



Futsal

CAPÍTULO

Vinicius de O. Viana Soares
Guilherme N. de F. Irokawa
Humberto F. de S. Santos
Marcelo Rochoael de M. Lima

7.2

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 01

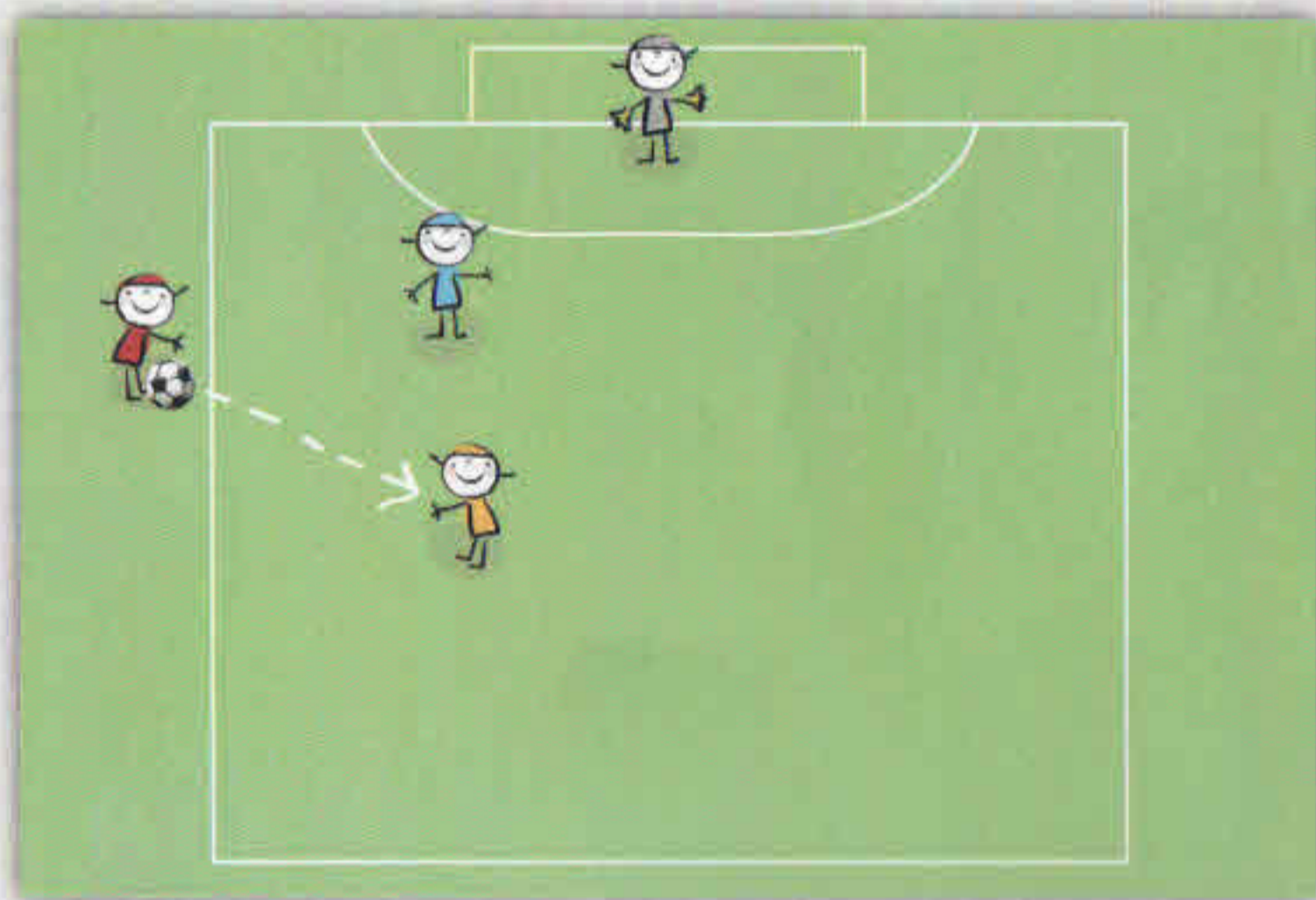
1. Nome do jogo:

Finalização com ajuda.

2. Objetivo: permitir a vivência do jogo e do domínio corporal na ação de finalização.

3. Descrição: a atividade iniciará com o coringa realizando a cobrança de lateral para o atacante. O jogo será na estrutura funcional 1x1 + 1 em que o atacante objetivará a finalização podendo utilizar-se do coringa na realização da ação. O defensor atuará sobre qualquer um dos jogadores para desarmar ou interceptar os passes. Após superar o marcador será necessário arrematar em gol que possuirá um goleiro. Se recuperar a posse de bola, o defensor deverá finalizar de onde estiver. Ao coringa não será permitido finalizar.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: as finalizações só poderão ser realizadas com o pé não-dominante.

1 X 1 + 1

PRINCIPIANTE 02

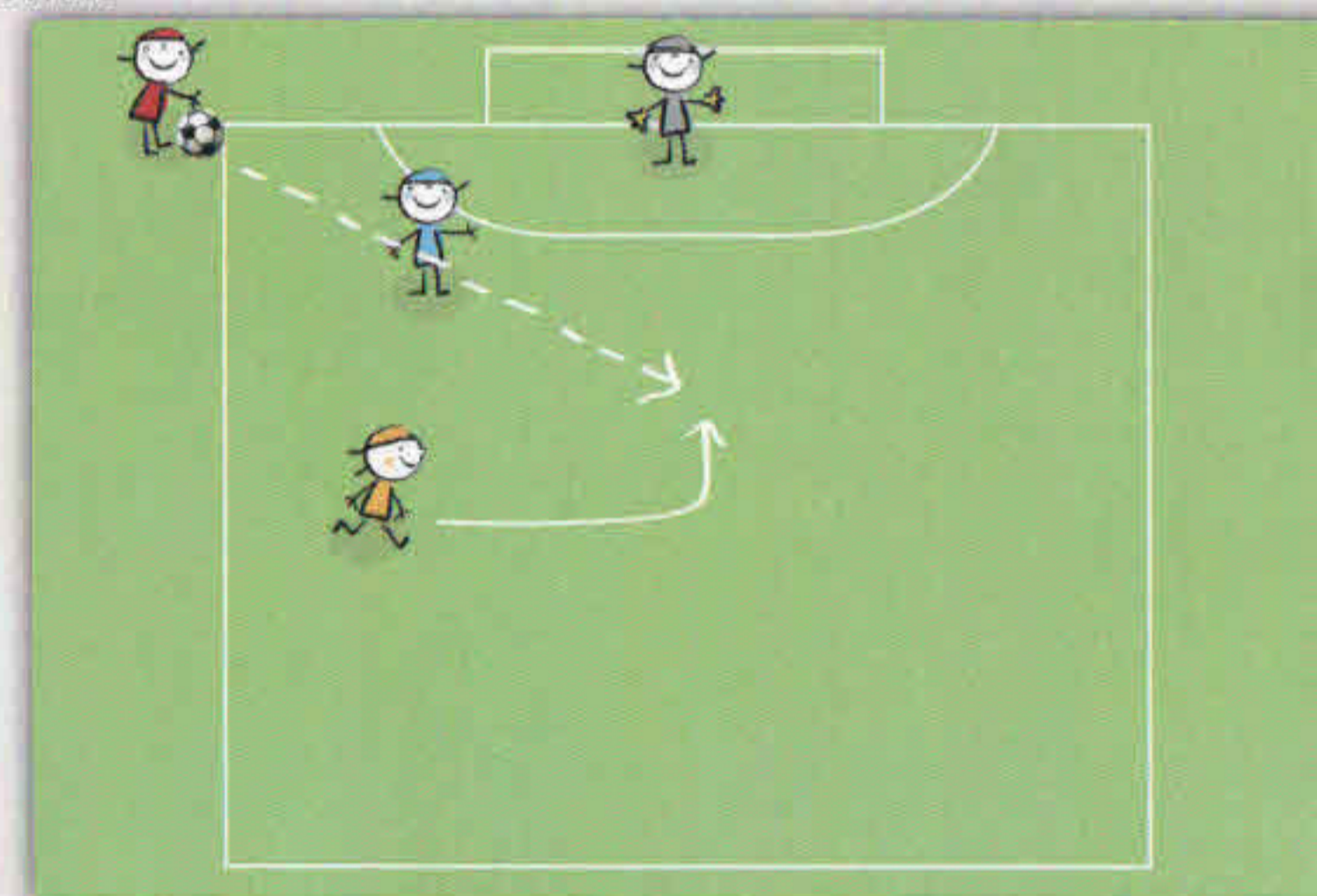
1. Nome do jogo:

Escanteio com ajuda.

2. Objetivo: permitir a vivência do jogo e do domínio corporal na ação de finalização.

3. Descrição: a atividade iniciará com o coringa realizando a cobrança de escanteio para o atacante e sucessivamente se oferecer para o jogo. O jogo será na estrutura funcional 1x1 + 1 em que o atacante objetivará a finalização podendo utilizar-se do coringa na realização da ação. O defensor atuará sobre qualquer um dos jogadores para desarmar ou interceptar os passes. Após superar o marcador, será necessário arrematar em gol que possuirá um goleiro. Se recuperar a posse de bola, o defensor deverá finalizar de onde estiver. Ao coringa não será permitido finalizar.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: as finalizações só poderão ser realizadas com o pé não dominante.

1 X 1 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

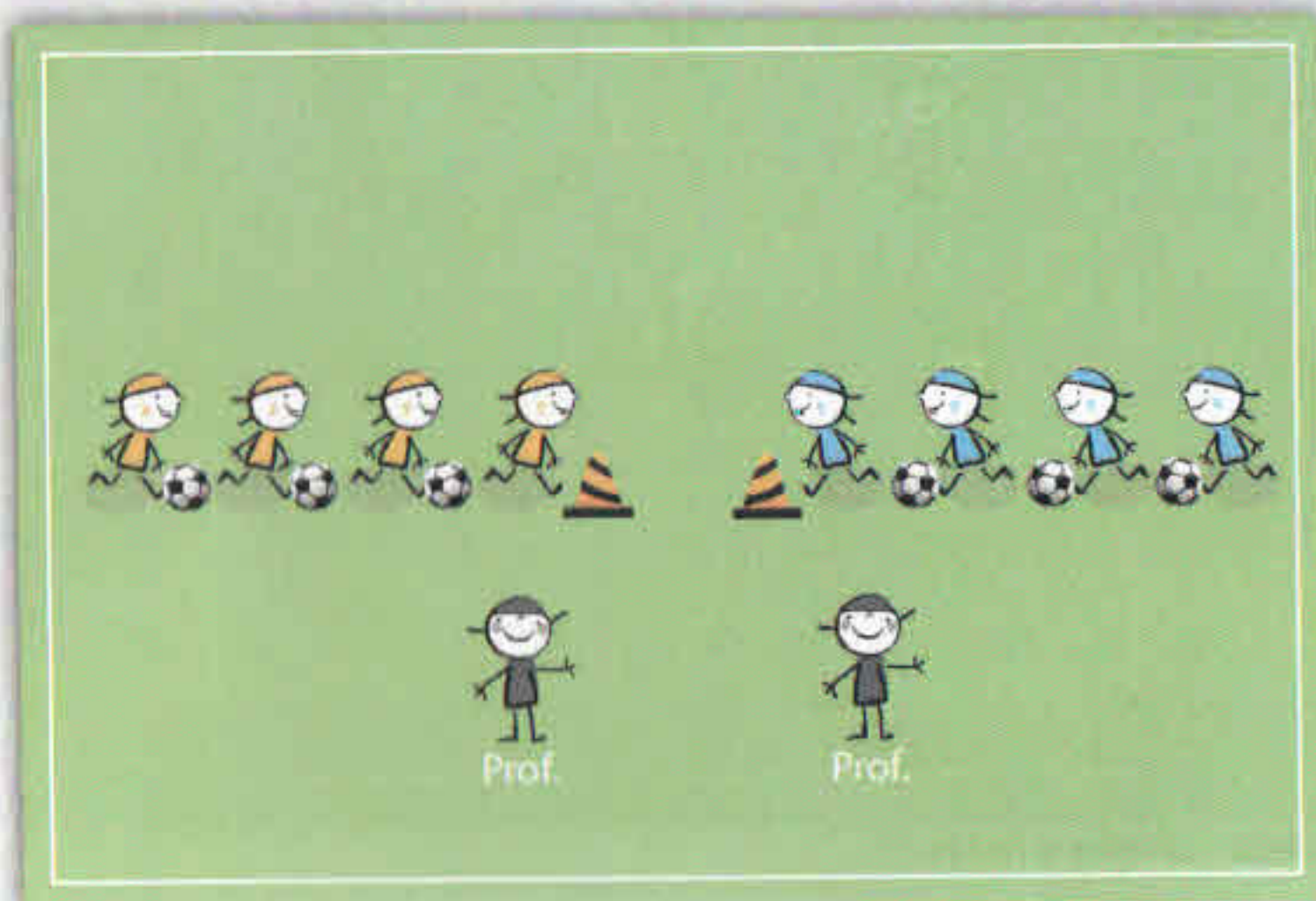
1. Nome do jogo:

Derruba cone.

2. Objetivo: permitir a vivência de fundamentos técnicos como o passe, drible, recepção, condução e finalização (com condicionante de pressão de precisão).

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor serão divididas duas equipes. Essas serão dispostas em fila atrás do seu respectivo cone. O jogo será na estrutura 1x1 + 1 e, próximo aos cones haverá um coringa para cada equipe que ajudará o jogador que está em ataque. Todos os jogadores portarão uma bola, exceto o primeiro jogador de uma das filas. Ao sinal do professor, o primeiro da fila que está portando a bola sai em tentativa de derrubar o cone do defensor. O jogador em ataque, após a finalização da jogada, terá que voltar rapidamente para defender, pois o aluno posicionado atrás do cone que estava sendo atacado sairá rapidamente para consignar o ponto para sua equipe.

4. Desenho



5. Materiais: dois cones, coletes e bolas.

6. Variação: adicionar condicionante de pressão de tempo, exigindo do ataque que finalize em no máximo 10s.

1 X 1 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

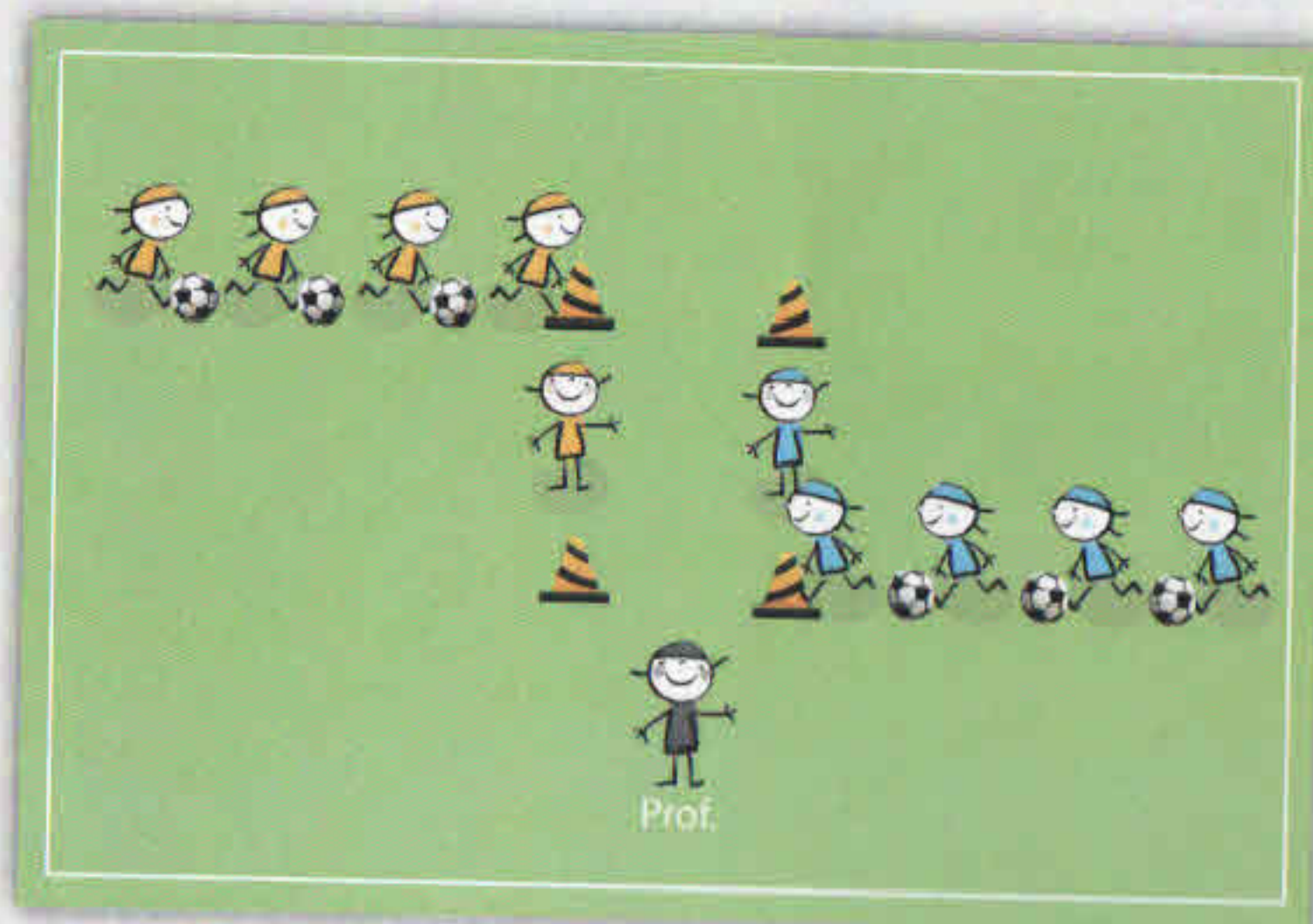
1. Nome do jogo:

Transições.

2. Objetivo: permitir a vivência de fundamentos técnicos como o passe, drible, recepção, condução e finalização.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor serão divididas duas equipes e dois goleiros fixos. Essas serão dispostas em fila atrás do seu respectivo gol. O jogo ocorrerá na estrutura 1x1 + 1 e, entre os gols, haverá um coringa que ajudará o jogador que está em ataque se deslocando livremente pelos espaços. Todos os jogadores portarão uma bola, exceto o primeiro jogador de uma das filas. Ao sinal do professor, o primeiro da fila que está portando a bola sai em tentativa de marcar o gol. O jogador em ataque, após a finalização da jogada, terá que voltar rapidamente para defender, pois o aluno posicionado atrás do gol que estava sendo atacado sairá rapidamente para consignar o gol na outra baliza.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones e bolas.

6. Variação: o coringa se posicionará apenas próximo ao gol visado pelo atacante, representando a posição de pivô.

1X1+1

AVANÇADO 01

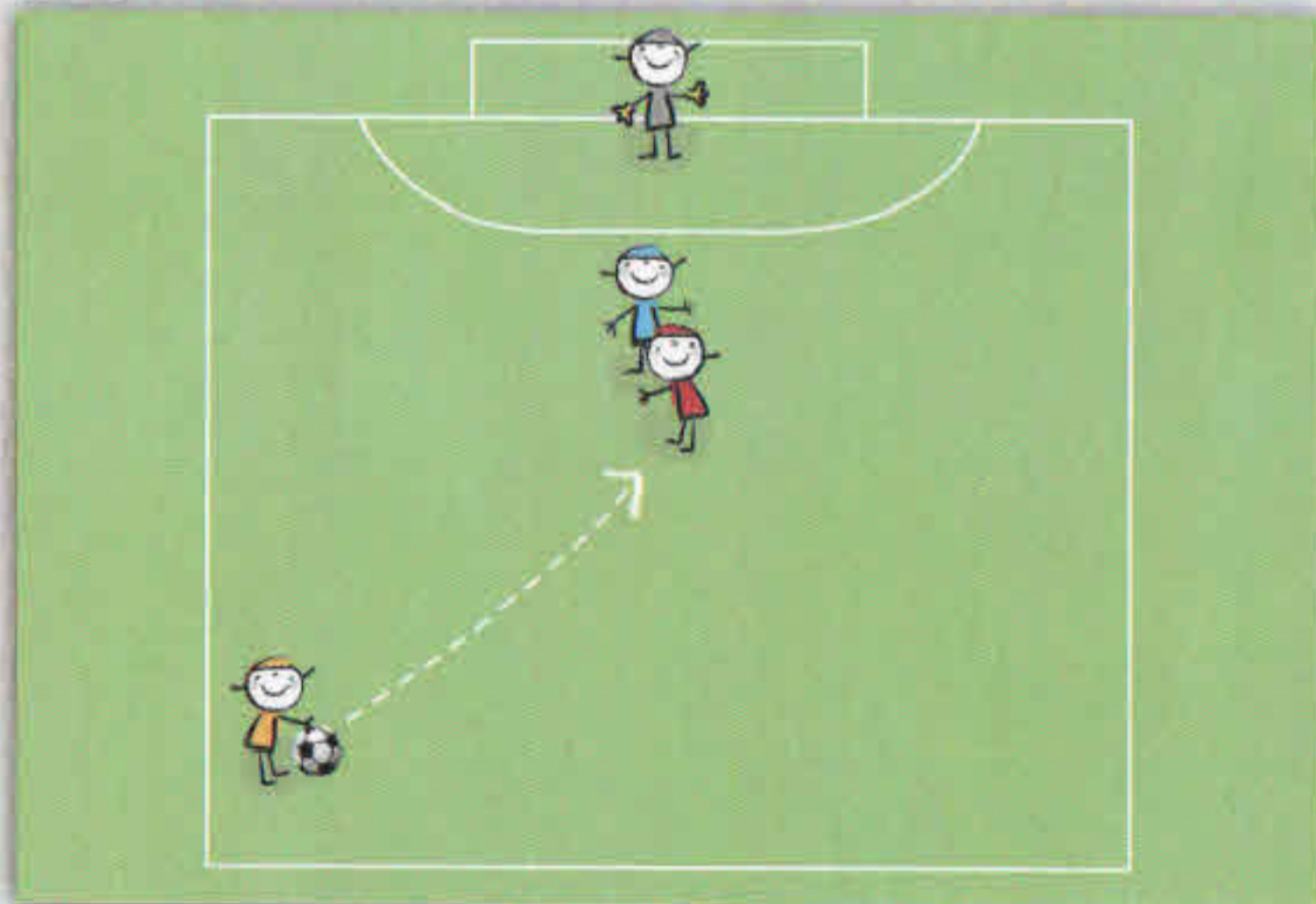
1. Nome do jogo:

Jogo com o pivô.

2. Objetivo: proporcionar ao aluno situações de jogo com o pivô visando a finalização.

3. Descrição: em meia quadra de futsal se encontrarão um ala, um pivô (curinga) e um defensor na estrutura funcional 1x1 + 1. O defensor se posicionará atrás do pivô que deverá jogar de costas para o gol. A atividade iniciará com o ala que passará a bola ao pivô e então realizará a linha de corrida que considerar mais apropriada com o objetivo de finalizar em gol. O defensor deve permitir que o pivô receba a bola, restringindo a sua atuação defensiva às subseqüentes ações do ala.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: as finalizações deverão ser realizadas de 'primeira' (com apenas um toque).

1X1+1

AVANÇADO 02

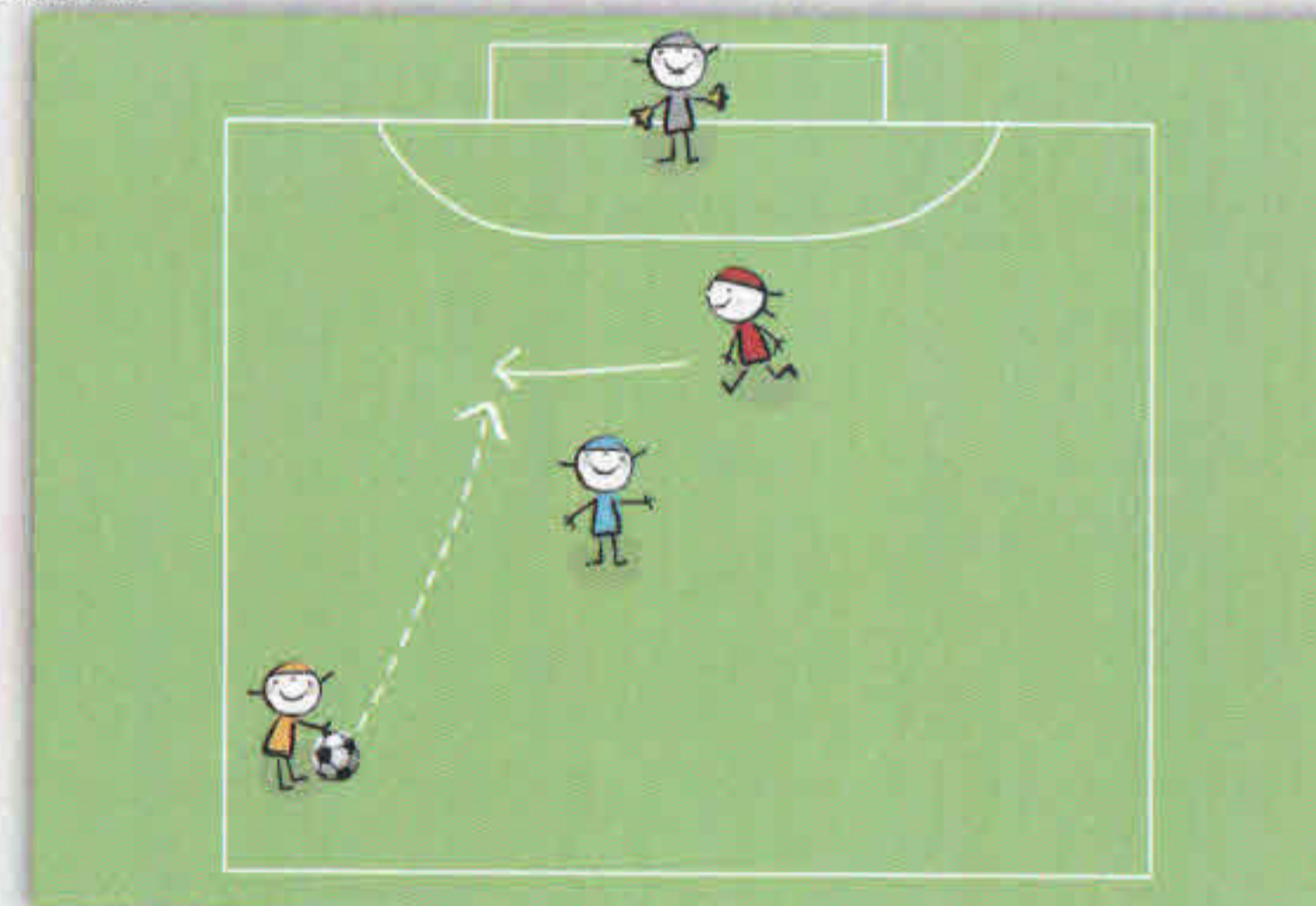
1. Nome do jogo:

Tabela com finalização.

2. Objetivo: proporcionar ao aluno situações de tabela com o pivô com finalização.

3. Descrição: em meia quadra de futsal se encontrarão um ala, um pivô (curinga) e um defensor na estrutura funcional 1x1 + 1. O defensor se posicionará à frente do pivô (em vermelho no desenho) que deverá deslocar-se pelos espaços ajustando linhas de passe. A atividade iniciará com o ala (em amarelo no desenho) que conduzirá a bola objetivando encontrar o melhor momento para fazer uma tabela com o pivô e então finalizar em gol. O defensor roubará ou interceptará a bola de ambos os jogadores de ataque.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: limitar o número de passes dos alunos podendo realizar no máximo dois toques na bola.

