

**MANUAL DE  
JOGOS E EXERCÍCIOS  
PARA ESCOLAS DE  
FUTEBOL**

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Andrés, Leandro Rubio

Manual de jogos e exercícios para escolas de futebol / Leandro Rubio Andrés; coordenação editorial: Alexandre F. Machado – 1. ed. São Paulo: Ícone, 2015.

ISBN 978-85-274-1239-1

1. Futebol. 2. Futebol – Estudo e ensino. 3. Futebol – Treinamento. I. Machado, Alexandre F. II. Título.

13-05113

CDU – 796.33407

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Futebol: Estudo e ensino.

796.33407

Leandro Rubio Andrés



# **MANUAL DE JOGOS E EXERCÍCIOS PARA ESCOLAS DE FUTEBOL**



Coordenação editorial:  
Alexandre F. Machado

1ª edição  
São Paulo  
2015

**cone**  
editora

© Copyright 2015  
Ícone Editora Ltda.

### **Capa**

Suely Danelon

### **Diagramação**

Richard Veiga  
Suely Danelon

### **Ilustrações**

Ricardo “Bolicão” Dantas

### **Revisão**

Juliana Biggi

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, sem permissão expressa do editor (Lei nº 9.610/98).

Todos os direitos reservados à:

### **ÍCONE EDITORA LTDA.**

Rua Javaés, 589 – Bom Retiro  
CEP: 01130-010 – São Paulo/SP  
Fone/Fax.: (11) 3392-7771  
[www.iconeeditora.com.br](http://www.iconeeditora.com.br)  
[iconevendas@iconeeditora.com.br](mailto:iconevendas@iconeeditora.com.br)

# FOLHA DE APROVAÇÃO

---

A presente obra foi aprovada e sua publicação recomendada pelo conselho editorial na forma atual.

## **Conselho Editorial**

Prof. Dr. Antônio Carlos Mansoldo (USP – SP)

Prof. Dr. Jefferson da Silva Novaes (UFRJ – RJ)

Prof. Dr. Giovanni da Silva Novaes (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. José Fernandes Filho (UFRJ – RJ)

Prof. Dr. Rodolfo Alkmim M. Nunes (UERJ – RJ)

Prof. Dr. Rodrigo Gomes de Souza Vale (UNESA – RJ)

Prof. Dr. Miguel Arruda (UNICAMP – SP)

Prof. Dr. Daniel Alfonso Botero Rosas (PUC – Colômbia)

Prof. Dr. Victor Machado Reis (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. Antônio José Rocha Martins da Silva (UTAD – Portugal)

Prof. Dr. Paulo Moreira da Silva Dantas (UFRN – RN)

Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Cynthia Tibeau

## **Presidente do Conselho**

Prof. M. Sc. Alexandre F. Machado

# DEDICATÓRIA

---

Aos meus pais Orlando Rubio Andrés e Sandra Regina da Costa Andrés, pelo incentivo, amor e por sempre estarem ao meu lado em todos os momentos sendo sempre o meu porto seguro.

Ao meu irmão Eduardo Rubio Andrés amigo de todas as horas.

Aos meus avós Benetido Juliano da Costa (*in memoriam*), Joselita Dantas da Costa, Lucio Rubio Andrés (*in memoriam*) e Wilma Rubbo Rubio.

Ao meu filho Lucas, dedico este trabalho.

A todos os professores, amigos e alunos que contribuíram e agregaram para minha formação profissional e pessoal.

*Leandro Rubio Andrés*

# PREFÁCIO

---

O tema deste livro não poderia ser mais atrativo, pois a maioria dos professores busca, ao ministrar suas aulas, um ambiente divertido e participativo. O livro traz formas de reger aulas através de jogos para aquecimento, fundamentos técnicos voltados para o Futebol, pequenos jogos, brincadeiras para o jogo de Futebol, exercícios em forma de circuito, treinamento físico e trabalho específico para goleiro, focado para escolas de futebol.

A obra possibilita uma identificação clara no que se refere à intervenção pedagógica no ensino do Futebol, sendo de suma importância para o universo de jovens praticantes, possibilita o resgate das brincadeiras de rua, levando para dentro das escolas de futebol aquele prazer em realizar atividades de uma maneira onde “aprende se divertindo”.

Mostra também a importância da aplicação do jogo para facilitar e estimular o processo ensino pedagógico desta ferramenta chamada Futebol, contribuindo com os aspectos cognitivos, através da atenção e tomada de decisão na qual o jogo proporciona.

Acredito que o esporte na fase de iniciação, deve ser abordado de maneira que possamos respeitar a liberdade lúdica dos participantes. Com isso, não quero dizer que a criança que ingressa numa escola de futebol, não deva buscar uma melhora no seu rendimento competitivo, mas com as atividades proporcionadas através do jogo, alimente seus aspectos cognitivos para contribuir no seu processo de formação esportiva.

Esta obra mostra muito bem as diferentes dimensões que envolvem o ensino e o treinamento do Futebol em forma de jogo, proporcionando aos professores um alicerce forte para colocarem em prática seus conteúdos.

Gostaria de agradecer ao Professor Leandro Rubio pelo reconhecimento e convite em participar deste prefácio, e deixando um desejo enorme em poder observar seu crescimento profissional, dando início com esta literatura e inspirando um futuro profissional promissor.

Meus agradecimentos!

*Robson Zimmerman*



# O AUTOR

---

## **Prof. Esp. Leandro Rubio Andrés**

✪ CREF 079289 -G/SP

✪ rubio\_sports@Hotmail.com

✪ Licenciado e Bacharel em Educação Física.

✪ Pós-Graduado em Futebol e Futsal: As Ciências do Esporte e a Metodologia do Treinamento.

