



Desenvolvimento do Futebol Mundial

**MANUAL DE
TREINAMENTO
DO FUTSAL**

Bem-vindo a este manual de treinamento.

O futsal é parte integrante da ampla comunidade do futebol e, hoje, é praticado por milhões de pessoas por todo o mundo em muitas das federações-membro da FIFA. Para alguns, ele é, em si, uma modalidade mais popular de futebol, enquanto, para outros, serve de ferramenta para a formação de jovens futebolistas.

Nós, na FIFA, reconhecemos a importância de todas as modalidades do futebol. O futsal recebeu relativamente tarde os benefícios do apoio técnico oferecido na família do futebol. Agora, chegou o momento de integrá-lo nessa ampla comunidade para permitir que seus valores fundamentais sejam aproveitados e para que ele continue se desenvolvendo.

Se modernizarmos o futsal, tornando-o mais acessível, desmitificando seus conceitos e mostrando como é simples praticá-lo, mais meninos e meninas poderão jogá-lo. Simplificando o conteúdo dos treinos e incentivando que o futsal seja jogado — em vez de fomentar o treinamento baseado em sequências complexas de exercícios e atividades, estruturadas de forma rígida —, também esperamos que mais adultos se sintam estimulados a se tornar treinadores e ser uma liderança na modalidade.

O que as crianças querem é brincar; é seu instinto natural. Fomentar um esporte em que se sintam livres para experimentar e possam se expressar sem o controle rígido de um adulto preocupado em cumprir o roteiro planejado para um treino — em benefício próprio e não para o das crianças — é a melhor maneira de atraí-las.

Além disso, percebemos que todas as modalidades do futebol desempenham um papel fundamental na formação não só dos meninos, mas também das meninas, desde pequenos. O futsal é um formato que pode acelerar a formação das jogadoras mais jovens, graças às restrições que apresenta como jogo. Isso só pode fazer com que o futebol feminino melhore e cresça.

Dar um treino precisa ser mais uma questão de **o que é dito** — algo que pode se basear em evidências e dados —, do que de **quem está dizendo**. Como técnicos, tomamos decisões com base em critérios impossíveis de serem substituídos por dados. Porém, esses dados devem formar parte do nosso processo de tomar decisões, sem tomá-las por nós.

Este manual de treinamento não tem a intenção de ser um plano de estudos nem uma formação para treinadores. Sua intenção é dar orientação sobre uma nova estratégia para atrair os mais jovens para o futsal. A base deste manual é o conceito dos jogos simples, que permitem que as crianças joguem e tenham mais contato com a bola, se sintam mais à vontade com ela e tenham a liberdade de tentar jogadas diferentes.

Podemos acelerar a evolução dos jogadores mais jovens expondo-os durante os treinos à aleatoriedade da dinâmica do futsal, em vez de planejar e implementar treinos com a intenção de obter resultados pré-determinados. Permitir que a mente de uma criança explore possibilita a ela aprender por meio da experimentação, da tentativa e erro ou da descoberta guiada. Isso forma jovens capacitados e com confiança para se expressar desde pequenos. Dar às crianças a chance de contribuir para o próprio aprendizado permite que elas se apropriem do que vão aprendendo, já que cada jogador é único e tem uma trajetória própria.

Também é fundamental criar ambientes de treino específicos para cada faixa etária, com especialistas em cada uma delas — em vez de adotar uma abordagem única para os treinos e aplicá-la a todas as idades.

Este manual de treinamento não tem a intenção de substituir outros recursos já publicados, mas sim de complementá-los com uma visão possivelmente mais atualizada sobre o treinamento do futsal.

Por mais que este guia se aplique a todas as categorias, da base ao futsal profissional, ele não deve ser considerado o manual ideal, feito para ganhar torneios de qualquer faixa etária. Mesmo adotando uma abordagem baseada em restrições, a intenção deste manual é formar futuros jogadores e permitir que novos técnicos, professores, pais e voluntários criem uma base de atletas, possibilitando que as crianças e jovens joguem com mais liberdade.

Também reconhecemos a necessidade de abordar as diversas etapas formativas dos jogadores, da infância à idade adulta e além.

Com essa finalidade, este manual de treinamento tratará das seguintes etapas:

- **Jogador em formação** (6 a 12 anos)
- **Jogador juvenil** (13 a 18 anos)
- **Futsal recreativo**
- **Futsal profissional**

Esperamos que você aproveite este manual de treinamento, independentemente do quanto sabe sobre futsal e do seu cargo, seja no futebol ou no futsal. Também esperamos que ele dê ideias e estimule a sua curiosidade de entender melhor o futsal a partir do seu próprio ponto de vista.

Introdução geral

Nos últimos anos, o futsal — uma modalidade reduzida do futebol — vem vivendo um crescimento significativo em todo o mundo. Ao mesmo tempo, vem evoluindo por ter se tornado mais conhecido e por existirem mais chances de praticá-lo.

Em algumas federações-membro, o futsal é a forma mais popular e praticada do futebol. Em outras, está apenas começando. Porém, em muitas, ele não é só um esporte à parte, mas também uma peça fundamental da trajetória formativa de longo prazo dos jogadores de futebol, e é possível perceber mais amplamente os seus benefícios quando uma formação híbrida dos jogadores é realizada.



Como consequência disso, o futsal é praticado hoje por todos os grupos demográficos em muitas federações-membro da FIFA. Como reflexo dessa mudança na participação e do amplo envolvimento dos praticantes com o futsal desde a infância até a idade adulta em todo o mundo, este Manual de Treinamento do Futsal da FIFA pode ser aplicado adequadamente a todas as idades e níveis de habilidade, desde que sejam feitas as intervenções e os ajustes formativos apropriados.

Este manual de treinamento oferece orientações sobre como aplicar os conceitos de treinamento do futsal para os **jogadores em formação** (6 a 12 anos) e os **jogadores juvenis** (13 a 18 anos), para que, usando os princípios descritos, seja possível criar trajetórias específicas para cada faixa etária, da base até o futsal profissional. O manual também reconhece que as habilidades necessárias para dar o treinamento e as adaptações práticas a serem feitas variam ao longo das diversas etapas formativas das crianças e jovens, e, assim, vai orientando os técnicos em relação a isso.



Essas duas etapas formativas são diferentes o bastante para serem consideradas separadamente.

No caso do **jogador em formação** (6 a 12 anos), o foco deve ser desenvolver sua técnica e sua habilidade, e possibilitar que ele se sinta à vontade com a bola. Nessa etapa, as crianças estão desenvolvendo a compreensão do que realmente está acontecendo. Às vezes, podem ter atitudes que parecem uma relutância em participar, mas que podem ser consideradas como um momento para observar e encontrar a coragem de se envolver. Nessa situação, o técnico precisa ser compreensivo e empático com os jogadores mais jovens, que ainda estão ganhando confiança e a noção sobre o que está acontecendo ao redor. O tamanho reduzido da quadra, o número menor de jogadores em comparação com o futebol de campo e um maior contato com a bola permitem que as crianças tenham uma vivência melhor do futsal, o que leva a uma maior participação. O fato de a bola do futsal quicar menos do que a de futebol também desempenha um papel fundamental nisso, proporcionando esse maior contato com a bola para que a confiança, a participação e a experimentação individual aumentem mais rápido. Nessa idade, os jogadores têm a tendência de querer ficar com a bola e viver a sensação de marcar gols, e isso deve ser incentivado em todos os treinos. Portanto, os treinos devem ser planejados para possibilitar que esses dois aspectos centrais (reter a bola e marcar gols) sejam

implementados durante os jogos, em vez de se focarem em sequências de exercícios e atividades para obter resultados pré-determinados.

Por outro lado, apesar de todos esses aspectos continuarem fazendo parte da formação, quando a criança alcança a etapa do **jogador juvenil** (13 a 18 anos), existe uma ênfase maior em desenvolver técnicas mais complexas e seu senso tático, já que ela faz parte de uma equipe. Por sua própria natureza, o jogo tático é mais estruturado e procura obter resultados pré-definidos. Afinal, essa é a intenção de adotar uma tática.

Porém, é vital perceber que, para utilizar os conceitos táticos das categorias de base até as mais avançadas, é preciso incorporar nesses conceitos o princípio da habilidade técnica. Se um jogador não entende bem os fundamentos técnicos básicos — passar ou conduzir a bola, criar espaços, chutar com precisão e marcar o adversário, para mencionar alguns — nem tem habilidade para executá-los, ele não vai conseguir aplicar os conceitos táticos adequadamente nem vai ser bem-sucedido.

Este manual de treinamento traz uma estrutura completa para a formação de um jogador de futsal, baseada nos três pilares funcionais do processo formativo: **jogador, jogo e técnico**.



FIFA Training Centre
**MANUAL DE
 TREINAMENTO
 DO FUTSAL**

Este manual é basicamente um recurso para técnicos. Porém, com a sua sede de conhecimento, as crianças e jovens acabam recorrendo aos recursos criados para técnicos para entender melhor o futsal e os utilizam como base para aprender sozinhos. Isso vem se tornando mais comum entre os jogadores com menos de 20 anos de idade, já que a sociedade está mudando e, mais especificamente, é cada vez mais possível recorrer à internet e ter acesso imediato a uma abundância de informações.

Este manual de treinamento foi criado para atender essa demanda por recursos online por parte dos jogadores, técnicos e torcedores. Em um mundo em transformação, em que os dispositivos móveis e outras tecnologias são muito mais comuns do que eram há uma década, isso é importante para as novas gerações.

A intenção deste manual de treinamento é dar orientações para todos os praticantes, das categorias de base ao futsal profissional, independentemente da sua experiência ou idade. Ele não tem a intenção de ser uma fonte única de conhecimento nem de conselhos, mas sim de servir de apoio e de ser considerado em conjunto com outros recursos valiosos já publicados.

Por ser um recurso disponível na internet, ele deve ser suficientemente aberto nas propostas que apresenta, para ser compreendido tanto por um “principiante” quanto por um “especialista”. Também é importante criar um vocabulário unificado do futsal, para que os países onde a modalidade ainda está se desenvolvendo não tenham que adotar diretamente os termos usados nas línguas das nações com tradição no futsal. Traduzir esses termos de forma literal não é o ideal, porque o significado original pode ser perdido e esse processo pode gerar associações confusas entre palavras.

Com este manual de treinamento, nosso objetivo é oferecer ferramentas, não soluções — isto é, *como fazer* e não o *que fazer* — e estimular que o processo de formar os jogadores e de entender o futsal seja mais uma questão de “o que é dito” do que de “quem está dizendo”. Com isso em mente, a FIFA adotou uma nova estratégia para extrair estatísticas dos jogos depois da Copa do Mundo de Futsal da FIFA Lituânia 2021, o que ofereceu novas ideias para direcionar a formação dos jogadores e permitiu entender melhor como o esporte está evoluindo. Essa é uma abordagem diferente da adotada até então, que simplesmente seguia a interpretação dos especialistas ou comentaristas sobre como o futsal vinha sendo jogado.

Como a responsabilidade de emitir licenças para treinadores é de cada federação-membro, este manual de treinamento tem como objetivo servir de apoio para o processo, apesar de reconhecer que algumas federações-membro e confederações já têm uma estrutura avançada para a formação de técnicos de futsal.



Nas últimas décadas, o futsal não se beneficiou tanto com o apoio, as pesquisas e as análises em profundidade que as outras modalidades do futebol receberam. Em vez disso, encontrou o seu próprio caminho e agiu de forma isolada. A consequência disso foi que a sua evolução se deveu em grande parte à aplicação de conceitos lineares de treinamento, processo replicado em todas as categorias e etapas formativas do futsal, independentemente da idade, da habilidade ou do gênero dos jogadores. Diante do recente crescimento global da modalidade, seria possível dizer que isso funcionou. Porém, esse estilo de treinamento inibe o desenvolvimento e o crescimento do futsal porque implica uma forma de ensinar pouco flexível, o que, consequentemente, limita a capacidade de aprendizado dos jogadores. Por outro lado, é preciso reconhecer que, hoje, filosofias e métodos de treinamento mais atualizados são cada vez mais comuns e vêm sendo adotados por várias federações-membro. Isso é um bom exemplo das mudanças que ocorreram na maneira de entender a pedagogia do futsal e na evolução da forma de dar treinos em geral, mas ainda é algo que precisa ser estendido a toda a modalidade.

