

**MATERIAL**

**UBABAILO**  
**e BRASIL**



**SESSÃO 1-9**

**TREINANDO PARA A VIDA**



## Espírito de Equipe

Hoje vamos trabalhar em como manter a posseção da bola entre a equipe. Isto requer muito treino. Semelhantemente, manter o contato e a ligação com outras pessoas requer muito treino. A primeira coisa a reconhecer é o fato de que poderíamos ir muito mais longe na vida, se em vez de tentarmos viver só para nós, o fizessemos com os outros à nossa volta

### Alongamentos:

10 a 20 segundos  
Em cada exercício

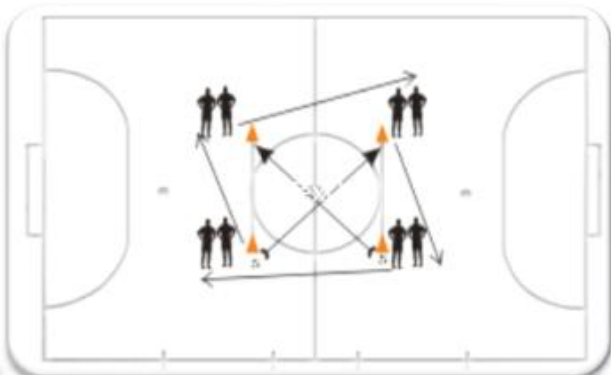


### Fundamento: Passe Curto

O passe curto é utilizado em situações em que o parceiro de equipe está próximo. O objetivo do passe é fazer com que a bola chegue em condições para que o companheiro de equipe possa dominá-la com eficiência



## QUADRADO DOS PASSES



Com um quadrado formado, e fileiras de atletas em cada extremidade, os atletas devem passar a bola e trocar de fileira, sem deixar com que as bolasse choquem.

## ELITE DA BOLA



## CORREDOR DOS PASSES



Os atletas devem se posicionar em 1 fila em uma das extremidades da quadra. Posicione outros atletas formando um corredor. O aluno que está com a bola deve passar e receber novamente a bola até terminar o corredor.

## PROPÓSITOS

Demonstrar os benefícios do trabalho em equipe em comparação com os esforços individuais.

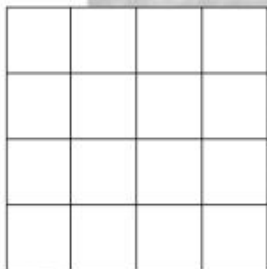
## ATITUDES

A atitude de nos mantermos ligados com os outros.

## RESULTADOS

1. Ajudar os jogadores a descobrir o valor da interdependência
2. Encorajar os jogadores a treinarem atitudes inter-relacionais
3. Convencer os jogadores a jogarem como equipe e não como

## Atividade sobre a Atitude



Preparação para a atividade sobre a Atitude

1. Duplique o diagrama da esquerda numa página A4 ou desenhe-a numa folha de papel.

Instruções para a atividade sobre a Atitude

1. Mostre o diagrama ao grupo.
  2. Peça-lhes para contarem os quadrados individualmente, sem revelarem os resultados.
  3. Em grupos de 2, contem novamente os quadrados, sem revelar os resultados aos outros.
  4. Em grupos de 3, contem novamente os quadrados, sem revelar os resultados aos outros.
  5. Pergunte: Que grupo contou mais do que 16, 20, ou 24? Peça-lhes para responderem levantando as mãos.
  6. Finalmente, em grupos de 4, peça para contarem novamente os quadrados.
  7. Pergunte de novo: Que grupo contou mais do que 16, 20, ou 24? Peça-lhes para responderem levantando as mãos.
- Diga-lhes que a resposta certa é 30 (16 pequenos, 4(x4) nos cantos, 4(x4) nos meios de cada lado, 4(x6) nos cantos, 1 (x4) no centro e o maior (x16)).

## Perguntas para reflexão

1. O que é que podemos apreender com este exercício?
2. O que é que este exercício nos ensina, para o nosso jogo de futebol?  
Se trabalharmos juntos, os resultados serão melhores  
Futebol é um desporto de equipa onde cada jogador deve dar a sua contribuição  
Cada jogador tem uma responsabilidade na equipa, até os suplentes
3. Que evidências podemos ver, que demonstrem o nosso trabalho de equipa?  
Podemos ter uma melhor noção de onde está cada um dentro do campo  
A defesa pode ser mais estruturada na equipa  
Passando a bola a colegas que estejam melhor posicionados  
Gritar palavras de encorajamento aos colegas de equipa
4. Semelhantemente, é importante que nós nos mantenhamos ligados com os membros da nossa família.
5. Como é que cada um de vocês pode melhorar a interligação com os restantes membros da família / ou outros, em vossa casa?  
Posso fazer mais perguntas aos membros da família e mostrar interesse  
Posso aprender a elogiar e a cumprimentar mais os outros
6. Que ação (hoje/esta semana) podes fazer (hoje/esta semana) para a manteres ligado à tua família / amigos?  
Compartilha isso com um colega.

Texto Bíblico: Eclesiastes 4:9-12

9 Valem mais dois juntos do que um sozinho, pois o esforço de dois consegue melhores resultados. 10 Se caírem, um ajuda a levantar o outro, ao passo que, se cai o que está só, não tem ninguém para o levantar. 11 Se dois dormirem juntos, aquecem-se, mas se for um sozinho, como é que pode aquecer-se? 12 Num ataque, um sozinho é vencido, ao passo que dois juntos conseguem resistir, pois o fio dobrado não se quebra com facilidade.

Observações:

Sabiam que 1 cavalo consegue puxar 2 toneladas, mas 2 conseguem puxar 24? Eclesiastes dá 3 razões porque "dois é melhor do que um" (v.9). • Eles podem-se ajudar um ao outro a levantar • Eles podem aquecer-se um ao outro no inverno • Eles podem-se defender um ao outro quando atacados

Depois, o escritor conclui que uma corda com muitos fios é muito mais resistente.

Perguntas para Reflexão: • Pensa em 2 maneiras em como tu e um amigo Podem ajudar-se um ao outro Ajuda o teu amigo numa área do seu Interesse Defende o teu amigo Ora pelo teu amigo

o Podem ajudar-se a manterem-se "quentes" espiritualmente Partilha o que aprendeste na Bíblia Ora com o teu amigo Podem defender a reputação de cada um Diz coisas agradáveis acerca dele aos outros

Diz coisas agradáveis acerca dele à família • Como é que a tua equipa, a tua família e a tua igreja podiam trabalhar mais para serem mais efectivos? Equipa de Futebol: Apoiando cada um emocionalmente Igreja: Elogiando e Encorajando os dons e talentos dos outros Família: Partilhando as dificuldades e orando uns pelos outros

• De que forma é que tu podes contribuir para as relações dentro da equipa, para que se torne numa melhor equipa (no futebol, em casa, na igreja)? Encorajando a equipa quando se cometem erros Não gritando com os colegas

## APROFUNDANDO

## Jogo Coletivo

Faça um jogo pedindo para os alunos usarem aquilo que aprenderam durante essa sessão.

IBABALÃO  
BRASIL



LUTE DA BOLA



## Servo, eu?

Hoje O passe da bola é uma técnica fundamental e importante no futebol. Até mesmo os jogadores profissionais passam longas horas a treiná-la. O passe é o acto de servir o colega com o tesouro (a bola) de uma forma que ele possa recebê-la, levando a equipa a uma melhor posição em campo. Quanto melhor eu servir o meu colega, melhor ele servirá outros e a equipa como um todo. O nosso lema devia ser "Bom Serviço"! Se tu és um jogador encorajador e vês o teu colega a fazer um bom passe para alguém, devias gritar: Bom Trabalho!

Na vida também devíamos tratar os outros através de um bom serviço!

