

Versão em português

12 | 2017

FooBaSKILL™

Conteúdo

Um jogo completo	2
Regras	3
Campo de jogo	7
Formas de organização	8
Material	9

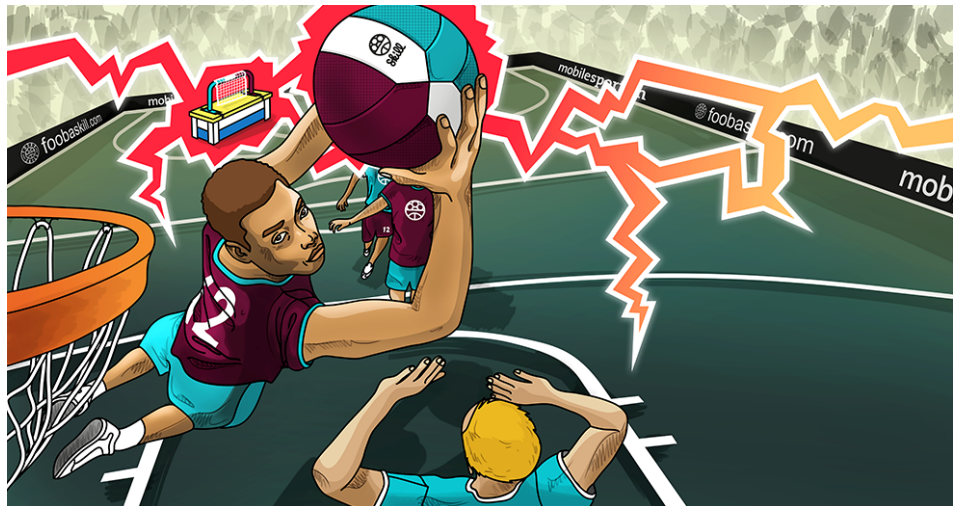
Parte prática

• Planejamento	10
• FooSKILL	11
• BaSKILL	14
• FooBaSKILL™	17
• FooBaSKILL™ Kids and Outdoor	20

Indicações	21
------------	----

Categories

- Faixa etária: 8 a 20 anos
- Níveis escolares: ensinos fundamental (a partir do 3º ano) e médio
- Níveis de progressão: iniciante e avançado
- Níveis de aprendizagem: adquirir, aplicar e variar



Um jogo, dois esportes. Como o nome sugere, FooBaSKILL™ é uma combinação de futebol e basquete em um só jogo. Suas regras visam o desenvolvimento motor e cognitivo integral, e a participação ativa de todas as crianças e adolescentes. Essa prática é ideal nas escolas, em clubes e ao ar livre.

O FooBaSKILL™ é original não só porque combina dois esportes, mas também devido à sua estrutura lúdica, que desafia e promove o desenvolvimento completo dos participantes. Em ambas as metades do campo, cada uma dedicada a um dos esportes, os jogadores podem marcar pontos diferentes, marcando um gol ou fazendo uma cesta; contribuindo assim para o sucesso da sua equipe. Esta funcionalidade encoraja os alunos que não gostam de futebol e/ou basquete por motivo de não conseguirem marcar pontos a querer participar do jogo. Assim que cruzam a linha do meio de campo, atacantes e defensores precisam se adaptar imediatamente às novas condições: um grande desafio tanto para as habilidades tático-mentais quanto para as habilidades de coordenação.

A serviço de outros esportes

O FooBaSKILL™ foi originalmente criado para a aula de Educação física. Mas também encontra um lugar legítimo nos clubes. As regras permitem a obtenção de certos aspectos táticos – entre eles, a ocupação de espaço – que pode ser facilmente transferido para outros jogos em equipe. São também uma fonte de enriquecimento, pois a possibilidade de marcar em duas balizas abre caminho para novas estratégias de ataque e de defesa, e a permissão para jogar com as paredes promove a criatividade, para mencionar apenas dois exemplos. Os esportes individuais também podem se beneficiar do FooBaSKILL™ durante o aquecimento, melhorando habilidades que não são específicas de cada um, bem como a coesão do grupo.

Adapte-se a cada indivíduo

Este tema do mês é destinado a um vasto público graças à grande flexibilidade das regras do FooBaSKILL™. O professor pode adaptá-las de acordo com as capacidades de certos alunos, da turma como um todo, da habilidade que deseja desenvolver ou do material disponível. São propostas três lições para uma introdução progressiva deste jogo: os alunos familiarizam-se primeiro com o FooSKILL (futebol), depois com o BaSKILL (basquete), antes de descobrirem a forma final. As muitas dicas e vídeos garantem o seu sucesso.

mobilesport.ch

Esta versão em português é uma adaptação autorizada do documento original concebido por mobilesport.ch, a plataforma do Serviço Federal do Esporte (Suíça), para o ensino da educação física. Está disponível em alemão, francês e italiano.

→ www.mobilesport.ch

Um jogo completo

O FooBaSKILL™ exige mais das capacidades físicas e cognitivas em comparação com o futebol e o basquete, ao mesmo tempo que demanda da parte inferior e superior do corpo.

Diante do déficit de coordenação entre seus alunos, três professores suíços de educação física ([ver](#) pág. 21) decidiram, em 2015, organizar acampamentos esportivos de verão – o «[National Sports Camp Switzerland](#)» – para desenvolver essa capacidade. Foi durante a primeira edição que nasceu a ideia do FooBaSKILL™. Alguns meses depois, uma bola multifuncional, chamada [SKILLTheBall](#) ([ver](#) pág. 9), foi desenvolvida para melhorar a qualidade do jogo.

Seus inventores enfatizam que o FooBaSKILL™ promove um desenvolvimento motor abrangente dos jogadores.

As cinco habilidades de coordenação

- **Orientação:** os jogadores devem estar sempre conscientes do seu lugar no espaço. As peculiaridades de ambos os esportes tornam esta tarefa difícil.
- **Ritmo:** os jogadores estão sujeitos a mudanças de ritmo quase constantes por conta da alternância dos esportes. Como o jogo funciona praticamente sem interrupção, a rotação de energia é alta.
- **Diferenciação:** os jogadores implementam aspectos do futebol e do basquete no mesmo jogo. As partes superior e inferior do corpo ficam igualmente envolvidas.
- **Reação:** os jogadores interagem e se adaptam rapidamente a situações inesperadas. A antecipação é particularmente melhorada.
- **Equilíbrio:** os jogadores são confrontados por uma vasta gama de situações dinâmicas que desafiam constantemente o seu equilíbrio.

A segunda bola ofensiva e o esquema de defesa no futebol

Graças às suas regras específicas, o FooBaSKILL™ oferece a crianças e jovens a oportunidade de desenvolverem inconscientemente as habilidades e automatismos dos futebolistas. [Um segundo ponto](#) ([ver](#) pág. 4) pode ser atribuído após um chute atingir a caixa (plinto), exigindo o atacante e o defensor a dar segmento a jogada.

Rebotes ofensivos e defensivos no basquete

Na mesma linha, este jogo permite que eles desenvolvam habilidades e reflexos semelhantes aos de jogadores de basquete, especialmente o rebote através da possibilidade de [um ponto adicional](#) ([ver](#) pág. 4).

Criatividade

Os jogadores podem sempre inventar um novo passe a qualquer momento, aproveitar o rebote da parede, desenvolver uma nova estratégia de equipe, etc.

Pontuação

O prazer é multiplicado porque as chances de marcar cestas ou gols são maiores e acessíveis a todos.

Esforço mental elevado, especialmente quando se atravessa o meio de campo

O jogador é constantemente solicitado cognitivamente porque deve se adaptar de modo contínuo à mudança de esporte e à estratégia do adversário.

Trabalho em equipe

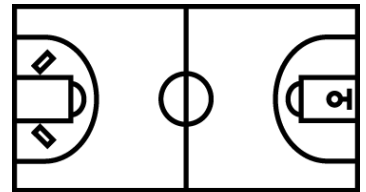
Graças à situação do jogo, em que um segundo ponto deve ser atribuído, promove-se a cooperação entre os parceiros e a participação no jogo.

Regras

As regras foram pensadas para que possam ser adaptadas aos diferentes públicos-alvo e, assim, oferecer as condições para um jogo equilibrado e divertido para todos.