Atualmente, o desafio do futsal é o descompasso entre o que os jogadores fazem nos treinos, que é o principal momento para que eles explorem e pratiquem, e o que realmente os prepara para competir e ter o melhor desempenho nas partidas. Os estudos e as análises realizadas pelos especialistas técnicos deixam claro que muito tempo é desperdiçado nos treinos fazendo exercícios que não simulam a dinâmica dos jogos. Muito tempo também é perdido pela insistência dos técnicos em seguir um método fixo de treinamento, independentemente de ele ajudar ou não na formação dos jogadores mais jovens. Em relação a isso, é fácil conseguir uma melhora significativa.

Este manual não tem a intenção de ajudar apenas na evolução dos técnicos já consolidados no futsal ou no futebol. Ele também pretende incentivar os treinadores que estão começando sua trajetória no futsal e serve para qualquer pessoa — jogadores, técnicos, árbitros, dirigentes ou torcedores — que estiver procurando uma nova maneira de enxergar a modalidade e suas características específicas.

Os grandes técnicos de futsal têm tanto conhecimentos *sobre* a modalidade quanto *dentro*. Esses dois aspectos são fundamentalmente diferentes. Não é possível aprendê-los formalmente, apenas acumulá-los e adaptá-los com o tempo, conforme se vai ganhando exposição ao jogo e experiência. Este manual tratará desses dois aspectos.



1.1 O treino baseado em jogos na formação

A metodologia *Teaching Games for Understanding* (“Ensinar jogos para facilitar a compreensão”, em tradução livre), criada por Peter Werner, David Bunker e Rod Thorpe, da Universidade de Loughborough (Inglaterra), é considerada muito benéfica para o futsal.

Seus princípios promovem que o aprendizado dos conceitos ocorra a partir da aleatoriedade das situações que surgem nos jogos, graças ao fato de a tática ser aprendida em conjunto com o desenvolvimento da técnica. Apesar de essa metodologia ser da década de 1980, foi demonstrado recentemente que ela tem um impacto significativo na formação de jogadores de esportes coletivos. O futsal é um esporte imprevisível e rápido, em que os atletas precisam conseguir estruturar as partidas. Esses dois aspectos estão interligados, mas são sem dúvida ignorados pelas metodologias lineares de treinamento.

Isso é particularmente importante quando tentamos atrair para o futsal um técnico sem experiência na modalidade, já que a estrutura dos treinos lineares e os detalhes exigidos para a implementação deles podem deixá-lo desconfortável. Afinal, ser visto como alguém que não entende de futsal é uma questão intimidante, que faz com que muitos não se animem a dar treinos na modalidade.

1.2 A abordagem baseada em restrições no treinamento do futsal

- A abordagem baseada em restrições (do inglês “*constraint-led approach*”), ou ABR, pode servir de base teórica para que os técnicos planejem treinos que tenham a maior possibilidade de atender as necessidades psicológicas, de aquisição de competências e de desenvolvimento técnico das crianças participantes.
- Durante um jogo ou uma brincadeira, o que muitas crianças fazem, mesmo sem admitir, é esconder seus pontos fracos, a não ser que sintam que o treino é envolvente. Com essa intenção, encontram formas criativas de evitar participar das atividades. As sequências de exercícios dos treinos lineares criam um ambiente que força as crianças a tentar reproduzir uma técnica perfeita, quando suas habilidades motoras ainda não estão suficientemente desenvolvidas. Isso apenas as leva ao fracasso e as desmotiva de continuar praticando o esporte.
- Dar às crianças a possibilidade de se saírem bem logo de início é fundamental para desenvolver suas habilidades.
- Durante os jogos, os desafios vão aparecendo com a exploração. Com frequência, as soluções para eles surgem da reação das crianças às restrições únicas de cada jogo (desde que essas limitações tenham um foco claro) e de como essas restrições interagem. Não existe uma forma única ou ideal de resolver os problemas de desempenho. Assim, as crianças e jovens precisam passar por diversas situações para entenderem da sua própria maneira quais são as estratégias de resposta — ou seja, com uma forma de pensar que ainda está em desenvolvimento.
- Um dos principais objetivos da ABR é que cada indivíduo atue em um ambiente dinâmico e em constante transformação. Assim, quando planejamos as atividades, é fundamental lembrarmos das informações ou da principal restrição usada para limitar as ações dos jogadores, possibilitando assim a criação de acoplamentos funcionais entre percepção e ação. No fim do treino, nem sempre é preciso passar de um jogo limitado por restrições para um jogo aberto e irrestrito. Como sempre, cabe ao treinador perceber as necessidades dos jogadores, os benefícios que eles podem obter e o que podem desenvolver com isso.
- As restrições aplicadas ao jogo não são isoladas umas das outras. Modificar qualquer restrição provavelmente terá um impacto sobre outras áreas do jogo. É importante que o treinador leve isso em conta ao dar treinos com uma ABR.



1.3 O treinamento de crianças e jovens

Este manual de treinamento abrange as diversas etapas de aprendizado e formação dos jogadores, começando pelos **jogadores em formação** e os **jogadores juvenis** e indo até a idade adulta, e propõe um enfoque colaborativo entre cada etapa, com um fio condutor entre elas, até o fim do ciclo formativo. Sabemos que a formação nunca acaba. É sempre uma obra em andamento, que às vezes sofre reviravoltas inesperadas. Porém, com orientação, esses desvios podem ser atravessados com sucesso tanto pelo treinador quanto pelo jogador, seja nas categorias de base ou no futsal profissional.

Neste manual, damos orientações específicas para os **jogadores em formação** (6 a 12 anos) e os **jogadores juvenis** (13 a 18 anos), com instruções a respeito da transição da categoria juvenil para a adulta. Apesar de que as práticas apresentadas neste manual podem ser aplicadas a qualquer idade ou gênero, é necessária uma orientação específica para essas etapas formativas, para garantir que, quando aplicadas, essas práticas atendam às necessidades de cada uma. Apesar de que, em muitas federações-membro, é provável que uma equipe juvenil acabe sendo treinada por um técnico com experiência no futsal adulto, é possível que ele não tenha as competências necessárias para trabalhar com jovens nem para desenvolver o potencial deles — veja as conclusões

do Grupo de Estudos Técnicos dos Jogos Olímpicos da Juventude de 2018 no Relatório de Desenvolvimento da FIFA. Isso deve ser encarado tanto como um risco quanto como uma oportunidade do processo de formar jogadores de futsal. Possuir conhecimentos é irrelevante se eles não forem transmitidos adequadamente para o seu público-alvo nem adaptados para as idades e habilidades dos jogadores.

Neste manual, também reconhecemos a importância que a etapa do **jogador em formação** tem no ciclo de crescimento individual das crianças. Nosso foco será que os **jogadores em formação** passem o máximo de tempo possível com a bola ou perto dela, e que só precisem pensar nas estratégias e nos esquemas táticos muito mais tarde no seu processo formativo.

Para um treinador de crianças e jovens, é inútil saber muito sobre táticas, sequências de exercícios de treino ou estratégias de jogo mais complexas, a não ser que ele entenda as necessidades individuais de cada jogador durante toda a sua formação. Como técnicos adultos, devemos procurar enxergar o futsal com os olhos das crianças e dos jovens, e entender o que faz com que ele seja divertido para eles, o que os atrai e, mais importante, o que os motiva.

Na etapa do **jogador em formação**, o treinador deve ter duas características principais: conhecimento (20%) e capacidade de compreender e se relacionar com cada indivíduo (80%). Quando se sentem seguras e cuidadas, as crianças desabroçam, aprendem mais e de formas diferentes (graças à confiança que vão ganhando), e desenvolvem a curiosidade (graças à liberdade que recebem). Nessa faixa etária, deveríamos esperar ver uma transação emocional e mental, e não apenas nos focarmos na complexidade do planejamento dos treinos. O objetivo de elaborar um bom treino não deveria ser passar em uma prova, mas sim criar um ambiente positivo.

Nessa faixa etária, o técnico precisa se sentir à vontade com o caos de um treino com crianças. Para elas, não existe estrutura, já que a sua mente ainda não está completamente formada. Por isso, o caos é normal para as crianças. Precisamos começar ajudando-as a ganhar confiança em si mesmas e ser capazes de desenvolver novas competências, deixando que o caos reine até que elas encontrem sua própria estrutura.

Este manual promove e apoia a ideia de que treinos, metodologias e recursos específicos para cada idade são fundamentais para desenvolver as crianças. Defendemos a importância de contar com as pessoas certas com as competências certas, que tenham visão pedagógica (pesquisa, ensino e aprendizado) com conhecimento dos fatos por já terem trabalhado com essas faixas etárias. É sabido que muitos treinadores aprendem melhor com um ensino informal ou em situações menos formais — como as conversas casuais com outros técnicos — do que assistindo a apresentações em um ambiente estruturado, com resultados dirigidos. Isso também vale e precisa valer para os alunos mais jovens. Porém, são os técnicos que tradicionalmente vêm insistindo em criar ambientes estruturados de aprendizado, nos quais só é possível aprender com a intervenção do treinador. Esse é um enfoque que precisa ser adaptado para se encaixar melhor na realidade atual.

Para atrair as crianças para as atividades físicas, é crucial que elas tenham experiências positivas. As crianças ativas são mais felizes e resilientes, e, como comunidade, precisamos garantir que o futsal dê a todas elas essa oportunidade. Por isso é necessário adotar os treinos adequados para cada faixa etária, nos quais as necessidades das crianças e jovens são totalmente compreendidas. Também é por isso que precisam ser aplicadas estratégias de treinos que maximizem as experiências positivas e atraentes, para que o futsal ganhe com isso e para que as crianças e jovens o pratiquem em longo prazo.

1.4 Tendências dos Jogos Olímpicos da Juventude 2018

O relatório sobre desenvolvimento do Grupo de Estudos Técnicos (GET) dos Jogos Olímpicos da Juventude 2018 identificou tendências na forma de jogar e treinar o futsal. Este manual levou todas essas tendências em consideração, para que elas possam influenciar as áreas identificadas pelos especialistas técnicos da FIFA. Existe uma necessidade clara de questionar os métodos de treinamento que tratam os jogadores mais jovens como adultos, tentando forçá-los a realizar ações táticas complexas sem que eles dominem os fundamentos básicos para executá-las bem. É pouco benéfico contratar técnicos de equipes adultas para trabalhar com jogadores em formação ou juvenis se eles forem impor aos jovens as mesmas exigências de treinamento que impõem aos adultos.

Além disso, foi possível observar que, para formar as futuras gerações de jogadores de futsal em todo o mundo, os métodos de ensino e os ambientes específicos para cada faixa etária são fundamentais, já que o seu foco é o bem-estar dos jogadores mais jovens.

BUENOS
AIRES
2018



1.5 A trajetória de aprendizado

Este manual apoia a introdução do futsal em uma idade precoce como elemento fundamental para formação das crianças e jovens, desde que isso seja feito de uma forma divertida, que se concentre nos fundamentos da modalidade. O desenvolvimento da técnica deveria ser a base desse processo. Aqui, tratamos da trajetória que vai da infância (6 a 12

anos) à adolescência (13 a 18 anos), onde o jogo fica mais complexo, considerando que existem especialistas nessas faixas etárias, que sabem orientar o desenvolvimento da técnica nas crianças para que elas possam incorporar os diversos aspectos técnicos do futsal e ganhar senso tático até os 18 anos e depois disso.

1.6 Etapas do aprendizado

Podemos observar três fases de aprendizado em cada uma das etapas formativas dos jogadores: a **experimentação**, a **automação** e o **aperfeiçoamento**.



Em cada uma dessas fases, o técnico deve sempre levar em conta o quanto cada jogador já evoluiu. Essa evolução deve se basear nas habilidades do jogador, levando em conta a sua idade e o seu entendimento do futsal. Nessa situação, devemos adaptar o currículo de

treinamento ao jogador, em vez de usar um currículo rígido e único para cada um deles e esperar que seu aprendizado gire ao redor dessa metodologia. Afinal, nem todos os jogadores têm as mesmas necessidades ao mesmo tempo.

Com o tempo, as crianças e jovens vão entendendo melhor o futsal. Além disso, os desafios que encontram e a maneira de enfrentá-los variam de acordo com o entendimento que possuem da modalidade e com a sua capacidade de realizar a atividade proposta. Eles só conseguem evoluir quando esses dois aspectos estão alinhados. Esse enfoque deixa claro o erro de exigir que jogadores que ainda não se desenvolveram tecnicamente — isto é, que ainda não dominam as técnicas básicas — realizem um trabalho tático complexo. Devido a suas restrições espaciais, ao número de jogadores nesse espaço e ao ritmo do jogo, o futsal é um esporte que depende da técnica do jogador e do quanto ele a compreende, talvez ainda mais do que o futebol de campo.

