

MANUAL DIDÁTICO

SISTEMATIZAÇÃO DO ENSINO DO FUTSAL

MANOEL PEREIRA DOS SANTOS NETO
FABIO FREIRE DE OLIVEIRA
SÉRVULO FERNANDO COSTA LIMA

SALGUEIRO -PE
2023

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S237 Santos Neto, Manoel Pereira Dos.

Sistematização do Ensino do Futsal / Manoel Pereira Dos Santos Neto. -
Salgueiro, 2024.
24 f. : il.

Produto Educacional (ProfEPT - Mestrado Profissional em Educação Profissional
e Tecnológica) - Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Sertão
Pernambucano, Campus Salgueiro, 2024.

Orientação: Prof. Dr. Fábio Freire de Oliveira.

Coorientação: Msc. Sérvulo Fernando Costa Lima.

1. Educação. 2. Metodologia de Ensino. 3. Futsal. 4. Educação Física. I. Título.

CDD 370

PRODUÇÃO EDUCACIONAL

Produção educacional vinculado à dissertação de Mestrado:

“Manual Didático para as metodologias de ensino aplicadas no treinamento de Futsal do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí – IFPI – *Campus* Teresina Central.

Autor - Prof. Me. Manoel Pereira dos Santos Neto

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2893039636297016>

Vínculo: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí (IFPI) – *Campus* Uruçuí

Orientador - Prof. Dr. Fábio Freira de Oliveira

Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/7915334906112072>

Vínculo : Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Sertão Pernambucano (IF Sertão Pernambucano) – *Campus* Salgueiro

Co Orientador - Prof. Me. Sérvulo Fernando Costa Lima

Currículo Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2869213517636726>

Vínculo: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí (IFPI) – *Campus* Teresina Central



Programa de Pós-Graduação Em Educação Profissional e Tecnológica (EPT) do IF-Sertão Pernambucano, Campus Salgueiro – PE.

SUMÁRIO

Apresentação	04
Introdução ao Modelo de Treinamento	05
Sessão de Treino	07
Avaliação Física e Testes	08
Descrição das Atividades Sistemáticas Defensivas	10
Proposta de aula – Sistema Defensivo	12
Descrição das Atividades Sistemáticas Ofensivas	14
Descrição das Atividades Sistemas de Jogo	15
Proposta de aula – Sistemas Táticos	16
Descrição das Atividades - Situações Especiais	18
Proposta de aula – Jogadas de Bola Parada	19
Proposta de aula – Jogadas de Bola Parada	23
Referências Bibliográficas	24

APRESENTAÇÃO

Este produto educacional é fruto de uma dissertação de Mestrado do programa de Pós- Graduação em Educação Profissional e Tecnológica (EPT) do IF – Sertão Pernambucano, *Campus Salgueiro* – PE. O produto é um Manual de orientação para o ensino do Futsal no ambiente escolar, como também em clubes e locais que possam possibilitar a prática da modalidade. É composto por cinco etapas e uma sessão de treinamento para nortear a execução, de acordo com a realidade.

São numerosos os benefícios que o Futsal fornece, desenvolvido no âmbito educacional: contribui para a formação do aluno como cidadão e para a construção de valores que permitem desenvolver nele autoconfiança, coletividade, respeito, entre outros, inserindo-o no mundo contemporâneo, proporcionando-lhe uma visão crítica da realidade em que está inserido e, dessa forma, contribuindo não só para sua formação, mas também para a vida de uma forma geral.

Para a construção desse produto, tomou-se como base as sustentações teóricas dos trabalhos de alguns estudiosos do Futsal, como: Barbieri (2009), Balzano (2014), Daniel Júnior (2019), Daniel Mutti (2003), Saad e Costa(2003).

O produto educacional foi construído no ano de 2023, durante os treinamentos dos alunos dos Cursos Técnicos Integrados ao Ensino Médio (EMI) das equipes de Futsal masculino e feminino do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Piauí (IFPI) – *Campus Teresina Central*.

INTRODUÇÃO AO MODELO DE TREINAMENTO

No início dos treinamentos, foram realizadas várias atividades de caracteres cognitivo, afetivo e social, abrangendo as condições técnicas, táticas e físicas do Futsal.

Alunos de todas as esferas de ensino, desde o Ensino Médio, Superior, como também de cursos técnicos e comunidade externa, com faixa etária em torno dos 15 aos 22 anos de idade, vivenciaram a modalidade nos treinamentos e participaram de competições a nível escolar e competições abertas, que são vinculadas à Federação Piauiense de Futsal.

Os trabalhos foram realizados durante todo o ano, aprimorando a parte física, com exercícios iniciais de alongamento, de aquecimento, com exercícios de calistenia e exercícios funcionais de “Full Body”. Na parte principal do treino, são desenvolvidas atividades de 1x1, 2x2, 3x3, 4x4, situações de vantagem numérica e desvantagem numérica, situações de Goleiro-linha.

Além disso, foram utilizadas metodologias que abrangem exercícios de ataque, defesa e transição no Futsal, como marcações quadra toda, meia quadra e linha baixa de defesa; ataque em rodízio, 4x0, 3x1 e transições posicionais ou de situacionais.