Campo de jogo

- O FooBaSKILL™ é jogado numa quadra esportiva.
- Em uma metade do campo, ficam duas caixas (um elemento + uma tampa) com um [SKILL-Goal](#) (ver pág. 9) ou um cone de futebol (FooSKILL) no topo.
- Na outra metade, os jogadores usam a cesta de basquete (BaSKILL) (ver figura ao lado).



Número de jogadores

- Dois times de quatro jogadores.
- Recomendação: cinco jogadores por time com crianças pequenas.

Duração da partida

- Dois tempos de cinco minutos cada.
- No primeiro tempo, um dos times tenta marcar no gol e defende a cesta; a equipe adversária tenta marcar na cesta e defende o gol. No segundo tempo, os papéis são invertidos.

Lance inicial

- No início do jogo e no segundo tempo, o lance inicial é feito no meio do campo através de um lançamento de bola ao ar, como no basquete. A bola deve ser tocada no ar por um dos dois jogadores no círculo central. Os outros jogadores colocam-se livremente em todo o campo (fora do círculo central).
- Após um ponto ser marcado, o jogo recomeça o mais rápido possível no local onde a bola é pega pelo defensor. Este jogador coloca a bola no chão com uma ou duas mãos e a passa para um colega de equipe. Os adversários colocam-se a uma distância mínima de dois metros.

Infrações

- Quando uma falta é cometida, o jogo recomeça o mais rápido possível do lugar onde ela foi cometida. Um jogador da equipe lesionada coloca a bola no chão com uma ou ambas as mãos e passa a bola para um membro do time. Os adversários colocam-se a uma distância mínima de dois metros.
- Uma falta é cometida se a bola tocar no teto ou nos dispositivos suspensos.

FooSKILL

- O desarme e o jogo perigoso de um defensor por trás são sempre sancionados com punição ([ver](#) pág. 6).
- Todas as violações de regras na área (linha de três pontos no basquete) são penalizadas.
- Para marcar um gol, o jogador tem de estar na zona FooSKILL. Caso contrário, a bola vai para a equipe adversária.
- A punição é a mesma se o chute for superior à altura da baliza ou do cone de marcação (risco de acidentes). Passes altos, por outro lado, são permitidos.
- Também não é permitido saltar por cima da caixa (plinto) ou do SKILLGoal.

BaSKILL

- São aplicadas as regras oficiais do basquete para o contato corporal, corrida e drible duplo.
- Para marcar, o jogador tem de estar na zona BaSKILL. Caso contrário, a bola vai para a equipe adversária.
- Uma falta é cometida quando a bola toca na borda da tabela, na parte detrás da tabela ou na estrutura de fixação.

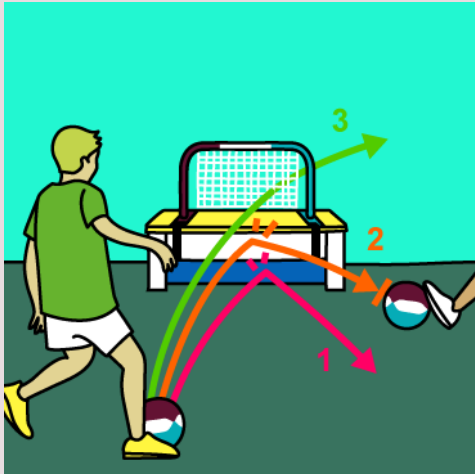
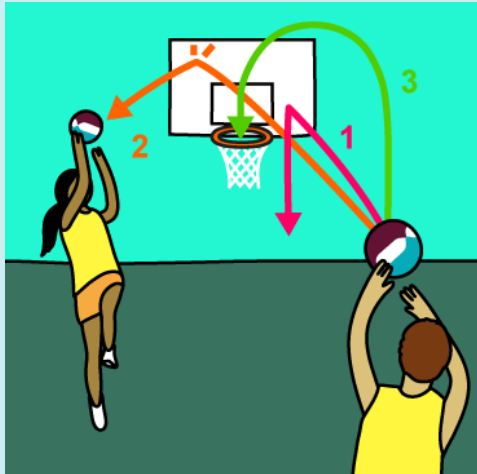
Regras em 90 segundos



Atribuição de pontos

Os acertos são recompensados com um, dois ou três pontos.

Nível iniciante

	FooSKILL	BaSKILL
Um ponto	A bola toca em qualquer lado da caixa (plinto) (360°).	A bola toca na tabela de basquete e cai no chão sem tocar no aro.
Dois pontos	A bola toca em um lado da caixa (plinto) e é parada (interceptada) por um jogador da mesma equipe ou pelo próprio atirador com a sola do seu sapato antes de tocar nas paredes da quadra ou atravessar o meio de campo (segunda bola ofensiva no futebol). Observação: apenas um ponto é atribuído se um defensor parar (amortecer) a bola com a sola antes do atacante.	A bola toca na tabela de basquete sem tocar no aro e é agarrada por outro membro do time com as duas mãos antes de cair no chão (rebote ofensivo).
Três pontos	A bola atravessa o SKILLGoal (ou derruba o cone de marcação). Observação: se um adversário impedir por trás que a bola passe pelo gol, os três pontos ainda serão concedidos.	A bola entra na cesta.
Nenhum ponto 	- A bola toca no topo da tampa da caixa (plinto). - A bola toca na borda da caixa (plinto) e é ricocheteada para fora do topo. Em ambos os casos, o jogo continua sem interrupção. Observação: gols contra dão um ponto ao adversário.	- A bola toca no aro durante o arremesso. - O adversário agarra a bola com as duas mãos antes de tocar o chão (rebote defensivo). - A bola é capturada pelo jogador que acertou o tabela. - A bola toca apenas na borda superior do tabela e é ricocheteada para fora por cima. Em todos os casos, o jogo continua sem interrupção.
		

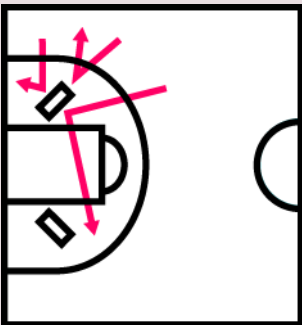
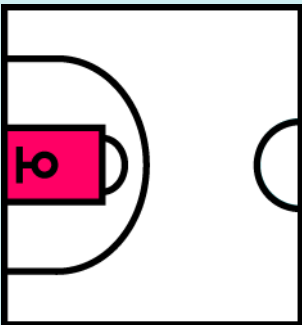
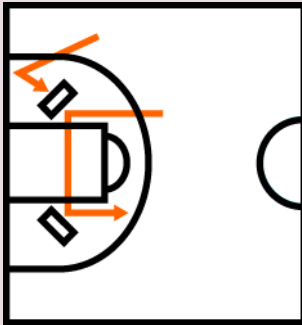
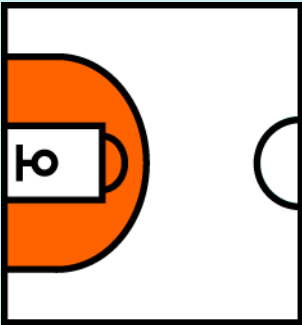
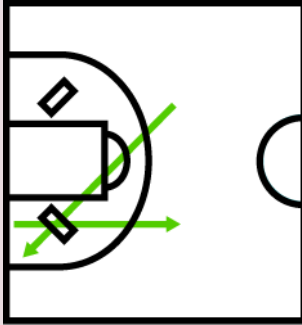
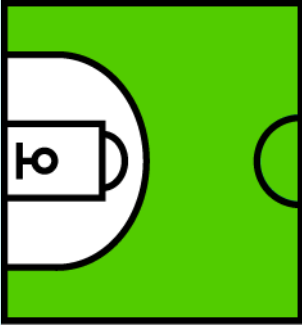
Observação: para simplificar o jogo, após uma pontuação, especialmente com crianças pequenas, o professor pode permitir um primeiro passe sem que os adversários possam interceptar, mas que não cruze o meio de campo.