Adaptar é fundamental. O trabalho do treinador é implementar o conteúdo técnico adequado para cada etapa de aprendizado e para a idade dos jovens jogadores.

Tanto para o **jogador em formação** quanto para o **jogador juvenil**, é vital experimentar continuamente. Isso é algo que deve ser incentivado, dando a eles o máximo de oportunidades de jogar. O aprendizado acontece com base nas vivências, como resultado da exposição das crianças e jovens aos diversos desafios gerados pela aleatoriedade das situações das partidas — ao contrário do que ocorre nos treinos com exercícios estruturados, com resultados pré-definidos. Um exemplo disso são os métodos de tentativa e erro ou de descoberta guiada, nos quais o aprendizado é interiorizado. Dessa maneira, o jogador eventualmente aprende a forma adequada de agir em uma situação e, com o tempo, vai enfrentando desafios maiores em situações mais complexas, o que permite a ele aperfeiçoar a execução das ações. As experiências prévias e a exposição a situações parecidas formam a base da capacidade dos jogadores de lembrar o que fazer quando for preciso.



1.7 O futsal feminino infantil, juvenil e adulto

O futsal feminino infantil, juvenil e adulto não são categorias separadas do futsal masculino; todas as modalidades de futsal são consideradas a mesma. No entanto, é importante promover a utilização do futsal como parte da formação no futebol feminino, já que certas comunidades consideram o futsal como o seu “formato preferido de futebol”.

Existem muitas barreiras para a participação das mulheres no futebol. Várias são reais, mas elas também podem ser artificiais ou frutos da percepção. O futsal, porém, oferece muitas soluções para esses obstáculos tradicionais.

1.8 Uma linguagem padronizada para o futebol e o futsal

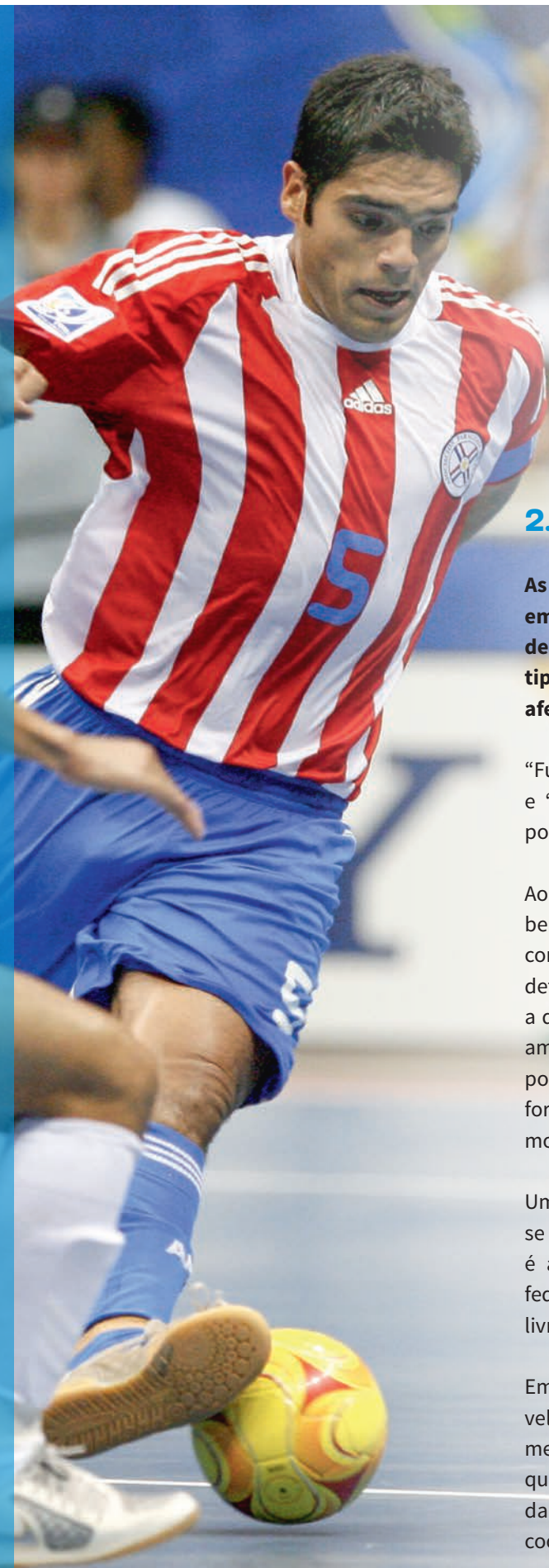
Apesar de o futsal ser, por si só, um esporte, também é conhecido o fato de ele ser utilizado por muitos em todo o mundo como um elemento relevante da formação de jovens jogadores de futebol. Portanto, é importante não gerar confusão entre os termos usados no futsal e no futebol, para que a transição e a transferência de conhecimento de um para o outro seja contínua, significativa e mútua.

1.9 Elementos centrais do jogo

Este manual divide o jogo nas seguintes fases: **com a posse de bola** (ataque), **sem a posse de bola** (defesa), **de transição** (contra-ataque) e o **trabalho do goleiro**.

O trabalho do goleiro precisa ser especificamente descrito como parte deste conteúdo devido à importância dos goleiros no futsal, como resultado do tamanho reduzido da quadra e do número menor de jogadores em cada equipe. Também falaremos mais a respeito das especificidades da posição e da função do goleiro, assim como da inclusão do goleiro nos treinos dos jogadores de linha.





2.1 A criação do futsal

As origens do futsal podem ser traçadas até o Uruguai em 1930, quando Juan Carlos Ceriani, um professor de Educação Física de Montevidéu, inventou um novo tipo de futebol para ser jogado em locais fechados, não afetados pelas condições climáticas.

“Futsal” é uma abreviação das palavras “fútbol” (“futebol”) e “sala” (“salão”), em espanhol, que geram o que em português também se conhece como “futebol de salão”.

Ao extrair e adaptar os regulamentos de outros esportes bem estabelecidos e praticados em locais fechados, como o basquete, o polo aquático e o handebol, Ceriani definiu as dimensões da quadra, o número de jogadores, a duração do jogo e as regras gerais, com as limitações e ampliações da função do goleiro. Esse conceito foi mantido por décadas e, quando a FIFA assumiu o controle do futsal, foram feitos novos ajustes, como a bola específica para a modalidade.

Um estudo recente da FIFA mostrou que o futsal, que se juntou à família do futebol da entidade em 1985, é atualmente praticado em mais de 170 de suas 211 federações-membro, seja em locais fechados ou ao ar livre.

Em todo o mundo, o futsal vem crescendo a uma velocidade constante, já que cada vez mais federações-membros se familiarizam e apreciam o impacto positivo que a modalidade pode ter sobre o desenvolvimento da técnica, de habilidades variadas, da noção tática, da coordenação e da agilidade das crianças.

2.2 Introdução ao futsal e suas principais características

O futsal é uma modalidade de futebol. Algumas pessoas o consideram um esporte em si, enquanto outras o tratam como uma ferramenta única para a formação de jogadores de futebol de campo.



Existem características que fazem do futsal uma modalidade única em comparação com outros formatos reduzidos do futebol. Quando todas essas características se combinam para formar um esporte, os verdadeiros benefícios técnicos do futsal ganham protagonismo na formação e na diversão de quem o pratica. Para que a modalidade mantenha a sua identidade e os seus benefícios técnicos, é fundamental conservar os seus princípios básicos, independentemente de como eles sejam utilizados. Sem uma bola menor, o número reduzido de jogadores, as chuteiras e as superfícies diferentes e as traves menores, o resultado seria um simples derivado do futsal, que traria menos benefícios técnicos.

Quando todos esses aspectos se unem, o futsal pode se tornar veloz e técnico, o que permite que todos os jogadores toquem na bola com mais frequência.

Com apenas cinco jogadores em cada lado e metas de tamanho reduzido em uma quadra quase oito vezes menor que um campo de futebol, jogadas habilidosas e criativas, executadas com uma técnica precisa, são primordiais. Espaços restritos, movimentação veloz, decisões rápidas e jogadas de um extremo ao outro da quadra, graças às transições, estão na base do sucesso do futsal, fazendo dele uma modalidade difícil, mas prazerosa de futebol.

O futsal inclui as **fases do jogo** de **ataque** (com a posse de bola) e **defesa** (sem a posse de bola). A mudança de uma fase para a outra — chamadas de **transição ofensiva** (da defesa para o ataque; quando feita rapidamente, antes de os adversários terem tempo de se recompor, ela recebe o nome de **contra-ataque**) e **transição defensiva** (do ataque para a defesa) — é frequentemente considerada o momento decisivo das partidas.

- O futsal pode ser jogado tanto em um local fechado quanto ao ar livre.
- O tamanho da quadra varia até um máximo de 40 m x 20 m para os jogos entre seleções principais. Para a faixa etária dos jogadores em formação, são usadas quadras menores e específicas para cada idade.
- Traves específicas para o futsal, com 2 m de altura e 3 m de largura.
- Equipes de cinco jogadores, incluindo um goleiro (ou eventualmente um goleiro-linha, que é um jogador de linha que assume as responsabilidades de um goleiro).
- Uma bola de futsal, com o peso aproximado da bola de futebol, mas menor, e que quica significativamente menos do que esta.
- Os jogos consistem em dois tempos de 20 minutos para os adultos, com períodos mais curtos para os jogadores em formação e juvenis.
- O futsal tem suas próprias Regras do Jogo, baseadas nas do futebol para refletir seu pertencimento à família do futebol.
- Substituições ilimitadas.
- Inexistência da regra do impedimento.

Assim como no futebol, os jogadores de futsal podem ser definidos de acordo com as posições que ocupam na quadra: **goleiro, fixo, ala e pivô**. Embora em inglês essas posições tenham recebido nomes e termos vindos do espanhol e do português, isso nem sempre reflete o significado pretendido quando traduzido para outras línguas pelo mundo. Como consequência disso, os nomes das posições foram padronizados em inglês para que tivessem um significado e uma implicação consistentes, independentemente de sua tradução para as línguas oficiais da FIFA.

Embora alguns jogadores sejam versáteis e habilidosos em várias posições, outros são especialistas indiscutíveis — por exemplo, os pivôs, que contam com aptidões e atributos específicos e são particularmente hábeis nas situações de 1 contra 1, com técnicas específicas ou qualidades físicas excepcionais. Quando fazem a passagem para o esporte adulto — ou seja, não tanto nas etapas do jogador em formação ou juvenil —, os jogadores e suas características específicas provavelmente determinarão a maneira como uma equipe joga. Isso também é visto nas seleções, em que as equipes são montadas segundo a disponibilidade de especialistas, para que seja possível implantar uma filosofia e um estilo de jogo específicos.

O futsal exige um alto nível de participação ativa. Para isso, os jogadores precisam desenvolver, por exemplo, habilidades motoras avançadas que facilitem a ambidestria, o que serve como uma base excelente para que as crianças desenvolvam as suas habilidades. Utilizar um banco de reservas completo e as substituições ilimitadas faz com que todos os jogadores participem de uma partida, seja ativamente, na quadra, ou passivamente, como substituto que espera a sua vez para deixar a sua marca.

Desenvolver a capacidade de saber quando dar um passe no pé ou de fazer um lançamento, quando passar a bola ou driblar, quando chutar ou simplesmente reter a bola, e quando marcar o jogador ou marcar o espaço são aspectos formativos que grandes jogadores e jogadoras aprenderam desde cedo. São habilidades que podem ser transferidas para o futebol, desenvolvidas em um esporte que incentiva os atletas a jogar livremente e tomar decisões o quanto antes por pensar mais rápido, tentar opções diferentes, defender e adotar imediatamente uma mentalidade ofensiva — tudo isso dentro da dinâmica fluida dos jogos. O futsal possibilita que os jogadores se tornem experientes em todos os aspectos, incorporando também os princípios do fair play.

Em todas as situações, o futsal oferece aos jogadores diversas oportunidades de se expressarem individualmente ou como parte de uma equipe e da comunidade. Portanto, seu impacto social não deve ser subestimado.



