APOSTILA

ATIVIDADES DE FUTSAL PARA CATEGORIA SUB-7

JOSÉ ANTÔNIO SOARES DA SILVA
(TOINZINHO)

ABAETÉ – MG

AABB
Abaeté - MG

Trabalho com futsal a mais de 20 anos, desde antes iniciar a faculdade de educação Física, o presente material é um conjunto de atividades que desenvolvo em minhas equipes e que o passar dos anos se mostraram eficientes para os níveis nos quais trabalho.

Não estou aqui para reinventar a roda, muito pelo contrário, o objetivo principal é compartilhar, principalmente com quem está iniciando a carreira agora e com estudantes do curso de educação física. Sempre acreditei no compartilhamento mútuo de ideias como a principal fonte de conhecimento e desenvolvimento pessoal. Busquei conhecimento das mais variadas formas e percebi que esse esporte maravilhoso é um conjunto enorme de variáveis e cheio de imprevisibilidade, que não existe receita de bolo e sim, a necessidade de ser criativo.

Apresento aqui 6 atividades, com pelo menos uma variação para cada, são atividades simples mas que buscam o desenvolvimento de capacidades técnicas fundamentais para o desenvolvimento da modalidade e a formação de uma criança dentro do futsal.

Espero poder ajudar a todas as pessoas que chegarem a ter contato com esse conteúdo, da mesma forma que espero o retorno de cada um que ler, seja um elogio, uma crítica ou qualquer forma de avaliação que seja construtiva.
Abraço a todos e bom proveito.

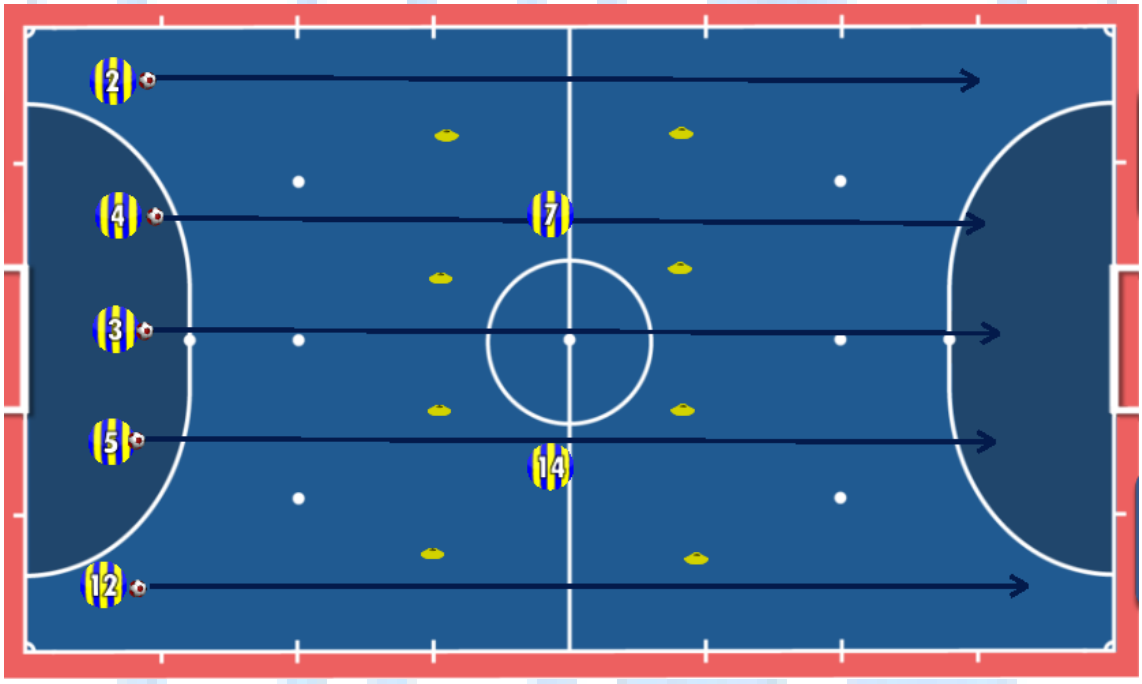
Toinzinho – Técnico de Futsal da AABB – Abaeté - MG