Por outro lado, os goleiros receberam treinamentos especiais e diferenciados dos demais atletas de linha, trabalhando o seu tempo de reação, reposições rápidas de bolas, empunhaduras, quedas e base de defesa meio e alta.

INTRODUÇÃO AO MODELO DE TREINAMENTO

Para uma melhor percepção das atividades desenvolvidas, o quadro abaixo mostra as etapas do trabalho realizado, assim como o padrão da sessão de treinamento.

ETAPAS	ATIVIDADES
1ª	AVALIAÇÃO FÍSICA E QUALIDADES TÉCNICAS
2ª	SISTEMÁTICA DEFENSIVA
3ª	SISTEMÁTICA OFENSIVA
4ª	SISTEMAS DE JOGO
5ª	SITUAÇÕES ESPECIAIS - JOGADAS DE BOLA PARADA OU MANOBRAS PRÉ-ESTABELECIDAS

Fonte: Elaborado pelo autor, 2023

SESSÃO DE TREINO

DURAÇÃO: 1 hora e meia à 2 horas.

FREQUENCIA : 3 vezes por semana (3x)

AS AULAS SÃO DIVIDIDAS EM:

- INÍCIO: Aulas de alongamento / flexionamento – com o intuito de melhorar a postura dos praticantes e prepará-los para a prática esportiva;
- PARTE PRINCIPAL: Parte específica do Futsal; Aulas de método Técnico/Tático – com o objetivo de trabalhar os fundamentos básicos e sistemas de jogos no Futsal;
- FINAL: Relaxamento / alongamento final.

AVALIAÇÃO FÍSICA E TESTES

Realizar avaliação física para mensurar o nível das capacidades físicas dos alunos/atletas. Esse tipo de avaliação é importante para medir o estado inicial dos atletas. Após a avaliação, utiliza-se os dados coletados para prescrever exercícios específicos para melhorar ou aprimorar as capacidades físicas.



Teste Antropométrico



Composição Corporal



Teste de Flexibilidade



Dinamômetro de Força



Resistência Abdominal



Teste Aeróbio



Teste Flexão de Braço

AVALIAÇÃO FÍSICA E TESTES

Praticar os testes de quadra voltados para as valências físicas do Futsal:

- Velocidade;
- Agilidade sem bola e com bola;
- Resistência anaeróbia;
- Resistência aeróbia.



**Teste de velocidade
20m**



**Teste de agilidade
Illinois**



**Teste de agilidade
Illinois c/ bola**



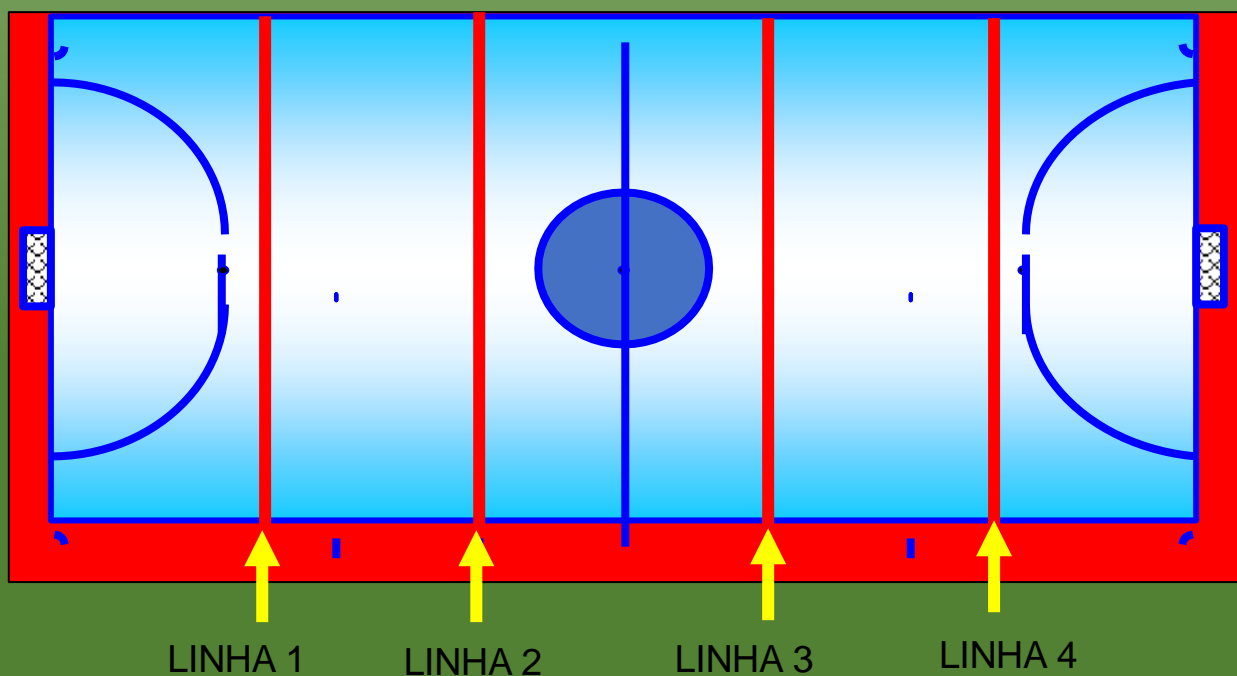
**Teste de resistência
Yoyo Teste**

DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES SISTEMÁTICAS DEFENSIVAS

Desenvolver a progressão pedagógica da aprendizagem de marcação: acompanhamento; equilíbrio; desarme; cobertura; desvantagem numérica e de goleiro linha.