O futsal também oferece mais oportunidades de que as federações-membro organizem e se classifiquem para competições entre seleções e para que jogadores, técnicos e árbitros participem.

Cada vez mais atraente para jogadores e torcedores, o futsal é em si um esporte que proporciona habilidades transferíveis que ajudam a ampliar os fundamentos do futebol. Também é um complemento excelente para o futebol de campo masculino e feminino. Conforme crescem as cifras de participação — estima-se que os praticantes superem os 30 milhões em todo o mundo —, também se amplia a necessidade de garantir uma estrutura sustentável de apoio e a transferência de conhecimento dentro da ampla família do futebol, de modo a aumentar ao máximo o potencial do futsal.



Como esporte de invasão que envolve duas equipes concorrentes, o futsal exige trabalho coletivo e cooperação, e os recursos individuais dos jogadores ganham protagonismo repetidas vezes, independentemente de sua idade, gênero ou habilidade.

O futsal deveria ser um elemento central do plano de formação de todos os jovens jogadores. Ele propõe desafios e oferece oportunidades diferentes das de outras modalidades e deveria ser considerado parte dos recursos formativos gerais disponíveis tanto para os jogadores mais jovens quanto para os técnicos.

O futsal é um jogo de invasão, em que o espaço de um time é ameaçado e invadido por um adversário. É um fluir constante entre ataque, defesa e contra-ataque.

O futsal é jogado com intensidades diferentes por todo o mundo, mas com frequência é considerado um jogo veloz que requer criatividade de cada um, tanto individualmente quanto como parte de uma equipe. Como **o tempo e o espaço** disponíveis para executar os vários elementos técnicos e táticos do jogo são restritos, ele exige **ter noção do que está acontecendo ao redor e tomar decisões** com astúcia. Embora o futsal seja um esporte coletivo, os resultados das partidas são com frequência definidos pelas atuações individuais dos jogadores e de seu impacto negativo ou positivo sobre o jogo em geral. Como complemento de sua alta exigência técnica, o futsal continua sendo um esporte altamente tático, principalmente quando consideramos as limitações de espaço e o número desproporcional de jogadores que o ocupam em comparação com o futebol. O futsal é um esporte identificado por períodos curtos e súbitos de esforço intenso, mas também é amplamente ditado pelas dimensões da quadra e a ocupação do espaço. O placar do jogo pode mudar em um piscar de olhos, devido a esses esforços intensos em espaços reduzidos. Independentemente dos níveis de habilidade, as Regras do Jogo do Futsal proporcionam períodos de recuperação para os jogadores, já que as restrições do jogo criam momentos de intensidade absoluta que exigem força física e resistência em velocidade para manter o ritmo alto. No futsal profissional, uma preparação física apropriada é essencial para que os jogadores se recuperem adequadamente do esforço constante que precisam exercer.



Introdução

O futsal é regulamentado pelas Regras do Jogo do Futsal da FIFA. Ele deve ser praticado em todo o mundo de acordo com esse conjunto padronizado de regras, para que seja possível alcançar uma abordagem padronizada para o jogo.

Diferentemente das Regras do Jogo do futebol, as Regras do Jogo do Futsal estão atualmente sob a jurisdição do Conselho da FIFA e não da IFAB.

As Regras do Jogo do Futsal da FIFA trabalham com o objetivo de:

- refletir uma versão do futebol para locais fechados;
- promover o fair play;
- criar um esporte rápido e emocionante, em que o jogo flua de um extremo ao outro da quadra; e
- oferecer restrições dentro das partidas proporcionais às dimensões encontradas na modalidade.

Com um conjunto de regras padronizadas e uma linguagem e uma terminologia comuns, é possível manter a compreensão mútua entre todos os continentes e modalidades do futebol.

No entanto, como o futsal é um formato reduzido do futebol e suas regras refletem as do futebol, é comum que todas as mudanças das Regras do Jogo do Futebol tenham um impacto sobre as Regras do Jogo do Futsal, ainda que com uma pequena diferença de tempo. Isso não quer dizer que as regras sejam duplicadas — longe disso —, mas que a adaptação é feita de modo que haja consenso e transferência de conceitos entre as modalidades.

A edição mais recente das regras orienta as federações-membro sobre como implementar adaptações que reflitam a realidade local na formação de jogadores. É responsabilidade de cada federação-membro definir o que mudar nas Regras do Jogo do Futsal para que elas se adaptem aos desafios existentes localmente para a formação de jogadores ou para o futsal recreativo. Quando aprovadas pela federação-membro, essas regras podem ser adotadas em toda a sua jurisdição.

As Regras do Jogo do Futsal da FIFA podem ser encontradas [aqui](#).

No entanto, como as regras podem variar de um lugar para o outro, é preciso ter certa cautela para compreender totalmente o impacto de uma mudança. É preciso considerar

cuidadosamente as consequências involuntárias de qualquer mudança e adaptação, que devem ser testadas. Os resultados dos testes devem, então, ser observados e compreendidos antes que qualquer alteração seja feita. As adaptações vistas como uma maneira de ajudar os jogadores mais jovens podem na verdade atrasar a formação deles ou limitar a evolução técnica que eles necessitam para encontrar soluções por conta própria com a experiência de jogo e os desafios que as regras propõem.

A mudança mais provável é em relação ao tamanho da quadra de acordo com a faixa etária dos jogadores, o que questiona a ideia de que o futsal deve ser jogado sempre em uma quadra do maior tamanho possível, independentemente da idade dos atletas. Isso não é adequado para um jogador em formação. Como consequência, é preciso considerar cuidadosamente as orientações a respeito dos tamanhos máximos das quadras a serem adotados para essa faixa etária.

Algumas orientações não obrigatórias sobre as dimensões da quadra para cada faixa etária são descritas a seguir:

	Comprimento (máx.) m	Largura (máx.) m	Área de escape (mín.) m	Círculo central (raio mín.) m	2º pênalti (10 m)
Sub-9	18,00	11,00	1,00	1,50	4,50
Sub-11	20,00	12,50	1,00	1,50	4,50
Sub-12 a Sub-16	30,00	15,00	1,00	2,25	10,00



Nem sempre fica evidente para os técnicos nem para os jogadores que entender as Regras do Jogo do Futsal é fundamental para respeitá-las e, ao mesmo tempo, realizar inovações e avanços na forma de jogar. Apesar de que em todos os esportes costume existir a ideia de que são os árbitros que devem conhecer e fazer valer as regras, o futsal só evolui quando todos os envolvidos têm o mesmo nível de compreensão do que é permitido ou não.

A justiça e o fair play são marcas da FIFA presentes em toda a família do futebol e é fundamental para essa premissa que tanto jogadores quanto árbitros trabalhem dentro de uma estrutura de governança que sirva de

base para o fair play. Também é verdade que os técnicos devem fazer inovações estratégicas e táticas com as restrições estabelecidas pelas Regras do Jogo. Assim, entender os limites é fundamental para o pensamento inovador e a elaboração e a implementação dos treinos. Não faz sentido perder tempo de aprendizado treinando de uma maneira que infrinja as Regras do Jogo ou que não reflita a dinâmica dos jogos de futsal. Um exemplo disso é fazer coletivos de 6 contra 6 ou 7 contra 7 para incluir todos os jogadores do elenco, quando as regras limitam as partidas da modalidade a um máximo de 5 contra 5. Por outro lado, 3 contra 2, 4 contra 3 etc. (tanto em inferioridade quanto em superioridade numérica) são características comuns do futsal. Apesar disso, é possível incluir outros jogadores nos treinos e possibilitar que eles participem ativamente sem deixar de seguir as regras. Isso simplesmente exige uma maneira inovadora de pensar na hora de planejar o treino, para garantir que a atividade nunca supere 5 contra 5 em uma determinada área ativa da quadra.

É a FIFA quem publica as Regras do Jogo do Futsal. Porém, não se trata de uma publicação anual; ela é alterada

quando existe a necessidade de mudanças. O futsal deve continuar sempre sendo justo, se manter atualizado e refletir as melhorias. Portanto, técnicos e jogadores precisam se manter atualizados em relação às mudanças, já que, com elas, a forma de praticar o esporte deve ser adaptada.

As federações-membro devem incentivar a participação de jogadores, técnicos e dirigentes em cursos básicos para árbitros, que não só servem para formar profissionais de arbitragem, mas também para garantir que todos os envolvidos no futsal estejam alinhados em relação às exigências das Regras do Jogo.

3.1 A aplicação das Regras do Jogo do Futsal

O fato de as mesmas Regras do Jogo do Futsal serem aplicadas a todas as partidas em todas as confederações, países, cidades e localidades do mundo é um ponto forte significativo da modalidade que deve ser preservado. Também é uma oportunidade que deve ser aproveitada em todos os lugares em benefício do futsal.

Os responsáveis pela formação de árbitros e outros participantes devem enfatizar que:

- **os árbitros devem aplicar as Regras do Jogo do Futsal em conformidade com o espírito do jogo para ajudar a criar ambientes justos e seguros para as partidas; e**
- **todos devem respeitar a equipe de arbitragem e suas decisões, lembrando das Regras do Jogo do Futsal e respeitando a sua integridade.**

Os jogadores têm uma responsabilidade fundamental com a imagem do futsal e o capitão da equipe deve desempenhar o papel importante de ajudar a garantir que as Regras do Jogo e as decisões dos árbitros sejam respeitadas e protegidas.

3.2 Alterações nas Regras do Jogo do Futsal

Dado que as Regras do Jogo do Futsal são aplicadas universalmente, o esporte é essencialmente o mesmo em todas as partes do mundo e em todas as categorias. Além de criarem um ambiente justo e seguro para sua disputa, as Regras do Jogo do Futsal também devem fomentar a participação e o divertimento.

Historicamente, a FIFA permitiu que as federações-membro tivessem alguma flexibilidade para alterar as regras “organizacionais” para categorias específicas do futsal. No entanto, a FIFA acredita firmemente que as federações-membro devem poder modificar alguns dos aspectos da forma como o futsal é organizado, se isso for benéfico para a modalidade em seus respectivos países.

A maneira como o futsal é jogado e arbitrado deve ser a mesma em todas as quadras de futsal do mundo. No entanto, as necessidades do futsal de cada país devem determinar a duração dos jogos, o número de participantes e a forma como certas condutas desleais são sancionadas.