### Alongamentos:

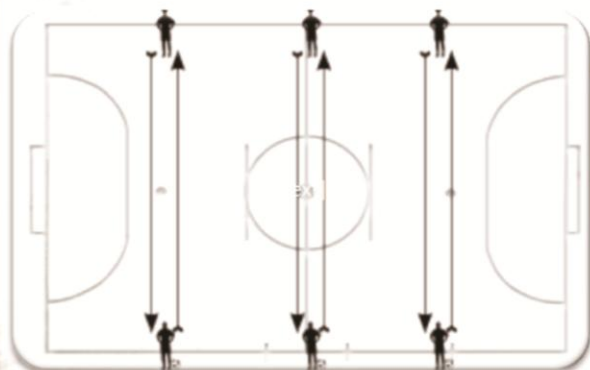
10 a 20 segundos  
Em cada exercício



### Fundamento: Passe Longo

O passe longo é utilizado em situações em que o parceiro de equipe está longe. O objetivo do passe é fazer com que a bola chegue em condições para que o companheiro de equipe possa dominá-la com eficiência

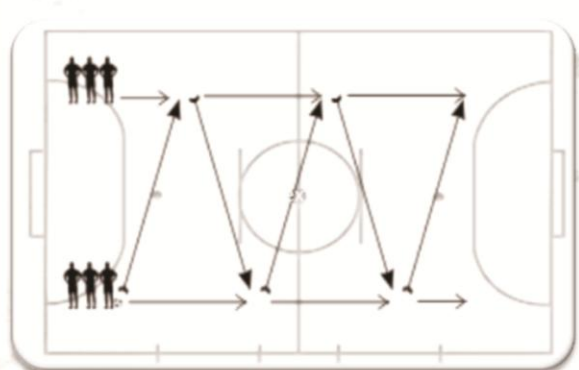
## PASSES



Os atletas devem estar em duplas, e cada dupla com uma bola. Os atletas se posicionam um de frente para o outro e as duplas devem estar lado a lado, formando assim duas fileiras. Eles devem executar passe de quatro formas e dois jeitos.

Formas= Bico do pé; Parte interna do pé; Parte externa do pé; Sola do pé. Jeitos= Rasteiro; Pelo alto.

## PASSES EM PROGRESSÃO



Os atletas devem se posicionar em 2 fileiras em uma das extremidades da quadra, deverão passar a bola até o outro lado.

### PROPÓSITOS

Criar o desejo de ter gosto em servir os outros de maneira excelente

### ATITUDES

Desenvolver uma atitude positiva quanto ao Serviço

### RESULTADOS

1. Ajudar os outros jogadores a compreenderem o valor de servir os outros através do passe de bola.
2. Criar um desejo sincero de servir outros para poderem jogar melhor.

## Atividade sobre a Atitude



### Preparação para a atividade sobre a Atitude

1. Apenas o equipamento normal de treino (bolas e cones).

### Instruções para a atividade sobre a Atitude

1. Prepare um mini-jogo de futebol num espaço pequeno (1/8 do tamanho normal), mas sem guarda-redes. Coloque os cones com as distâncias normais das balizas, em cada lado do campo.
2. Ninguém pode rematar para golo a mais de 3 metros das balizas. A ideia é de passar a bola para a posição do marcador, que apenas recebe e remata para golo. Não permita a tendência de querer marcar sempre, para que o objetivo desta unidade possa ser atingido.
3. Cada vez que alguém receber um bom passe, deve dizer: "Bom Trabalho!"
4. Cada "passador" de bola conta o número de vezes que recebe um elogio, e no final partilham os resultados e congratulam-se uns com os outros.

## Perguntas para reflexão

1. Quem não recebeu muitos "elogios" ao passe? Como se sentiram ao não servir tão bem os colegas?  
Senti que estava a ser um mau jogador
2. Peça ao "vencedor" que partilhe um conselho com os outros acerca de como servir bem os outros com a bola.  
Calculem a velocidade e direção da corrida do outro jogador  
Passem a bola para os pés do jogador  
Coloquem a força certa no passe
3. Sumarize as coisas que devem ser consideradas para um bom passe de bola.  
Força do passe  
Momento do passe  
Velocidade dos jogadores  
Ângulos de corrida  
Espaços abertos
4. Pergunte-lhes quais destes princípios aplicam-se à vida de igual modo.
5. Diga: "**Precisamos de saber que as pessoas comportam-se de certas maneiras por algumas razões. Em vez de julgarmos o seu comportamento em relação a nós, devíamos pensar em como podemos ajudá-las a mudar para melhor.**"
6. Encoraje-os a irem e servirem melhor os outros durante a próxima semana. Que 3 ações concretas vocês podem fazer (hoje / esta semana) de maneira a servir os outros melhor?

Texto Bíblico: Filipenses 2:1-4

1 Portanto, se algum encorajamento, alguma consolação de amor, alguma comunhão do Espírito, alguns entranhados afectos e sentimentos de compaixão resultam da nossa união com Cristo, 2 então peço-vos que me deem a grande satisfação de viverem em harmonia. Estejam unidos pelo mesmo amor numa só alma e nos mesmos sentimentos. 3 Não façam nada por ambição pessoal nem por orgulho, mas, com humildade, considerem os outros superiores a vós próprios. 4 Que ninguém procure apenas o seu interesse, mas também o dos outros.

Observações:

- Fica claro que a nossa atenção deve mudar de nós próprios para os outros. • Existe uma palavra-chave que pode ajudar-nos a que isto aconteça. É a humildade! • E existe uma atitude que pode estragar tudo, que é a ambição egoísta.

Perguntas para Reflexão: • Como é que podemos demonstrar no campo, uma atitude "não" egoísta? Concentração no jogo em equipa • Como é que podemos servir melhor os outros dentro do campo? Os defesas podem ouvir o guarda-redes Como atacantes podemos olhar para outros que se colocam em melhor posições

No meio campo podemos correr para ajudar os defesas quando a outra equipa tem a bola, e correr para ajudar os atacantes no momento do contra-ataque. Como jogadores suplentes, podemos encorajar do lado de fora • Como é que podemos servir melhor os outros fora do campo? Cumprimentando os outros Afirmando um bom comportamento Mostrando interesse pelos outros, fazendo perguntas Lembrando-nos que Jesus Cristo veio para nos servir

- Como é que podemos servir melhor a nossa família? Demonstrando interesse em saber mais sobre eles Ajudando-os quando precisam Encorajando-os emocionalmente
- Como é que podemos servir melhor a nossa comunidade? • Como é que podemos servir melhor a nossa igreja?

## APROFUNDANDO



## Jogo Coletivo

Faça um jogo pedindo para os alunos usarem aquilo que aprenderam durante essa sessão.





## Auto-Controle

Hoje iremos treinar o controle da bola. Isto é muito importante para aqueles que desejam ser bons jogadores de futebol. Se não o praticarem constantemente, poderão perder grandes oportunidades durante o jogo. Para melhorar o controle da bola, devem treinar utilizando exercicios que usem os pés, as coxas, o peito e a cabeça.

Semelhantemente é necessário muito treino e disciplina para manter um auto-controle.

### Alongamentos:

10 a 20 segundos

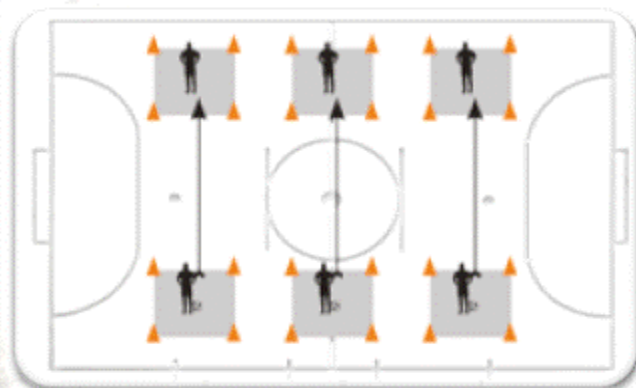
Em cada exercício

### Fundamento: Domínio

Dominar a bola é o ato de recebê-la em condições de dar seqüência a jogada, por isso para dominar a bola é necessário ficar atento a velocidade para que você possa amortecer o impacto entre a bola e o seu corpo.



## ZONA DE DOMÍNIO

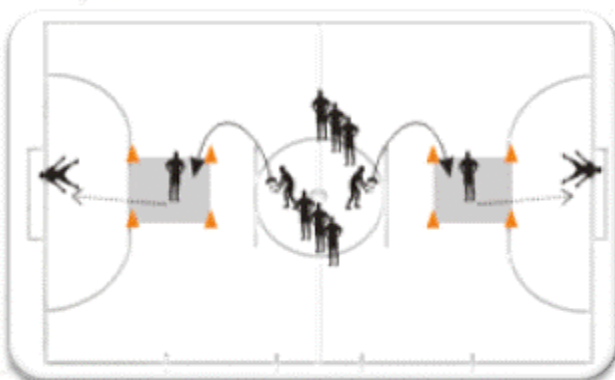


Utilizando cones ou discos forme quadrados de aproximadamente 2m<sup>2</sup>, um quadrado de frente para o outro. em cada quadrado deve haver um aluno, que irá realizar um passe para o outro aluno. O aluno que está recebendo o passe deve dominar a bola sem deixar que a mesma saia do quadrado.