1 X 1

PRINCIPIANTE 01

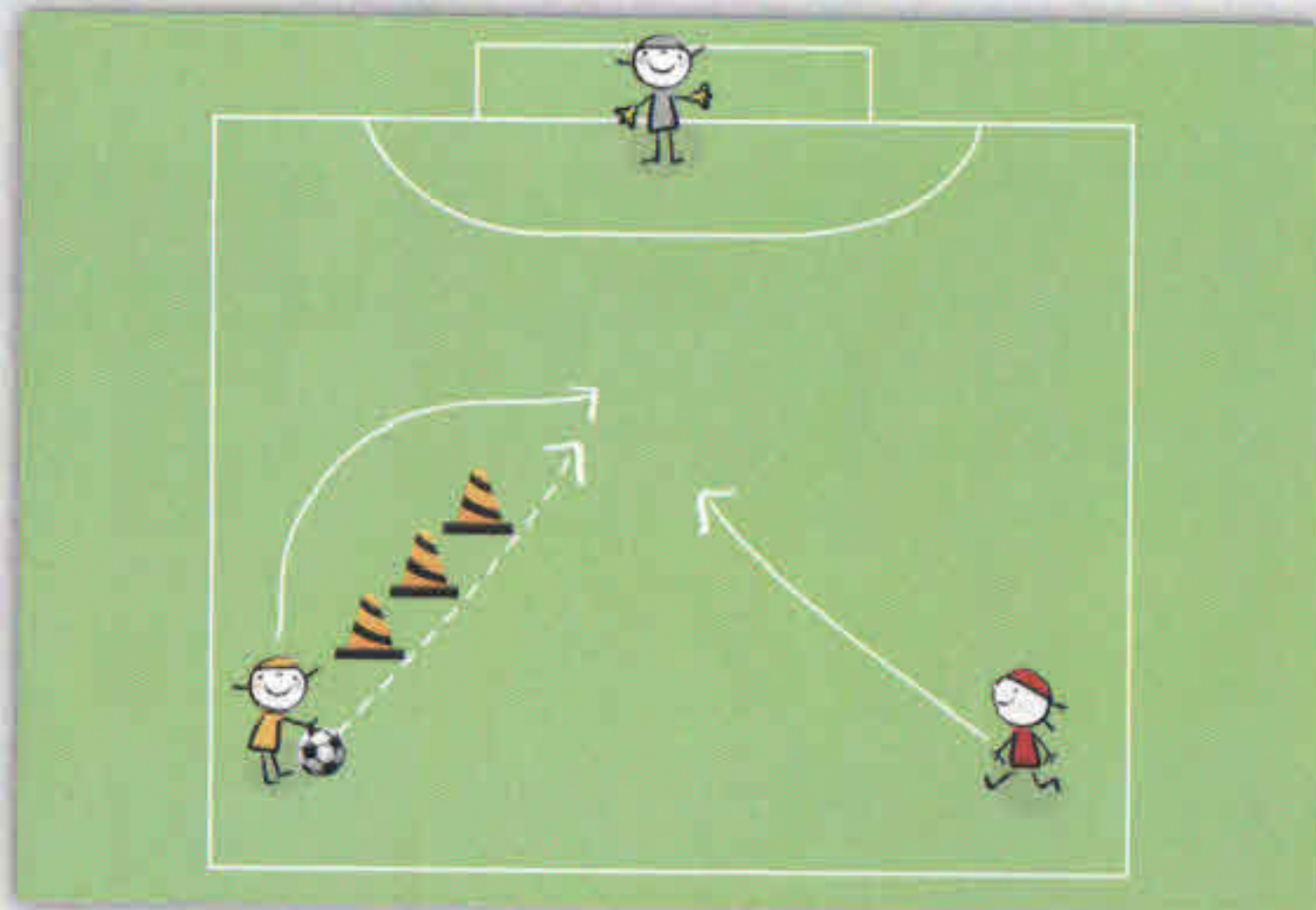
1. Nome do jogo:

Rola e alcança.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências nos fundamentos técnicos drible, condução, domínio e finalização.

3. Descrição: em meia quadra de futsal, o jogador rolará a bola pelo lado de dentro dos cones e passará pelo lado oposto recebendo-a de frente para o gol; simultaneamente, o defensor aproximará do atacante o mais rápido que puder, impedindo-o de finalizar no gol, numa situação de 1x1.

4. Desenho



5. Materiais: cones, coletes e bolas.

6. Variação: o jogador rolará a bola pelo lado de fora dos cones.

1 X 1

PRINCIPIANTE 02

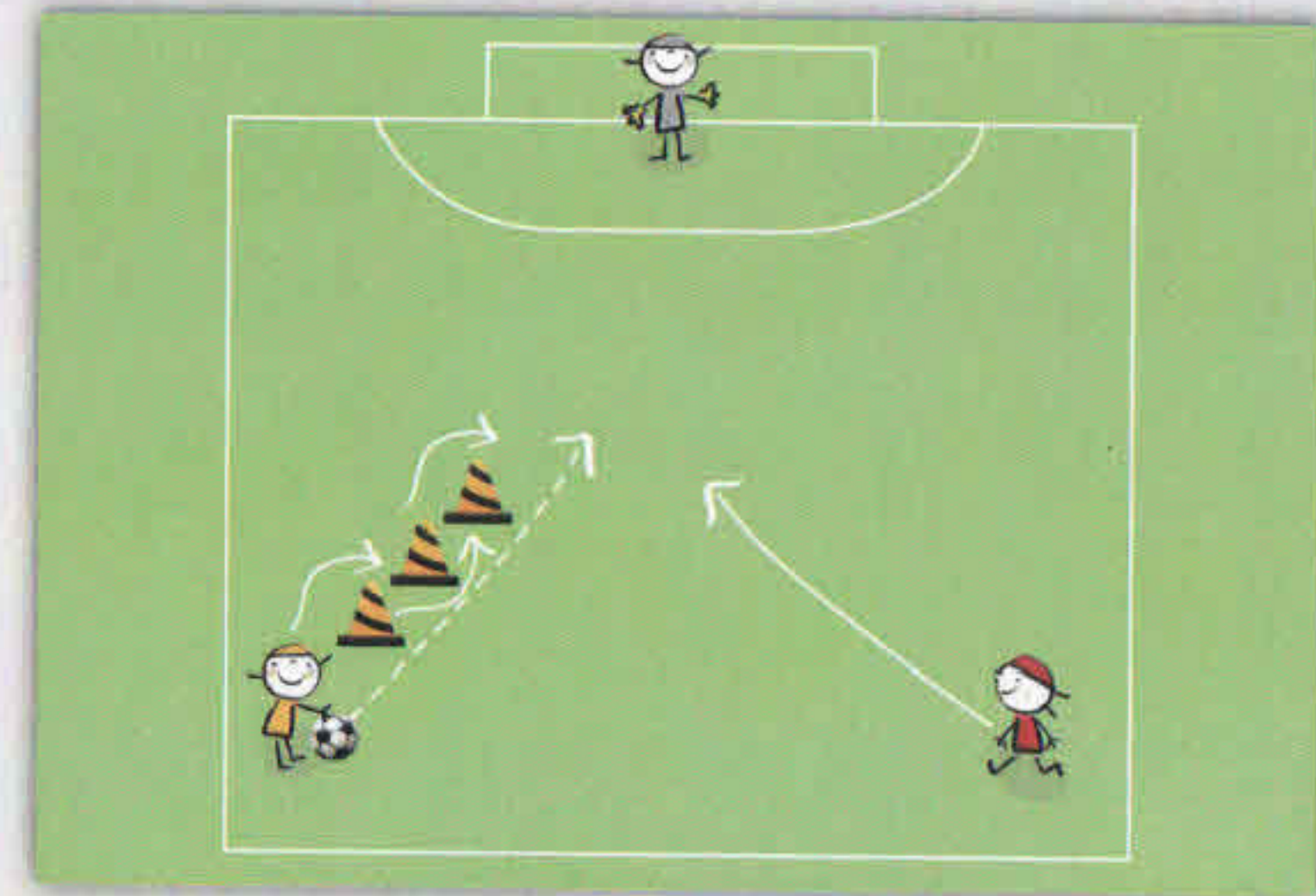
1. Nome do jogo:

Zig-zag e alcança.

2. Objetivo: proporcionar ao aluno situações de tabela com o pivô com finalização.

3. Descrição: em meia quadra de futsal, o jogador rolará a bola pelo lado de dentro dos cones e passará por entre os mesmos, em zig-zag, recebendo-a de frente para o gol; simultaneamente, o defensor aproximará do atacante o mais rápido que puder impedindo-o de finalizar no gol, numa situação de 1x1.

4. Desenho



5. Materiais: cones, coletes e bolas.

6. Variação: o jogador rolará a bola pelo lado de fora dos cones.

1 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

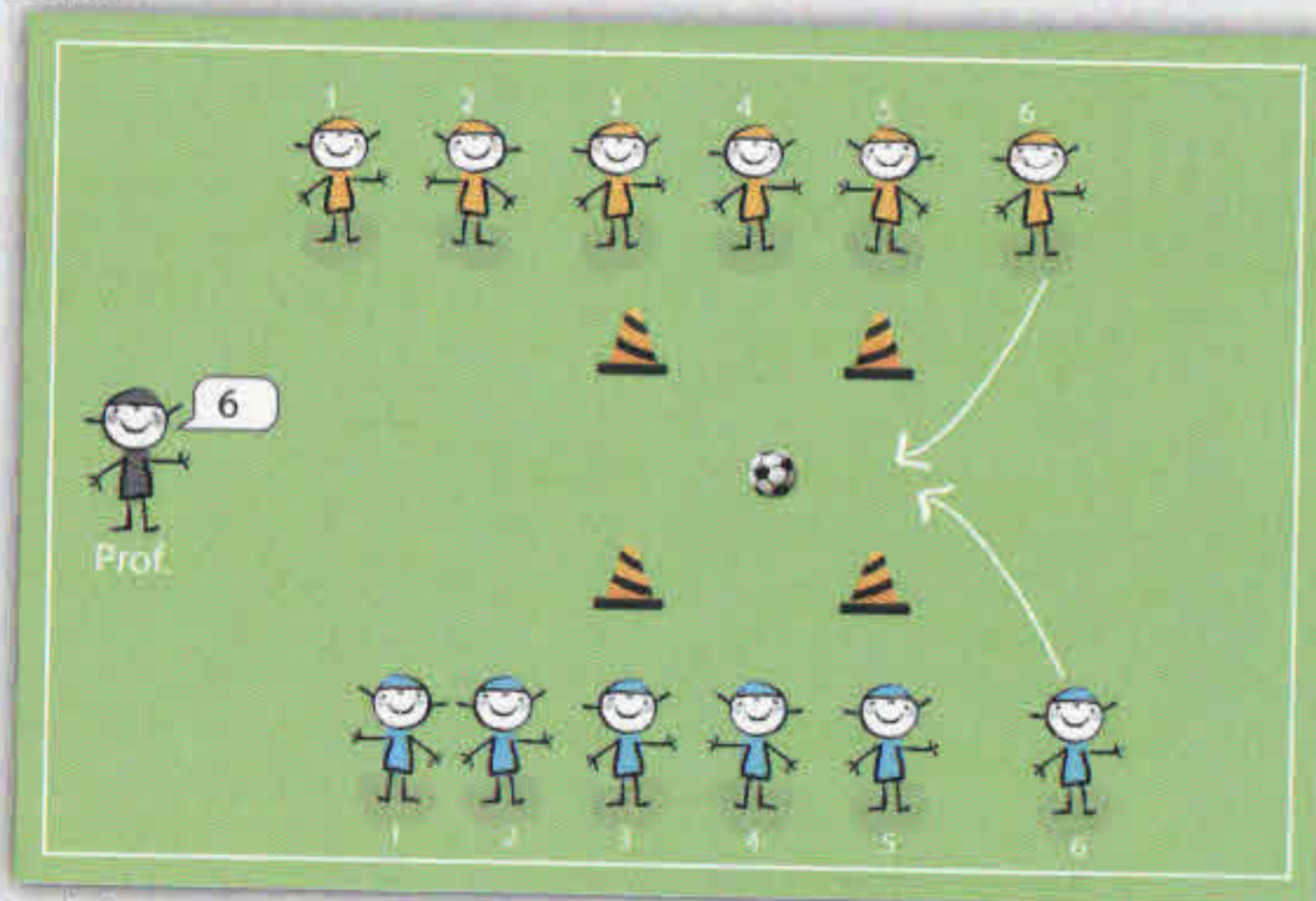
1. Nome do jogo:

Jogo dos números.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências de fundamentos técnicos como drible, condução e finalização.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, serão divididas duas equipes com o mesmo número de jogadores. Cada equipe se posicionará atrás do seu respectivo gol e os integrantes serão numerados. Uma bola será colocada no centro do espaço de jogo. O professor mencionará em voz alta um número e aqueles integrantes que possuem a numeração chamada sairão na estrutura funcional 1x1 em busca da bola para tentar marcar o gol no adversário. O adversário sem a posse de bola deverá tentar evitar o gol.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones, coletes e bolas.

6. Variação: o treinador poderá utilizar multiplicações ou divisões que resultem os números dos jogadores.

1 X 1

INTERMEDIÁRIO 02

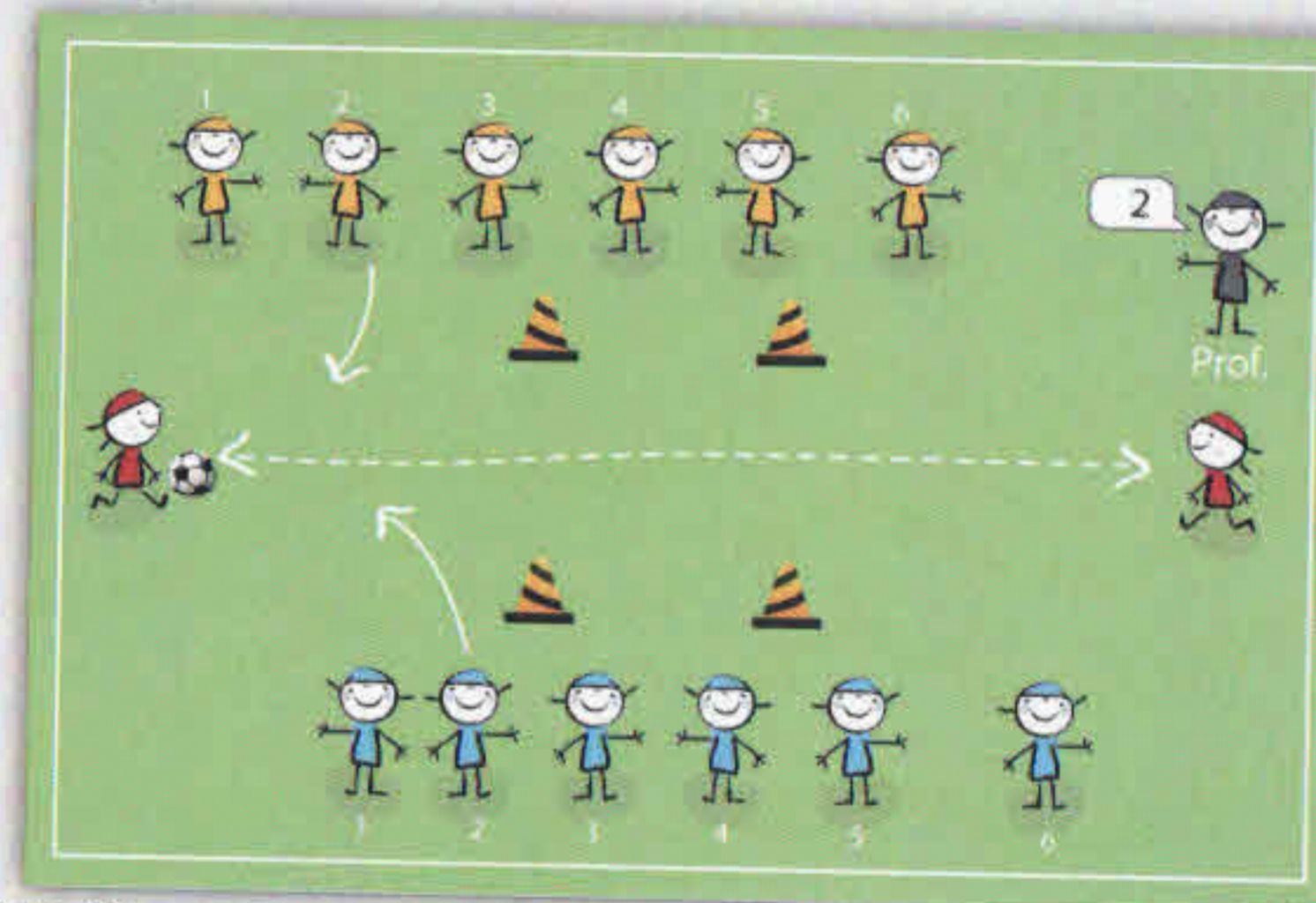
1. Nome do jogo:

Rouba e joga.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências de fundamentos técnicos como interceptação, drible, condução e finalização.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, serão divididas duas equipes com o mesmo número de jogadores. Cada equipe se posicionará atrás do seu respectivo gol e os integrantes serão numerados. Uma bola será passada de um atleta a outro, sem parar. O professor mencionará em voz alta um número e aqueles integrantes que possuem a numeração chamada sairão em busca da bola que estará atravessando a quadra de jogo para, numa situação de 1x1, tentar marcar o gol no adversário. O adversário sem a posse de bola deve tentar evitar o gol.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones, coletes e bolas.

6. Variação: o passe entre os atletas poderá ser de diferentes formas (cavado, rasteiro e meia altura).

1 X 1

AVANÇADO 01

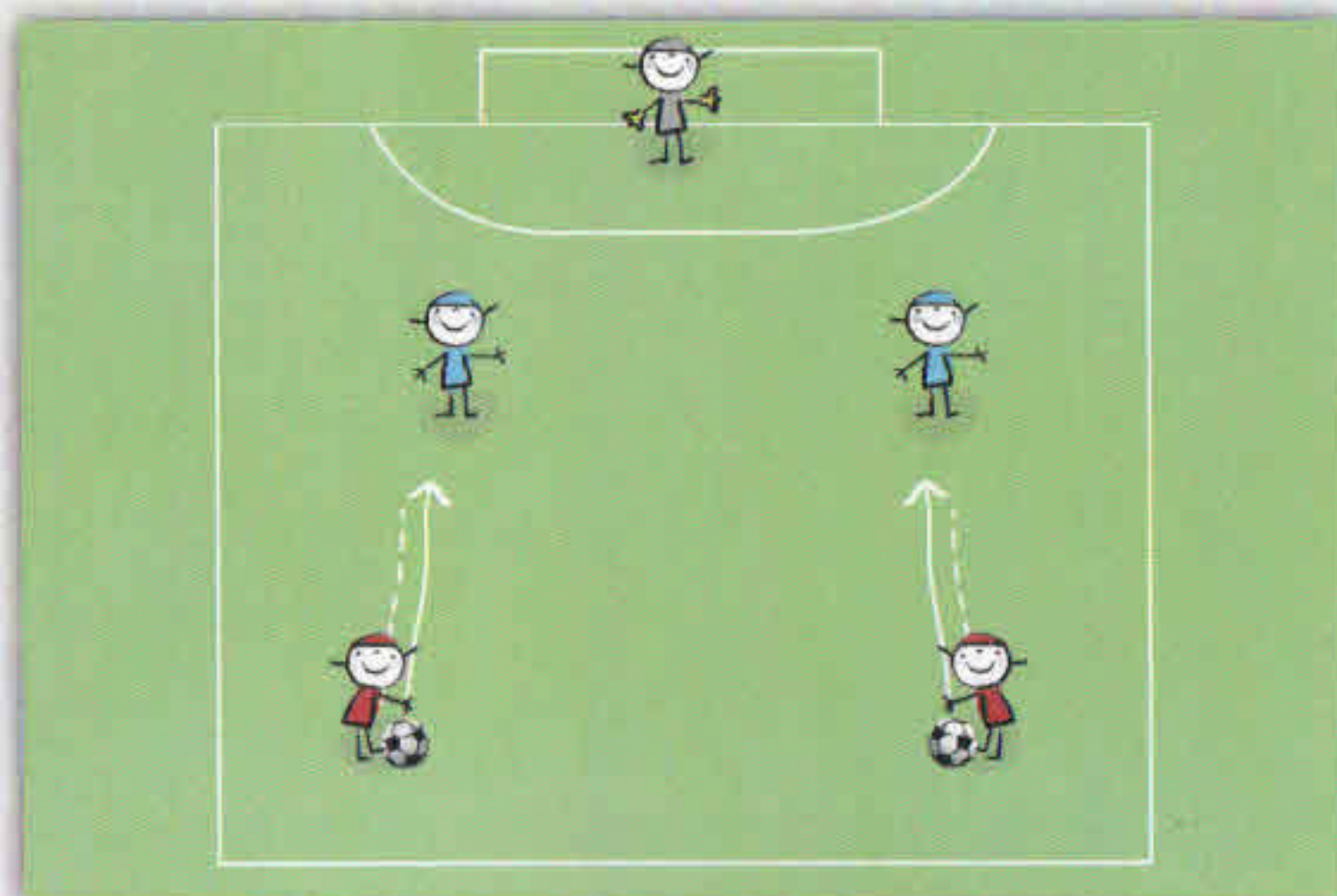
1. Nome do jogo:

Jogo das alas.

2. Objetivo: proporcionar aos alunos situações de jogo que exijam mudanças de direção rápidas seguidas de finalização.

3. Descrição: em meia quadra de jogo, o professor selecionará duplas dispostas um de frente para a outra numa estrutura funcional de 1x1. Ao seu sinal, os atacantes deverão driblar o marcador e finalizar para o gol. Os atacantes não realizarão a tarefa ao mesmo tempo, assim, quando um estiver executando o outro aguarda. Ao roubarem a bola, os defensores poderão finalizar de onde estiverem.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: defensores não poderão deixar que a finalização aconteça pelo lado de dentro da quadra.

1 X 1

AVANÇADO 02

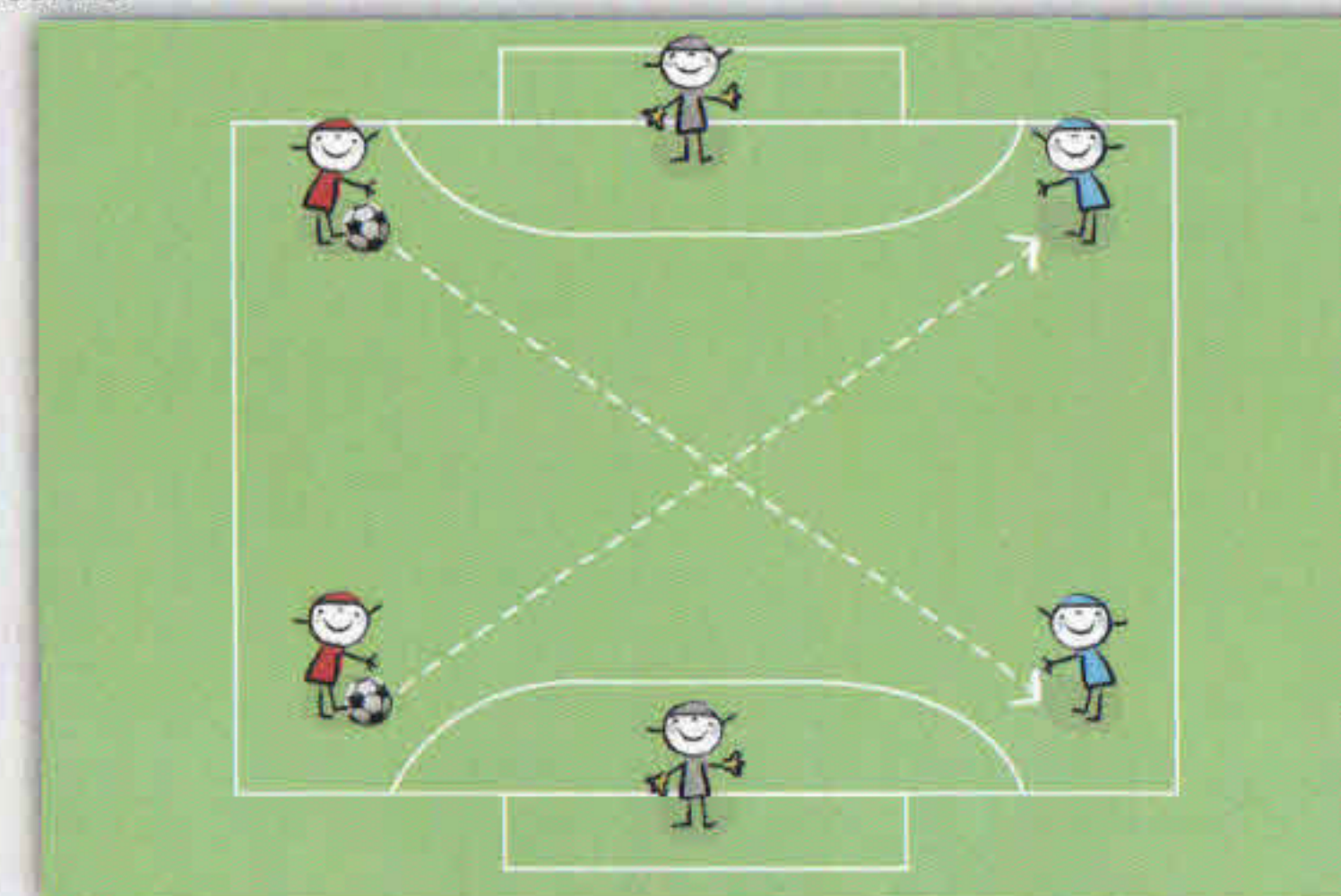
1. Nome do jogo:

Jogo das alas cruzadas.

2. Objetivo: proporcionar aos alunos situações de jogo que exijam mudanças de direção rápidas seguidas de finalização.

3. Descrição: em uma quadra de futsal, serão formadas duas duplas, sendo um jogador com bola e outro sem bola, posicionados na diagonal da quadra. A atividade iniciará simultaneamente para cada uma das duplas. O jogador com posse da bola dará o passe para o jogador sem bola, que iniciará um ataque em estrutura 1x1. Os jogadores de ataque e defesa devem orientar-se para não trombarem, e poderão utilizar-se da barreira formada pelos colegas para tirar vantagem tática no jogo. A atividade seguirá até que a finalização aconteça, quando é então reiniciada.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: defensores não poderão deixar que a finalização aconteça pelo lado de dentro da quadra.