Intensidade de marcação conforme as linhas:

- Linha 1 e 2 (formas de pressão);
- linha 3 (meia-quadra);
- linha 4 (intermediária de defesa).



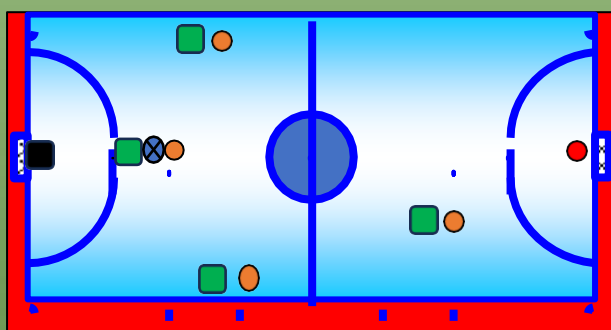
DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES SISTEMÁTICAS DEFENSIVAS

TIPOS DE MARCAÇÃO:

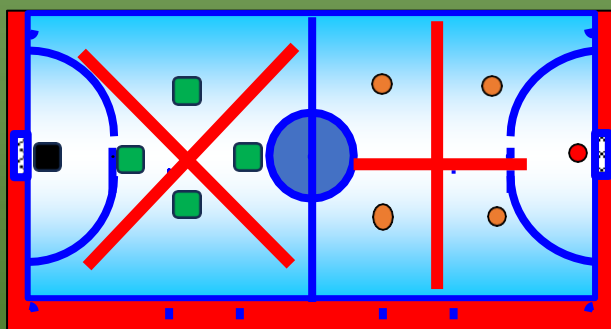
- Marcação individual;
- marcação por zona
- marcação mista.

A metodologia de ensino da defesa começa pela defesa individual, pois assimilando uma postura defensiva própria, o jogador poderá passar para uma defesa coletiva (Zona, Mista).

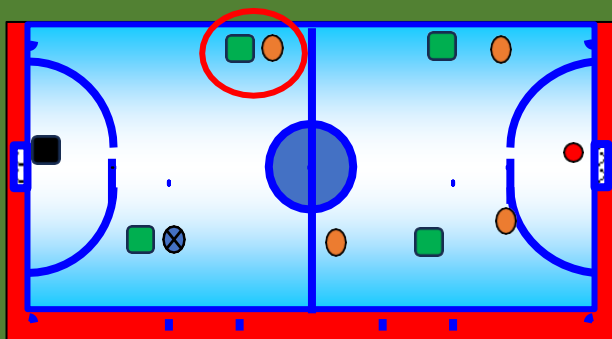
Marcação individual: o defensor marca, individualmente, o jogador que lhe é indicado, acompanhando-o por toda a quadra.



Marcação por zona: consiste em atribuir a cada jogador da equipe uma zona definida de defesa, com a missão de ocupá-la e defendê-la.



Marcação mista: consiste em atribuir a um jogador marcação individual e, aos demais jogadores, marcação zona; ou dois jogadores marcando individual e dois jogadores marcando zona.



PROPOSTA DE AULA

SISTEMA DEFENSIVO

SESSÃO : 01

DATA :

LOCAL :

ARENA HÉLIO

TEMPO : 40'

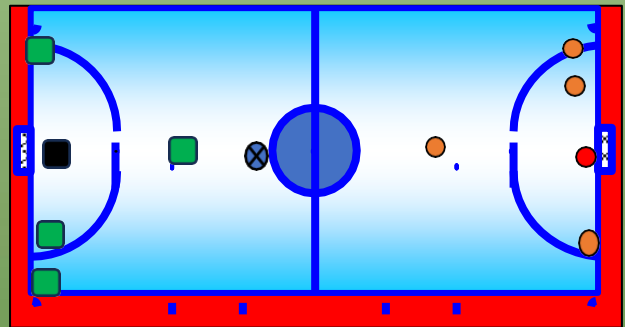
MATERIAL :

BOLAS, COLETES.