Recomendações

- Um bom jogador de basquete pode distorcer o jogo com muitas jogadas de basquete. O time adversário pode dar uma desvantagem a um determinado jogador para que o jogo fique equilibrado. Exemplo: ele só pode marcar se pegar a bola (rebote ofensivo) ou em lances de cesta de acordo com as regras BaSKILL para jogadores [avancados](#) (ver pág. 5).
- Os jogadores são encorajados a jogar a bola perto do chão na metade do FooSKILL para controlá-la.

Nível avançado

A segunda bola ofensiva no futebol e o rebote no basquete deixam de ser utilizados porque pode-se presumir que os jogadores já adquiriram estas competências. É por isso que a pontuação muda durante uma partida. As outras regras permanecem as mesmas que se aplicam aos [principiantes](#) (ver pág. 4).

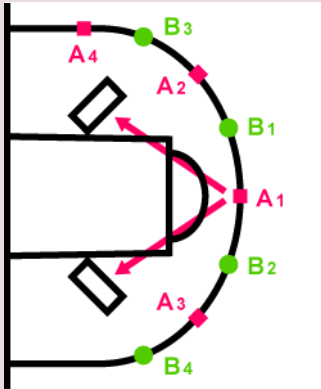
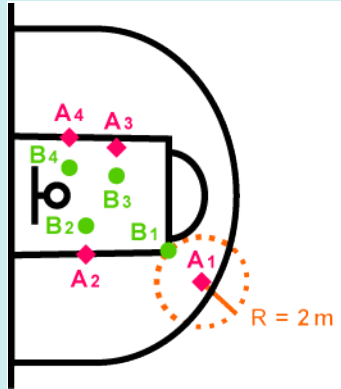
	FooSKILL	BaSKILL
Um ponto	A bola toca em qualquer lado da caixa (plinto) (360°). 	A cesta é feita do interior da zona de lance livre (área restrita). 
Dois pontos	- A bola toca em ambas as caixas depois de um chute. - A bola ricocheteia de uma das paredes depois de um chute e toca numa caixa. 	- A cesta é feita do local entre a zona marcada e a linha de três pontos (zona intermediária). - É realizada uma entrada (com uma ou duas mãos). 
Três pontos	A bola passa através do SKILLGoal (ou derriba o cone). 	A cesta é feita por trás da linha de três pontos. 

Recomendações

As regras dos dois níveis podem ser combinadas dependendo do grupo. Exemplo: para uma equipe de basquete, as regras avançadas aplicam-se à parte BaSKILL e, as regras para principiantes, à parte FooSKILL.

Pênalti e lance livre

Sob certas circunstâncias, uma falta será penalizada com um pênalti ou um lance livre. Os pontos atribuídos variam de acordo com o nível.

Pênalti FooSKILL	Lance livre BaSKILL
Há um pênalti: - Se a infração ocorrer na área penal (linha de três pontos do basquete). Exemplos: toque de mão voluntário do adversário, contato físico perigoso, impacto no ombro. - Quando um defensor atacar ou jogar perigosamente por trás em toda a zona FooSKILL. - Se a infração ocorrer durante a ação que leva a um segundo ponto no nível iniciante (ver pág. 4), o time atacante recebe um ponto e pode cobrar um pênalti. Exemplo: o defensor empurra o atacante de modo que ele não possa parar a bola com a sola do sapato.	Um jogador recebe um arremesso livre se sofrer uma falta nas seguintes situações: - Ao arremessar contra a tabela; - Ao arremessar na cesta.
Nível iniciante	
- O atacante que sofreu a falta cobra o pênalti. - A bola é colocada no meio da linha de três pontos do basquete. - O jogador pode escolher tentar acertar um, dois ou três pontos. - Todos os outros jogadores se alinham em um determinado ponto na linha de três pontos (ver figura). 	- O atacante que sofreu a falta faz um único arremesso livre. - A bola é arremessada do local onde a falta ocorreu. - O jogador pode tentar um arremesso de um, dois ou três pontos. - Todos os jogadores ficam à distância de pelo menos dois metros em volta do jogador (ver figura). 
Nível avançado	
- O atacante que sofreu a falta cobra o pênalti. - O jogador é obrigado a fazer um gol de três pontos na baliza de sua escolha. - Todos os outros jogadores se alinham na linha de três pontos em um ponto específico.	- O atacante que sofreu a falta faz um único arremesso livre. - A bola é arremessada do local onde a falta ocorreu. - Os pontos atribuídos dependem da zona de lançamento do arremesso (ver pág. 5). - Todos os jogadores devem estar a pelo menos dois metros um do outro em volta do atacante.

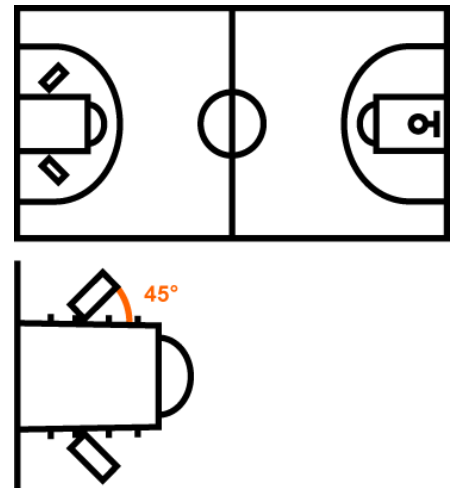
Campo de jogo

O FooBaSKILL™ é jogado em quadras de esporte. A linha do meio de campo deve ser claramente visível e as paredes fazem parte do campo de jogo. O FooSKILL Outdoor pode ser reproduzido sem caixas (plinto) ou ao ar livre.

Campo de jogos oficial

A linha do meio de campo separa as duas atividades do FooBaSKILL™. Em uma das metades ficam os gols, que consistem de um SKILLGoal (ver pág. 9) colocados sobre caixas (plintos) (um elemento + tampa). É importante posicioná-los em um ângulo de 45 graus e à distância correta (ver figura). Isto corresponde à largura de uma baliza de futebol num campo. As crianças desenvolvem naturalmente os automatismos do jogador de futebol, ou seja, apontam para o canto inferior esquerdo ou direito do gol. Na outra metade do campo fica uma cesta de basquete.

As linhas laterais e as linhas inferiores não são levadas em consideração. As paredes da sala pertencem ao chão. Exemplos: é possível utilizar a parede para fazer um passe para si mesmo, para endereçar um passe para um parceiro ou para marcar um gol.

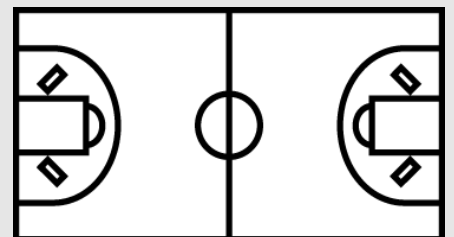


Variantes do FooBaSKILL™

Dependendo do objetivo da aula, é possível jogar em um campo inteiramente dedicado a um dos dois esportes. A variante FooBaSKILL™ Outdoor permite um jogo sem caixa (plinto).

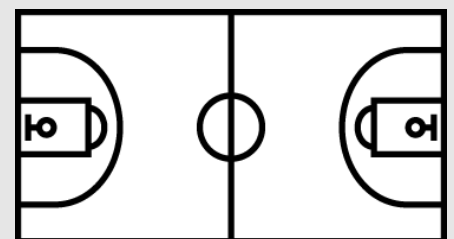
FooSKILL

O campo será equipado com quatro gols FooSKILL (caixa + SKILLGoal) dispostos como no campo de jogo oficial do FooBaSKILL™.



BaSKILL

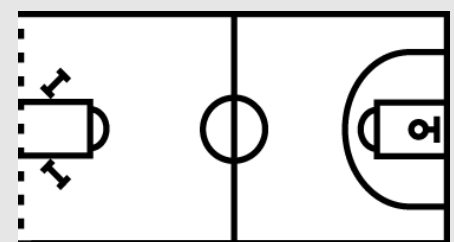
O campo é equipado com duas cestas de basquete.



FooBaSKILL™ Outdoor (Exterior)

Na metade do campo FooSKILL, jogamos com a linha de fundo e dois SKILLGoals são colocados no chão (sem caixas), como no jogo oficial.