2 X 1

PRINCIPIANTE 01

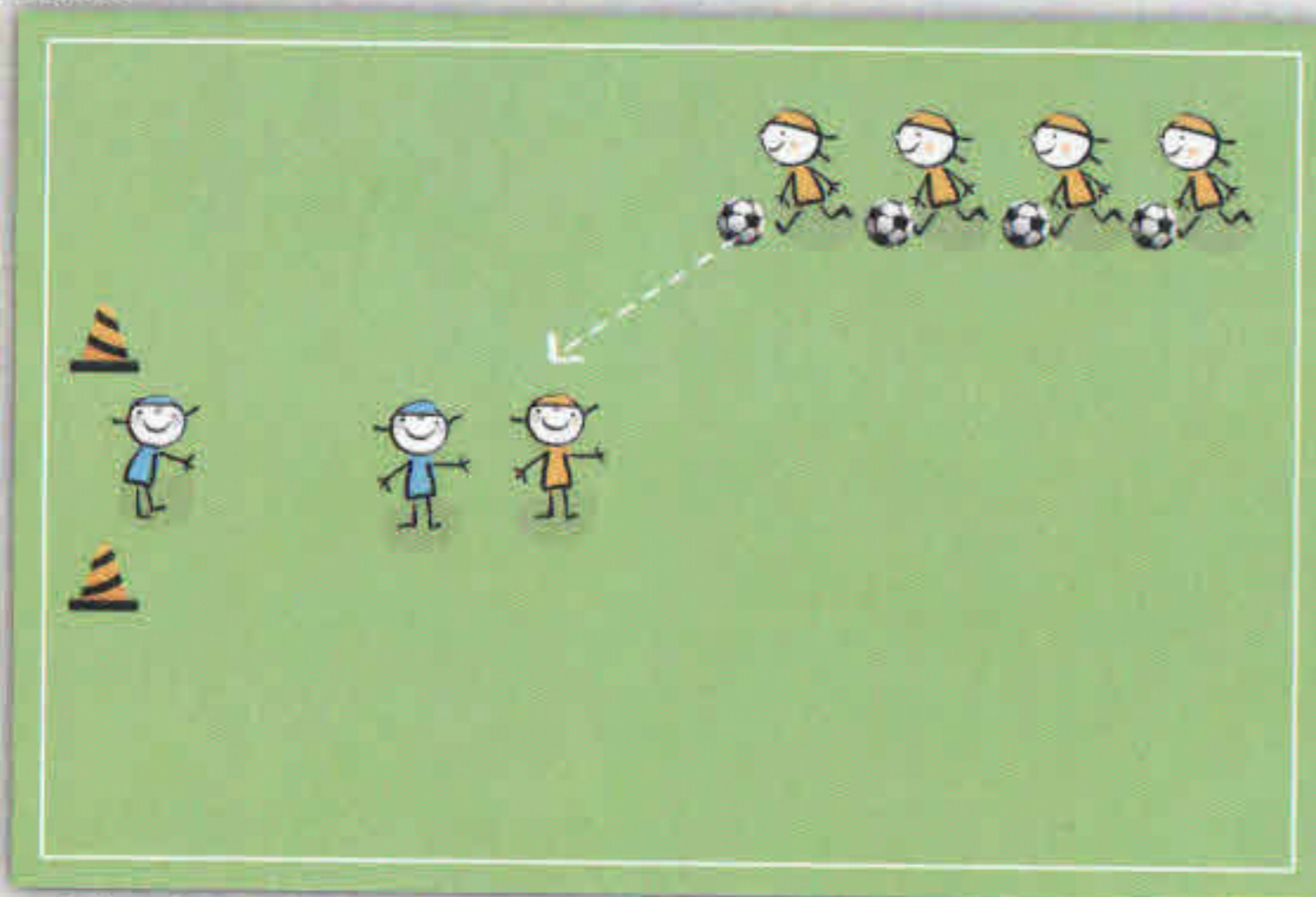
1. Nome do jogo:

Ataque superior.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências nas situações defensivas de inferioridade numérica e ofensivas de superioridade numérica.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, e próximo a área do goleiro, será posicionado um atacante, um defensor e um goleiro. Mais atrás estarão posicionados outros atacantes em fila. Um a um os atacantes sairão a atacar em uma situação de 2x1. O objetivo do ataque será realizar o gol. O atacante que virá da fila conduzindo a bola, ao término da jogada, se tornará o atacante posicionado próximo a área, o outro atacante tornará o defensor e o último irá para o fim da fila para que ocorra um rodízio na forma de participação em todas as posições. Se o defensor roubar a bola, poderá finalizar.

4. Desenho



5. Materiais: dois cones, coletes e bolas.

6. Variação: atacantes poderão trocar, no máximo, cinco passes para finalizar.

2 X 1

PRINCIPIANTE 02

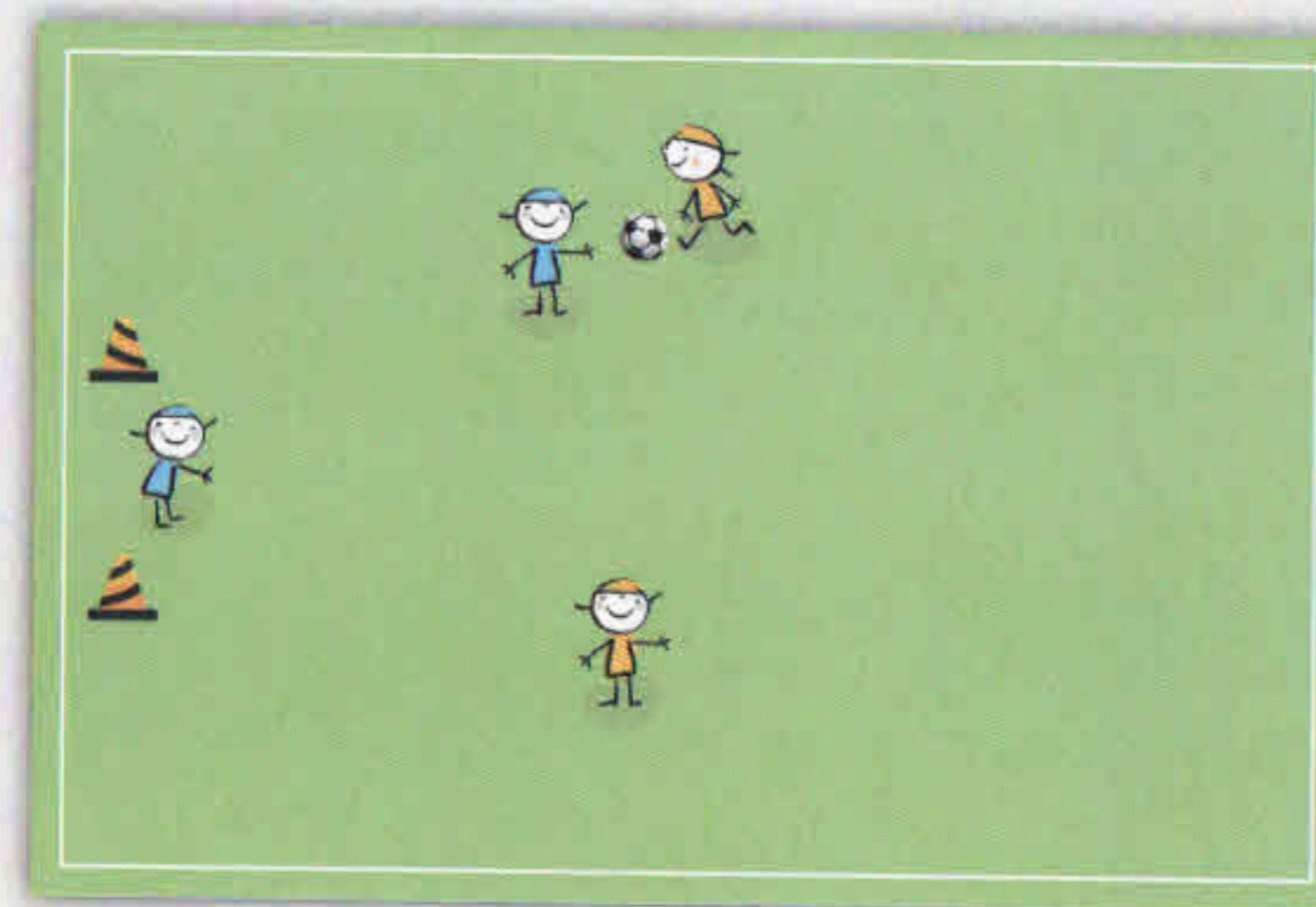
1. Nome do jogo:

'Paulistinha' com defensor.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências nas situações defensivas de inferioridade numérica e ofensivas com superioridade numérica.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, e próximo a área do goleiro, serão posicionados dois atacantes, um defensor e um goleiro. Em uma situação de 2x1, os atacantes deverão marcar o gol enquanto o defensor tentará impedi-lo. O atacante que errar o passe ou finalização virará defensor e o último virará atacante.

4. Desenho



5. Materiais: dois cones, coletes e bolas.

6. Variação: o professor poderá incluir o goleiro no rodízio, sendo assim, o atacante que errar irá para o gol, o goleiro irá defender e o defensor se tornará atacante.

2 X 1

INTERMEDIÁRIO 01

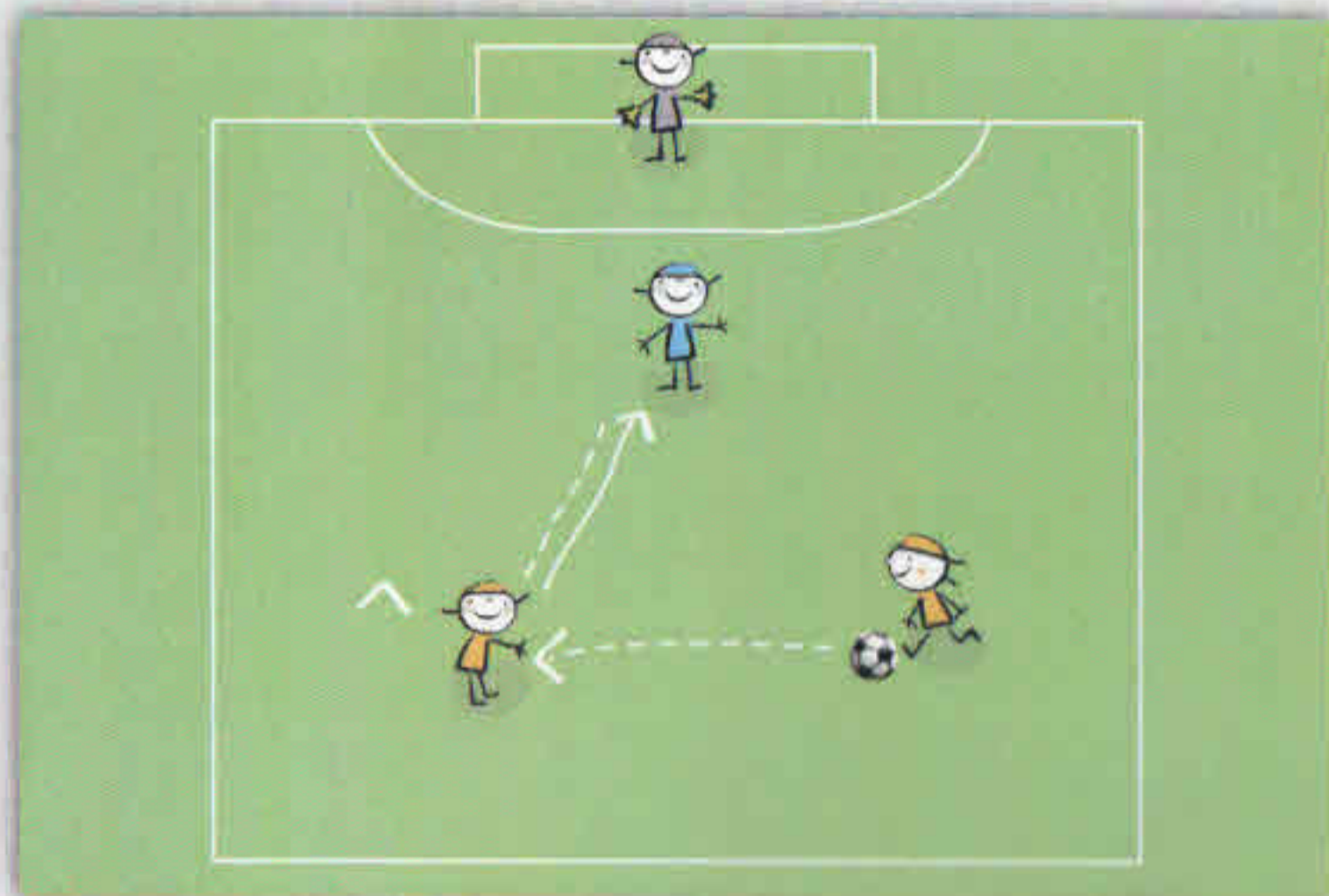
1. Nome do jogo:

Ataque com cruzamento (*overlap*).

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências nas situações táticas com cruzamento (*overlap*).

3. Descrição: a atividade iniciará com dois atacantes e um defensor. Um dos atacantes deverá passar a bola para o seu companheiro e, em seguida, realizar o cruzamento (*overlap*). O jogador com a posse da bola deverá então conduzir a mesma em profundidade, atraindo o defensor e criando no mesmo uma indecisão entre qual o jogador deverá marcar.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: o professor poderá exigir, no máximo, dois toques na bola para os atacantes.

2 X 1

INTERMEDIÁRIO 02

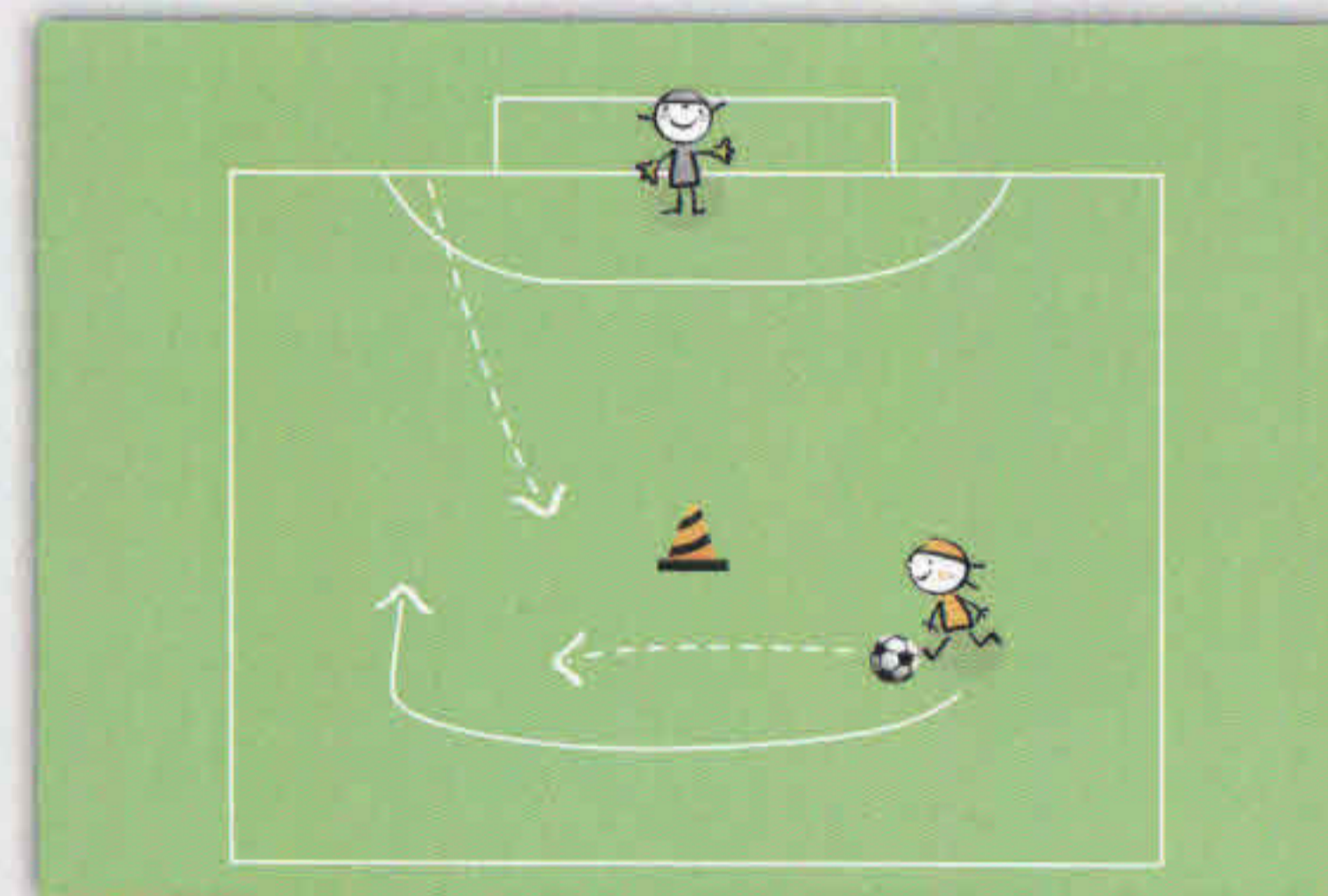
1. Nome do jogo:

Cruzamento (*overlap*) com finalização.

2. Objetivo: permitir ao aluno vivências nas situações táticas com cruzamento (*overlap*).

3. Descrição: a atividade iniciará com dois atacantes e um defensor. Um dos atacantes deverá passar a bola para o seu companheiro e, em seguida, realizar a ação tática de *overlap* frente a um cone. Assim que a atividade tiver início, um defensor posicionado ao lado da trave do seu goleiro deverá sair para marcar e impedir a finalização.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: o professor poderá exigir, no máximo, dois toques na bola para os atacantes.

2 X 1

AVANÇADO 01

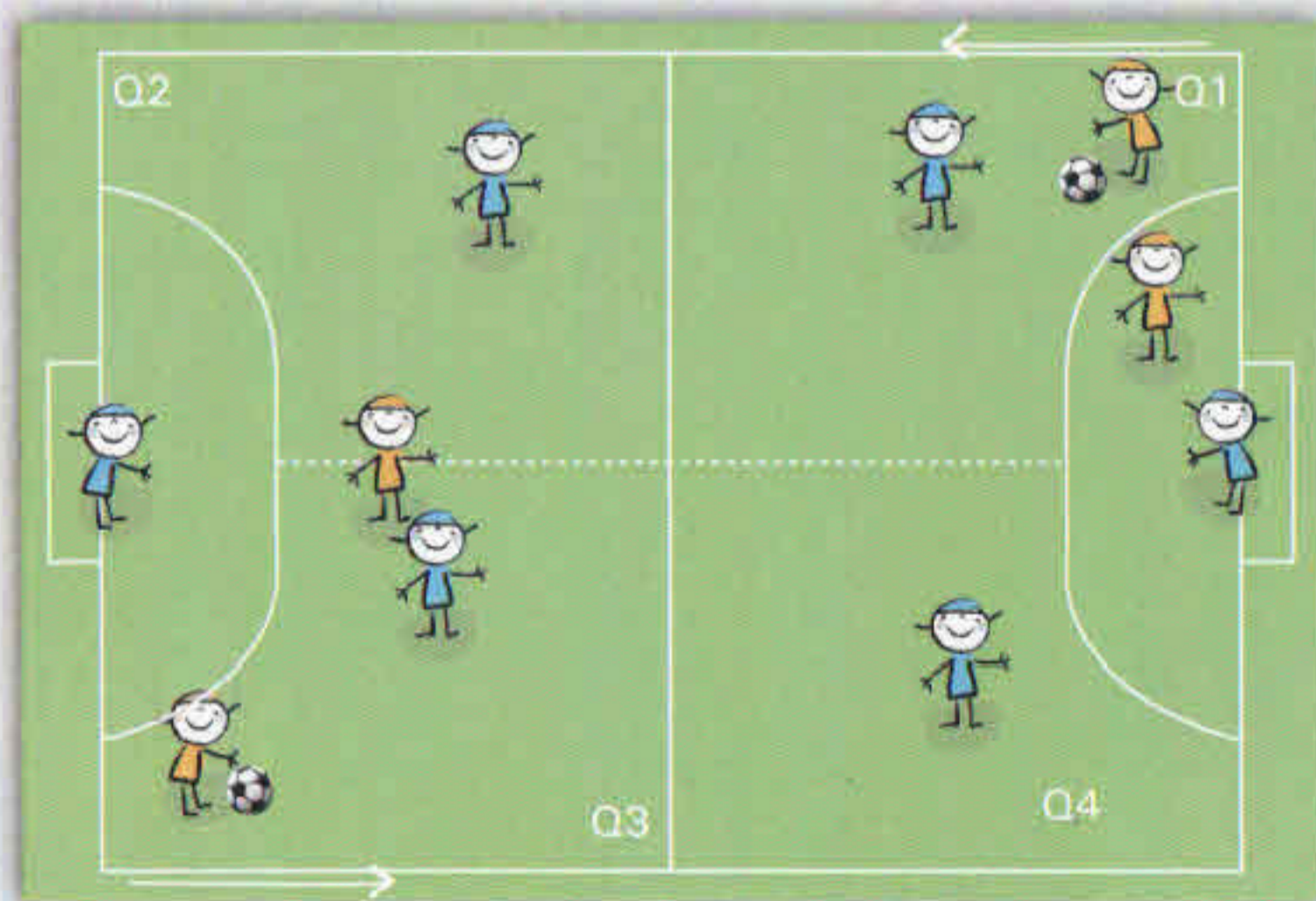
1. Nome do jogo:

Jogo dos quatro quadrantes.

2. Objetivo: proporcionar aos defensores situações que exijam fechamento de linhas de passe em inferioridade numérica.

3. Descrição: em uma quadra de futsal, o professor selecionará quatro defensores fixos para marcar, cada um, um espaço da quadra dividido com sinalizadores. Os atacantes, em duplas, sairão da linha de fundo tendo que superar o adversário que deverá fechar as linhas de passes existentes entre os atacantes, enfrentando-se assim, numa estrutura de 2x1. Após superar os marcadores de cada quadrante, os atacantes finalizarão no gol e iniciarão para o lado oposto a mesma situação.

4. Desenho



5. Materiais: coletes, sinalizadores e bolas.

6. Variação: após determinado tempo trocarão os defensores.

2 X 1

AVANÇADO 02

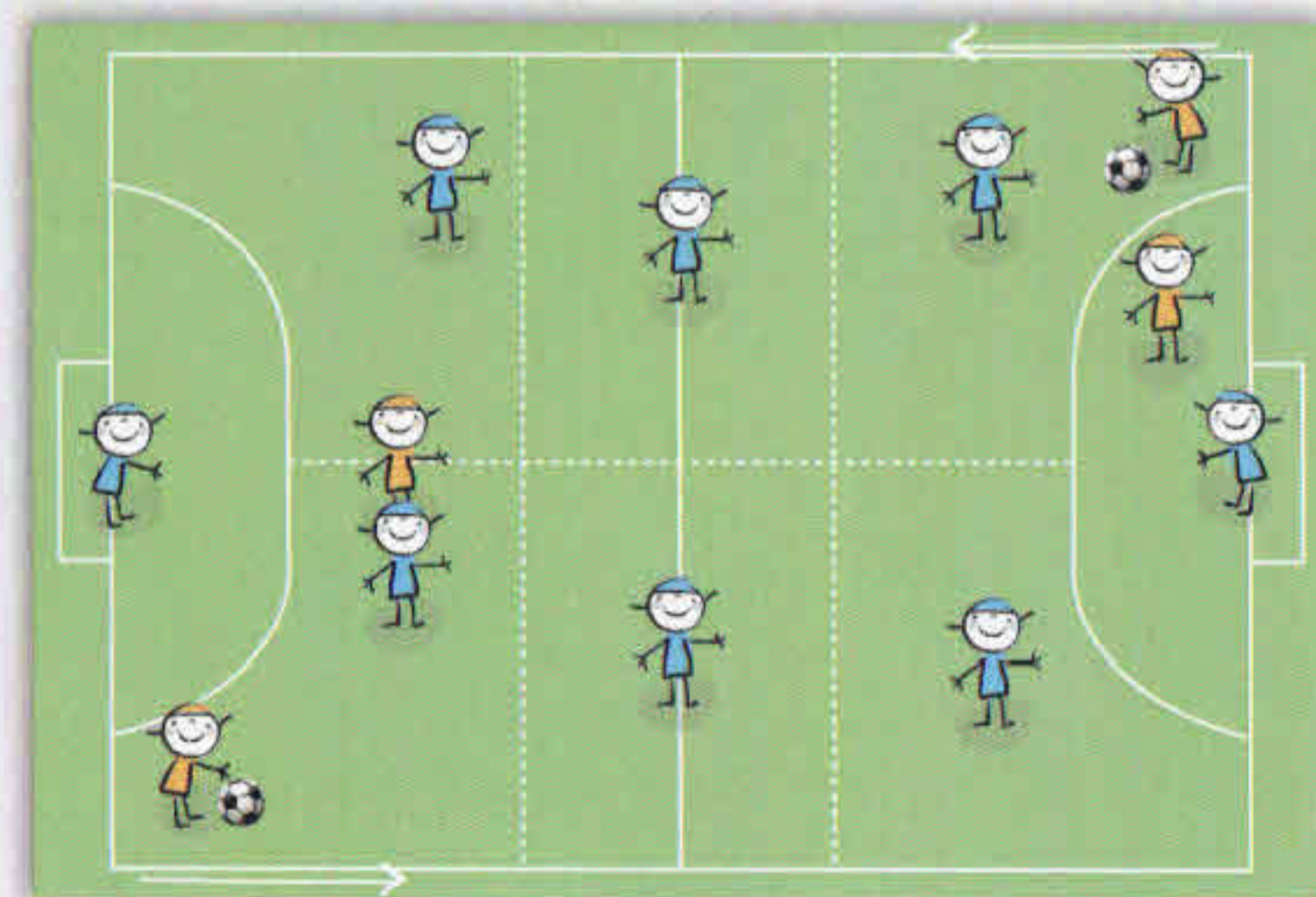
1. Nome do jogo:

Jogo dos seis quadrantes.

2. Objetivo: proporcionar aos defensores situações que exijam fechamento de linhas de passe em inferioridade numérica.

3. Descrição: em uma quadra de futsal, o professor selecionará seis defensores fixos para marcar, cada um, um espaço da quadra dividido com sinalizadores. Os atacantes, em duplas, sairão da linha de fundo tendo que superar o adversário que deverá fechar as linhas de passes existentes entre os atacantes, enfrentando-se assim, numa estrutura de 2x1. Após superar os marcadores de cada quadrante, os atacantes finalizarão no gol e iniciarão para o lado oposto a mesma situação.

4. Desenho



5. Materiais: coletes, sinalizadores e bolas.

6. Variação: após determinado tempo trocarão os defensores.

2 X 2 + 1

PRINCIPIANTE 01

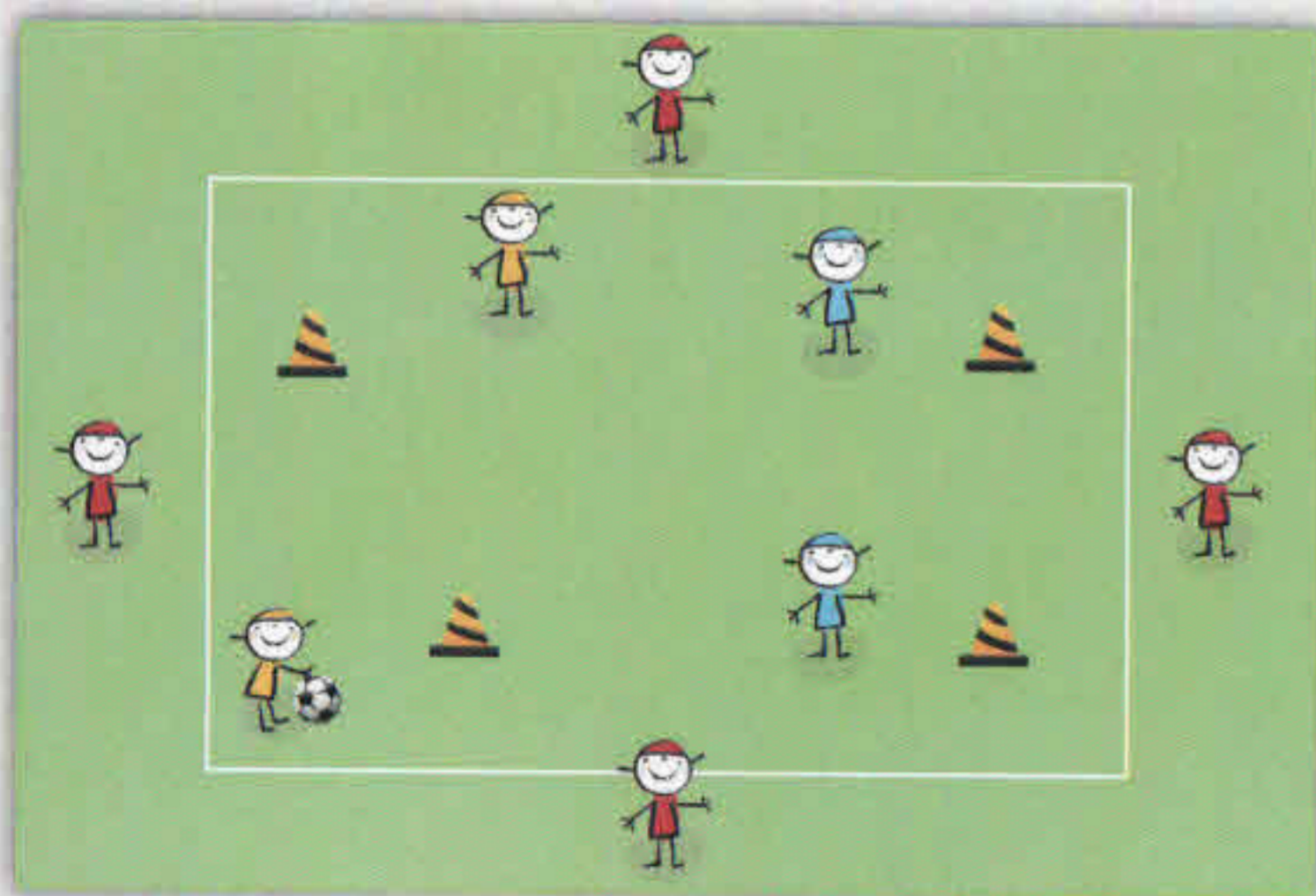
1. Nome do jogo:

Jogo dos coringas.

