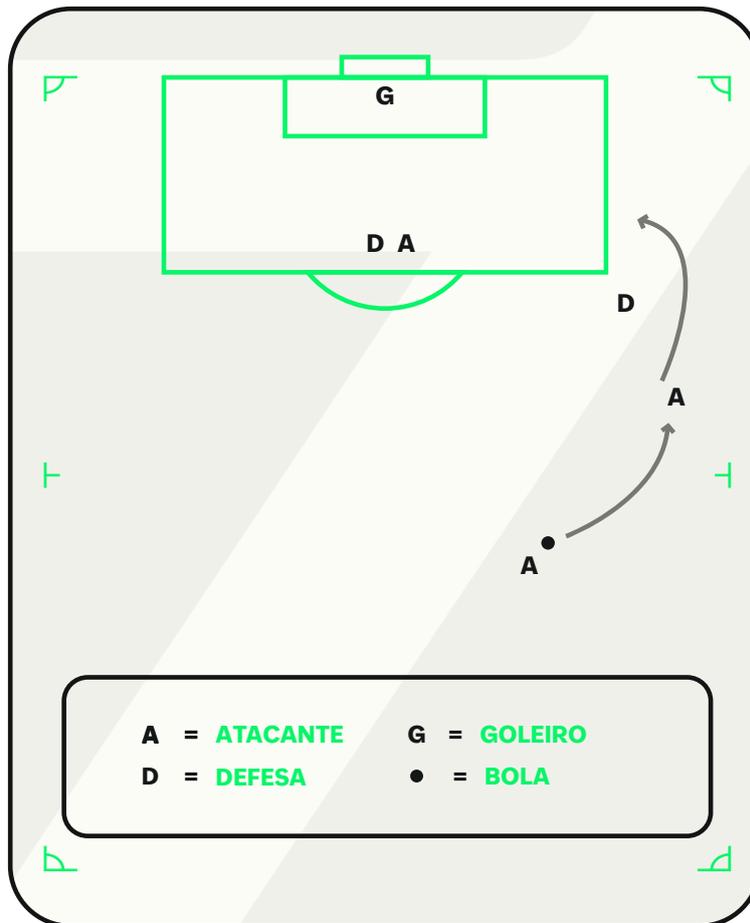
DICA 4

O atacante deve estar constantemente observando a posição da defesa para explorar os espaços. Esse é o momento de arrancar à frente dele e atacar a bola com força. Reaja à altura da bola para finalizar de cabeça, de voleio ou dominá-la e criar uma chance de finalização.

EXERCÍCIO EA FUTURE

DRIBLAR E CRUZAR

SEMANA 5 RESPONSABILIDADE



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- ▼ Use os dois lados do campo e varie os cruzamentos para a área.
- ▼ Adicione zagueiros/atacantes e faça a rotação dos jogadores.
- ▼ Progrida até uma fase de ataque em 3 contra 3.
- ▼ Adicione um alvo para os zagueiros saírem jogando.



SEMANA 6
RESPEITO &
FAIR PLAY

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 1

PIQUE-PEGA COM ELOGIOS

**Esta atividade foi elaborada para ensinar às crianças o valor do respeito.
Ao elogiar, as crianças aprendem a valorizar e respeitar umas às outras.**

PREPARAÇÃO

Delimite um campo de jogo e selecione 1 ou 2 pegadores.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- Os pegadores tentam capturar os outros jogadores tocando neles.
- Os jogadores tocados devem ficar parados e só podem ser libertados se outro jogador lhes fizer um elogio (por exemplo: “Você é super rápido!”).
- Após receber o elogio, o jogador libertado pode voltar a correr.
- O jogo termina quando todos os jogadores forem pegos ou quando o tempo estipulado acabar.



REFLEXÃO

Discuta com o grupo como eles se sentiram ao dar e receber elogios.

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 2

FUTEBOL COM REGRAS PERSONALIZADAS

Esta atividade promove a compreensão de regras, justiça e respeito.

Ao permitir que as crianças estabeleçam suas próprias regras, o conceito de jogo limpo é incentivado.

PREPARAÇÃO

Marque um campo com dois gols e divida o grupo em dois times.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- O jogo começa como uma partida normal de futebol.
- Quando um time marca um gol, ele pode criar uma regra para o time adversário (por exemplo: “Vocês só podem chutar com o pé esquerdo”).
- A regra se aplica ao time adversário até que o próximo gol seja marcado.
- Quando o outro time marca, ele também cria uma nova regra para os oponentes. A regra que ele mesmo havia recebido anteriormente continua em vigor.
- A cada novo gol, a regra atual imposta ao time adversário é substituída por uma nova.
- As regras devem ser justas e viáveis, promovendo o respeito e o espírito esportivo.
- O jogo termina após um tempo determinado ou quando uma pontuação pré-estabelecida for alcançada.