## ELITE DA BOLA



## DOMINA E BATE



Da mesma forma que o exercício anterior forme quadrados, mas desta vez próximos as metas, onde deve haver um goleiro.

Um aluno deve lançar a bola com as mãos para que a mesma tenha o efeito de subir e cair próximo ao aluno que está dentro do quadrado, que irá dominar a bola e finalizar em gol.

### PROPÓSITOS

Ensinar aos jogadores a importância do auto-controle perante situações extremas

### ATITUDES

A habilidade de desenvolver um auto-controle eficaz

### RESULTADOS

1. Ajudar os jogadores a descobrirem o valor do auto-controle
2. Ensinar os jogadores a esperarem pelo momento certo da recompensa
3. Ensinar o valor de dizer "NÃO" a coisas erradas, ou às coisas certas na altura errada

## Atividade sobre a Atitude

### Preparação para a atividade sobre a Atitude

1. Prepare 3 coisas doces para cada jogador, e água ou refrescos para todos.
2. Peça em privado a um jogador que encoraje outros a comer os doces e a beber a água em qualquer momento durante a sessão de treino.

### Instruções para a atividade sobre a Atitude

1. Ponha os doces e a água/refrescos num local bem visível para todos.
2. Instrua os jogadores para não comerem nem beberem antes do final da sessão.
3. Durante a sessão de treino, um dos jogadores (instruído anteriormente) deve encorajar os outros a servirem-se dos doces e a beberem a água / refrescos.
4. No final da sessão, verifique quem obedeceu às instruções, não comendo nem bebendo.
5. Dê doces e refrescos “extra” àqueles que obedeceram às instruções dadas.
6. Junte os jogadores e converse sobre o assunto.

## Perguntas para reflexão

1. Cite o seguinte princípio de vida: **“Quem não pagar o preço agora, pagará depois mais caro.”** (O preço “agora” é dizer “não” aos doces e água / refresco. Ao dizer “não”, os jogadores acabaram por receber o melhor).

2. Porque é que comeram os doces e as bebidas antes do tempo?  
3. Porque é que é tão difícil esperar para ser satisfeito ou para receber uma recompensa?

O medo de que os outros fiquem com a minha parte e não sobre nada para mim. Os colegas ridicularizam-me se eu não fizer o mesmo que eles.

A sociedade diz-me que devo fazer o que quero, quando quero e como quero – Just Do It (Nike)

4. Diga: **“Para alcançar o 1º lugar na vida, temos de dizer não ao 2º lugar na vida!”**

O que é que isto significa?

Para ganhar o respeito dos outros, temos de dizer não ao álcool.

Para ganhar a confiança dos outros, temos de dizer não à preguiça.

Para ter um bom relacionamento sexual com a esposa, temos de dizer não ao sexo antes do casamento.

Texto Bíblico: 1 Coríntios 9:24-27

24 Não sabem que no estádio todos os corredores tomam parte na corrida, mas só um é que recebe o prémio? Corram, portanto, de maneira a poder recebê-lo. 25 Aqueles que se preparam para uma competição privam-se de tudo. E fazem-no só para ver se conseguem um prémio que, afinal, dura pouco. Mas nós trabalhamos por um prémio que dura para sempre.

26 É desta maneira que eu corro e não como quem corre sem saber para onde. É assim que eu luto e não como quem dá socos à toa. 27 Mas eu luto contra o meu corpo, para o dominar, a fim de não acontecer que, andando a pregar aos outros, seja rejeitado por Deus.

Perguntas para Reflexão:

- Qualquer atleta que treina, necessita de se abster de algumas actividades para que possa jogar bem (v25 e v27). Quais são as coisas que os jogadores não devem fazer? Beber bebidas alcoólicas, Fumar, Consumir drogas, Comer demasiado (mencionar com sensibilidade, ex: África), Descansar pouco, Alimentar-se mal (mencionar com sensibilidade, ex: África)
- Quais são as áreas da vida onde é difícil aplicar um auto-controle? Os nossos desejos, A pressão dos pais, A comunicação social (Mídia)
- Como é que podemos treinar e desenvolver um auto-controle sobre nós mesmos? Encontrar amigos que concordem com as nossas escolhas, e que possam encorajar-nos a tomar boas decisões, a quem possamos prestar contas. Fazendo lembretes, ex: no telemóvel, em letreiros no quarto, marcadores de livros, etc. Esperando mais pelos resultados / recompensas

## APROFUNDANDO

### Jogo Coletivo

Faça um jogo pedindo para os alunos usarem aquilo que aprenderam durante essa sessão.

IBABAIUS  
BRASIL





## Caráter é o que fica.

A bola é o objecto de maior valor dentro de um campo de futebol. Apenas podemos marcar golos, se tivermos uma bola!

- Temos de fazer tudo o que pudermos para manter a posseção da bola, ou para a ganharmos, se a tivermos perdido.
- A bola de futebol é como uma "pérola" que tem de ser protegida e respeitada.
- Na vida também existem coisas valiosas: qualidades, crenças, hábitos, valores e relacionamentos que devem ser protegidos.

### Alongamentos:

10 a 20 segundos  
Em cada exercício

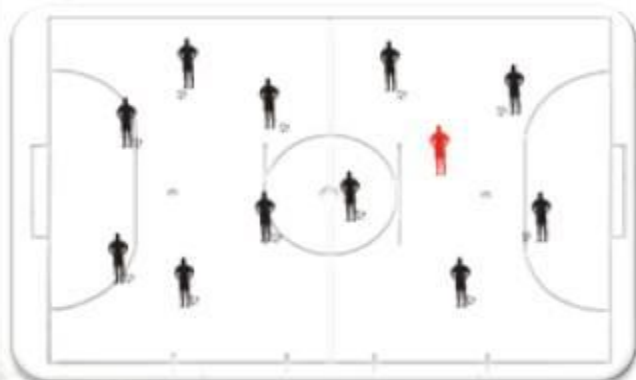


### Fundamento: Proteção

A Bola [e o elemento fundamental para prática do futebol, por isso quando um atleta está com ela deve protegê-la para que ninguém do time adversário venha a ter sua posse, para proteger a bola o aluno deve saber usar muito bem o seu corpo.



## PEGA-PEGA BOLA



Todos os alunos devem receber uma bola restando somente um jogador sem bola, que será o pegador.

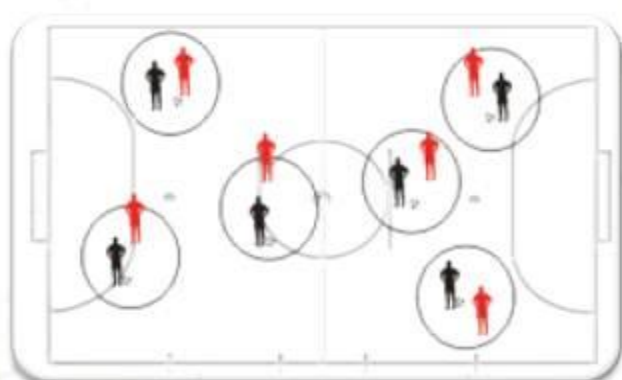
O pegador deve pegar a bola de um dos alunos, enquanto esses protegem a bola.

Cada aluno que perder a bola se torna o pegador.

## ELITE DA BOLA



## X-1



Marque o campo ou a quadra em espaços de até 4 metros quadrados.

Posicione dois alunos dentro do quadrado, um terá que roubar a bola do outro sem deixar a bola sair do espaço, se a bola sair ela passa para a posse do outro aluno.

### PROPÓSITOS

Ajudar os jogadores a guardarem certos valores / princípios / convicções e crenças

### ATITUDES

A habilidade de ser respeitado por proteger qualidades valiosas da vida

### RESULTADOS

1. Ajudar os jogadores a escolherem características de "boa qualidade" que os identifiquem perante os outros
2. Criar nos jogadores um desejo de viverem respeitosamente
3. Cultivar um sentimento de: "Eu vou manter uma conduta respeitável"



## Atividade sobre a Atitude

### Preparação para a atividade sobre a Atitude

1. Prepare pequenas faixas de tecido que possam ser presas às meias, aos calções ou camisetas.
2. Prepare marcadores para escrever nestas faixas de tecido.

