

# Escola da Bola

Um ABC para iniciantes  
nos jogos esportivos

Christian Kröger ● Klaus Roth

Tradução e Revisão Científica: Prof. Dr. Pablo Juan Greco



phorte  
editora

Título original em alemão:  
Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger  
Copyright © 1999 by Verlag Karl Hofmann.  
Direitos adquiridos para a Língua Portuguesa pela Phorte Editora Ltda.

1ª edição brasileira – 2002

<b>Produção e Supervisão Editorial:</b>	Fábio Mazzone
<b>Gerente de Projetos:</b>	Sérgio Roberto Ferreira Batista
<b>Tradução e Revisão Científica:</b>	Prof. Dr. Pablo Juan Greco
<b>Assistente Editorial:</b>	Luciana do Nascimento Leopoldino
<b>Revisão:</b>	Arnaldo Camargo Danielle Mendes Sales
<b>Editoreção Eletrônica:</b>	Know-how Editoreção Eletrônica
<b>Capa:</b>	André D. Tortato Corso
<b>Impressão:</b>	Imprensa da Fé

Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou por quaisquer meios eletrônico, mecânico, fotocopiado, gravado ou outro, sem autorização prévia por escrito da Phorte Editora Ltda.

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

---

Kröger, Christian

Escola da Bola : um ABC para iniciantes nos jogos  
esportivos / Christian Kröger , Klaus Roth , colaboração  
Daniel Memmert ; [ tradução e revisão científica. Pablo Juan  
Greco ] – São Paulo : Phorte, 2002

ISBN 85-86702-54-4

Tradução de : Ballschule – Ein ABC für Spielanfänger  
Apêndice

I . Jogos de bola. I . Roth, Klaus. II. Título

---

01-1826

CDD 796.3



# Sumário

## Capítulo 1      Conceito de Escola da Bola

Introdução	8
O que é uma Escola da Bola em geral?	10
Escola da Bola orientada para jogos situacionais	14
Escola da Bola orientada para o desenvolvimento das capacidades	18
Escola da Bola orientada para o desenvolvimento das habilidades	25
Resumo	30

## Capítulo 2      Escola da Bola orientada para jogos situacionais

Introdução	32
Simbologia dos desenhos e formas de apresentação	34
Coleção de jogos	
Acertar o alvo	37
Transportar a bola ao objetivo	45
Tirar vantagem tática no jogo	51
Jogo coletivo	57
Reconhecer espaços	63
Superar o adversário	71
Oferecer-se e orientar-se	77

**Capítulo 3 Escola da Bola orientada para o desenvolvimento das capacidades**

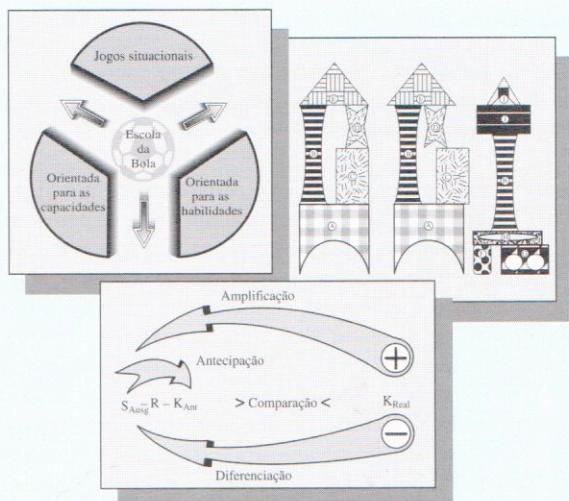
Introdução	84
Simbologia dos desenhos e formas de apresentação	90
Coleção de exercícios	
Exigências de pressão do tempo	91
Exigências de pressão da precisão	101
Exigências de pressão da complexidade	111
Exigências de pressão da organização	121
Exigências de pressão da variabilidade	131
Exigências de pressão da carga	141

**Capítulo 4 Escola da Bola orientada para o desenvolvimento das habilidades**

Introdução	148
Simbologia dos desenhos e formas de apresentação	149
Coleção de exercícios	
Controle dos ângulos	151
Regulação de aplicação da força	157
Determinar o momento do passe	163
Determinar linhas de corrida e tempo da bola	169
Oferecer-se	175
Antecipar a direção do passe	181
Antecipação defensiva	187
Observação dos deslocamentos	193

**Anexo**

Modelo do Projeto	200
Características das bolas	202
Índice de figuras e tabelas	203
Bibliografia	204



## Conceito de Escola da Bola –

### Objetivos, Conteúdos, Métodos e Bases Teóricas

#### Introdução

O que é uma Escola da Bola em geral?