2. Objetivo: permitir aos alunos vivências nos fundamentos técnicos como passe, recepção, condução e finalização.

3. Descrição: em um espaço determinado pelo professor, jogarão na estrutura funcional 2x2 + 1, duas duplas, uma que atacará e outra que defenderá, juntamente, com quatro coringas, um de cada lado da miniquadra, apoiando os atacantes. Pelo espaço determinado, haverá cones espalhados que deverão ser derrubados por quem estiver com posse da bola para consignar um ponto.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones, coletes, sinalizadores e bolas.

6. Variação: após determinado tempo trocarão os coringas pelos atacantes e defensores.

2 X 2 + 1

PRINCIPIANTE 02

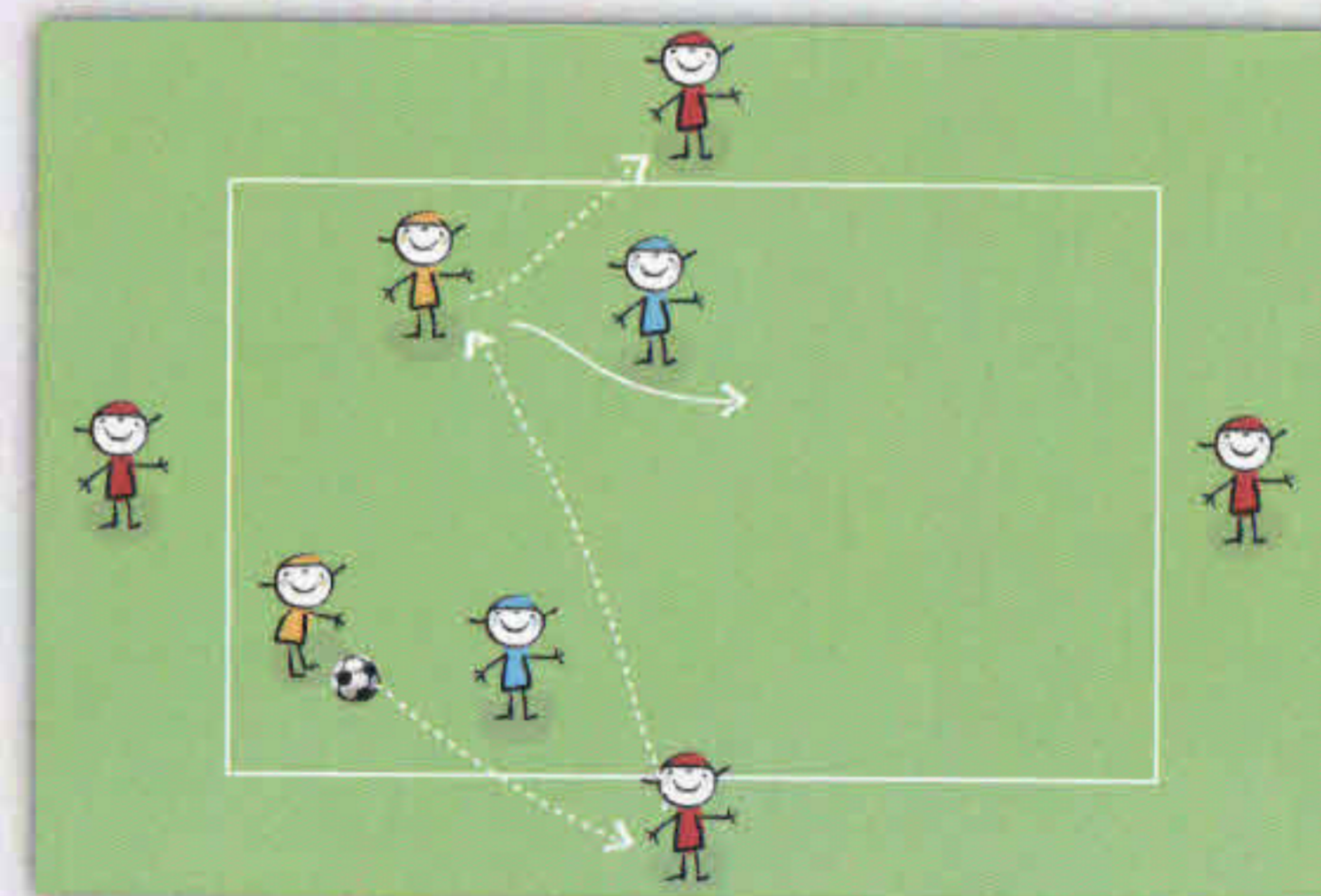
1. Nome do jogo:

Jogo dos passes com coringas.

2. Objetivo: permitir aos alunos vivências nos fundamentos técnicos como passe, recepção, condução e também nas situações de aberturas de linha de passe.

3. Descrição: em um espaço determinado pelo professor, jogarão na estrutura funcional 2x2 + 1, duas duplas, uma que atacará e outra que defenderá, juntamente, com quatro coringas, um de cada lado da miniquadra, apoiando os atacantes. A dupla que estará com posse da bola deve trocar sete passes entre si e os coringas para consignar um ponto.

4. Desenho



5. Materiais: coletes, sinalizadores e bolas.

6. Variação: após determinado tempo, trocarão os coringas pelos atacantes e defensores.

2 X 2 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

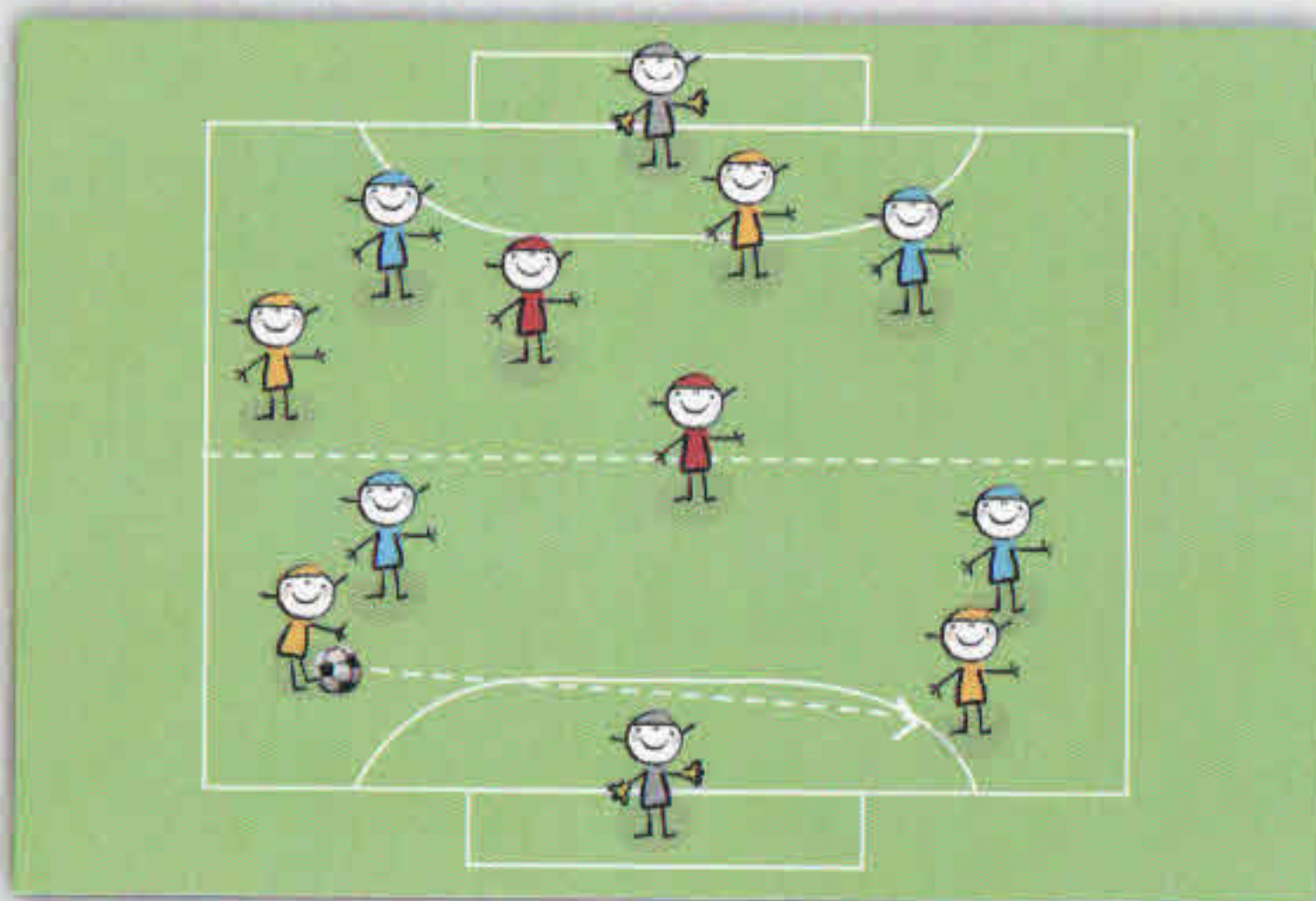
1. Nome do jogo:

Jogo dos passes com coringas.

2. Objetivo: permitir aos alunos vivências do jogo em situações de superioridade numérica.

3. Descrição: a atividade iniciará com dois atacantes, dois defensores e dois coringas em cada meia quadra na estrutura funcional 2x2 + 1. Os atacantes utilizarão o coringa posicionado livremente pela quadra como apoio para consignar gols.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: o professor poderá utilizar um coringa apenas para as duas meias quadras.

2 X 2 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

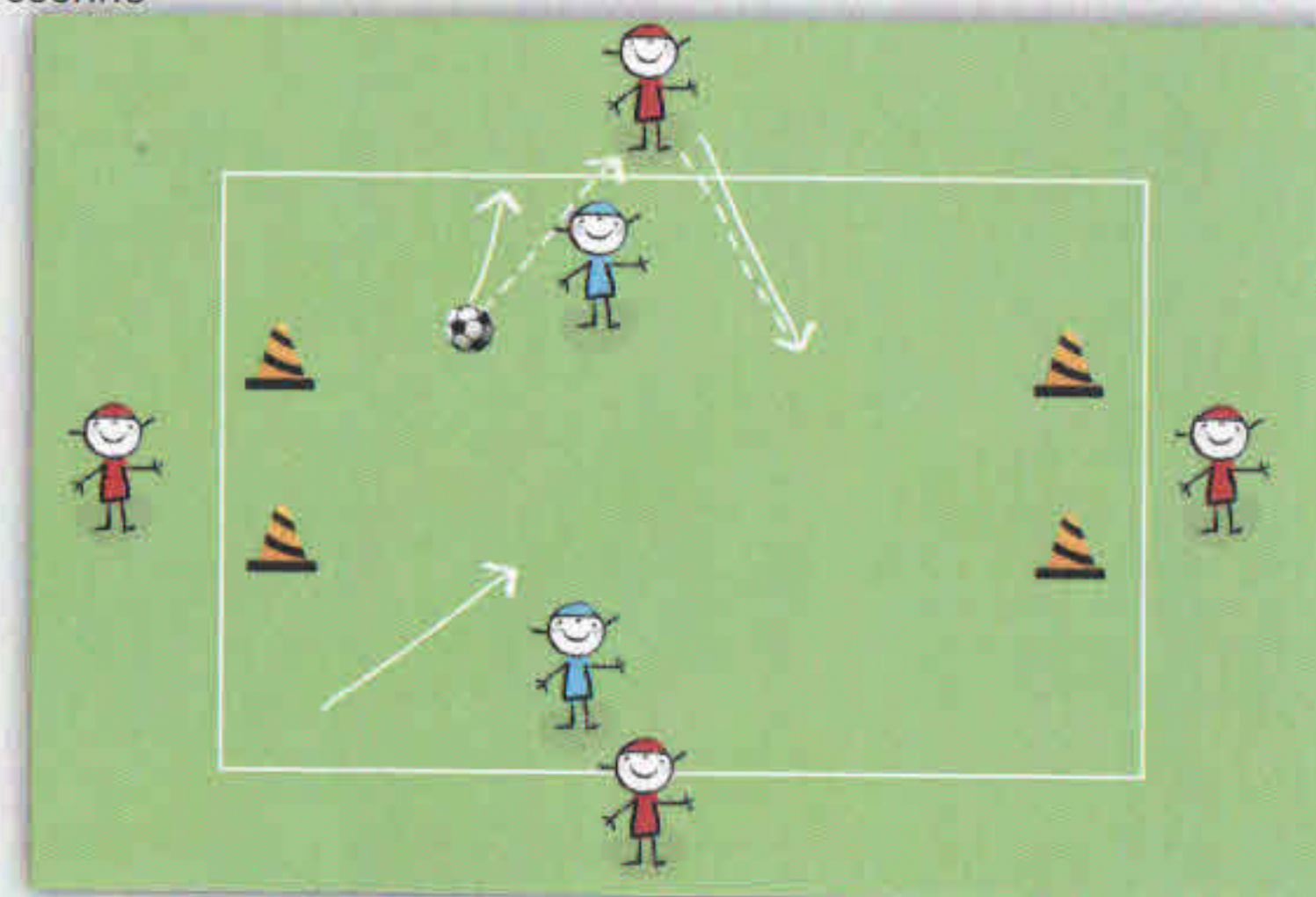
1. Nome do jogo:

Troca coringas.

2. Objetivo: permitir aos alunos vivências do jogo em situações de superioridade numérica.

3. Descrição: em um espaço determinado pelo professor, jogarão na estrutura funcional 2x2 + 1, duas duplas, uma que atacará e outra que defenderá, juntamente, com quatro coringas, um de cada lado da miniquadra, apoiando os atacantes. Ao receberem o passe, os coringas deverão entrar no espaço de jogo e o atacante que deu o passe passará a ser o coringa, podendo se repetir essa ação inúmeras vezes. Cada dupla terá uma baliza para defender e outra para atacar.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: o gol poderá valer apenas se os atacantes trocarem passes entre os cones.

2 X 2 + 1

AVANÇADO 01

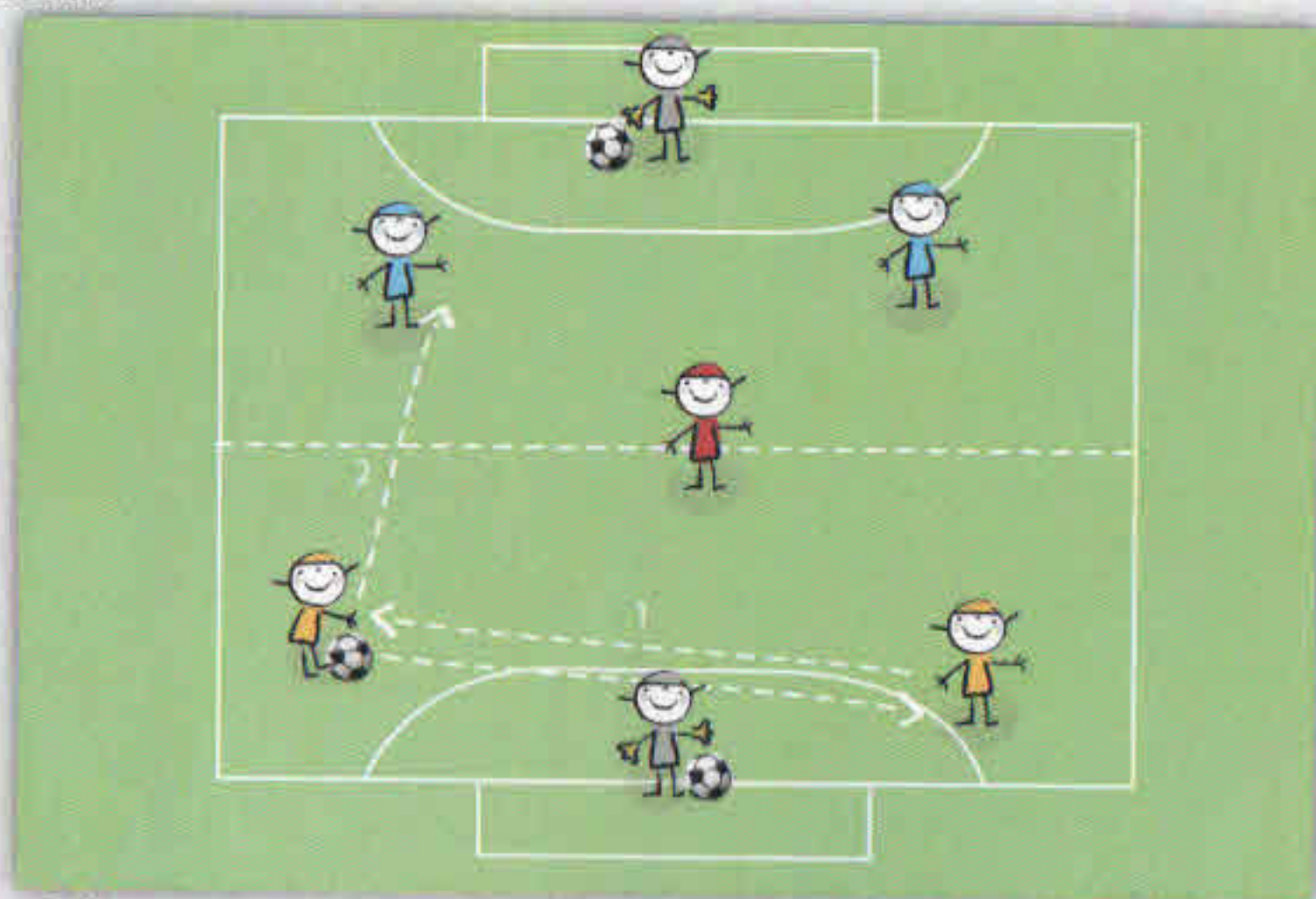
1. Nome do jogo:

Altinha.

2. Objetivo: proporcionar aos alunos situações que simulem ações de contra-ataque.

3. Descrição: a atividade iniciará com duas duplas passando a bola entre si pelo alto sem que a mesma caia no chão. Quando uma das duplas deixar a bola cair, o goleiro da equipe adversária, já posicionado com bola em mãos, inicia um ataque rápido na estrutura 2x2 + 1, com o coringa conduzindo a bola pelo meio em velocidade, visando passe para finalização dos outros dois jogadores. Os defensores terão o objetivo de impedir o sucesso ofensivo.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: o coringa receberá a bola em uma das alas e conduzirá para o meio da quadra, o atacante que se encontrava ali realizará um cruzamento (overlap) para a ala ajustando linhas de passe.

2 X 2 + 1

AVANÇADO 02

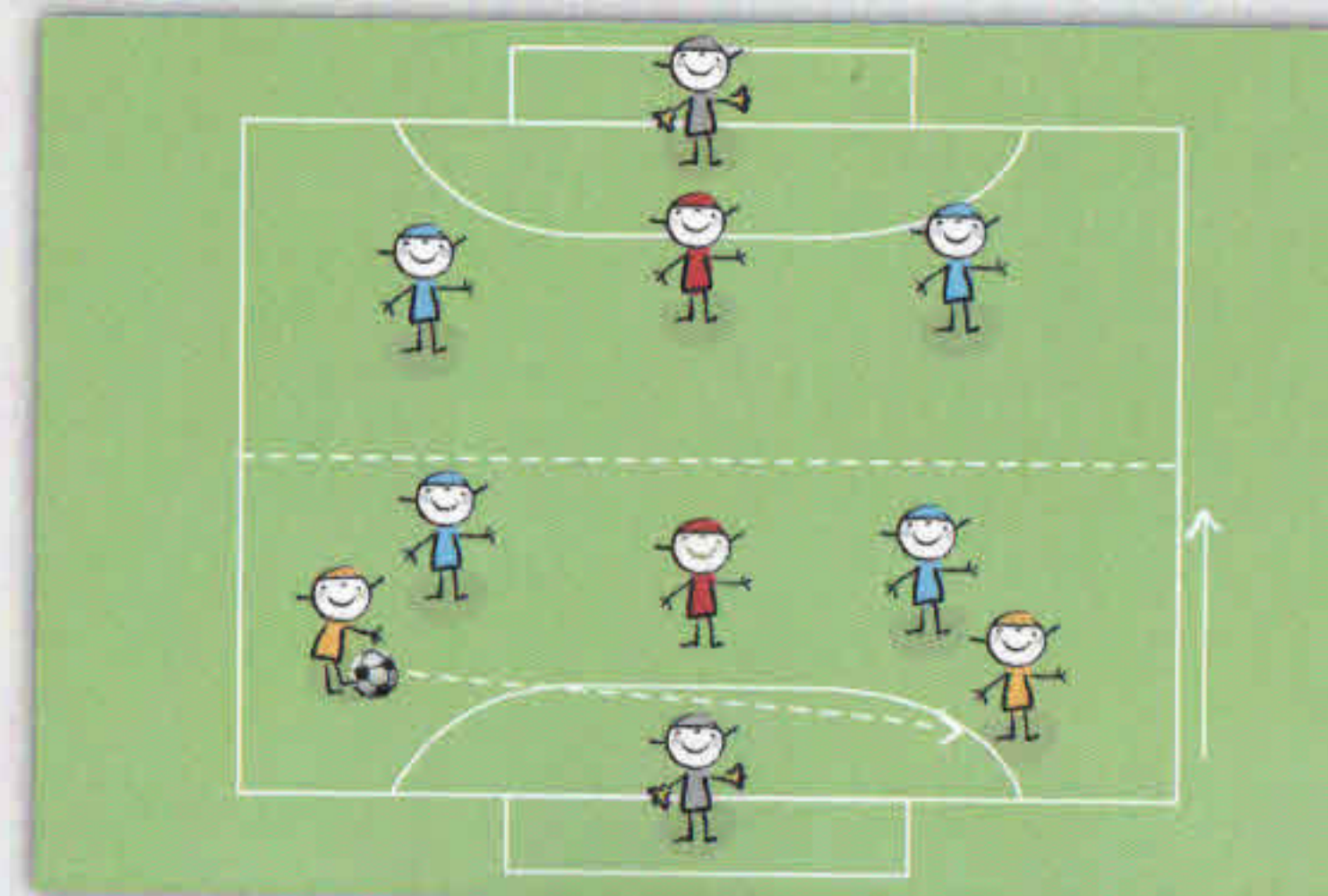
1. Nome do jogo:

Altinha.

2. Objetivo: proporcionar aos alunos situações que simulem ações de contra-ataque.

3. Descrição: a atividade iniciará com dois atacantes, dois defensores e um coringa na meia quadra defensiva. Os atacantes utilizarão o coringa, obrigatoriamente posicionado atrás da linha da bola, para ultrapassar a meia quadra de jogo. Em seguida, jogarão contra dois novos defensores e, para buscar o gol os atacantes poderão utilizar-se da ajuda de outro coringa, agora posicionado como pivô. Após a sequência ofensiva, os atacantes marcarão a primeira meia quadra, os defensores sairão para o ataque e os outros defensores marcarão a segunda meia quadra, sucessivamente, até que o professor ordene que parem.

4. Desenho



5. Materiais: coletes e bolas.

6. Variação: duplas de coringas trocam com dupla de defensores sucessivamente.

2 X 2

PRINCIPIANTE 01

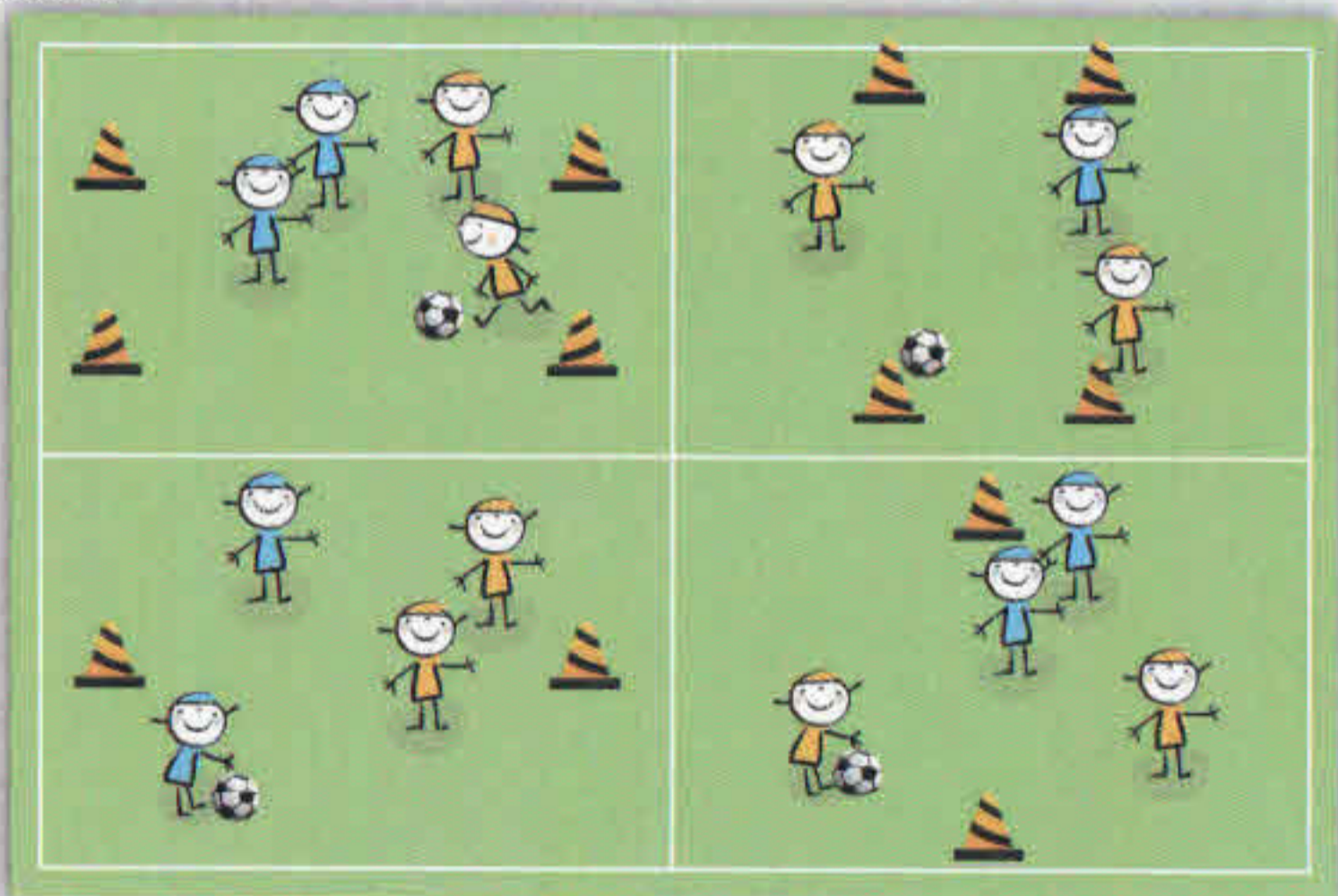
1. Nome do jogo:

2 X 2 nos quatro cantos.

2. Objetivo: trabalhar o drible, condução, passe e algumas táticas de grupo como tabela, *overlap*.

3. Descrição: o espaço proposto para a atividade será dividido em quatro partes. Os jogos acontecerão na largura e em profundidade, com objetivos de marcar gols ou derrubar o alvo. Cada equipe terá dois jogadores oportunizando o trabalho das estruturas 2x2. Após 5 minutos de jogo, trocam-se as duplas de local para que todos joguem contra todos.