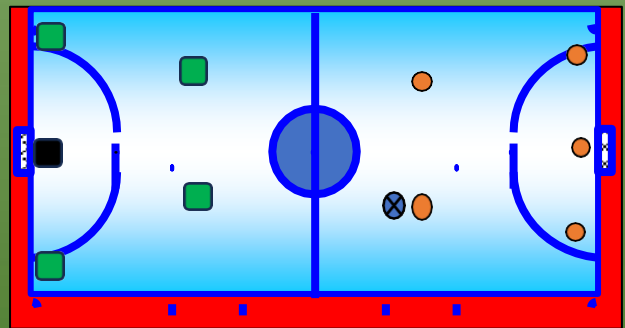
OBJETIVO :

DESENVOLVER MARCAÇÃO INDIVIDUAL

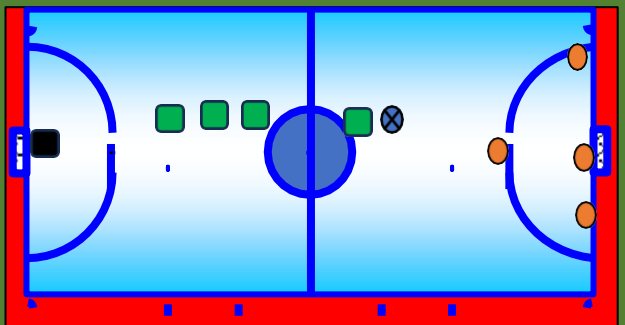
Confronto 1X1: os alunos são dispostos no fundo da quadra e uma bola é lançada, começando um jogo de 1X1. É observado o equilíbrio.



Variações: podem ocorrer variações com o aumento no número de jogadores. Confronto 2x2, 3X3, 4X4. Serão observados acompanhamento, desarmes e coberturas.



Postura defensiva: o defensor senta de costas para seu gol e de frente para o seu adversário. O goleiro lança a bola ao atacante e começa o confronto 1X1. Serão observados postura defensiva e equilíbrio.



PROPOSTA DE AULA

SISTEMA DEFENSIVO

SESSÃO : 02

DATA :

LOCAL :

ARENA HÉLIO

TEMPO : 40'

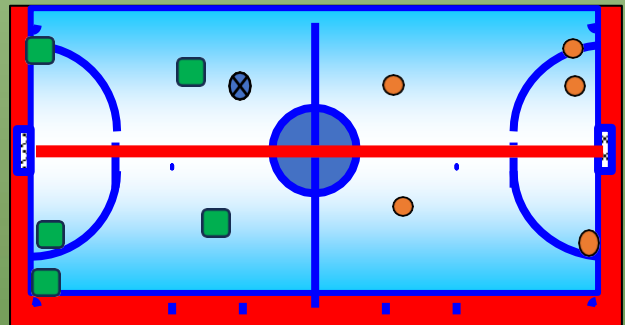
MATERIAL :

BOLAS, COLETES, PRATOS.

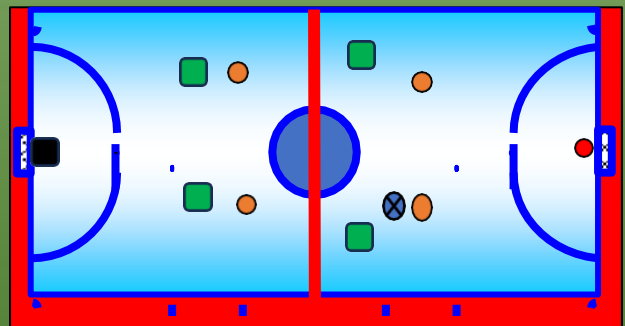
OBJETIVO :

DESENVOLVER MARCAÇÃO ZONA QUADRADO

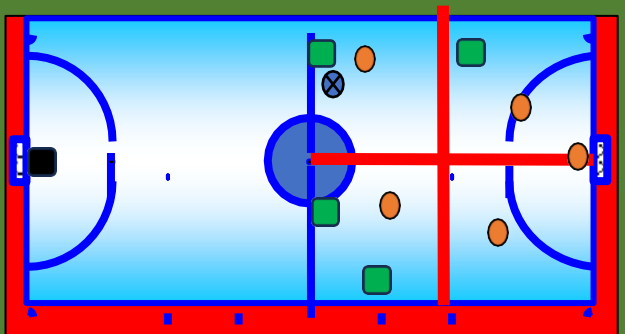
Jogo dos Lados: é demarcada uma linha no meio da quadra, de gol a gol, (pode ser com prato chinês ou fitas). Os jogadores só podem jogar em suas áreas específicas.



Variações: é demarcada uma linha no meio da quadra, de lateral a lateral, em que os jogadores só podem jogar em suas áreas específicas.



Jogo defesa zona: Determinam-se 10 minutos. Uma equipe ataca a outra, que se encontra em defesa zona. Cada jogador de defesa é responsável por defender um espaço determinado por fita ou chapéu chinês.



DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES SISTEMÁTICAS OFENSIVAS

Manobras ofensivas ocorrem quando uma equipe está com a posse da bola e procura, através de manobras, alcançar a meta adversária, com êxito. (MUTTI,2003).

As características individuais ofensivas que os alunos / atletas devem desenvolver são:

- Na frente da linha da bola;
- Sair/entrar do campo visual do adversário;
- Não receber a bola, parado;
- Andar com a bola (condução);
- Velocidade precisa de passe;
- Linha de passa (aparecer p/ receber a bola).



DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES SISTEMAS DE JOGO

Mutti (2003) diz que sistema é o posicionamento em que os jogadores ficam dispostos em quadra, com a bola, de acordo com a situação do jogo ofensivo e, defensivo, sem a bola.