*Escola da Bola orientada para jogos situacionais*

*Escola da Bola orientada para o desenvolvimento das capacidades*

*Escola da Bola orientada para o desenvolvimento das habilidades*

#### Resumo

!!!

a jogar, assim como desenvolver habilidades e capacidades gerais antes de começar com a especialização geral nas modalidades esportivas.

Tab. 1: Forma de aproximação, objetivos, conteúdos e métodos.

Forma de aproximação	Objetivos	Conteúdos e métodos
A: Orientado para a situação	Aprender a jogar	Somente jogos em forma de elementos táticos para construir o jogo
B: Orientado para as capacidades	Melhoria da coordenação com bola	Melhoria da coordenação e dos jogos em elementos para construir a melhoria das informações motoras necessárias
C: Orientado para habilidades	Melhoria das atividades básicas de domínio da bola	Exercitar as técnicas básicas necessárias aos elementos que permitirão desenvolver-se com mais possibilidades técnicas

### Os pilares da Escola da Bola

As páginas seguintes dos primeiros capítulos servem como preparação da parte prática deste livro (capítulos 2 a 4). Para as áreas A, B e C serão detalhados objetivos, conteúdos e métodos (A1, B1 e C1). Além disso será representada uma fundamentação teórica do “ABC” da Escola e dos jogos de bola (A2, B2 e C2). Nestes, propositadamente, serão dadas ênfases diferenciadas e formas de apresentação; alguns serão facilmente fundamentados e outros, já conhecidos, amplamente comprovados na prática. Para a maioria dos leitores deve aparecer como novidade a fundamentação teórica com discussão sobre conteúdos e métodos apresentados em A2 e em B1 e C1. Estes temas, portanto, serão tratados com mais detalhes.



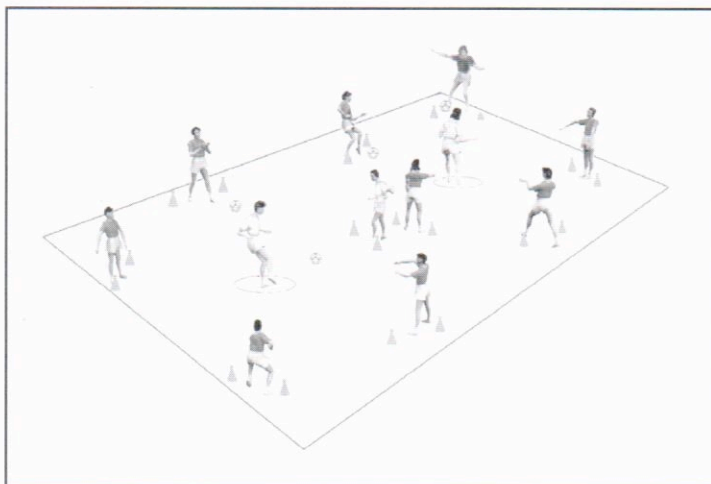
O conjunto de habilidades, peças gerais da área C, denominado por *Intramódulos e treinamento* Hossner (1995) e Hossner e Kortmann (1995, 1996, 1997) com o termo de treinamento intramodular é claramente diferenciado do treinamento técnico no seu sentido próprio. Este corresponde realmente ao concreto, específico jogo entre os diferentes módulos (ou seja, um treinamento intramódulos), e precisa de um lugar fixo no ABC da Escola da Bola. Este começo é importante nas etapas seguintes do processo de formação.