### Instruções para a atividade sobre a Atitude

1. Apresente a lista das "boas qualidades" (consulte a ficha de trabalho ao lado) aos jogadores, da qual cada jogador deve escolher uma.
2. Deixe-os escrever (ou escreva antecipadamente) a "boa qualidade" que escolheram na faixa de tecido.
3. Instrua-os a colocarem as faixas presas às meias, calções ou camisa, para que continuem a sessão de treino sem as perder.
4. Após a sessão de treino, convide-os a coserem estas faixas no interior da sua roupa, para futuras reflexões.

## Perguntas para reflexão

### Perguntas para Reflexão:

1. Ajude-os a compreenderem a afirmação: "Os resultados vêm e vão, mas o carácter fica."
2. Diga-lhes que: "O que fazemos pode impressionar os outros, mas o que somos irá influenciá-los."
3. Peça-lhes que digam: "Eu quero jogar como \_\_\_\_\_, e quero ser como \_\_\_\_\_."
4. Defina um valor chave para a equipe: "Queremos jogar de maneira a ganhar o respeito das pessoas."

### Ficha de Trabalho – Boas Qualidades

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Amoroso           | <input type="checkbox"/> Alegre           |
| <input type="checkbox"/> Pacífico          | <input type="checkbox"/> Paciente         |
| <input type="checkbox"/> Simpático         | <input type="checkbox"/> Bondoso          |
| <input type="checkbox"/> Gentil            | <input type="checkbox"/> Auto-controlado  |
| <input type="checkbox"/> Perseverante      | <input type="checkbox"/> Honesto          |
| <input type="checkbox"/> Espírito de grupo | <input type="checkbox"/> Visionário       |
| <input type="checkbox"/> Leal              | <input type="checkbox"/> Sentido de Humor |
| <input type="checkbox"/> Humilde           | <input type="checkbox"/> Respeitável      |
| <input type="checkbox"/> Responsável       | <input type="checkbox"/> Corajoso         |
| <input type="checkbox"/> Confiante         | <input type="checkbox"/> Perdoador        |
| <input type="checkbox"/> Discernimento     | <input type="checkbox"/> Concentrado      |
| <input type="checkbox"/> Dependente        | <input type="checkbox"/> Inovado          |
| <input type="checkbox"/> Diligente         | <input type="checkbox"/> Conhecedor       |
| <input type="checkbox"/> Compassivo        | <input type="checkbox"/> Encorajador      |
| <input type="checkbox"/> Generoso          | <input type="checkbox"/> Sacrificial      |
| <input type="checkbox"/> Divisor           | <input type="checkbox"/> Digno            |
| <input type="checkbox"/> Detesta a maldade | <input type="checkbox"/> Criativo         |
| <input type="checkbox"/> Confiável         | <input type="checkbox"/> Pioneiro         |
| <input type="checkbox"/> Dotado            | <input type="checkbox"/> Apoiante         |
| <input type="checkbox"/> Exemplo           | <input type="checkbox"/> Determinado      |
| <input type="checkbox"/> Idôneo            | <input type="checkbox"/> Trabalhador      |
| <input type="checkbox"/> Carinhoso         | <input type="checkbox"/> Educado          |
| <input type="checkbox"/> Outras _____      |   |

### Texto Bíblico:

1 Samuel 16:7; Provérbios 4:23

7 Mas o SENHOR avisou-o: «Não julgues pela sua aparência e pela sua estatura elevada, porque não foi esse que eu escolhi. Eu não julgo pelas aparências como vós julgais. Julgo pelo coração.»

23 Vigia acima de tudo o teu pensamento, porque dele depende a tua vida.

### Observações:

Para ganhar o respeito dos outros, vocês necessitam de: • Respeitarem-se a si próprios porque têm valor. • Exceder as expectativas dos outros. • Sustentar firmemente as vossas convicções. • Proteger o coração acima de tudo. • Experimentar o sucesso pessoal pelas boas escolhas. • Investir para o sucesso dos outros • Tratar os outros à frente de vocês próprios • Ouvir e ser sensível aos outros

### Perguntas para Reflexão:

• Mencionem o nome de alguém que respeitem muito. • Digam porque é que respeita essa pessoa. (Verifique que eles mencionam o carácter mais do que os sucessos.) • Digam que características dessa pessoa gostariam de cultivar / desenvolver em vós. • Falem da importância de ter um bom coração (interior) antes de ser bom no exterior. "A vida é vivida de dentro para fora. O que está dentro acabará por ser observado na vossa conduta." • "É importante ter boas "práticas de pensamento". Nós somos aquilo que pensamos." • Encoraje todos a procurarem ver a bondade do interior (coração) das pessoas, e não apenas ver o exterior (imagem) das pessoas.

## APROFUNDANDO

## Jogo Coletivo

Faça um jogo pedindo para os alunos usarem aquilo que aprenderam durante essa sessão.

IBABAIOS  
BRASIL



LIFE DA BOLA



## É Minha

Quando rematamos para a baliza, toda a concentração, expectativas e responsabilidade estão nos nossos ombros. Há muitos jogadores que fogem desta Responsabilidade, consciente ou inconscientemente. Além do treino da técnica do remate, um jogador de sucesso necessita de uma forte disposição mental e emocional.

Começaremos por desenvolver a convicção, a confiança e um temperamento de "finalização".

### Alongamentos:

10 a 20 segundos

Em cada exercício

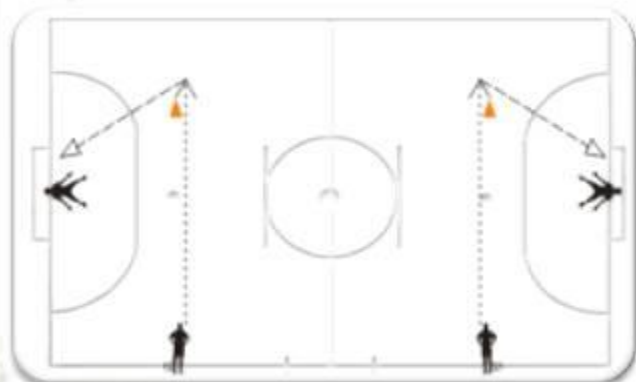


### Fundamento: Finalização

Finalizar é o ato de fazer com que a bola vá para a meta (gol). Esse movimento pode ser feito de diversas maneiras e usando várias partes do corpo, mas no futebol os mais usados são os membros inferiores



## Condução com finalização

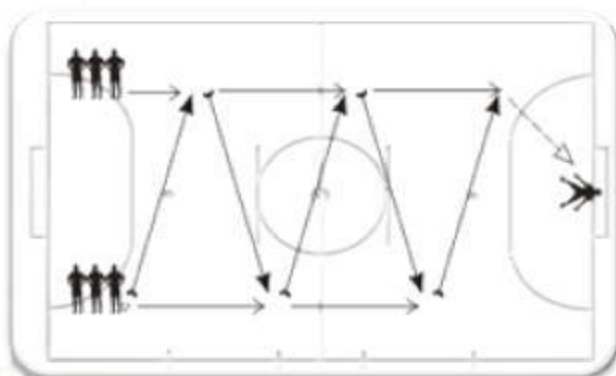


Os atletas devem conduzir a bola até o cone, ao final deve fazer uma finalização. A finalização deve ser logo após a saída do último cone. O movimento da perna deve fazer um C, o aluno não deve se virar para finalizar, mas sim no movimento em C da perna que está executando o chute, e a perna de apoio deve deslizar fazendo a rotação do corpo acompanhando a perna da finalização.

## ELITE DA BOLA



## Passes em Progressão com Finalização



Os atletas devem se posicionar em 2 fileiras em uma das extremidades da quadra, deverão passar a bola até o outro lado e executar um chute a gol no final

### PROPÓSITOS

Instilar o tal instinto "finalizar" nos jogadores

### ATITUDES

Desempenhar a sua Responsabilidade com dignidade

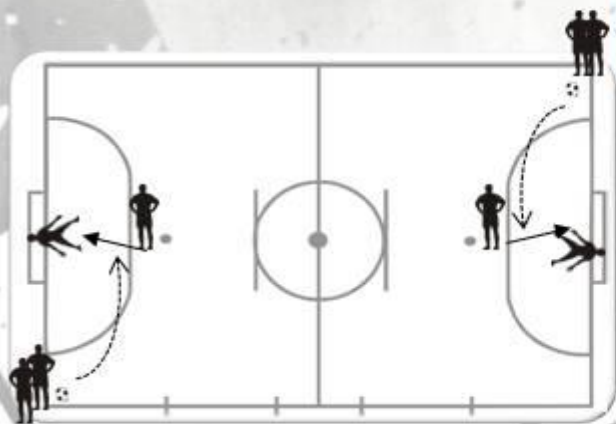
### RESULTADOS

1. Jogadores devem estar preparados para assumirem a Responsabilidade
2. Assumir a Responsabilidade deve ser feito com confiança

## Atividade sobre a Atitude

### Preparação para a atividade sobre a Atitude

1. Alinhe os jogadores no canto para a marcação de cantos enquanto um jogador está na marca de grande penalidade para tentar marcar golo.
2. Assim que um jogador executa o pontapé de canto, deve correr para substituir o rematador, na marca de grande penalidade. Continue a rotação, até que todos tenham oportunidade de marcar.
3. Existem 2 grandes responsabilidades:
  - a. Marcar bem o pontapé de canto (servir os outros)
  - b. Como rematador, fazer o melhor para conseguir colocar a bola dentro da baliza.