Tipos de sistemas táticos:

- 2x2;
- 3x1 – 1x3;
- 4x0;
- 1x2x1 - 2x1x1;

Normalmente, são utilizados, nos treinamentos das equipes do IFPI – *Campus Teresina Central*, apenas os sistemas 3x1 e 4x0. Destaca-se que, em todo o processo de aprendizagem, o correto é implementar todos os sistemas.

Na foto abaixo, observa-se o sistema 3x1, representado pela equipe que está de colete amarelo.



PROPOSTA DE AULA

SISTEMAS TÁTICOS

SESSÃO : 03

DATA :

LOCAL :

ARENA HÉLIO

TEMPO : 40'

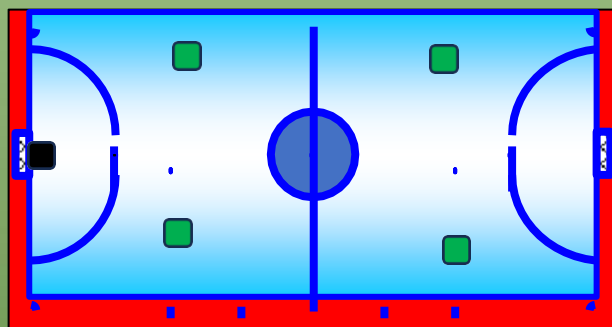
MATERIAL :

BOLAS, COLETES, PRATOS.

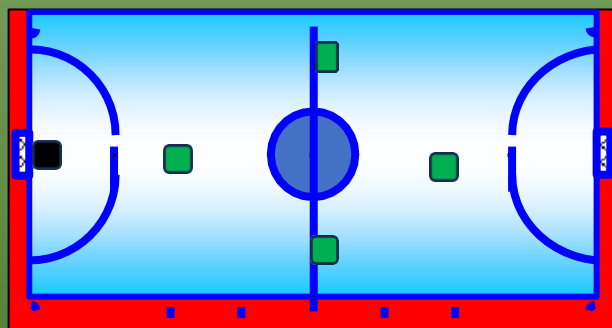
OBJETIVO :

APRIMORAR A CONSCIÊNCIA TÁTICA

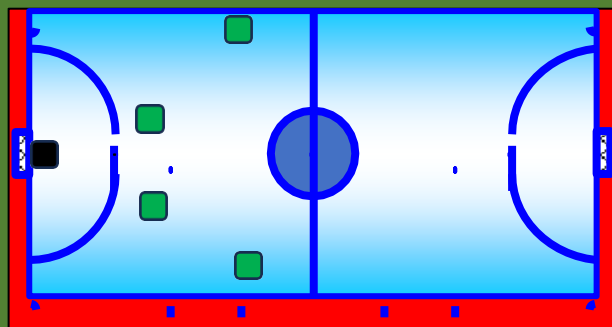
Sistema 2X2: é o sistema base do futsal, utilizado desde a iniciação, no qual os jogadores ficam distribuídos 2 na quadra ofensiva e 2 na quadra defensiva.



Sistema 3X1 – 1x3: é o sistema mais utilizado nas equipes de futsal. Caracteriza-se por um jogador na defesa, dois jogadores que ajudam tanto na defesa como no ataque e um jogador mais adiantado.



Sistema 4X0: considerado o sistema de jogo mais moderno. Os atletas ficam dispostos na meia quadra de defesa armando as jogadas.



PROPOSTA DE AULA

SISTEMAS TÁTICOS

SESSÃO : 04

DATA :

LOCAL :

ARENA HÉLIO

TEMPO : 40'

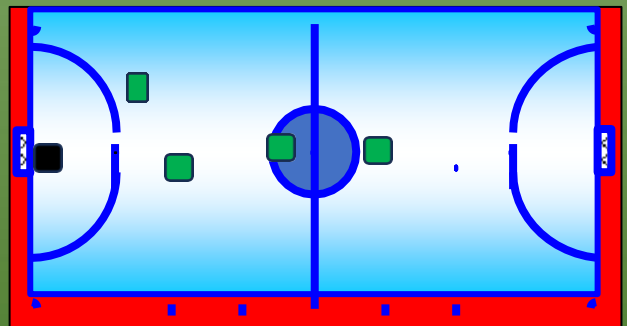
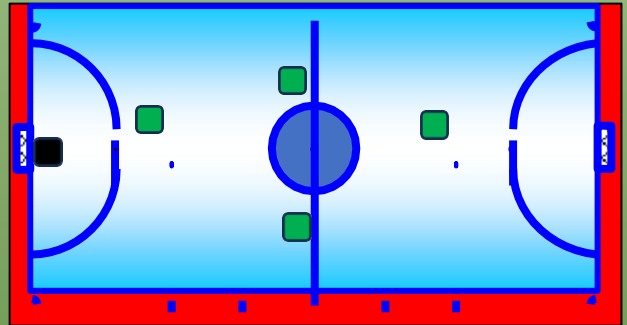
MATERIAL :

BOLAS, COLETES, PRATOS.