### Resumo

- “Antes nós jogávamos o dia todo com bolas de futebol, na rua, e jogávamos todo tipo de variantes do jogo. A experiência que nós adquiríamos em uma rica e vasta opção de jogo era nossa base; nosso fundamento”. (Jörg Daniel – treinador de futebol) *Antes e ...*
- Hoje as crianças adquirem o ABC do jogo excepcionalmente na rua, nos parques ou nos campos de várzea. A Escola da Bola quer aqui dar uma ajuda e funcionar como “substituto” para garantir aos iniciantes essa formação multilateral. *... hoje*
- Resumindo de forma simples, as crianças aprendem na Escola da Bola a ter “leitura” do jogo (competência tática) e a “escrever” de forma sensório-motriz (pré-requisitos coordenativos – “peças” técnicas). As bases teóricas para a caracterização dos objetivos, conteúdos e métodos (A1, B1, C1) foram tomadas de aspectos da psicologia geral (A2), da psicologia diferencial (B2) e da psicologia cognitiva (C2). *Objetivos, conteúdos, métodos e ...*
- A Escola da Bola está dirigida fundamentalmente para todos os novatos nos jogos e pode ser aplicada seguindo diferentes perspectivas e objetivos. Relacionada com os níveis pode se diferenciar e modificar sua área de atuação para a diminuição de *déficits* motores previamente detectados até a base necessária para ser posteriormente um “artista com a bola”. Estes também – e particularmente mais que os outros – exercitam de forma intensiva e ampla o ABC da Escola da Bola. É válido, geralmente, que a “arte de saber jogar” não cai do céu (pois neste caso não seria denominada arte). *... grupos objetivados*



Jogo coletivo



24

**Bola dupla**

Cada equipe se distribui no campo, formando um círculo. Os jogadores têm um espaço delimitado. No centro do círculo se encontra um jogador-passador com duas bolas. Ao sinal, o jogador do centro passa uma bola para o primeiro colega do círculo, e depois a outra bola para o segundo. O jogador-passador recebe de volta a primeira bola e passa esta para o terceiro do círculo; segue com a bola para o quarto do círculo, e assim por diante. A outra equipe faz o mesmo no seu setor. Após o último jogador do círculo parar duas bolas, troca de lugar com o jogador-passador, finalizando o jogo. Ganha a equipe que faz a passagem mais rápida.

- Adaptar o rádio do círculo ao nível dos jogadores;
- É melhor fazer várias equipes com poucos jogadores.
- Modificar o tipo de passe: peito do pé, parte interna do pé (Pé – complexidade III);
- Quem passou para o jogador do centro deve realizar tarefas adicionais no local (andar, saltitar, saltar etc.). No próximo passador muda a tarefa (Pé – complexidade III);
- Rolar – lançar e receber com um bastão ou com uma raquete (Mão, raquete – complexidade II).

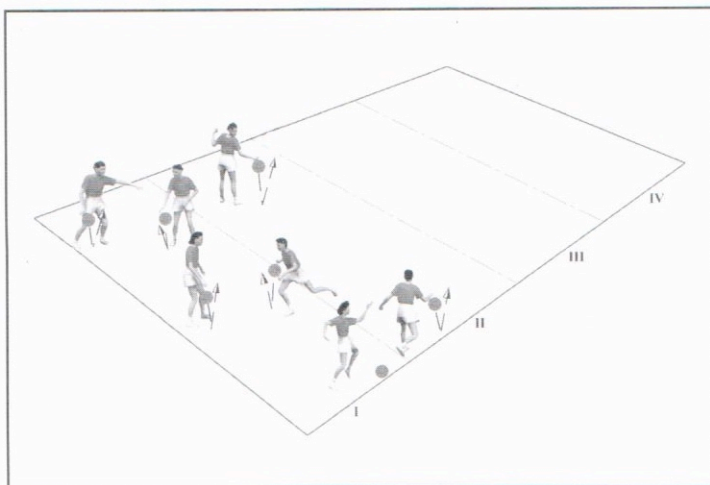
OBSERVAÇÕES/  
DICAS

VARIAÇÕES

Superar o adversário			
			II

37

Bola do rei



O campo de jogo é dividido em quatro setores (I, II, III e IV). Os jogadores das duas equipes têm uma bola e devem quicá-la sem parar, dentro do setor I, procurando tirar a bola do adversário com a mão livre, sem contato corporal e sem perder a própria bola. Quando alguém perde a bola, os restantes vão para o setor II. Ganha o time que puder ter um jogador no setor IV. Pode ser jogado por tempo em cada setor. Quem tira a bola do outro passa de setor.