4. Desenho



5. Materiais: doze cones, quatro bolas e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: cada jogador poderá realizar somente dois toques na bola.

2 X 2

PRINCIPIANTE 02

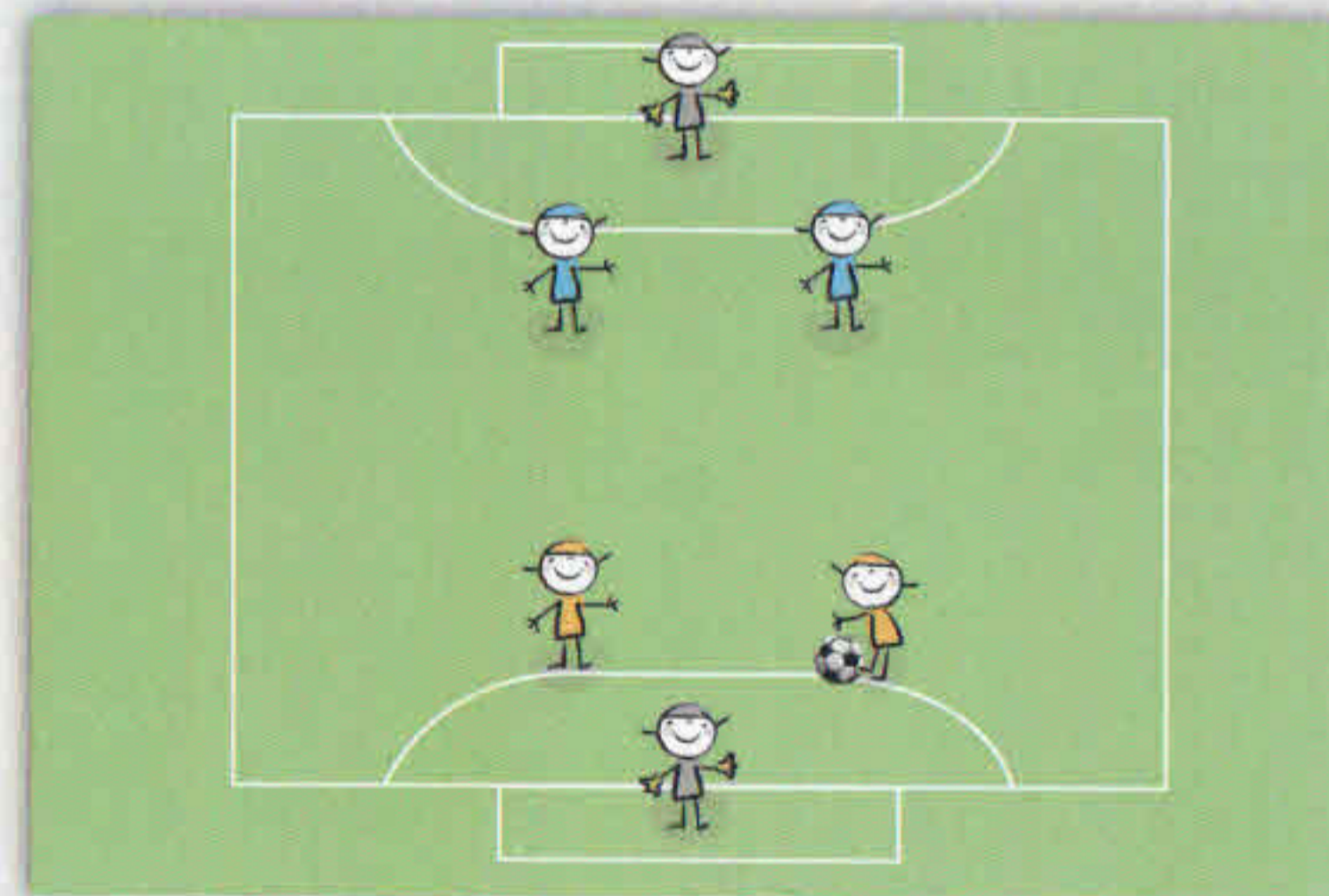
1. Nome do jogo:

Duplinha.

2. Objetivo: trabalhar alguns fundamentos técnicos como o passe, drible e condução. Proporcionar ao aluno uma vivência de jogo em conjunto.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor duas equipes se posicionarão, cada uma com dois jogadores. O objetivo de cada equipe é marcar gol na equipe adversária. Ao final de 5 min. a equipe que tiver feito o maior número de gols será a vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: para realizar o chute, a bola terá que passar primeiro pelos jogadores da equipe.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 01

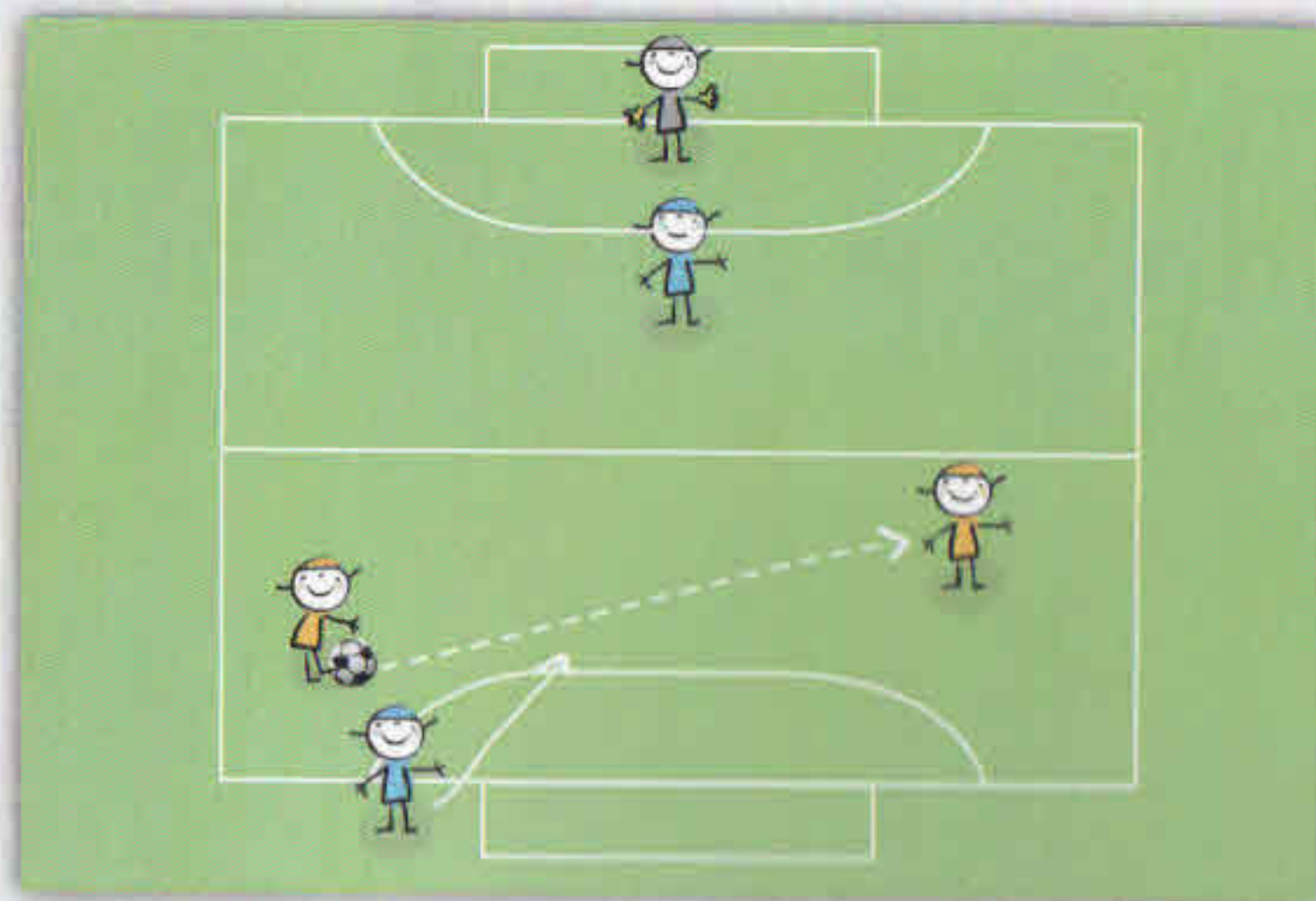
1. Nome do jogo:

Recuperação do defensor.

2. Objetivo: trabalhar a recuperação defensiva.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, duas equipes se posicionarão, sendo uma com dois atacantes e a outra com dois defensores. Os atacantes sairão de sua meia-quadra defensiva em direção a um defensor na meia quadra oposta. O outro defensor sairá em recuperação defensiva, uma vez que estará posicionado ao lado da meta do time adversário. Os atacantes deverão realizar o ataque com o máximo de velocidade possível para finalizar em gol.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: os atacantes só poderão realizar dois toques na bola.

2 X 2

INTERMEDIÁRIO 02

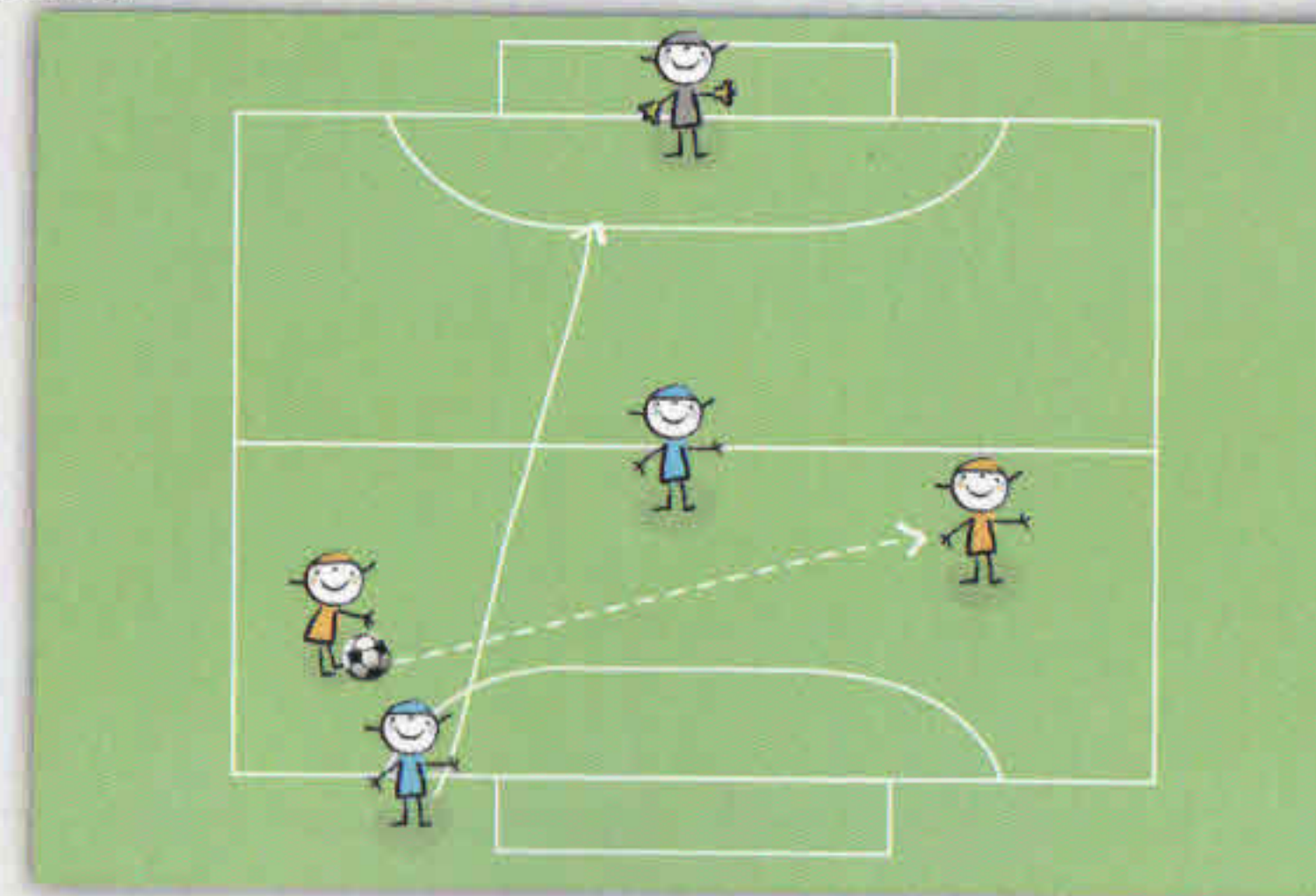
1. Nome do jogo:

Pressão na meia quadra adversária.

2. Objetivo: trabalhar a marcação sobre na meia quadra ofensiva e recuperação defensiva.

3. Descrição: em um espaço demarcado pelo professor, duas equipes se posicionarão, sendo uma com dois atacantes e a outra com dois defensores. Os atacantes sairão de sua meia quadra defensiva e serão pressionados por um defensor. Esse defensor não poderá adentrar a sua meia quadra de defesa, tarefa a ser realizada por um jogador em recuperação defensiva posicionado ao lado da trave no início da atividade. Os atacantes deverão finalizar em gol com o máximo de velocidade possível.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: os atacantes só poderão passar para a meia quadra ofensiva conduzindo a bola.

2 X 2

AVANÇADO 01

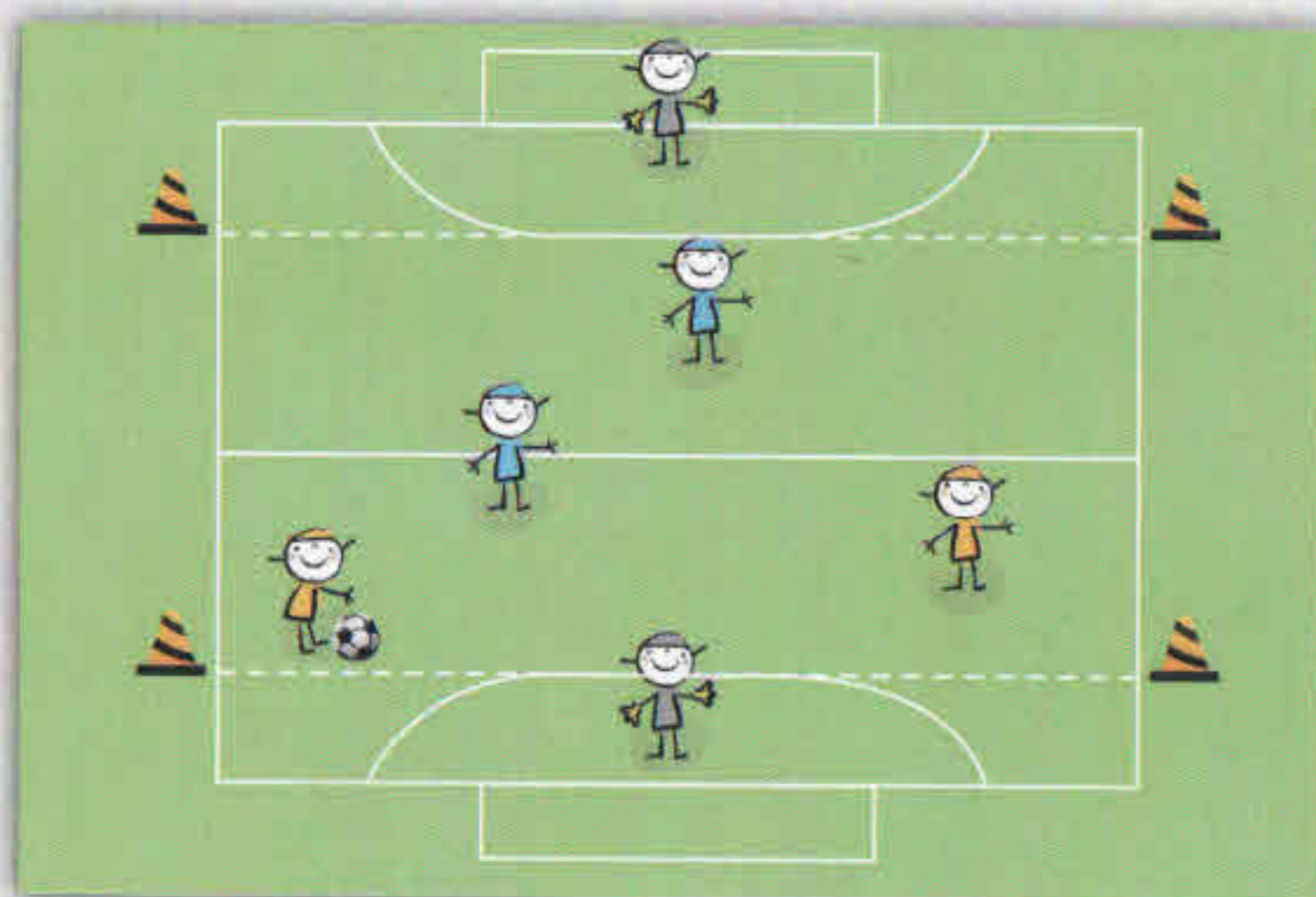
1. Nome do jogo:

Jogando com o goleiro contrário.

2. Objetivo: trabalhar o passe em profundidade e a saída para o ataque.

3. Descrição: a quadra de futsal terá quatro cones posicionados em suas laterais criando uma linha imaginária à frente da área de meta. Serão divididas duas equipes cada uma com dois jogadores. O objetivo de cada equipe é manter a posse de bola e acionar o goleiro posicionado na meia quadra contrária. Assim que o fizerem, deverão se oferecer para receber a bola do mesmo, realizando o ataque em sentido oposto.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones, uma bola e coletes.

6. Variação: para que a possa acionar, o goleiro deverá realizar três passes consecutivos.

2 X 2

AVANÇADO 02

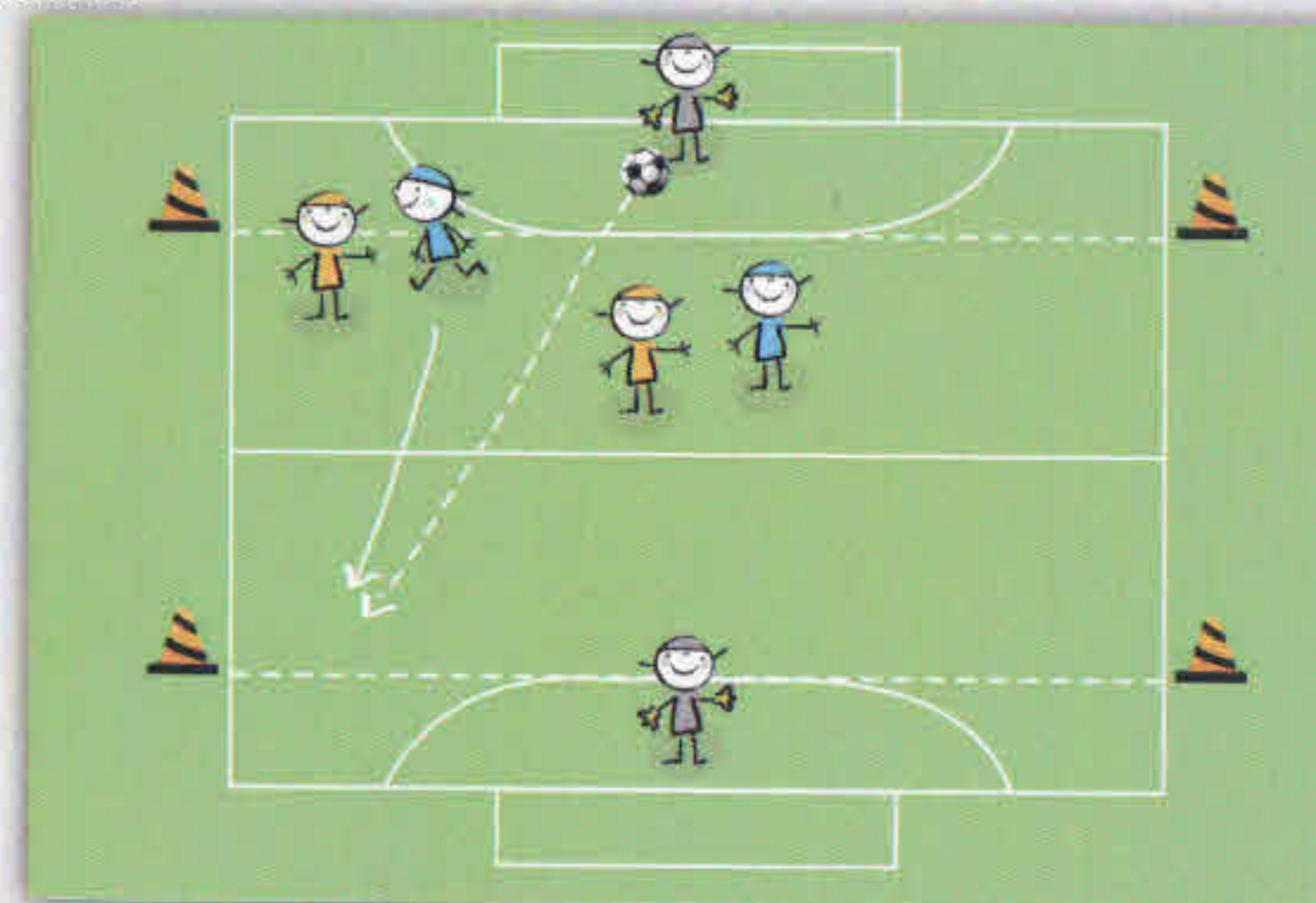
1. Nome do jogo:

Contra-ataque com goleiro.

2. Objetivo: trabalhar o contra-ataque que será iniciado pelo goleiro.

3. Descrição: a quadra de futsal terá quatro cones posicionados em suas laterais, criando uma linha imaginária à frente da área de meta. Serão divididas duas equipes, cada uma com dois jogadores. O objetivo de cada equipe é manter a posse de bola e acionar o goleiro que estará posicionado na meia quadra contrária para que ele possa iniciar o contra-ataque da equipe que o acionou. Assim, os jogadores que estavam em posse de bola e passaram a bola para o goleiro deverão realizar a transição ataque-defesa, impedindo o sucesso do ataque adversário.

4. Desenho



5. Materiais: quatro bolas, uma bola e coletes.

6. Variação: as equipes que estarão realizando o contra-ataque terão 10 segundos para finalizar.

2 X 2

AVANÇADO 01

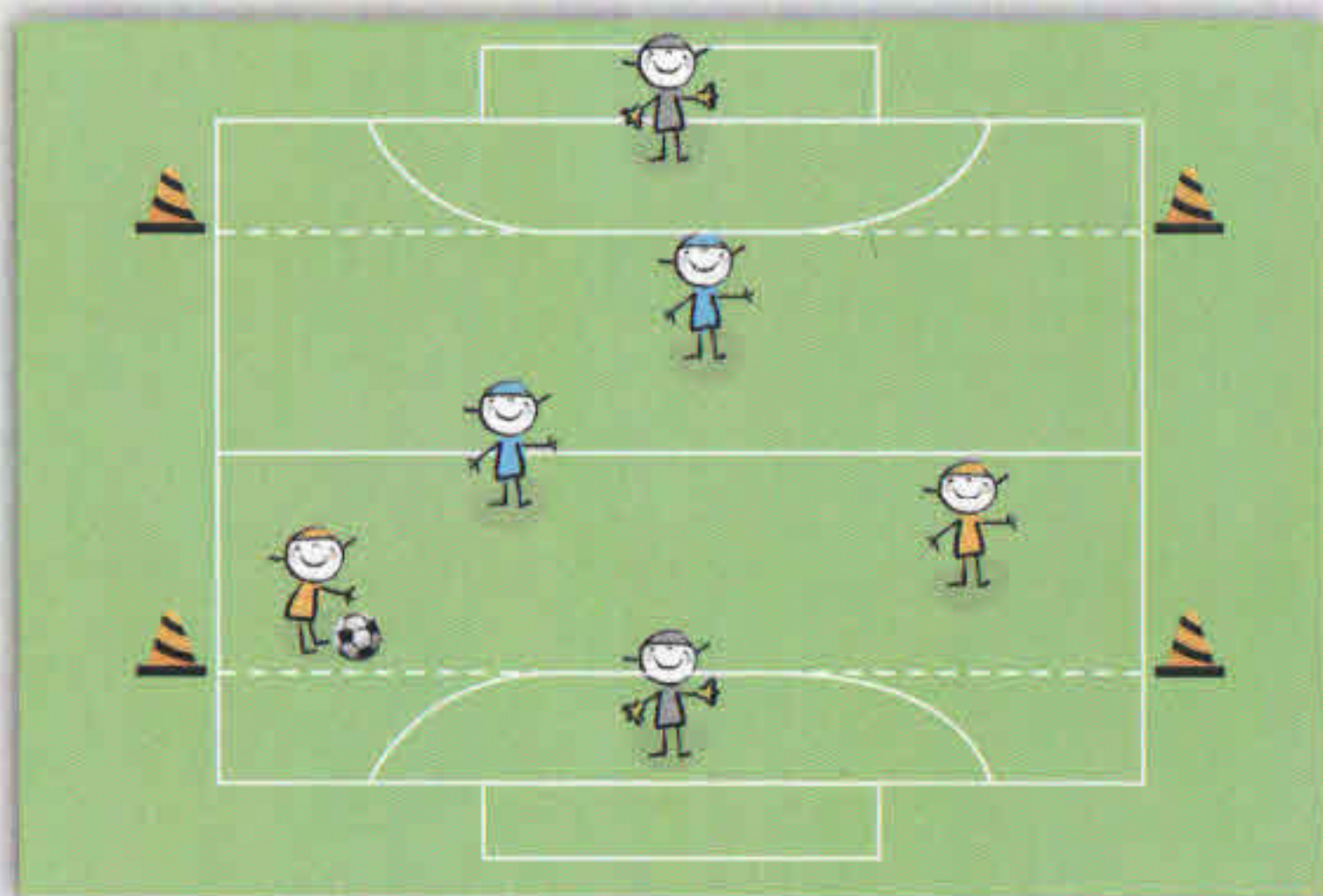
1. Nome do jogo:

Jogando com o goleiro contrário.

2. Objetivo: trabalhar o passe em profundidade e a saída para o ataque.

3. Descrição: a quadra de futsal terá quatro cones posicionados em suas laterais criando uma linha imaginária à frente da área de meta. Serão divididas duas equipes cada uma com dois jogadores. O objetivo de cada equipe é manter a posse de bola e acionar o goleiro posicionado na meia quadra contrária. Assim que o fizerem, deverão se oferecer para receber a bola do mesmo, realizando o ataque em sentido oposto.