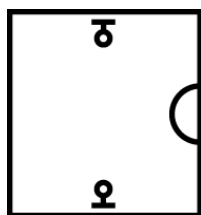
Na metade do campo BaSKILL, você encontrará uma cesta de basquete (para [mais informações](#), ver pág. 20).



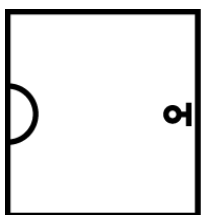
Formas de organização

Na sua forma sofisticada, oito jogadores se enfrentam ao mesmo tempo no FooBaSKILL™. Com uma boa organização, um número máximo de alunos pode ser colocado em movimento durante uma aula. Aqui estão algumas recomendações práticas.

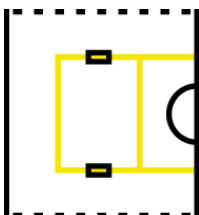
Nas duas metades do campo: combine quatro contra quatro, ou seja, dezesseis alunos em ação ao mesmo tempo.



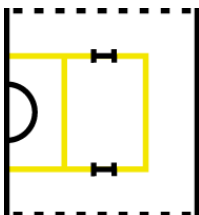
Em duas cestas



Em uma cesta



Com duas caixas e as linhas de fundo



Com dois SKILLGoals e as linhas de fundo

Com jogadores de reforço na linha do meio de campo, para cada lado do campo: No FooBaSKILL™, você pode brincar com as paredes. Um certo número de alunos pode assumir o papel de jogador individual para o time que fez o passe.

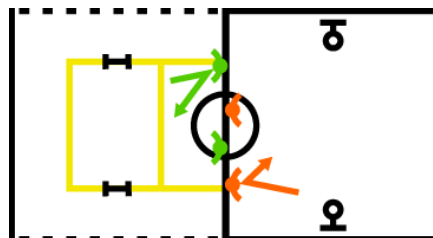
Com zonas de restrição: A quadra de vôlei serve de referência aqui. Vantagem: nesta forma de organização, muitos estudantes estão ocupados e, mesmo os menos fortes, devem assumir uma responsabilidade. Além disso, utiliza-se toda a largura da quadra para realizar os ataques.

Inúmeros exercícios podem ser derivados desta forma. Cada corredor forma uma zona de restrição na qual apenas um determinado número de alunos se desloca e à qual os outros não têm acesso. O número de alunos deve corresponder ao espaço disponível para garantir a fluidez e a qualidade do jogo.

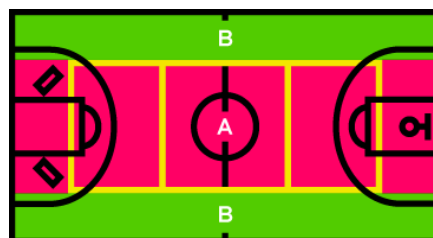
As variantes [FooBaSKILL™ Kids](#) e [Outdoor](#) (ver pág. 20) são especialmente adequadas para a introdução de zonas de restrição. Em uma quadra grande, por exemplo, você pode jogar quatro contra quatro FooBaSKILL™ Kids no corredor central, e dois contra dois nos corredores externos.

Com uma equipe como árbitro: Quatro a cinco jogadores com uma função específica e num ponto específico assumem o papel de árbitro (ver figura). O árbitro principal fica no meio da quadra; um assistente fica no lado BaSKILL, dois outros nos cantos do lado FooSKILL e o quinto fica fora da quadra.

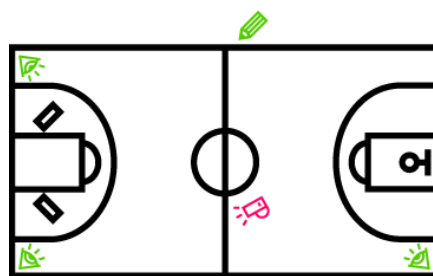
Os três assistentes usam os dedos para mostrar ao árbitro principal os pontos marcados. Ele anuncia o número de acordo com as duas equipes. O quinto anota o resultado. Além disso, cabe aos assistentes assinalar as faltas, levantando seus braços.



Com jogadores de reforço



Com zonas restritas



Com árbitros (alunos)

Material

Para melhorar a dinâmica e a qualidade do jogo, foi desenvolvida uma bola inovadora e multifuncional. Este material tem a particularidade de poder ser utilizado em outros esportes também.

SKILLTheBall

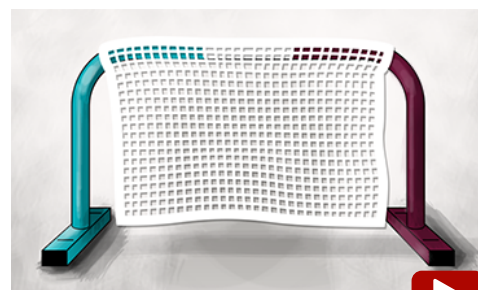
A bola caracteriza-se pela sua estrutura híbrida e pela sua versatilidade. Única em seu gênero, a bola é constituída por oito triângulos rugosos (basquete) e doze fitas lisas (futebol). Material, peso e tamanho foram escolhidos para que a bola seja ideal para ambos os esportes e que a mais alta qualidade seja garantida ao chutá-la ou quicá-la.

A cor turquesa simboliza o céu, em referência ao basquete, mais aéreo e mais focado no tronco do corpo. O magenta faz lembrar a terra e trabalha o inferior do corpo no futebol.. SKILLTheBall pode ser usada tanto em locais cobertos quanto locais abertos.



SKILLGoal

Esta trave permite que a bola passe pela rede de ambos os lados. Pode ser fixado rapidamente a uma caixa graças às suas correias. Também pode ser usada para futebol (coberto ou aberto), unhockey ou outros jogos de precisão.



Material oficial	Características	Alternativas
SKILLTheBall KIDS	- Tamanho: 4 - Peso: 350 a 370 g - Idade recomendada: 6 a 11 anos	Bolas de futebol ao ar livre bem infladas
SKILLTheBall	- Tamanho: 5 - Peso: 420 a 440 g - Idade recomendada: 12 anos ou mais	
SKILLGoal	- Uso versátil - Possibilidade de marcar em ambos os lados - Fixação rápida em caixas - Para uso em quadra esportiva (antiderrapante sob os pés da baliza) e em terreno aberto - Leve (alumínio) - Fácil de guardar (pés removíveis)	- Um ou mais cones sobre a caixa Recomendações Para aumentar as chances de marcar gols, o professor pode: - Colocar um único elemento de caixa em vez de dois; - Aumentar o número de cones sobre a caixa.

Equipamento recomendado para uma aula

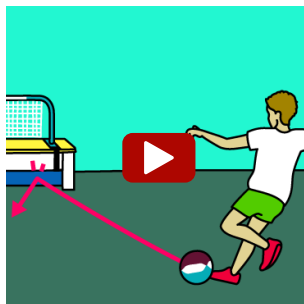
O conjunto proposto pelos inventores do FooBaSKILL™ é ideal para as escolas que desejam descobrir e praticar este esporte. É composto por dez bolas e dois gols oficiais.

→ [Mais informações](#)

Planejamento de aula

Para que os alunos gostem de praticar FooBaSKILL™, é importante introduzi-lo de forma progressiva e divertida. As três sequências de 90 minutos apresentadas abaixo seguem essa lógica.

Passo a passo: antes de organizar uma aula dupla de FooBaSKILL™, é melhor oferecer aos alunos exercícios e jogos específicos para cada uma das duas disciplinas – primeiro FooSKILL, depois BaSKILL – usando as formas certas de organização.



1. FooSKILL



2. BaSKILL



3. FooBaSKILL™

Além disso, o professor é livre para aplicar as regras que ele considera importantes para os iniciantes. Entre outras, o FooBaSKILL™ tem a vantagem de se basear em regras que podem ser adaptadas às capacidades de certos alunos, da turma como um todo ou de acordo com a competência que o professor deseja desenvolver.

Aqui estão algumas dicas para um jogo equilibrado em que crianças e jovens podem progredir em seu próprio ritmo e se divertir:

Numa aula com bons jogadores de basquete.

Aplicar regras para [iniciantes](#) (ver pág. 4) na metade do campo FooSKILL e regras para [avançados](#) (ver pág. 5) na metade do campo BaSKILL. Fazer o contrário com bons jogadores de futebol.