## Perguntas para reflexão

### Perguntas para Reflexão:

Foi-vos dada uma responsabilidade que não é habitual para alguns de vocês. Como é sentir esse peso em cima dos ombros?

Fez-me sair da minha zona confortável. Precisei de mais concentração do que o normal.

Vocês têm algumas responsabilidades "importantes" em casa, na escola, ou na igreja?

Como se sentem acerca disso? Porquê?

O que é que pode ajudar / tem ajudado a aumentar a vossa confiança?

Recebermos encorajamento em vez de críticas duras

Ganhando experiência

Tendo alguém que nos ensine a fazer bem  
Fazendo perguntas e procurando aprender mais

Tendo uma atitude positiva e aprendendo com os erros

O treinador deve encorajar os jogadores a assumirem responsabilidades, pois através disso, eles ganharão maturidade e aumentarão a sua confiança até ao ponto de poderem dizer: "EU SOU CAPAZI!"

Texto Bíblico: Colossenses 3:23-25

23 O que fizerem, façam-no de todo o coração como se estivessem a servir o Senhor e não os

homens. 24 Lembrem-se de que a recompensa vem do Senhor, que vos fará ter parte na sua herança. É a Cristo, o verdadeiro Senhor, que estão a servir. 25 Mas o que pratica o mal receberá a paga. Não há exceção para ninguém.

Perguntas para Reflexão:

Será que podemos fazer coisas boas e coisas más? Não. O versículo diz "o que fizerem", e isso inclui todas as coisas.

Será que podemos fazer coisas apenas com "parte" do nosso coração? Não. O versículo diz "de todo o coração".

Para quem fazemos as coisas? Quem é que servimos? Ou servimos Deus ou as pessoas.

Quais são as coisas que nós fazemos melhor? (Deixe-os partilhar coisas que são feitas com apenas "parte" do coração)

Quais são as 2 ou 3 principais coisas sobre as quais vão querer assumir a vossa responsabilidade? (Algumas áreas possíveis são a casa, os relacionamentos, a escola, a igreja, a equipa, etc) Ajudar em tarefas de casa. Ajudar alguém a não beber, fumar, usar linguagem imprópria ou desrespeitar o sexo oposto.

Fazer os trabalhos da escola (TPC) Tornar-se um exemplo espiritual em casa. Não deitar lixo na rua.

## APROFUNDANDO

## Jogo Coletivo

Faça um jogo pedindo para os alunos usarem aquilo que aprenderam durante essa sessão.

IBABAIOS



LUGO DA BOLA



## Alcança o teu Objetivo

O futebol é o único esporte no mundo onde um jogador coloca intencionalmente a cabeça no caminho de um objeto em movimento. Existem cabeceios defensivos e ofensivos, treinamos para saltar o melhor possível, concentrados na bola que recebemos e na direção em que queremos enviá-la. Semelhantemente, na vida, temos de alcançar os nossos objetivos. Raramente conseguimos as coisas ao acaso. Para que as coisas aconteçam, temos de trabalhar! Temos de alcançar os nossos objetivos!

### Alongamentos:

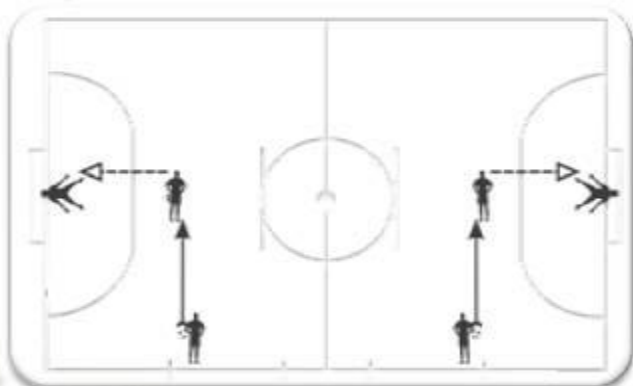
10 a 20 segundos  
Em cada exercício

### Fundamento: Cabeceio

Cabecear é o ato de projetar a cabeça em direção a bola, fazendo com que a mesma chegue ao objetivo desejado.



## CABECEIO



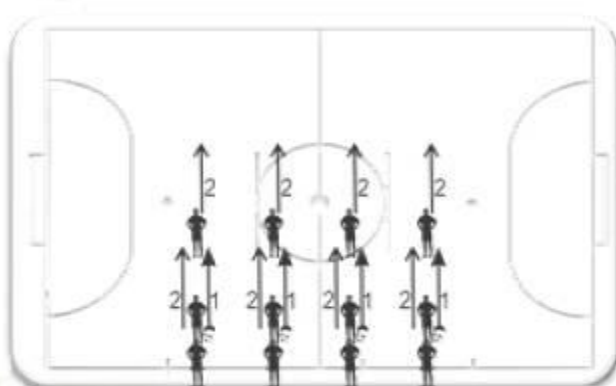
Os atletas devem se manter dispostos em uma fila, um atleta estará a frente, que receberá a bola jogada com a mão pelo companheiro e deverá executar uma finalização com a cabeça.

Após a finalização o atleta se dirige ao final da fila e o executor do passe se coloca para realizar o exercício.

## ELITE DA BOLA



## TOCA DE CABEÇA



O atleta que está na fila tem a bola, outro atleta deve se posicionar a sua frente. O atleta da fila deve jogar a bola com a mão e se deslocar a frente, onde executará novamente um passe. O jogador que está a frente deve devolver de cabeça a bola e se deslocar de costas para trás para receber a bola novamente, e assim sucessivamente.

### PROPÓSITOS

Ajudar os jogadores a estabelecer alvos, trabalhando para os alcançar

### ATITUDES

Viver intencionalmente com objetivo bem definidos

### RESULTADOS

1. Jogadores motivados a alcançar os seus objetivos
2. Jogadores que troquem a atitude "Esperar que aconteça" pela atitude "Trabalhar para que aconteça"

## Atividade sobre a Atitude

### Instruções para a atividade sobre a Atitude

1. Alinhe todos os jogadores 2 a 2.
2. Verifique que os pares têm aproximadamente a mesma altura.
2. Alternadamente cada um deve colocar a sua mão a uma altura razoável de forma ao seu par poder saltar e tocar na sua mão com a cabeça.
3. A altura da mão deve aumentar à medida que o jogador vai conseguindo alcançá-la com a sua cabeça.
4. Compare as alturas alcançadas, mas torne claro: **“Nem todos (por causa da altura ou da habilidade em saltar) conseguem chegar à mesma altura; mas cada um deve tentar alcançar o seu melhor.”**

## Perguntas para reflexão

1. Quem sentiu que alcançou o seu máximo?
2. Quem sentiu que isso era suficientemente bom? E quem sentiu que podia ainda ser melhor?
3. Porque é que acham que podia ser melhor? Será por termos comparado uns com os outros? Ou será porque não deram o vosso melhor?
4. Diga: **“Se deram o vosso melhor, então é suficientemente bom para o vosso objetivo!”**
5. Um objetivo não precisa somente de altura, mas sim de outras coisas, sabem quais?  
Precisa de intenção, compromisso, vigilância, força, tempo, agilidade, velocidade, etc.
6. Podem perceber então, a intensidade com que devem alcançar os vossos objetivos? Na vida é a mesma coisa. **“Se não nos esforçamos para alcançar os nossos objetivos, nunca os atingiremos!”**

Texto Bíblico: Filipenses 3:12-14

12 Não quero dizer que já o tenha alcançado ou que seja perfeito, mas continuo a ver se o consigo, visto que para isso fui conquistado por Cristo. 13 É certo, meus irmãos, que eu não penso ter já conseguido isso, mas faço uma coisa: esqueço-me do que ficou para trás, e esforço-me por atingir o que está diante de mim. 14 Deste modo, caminho em direção à meta para obter o prêmio que Deus nos prometeu dar no Céu por meio de Cristo Jesus.