REFLEXÃO

Após o jogo, discuta com o grupo como eles se sentiram ao criar e seguir as regras.

EXERCÍCIO EA FUTURE

ONDAS DE 2 VS 1

OBJETIVO

Este exercício é sobre transformar uma vantagem de ataque 2v1 em uma oportunidade de gol.

Isso mostra como manter a postura e escolher as opções certas para marcar um gol.

EQUIPAMENTO

- 2 atacantes
- 1 zagueiro
- 1 goleiro
- 1 gol
- 1 bola

DICA 1

Os atacantes devem manter uma distância ampla entre si para obrigar o zagueiro a cobrir um espaço maior. O atacante sem a bola deve estar disponível para receber o passe em posição legal (em jogo).

DICA 2

Force o zagueiro a se comprometer, obrigando-o a tomar uma decisão. Se ele avançar cedo demais, você pode passar para seu companheiro livre ou driblar a defesa e seguir em direção ao gol.

DICA 3

Tome boas decisões sobre quando chutar ou passar. Se o ângulo estiver fechado ou um zagueiro puder bloquear seu chute, tente passar para um companheiro de equipe e aproveite a vantagem de superioridade numérica. Seja paciente, mantenha a calma e escolha o caminho mais simples para o gol.

DICA 4

Chute cruzado em direção a um dos cantos do gol. Isso oferece uma chance maior de marcar um gol ou criar um rebote para o seu companheiro.

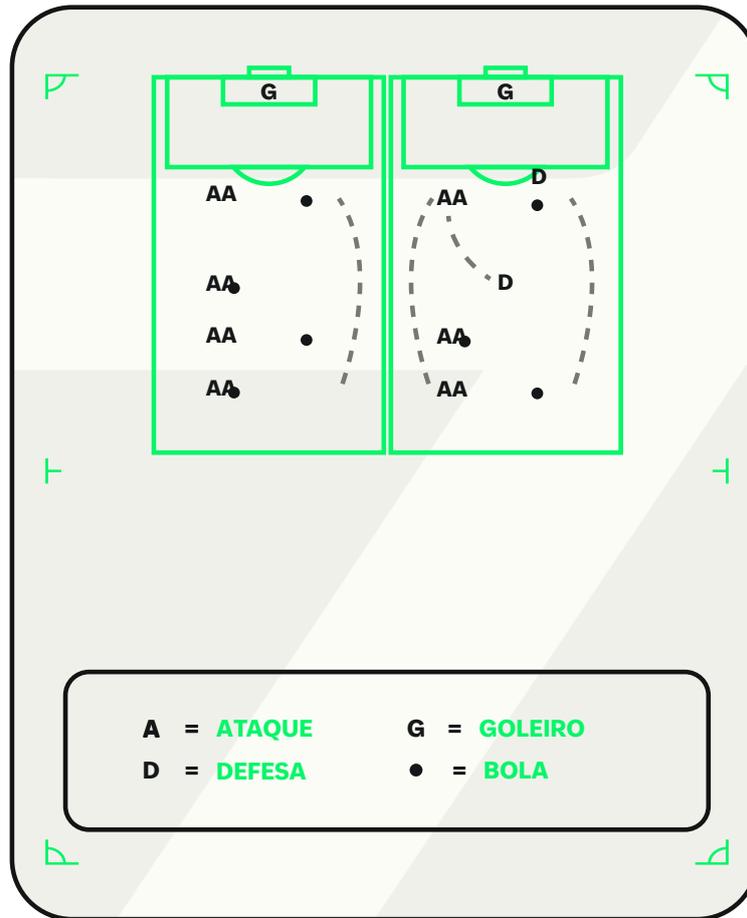
SEMANA 6 RESPEITO & FAIR PLAY



EXERCÍCIO EA FUTURE

ONDAS DE 2 VS 1

SEMANA 6 RESPEITO & FAIR PLAY



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- ▼ Rotacione os jogadores e alterne os atacantes para criar ondas de ataques.
- ▼ Adicione um zagueiro para aumentar a pressão.
- ▼ Aumente o número de jogadores, por exemplo, 3 contra 2, ou mais um zagueiro, formando um 3 contra 3.
- ▼ Adicione um alvo para os zagueiros.



SEMANA 7
DISCIPLINA

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 1

ESTÁTUA

Esta atividade ajuda os participantes a aprender disciplina praticando autocontrole e seguindo regras.