OBJETIVO :

APRIMORAR A CONSCIÊNCIA TÁTICA

SISTEMA 1X2X1 – 2X1X1: sistemas de jogos utilizados nos lances de tiro de meta, provocando uma confusão na marcação da equipe adversária.



DESCRIÇÃO DAS ATIVIDADES SITUAÇÕES ESPECIAIS

Classificamos como situações especiais as jogadas de bola parada ou manobras pré-estabelecidas que, de acordo com Daniel Júnior(2019), é o percurso mais breve para o gol, devido à organização estratégica para facilitar a execução de um chute ao gol.

Hoje em dia, em função da evolução dos sistemas defensivos, é de suma importância essa temática ser bem desenvolvida, pois, como diz Barbieri (2009), ela causa desequilíbrios defensivos, viabilizando oportunidades de gol. Ele complementa, ainda, dizendo que o objetivo é enganar o adversário através dos fundamentos dribles, fintas e bloqueios ou deslocamentos para facilitar propósito.

As situações especiais são:

- Saída de bola;
- Falta;
- Lateral;
- Tiro de canto;
- Trabalho com o goleiro linha.

PROPOSTA DE AULA

JOGADAS DE BOLA PARADA

SESSÃO : 05

DATA :

LOCAL :

ARENA HÉLIO

TEMPO : 40'

MATERIAL :

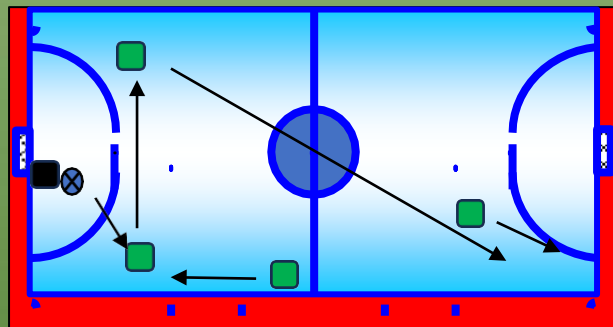
BOLAS, COLETES, CONES.

OBJETIVO :

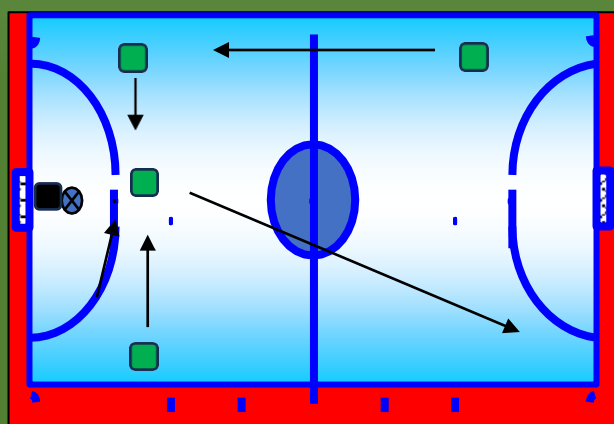
APERFEIÇOAR AS VALÊNCIAS TÁTICAS

Saída de Bola: executada pelos jogadores de linha, podendo envolver dois e até três jogadores, na tentativa de conseguir vantagem sobre a defesa adversária (SAAD; COSTA, 2005).

O jogador posicionado no centro da quadra (próximo à lateral) retorna para a defesa no momento em que a bola é passada de uma ala para outra.



O jogador que está no centro sai em diagonal para o lado direito da quadra de ataque, o goleiro passa a bola para o jogador posicionado no lado esquerdo da quadra de defesa; o jogador que está no lado direito se desloca para o centro e recebe a um passe do jogador do lado esquerdo e o pivô que está na quadra de ataque desce para a quadra de defesa.



PROPOSTA DE AULA

JOGADAS DE BOLA PARADA

SESSÃO: 06

DATA:

LOCAL:

ARENA HÉLIO

TEMPO: 40'

MATERIAL:

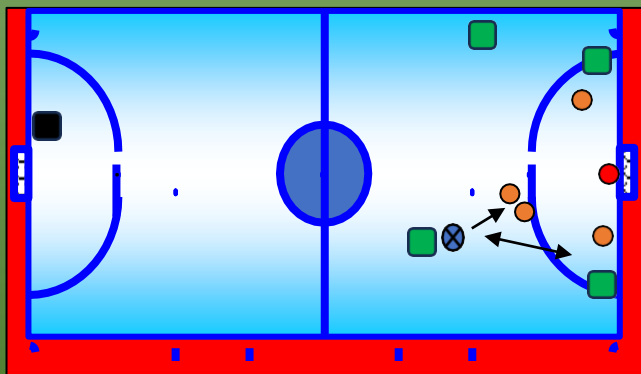
BOLAS, COLETES.