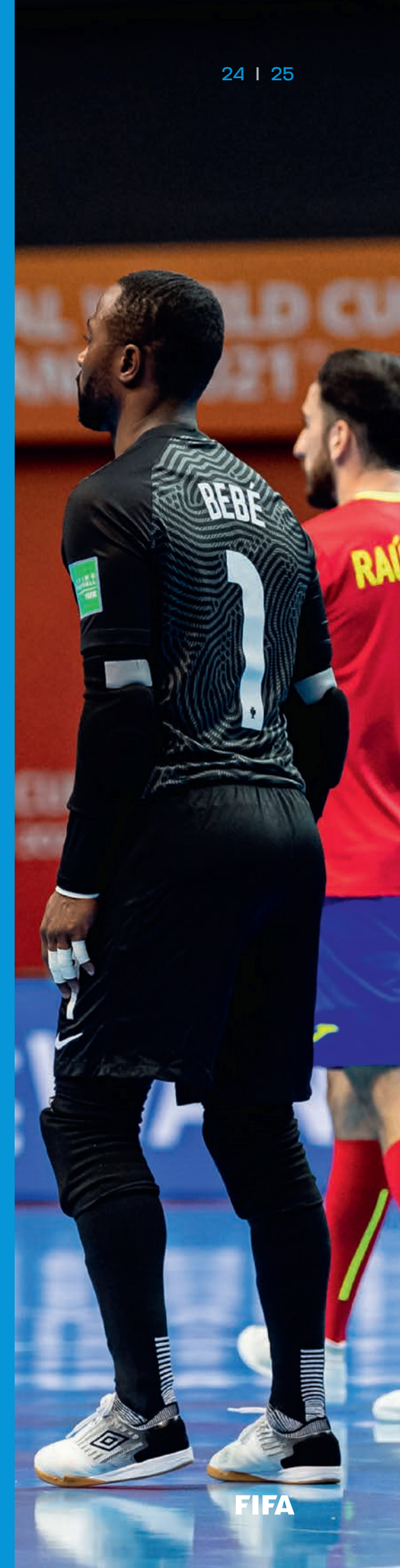
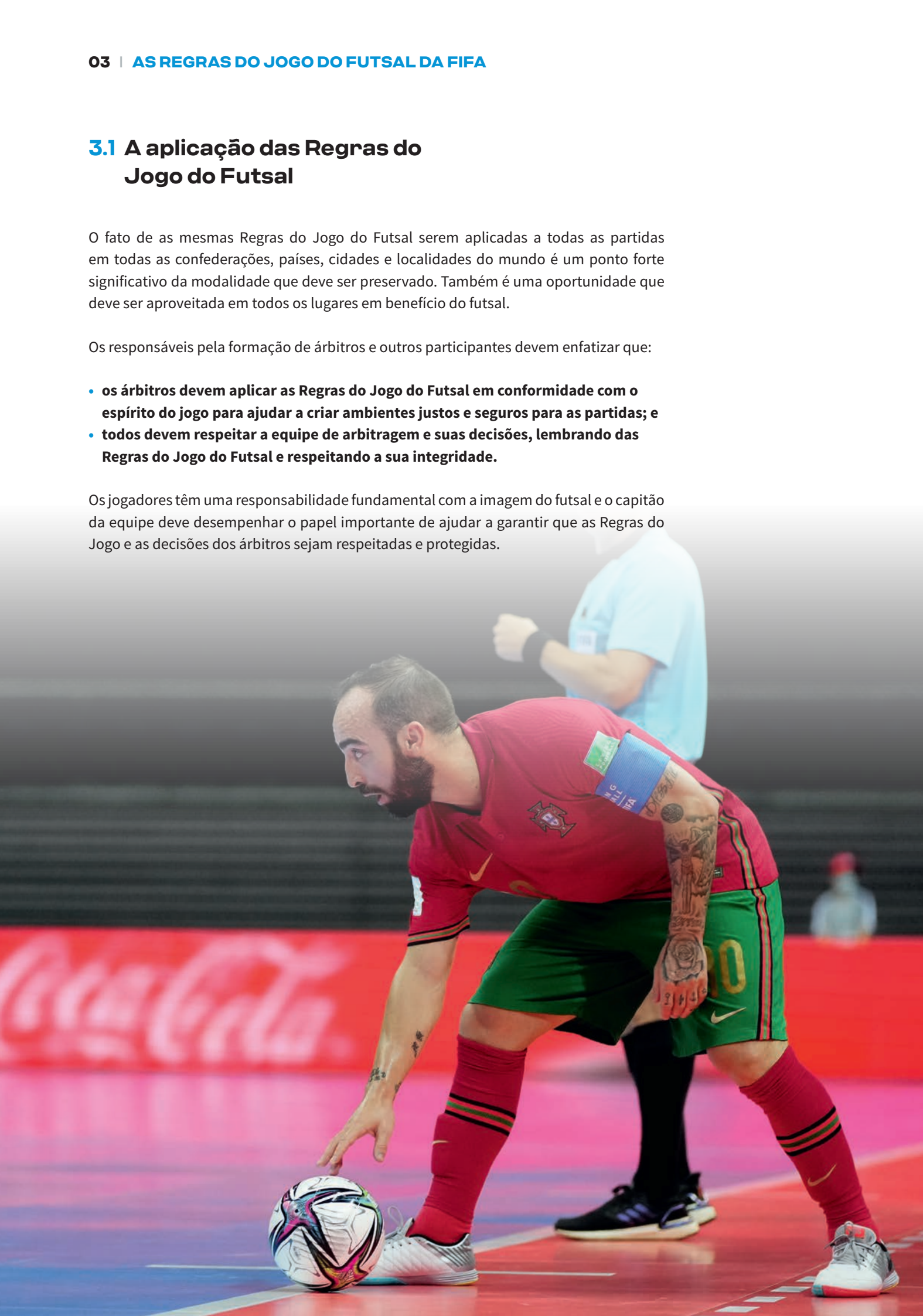
Consequentemente, as federações-membro, as confederações e a FIFA têm a opção de alterar todas ou algumas das seguintes áreas organizacionais das Regras do Jogo do Futsal pelas quais são responsáveis no futsal juvenil, de base, de veteranos e de pessoas com deficiência:

- **O tamanho da quadra**
- **O tamanho, o peso e o material da bola**
- **A distância entre as traves e a altura do travessão desde o chão**
- **A duração dos dois tempos (iguais) de jogo (e dos dois tempos iguais da prorrogação)**
- **As limitações do arremesso da bola pelo goleiro**

Além disso, para conceder às federações-membro uma maior flexibilidade, de modo a beneficiar e desenvolver o futsal em seus países, as seguintes alterações relacionadas com as diversas categorias do futsal estão autorizadas:

- **As federações-membro, as confederações e a FIFA têm flexibilidade para decidir as restrições etárias para o futsal juvenil e de veteranos.**
- **Cada federação-membro determinará quais competições das categorias inferiores serão designadas como futsal de base.**

As federações-membro têm a opção de aprovar algumas dessas alterações para competições diferentes — não existe uma exigência de aplicar todas de maneira geral. Porém, mais nenhuma alteração é permitida sem a autorização da FIFA.



As limitações do arremesso da bola pelo goleiro

A FIFA aprovou certas restrições ao arremesso da bola pelos goleiros no futsal juvenil, de base, de veteranos e de pessoas com deficiência, sujeitas à aprovação da entidade pertinente — isto é, a federação-membro ou a confederação organizadora da competição ou a própria FIFA.

É possível encontrar referências sobre as limitações em:

Regra 12 — Faltas e condutas incorretas

“Um tiro livre indireto será concedido se um goleiro cometer uma das seguintes infrações: (...)

- quando isso for proibido pelas regras nacionais do futsal juvenil, de base, de veteranos e de pessoas com deficiência, arremessar a bola diretamente por sobre a linha central (o tiro livre deve ser cobrado do lugar em que a bola cruzou a linha central)”.

Regra 16 — O arremesso de meta

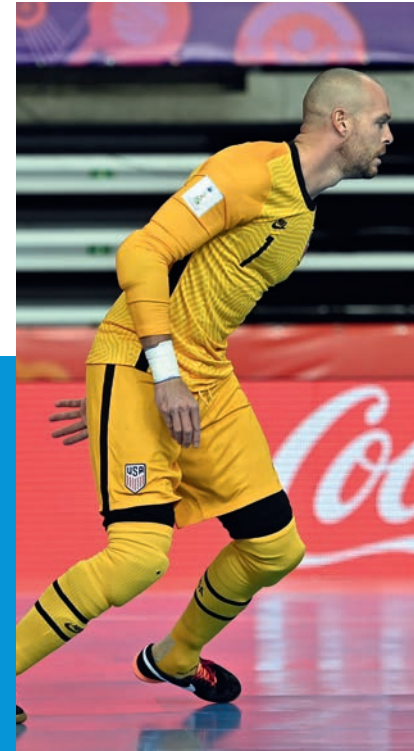
“Quando isso for proibido pelas regras nacionais para o futsal juvenil, de base, de veteranos e de pessoas com deficiência, se o goleiro arremessar a bola diretamente por sobre a linha central da quadra, um tiro livre indireto deve ser concedido à equipe adversária, a ser cobrado do lugar em que a bola cruzou a linha central”.

A ideia por trás dessa restrição é promover um futsal criativo e incentivar o desenvolvimento técnico.

A FIFA pede às federações-membro que informem a respeito do uso que fizerem de qualquer uma das alterações mencionadas antes e em quais categorias a aplicaram, já que essas informações — e, principalmente, as razões pelas quais essas alterações foram feitas — podem servir para identificar novas ideias ou estratégias de melhoria, que a FIFA pode compartilhar com outras federações para auxiliá-las no desenvolvimento do futsal.

A FIFA está aberta a escutar outras possíveis alterações nas Regras do Jogo do Futsal que possam aumentar a participação no esporte, torná-lo mais atraente e promover seu desenvolvimento em todo o mundo.

Porém, apesar de essas medidas serem autorizadas, é preciso ter cautela para não se desviar demais dos princípios do futsal. Embora as alterações possam ser vistas como algo que melhore a experiência do jogador, elas exigem provas substanciais antes de serem adotadas. Essas mudanças devem sempre combinar e equilibrar os benefícios para os jogadores com uma experiência melhor do futsal por parte do público. As consequências indesejadas de qualquer alteração também devem ser consideradas em curto, médio e longo prazo. Além disso, as mudanças propostas devem se basear em evidências e ser adotadas após a realização de provas e eventos de teste, levando em



conta, assim, o impacto imediato pretendido com elas, enquanto seus benefícios e seu impacto em longo prazo são analisados. Mudar uma regra para o futsal juvenil e de base pela percepção de que haverá uma melhoria pode acabar prejudicando o esporte e a formação dos jogadores.

Por exemplo, impedir que o goleiro arremesse a bola por cima da linha central é uma medida que deve estar relacionada com o tamanho da quadra. Por sua vez, o tamanho da quadra depende da idade e da habilidade dos jogadores. Essa restrição pode gerar ainda mais pressão ofensiva sobre uma equipe se ela não conseguir passar para a quadra do adversário apenas com passes e movimentação. A consequência disso é um impacto negativo sobre o jogo criativo. Isso fica evidente quando uma equipe é física e tecnicamente mais forte do que a outra. Uma mudança alternativa para conseguir o mesmo resultado é simplesmente restringir o tamanho da quadra para determinadas idades, apesar de a possibilidade de o goleiro fazer arremessos por cima da linha central ser uma característica fundamental do futsal.

Outra maneira de fazer com que uma gestão inovadora do futsal e um treinamento inovador consigam o mesmo resultado e ofereçam opções tecnicamente superiores tanto para jogadores quanto para técnicos é adotar um pensamento criativo e introduzir mais restrições no futsal, sem deixar de cumprir as Regras do Jogo.

3.3 A gestão das alterações nas Regras do Jogo do Futsal

O foco de cada alteração proposta deve ser a justiça, a integridade, o respeito, a segurança, a diversão dos praticantes e como a tecnologia pode beneficiar o esporte. As Regras do Jogo do Futsal também devem incentivar a participação de todos, independentemente de sua origem ou habilidade.

Acidentes acontecem, mas as Regras do Jogo do Futsal devem tornar o esporte o mais seguro possível. Isso exige que os jogadores respeitem seus adversários e que os árbitros devam criar um ambiente seguro, lidando de forma firme com quem joga de maneira agressiva e perigosa. As Regras do Jogo do Futsal deixam claro que o jogo inseguro é inaceitável em suas expressões disciplinares — por exemplo, “jogo brusco grave” (punida com uma advertência, indicada com um cartão amarelo) e “pôr em perigo a segurança de um adversário” ou “usar força excessiva” (punida com a expulsão, indicada com um cartão vermelho).

O futsal deve ser atraente e divertido para os jogadores, a equipe de arbitragem e os técnicos, assim como para o

público, os torcedores, os dirigentes etc. Essas alterações devem ajudar a tornar o esporte atraente e divertido para que todos, independentemente de sua idade, raça, religião, cultura, etnia, gênero, orientação sexual ou deficiência, possam participar do futsal e se divertir com ele.

Essas alterações têm como objetivo simplificar o esporte e alinhar muitos aspectos das Regras do Jogo do futsal com as do futebol, mas, como muitas situações são subjetivas e os árbitros são humanos — e, portanto, cometem erros —, algumas decisões inevitavelmente causarão debate e discussão.

As Regras do Jogo do Futsal não podem abranger todas as situações possíveis. Assim, quando não existe uma disposição direta a respeito de uma determinada situação, a FIFA espera que os árbitros tomem uma decisão que esteja dentro do espírito do jogo utilizando seu entendimento. Isso com frequência significa se fazer a seguinte pergunta: “o que vai ao encontro dos interesses do futsal?”.

Introdução

O futsal é um esporte por si só, mas também pode ser considerado uma ferramenta para a formação de jogadores de futebol. Esses dois enfoques desempenham um papel no desenvolvimento da modalidade e cada federação-membro da FIFA adota o que considera pertinente, fazendo com que eles variem em todo o mundo.

É fato que, em algumas federações-membro, o futsal é tão importante para suas comunidades quanto o futebol. Já outras, possivelmente as menores, se concentram menos no futebol e mais nas conquistas que o futsal pode proporcionar a elas. Também existe quem simplesmente veja o futsal como uma ferramenta para a formação de jogadores de futebol de campo. Nenhuma dessas abordagens é certa nem errada, nem oferece uma solução ideal, mas, juntas, demonstram como o futsal é flexível e pode ser praticado em comunidades e territórios amplos e diversificados.