PREPARAÇÃO

- Garanta que haja espaço suficiente para que os participantes se movimentem livremente.
- Remova quaisquer obstáculos que possam representar risco à segurança.
- Tenha um dispositivo pronto para tocar música (por exemplo: caixa de som, celular, etc.).

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- Quando a música tocar, os participantes podem se mover livremente e dançar como quiserem.
- Assim que a música parar, todos devem congelar imediatamente na posição em que estiverem.
- Os participantes devem permanecer completamente imóveis até que a música comece novamente.
- Quando a música recomeçar, eles podem voltar a dançar.
- Quem se mover enquanto a música estiver pausada é eliminado.
- O jogo pode terminar após um tempo determinado ou quando todos os participantes tiverem sido “congelados” várias vezes.



REFLEXÃO

Discuta com o grupo como foi ficar parado e resistir à vontade de se mover.

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 2

FILA EM SILÊNCIO

Esta atividade se concentra no desenvolvimento da disciplina por meio da conclusão de tarefas sem comunicação verbal.

PREPARAÇÃO

- Certifique-se de que haja espaço suficiente para que todos os participantes possam se mover e se alinhar confortavelmente.
- Prepare uma corda grande para a variação.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- O grupo deve se alinhar em uma ordem específica sem falar. Por exemplo, podem se organizar por altura (do menor para o maior).
- Não é permitido falar durante todo o processo. A comunicação deve ser feita de forma não verbal (como gestos, expressões faciais e contato visual).
- Depois que a formação estiver completa, verifique se a ordem está correta.
- A atividade termina quando o grupo conseguir se alinhar corretamente.

VARIAÇÕES PARA PARTICIPANTES MAIS VELHOS

- O grupo deve usar a corda para formar diversas formas geométricas (por exemplo: um círculo, quadrado ou losango) sem comunicação verbal.
- Os participantes devem se posicionar de modo que a corda fique esticada e forme a forma desejada.
- A atividade termina quando o grupo conseguir formar corretamente as formas geométricas.



REFLEXÃO

Discuta a atividade com o grupo. Como foi a sensação de concluir a tarefa sem falar?

EXERCÍCIO EA FUTURE

DESAFIO DE DRIBLE

OBJETIVO

Drible entre os cones o mais rápido possível, vença a defesa e finalize dentro da área.

Este exercício é feito para melhorar o seu controle de bola em espaços curtos, além de trabalhar um pouco a finalização.

EQUIPAMENTO

3 cones / manequins/ estacas de agilidade
1 atacante

1 goleiro
1 bola

DICA 1

Conduza a bola em velocidade até o primeiro obstáculo, depois use um drible ou uma mudança de direção para contorná-lo.

DICA 2

Use diferentes partes de ambos os pés para aumentar a velocidade e o controle da bola ao passar pelos portões. Esses pequenos detalhes podem fazer toda a diferença em uma situação de ataque.

DICA 3

Tente criar um ângulo em relação à defesa que não seja diretamente de frente para ele e para o gol. Isso te dá mais espaço e liberdade para superar o marcador, aumentando suas opções de ataque.

DICA 4

Chute a bola cruzado, tentando acertar os cantos do gol. Além de os cantos serem mais difíceis para o goleiro defender, em uma situação de jogo real, chutar cruzado também aumenta a chance de um companheiro aproveitar um possível rebote para marcar.