OBJETIVO:

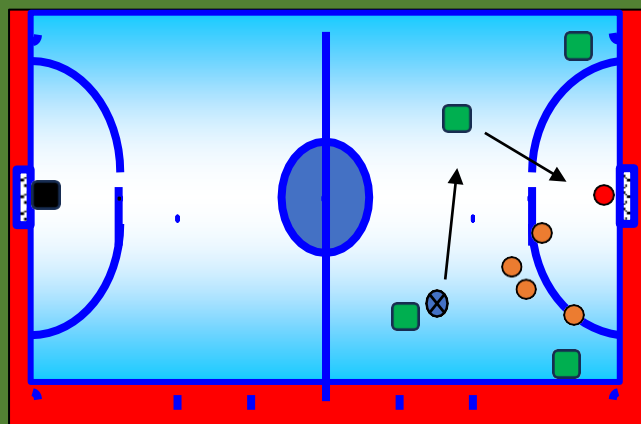
CULTIVAR AS APTIDÕES TÁTICAS DO JOGO

Jogada de Falta: nessas situações, de acordo com Mutti (2003), o jogador que fica responsável por cobrar a falta tem que ter atributos como habilidade, reflexos ágeis e tranquilidade para chutar direto ao gol, se ele ver brechas na barreira, ou passar ao companheiro melhor colocado para finalizar no gol. As jogadas têm o intuito de proporcionar que o melhor chutador tenha oportunidade de realizar a finalização.

O jogador pode finalizar direto ao gol ou pode realizar o passe para o companheiro no fundo de quadra e ir para a finalização.



É Realizado o passe para o companheiro que está livre do lado esquerdo a fim de realizar a finalização no gol.



PROPOSTA DE AULA

JOGADAS DE BOLA PARADA

SESSÃO : 07

DATA :

LOCAL :

ARENA HÉLIO

TEMPO : 40'

MATERIAL :

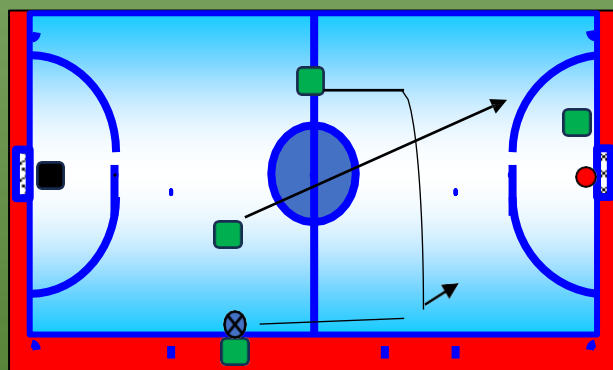
BOLAS, COLETES, PRATOS.

OBJETIVO :

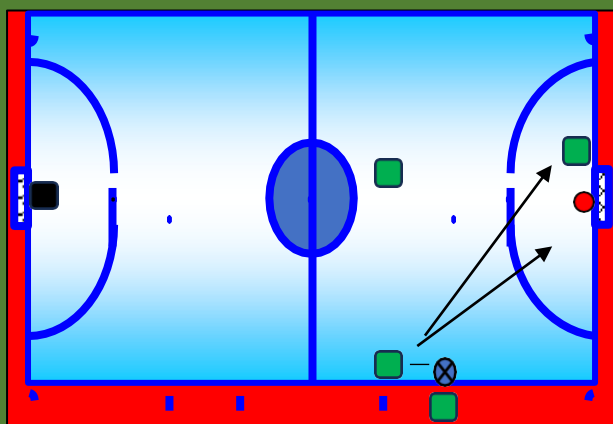
CULTIVAR AS DIMENSÕES TÁTICAS DO JOGO

Tiro Lateral: são reposições de bola feitas quando a mesma sai pela linha lateral de quadra, podendo ser defensiva em que a cobrança é na meia quadra de defesa e ofensiva na meia quadra de ataque. (SAAD; COSTA, 2005).

O jogador que se desloca para receber a bola na paralela espera o companheiro passar à sua frente.



O jogador movimentava a bola levemente para seu companheiro chutar no gol ou para seu companheiro localizado junto à trave.



PROPOSTA DE AULA

JOGADAS DE BOLA PARADA

SESSÃO : 08

DATA :

LOCAL :

ARENA HÉLIO

TEMPO : 40'

MATERIAL :

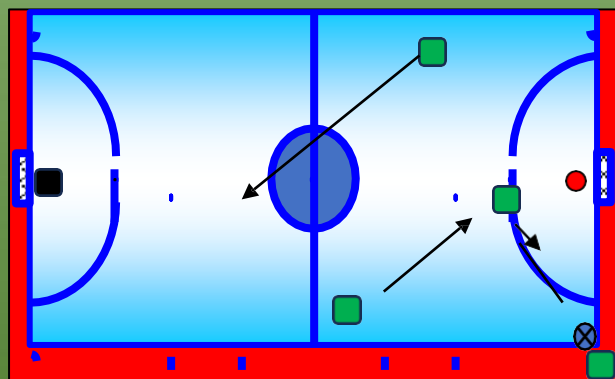
BOLAS, COLETES, PRATOS.