As crianças e jovens, principalmente os **jogadores em formação**, precisam de um equilíbrio entre as diferentes modalidades do futebol para desenvolverem o prazer de jogar, a noção do que está acontecendo ao redor, a técnica e o entendimento do jogo. O futsal é um elemento fundamental desse equilíbrio. Apesar de não poder ser tratado como uma solução universal, como frequentemente é visto na formação de jogadores de futebol de campo, ele deve ter um papel significativo nas vivências dos **jogadores em formação**.

O futsal é uma modalidade do futebol totalmente padronizada, com regras próprias, adotadas universalmente por todas as federações-membro da FIFA. Isso contribui significativamente para a trajetória de um jogador de futsal, oferecendo a ele a oportunidade de voltar a praticar o esporte mais tarde, depois de ter se beneficiado com a exposição e a experiência no futsal quando era jovem.

4.1 O futsal como ferramenta para a formação de jogadores

As principais características do esporte — como o número reduzido de jogadores, a quadra menor, a bola específica e o número ilimitado de substituições — aumentam sua atratividade como modalidade mais compacta. Isso leva:

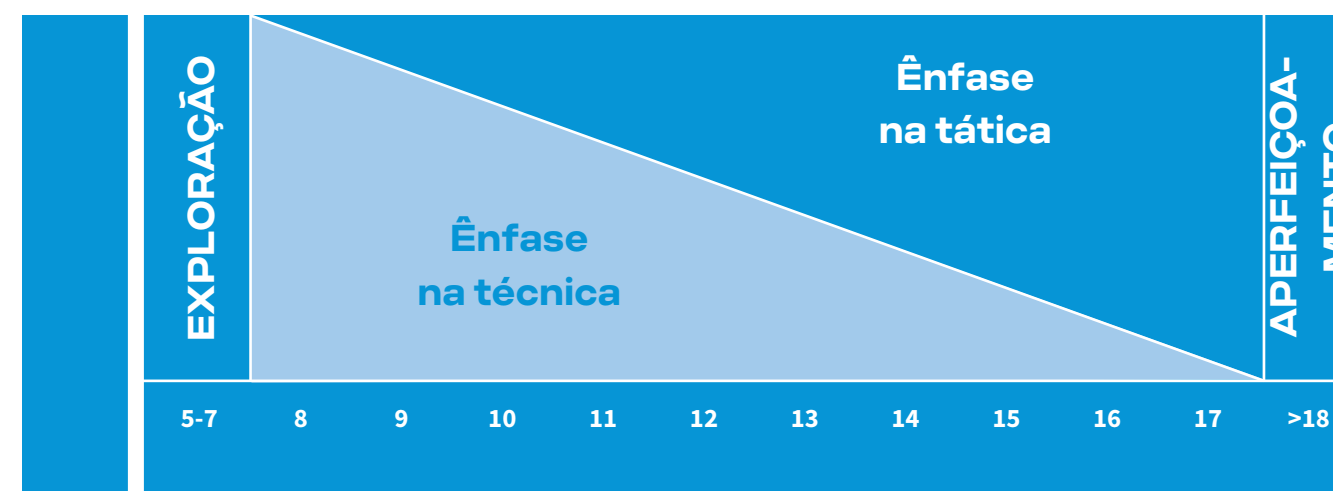
- a um maior contato com a bola e a mais chutes a gol;
- a um tempo e um espaço limitados para dominar e passar a bola;
- a uma tomada de decisões mais rápida;
- a um sistema de jogo dinâmico e à rotatividade de todos os jogadores por todas as posições;
- a que todos os jogadores se sintam motivados, graças a poderem participar do jogo; e
- ao envolvimento constante de todos os jogadores, principalmente os que não estão com a bola.

Isso também torna o futsal a ferramenta perfeita para desenvolver e melhorar a técnica individual, a noção tática, a agilidade, o físico, a confiança com os dois pés, a coordenação, a velocidade e a reação tanto dos jogadores de futsal quanto dos de futebol.

Existem muitas habilidades que podem ser transferidas entre o futsal e o futebol. No entanto, é importante para a formação dos jogadores aumentar ao máximo os benefícios que o futsal pode oferecer à grande família do futebol quando seu sistema de valores e suas características básicas como esporte são mantidos. Quanto mais isso se dilui, menores são os benefícios e seu valor para o futebol. Também é importante reconhecer que o futsal é apenas uma das modalidades de futebol com equipes de tamanho reduzido que deveria fazer parte da formação de um jogador maduro.

4.2 Desenvolver a criatividade nas categorias de base

Um componente básico da formação dos jogadores é desenvolver sua criatividade; essas ações se originam na cabeça dos mais jovens. A liberdade de expressar suas ideias e o que pensam em um ambiente inclusivo, acolhedor e sem julgamentos oferece um porto seguro para os mais jovens. Incentivar a tentativa e erro e o uso da imaginação e da inovação incita o jogo criativo e faz parte do processo de experimentação, que é vital para a formação de jogadores criativos.



Quando brincam, as crianças se imaginam no cenário de um sonho. Já um adulto maduro enxerga o ambiente assim como ele é. Quando se sentem envolvidas, as crianças veem alegria, felicidade e celebração puras. Sentem que o mundo inteiro as observa por seus triunfos ou, então, por seus fracassos ou por não terem feito bem as coisas. Portanto, é importante que os treinadores de jogadores dessa idade tenham empatia com esses altos e baixos durante as etapas de experimentação e desafio.



Os jogadores mais jovens têm uma mente não estruturada e passam seus anos de formação organizando e criando um sistema mental que controle e estruture as informações que vão recebendo. Porém, o pensamento criativo e a inovação surgem de um pensamento menos estruturado e é justamente a atividade não estruturada que oferece uma série de opções para a resolução de problemas. A aleatoriedade das situações dos jogos de futsal proporciona desafios imprevisíveis, que exigem um leque de soluções que surgem com a descoberta guiada e a tentativa e erro, duas formas de aprendizado em que os resultados não são pré-definidos.

4.3 Conhecimento “sobre” o jogo e conhecimento “dentro” do jogo

Ao considerarmos uma abordagem de treinamento que contenha as quatro partes fundamentais do planejamento de treinos (**física, psicológica, técnica e tática**), frequentemente ignoramos um quinto elemento: o **conhecimento**. Apesar de essas quatro partes serem fundamentais para a formação de um jogador completo, o trabalho de um treinador vai se desenvolvendo e evoluindo ao mesmo tempo. Por isso, ter tanto um conhecimento “sobre” o jogo quanto um conhecimento “dentro” do jogo passa a ser relevante. Podemos dizer que, conforme um treinador ou um jogador vai evoluindo no futsal, ele ganha tanto um conhecimento “sobre” a modalidade quanto um conhecimento “dentro” dela.

Essas duas facetas são definidas da seguinte maneira:

Conhecimento “sobre” o jogo: é uma forma de entender o jogo baseada na imersão e no conhecimento específico de uma atividade ou tarefa. Um exemplo disso é o conhecimento estratégico e técnico sobre os esquemas táticos específicos para cada partida, tanto para a fase com a posse de bola quanto para a fase sem ela.

Conhecimento “dentro” do jogo: se refere a entender situações específicas que surgem conforme a partida se desenrola, quando improvisar e inovar são necessidades básicas.

Ao considerar esses dois aspectos do conhecimento, também devemos definir como treiná-los ou desenvolvê-los. Na verdade, os dois aspectos se baseiam em uma imersão no jogo, no tempo passado realizando tarefas significativas e em um desejo de aprender e se expor a uma série de desafios apresentados pela imprevisibilidade da dinâmica do futsal. Ao tentar gerar e adquirir conhecimento, também é uma boa ideia criar um ambiente de aprendizado mais flexível, em que a liberdade de se expressar e experimentar está na base do aprendizado baseado em restrições, mas que oferece uma exposição aos desafios que exigem uma solução por parte do jogador (e do treinador). É nesse momento que, graças a sua vivência, os jogadores criam uma biblioteca mental de possíveis soluções, que ficam guardadas em sua memória, esperando uma deixa apropriada para serem recordadas ou para que eles improvisem imediatamente.

Para os técnicos, o conhecimento irá se tornar crucial ao longo das etapas de amadurecimento existentes no aprendizado baseado em restrições. Isso pode ser simples ou complicado, mas o elemento importante no planejamento dos treinos e do progresso dos jogadores é manter uma relação com o futsal que possibilite que as restrições sejam aplicadas apropriadamente.



4.4 Futsal – Acessibilidade e portabilidade

O futsal pode ser considerado uma modalidade acessível e compacta do futebol. Nem todos os países podem construir e manter campos de grama em todas suas regiões. Igualmente significativo é que nem todas as comunidades podem revelar 22 jogadores de idades parecidas e dar oportunidades para jogadores em formação ou juvenis. Em alguns países, onde a religião e a cultura influenciam a comunidade — por exemplo, onde se espera que as mulheres não participem de atividades esportivas —, existem evidências de que é mais adequada uma modalidade de futebol de tamanho reduzido.

A adoção do futsal tem as seguintes vantagens:

- **Exige pouca infraestrutura.**
- **É possível utilizar as instalações existentes — por exemplo, escolas, universidades, centros comunitários etc. que contem com as instalações adequadas para cada faixa etária sem a necessidade de novas construções nem de uma manutenção contínua.**
(Nota: em países com menos infraestrutura, quadras de tênis, vôlei e basquete, estacionamentos e outras superfícies abertas, mas rígidas, que sejam seguras para os jogadores também podem ser adaptadas para que cada faixa etária pratique o futsal adequadamente).
- **É fácil começar a praticá-lo, porque precisa de menos jogadores.**
- **É acessível a regiões ou comunidades onde é difícil praticar o futebol de campo devido ao clima, à infraestrutura, aos recursos financeiros ou à falta de espaço — por exemplo, grandes cidades ou comunidades isoladas.**
- **É acessível a mulheres, crianças e idosos onde outras limitações sociais ou comunitárias podem prevalecer.**

4.5 Novas oportunidades

Conforme vai crescendo, o futsal está se tornando uma alternativa mais comum, graças à sua popularidade cada vez maior e sua viabilidade em muitas regiões geográficas.

Os resultados disso são:

- **novas carreiras para jogadores, técnicos, árbitros, dirigentes etc.**
- **novas oportunidades para que as federações-membro organizem competições para seleções e se classifiquem para elas; e**
- **novas oportunidades de cooperação com ONGs, instituições governamentais, patrocinadores privados etc.**

4.6 Marketing, publicidade e meios de comunicação

O futsal continua sendo um dos esportes que cresce mais rápido no mundo, o que oferece oportunidades de diversas formas.

Embora faça parte da família do futebol e esteja intimamente ligado a ele, o formato do futsal evita uma saturação do mercado e apela a perfis populacionais diferentes (principalmente às pessoas de qualquer gênero com menos de 25 anos). Essa característica do futsal atrai os patrocinadores que desejam se focar nesse perfil da população.

O futsal é um jogo divertido e que flui com rapidez, o que o torna atraente, principalmente pela grande

quantidade de gols marcados, a técnica refinada mostrada pelos jogadores e o ritmo veloz, que possibilita muitas jogadas ofensivas, especialmente contra-ataques.

Apesar de ser considerado em primeiro lugar como um esporte para locais fechados, o futsal também é praticado ao redor do mundo ao ar livre em superfícies adequadas ou em climas em que a prática em ambientes fechados é restrita ou menos favorável. Assim, o futsal também é considerado um esporte que pode ser praticado ao ar livre nessas regiões geográficas e é assim que ele é divulgado, com resultados positivos.

4.7 Um complemento do futebol, não um concorrente

Apesar de essa opinião estar se tornando menos comum, o futsal é às vezes considerado um concorrente do futebol. Porém, isso não poderia estar mais longe da realidade.

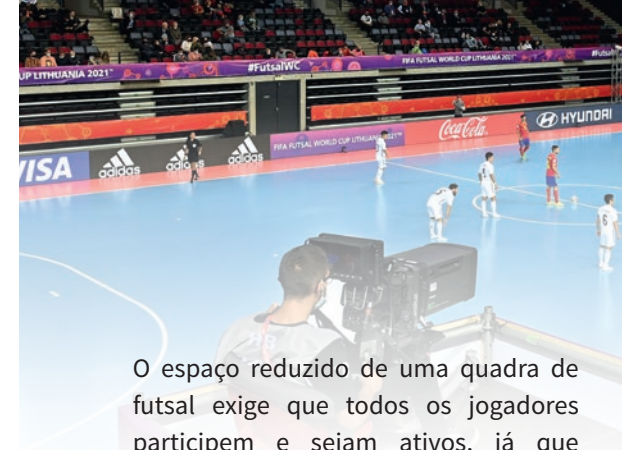
Este manual de treinamento já considerou o papel que o futsal deve desempenhar no plano formativo de todo jovem jogador de futebol. Ele pode servir como um possível primeiro passo no futebol e é um esporte que revela jogadores de alta qualidade e simplifica a gestão técnica e o processo de ensino para muitas crianças que têm menos recursos para aprender.