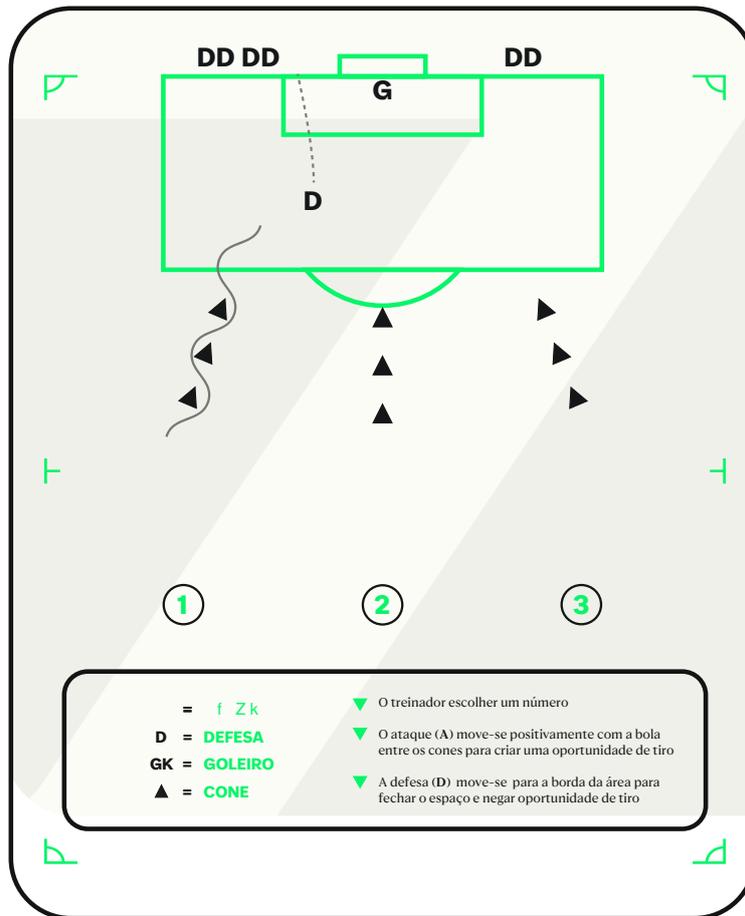
SEMANA 7 DISCIPLINA



EXERCÍCIO EA FUTURE

DESAFIO DE DRIBLE

SEMANA 7 DISCIPLINA



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- ▼ Ao realizar esse exercício com a turma ou com os companheiros de equipe, você pode montar mais de uma configuração – não apenas centralizada, mas também à direita ou à esquerda do gol – para variar o ângulo e o nível de desafio.
- ▼ O ideal é posicionar os cones em uma área de 8 a 10 metros, podendo aumentar ou diminuir esse espaço conforme a idade e o nível de habilidade dos jogadores.
- ▼ Lembre-se de revezar os goleiros e as posições de início, além de alternar os zagueiros e atacantes, para que todos os jogadores possam praticar todos os elementos do exercício.

SEMANA 8

DEFINIÇÃO DE METAS

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 1

UM PASSO DE CADA VEZ

Esta atividade lúdica ajuda as crianças a aprenderem como definir e estimar suas metas de forma eficaz.

PREPARAÇÃO

Marque um ponto de partida e uma linha de chegada. A distância entre os dois deve ser desafiadora, mas alcançável para que as crianças calculem o número de passos com precisão.

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- Cada criança estima quantos passos precisará dar até a linha de chegada. Elas podem discutir seus palpites em grupo ou fazer estimativas individuais.
- As crianças começam do ponto de partida marcado e caminham o número estimado de passos, tentando acertar exatamente a quantidade que previram.
- Ao chegarem à linha de chegada, verificam se o número real de passos corresponde à estimativa inicial.
- A atividade termina quando todas as crianças tiverem chegado à linha de chegada.



REFLEXÃO

Discuta com o grupo: Quais estratégias eles usaram para estimar seus passos? Suas estimativas estavam muito altas ou muito baixas??

AQUECIMENTO - ATIVIDADE 2

CHUTE AO GOL

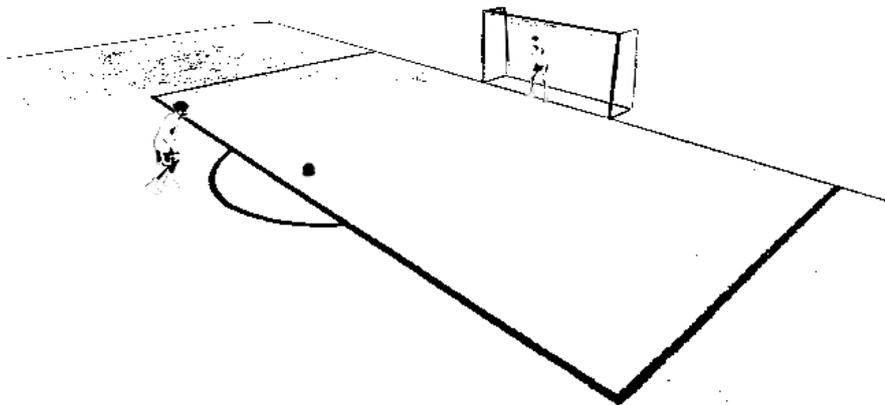
Esta atividade incentiva as crianças a avaliarem suas habilidades de forma realista e a estabelecerem metas alcançáveis. Ela promove a confiança em seu desempenho e as ensina a definir objetivos realistas e alcançáveis.

PREPARAÇÃO

Monte um gol, uma bola, um cone para marcar o pênalti e um goleiro (jogador ou treinador).