Observações:

Qual foi o prêmio que Deus nos chamou para alcançar? Sermos como Jesus. Desejarmos agir como Jesus “Dentro do campo, o prêmio é um golo, ou mesmo uma taça; mas na vida, é a eternidade com Jesus!” (v14)

“Não conseguimos ganhar a vida eterna pelas nossas forças, é um prêmio que nos é dado em Jesus Cristo.” (v12) “Deus deu-nos o que precisamos; Ele deixou o seu Espírito para que fôssemos como Jesus.”

“Mesmo assim, temos de trabalhar para conseguirmos ser como Ele deseja.” (v14) “Temos de validar aquilo que Deus nos deu, recebendo-o d’Ele.” Demonstre esta verdade levantando alguém para tocar num ponto alto, exigindo ainda que este se esforce para o alcançar

Perguntas para Reflexão: Digam alguns objetivos que vocês têm. (Deixe-os partilhar acerca de ambições, alvos, etc.) Alcançar os objetivos exigirá todo o vosso esforço. Estão dispostos a dar o máximo para atingir os vossos objetivos de vida? (Verifique que eles dizem o quanto estão dispostos a se comprometer para alcançar os seus objetivos) Até que ponto estão dispostos a esforçarem-se também para alcançar a “vida eterna em Jesus”? (Deixe-os serem honestos quanto à sua falta de compromisso na área espiritual) O que deveremos fazer para “fazer a vontade de Deus”? (Verifique que são dadas sugestões práticas) Estudar a Bíblia- Orar -Jejuar -Meditar, tentando ouvir a voz de Deus -Ajudando os outros nas suas necessidades-Tentar aprender o mais possível.

## APROFUNDANDO

### Jogo Coletivo

Faça um jogo pedindo para os alunos usarem aquilo que aprenderam durante essa sessão.

**IBABALU**  
BRASIL



CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL



## VIVE COM CORAGEM!

A técnica do desarme é usada para retirar a posse de bola do adversário.

Sempre que precisamos de recuperar a bola, precisamos de convicção e coragem.

• Estas duas atitudes, Convicção e Coragem, são dois dos principais ingredientes que podem fazer a diferença na nossa vida. Vamos dizer bem alto: "Convicção e Coragem! SIM – Vamos!"

### Alongamentos:

10 a 20 segundos

Em cada exercício

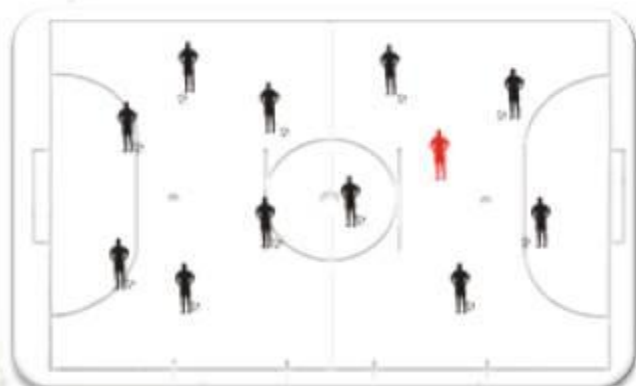


### Fundamento: Desarme

Desarmar é o ato de recuperar a posse de bola. Quando o adversário está com a posse da bola o objetivo dos atletas é desarmar, ou seja, recuperar a bola novamente.



## Pega-Pega Bola



Todos os alunos devem receber uma bola restando somente um jogador sem bola, que será o pegador.

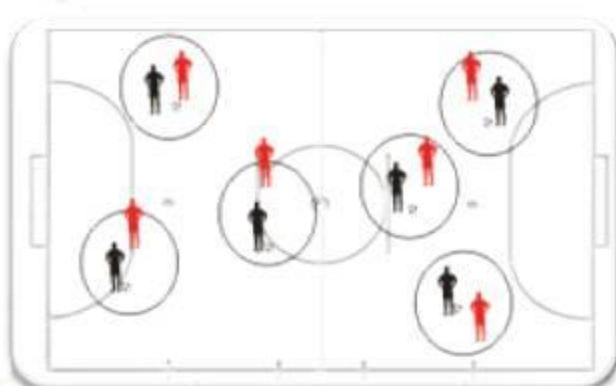
O pegador deve pegar a bola de um dos alunos, enquanto esses protegem a bola.

Cada aluno que perder a bola se torna o pegador.

## ELITE DA BOLA



## X-1



Marque o campo ou a quadra em espaços de até 4 metros quadrados.

Posicione dois alunos dentro do quadrado, um terá que roubar a bola do outro sem deixar a bola sair do espaço, se a bola sair ela passa para a posse do outro aluno.

### PROPÓSITOS

Encorajar os jogadores a serem mais intencionais na vida!

### ATITUDES

Viver corajosamente com as nossas convicções

### RESULTADOS

1. Ajudar os jogadores a escolher 2 ou 3 princípios de vida fundamentais e saudáveis
2. Ajudar os jogadores a serem fortes nos princípios que escolhem

## Atividade sobre a Atitude

### Preparação para a atividade sobre a Atitude

1. Leve uma cadeira para o local da sessão.
2. Leve uma lista com uma série de convicções possíveis.

### Instruções para a atividade sobre a Atitude

1. Alinhe os jogadores sentados em círculo à volta da cadeira. Cada jogador deve estar pelo menos a mais de 3 metros da cadeira.
2. Dê a cada jogador um número (eles devem colar o número nas costas).
3. Chame 2 números ... Aguarde 2 segundos ... Bata as palmas uma vez, ou apite.
4. Ao som das palmas, ou do apito, os 2 jogadores chamados devem levantar-se e correr para a cadeira. O primeiro a sentar ganha.
5. Dê a todos pelo menos uma oportunidade de competir. Pode fazer uma espécie de competição por eliminatórias para encontrar um vencedor.

## Perguntas para reflexão

1. Será que alguém que não está certo do seu número, conseguirá ganhar esta competição? Ou se não tiver ouvido as instruções, conseguirá ganhar?

Não

2. Acham que alguém pode ter sucesso sem ter convicções?

Não

3. Quais são 2 ou 3 convicções pelas quais vivemos?

Possíveis respostas:

Colhemos aquilo que semeamos

Sexo pertence ao casamento

Devemos ser sempre honestos

É melhor dar do que receber

Deus responde às orações dos justos

4. Se não têm nenhuma convicção para a vossa vida, escolham uma da lista e falem sobre ela.

5. Partilhem as vossas convicções com pelo menos 2 pessoas, durante a próxima semana.

Texto Bíblico: I Samuel 17:24-26; 31,32

24 Quando os israelitas o viram, ficaram atarrados e puseram-se a fugir 25 e diziam: «Viram bem aquele homem? Está a desafiar Israel outra vez. Até o rei Saul já prometeu muitas riquezas a quem o matar. Dará a sua filha, como esposa, e isentará toda a família de pagar taxas.» 26 David perguntou então aos que ali estavam: «Que recompensa receberá o homem que matar este filisteu e defender a honra de Israel? Afinal quem é este filisteu pagão para desafiar o exército do Deus vivo?» 31 Alguns homens que tinham ouvido as palavras de David foram-no dizer a Saul, que o mandou chamar. 32 E David disse a Saul: «Meu senhor, que ninguém desanime por causa desse filisteu, porque eu mesmo irei combater contra ele.»

Observações: David tinha 3 convicções: Ele queria mudar a maneira de pensar dos israelitas de uma mente negativa para positiva (v26).

Ele queria defender a honra de Deus (v26). Ele estava preparado para atacar o gigante que queria matar a sua nação emocionalmente, fisicamente e espiritualmente.

Perguntas para Reflexão: (Até aos 11)

Quais são as coisas negativas que as pessoas dizem, mas que vocês podem alterar para positivas? Se disserem acerca de alguém: "Ele é horrível", então vocês podem dizer: "Já tentaste ver as suas qualidades?" (Acima dos 11) Quais são os gigantes que querem matar a nossa nação emocionalmente, fisicamente e espiritualmente? Emocionalmente: Inferioridade, culpa, apatia & indiferença, pessimismo, etc. Fisicamente: HIV/SIDA, sub-nutrição, drogas, sexo fora do casamento, violência, pobreza. Espiritualmente: Decisões morais tomadas por emoções, orgulho, desunião na igreja, pressão dos pares negativa. Como podemos atacar esses gigantes Na nossa mente? Pensando no que pode criar o efeito oposto Na prática? Pondo em prática as ideias (Todas as idades) Como é que podemos dar glória a Deus esta semana e defender a Sua honra? Dando o testemunho a outros/ partilhando com alguém o que aprendemos na Bíblia

## APROFUNDANDO

## Jogo Coletivo

Faça um jogo pedindo para os alunos usarem aquilo que aprenderam durante essa sessão.