O futsal faz parte da família global do futebol da FIFA e, conseqüentemente, se expande sobre as bases do futebol tanto como ferramenta de formação de jogadores quanto como um esporte em si. Ao oferecer um formato atraente e apelar a um público mais amplo, o futsal atrai mais jogadores, torcedores, dirigentes, técnicos e árbitros.

No futebol moderno, a demanda por jogadores cada vez mais técnicos continua com toda força e é o foco dos planos de desenvolvimento de todas as federações-membro. Buscar novas opções e melhorar as existentes é primordial para garantir uma formação evolutiva do jogador, e as federações-membro mais inovadoras

incorporam o futsal para diversificar as atividades do futebol e aumentar a prática com equipes de tamanho reduzido, tanto em locais fechados quanto abertos.

O futsal é um esporte acessível. Em uma situação ideal, sempre existe uma quadra de futsal disponível em qualquer comunidade. Na realidade, porém, esse nem sempre é o caso. No entanto, existem muitas instalações por todo o mundo que podem ser adaptadas. Se uma escola tiver um parque infantil ou um espaço de atividades sem marcações, essa área pode ser facilmente adaptada com a simples utilização de cones ou outras marcas para demarcar uma quadra. O futsal deve ser praticado em uma superfície rígida, porque assim a bola se desloca mais velozmente, enquanto os jogadores podem mudar de direção rapidamente mais vezes com o fluir do jogo. A definição realmente errônea é a de que o futsal é um esporte rápido. Pode até ser às vezes, mas também é uma modalidade disputada lentamente ou em um ritmo que muda conforme o jogo transita do ataque para a defesa com os contra-ataques. Quando o ritmo do jogo é veloz, é mais fácil que os jogadores ganhem um bom condicionamento físico rapidamente, enquanto têm que administrar sua forma de pensar e suas emoções diante de situações desafiadoras.



O espaço reduzido de uma quadra de futsal exige que todos os jogadores participem e sejam ativos, já que precisam dar mais toques na bola e se envolver ativamente, como parte de uma equipe. Muitas vezes se diz que, no futsal, os jogadores que não estão com a bola têm a mesma importância que o condutor da bola. Para muitas pessoas, isso também implica uma abordagem diferente para o treinamento, em que os jogadores ofensivos, que podem ser decisivos para o jogo mesmo sem a posse de bola, recebam atenção especial.

Como conseqüência das limitações espaciais, a proximidade entre os jogadores significa que todos acabam dando mais chutes e realizando mais jogadas defensivas. Isso representa uma maior quantidade de decisões a serem tomadas e pouco tempo para tomá-las e obter resultados favoráveis.

Costuma-se dizer que a bola de futsal é mais pesada do que a de futebol, o que não é correto. Apesar de ter aproximadamente o mesmo peso, ainda que seja menor em circunferência, ela quica menos. Essa característica única permite que ela permaneça em jogo por muito mais tempo do que uma bola de futebol convencional. Isso resulta em mais tempo de bola em jogo e em mais toques por jogador. Ao quicar menos, uma bola de futsal pode passar mais tempo no chão, o que leva a um maior número de passes curtos nos jogos, apesar de o jogo aéreo e os passes pelo alto serem características comuns do futsal. Isso significa que a bola é mais fácil de controlar depois de impactar contra o chão, devido ao fato de quicar ao mínimo.

4.8 O futsal como atividade de base

O **Manual do Futebol de Base da FIFA** é um material de apoio relacionado com este manual de treinamento e dá mais orientações sobre muitos aspectos dos jogadores em formação e da participação em todas as diferentes modalidades do futebol. É fundamental observar que os princípios da formação de jogadores continuam sendo os mesmos para todas as modalidades do futebol.

O futsal só vai trazer benefícios para a formação de jogadores se for transmitido da maneira certa. O caráter único desse esporte e suas características básicas devem sempre ser enfatizadas — esse é o foco principal deste manual de treinamento.

No futebol moderno, a importância do desenvolvimento técnico individual para conseguir um impacto em longo prazo continua em primeiro plano. Porém, a corrida para trazer jogadores mais jovens para o futebol de campo não deve ser estimulada — aconselha-se sempre uma introdução gradual e progressiva às modalidades praticadas com equipes de maior tamanho e campos maiores. Isso exige um plano de treinamento e formação variado para todos os jogadores, que inclua uma exposição a todas as modalidades do futebol. O futsal é um componente básico disso.

As seguintes restrições de jogo são relevantes para o futsal e suas características básicas:

- a superfície da quadra
- a bola de futsal
- as chuteiras
- o número de jogadores por equipe
- o tamanho da quadra (específico para cada idade)
- as substituições ilimitadas
- a regra dos quatro segundos

Essas são características únicas que, para garantir os benefícios técnicos do futsal para a formação de jogadores como um todo, devem ser mantidas, em vez de diluídas. As Regras do Jogo do Futsal da FIFA permitem que as federações-membro façam ajustes locais para a formação dos jogadores mais jovens. Porém, qualquer mudança proposta exige dados baseados em evidências para justificar que ela atende os interesses das crianças. Além disso, deve-se considerar cuidadosamente se a mudança poderia ter conseqüências indesejadas no futuro desenvolvimento pessoal dos jovens jogadores.

O **Manual do Futebol de Base da FIFA** dá mais conselhos sobre a organização de clínicas de futsal e sobre como atrair de um modo geral os jogadores em formação.

4.9 O futsal como ferramenta para a formação de jogadores de futebol

As emoções dos ataques e contra-ataques constantes se baseiam no brilhantismo técnico de muitos dos melhores jogadores de futsal do mundo. Também é possível ver isso nos melhores jogadores de futebol, muitos dos quais cresceram com o futsal como parte de sua formação.

Considerando o futsal como um esporte à parte dentro da família do futebol, jogado e acompanhado mundialmente por milhões de pessoas, existem muitos aspectos dele que devem ser levados em conta para ter impacto sobre a formação e as oportunidades de crescimento da modalidade no futuro. Com os dados coletados nas 52 partidas disputadas na Copa do Mundo de Futsal da FIFA 2021, esta é a primeira vez que uma análise tão abrangente de cada segundo de cada jogo foi realizada. Isso proporciona uma quantidade de dados incomparável, cujo objetivo é contestar ou servir de apoio para as percepções a respeito de como o futsal é jogado e da participação de cada jogador. Os dados e os relatórios técnicos também dão ideias valiosas para sustentar nosso compromisso com o crescimento e a evolução do futsal por todo o mundo.

Mais recentemente, a FIFA procurou examinar os dados ativamente para oferecer novas ideias de como o futebol pode contribuir para a formação de jogadores de futebol desde crianças. Todos os jogadores mais jovens requerem uma ampla gama de vivências no futebol no importante período de formação entre os cinco e os doze anos de idade. O futsal oferece inúmeras possibilidades de melhora e de desenvolvimento das vivências de uma criança.

Habilidades transferíveis para o futebol

Consideramos o futebol e o futsal como uma parceria, uma dupla que se beneficia mutuamente. As modalidades do futebol não estão em competição umas com as outras, mas colaboram entre si. Mesmo respeitando o formato de cada uma, podemos observar nos dados que existem “habilidades transferíveis” a serem consideradas e pesquisadas em mais profundidade.

Já há algum tempo, os técnicos de futsal vêm procurando, de forma anedótica, que todos os jogadores tenham mais contato com a bola durante as partidas. Isso deu origem à ideia de que ter mais contato com a bola gera confiança com ela e permite aos jogadores experimentar, desenvolver sua habilidade técnica e entender melhor o jogo graças a uma série de vivências técnicas. No entanto, essa abordagem raramente se baseou em evidências. Isso também pode ser dito em relação ao impacto dos duelos de 1 contra 1, assim como em relação à maior participação do goleiro na construção das jogadas e nas reposições de bola que podem mudar o resultado de um jogo, para dar dois exemplos. Agora, com os dados da última Copa do Mundo de Futsal da FIFA, é possível ver claramente como o futsal pode dar uma contribuição única para uma formação mais ampla dos jogadores de toda a família do futebol e que ele pode ter uma função extra.

Quando existe um cruzamento entre as modalidades, é importante manter uma linguagem padronizada do futsal que corresponda à nova linguagem da FIFA para o futebol. Isso aproxima as modalidades e favorece o entendimento, a transferência mútua e seu desenvolvimento.

4.10 Os benefícios do futsal

As vivências que um jogador tem jogando dão forma a como ele pratica o futebol para o resto de sua vida. Apesar de muitos jogadores em todo o mundo jogarem tanto futsal quanto futebol, também vamos considerar como a participação nas duas modalidades os ajuda a se manterem ativos mais tarde em suas vidas. Aprimorar e refinar o entendimento do futsal por meio da vivência de tê-lo jogado na infância serve de apoio para que o jogador volte a praticar o futebol mais tarde na sua vida. É uma atividade que traz benefícios físicos, psicológicos, sociais e de bem-estar.

Também reconhecemos os enormes benefícios oferecidos pelo futsal em determinadas regiões geográficas do mundo, onde os desafios gerados pelas condições climáticas e as instalações disponíveis — como a impossibilidade de manter campos de grama para o futebol o ano todo — criam obstáculos para a formação do jogador, seja no verão ou no inverno. Porém, os benefícios que o futsal traz tanto em termos de bem-estar quanto de desenvolvimento técnico não podem ser subestimados. Por isso, incentivamos um maior interesse na modalidade.

Especificamente em relação à revelação de talentos entre meninas e mulheres, o futsal pode desempenhar um papel cada vez mais importante, conforme a

trajetória que ele oferece para a formação de talentos vai avançando e evoluindo. Assim, a modalidade oferece mais oportunidades para que elas joguem, já que as equipes precisam de menos jogadoras e existe um nível maior de participação no jogo com uma bola que quica menos e com as substituições ilimitadas. O futsal proporciona diversão e oportunidades significativas de jogar, que estimulam a participação ativa de cada jogadora e possibilitam que elas desenvolvam habilidades técnicas fundamentais e transferíveis quando são apresentadas ao futebol.

Os especialistas técnicos da FIFA continuarão analisando esses dados informativos e construtivos, e gerando mais resultados e análises para que o futsal seja tratado como ferramenta formativa fundamental para o futebol e também para fortalecer nosso apoio para que ele seja considerado como um esporte à parte.

É importante entender melhor como o futsal contribui para o futebol e considerar as sinergias e as oportunidades que surgem pelo fato de ele ser um formato com equipes de tamanho reduzido. Com isso, o futsal serve de apoio para o desenvolvimento de um conjunto mais amplo de habilidades e para o trabalho em equipe no futebol de campo.



Introdução

Para algumas pessoas, o futsal vai ser sempre a sua principal modalidade dentro da família do futebol. Para outras, ele vai ser sempre parte de uma experiência mais abrangente de treinamento aplicada à formação dos jogadores de futebol.

Não importa a quantidade de recursos, cursos ou livros nos quais um treinador aspirante tem experiência; a arte de dar um treinamento é aprendida e desenvolvida com sua aplicação prática.

Dado que o futsal ainda é uma modalidade de futebol relativamente nova, o quanto se entende a respeito dele e o apoio a seus técnicos têm um longo caminho a trilhar para se equipararem aos do futebol de campo. O futsal precisou encontrar sua própria maneira de criar recursos de treinamento e dar apoio aos treinadores durante décadas, quando havia poucos recursos disponíveis para uma formação de técnicos estruturada e formal. Isso está mudando em todas as federações-membro da FIFA, conforme a relevância do futsal aumenta e ele é mais compreendido. Este manual de treinamento não pretende substituir o trabalho que está sendo feito dentro das confederações, mas sim servir de apoio. Também devemos ter em mente que algumas federações-membro estão mais avançadas do que outras e que é preciso dar passos graduais para que essas federações em desenvolvimento alcancem um mesmo nível de conhecimento que possa ser desenvolvido gradativamente com o tempo.