4. Desenho



5. Materiais: quatro cones, uma bola e coletes.

6. Variação: para que a possa acionar, o goleiro deverá realizar três passes consecutivos.

2 X 2

AVANÇADO 02

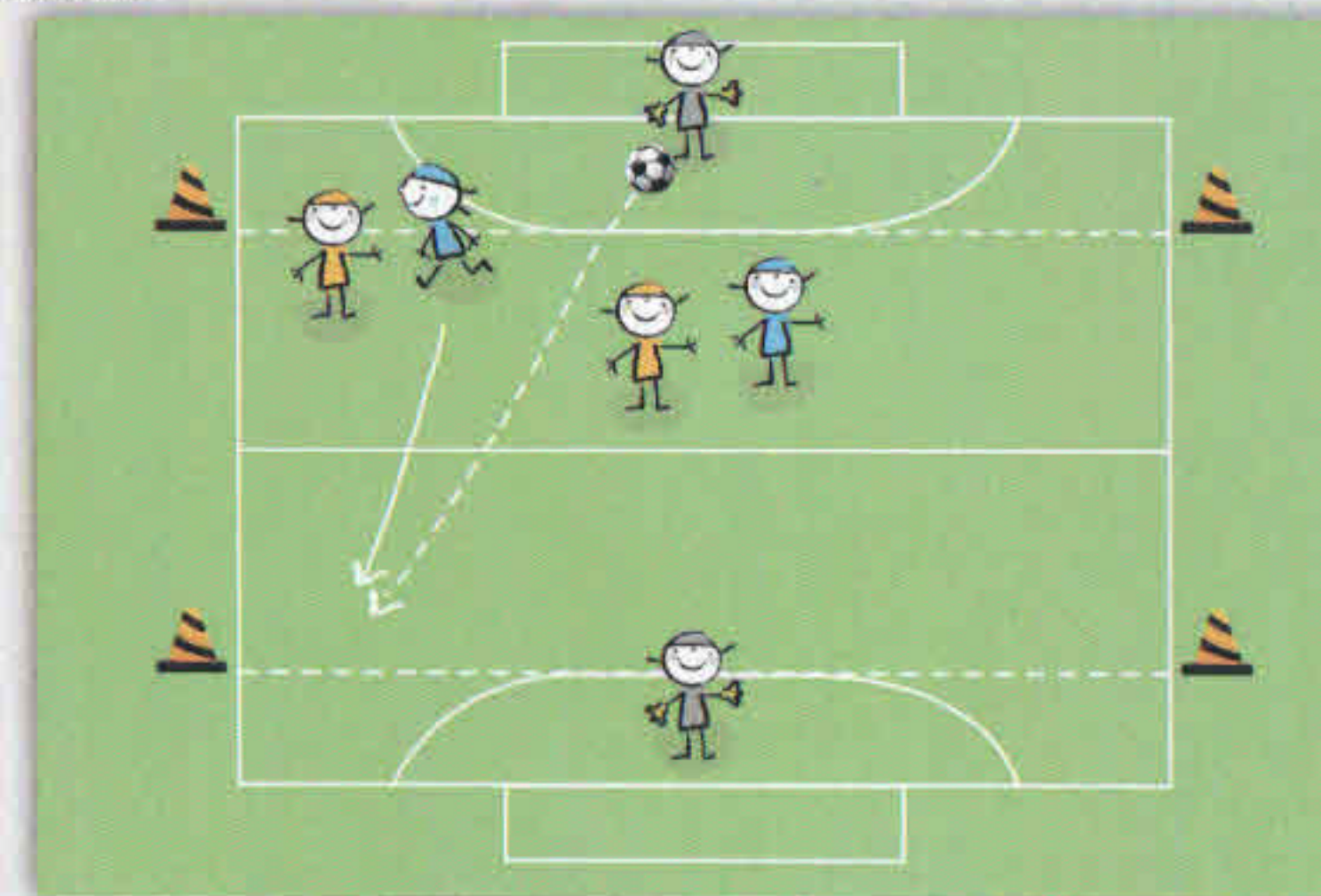
1. Nome do jogo:

Contra-ataque com goleiro.

2. Objetivo: trabalhar o contra-ataque que será iniciado pelo goleiro.

3. Descrição: a quadra de futsal terá quatro cones posicionados em suas laterais, criando uma linha imaginária à frente da área de meta. Serão divididas duas equipes, cada uma com dois jogadores. O objetivo de cada equipe é manter a posse de bola e acionar o goleiro que estará posicionado na meia quadra contrária para que ele possa iniciar o contra-ataque da equipe que o acionou. Assim, os jogadores que estavam em posse de bola e passaram a bola para o goleiro deverão realizar a transição ataque-defesa, impedindo o sucesso do ataque adversário.

4. Desenho



5. Materiais: quatro bolas, uma bola e coletes.

6. Variação: as equipes que estarão realizando o contra-ataque terão 10 segundos para finalizar.

3 X 2

PRINCIPIANTE 01

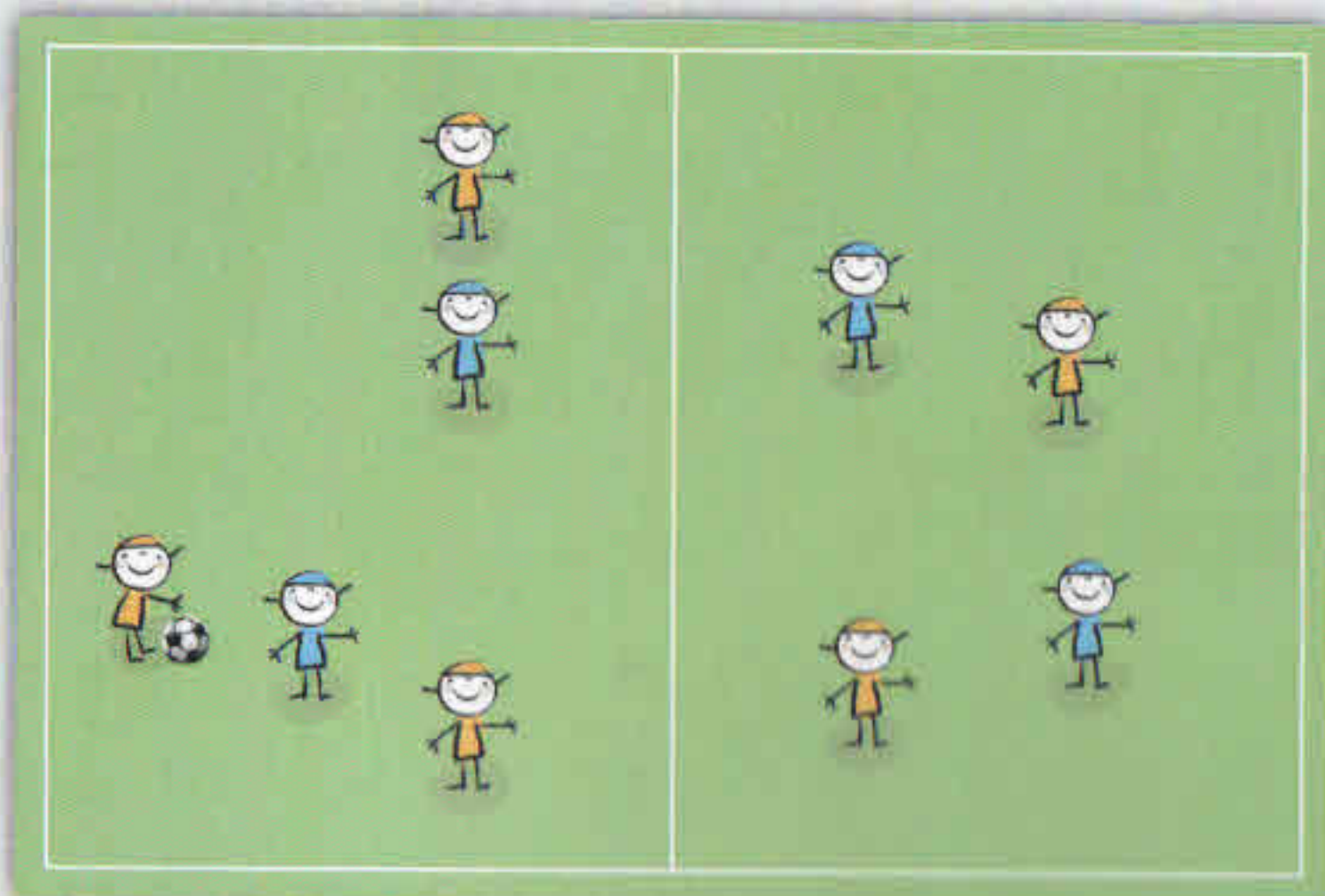
1. Nome do jogo:

Domínio sobre adversário.

2. Objetivo: trabalhar a posse de bola.

3. Descrição: serão divididos dois espaços onde se posicionarão, dentro de um deles, três atacantes e dois defensores. No outro, estarão dois atacantes e dois defensores. O objetivo do ataque é manter a posse de bola e a passar para o lado oposto. O jogador que o fizer pode adentrar o novo espaço, garantindo a superioridade numérica dos atacantes. Por sua vez, os defensores terão que desarmar e interceptar os passes. Depois de 3 min., trocam-se os atacantes com os defensores para que todos possam atuar nas duas posições.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: cada jogador só poderá realizar dois toques na bola.

3 X 2

PRINCIPIANTE 02

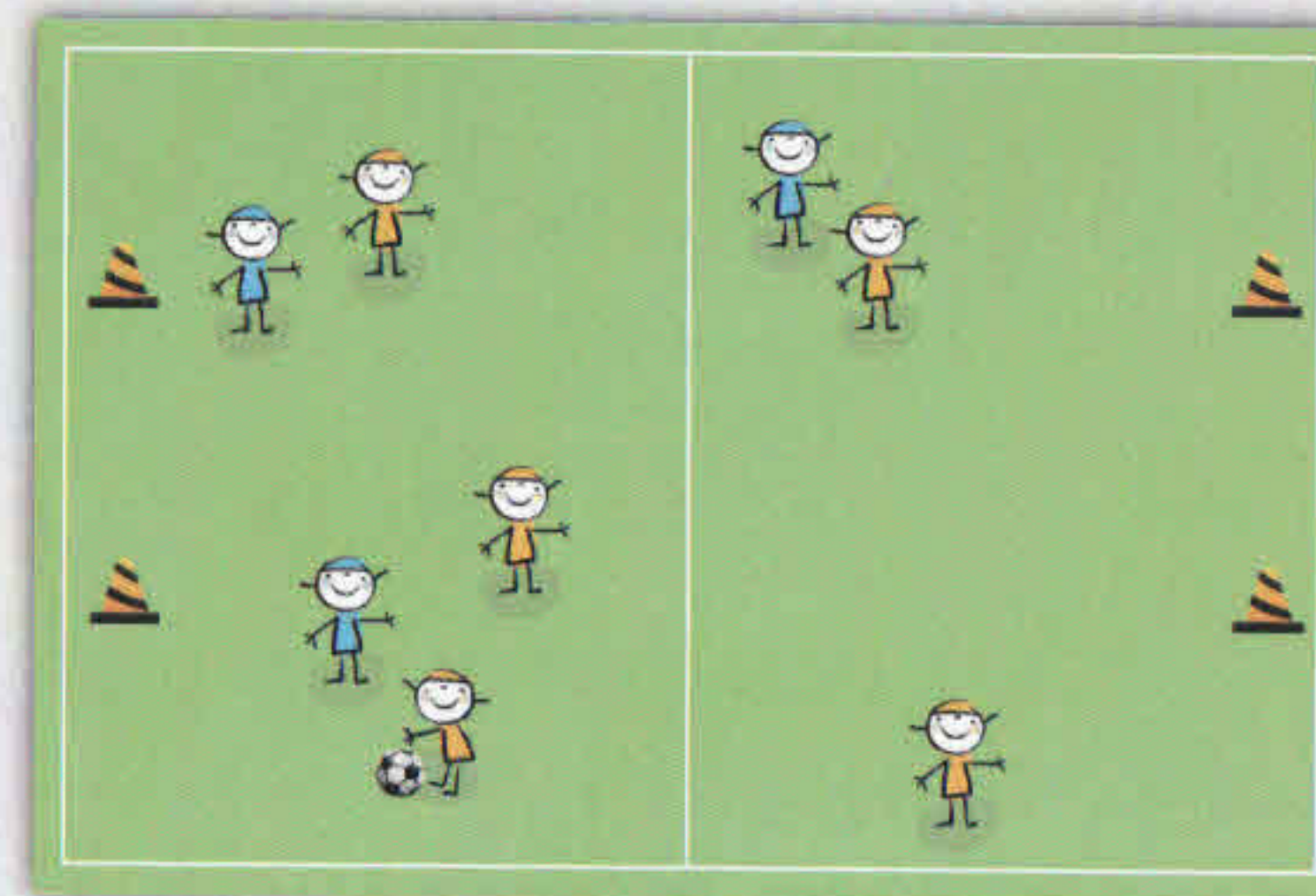
1. Nome do jogo:

Acertar os alvos.

2. Objetivo: trabalhar a posse de bola e a finalização.

3. Descrição: serão divididos dois espaços onde se posicionarão, dentro de um deles, três atacantes e dois defensores. No outro, estarão dois atacantes e dois defensores. O objetivo do ataque é manter a posse de bola e derrubar os cones. Por sua vez, os defensores terão que desarmar e interceptar os passes. O jogador que o fizer pode passar a bola para seu time no lado oposto do campo de jogo, e então adentrar o novo espaço, garantindo a superioridade numérica dos novos atacantes.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola, quatro cones e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: os atacantes terão 2 min. para derrubar os cones.

3 X 2

INTERMEDIÁRIO 01

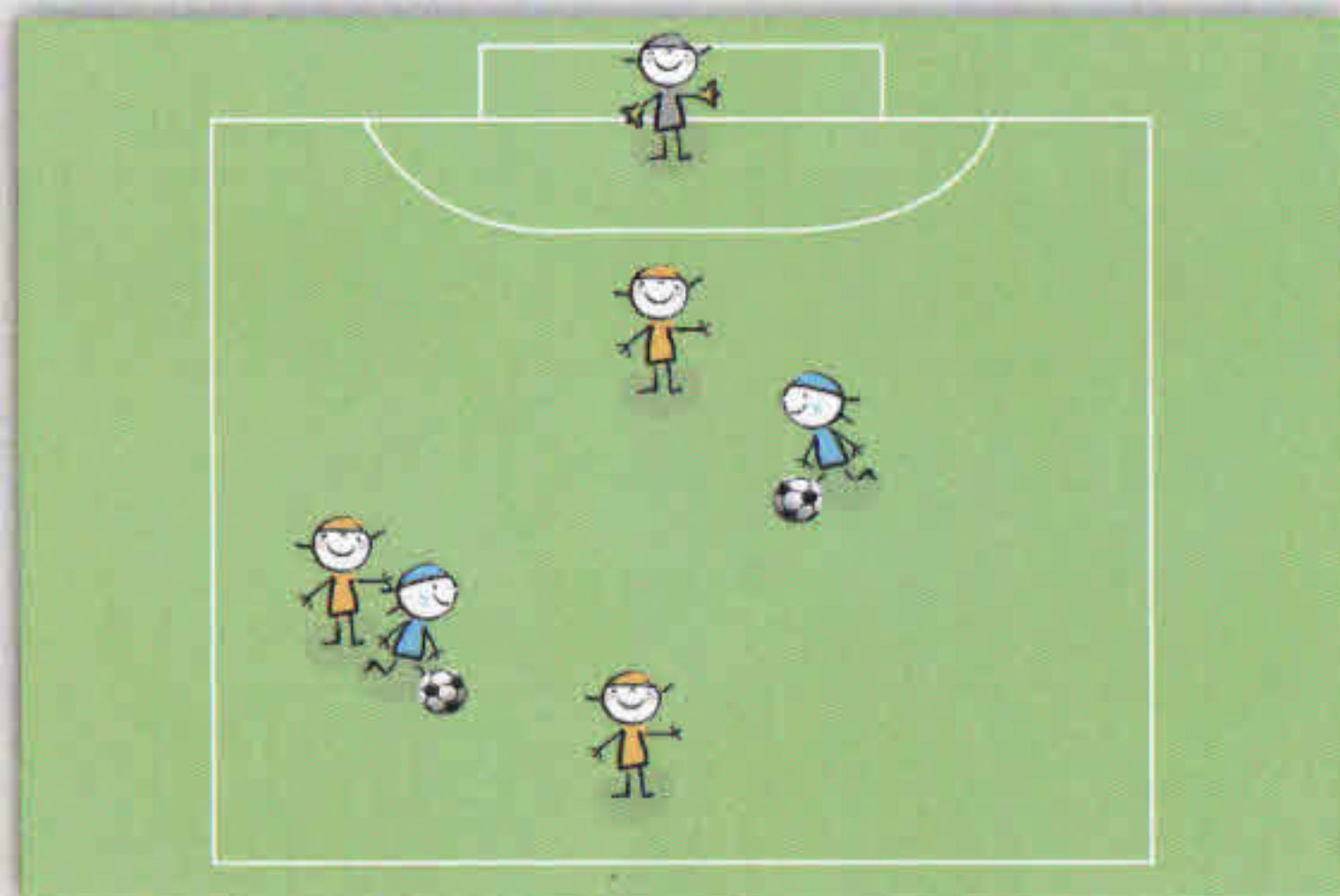
1. Nome do jogo:

Proteção de bola.

2. Objetivo: trabalhar a proteção de bola e o desarme com o ataque rápido.

3. Descrição: a atividade ocorrerá em meia quadra de jogo e inicia-se com dois jogadores de uma mesma equipe realizando a proteção da bola de três jogadores adversários. Quando um dos três jogadores desarmar, o adversário iniciará um ataque rápido em direção à baliza. Os defensores deverão deixar as suas bolas de lado e posicionarem-se rapidamente para impedirem o sucesso ofensivo.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: os atacantes só poderão realizar um toque na bola.

3 X 2

INTERMEDIÁRIO 02

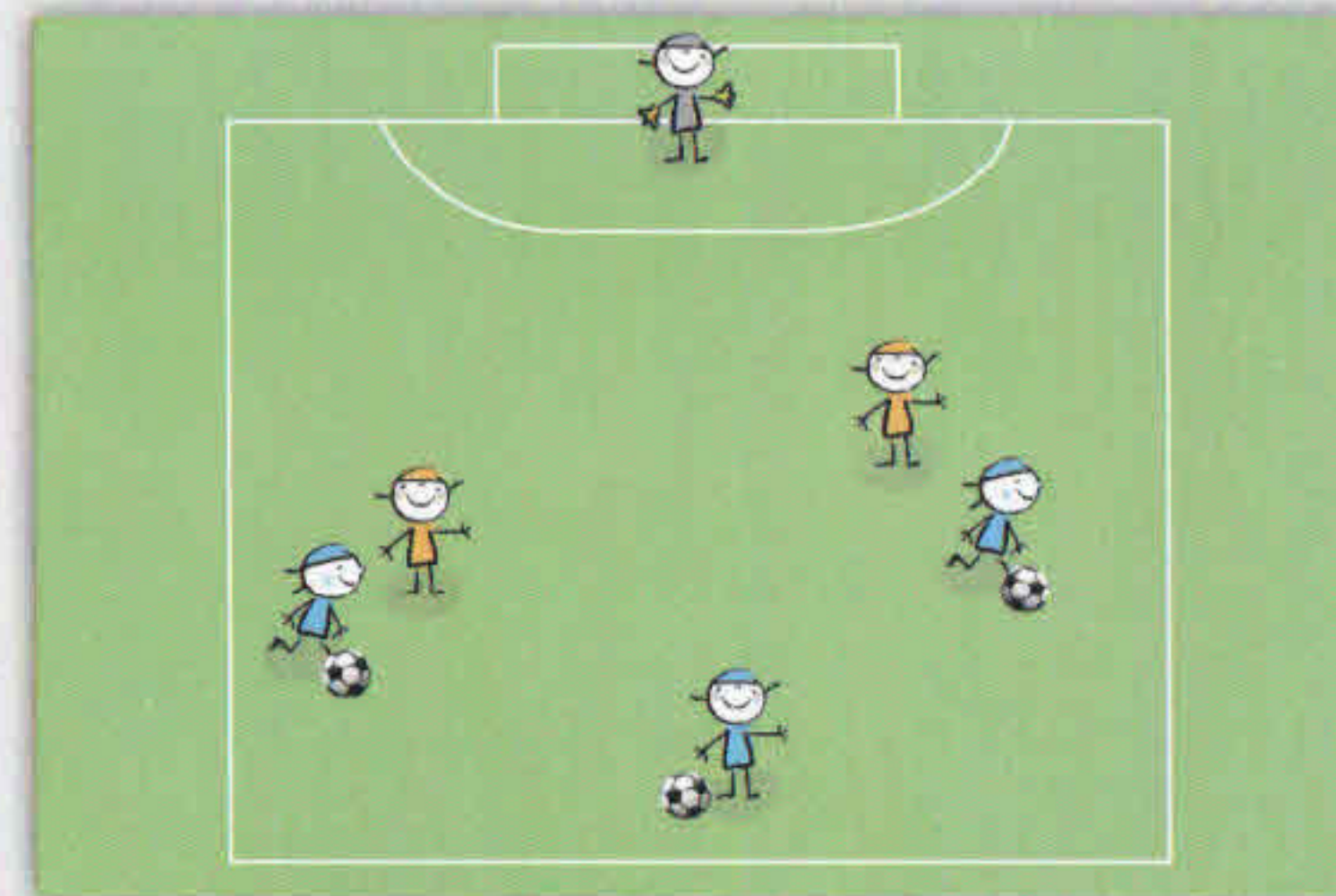
1. Nome do jogo:

Desarme em minoria.

2. Objetivo: trabalhar a recuperação defensiva.

3. Descrição: a atividade ocorrerá em meia quadra de jogo e inicia-se com três jogadores de uma mesma equipe realizando a proteção da bola de dois jogadores adversários. Os defensores deverão tentar desarmar os atacantes. Assim que o fizerem, entregarão a bola para o professor. Quando apenas um dos jogadores ainda estiver em posse de bola, essa equipe passa imediatamente a atacar a meta adversária. Os defensores deverão realizar a recuperação defensiva, organizando-se defensivamente e impedindo o sucesso do ataque.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: a equipe em ataque terá 10 segundos para finalizar.

3 X 2

AVANÇADO 01

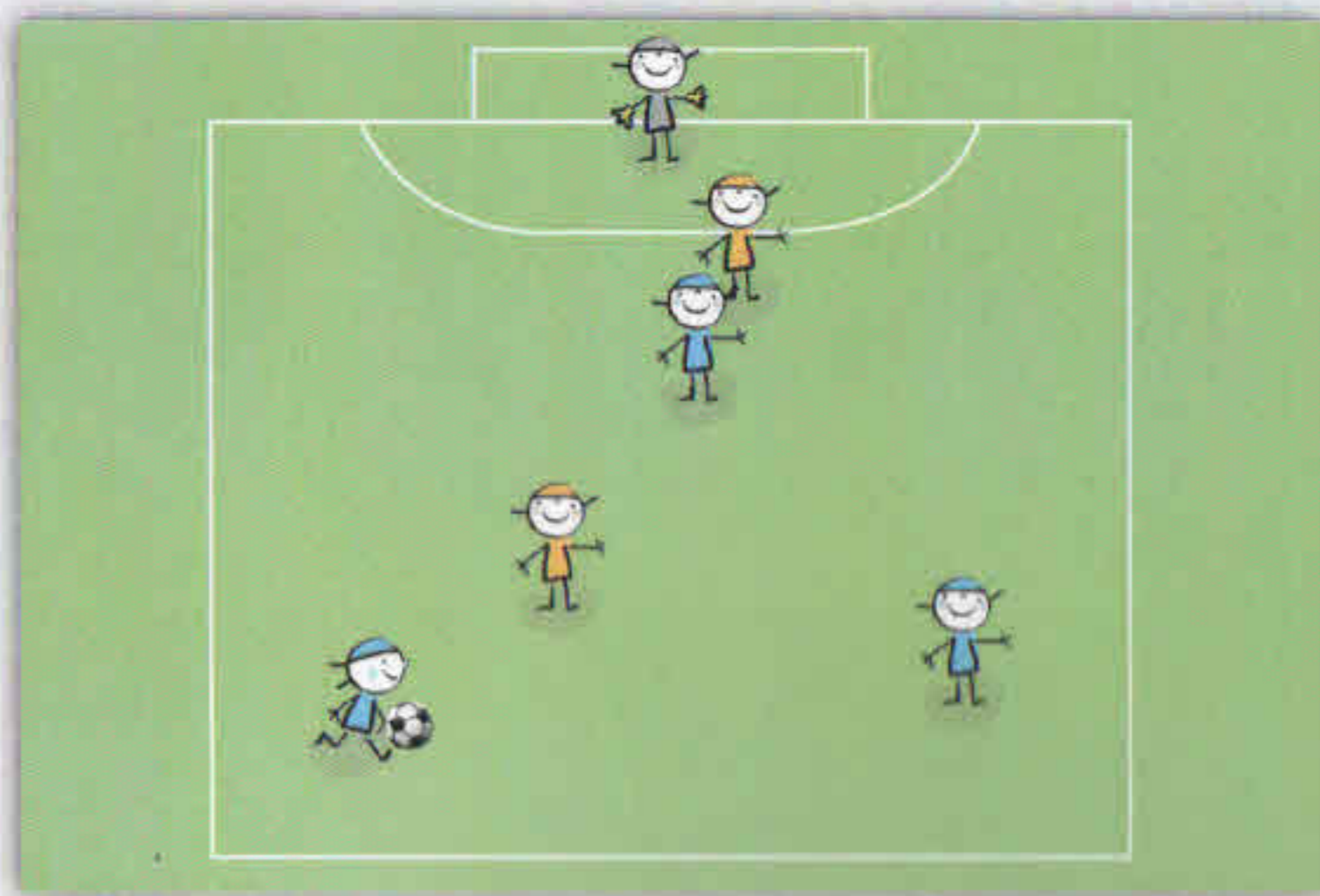
1. Nome do jogo:

Ataque em superioridade numérica.

2. Objetivo: trabalhar as situações de superioridade numérica.

3. Descrição: a atividade ocorrerá em meia quadra de jogo e inicia-se com três jogadores de uma mesma equipe realizando passes entre si. Os defensores deverão tentar desarmar ou interceptar os atacantes. Os atacantes deverão finalizar o jogo, utilizando ou não do pivô.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: é obrigatório utilizar o pivô para finalizar.