IBABALU  
BRASIL



IGREJA BOLA



## AGARRA A OPORTUNIDADE

Driblar / Fintar consiste em criar oportunidades para o companheiro de equipa ou para si próprio. Um bom controlo da bola bem como estar atento às oportunidades são indispensáveis. Da mesma forma que temos de estar atentos às oportunidades dentro do campo, também temos de estar atentos às oportunidades na vida – sem perder o "tesouro" que possuímos.

### Alongamentos:

10 a 20 segundos

Em cada exercício

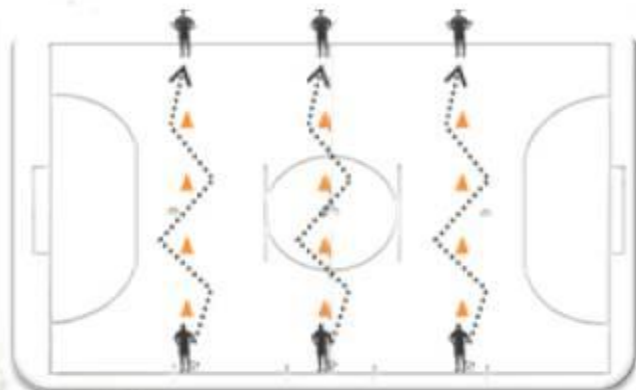
### Fundamento: Drible / Finta

Driblar ou fintar, significa fazer com que seu adversário imagine uma ação oposta a realidade daquilo que será feito.



8ª SESSÃO  
BRASIL

## ZIGUI-ZAGUE



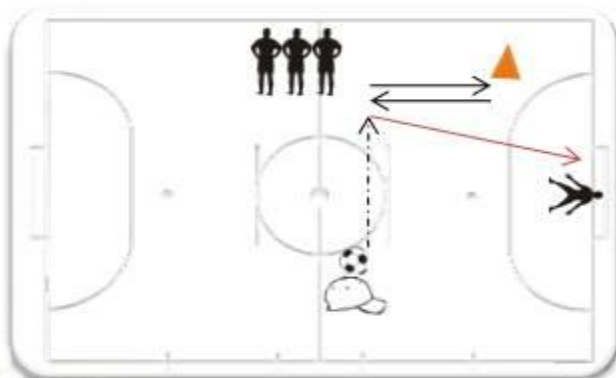
Os atletas devem conduzir a bola por entre os cones fazendo um zig-zag.

É importante que o aluno quando estiver ao lado direito conduza a bola com a perna direita, e quando estiver do lado esquerdo conduza a bola com a perna esquerda, com isso ele sempre utilizará as partes internas de ambos os pés, mantendo a bola protegida e com maior domínio sobre a mesma.

## ELITE DA BOLA



## FINTA



Forme uma coluna.

Ao som do apito o primeiro da fila deve sair correndo, encostar uma das mãos no cone e retornar até próximo a coluna novamente.

Quando o jogador estiver próximo a coluna o treinador deverá executar um passe ao mesmo, assim que receber a bola o jogador deve tentar finalizar a bola em gol.

### PROPÓSITOS

Encorajar os jogadores a estarem sempre alerta

### ATITUDES

Estar atento (não ser apanhado distraído!)

### RESULTADOS

1. Despertar os jogadores para estarem atentos
2. Incrementar a visão periférica



**Instruções para a atividade sobre a Atitude**

1. Jogue o “jogo da sardinha” (em pares) onde um jogador com as palmas das mãos estendidas dá uma palmada numa ou em ambas as mãos do oponente que coloca as suas mãos em cima das do seu colega sem as tocar.
2. A idéia é que o oponente consiga retirar a mão/mãos antes que apanhem um palmada. Se conseguir evitar a palmada, trocam de posição, e este tem agora a oportunidade de dar a palmada.
3. Jogue 6 vezes.

- 1-Para onde estão a olhar de maneira que retirem as mãos suficientemente rápido? Para as mãos do adversário, estando atentos ao mínimo movimento
2. Qual o segredo para vencer este jogo? Estar bastante atento / alerta  
Não se deixar distrair / ser enganado
3. Como podemos aplicar estes segredos na vida prática do dia-a-dia? Estando atento ao que se passa à nossa volta. Não olhar só para as coisas como elas são, ou como as vemos. Devemos tentar perceber o porquê das coisas

Que idéias erradas costumam enganar-nos e conduzem-nos a perdermos oportunidades na vida?  
Ninguém vai saber / apanhar-me quando eu sou desonesto  
Os estudos não são assim tão importantes  
Deus não se interessa comigo  
Não há nada de errado nas relações sexuais se as duas pessoas se amam  
Que bons princípios podem ajudar-nos a aproveitar as oportunidades na vida?  
Os estudos dar-me-ão capacidades e preparar-me-ão para futuras oportunidades  
Deus tem um plano e propósito para mim  
Preservar o meu corpo para a minha futura esposa proteger-nos-á de doenças e da desconfiança mútua  
Posso ser um líder influenciando as pessoas à minha volta

Texto Bíblico: Efésios 5:11-20

11 E não queiram nada com as obras más que se fazem a coberto da escuridão. Antes pelo contrário, denunciem-nas! 12 Pois o que essa gente e faz às escondidas é de tal ordem que até dá vergonha falar nisso. 13 Mas as coisas que são denunciadas pela luz aparecem às claras. 14 Pois tudo aquilo que aparece às claras fica iluminado. Por isso é que se diz: “Levanta-te tu que dormes, Ressuscita, tu que estás morto, E Cristo brilhará sobre ti.” 15 Prestem, portanto, muita atenção à maneira como se comportam. Não se comportem como insensatos, mas como sábios. 16 Aproveitem bem o tempo, porque os dias que correm são maus. 17 Por isso, não façam as coisas de qualquer maneira, mas procurem compreender qual é a vontade do Senhor. 18 Não se embebedem, pois o vinho leva à libertinagem, mas deixem-se encher do Espírito de Deus. 19 Recitem uns com os outros salmos, hinos e cânticos que inspirem devoção. Cantem e louvem ao Senhor com o vosso coração. 20 Dêem graças a Deus, nosso Pai, por todas as coisas, em nome de nosso Senhor Jesus Cristo.

Observações: Antes que possas aproveitar o máximo das oportunidades, deves estar bem atento e alerta. • As coisas que nos ajudam a estar atentos são: Conhecer a vontade (Palavra) de Deus (v17). Dar lugar ao Espírito Santo (v18). Ser encorajado pela comunhão dos irmãos (v19).

Perguntas para Reflexão:

Poderão acontecer-nos coisas más, sem nos apercebermos? Sim, por isso o v15 diz: “Prestem muita atenção... comportem-se como sábios!” Quais são as más influências que podemos sofrer sem nos apercebermos? -Comunicação Social & Internet -Cultura, ex. tradições pagãs, liberalismo -Tendências Sociais, ex. materialismo, capitalismo, consumismo -Animismo Poderemos ficar distraídos se não atentarmos para os conselhos dados em Efésios 5:11-20? -Sim Digam 3 coisas que nos podem ajudar a estarmos atentos. A Palavra funciona como uma lâmpada (para iluminar a escuridão) e como uma lanterna (para iluminar o caminho por onde andamos) O Espírito Santo convence-nos do pecado. A comunhão com outros cristãos ajuda-nos a olharmos juntos na mesma direção Como é que podemos encorajar alguém na próxima semana a estar alerta? Lendo, citando a Bíblia e perguntando: “Será isto que o Espírito Santo (ou Jesus) quer para mim?”

**APROFUNDANDO****Jogo Coletivo**

Faça um jogo pedindo para os alunos usarem aquilo que aprenderam durante essa sessão.

**IBABALU**



IBABALU



## A IMPORTÂNCIA DO TIMING

As simulações são um elemento importante na técnica do Drible/Finta. São utilizadas principalmente para ultrapassar o adversário na área atacante do campo. Dependendo da velocidade na aproximação, temos apenas uma fração de segundo para preparar a simulação certa no tempo certo. Se a fazemos cedo demais, damos tempo ao oponente para se ajustar à nossa mudança. Se a fazemos tarde demais, o oponente conseguirá "roubar-nos" a bola. Na vida, também temos de constantemente decidir: "Será esta a melhor maneira de fazer isto?" Precisamos de ter um bom discernimento.