Com um bom jogador

- Determine uma desvantagem a um ou mais jogadores de basquete excepcionais. Exemplo: um jogador só pode marcar se apanhar a bola (rebote ofensivo) ou em arremessos à cesta de acordo com as regras BaSKILL para jogadores avançados ([ver](#) pág. 5).
- Determine uma desvantagem a um ou mais jogadores de futebol excepcionais. Exemplo: o jogador não pode receber a bola que ele jogou contra a caixa (plinto).

Em ambos os casos, a equipe adversária determina que jogador(es) receberá uma desvantagem.

Desenvolver uma habilidade em particular (regras para iniciantes)

O objetivo é adaptar as regras em relação à habilidade sobre a qual o professor quer trabalhar. Exemplo: jogar apenas com a regra dos dois pontos para melhorar o trabalho em equipe.

Restringir chutes longos e/ou não controlados contra a tabela (BaSKILL)

Especialmente no caso de jogadores maiores, é possível marcar uma falta quando os chutes erram o alvo.

Lições

FooSKILL

Esta primeira lição apresenta aos alunos os componentes essenciais do FooSKILL: manuseio de bola, segunda bola ofensiva e organização defensiva.

Condições

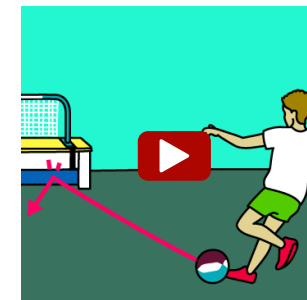
- Duração da aula: 90 minutos
- Faixa etária: 8 a 20 anos
- Níveis escolares: Ensino fundamental (a partir do 3º ano) e Ensino médio
- Níveis de progressão: iniciante e avançado

Objetivos de aprendizagem

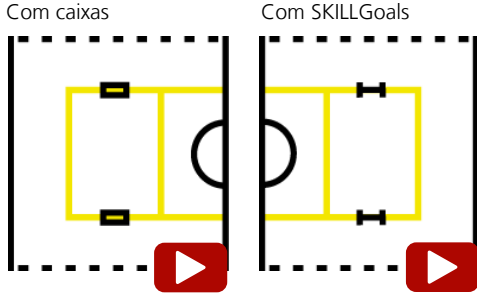
- Trabalhar a parte inferior do corpo.
- Parar a bola com a sola do pé.
- Compreender e aplicar as regras do FooSKILL.

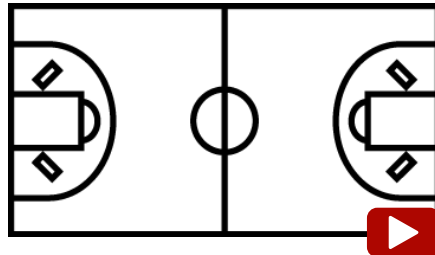
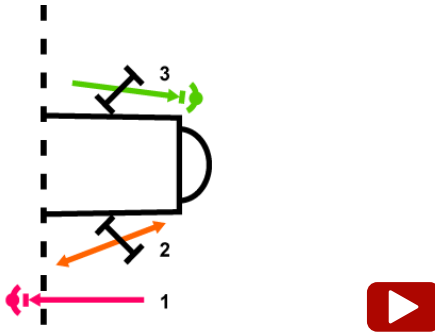
Observações

- Conheça as regras do [FooBaSKILL™](#) (ver págs. 3-6).
- Usar um ou mais cones na ausência do SKILLGoal.
- Possibilidade de executar esta aula sem uma caixa.
- Ajustar os jogos e tempos indicados de acordo com o nível do grupo.



	Tema / Tarefa / Exercício / Forma de jogo	Organização / Ilustração	Material
Aquecimento	5' Catch Me If You Can (elétrons livres) Dois caçadores conduzem a bola com as mãos e perseguem elétrons livres (sem bola) pela quadra. Quando o professor apita, os caçadores mudam de esporte e conduzem a bola com os pés. E assim por diante. Quando um elétron livre é tocado por um caçador com a mão, ele deve pegar uma bola com o professor e, por sua vez, torna-se um caçador. Quem será o último elétron livre?	Com este jogo de aquecimento, todos os alunos são equipados com uma bola para a lição seguinte.	• Um SKILLTheBall por aluno
	10' Whistle Time (reação a estímulos) Todos os alunos correm pelo corredor e conduzem a bola com os pés. Quando o professor apita, eles trocam a bola com um camarada. Quando ouvem dois sinais sonoros consecutivos, fazem um passe para a parede e depois param a bola debaixo da sola do sapato. O aluno que parar por último a bola, deve fazer um exercício estipulado pelo professor (por exemplo, exercício de coordenação ou de apoio). Variação • A mesma coisa, mas diante de dois apitos, os alunos devem parar a bola debaixo da sola do sapato o mais rápido possível, seguindo as instruções previamente anunciadas pelo professor. Exemplos: Instruções possíveis • Parar a bola em uma linha de determinada cor. • Formar um grupo com um número que corresponda ao número de alunos: três, dois mistos (uma menina e um menino), etc. • Um determinado número de alunos no círculo central. • Um determinado número de alunos ao lado de uma certa parede.	Este exercício envolve usar as paredes e parar o balão sob a sola, dois aspectos importantes da forma final do FooBaSKILL™.	• Um SKILLTheBall por aluno
	5' Hunter Switch (caçadores) Quatro caçadores conduzem uma bola com as mãos e perseguem seus companheiros, os quais conduzem uma bola com os pés pela sala. Quando um aluno é tocado por um caçador com a mão, os papéis são invertidos. Mais difícil • Os caçadores devem tocar a bola do adversário com os pés enquanto driblam com as mãos. • Os caçadores conduzem a bola com os pés e devem tocar o adversário com uma mão. Todos eles têm uma camisa nas mãos para se distinguirem dos outros jogadores.		• Um SKILLTheBall por aluno

Tema / Tarefa / Exercício / Forma de jogo		Organização / Ilustração	Material
MParte principal	10' Eiffel Tower (Torre Eiffel) Formam-se quatro equipes. Uma delas persegue as outras três que cooperam durante esta primeira rodada. Os caçadores driblam uma bola com as mãos e perseguem seus companheiros que conduzem uma bola com os pés pela sala. Quando um aluno é tocado por um caçador, ele deve parar, pegar sua bola em suas mãos, levantá-la acima de sua cabeça e abrir suas pernas (Torre Eiffel). Os seus companheiros de equipe (das três equipes) podem libertá-lo passando a bola entre as pernas. Depois de um minuto, os papéis são invertidos. Os caçadores começam cada rodada no círculo central. Que equipe irá bloquear o maior número de adversários? Se uma delas conseguir bloquear todos os outros jogadores em menos de um minuto, qual dentre delas quebrará este recorde? Mais difícil Os caçadores também conduzem a bola com os pés.	Para ter equipes equilibradas pelo o resto da lição, alinhe os alunos de acordo com seu nível de futebol, depois numere-os de um a quatro. 	- Um SKILLTheBall por aluno. - Três conjuntos de camisas de treino.
	25' Half Court Games (jogo nas metades do campo) Formam-se quatro equipes. Dois times de quatro jogadores competem entre si na metade do campo. Cada um tem uma caixa e uma linha de fundo para marcar pontos. Atribuição de pontos - Um ponto: - Se um jogador der um passe para um companheiro de equipe, e este parar a bola com a sola do sapato atrás da linha de fundo; - Se a bola tocar qualquer lado da caixa (360°) e depois for parada por um defensor. - Dois pontos: Rebote da bola em qualquer lado da caixa e a bola for parada por um colega de equipe ou por si próprio. Após um gol, o jogo é retomado o mais rápido possível no local onde a bola é recuperada pelo zagueiro. Este jogador coloca a bola no chão com uma ou duas mãos e a passa para um colega de equipe. Todos os adversários se colocam a uma distância mínima de dois metros. Variação Com quatro SKILLGoal em vez de caixas: - Um ponto: Um jogador passa para um companheiro de equipe, que para a bola na sola do sapato, atrás da linha de fundo. - Dois pontos: Gol pela frente ou por trás de um SKILLGoal.	Com turmas grandes, há jogadores que dão apoio na linha do meio de campo e ajudam na fluidez do jogo. 	- Dois SKILLTheBall - Três conjuntos de camisas - Quatro caixas (plintos) (um elemento + uma tampa) ou quatro SKILLGoals