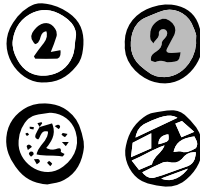
✪ Pós-Graduado em Pedagogia do Ensino e Treinamento dos Jogos Desportivos Coletivos.

✪ Professor da Escola de Futebol do Cruzeiro Esporte Clube Unidade Alphaville.

✪ Preparador Físico Das Equipes: Cotia FC – SP (2011/2012/2013), União EC –MT (2014), Tupã FC – SP (2014), CA Assisense – SP (2014) e Grêmio Barueri Futebol Ltda – SP (2015).

# LEGENDA DAS ATIVIDADES

---



Alunos



Goleiro



CONE



Golzinho



Cones com corda



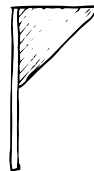
BOLA



Arco



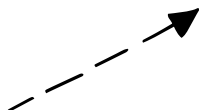
Baliza



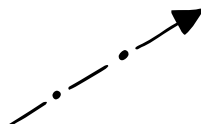
Estaca



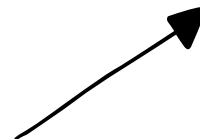
Embayadina



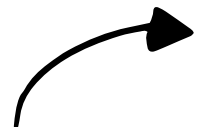
Deslocamento  
Embayada



Condução  
de bola



Passé ou chute



Lançamento

# INTRODUÇÃO

---

No ensino do futebol, o professor sempre deve tentar trabalhar os fundamentos do esporte de um jeito divertido e prazeroso para os alunos, sempre conciliando os jogos e exercícios para assim conduzir o praticante a uma evolução gradativa dos fundamentos do jogo.

O *Manual de Jogos e Exercícios para Escolas de Futebol* foi criado para auxiliar o professor nesse processo de ensino-aprendizagem das técnicas do futebol.

Ele traz jogos e exercícios para ensino e aprendizagem dos fundamentos do futebol, que são: jogos para aquecimento, condução de bola, domínio de bola, drible, antecipação, marcação, controle de bola, passe, cabeceio e finalização, além de atividades complementares: brincadeiras para futebol, pequenos jogos, estafetas para futebol, exercícios em circuito, treinamento físico e treinamento de goleiro.

Esta obra tem o intuito de ajudar todos os professores de escolas de futebol. Esses jogos e exercícios podem e devem ser modificados para atender às necessidades de cada grupo de alunos.

Espero que este livro possa ajudar a todos os professores em suas aulas e que estes possam torná-las divertidas e alegres para os alunos.

*Professor Especialista Leandro Rubio Andrés*



CAPÍTULO 1

---

**JOGOS E  
EXERCÍCIOS DE  
AQUECIMENTO**

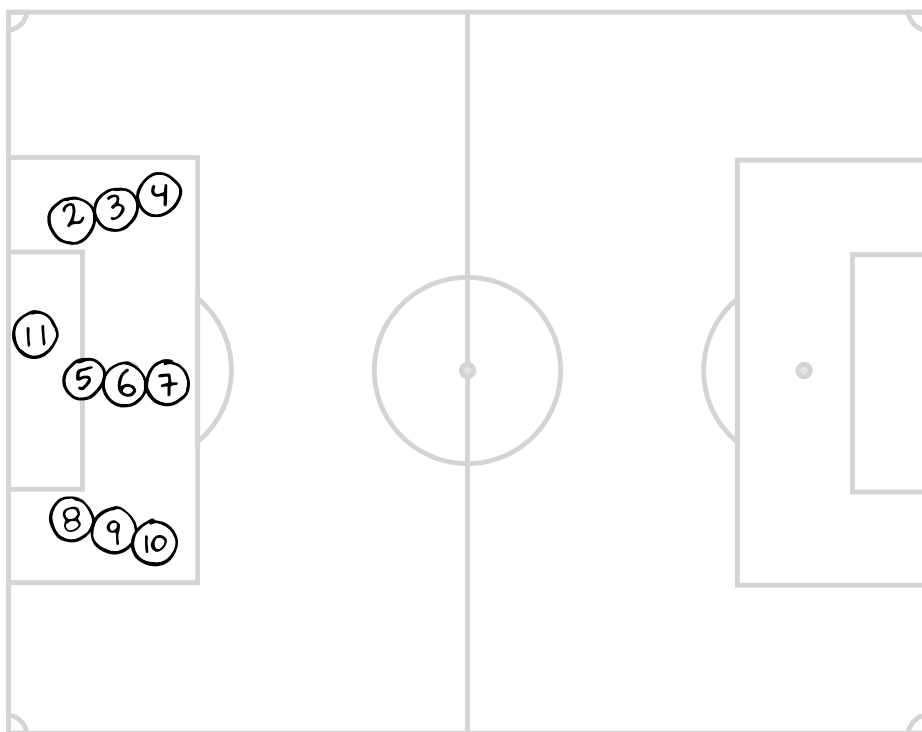


## 1.1. CORRIDA DOS NÚMEROS

---

**Material utilizado:** não utiliza materiais.

**Descrição da atividade:** jogadores se movimentando à vontade pela quadra. Ao comando do treinado, eles deverão formar grupos, por exemplo: grupos de 3, 4, 5, 6 etc. Os jogadores que não conseguirem formar grupos realizam uma tarefa.



## 1.2. SACI EMPURRA-EMPURRA

---

**Material utilizado:** não utiliza materiais.

**Fundamento técnico:** proteção de bola.

**Descrição da atividade:** jogadores saltando em uma perna só, com os braços cruzados à frente, tentam empurrar os adversários com o ombro para que estes coloquem os dois pés no chão. Quem colocar os pés no chão sai do jogo.