3 X 2

AVANÇADO 02

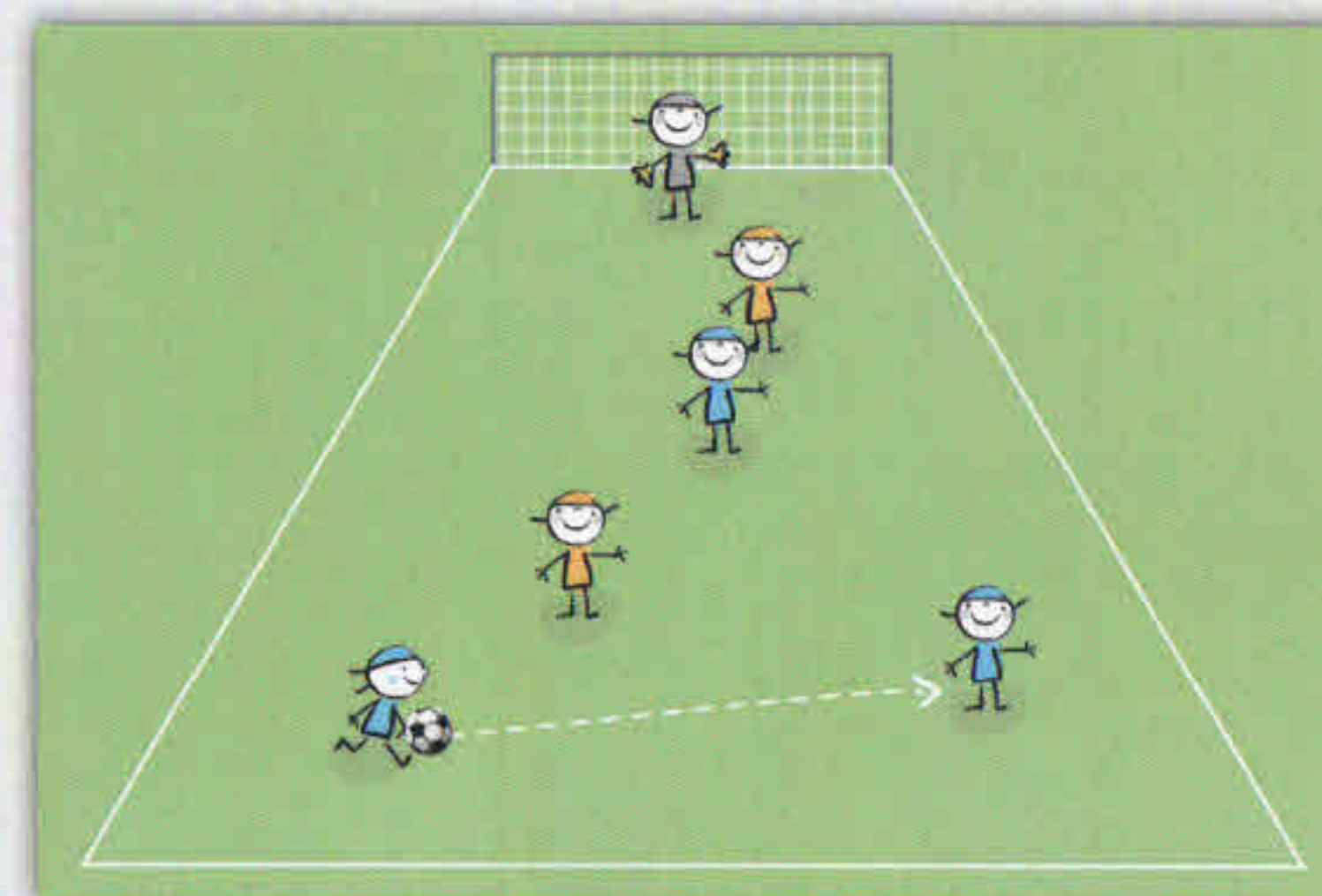
1. Nome do jogo:

Jogo em profundidade.

2. Objetivo: trabalhar o passe em profundidade e a utilização de forma correta do pivô.

3. Descrição: a atividade ocorrerá em meia quadra de jogo, sendo pequenos espaços nas laterais da quadra impedidos de entrar com a bola (ver área de rachurada na figura). O objetivo é exigir o passe em profundidade. O jogo iniciará com três jogadores de uma mesma equipe realizando passes entre si. Os defensores deverão tentar desarmar ou interceptar os atacantes. Os atacantes deverão finalizar o jogo, utilizando ou não do pivô.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: deverão dar três passes consecutivos antes de acionar o pivô.

3 X 3 + 1

PRINCIPIANTE 01

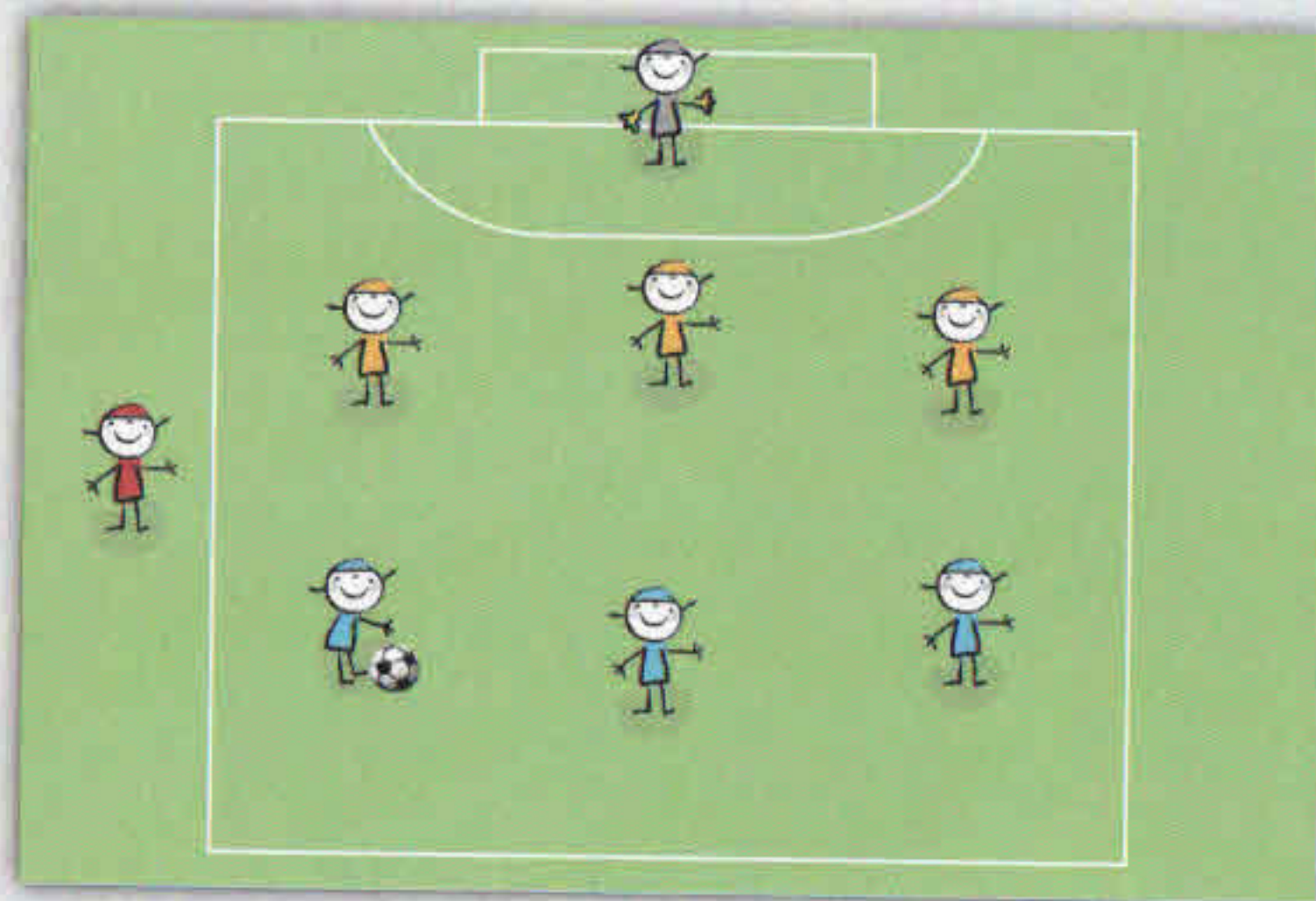
1. Nome do jogo:

Coringa na lateral.

2. Objetivo: trabalhar o jogo na largura e o oferecer-se para receber o passe.

3. Descrição: a atividade ocorrerá em meia quadra de jogo, na qual posicionam duas equipes cada uma com três jogadores e um coringa estará posicionado atrás da linha lateral. A equipe em posse de bola poderá utilizar o coringa para criar superioridade numérica em relação ao adversário. A equipe que fizer o maior número de gols será a vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: cada jogador só poderá realizar dois toques na bola.

3 X 3 + 1

PRINCIPIANTE 02

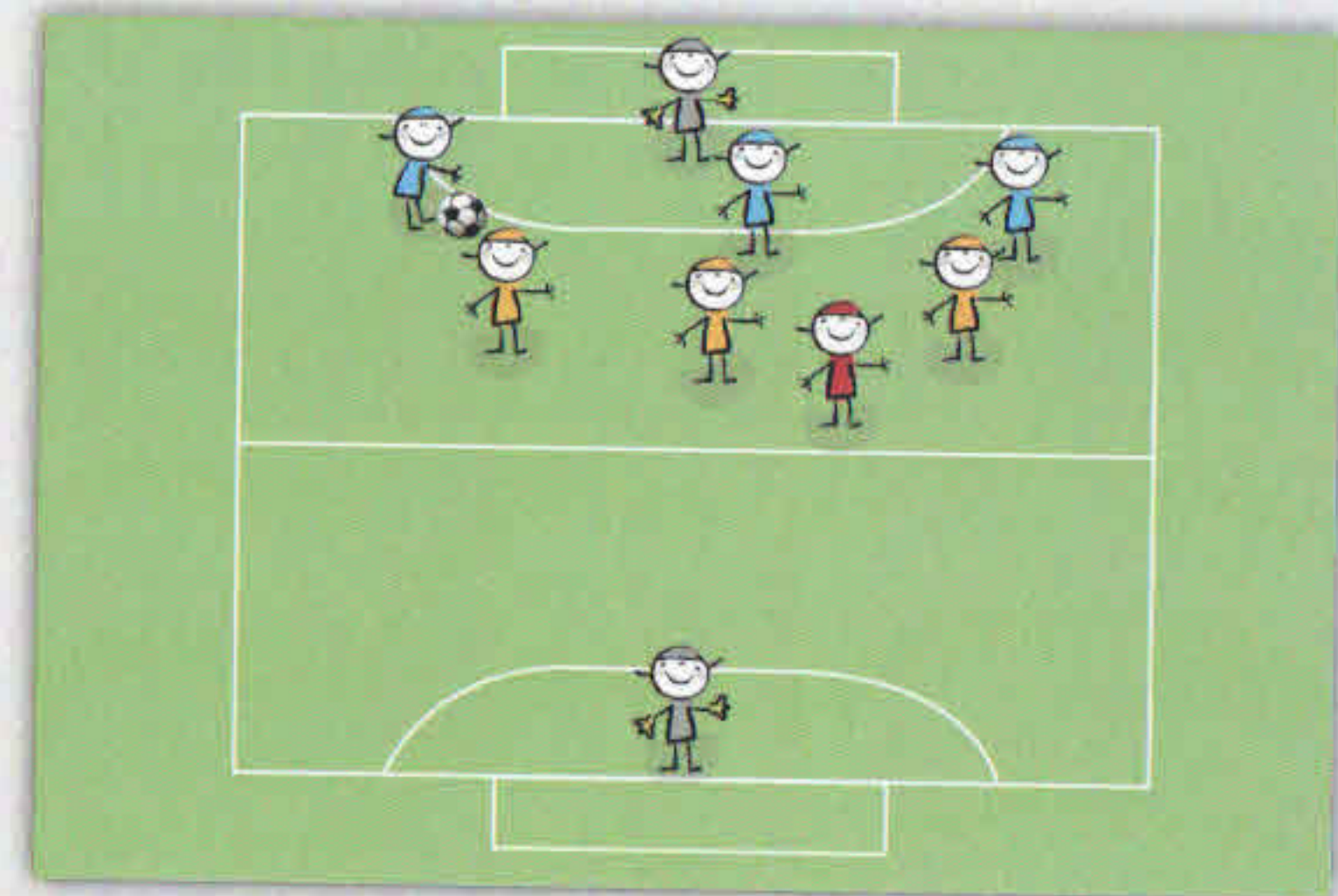
1. Nome do jogo:

Avance com o coringa.

2. Objetivo: trabalhar o jogo na profundidade e a saída de bola com velocidade.

3. Descrição: serão posicionados duas equipes cada uma com três jogadores e um coringa estará posicionado no meio da quadra. A equipe em posse de bola terá que efetuar o passe para o coringa para poder subir ao ataque. A equipe que fizer o maior número de gols será vencedora.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: a equipe terá 10 segundos para acionar o coringa, se não o fizer troca-se a posse de bola.

3 X 3 + 1

INTERMEDIÁRIO 01

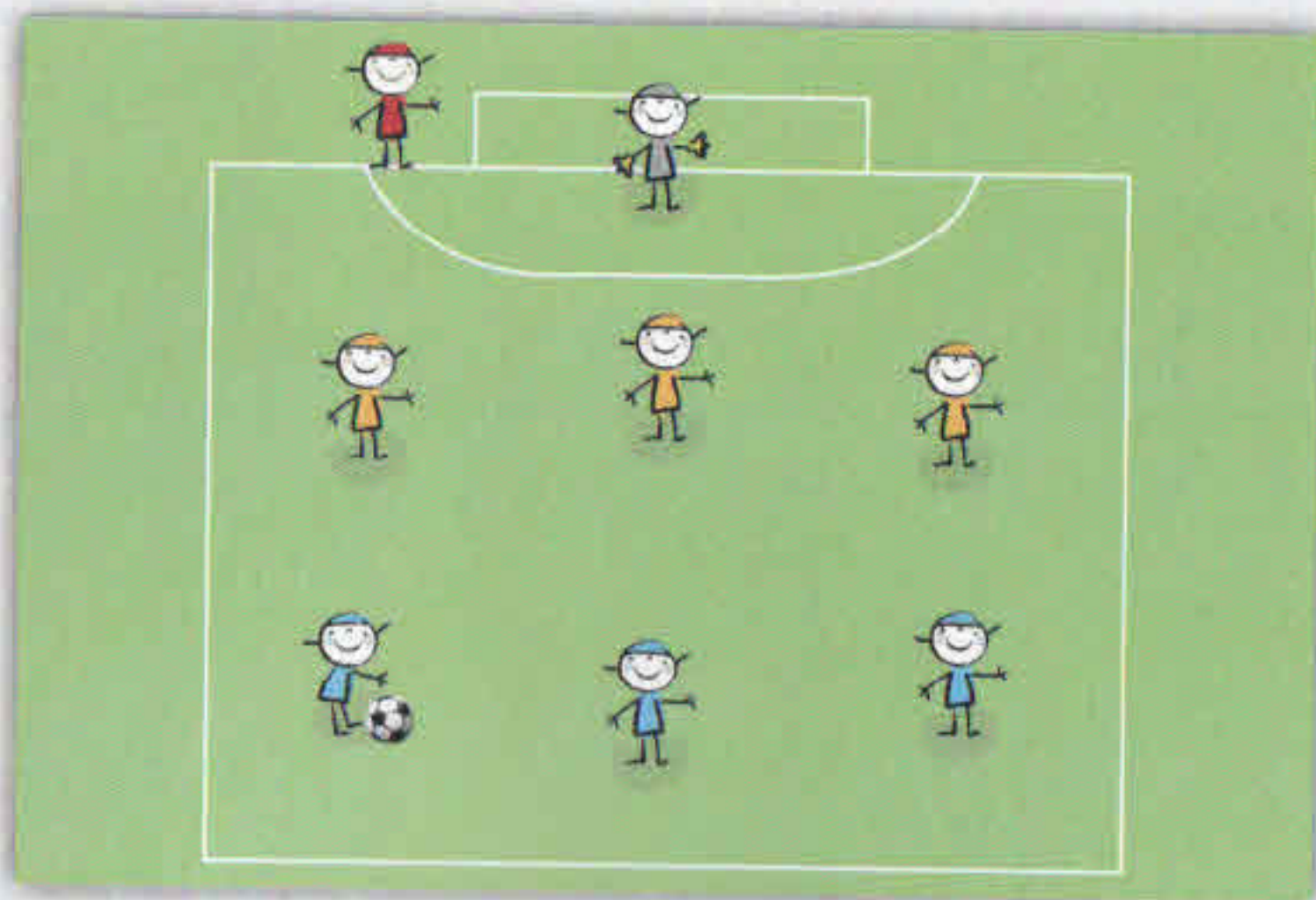
1. Nome do jogo:

Coringa ao fundo.

2. Objetivo: trabalhar o jogo na profundidade e o ataque posicional.

3. Descrição: estarão posicionadas duas equipes cada uma com três jogadores em meia quadra de jogo e o coringa estará posicionado atrás da linha de fundo. A equipe em ataque poderá utilizar o coringa para criar uma superioridade numérica. O objetivo é realizar o gol o mais rápido possível.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: cada jogador só poderá realizar dois toques na bola.

3 X 3 + 1

INTERMEDIÁRIO 02

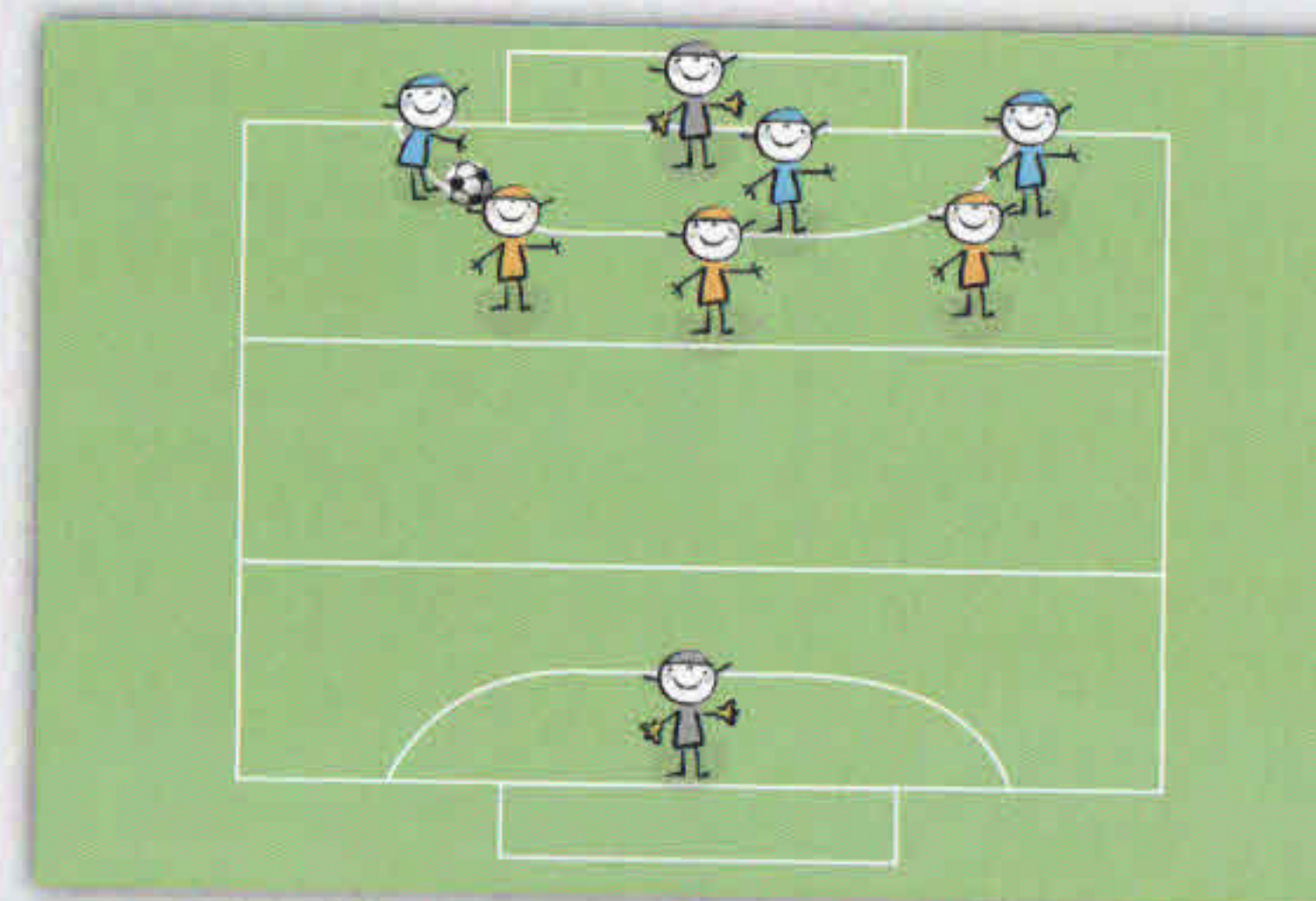
1. Nome do jogo:

Subindo em setores.

2. Objetivo: trabalhar o jogo na profundidade e a saída de bola.

3. Descrição: estarão posicionadas duas equipes cada uma com três jogadores. O coringa estará posicionado sempre um setor à frente. A equipe em ataque terá que efetuar o passe para o coringa e receber a bola no setor à frente. O objetivo do jogo é a equipe em ataque chegar até o último setor.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: a equipe em posse de bola terá que dar cinco passes antes de passar para o coringa.

3 X 3 + 1

AVANÇADO 01

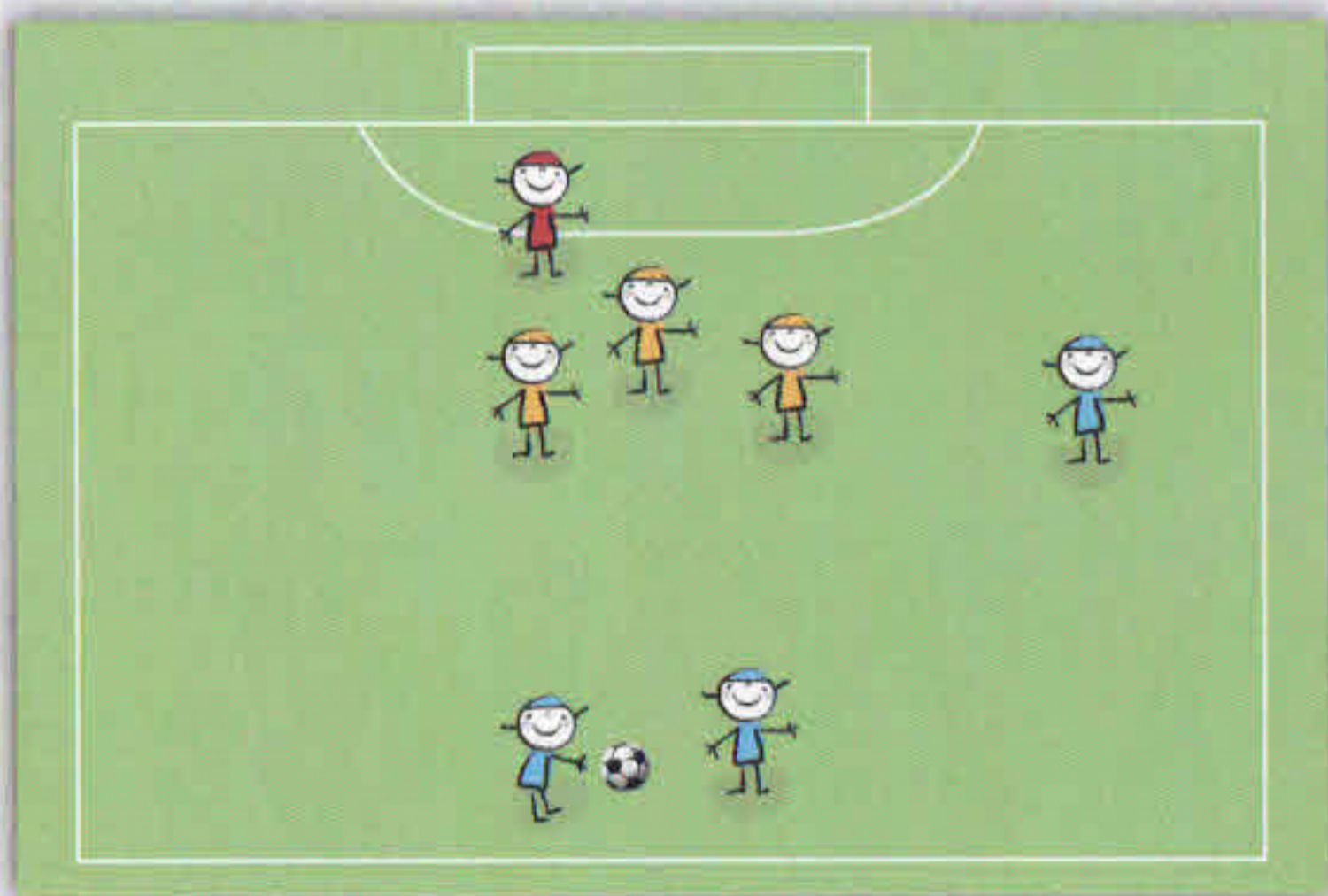
1. Nome do jogo:

Corredor na lateral.

2. Objetivo: trabalhar o jogo na largura e o oferecer-se para receber o passe.

3. Descrição: estarão posicionadas duas equipes cada uma com três jogadores. O coringa estará posicionado dentro da área atuando como pivô. Serão demarcados dois corredores, um em cada lateral. Nos corredores só poderá entrar um atacante e esse estará livre da marcação. O objetivo do ataque é realizar o maior número de gols.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: obrigatório utilizar o coringa antes de finalizar.

3 X 3 + 1

AVANÇADO 02

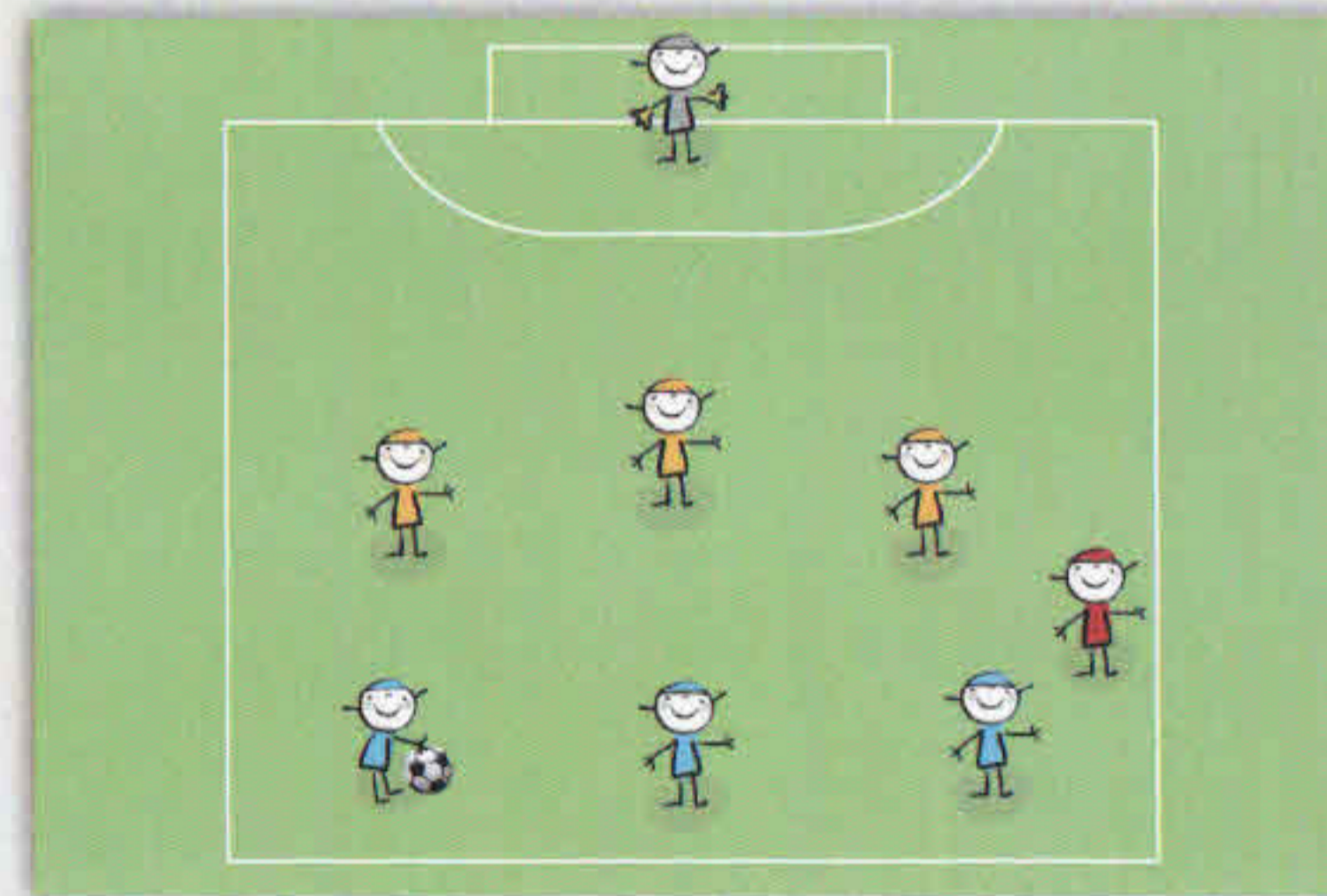
1. Nome do jogo:

Defesa pressionante.