AABB
Abaeté - MG

ATIVIDADE 1 – LADRÃO DE BOLA
OBJETIVO – Trabalhar a condução, drible, abordagem e tomada de decisão;
MATERIAL – Bolas de Futsal e cones;
NÚMERO DE PARTICIPANTES – Mínimo de 3 e máximo de 12

DESENVOLVIMENTO:
- Distribuir uma bola para cada aluno, exceto 2 alunos que ficarão sem bola;
- Colocar alunos com posse de bola no fundo da quadra;
- Colocar os alunos sem bola dentro de uma zona central (limitada por cones);
- Ao comando do professor os alunos com bola devem atravessar a quadra fazendo a condução e tentando passar pela zona central sem perder a posse de bola para os alunos que estão sem bola;
- A bola só pode ser roubada dentro da zona central;
- Caso o aluno da zona centrar roubar uma bola, ele vai para o outro lado da quadra junto com os demais alunos com posse de bola e quem perdeu a bola fica na zona central;

VARIAÇÕES – colocar alunos dos dois lados da quadra e atravessando ao mesmo tempo;
- Diminuir ou aumentar o número de alunos na zona central, de acordo com o número de participantes;

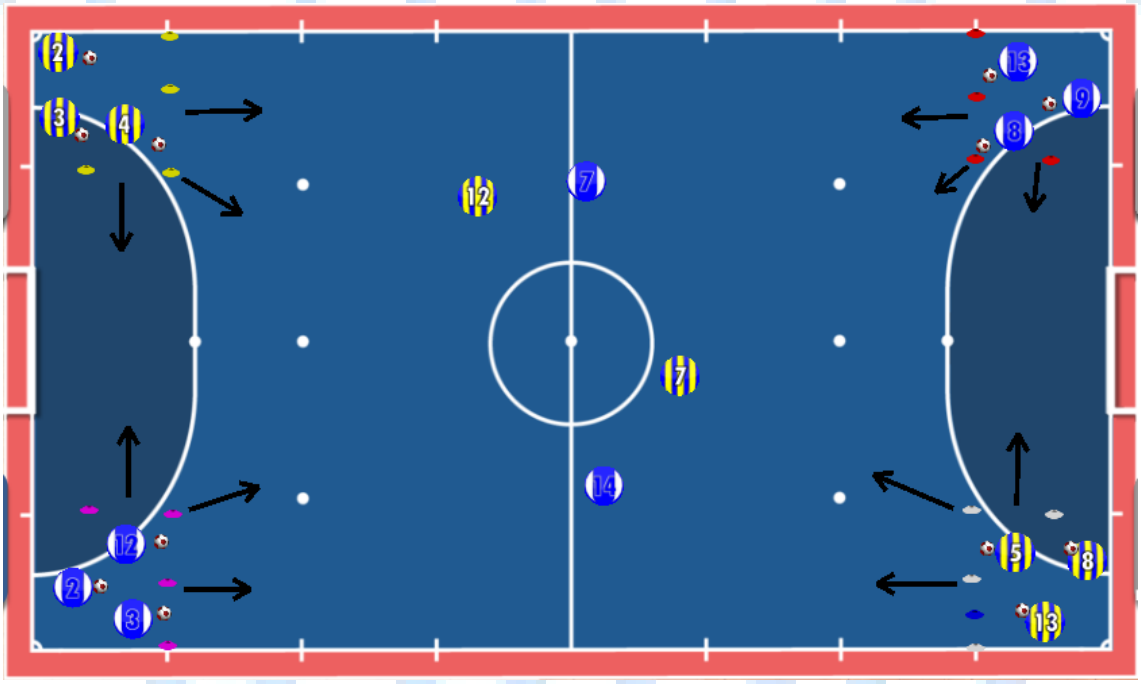


Abaeté - MG

ATIVIDADE 2 – JOGO DAS 4 CASAS
OBJETIVO – Trabalhar a condução, abordagem e tomada de decisão;
MATERIAL – Bolas de futsal e cones;
NÚMERO DE PARTICIPANTES: Mínimo 6 e máximo 20;