PROCEDIMENTOS E REGRAS

- No início, cada criança prevê quantos gols marcará em cinco cobranças de pênalti.
- Cada criança cobra cinco pênaltis em sequência.
- A atividade termina após cada criança ter cobrado seus cinco pênaltis.



REFLEXÃO

Discuta com as crianças se elas atingiram, superaram ou ficaram aquém de suas metas.

EXERCÍCIO EA FUTURE

COBRANÇA DE FALTA

OBJETIVO

O objetivo aqui é marcar o maior número possível de gols em diferentes situações de bola parada.

Este exercício é feito para te ensinar a finalizar de diferentes ângulos, melhorar sua precisão, potência de chute e dar efeito na bola.

EQUIPAMENTO

4 manequins/jogadores
1 cobrador de falta

1 goleiro
1 bola

SEMANA 8 DEFINIÇÃO DE METAS



DICA 1

Ao bater uma falta, mire em uma parte específica da rede, como um dos cantos, pois focar na colocação longe do alcance do goleiro aumenta suas chances de marcar gol.

DICA 2

Para colocar efeito na bola ao bater uma falta, chute com a parte interna do pé. Essa área tem uma superfície maior, o que permite uma melhor rotação da bola ao finalizar.

DICA 3

Para dar mais elevação à bola ao bater uma falta, chute a parte inferior da bola. Isso gera mais altura e queda, facilitando o chute por cima da barreira.

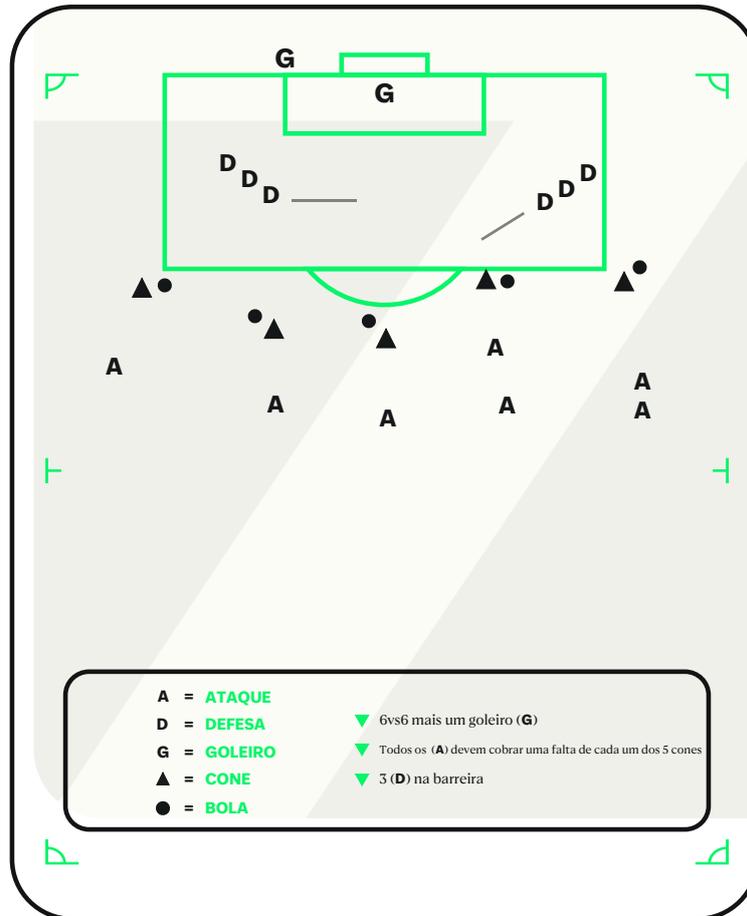
DICA 4

Outra forma de chutar passando pela barreira é usando um chute rasteiro e forte. Essa técnica é eficaz, pois a bola passa por baixo da barreira e pode ser mais difícil para o goleiro defender.

EA FUTURE DRILL

COBRANÇA DE FALTA

SEMANA 8 DEFINIÇÃO DE METAS



EXTENSÕES DO EXERCÍCIO

- ▼ Ao praticar esse exercício com a turma ou com os companheiros de equipe, você pode montar duas áreas de gol ou ter vários pontos de início.
- ▼ Também é possível adicionar um elemento de competição, dividindo o grupo em duas equipes e vendo qual delas marca mais gols.
- ▼ Lembre-se de revezar os goleiros, alternar quem fica na barreira (caso não tenha bonecos) e quem cobra as faltas, para que todos tenham a chance de praticar diferentes papéis no exercício.



FC
COMM GR N
GR O N
UND

DIVIRTAM-SE E CONTINUEM JOGANDO
JUNTOS!