Tema / Tarefa / Exercício / Forma de jogo		Organização / Ilustração	Material
Parte principal	30' FooSKILL Duas equipes com quatro jogadores se enfrentam em quadra de acordo com as regras do FooSKILL (nível iniciante ou avançado, ver páginas 4 em diante). Eles defendem os dois gols na sua metade do campo e atacam os outros dois gols na metade oposta do campo. Variações - Com quatro SKILLGoals no chão e as duas linhas de fundo em vez das caixas (plinto): - Um ponto: um jogador passa para um membro da equipe, que para a bola com a sola do sapato atrás da linha de fundo. - Dois pontos: gol pela frente ou por trás de um SKILLGoal, antes que a bola toque na parede ou cruze a linha central. - Três pontos: gol pela frente ou por trás de um SKILLGoal e um membro da equipe deve parar a bola com a sola do sapato antes que ela toque as paredes da quadra ou cruze a linha central. Se um defensor da outra equipe parar a bola com a sola do sapato antes do atacante da mesma equipe, são contabilizados apenas dois pontos. - As equipes já não têm os seus próprios gols. O SKILLGoal que onde um ponto foi marcado é "bloqueado" até o próximo gol bem-sucedido em um dos outros três SKILLGoals. O professor descreve um dos SKILLGoals como bloqueado no início do jogo. Nesta variação, é atribuído um ponto se o arremesso adentrar no SKILLGoal pela frente ou por trás.	Em cada um dos quatro cantos do salão, um aluno será nomeado árbitro. Exercício básico  1ª variação 	- Uma bola SKILLTheBall - Vários conjuntos de camisas de treino - Quatro caixas (um elemento e uma tampa cada) - Quatro SKILLGoals
	Conclusão 5' Dar aos alunos a oportunidade de expressar as suas opiniões sobre a nova disciplina		

BaSKILL

Jogar é a prioridade desta segunda lição: os alunos desenvolvem os conceitos básicos de BaSKILL, especialmente rebotes ofensivos e defensivos.

Condições

- Duração da aula: 90 minutos
- Faixa etária: 8 a 20 anos
- Níveis escolares: Ensino fundamental (a partir do 3º ano) e Ensino médio
- Níveis de progressão: iniciante e avançado

Objetivos de aprendizagem

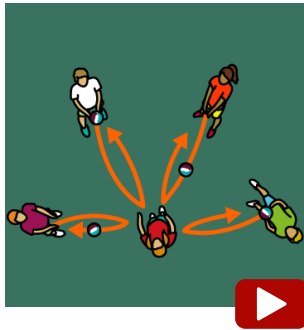
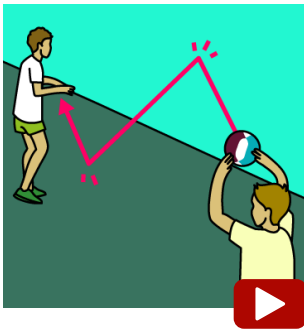
- Trabalhar a parte superior do corpo
- Lançamentos de bola, interações em equipe, rebotes ofensivos e defensivos.
- Compreender e aplicar as regras da BaSKILL.

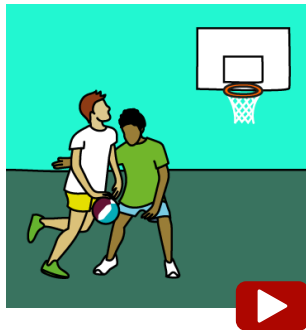
Observações

- Conheça as regras do [FooBaSKILL™](#) (ver págs. 3-6).
- Ajuste os jogos e a duração ao nível do grupo.



	Tema / Tarefa / Exercício / Forma de jogo	Organização / Ilustração	Material
Aquecimento	5' Pac-Man Dois caçadores conduzem uma bola com as suas mãos e seguem os seus camaradas (sem bola). Todos se movem exclusivamente nas linhas da quadra. Se um aluno for tocado com a mão por um caçador, ele terá de ir até o professor para pegar uma bola e se tornar um caçador. Quem será o último aluno restante? Mais difícil • Apenas driblar com a mão mais fraca.	Para evitar lesões, primeiro os alunos realizam este exercício caminhando. Com este jogo como aquecimento, todos os alunos são equipados com uma bola para a lição seguinte. 	• Um SKILLTheBall por aluno
	6' Rounds (Rodadas) Em pares. Um estudante conduz a bola com a mão e ataca; seu parceiro leva a bola com o pé e defende. O atacante deve contar quantas vezes toca a bola do adversário com o pé. Inverter os papéis após 30 segundos. Então mude os oponentes (por exemplo, um vencedor contra um vencedor e um perdedor contra um perdedor da rodada anterior). Três rodadas com um intervalo entre elas.	Otimizar o espaço disponível e limitar a velocidade (risco de colisão), a classe é dividida em dois grupos, cada um utilizando metade da sala. 	• Um SKILLTheBall por aluno
	6' Power With Skill (apoio com bola) Apoiar o corpo em uma mão (flexão) e usar a outra mão para driblar a bola. • Mão direita (30 segundos, depois 30 segundos de pausa). • Mão esquerda (30 segundos, depois 30 segundos de pausa). • O maior número possível de mudanças de mãos em 30 segundos. Mais fácil • De joelhos. • Sentado para os alunos mais novos.	Em um círculo. 	• Um SKILLTheBall por aluno

	Tema / Tarefa / Exercício / Forma de jogo	Organização / Ilustração	Material
Parte principal	10' Visionary (visão periférica) Em grupos de cinco a seis jogadores. Um aluno sem bola, os outros com uma bola cada, colocados num formato de semicírculo com 180° virados para ele. O aluno no centro pega e devolve a bola lançada aleatoriamente por seus colegas. Apenas uma bola em movimento por vez (colaboração entre os lançadores)! Altere as funções após 30 segundos (sentido horário).	Este exercício melhora a percepção, a visão periférica e a cooperação. Para evitar ferimentos, os passes são primeiramente feitos com rebote no chão. Só então é que os alunos jogam. 	Um SKILLTheBall por estudante (exceto o estudante no centro)
	8' Crazy Wall (parede maluca) Duas equipes, com um máximo de oito jogadores, jogam uns contra os outros na quadra. Exceto pelo “pé articulado”, a locomoção com a bola é proibida. Cada passe bem sucedido contra a parede marcará um ponto (ver combinações abaixo). Apenas um rebote do chão é permitido por passe; com dois rebotes antes ou depois de tocar a parede, a equipe que tocou a bola pela última vez é penalizada e a passa para os adversários. Que equipe marcará os primeiros cinco ou dez pontos (dependendo do nível)? Combinações possíveis - Parede - membro da equipe - Parede - solo - membro da equipe - Chão - parede - membro da equipe - Chão - parede - chão - membro da equipe	Tornar os alunos sensíveis com relação à distância entre eles em uma situação de ataque. Atenção ao contato entre jogadores perto das paredes! Com uma turma de 20 pessoas: cinco contra cinco por meio do campo. 	- Uma bola SKILLTheBall - Vários conjuntos de camisas
	10' Magic Board (tabela mágica) Duas equipes com no máximo sete jogadores, jogam uns contra os outros na quadra (sem linhas de fundo e linhas laterais). Devem fazer pelo menos cinco passes antes de poderem marcar contra uma das tabelas de basquete, de acordo com as regras do BaSKILL (exceto a regra dos três pontos). Distribuição de pontos - Um ponto: tabela + chão - Dois pontos: tabela + rebote ofensivo - Não marca ponto: - Tabela + rebote defensivo (o jogo continua) - Contato com o aro da cesta. Regras - Passe pelo chão é permitido. - Apenas um rebote no chão é permitido por passe. Com dois, a equipe que tocou a bola pela última vez é penalizada e a passa para os adversários. - Nada de dribles ou caminhadas. Uso do pé de pivô permitido. Mais fácil - Jogue contra a parede atrás da cesta em vez de contra a tabela.	Os alunos contam os passos em voz alta. Com uma turma grande, jogar em uma metade do campo e com uma cesta. 	- Uma bola SKILLTheBall - Vários conjuntos de camisas - Duas cestas de basquete