DESENVOLVIMENTO:
- Distribuir o grupo em duas equipes;
- Distribuir bolas entre todos os participantes, cada equipe terá 1 ou 2 atletas sem bolas;
- Dividir todos os alunos em 4 zonas (casas) localizadas nas quinas da quadra, conforme a figura abaixo;
- Os alunos sem bola ficam fora das "casas";
- Ao sinal do professor todos os alunos devem trocar de "casa" conduzindo a bola, e os alunos sem bola devem tentar roubar a posse de bola de alguém da equipe contrária;
- A bola não pode ser roubada do aluno que está dentro de uma "casa";

VARIAÇÃO:
- Colocar "portas" de passagens por toda a quadra com os cones, onde os alunos devem ser obrigados a passar para pode trocar de "casa";

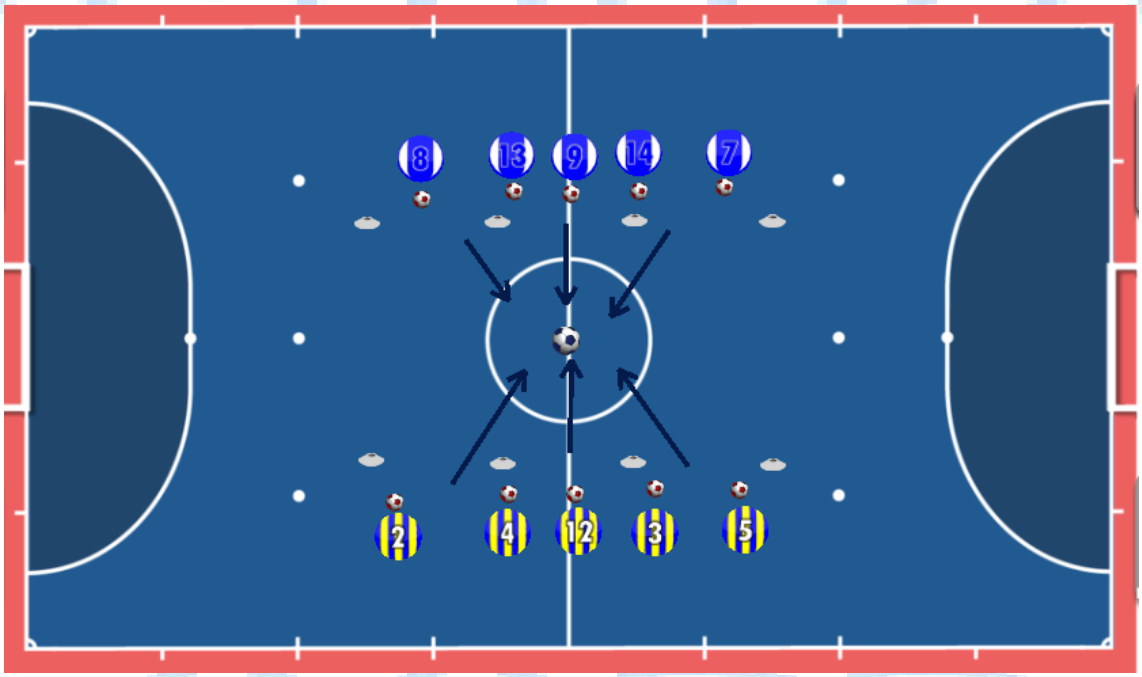


ABD
Abaeté - MG

ATIVIDADE 3 – BATALHA DA BOLA
OBJETIVO – Trabalhar passe e chute;
MATERIAL – Bolas de futsal, 1 bola de campo murcha e cones;
NÚMERO DE PARTICIPANTES: Mínimo de 4 e máximo de 12;