### Alongamentos:

10 a 20 segundos

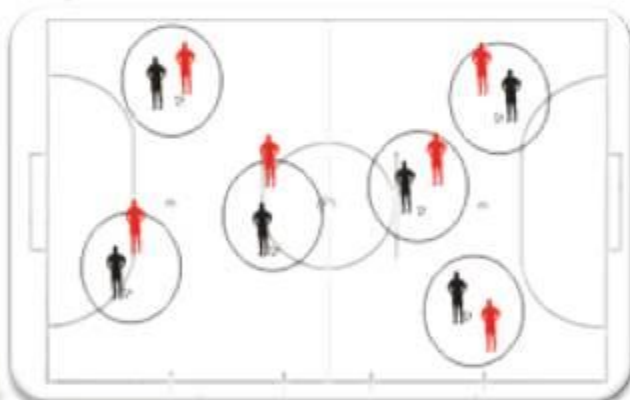
Em cada exercício

### Fundamento: Simulação

Preste atenção, esse fundamento não está relacionado a simulação de uma falta ou de um pênalti, mas sim a simulação de um movimento para fintar o adversário.



### X-1



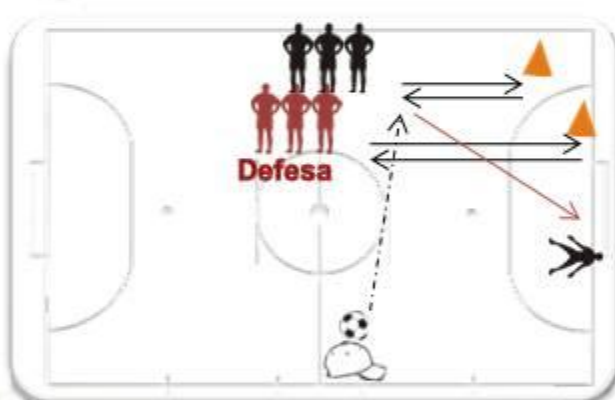
Marque o campo ou a quadra em espaços de até 4 metros quadrados.

Posicione dois alunos dentro do quadrado, um terá que roubar a bola do outro sem deixar a bola sair do espaço, se a bola sair ela passa para a posse do outro aluno.

### ELITE DA BOLA



### FINTA 2



Ao som do apito os dois primeiros jogadores de cada coluna, devem sair correndo, encostar uma das mãos no cone e retornar até próximo a coluna novamente.

Quando o jogador de ataque estiver próximo a sua coluna o treinador deverá executar um passe ao mesmo, assim que receber a bola o jogador deve se desmarcar e tentar finalizar a bola em gol. O jogador de defesa deve tentar impedir que o jogador de ataque finalize a jogada. O cone do jogador de defesa deve estar mais longe que o cone do jogador de ataque.

### PROPÓSITOS

Encorajar os jogadores a discernirem bem

### ATITUDES

Aplicar constantemente um bom discernimento

### RESULTADOS

1. Ajudar os jogadores a não agirem "levianamente" e "às cegas"
2. Ensinar os jogadores a avaliarem de uma forma rápida todas as opções, de modo a conseguirem o melhor resultado

## Atividade sobre a Atitude

### Instruções para a atividade sobre a Atitude

1. Os jogadores têm de obedecer às suas instruções ao observar os seus movimentos.
2. Coloque as suas mãos estendidas (palmas voltadas uma para a outra) com 5 cm entre ambas, e movimente-as para cima e para baixo, em direções opostas (esquerda para cima, direita para baixo).
3. Cada vez que as suas mãos se cruzarem, os jogadores devem bater as palmas uma vez, mas apenas no momento em que as suas mãos se cruzam. Deve simular algumas vezes para induzi-los em erro.
4. Depois de fazer isto 3 vezes, começa a eliminar os jogadores que falham (5 eliminações).

## Perguntas para reflexão

- 1-Pergunte-lhes o que é necessário para fazer bem este exercício  
Devem mencionar perspicácia, rapidez, concentração, coordenação, etc.  
Acrescente: A habilidade para reagirmos corretamente
- 2-No futebol, precisamos de estar alerta, de ser rápidos, estar concentrados... de ter os olhos na bola... e estar preparados para reagir corretamente
- 3-Quais são as coisas negativas que podem acontecer quando não "reagimos" corretamente durante o jogo?  
Podemos perder a oportunidade de interceptar a bola  
Podemos reagir contra um colega, um oponente ou um juiz da partida  
Podemos ser substituídos para evitar conflitos  
Podemos apanhar um cartão amarelo ou vermelho
- 4-Na vida, precisamos de estar alerta, de ser rápidos, de estar concentrados, ... e de reagirmos pensando na seguinte questão: Será isto a coisa certa para fazer? (Não a mais gira, ou a mais fácil, mas a mais correta)
- 5-Digam uma coisa certa que vão querer fazer durante a próxima semana?

Texto Bíblico: Provérbios 15:24,28

24 Para o entendido, o caminho da vida é a subir, evitando a descida para o mundo dos mortos.

28 O justo pensa antes de responder; o perverso vomita calúnias.

Observações:

Em ambos os versículos vemos a importância de "ponderar" as nossas reações (v24) e de "pensar" antes de falar (v28).

Perguntas para Reflexão:

1.Tens tendência para "falar antes de pensar"? Qual é normalmente o resultado disso?

Mal entendidos, conflitos, vergonha, etc

2.Se ponderarmos as nossas palavras/ações, o que diríamos ser fundamental fazer/pensar?

Ajude-os a considerar ...

Peçam para clarificar para terem a certeza de que ouviram bem

Colocando-nos no lugar da outra pessoa (os seus sentimentos, etc.)

Perguntando a si próprio: Será esta a melhor altura para dizê-lo/fazê-lo?

Perguntando a si próprio: Iremos beneficiar ambos se eu disser/fizer isto?

3.Se surgir alguma situação difícil na próxima semana, pense nisto: "A importância do Timing!"

## APROFUNDANDO

### Jogo Coletivo

Faça um jogo pedindo para os alunos usarem aquilo que aprenderam durante essa sessão.

IBABALU



SUA VIDA É UMA BOLA



Ubabalo é projetado para realizar evangelismo e discipulado centrado em Cristo para restaurar os pais para as nossas sociedades. Ele usa o esporte como um microcosmo da vida para implantar valores sadios de vida através do contexto relacional de treinamento desportivo. Cada habilidade desportiva está relacionada a um valor bíblico que é ensinado pelo treinador como parte do treinamento desportivo regular. Um currículo abrangente é utilizado para apresentar uma experiência holística de treinamento, tanto para o treinador e seus jogadores.

Parcerias de igrejas locais estão no centro deste conceito (1 Coríntios 12:12-26). Nós facilitamos um processo no a igreja se move fora de suas paredes de domingo a sábado – para levar «Escola Dominical / Associação Jovem" para os campos e quadras de esportes (Mateus 5:13-16). As igrejas locais fazem parcerias umas com as outras para unir o corpo de Cristo em uma busca compartilhada para reverter a orfandade.

Como muitas crianças e adolescentes estão entusiasmadas com o esporte e gastam uma quantidade significativa de tempo nos campos e quadras de esporte, é aí que reside a melhor plataforma para a evangelização e discipulado relacional.

Temos visto os seguintes resultados ocorrerem através da implementação de Ubabalo:

Evangelismo

Engajamento Bíblico

Técnicos se tornam treinadores para a vida (discipuladores, pais espirituais, mentores)

Desenvolvimento de liderança

Crescimento da igreja

Plantação de igrejas

Igrejas servindo suas comunidades

Crescimento de ministérios locais de crianças e jovens

Parceria entre igrejas

Treinamento holístico de esportes

Restauração de famílias e relacionamentos destruídos

Estratégia de legado de grandes eventos esportivos

**Ubabalo está crescendo explosivamente:**

De 2006-2010, mais de 8,000 treinadores de Ubabalo foram treinados em mais de 80 países

Lições de Whole Life Coaching para 9 códigos esportivos e mais à caminho

Traduções em 17 idiomas e mais à caminho

Recursos distribuídos online e em disco

Novas lições e idéias contribuídas continuamente pela comunidade global do Max7

Conceito de Whole Life Coaching começando a influenciar a filosofia de treinamento tanto a nível de comunidade e profissional