Tema / Tarefa / Exercício / Forma de jogo		Organização / Ilustração	Material
Parte principal	10' Tchoukball Duas equipes, com um máximo de sete jogadores, competem na quadra de acordo com as regras da BaS-KILL (dribles e incluindo as paredes). Vale jogar em ambas as tabelas de basquete, mas não mais de três vezes seguidas na mesma tabela (ambas as equipes combinadas). Caso contrário, a bola vai para a equipe adversária. Distribuição de pontos de acordo com as regras BaSKILL (exceto a regra dos três pontos) • Um ponto: tabela + chão • Dois pontos: tabela + rebote ofensivo • Não marca ponto: – tabela + rebote defensivo (o jogo continua) – Contato com o aro da cesta.	Após um ponto ser marcado ou uma falta cometida, os alunos devem tocar o chão com a bola. Com este gesto, os outros jogadores são informados de que o jogo vai recomeçar. 	• Uma bola SKILLTheBall • Vários conjuntos de camisas • Duas cestas de basquete
	30' BaSKILL Dois times, de quatro a cinco jogadores, competem na quadra de acordo com as regras de BaSKILL (nível iniciante ou avançado, ver pág. 4-5). Eles defendem a cesta na sua metade do campo e atacam a outra metade. O retorno à sua própria área é permitido.	Para ter equipes equilibradas, alinhe os alunos de acordo com o seu nível de basquete, depois numere-os de acordo com o número de equipes. Coloque quatro alunos em cada canto da quadra para a arbitragem. 	• Uma bola SKILLTheBall • Vários conjuntos de camisas • Duas cestas de basquete
Conclusão	4' Dar aos alunos a oportunidade de expressar as suas opiniões sobre a nova disciplina.		

FooBaSKILL™

Nesta terceira lição, os alunos descobrem a forma final do jogo. Você converte gradualmente todos os elementos do FooBaSKILL™.

Condições

- Duração da aula: 90 minutos
- Faixa etária: 8 a 20 anos
- Níveis escolares: Ensino fundamental (a partir do 3º ano) e Ensino médio
- Níveis de progressão: iniciante e avançado

Objetivos de aprendizagem

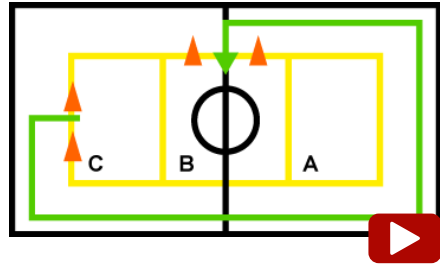
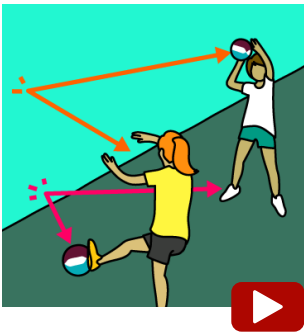
- Trabalhar na coordenação da parte superior e inferior do corpo.
- Ser capaz de mudar o esporte no meio do campo (praticando a transição).
- Compreender e aplicar as regras do FooBaSKILL™.

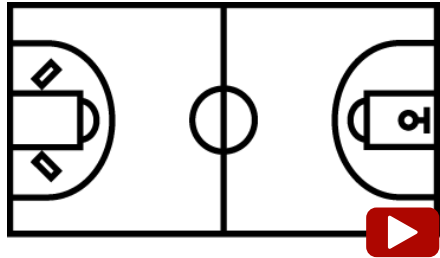
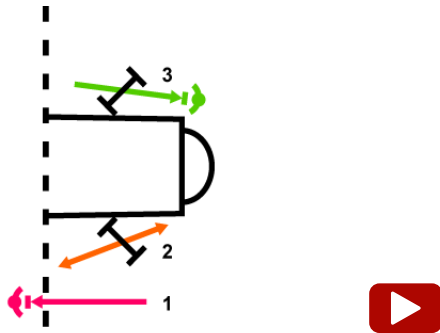
Observações

- Conheça as regras do [FooBaSKILL™](#) (ver págs. 3-6).
- Se não houver SKILLGoal disponível, utilize um ou mais cones.
- Esta lição também pode ser realizada sem uma caixa (plinto) (ver [FooBaSKILL™ Outdoor](#), pág. 20).
- Ajuste os jogos e a duração ao nível do grupo.



	Tema / Tarefa / Exercício / Forma de jogo	Organização / Ilustração	Material
Aquecimento	5' Ball Handling (movimentação da bola) Os alunos se movem livremente na sala e driblam conforme as instruções do professor (mão direita, mão esquerda, etc.). Ao sinal sonoro, eles mudam o esporte e conduzem a bola no mesmo lado (pé direito, mão direita), etc. Mais difícil • Alterne a mão direita/pé direito e a mão esquerda/pé esquerdo em cada drible. • Movimentar-se para trás.		• Um SKILLTheBall por aluno
	10' Whistle Change (reação a estímulos) Os alunos se movem livremente na quadra driblando a bola. Quando professor der: • um apito, eles trocam bolas com um colega; • dois apitos, mudam de esporte; • três apitos, eles tentam marcar uma cesta ou bater a bola contra a parede com seus pés, dependendo do esporte que esteja jogando. Variação • Divida a classe em duas: uma metade começa o exercício driblando a bola com a mão e a outra metade com o pé. Quando o professor apitar uma vez, os alunos trocam sua bola com um colega que pratica o outro esporte. Quando ele apitar duas vezes, eles mudam de esporte.		• Um SKILLTheBall por aluno
	5' Transition Hunt (caça por zona) Um esporte por metade do campo (BaSKILL e FooSKILL). Quatro caçadores, cada um com uma camisa nas mãos, seguem os seus colegas. Todos se movem livremente na quadra, mas, dependendo da metade do campo de jogo em que estão atualmente, eles têm que usar a mão ou o pé para mover ou driblar a bola. Se um aluno é tocado com a mão por um caçador, os papéis são trocados. Variação • Quando o professor apita, a zona FooSKILL torna-se a zona BaSKILL e vice-versa. Isto obriga os alunos que apenas se deslocam em uma metade do campo a praticar também o outro esporte.	Se um aluno for tocado por um colega, ele não poderá tocá-lo novamente de imediato. 	• Um SKILLTheBall por aluno • Quatro camisas

	Tema / Tarefa / Exercício / Forma de jogo	Organização / Ilustração	Material
Parte principal	10' League Games (jogo da liga) As três zonas do campo de vôlei correspondem a uma liga (A, B e C). Todos os alunos começam na liga A. Se a sua bola sair dos limites, eles descem uma liga. Se ganharem um duelo com um colega, eles sobem uma liga. O aluno que perder o controle de sua bola na liga C deve fazer uma volta fora da quadra para começar jogar novamente na liga B (saída e entrada entre dois cones). Formas de jogo • Jogo de basquete durante dois minutos. • Jogo de futebol durante dois minutos. • Jogo de dois minutos com esportes alternados a cada 15 segundos (apito do professor).	No caso de turmas grandes, os alunos dividem-se uniformemente entre os três campos no início do jogo. 	• Um SKILLTheBall por aluno • Quatro cones
	10' Coordination By Two (coordenação em pares) Em pares, com cinco metros de distância um do outro, cada um com uma bola, os alunos jogam diferentes tipos de passes; primeiro sem as paredes, depois com. O professor seleciona dois dos três exercícios seguintes (para cumprir o horário). • Um dos alunos dá um passe por cima (trajetória horizontal), o outro um passe por baixo (com rebote do chão). Ao sinal do professor, os papéis são trocados. Variação: Uma das bolas passa sempre por cima (horizontal), a outra sempre por baixo (rebote do chão). Ao sinal, as bolas mudam de caminho. • Um estudante faz um passe horizontal ao seu parceiro, que lança a sua bola no ar, pega e devolve a bola do seu colega de equipe, e depois pega a sua própria bola. • Um aluno faz um passe com as mãos (trajetória horizontal), o outro com o pé (passe de chão). Ambas as bolas devem chegar ao mesmo tempo (parar com as duas mãos e a sola do sapato). Variante: Um aluno arremessa a bola somente com as mãos (trajetória horizontal) e seu parceiro chuta a bola somente com o pé. Quando o professor apita, os papéis são invertidos. Mais fácil Com uma única bola por cada par de alunos. • Passes horizontais ou com rebote com duas mãos. Alterar os tipos de passe a cada apito. • Passes com pé e parada com a sola do sapato. • Fazer um passe a você mesmo (verticalmente), depois jogue a bola para o seu parceiro (horizontalmente). Variação: Idem, mas girando uma vez no seu próprio eixo antes de apanhar a sua própria bola novamente.	Recomendações • Exercício 1: O rebote da bola para o passe por baixo deve ser feito a dois terços da distância. • Exercício 2: Os alunos devem esperar que o seu parceiro passe a bola para eles antes de lançarem a sua própria bola na vertical. • Exercício 3: Para simplificar o passe do pé, os alunos rolarão a bola com a sola do sapato. O ritmo é definido pelo aluno que toca o pé. No final, todos estes exercícios são realizados contra uma parede. 	• Um SKILLTheBall por aluno