DESENVOLVIMENTO:
- Dividir os alunos em duas equipes;
- Criar um espaço de jogo conforme o desenho abaixo (usar as laterais da quadra de vôlei caso exista);
- Dividir as bolas igualmente entre as equipes e colocar a bola murcha no centro, entre as equipes;
- Ao sinal do professor os alunos devem tentar acertar a bola murcha com as bolas de futsal através de chutes e passes com o objetivo de fazer a bola murcha ultrapassar a linha do adversário;
- As bolas nunca podem ser jogadas de dentro da zona central, apenas saindo de trás de cada linha de acordo com o lado da sua equipe;

VARIAÇÃO:
- Determinar a forma como os alunos devem chutar ou passar a bola (qual perna e em qual posição do pé, por exemplo);



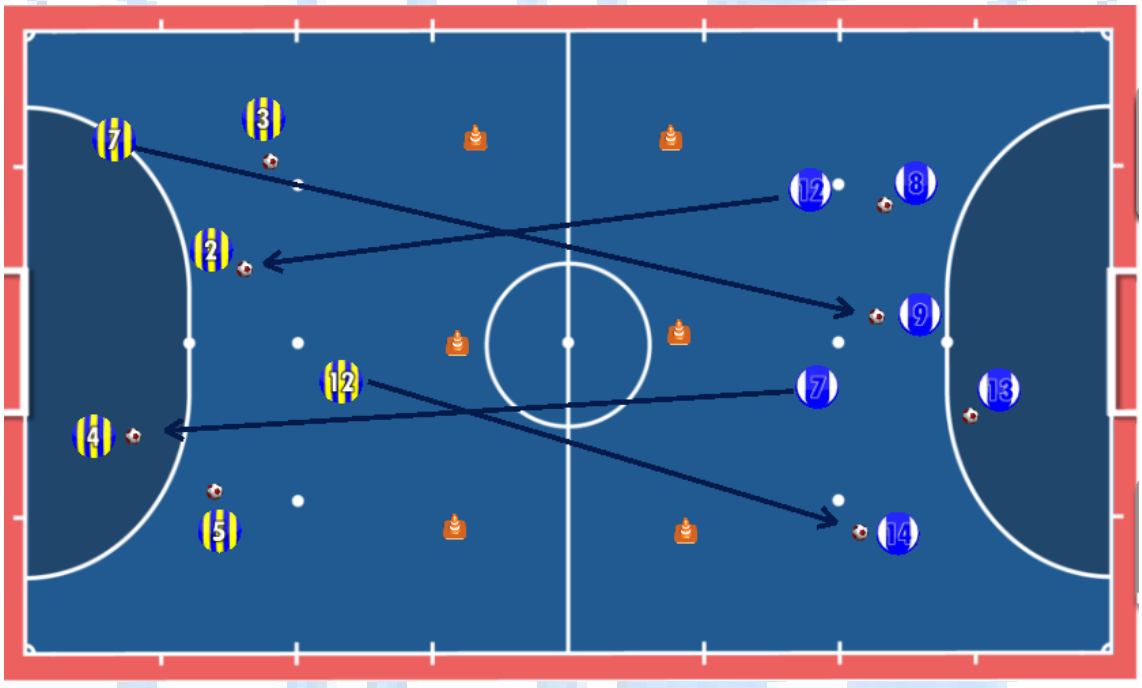
AABB
Abaeté - MG

ATIVIDADE 4 – GUERRA DAS BOLAS

OBJETIVO – trabalhar passes e chutes
MATERIAL – Bolas de futsal e cones;
NÚMERO DE PARTICIPANTES: Mínimo de 4 e máximo de 20 alunos;

DESENVOLVIMENTO:
- Dividir os alunos em 2 equipes, se posicionando uma em cada meia quadra, com uma zona central neutra formada por cones, conforme figura abaixo;
- Distribuir as bolas igualmente entre as equipes;
- Após o sinal do professor, as equipes devem através de passes e chutes mandar a bola para o lado contrário, ao final do tempo determinado a equipe que tiver menos bola do seu lado vence;
- As bolas só podem ser chutadas e/ou passadas atrás da zona neutra (central), caso a bola fique parada nesse local, o aluno pode buscá-la e voltar para sua meia quadra para continuar jogando;