2. Objetivo: trabalhar a marcação sobre pressão.

3. Descrição: estarão posicionadas duas equipes cada uma com três jogadores e o coringa atuará dentro do campo de jogo de forma livre. A defesa não poderá deixar o ataque entrar no espaço demarcado pela linha, pois nesse espaço o ataque não sofrerá marcação. O objetivo do ataque é fazer o maior número de gols possível.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: cada jogador só poderá realizar dois toques na bola.

3 X 3

PRINCIPIANTE 01

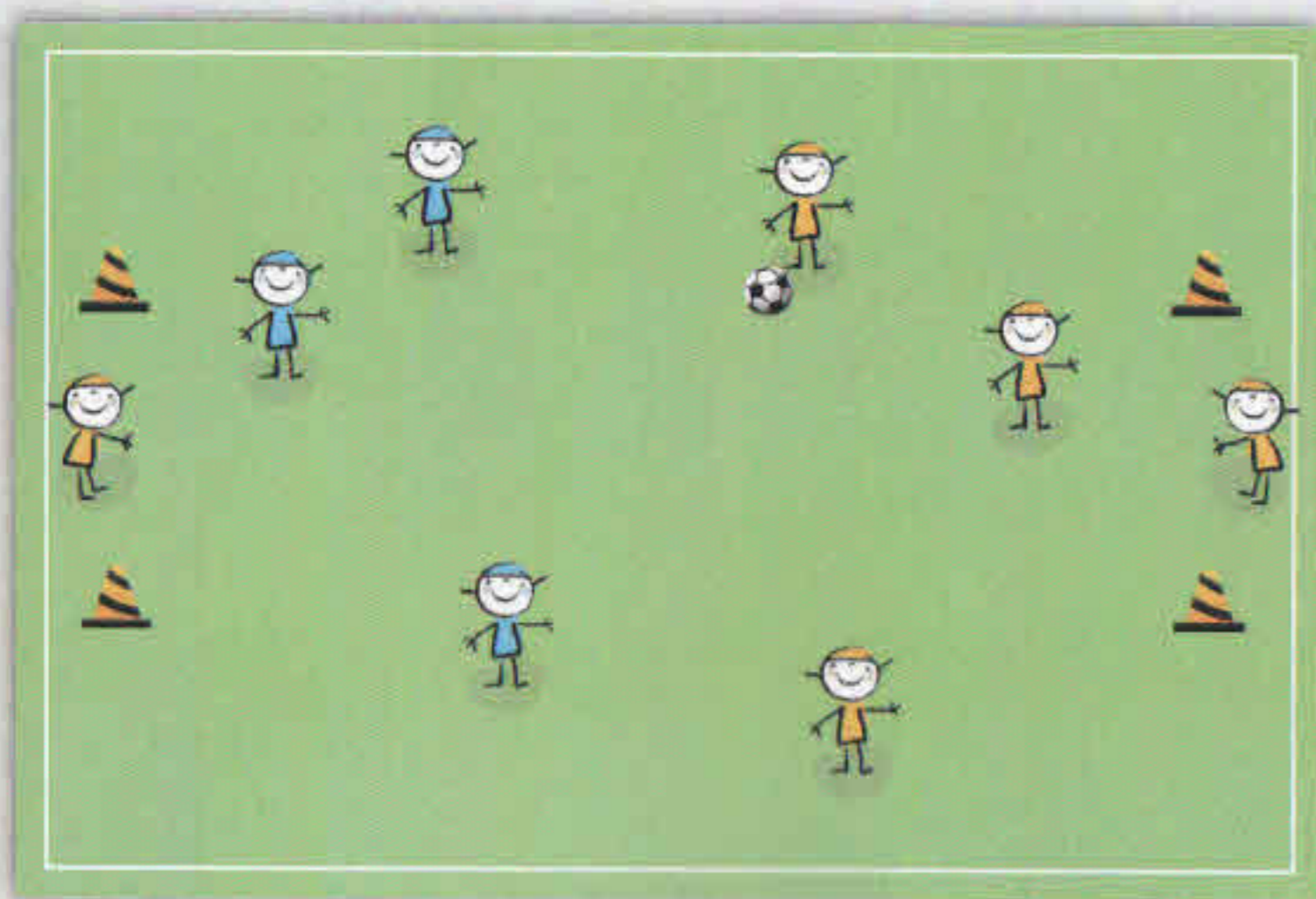
1. Nome do jogo:

Timinho.

2. Objetivo: trabalhar o jogo em conjunto.

3. Descrição: em espaço demarcado pelo professor, estarão posicionadas duas equipes com três jogadores cada uma, e dois goleiros, cada um em seu respectivo gol. Os atletas jogarão em uma situação de 3x3 na qual o objetivo é fazer o maior número de gols para sair o vencedor.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e quatro cones.

6. Variação: a equipe em posse de bola só poderá dar dois toques na bola.

3 X 3

PRINCIPIANTE 02

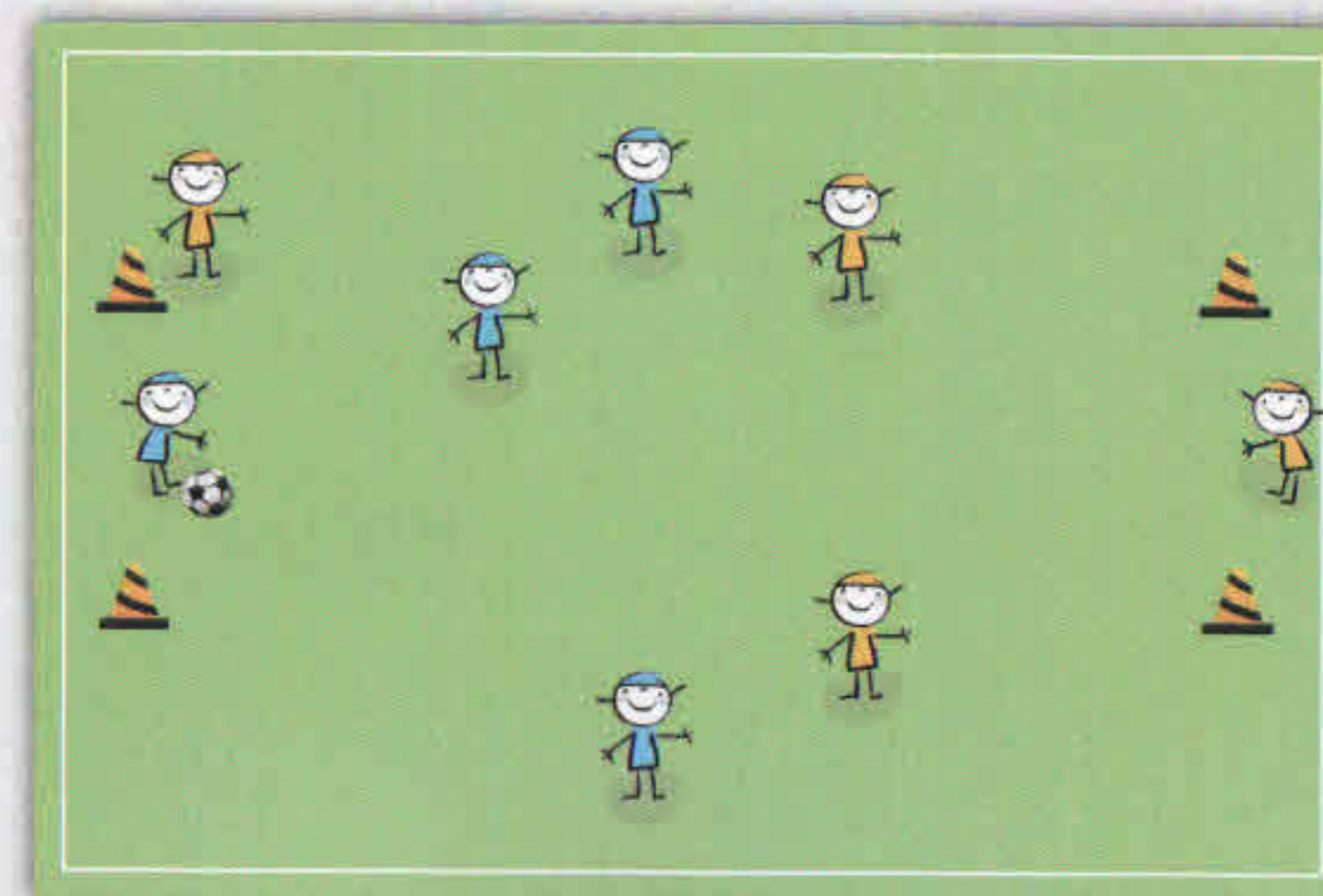
1. Nome do jogo:

Volta defensor.

2. Objetivo: trabalhar o jogo e a recuperação defensiva.

3. Descrição: em espaço demarcado pelo professor, estarão posicionadas duas equipes com três jogadores cada uma, e dois goleiros, cada um em seu respectivo gol. Uma das equipes estará sempre em ataque. Após a finalização do ataque, o seu goleiro recolocará a bola em jogo. Nesse momento, um dos jogadores da defesa terá que correr até a trave do goleiro adversário e voltar rapidamente, treinando a recuperação defensiva. Depois de 5 min. inverte-se a posição das equipes.

4. Desenho



5. Materiais: bola, quatro cones e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: dois defensores correrão até a baliza adversária.

3 X 3

INTERMEDIÁRIO 01

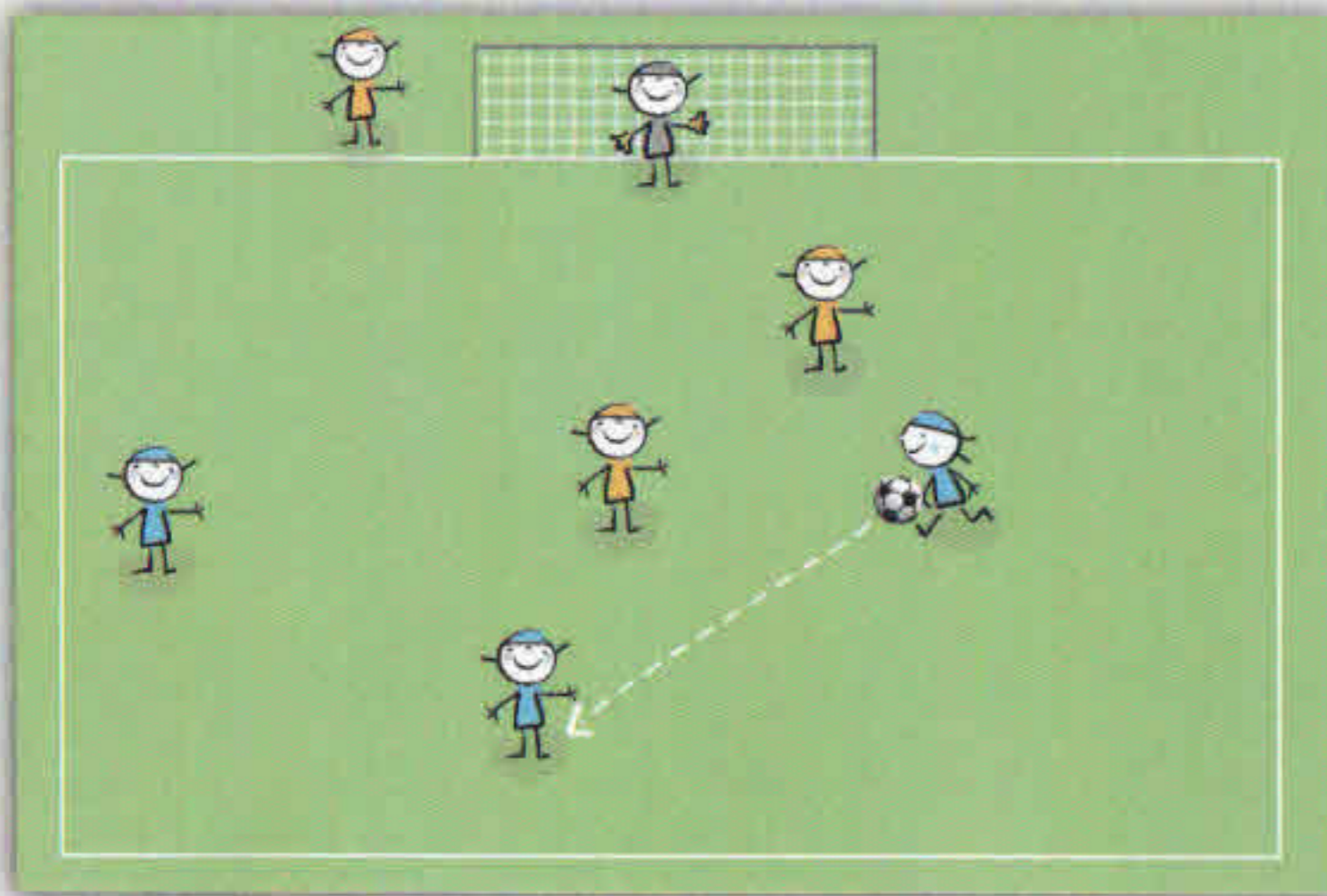
1. Nome do jogo:

Jogando na largura.

2. Objetivo: trabalhar o passe lateral utilizando a largura para penetrar na defesa.

3. Descrição: em meia quadra de jogo, duas equipes de três jogadores cada, participarão de uma atividade sendo esse ataque contra defesa. A equipe atacante deverá posicionar uma ala em um dos corredores da quadra, como marcado na figura. A equipe defensora terá um jogador ao lado da sua meta, que só poderá sair a marcar o ala quando o mesmo receber a bola. O exercício procede até que a finalização seja efetivada ou a defesa recupere a posse de bola.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: ao receber o passe do ala é obrigatório finalizar.

3 X 3

INTERMEDIÁRIO 02

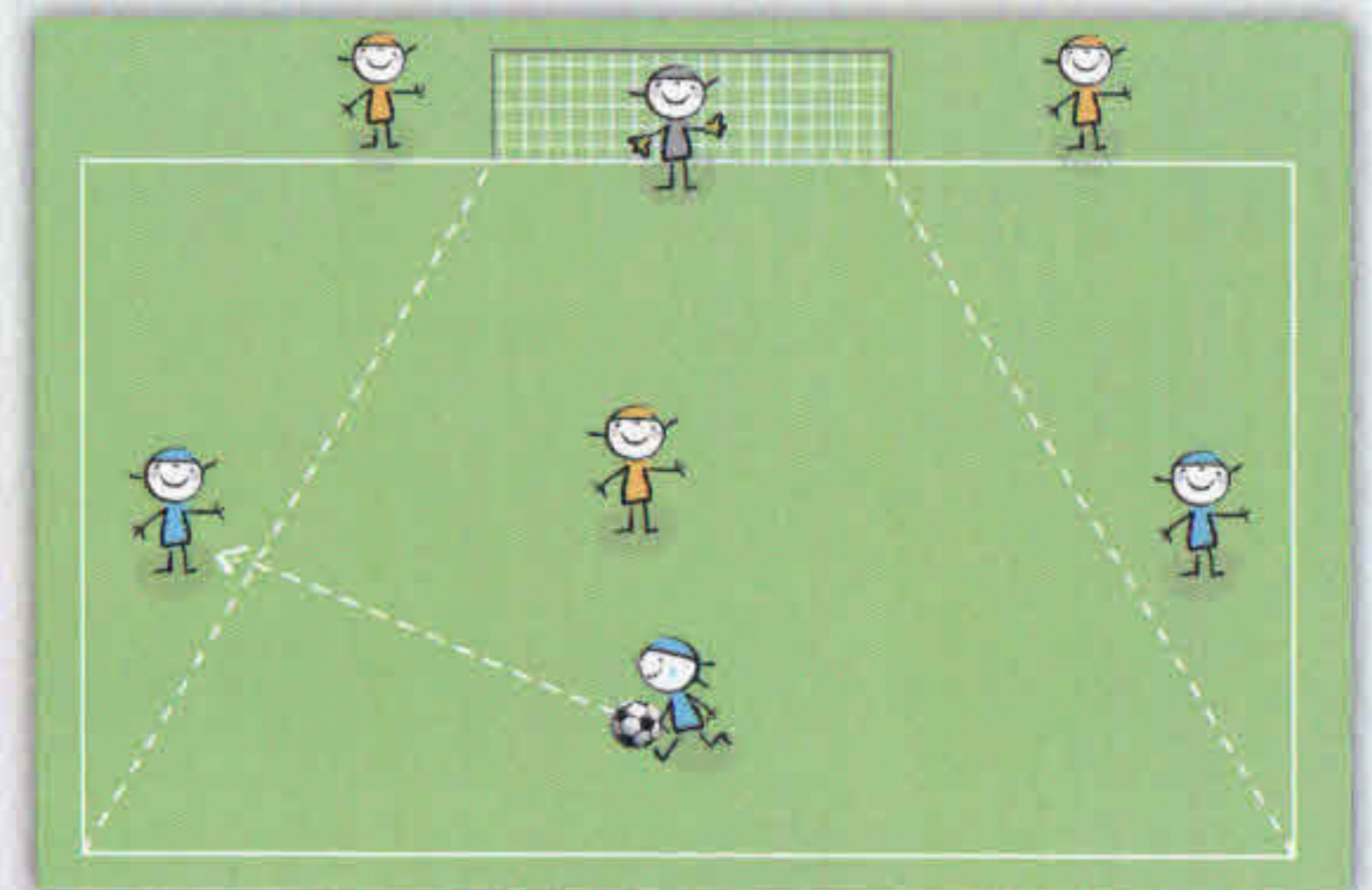
1. Nome do jogo:

Treino alemão.

2. Objetivo: trabalhar o passe utilizando a largura para penetrar na defesa.

3. Descrição: em meia quadra de jogo, duas equipes, de três jogadores cada, participarão de uma atividade sendo esse ataque contra defesa. A equipe atacante deverá posicionar um ala em cada um dos corredores da quadra, como marcado na figura. A equipe defensora terá um jogador a cada lado de sua meta. Esses defensores só poderão sair a marcar o ala que estiver em posse de bola. O exercício procede até que a finalização seja efetivada ou a defesa recupere a posse de bola.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: os atacantes só poderão realizar dois toques na bola.

3 X 3

AVANÇADO 01

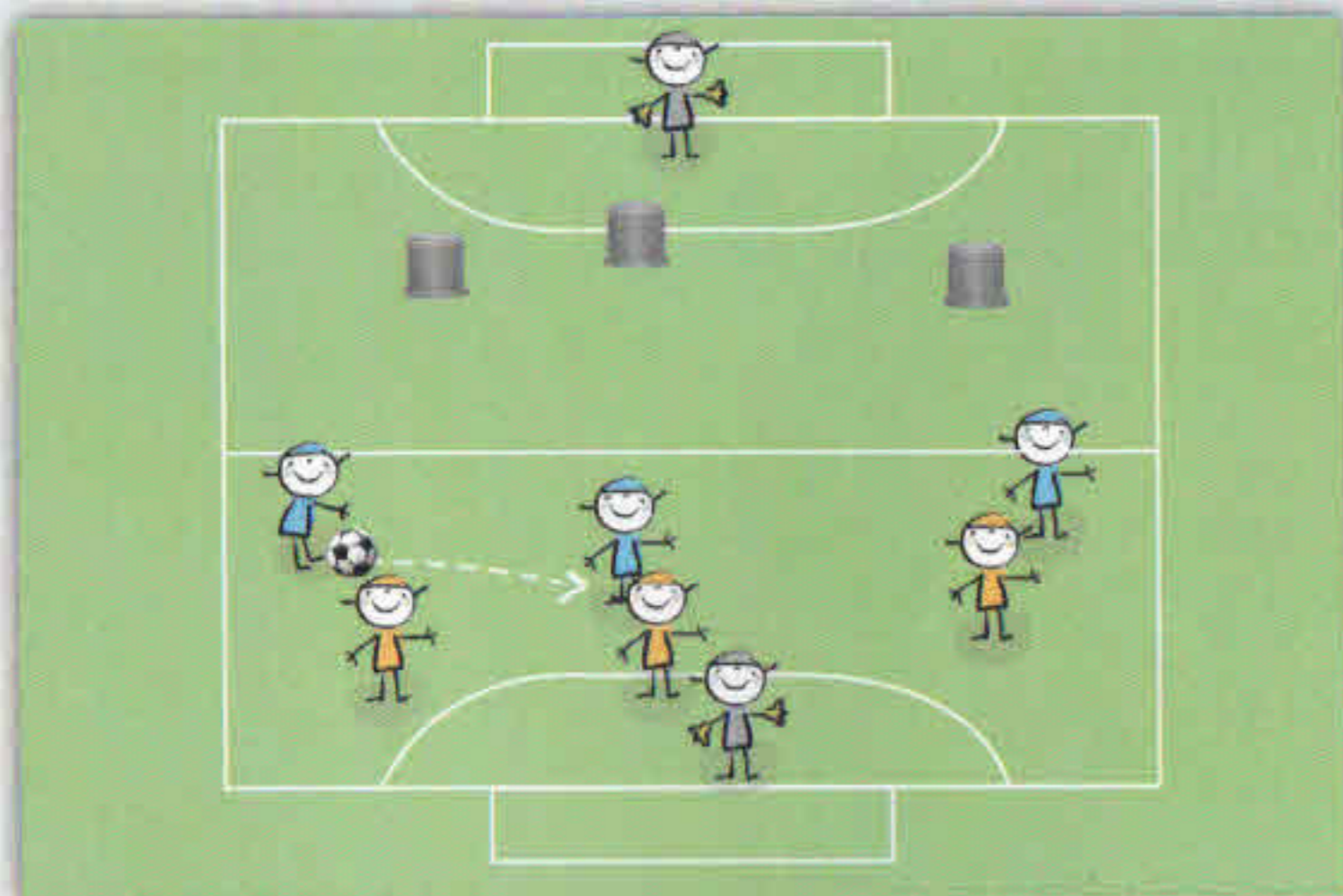
1. Nome do jogo:

Treino alemão.

2. Objetivo: trabalhar a posse de bola.

3. Descrição: em meia quadra de jogo, duas equipes, de três jogadores cada, participarão de uma atividade de ataque contra defesa. As equipes atacantes deverão posicionar-se obrigatoriamente com um pivô. Se a equipe atacante marcar o gol, inicia-se um novo ataque em direção à meia quadra contrária. Caso a equipe em defesa impeça o gol, essa passa a atacar em direção à meia quadra oposta, enquanto que os então atacantes permanecerão em espera. até que um ataque seja iniciado em direção à meta que passaram a defender.

4. Desenho



5. Materiais: bola e coletes para diferenciar as equipes.

6. Variação: os atacantes terão que finalizar em 2 min.

3 X 3

AVANÇADO 02

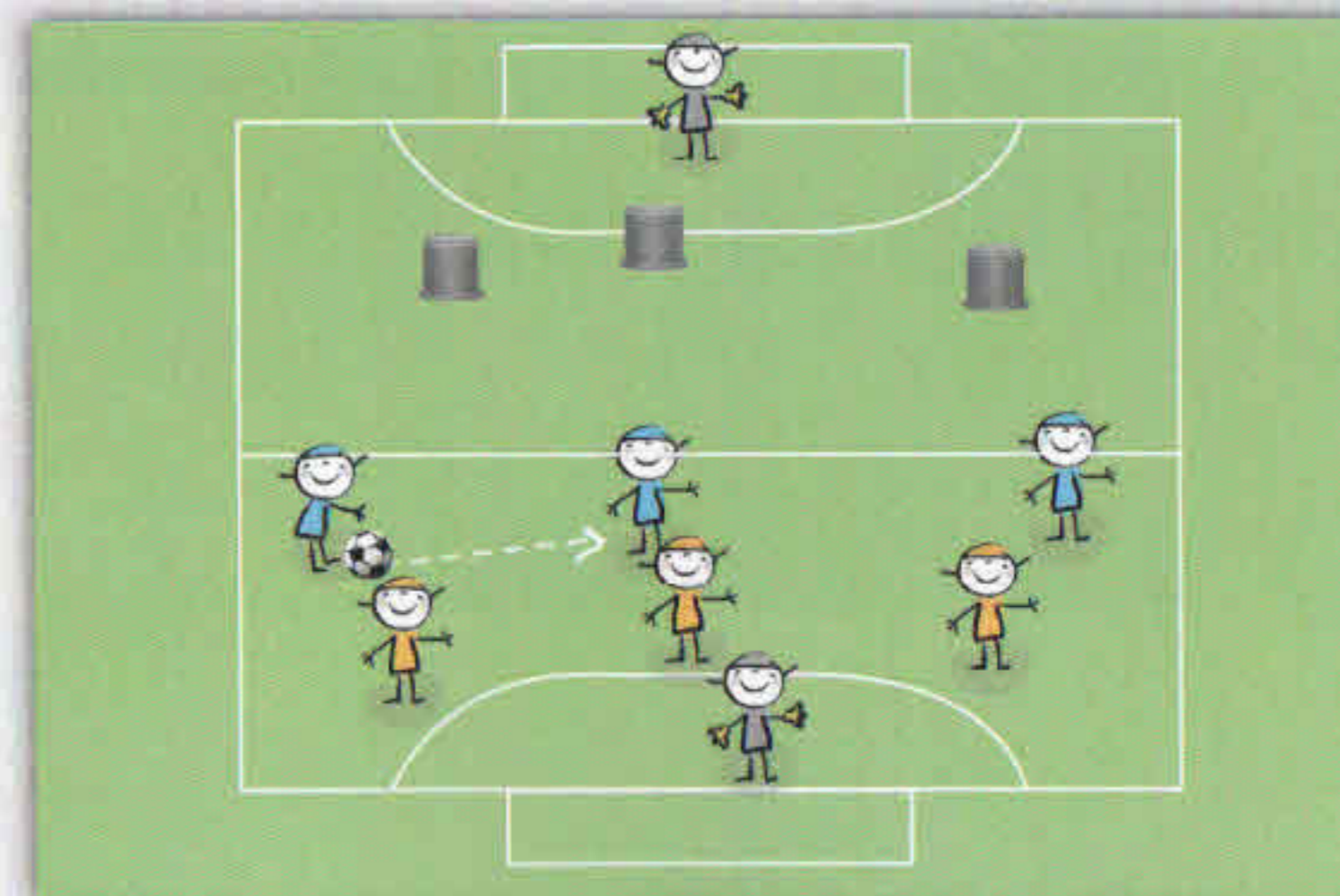
1. Nome do jogo:

Treino alemão.

2. Objetivo: trabalhar a posse de bola e o jogo em conjunto.

3. Descrição: em meia quadra de jogo, duas equipes, de três jogadores cada, participarão de uma atividade de ataque contra defesa. As equipes atacantes não poderão posicionar-se com um pivô. Se a equipe atacante marcar o gol, inicia-se um novo ataque em direção à meia quadra contrária. Caso a equipe em defesa impeça o gol, essa passa a atacar em direção à meia quadra oposta, enquanto que os então atacantes, permanecerão em espera até que um ataque seja iniciado em direção à meta que passaram a defender.

4. Desenho



5. Materiais: uma bola e coletes.

6. Variação: cada jogador só poderá realizar dois toques na bola.