	Tema / Tarefa / Exercício / Forma de jogo		Organização / Ilustração	Material
Parte principal	45'	FooBaSKILL™ Duas equipes de quatro jogadores, competem numa quadra de acordo com as regras do FooBaSKILL™ (nível iniciante ou avançado ver páginas 4 e 5). Lembre-se, em particular, da regra sobre a mudança de esporte (a posição da bola é decisiva). Jogar três jogos de dez minutos. Exemplo: Com uma turma de 16 alunos, formar dois times de oito jogadores divididos em dois blocos. Mude de blocos a cada dois minutos e meio e pratique o esporte após cinco minutos Variações - Se uma das equipes marcar 3 pontos de uma vez (cesta ou gol), os papéis são trocados. A equipe permanece na posse da bola e ataca de acordo com as regras do outro esporte. - Com dois SKILLGoals no chão e as duas linhas de fundo em vez das caixas (plintos) (FooBaSKILL™ Out-door). A atribuição de pontos para o BaSKILL é idêntica à do jogo oficial. No entanto, difere do FooSKILL: - Um ponto: passe de um jogador em frente à linha de fundo para um companheiro de equipe que para a bola com a sola do sapato atrás da linha de fundo. - Dois pontos: gol pela frente ou por trás de um SKILLGoal. - Três pontos: gol pela frente ou por trás de um SKILLGoal e abordagem de um colega de equipe que para a bola com a sola do sapato antes do atacante, apenas dois pontos são concedidos.	Ter equipes equilibradas, alinhar futebolistas, jogadores de basquete e finalmente outros estudantes, depois numerá-los de acordo com o número de equipes. Atribua o papel de árbitro ou juiz a quatro ou cinco alunos em pausa. Exercício básico  Segunda variante 	- Uma bola SKILLTheBall - Vários conjuntos de camisas
	5'	Peça que os alunos descrevam a sua primeira experiência com o FooBaSKILL™ com uma palavra ou adjetivo.		

FooBaSKILL™ Kids and Outdoor

Duas variantes do FooBaSKILL™ estão disponíveis para escolas sem material oficial.

FooBaSKILL™ Kids

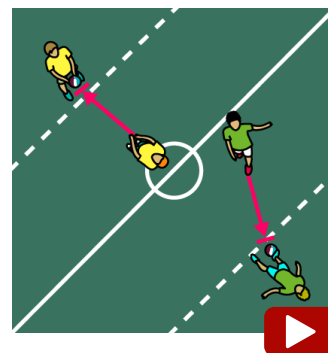
Esta primeira variante não requer nem uma cesta de basquete nem uma baliza de futebol. Apenas duas zonas básicas são definidas. Uma outra vantagem é a simples atribuição de pontos.

Tal como no FooBaSKILL™, o campo de jogo consiste em dois meios campos: um para o FooSKILL e outro para o BaSKILL, que são separados por uma linha de meio de campo. O esporte praticado depende da posição da bola. Duas equipes com quatro a cinco jogam uma contra a outra. No primeiro tempo, defende-se no lado BaSKILL e joga-se contra o lado FooSKILL; os adversários fazem o contrário. No segundo tempo, os papéis são trocados.

Uma zona alvo é definida em ambas as metades do campo (as linhas de fundo do campo de vôlei podem ser utilizadas como guia). Na parte FooSKILL, é atribuído um ponto quando um jogador para a bola com a sola do seu sapato na zona alvo assim que a recebe de um membro da equipe fora desta zona. Se a bola for interceptada por um adversário, o time atacante deve deixar a zona alvo para a próxima tentativa. Na parte BaSKILL, aplica-se o mesmo princípio, em que o passe é jogado com as mãos de um jogador nas mãos de um dos membros da sua equipe.

Variação

- Com zonas de restrição (ver pág. 8) e duas equipes de no máximo oito: quatro contra quatro no corredor médio e dois contra dois nos corredores externos. Pontuação: um ponto é atribuído se o passe for feito por um jogador do mesmo corredor, dois pontos são atribuídos se o passe vier de outro corredor.



FooBaSKILL™ Outdoor

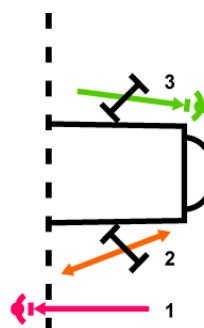
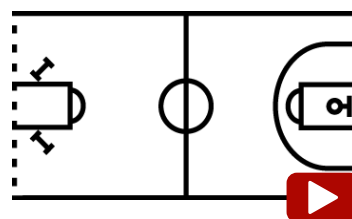
Esta segunda variante, que também pode ser jogada fora das quadras fechadas, é ideal para escolas sem uma caixa (plinto). Em vez dos SKILLGoals, podem ser utilizados cones de marcação.

Duas equipes com quatro jogadores competem uma contra a outra. A primeira equipe defende a linha de fundo disponível no campo (por exemplo, o basquete) e os dois SKILLGoals na seção FooSKILL; ela ataca o basquete na seção BaSKILL. A segunda equipe faz o contrário. No fim do primeiro tempo os papéis são invertidos. A atribuição de pontos para o BaSKILL é idêntica à do jogo oficial. No entanto, difere do FooSKILL:

- Um ponto: Um jogador dá um passe de antes da linha de fundo para um membro da equipe que para a bola com a sola do sapato atrás da linha de fundo.
- Dois pontos: gol pela frente ou por trás do SKILLGoal antes que a bola toque nas paredes ou atravesse a linha do meio de campo.
- Três pontos: gol pela frente ou por trás do SKILLGoal, e abordagem por um membro da equipe que para a bola com a sola do sapato antes que esta toque nas paredes do campo ou atravesse a linha do meio de campo. Se um defensor parar a bola com a sola do sapato antes que o atacante tenha sucesso, são marcados apenas dois pontos.

Variação

- Com zonas de restrição (ver pág. 8) e duas equipes com cinco jogadores: três contra três no corredor médio e um contra um nos corredores externos.



Indicações

Bibliografia

- Meyer, J., (2017): Sport in der gymnasialen Oberstufe: Schulbuch. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.

Vídeos

- Lista de reprodução FooBaSKILL™

Aprendizagens

- Para professores de clubes esportivos e outras organizações

Atividades

- Torneios da escola
- Acontecimentos

Agradecemos ...

... aos aprendizes da École Technique - École des Métiers, Lausanne, pela sua participação na filmagem dos vídeos dos exercícios, e à direção da escola pela disponibilização da quadra esportiva.

Em colaboração com:



impressão

Editora: Pascal Roserens / foobaskill.com

Autores: Michal Lato, Piero Quaceci e Pascal Roserens

Redação: mobilesport.ch

Tradução: FooBaSKILL™

Vídeos: Pascal Roserens, Karlla Araújo Roserens

Desenhos: Rea Christ, reamarisa.com

Layout: Escritório Federal de Esporte (Suíça)