VARIAÇÃO:
- Determinar a forma como os alunos devem chutar e/ou passar a bola para o outro lado (qual perna e em qual posição do pé pr exemplo
- Colocar a rede de vôlei rente ao chão, para que obrigue os alunos a terem que chutar a bola por cima;



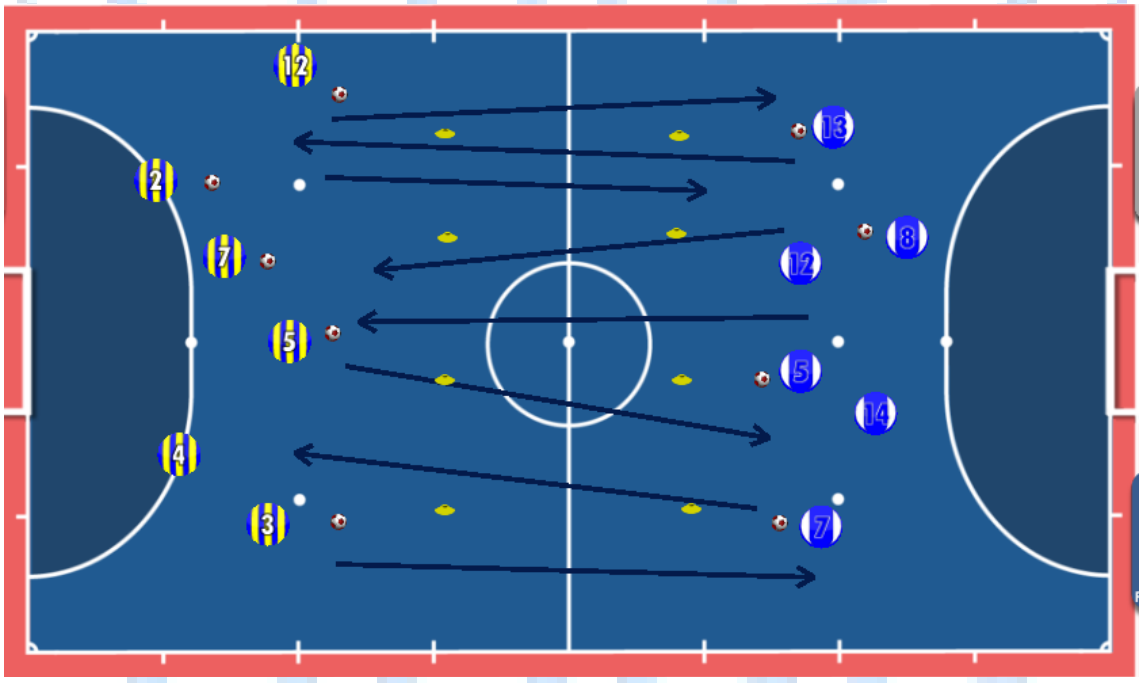
Abaeté - MG

ATIVIDADE 5 – INVASÃO
OBJETIVO – Trabalhar abordagem, drible e proteção de bola;
MATERIAL – Bolas de Futsal e cones;
NÚMERO DE PARTICIPANTES – Mínimo de 8 e máximo de 20 alunos;

DESENVOLVIMENTO:

- Dividir os alunos em 2 equipes, se posicionando uma em cada meia quadra, com uma zona central neutra formada por cones, conforme figura abaixo;
- Distribuir as bolas entre as equipes, onde cada lado deve ter pelo menos 2 atletas sem bola;
- Ao sinal do professor todos os alunos devem conduzir suas respectivas bolas dentro do seu lado da quadra e sem utilizar a zona central;
- Os alunos sem bola de cada equipe devem invadir o lado adversário e tentar roubar uma bola, quando conseguir deve voltar para seu lado da quadra e conduzir a bola que está em seu domínio;
- Ao final do tempo pré-determinado pelo professor, a equipe que tiver menos alunos sem posse de bola vencem;