OBSERVAÇÕES/  
DICAS

- Joga-se com subida e descida, ou seja, se um jogador está no setor III e perde a bola, começa de novo no setor II;
- Os setores podem ter tamanhos diferentes.

VARIAÇÕES

- Outros tipos de drible são possíveis (Pé – complexidade I; Raquete – complexidade II).

Pressão do tempo

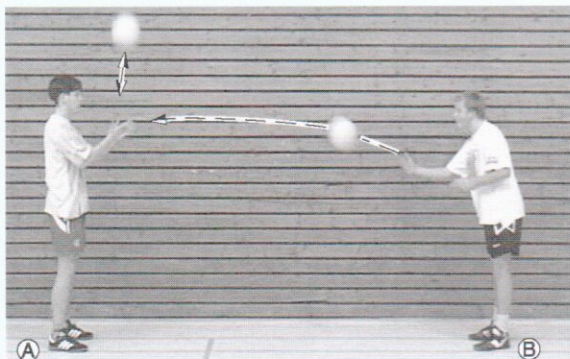
Pressão da complexidade

Pressão da organização



III

4




A e B posicionados um em frente ao outro, cada um com uma bola. B lança sua bola para A. Enquanto a bola de B está no ar, A lança a sua para cima, pega a de B, devolve-a e recebe a sua novamente.

- A mudança de tarefa após um sinal, ou de forma alternada, ou após um número de repetições previamente estabelecidas;
- B não pode lançar sua bola muito alto;
- Deve-se observar as duas bolas e o colega ao mesmo tempo. Isto exige uma visão geral periférica e não centralizada, pois o ângulo de visão é muito aberto;
- Para simplificação, podem ser utilizadas bolas de diferentes cores e pesos.
- Lançar a bola de diferentes formas: indireta, na forma de arco etc. (Mão – complexidade III);
- B recebe a bola que ele lançou com salto (Mão – complexidade III).

OBSERVAÇÕES/  
DICAS

VARIAÇÕES



Pressão da organização	Pressão do tempo	Pressão da precisão	
			III



A e B se colocam um de frente para o outro. A tem duas bolas e B uma, as quais devem ser passadas em forma de círculo no sentido anti-horário.

- Variar as distâncias no sentido semelhante a uma sanfona, ou seja, aproximar-se e afastar-se simultaneamente ao passe;
- Para facilitar o passe, pode ser reduzido o tempo de ação através de apoio rítmico;
- No início, pode-se passar a bola sem cruzá-la.

OBSERVAÇÕES/  
DICAS

- Conforme o sinal, modificar a direção do passe (Raquete/bastão – complexidade III);
- A cada cinco, sete ou outra quantidade de bolas (contar em voz alta), deve-se realizar um passe e recepção de uma das bolas entre os colegas (Raquete/bastão – complexidade III);
- Colocar quatro bolas fazendo o círculo (Raquete – complexidade III).

VARIAÇÕES

Este livro apresenta novos embasamentos para uma iniciação esportiva multilateral. No centro do seu referencial enfatiza-se uma metodologia ampla de jogos e atividades que visam promover a experiência de movimento. O ABC da iniciação esportiva orienta-se nos modelos mais atuais das ciências do movimento e do treinamento esportivo apoiando-se em três componentes metodológicos básicos orientados para: jogos situacionais, desenvolvimento das capacidades e desenvolvimento das habilidades. Assim, será desenvolvida e exercitada uma aproximação à tática geral, à coordenação e à técnica.

Esses três elementos são exemplificados com uma série de atividades práticas que podem ser aplicadas no treinamento de iniciação ou de níveis avançados.



ISBN 85-86702-54-4



9 788586 702549