OBJETIVO :

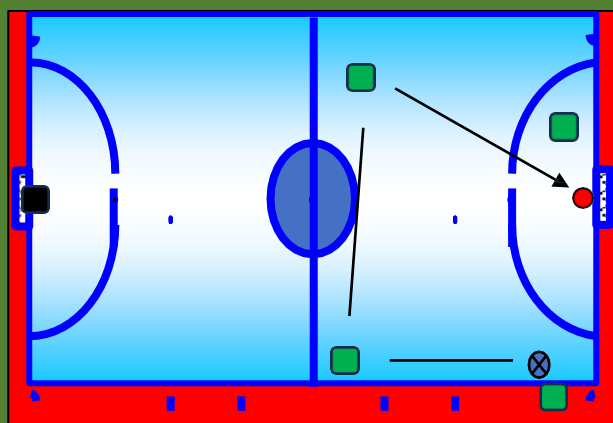
LAPIDAR OS ASPECTOS TÁTICOS DO JOGO

Tiro de canto: são reposições de bola feitas de um arremesso de canto no qual se deve ter o cuidado para não oportunizar um contra-ataque para o adversário. (SAAD; COSTA, 2005).

O jogador se desloca em “meia-lua” ao encontro da bola. O companheiro, ao cobrar o tiro de canto, realiza o passe em sua direção, o mesmo pisa na bola para que seu outro companheiro que está correndo em diagonal finalize no gol e o outro colega faça a cobertura da jogada.



O jogador movimenta a bola em direção ao companheiro localizado na sua mesma ala. Após receber a bola, ela passa ao companheiro da ala oposta e este chuta no gol.



PROPOSTA DE AULA

GOLEIRO LINHA

SESSÃO : 09

DATA :

LOCAL :

ARENA HÉLIO

TEMPO : 40'

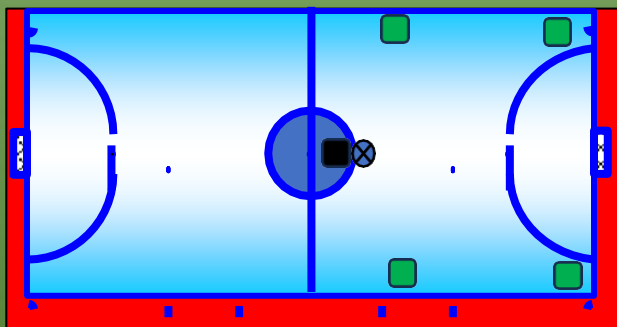
MATERIAL :

BOLAS, COLETES, PRATOS.

OBJETIVO :

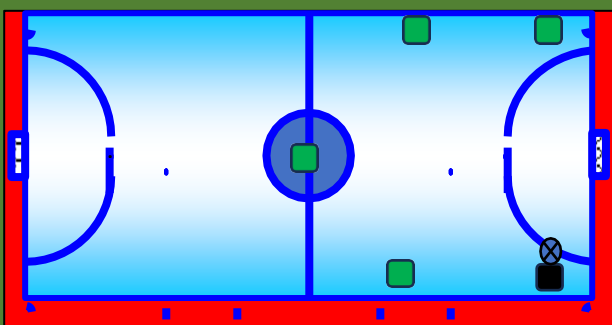
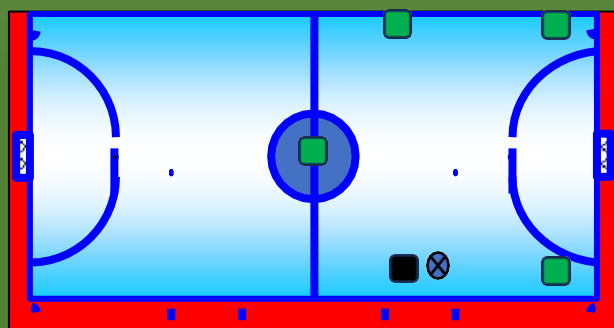
MELHORAR AS COMPETÊNCIAS TÁTICAS DO JOGO

Goleiro Linha: é o sistema que usa o goleiro para atuar fora da sua área de meta, com o intuito de se ter a superioridade numérica. Com a evolução da modalidade, o goleiro se tornou uma estratégia ofensiva, pois a equipe ganha um jogador a mais na meia quadra de ataque (BALZANO,2018).



Goleiro Linha – na zona central, na quadra de ataque.

Goleiro Linha – na quadra de ataque, próximo à linha lateral.



Goleiro Linha – na quadra de ataque, próximo à linha de fundo.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

BALZANO, O. N. **FUTSAL: treinamento com jogos táticos por compreensão.** 1ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2014.

BALZANO, O. N. **Modelo de jogo de uma equipe de futsal.** 1ed. Várzea Paulista: Fontoura, 2018.

BARBIERI, F. A. **FUTSAL: Conhecimentos teórico-práticos para o ensino e o treinamento.** 1ed. Jundiaí: Fontoura, 2009.

DANIEL JÚNIOR, **FUTSAL: A teoria da prática, uma leitura do cotidiano de treino e do jogo.** 1 ed. Porto Alegre: S2C e Secco Editora, 2019.

DANIEL MUTTI, **FUTSAL: da iniciação ao alto nível.** 2 ed. São Paulo: Phorte, 2003.

SAAD, M. COSTA, C. F. **Futsal: movimentações defensivas e ofensivas.** 2 ed. Florianópolis: Visual Books,2005.