VARIAÇÃO:
- O aluno que está sem posse de bola não pode roubar a bola de quem lhe roubou por último;

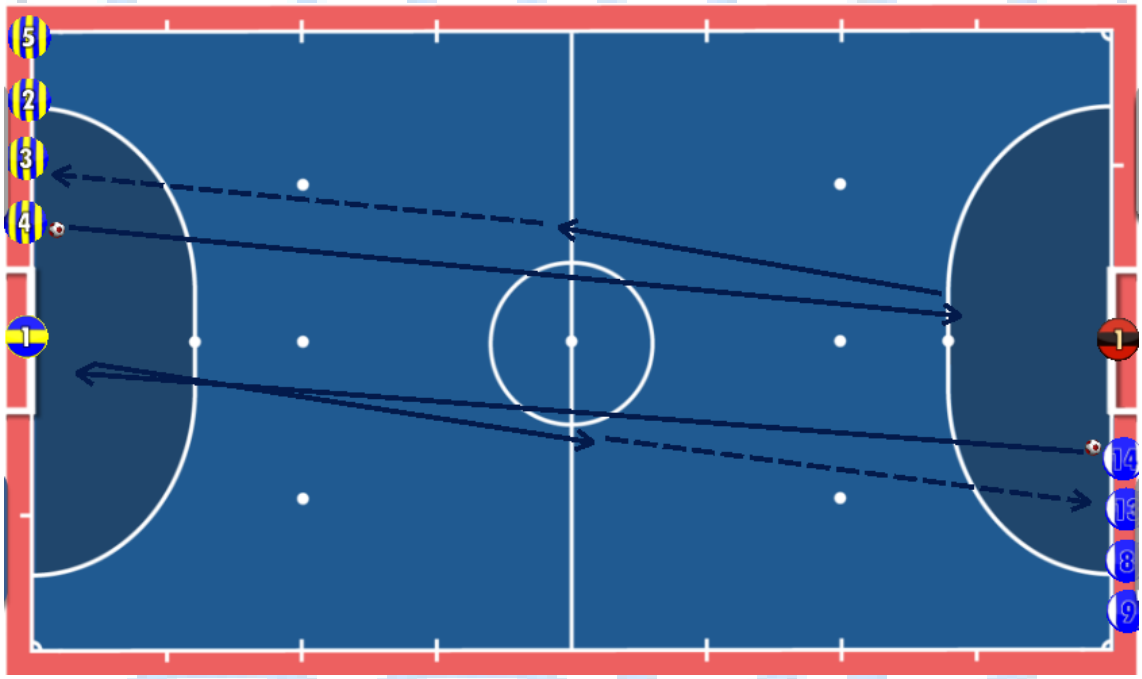


Abaeté - MG

ATIVIDADE 6 – ARTILHEIRO
OBJETIVO – Finalização e tomada de decisão;
MATERIAL – 2 bolas de futsal;
NÚMERO DE PARTICIPANTES: Mínimo de 8 e máximo de 20 alunos

DESENVOLVIMENTO:
- Dividir os alunos em 2 equipes;
- Colocar os alunos em fila, na linha de fundo ao lado do gol onde está posicionado o seu goleiro;
- Ao sinal do professor o primeiro aluno de cada equipe deve atravessar a quadra conduzindo a bola e realizar a finalização;
- Fazendo o gol ou não, o aluno deve pegar sua bola e voltar para seu lado, após ultrapassar o meio de quadra o aluno pode fazer o passe para o próximo de sua fila realizar o mesmo movimento e voltar para o final da fila;
- Cada aluno tem apenas uma tentativa por vez para fazer o gol;
- Ao final do tempo pré-determinado pelo professor, a equipe que tiver feito o maior número de gols vence;

VARIAÇÃO:
- Colocar um defensor para cada ataque do adversário, usando uma sequência para que todos também possam defender;



José Antônio Soares da Silva
paineirasfutsal@gmail.com
(37) 999416998