Para outras pessoas, o futsal vai ser algo completamente novo e um tanto recente. Seria um erro tratá-lo como qualquer outra modalidade de futebol com equipes de tamanho reduzido. Isso acarretaria a perda de suas sutilezas ou em que ele se diluísse e, assim, seus benefícios seriam limitados. É igualmente importante não pegar o exemplo de um país e tentar aplicar sua filosofia em outro.

O processo de treinamento é visto com frequência como uma influência controladora, mas não deveria ser uma questão de controlar os resultados. Em vez disso, deveria ser uma questão de criar um ambiente de aprendizagem para que os jogadores possam obter vários resultados com seu próprio aprendizado — isto é, um lugar onde se sintam seguros e livres para experimentar, sejam incentivados a tentar e, se for preciso, errar sem medo.

Ao aplicarmos uma abordagem baseada em restrições (ABR) à formação de jogadores usando a dinâmica do futsal — e não sequências de exercícios e atividades com resultados pré-definidos, que só trabalham partes isoladas do futsal —, os seguintes aspectos devem ser levados em conta:

- **As exigências físicas e os diferentes requisitos aeróbicos e anaeróbicos**
- **A intensidade dos jogos**
- **Os períodos de jogo**
- **Períodos de descanso maiores para diminuir a duração da atividade, enquanto a intensidade durante o jogo é mantida**
 - ▶ Em caso de dúvida, sempre use períodos de descanso mais longos para os jogadores em formação, já que a segurança das crianças vem em primeiro lugar. As crianças vão dizer quando estão cansadas — elas simplesmente param.
- **Volume — carga de treino**
 - ▶ Para aumentar a carga de treino, adote o princípio de ir acrescentando novos períodos de trabalho, em vez de prolongar os períodos de trabalho já existentes.
- **Proporção entre descanso e recuperação**
 - ▶ Mantenha períodos de descanso e de trabalho com a mesma duração, mas aumente a intensidade dos períodos de trabalho.
- **Aplicação das restrições**
 - ▶ Mude apenas uma variável (por exemplo, o tamanho da quadra ou o número de jogadores) por vez, e nunca mais de uma ao mesmo tempo.
- **Intensidade x duração**
 - ▶ As duas são importantes nos treinos, principalmente ao adotar o princípio de “treinar como você joga, jogar como você treina”. Desenvolva primeiro a intensidade e, então, passe para uma sessão mais longa, respeitando os princípios de descanso e recuperação.
 - ▶ Use a intensidade para aumentar a rapidez para tomar uma decisão e melhorar a técnica de domínio da bola.

5.1 Uma metodologia de treinamento

No caso dos jogadores em formação, a metodologia de treinamento e a criação de um ambiente de aprendizado adequado deve se focar totalmente nos jogadores. O foco deve estar na diversão, na inclusão e na cooperação como interface social e em que haja participação na modalidade. Assim, os jogadores mais jovens vão continuar participando de atividades divertidas, gratificantes e que dão uma sensação de prazer, motivação e valorização. Por sua vez, isso aumentará o envolvimento deles no aprendizado e sua evolução.

O papel do treinador é ajudar todos os jogadores a se apaixonarem pela incerteza existente na competição, para desenvolver uma motivação intrínseca. O desafio para o técnico é não se obcecar com os resultados dos jogos, mas sim criar o processo que determina esses resultados.

Existe a percepção no futsal moderno de que tanto técnicos quanto professores e pais precisam fazer um esforço para deixar de enfatizar as vitórias e passarem a enfatizar a formação.

A relação entre as crianças e seu técnico tem a mesma importância como segredo para que elas aprendam. Existe um benefício enorme de criar um ambiente onde as crianças se sintam seguras e capazes de se expressar. Isso garante que o treino seja eficaz e que os erros sejam aceitos, desde que elas possam aprender com eles. A menos que o treinador consiga normalizar os erros como um dos resultados de tentar, é improvável que os jogadores mais jovens façam experimentos ou estejam preparados para fazer novas tentativas sem sentir medo de errar ou ser criticados. O incentivo positivo e a crítica construtiva por parte do técnico são importantes para todos os jogadores.

O aprendizado será fortemente influenciado pelo ambiente, as restrições e os desafios apresentados para os jogadores mais jovens. Essas restrições devem ser ajustadas conforme os jogadores vão se desenvolvendo e amadurecendo. Mudanças sutis em cada área podem ser significativas tanto para o aprendizado quanto para o desempenho. A capacidade do técnico de identificar e manipular o ambiente e as restrições utilizadas é primordial para o planejamento eficaz dos treinos.



O tipo de restrições utilizadas durante as sessões de treino variará durante o ciclo formativo e será influenciado por aspectos relacionados com os jogadores, como sua altura, peso e as mudanças percebidas em seu estado emocional conforme eles vão amadurecendo. Todos esses aspectos impactarão nos resultados do aprendizado e do desempenho. Ao treinar meninas, essas características formativas com frequência se amplificam e devem ser cuidadosamente consideradas no planejamento dos treinos e nas expectativas. No entanto, as restrições devem ser influenciadas pelos jogadores, já que sempre pode haver a necessidade de simplificá-las para que continuem sendo adequadas para as necessidades dos alunos.

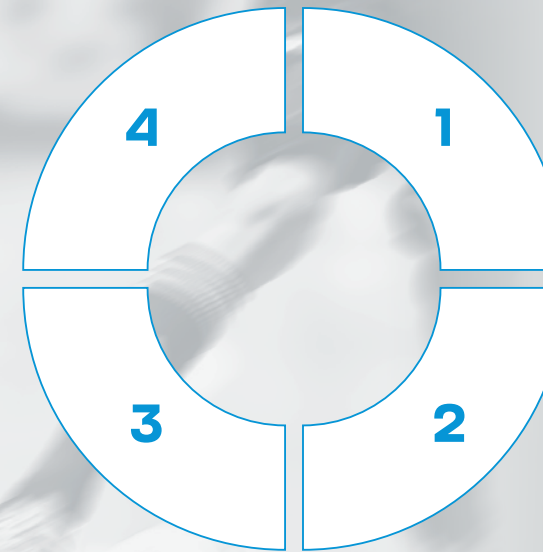
Ao constantemente manipular o planejamento da estrutura de aprendizado, os treinadores podem ter como objetivo incentivar que os jogadores mais jovens sejam mais adaptáveis, o que se reflete em uma maior capacidade de encontrar várias maneiras de resolver os desafios específicos encontrados nas partidas. Essa adaptabilidade é um trunfo fundamental para os jogadores em formação. As variações em “tempo real” dos treinos específicos para cada jogo são essenciais para

o aprendizado e para formar jogadores mais inteligentes, que entendam melhor o futsal e saibam tomar melhores decisões. Essas situações em constante mudança incentivam as crianças a buscar e descobrir soluções se movimentando. Combinadas com sua habilidade técnica, elas favorecem a inovação e a imaginação.

Os jogadores em formação não vão melhorar significativamente de um dia para o outro. Por isso, a paciência é parte essencial da função de um técnico. É improvável obter resultados imediatos e, portanto, é preciso lidar cuidadosamente com as expectativas dos técnicos e dos jogadores. Uma habilidade que um técnico deve ter é a de compreender por que e como manipular as restrições quando perceber que o progresso na formação de um jogador se estagnou por um período perceptível. Ser capaz de identificar e ajustar adequadamente as “limitações” é um atributo fundamental do técnico e usar as situações do jogo durante as sessões de treino como meio de aprendizado é uma parceria entre os jogadores, a equipe e o técnico.

Existe uma série de etapas de aprendizado. A tabela a seguir dá uma visão geral das etapas graduais de formação:

As 4 fases de um aprendizado eficaz



1 - Ativação

O aluno aprende graças à sua participação e por estar ativo durante o jogo, já que os exemplos podem facilitar o aprendizado.

2 - Demonstração

Algumas pessoas, principalmente as mais jovens, aprendem vendo e também quando, para dar um exemplo, pedimos que demonstrem uma técnica.

3 - Aplicação

Dando aos jogadores mais jovens a chance de aplicar uma determinada técnica durante a simulação de uma situação de jogo, eles conseguirão entender melhor onde essa técnica se encaixa em uma partida real.

4 - Integração

Viver momentos divertidos com os colegas é uma parte importante da autoestima e da integração social. Aprender em ambientes em que não existe pressão, sentindo-se confiante para experimentar sem medo, ajuda a desenvolver habilidades que são fruto da descoberta guiada.

Em cada etapa, é importante definir parâmetros para compreender qual é o aprendizado pretendido. Isso garante que o plano de treinamento e cada currículo sejam claramente definidos e que cada etapa esteja claramente vinculada com a evolução para a etapa seguinte. O mais importante é que as etapas não podem ter uma duração determinada, já que cada jogador vai se desenvolvendo em seu próprio ritmo. A não ser que as crianças consigam dominar as técnicas e os conceitos básicos, talvez não seja eficaz expô-las a princípios táticos mais complexos enquanto estão se desenvolvendo.

As crianças devem se desenvolver em seu próprio ritmo, não segundo um plano rígido ditado pelo treinador. É importante respeitar as características e necessidades das crianças e o papel do técnico no momento de entender a etapa de aprendizado, assim como a adequação do currículo em questão — é o jogador que definirá a eficácia dele.

Assim como mencionamos no início desta seção, cada etapa de aprendizado pode ser subdividida em três elementos específicos: **experimentação**, **automação** e **aperfeiçoamento**.

Experimentação



**Automação
(auto-recordação)**



Aperfeiçoamento

Somente quando as crianças demonstrarem ter entendido os três elementos é que o técnico deve pensar em passar para a seguinte etapa formativa. Mesmo que não tenham aperfeiçoado completamente a técnica, elas podem entendê-la e percebê-la suficientemente bem para continuar a treinar usando situações de jogo.



Em cada etapa da formação, é importante ter certeza de que os jogadores entendem as ações envolvidas, seja quando têm a posse de bola ou quando não a têm — isto é, quando estão atacando ou defendendo. Porém, isso também tem que estar relacionado com o fato de a criança entender se é ela que está com a bola — isto é, se é a condutora da bola — ou se é um dos quatro outros jogadores sem a bola quando sua equipe tem a posse. Essa é uma característica fundamental do futsal: a noção de que os jogadores sem a bola podem ser mais importantes do que o próprio condutor da bola e que, por isso, suas ações e intenções exigem treinamento específico. O treinamento no futsal vem se concentrando com frequência no jogador com a bola. No entanto, os que não estão com ela talvez sejam mais importantes pela maneira como influenciam as ações e oportunidades do condutor da bola. Esse talvez seja o conceito mais significativo deste manual de treinamento: levar em consideração e trabalhar as ações dos jogadores “passivos” de uma equipe (os que não têm a bola).

Quando os jogadores têm a posse de bola, uma teoria errônea é a de que a intenção tática vai ser sempre marcar gols, mas ela também pode ser reter a posse para evitar que o adversário marque. Porém, durante as etapas iniciais de aprendizado, quando os jogadores ainda são pequenos, a posse tática da bola não deve ser uma prioridade. Em vez disso, o que deve ser incentivado é o jogo ofensivo com a intenção de marcar gols por meio da posse de boa qualidade e bem orientada.

5.2 Características de um técnico de futsal

É importante reconhecer que os princípios fundamentais do treinamento são os mesmos em todos os esportes, ainda que eles sejam diferentes entre si. Com o futsal não é diferente; ele exige o apoio e o uso de conceitos modernos sobre princípios de treinamento, métodos e os treinos em si, que incentivem a formação e permitam a evolução do esporte.

Dito isso, existem diferenças notáveis entre os técnicos, dependendo da idade e do gênero dos jogadores que estão formando e com quem lidam, assim como se esses jogadores jogam no futsal profissional ou de forma recreativa. Reconhecer as sutilezas e as principais diferenças entre cada situação pode ser um trunfo importante para conseguir uma formação e resultados melhores. Por outro lado, não perceber que abordagens e atributos diferentes facilitam o crescimento pode ser um obstáculo. As federações-membro deveriam oferecer apoio aos técnicos nesse aspecto, garantindo que exista orientação e ensino adequados para cada idade e gênero. Também é importante que as partes envolvidas reconheçam a necessidade de um treinamento adequado para cada idade e nível de habilidade em todas as categorias.

Os treinamentos específicos para cada idade e o conceito dessa abordagem são comuns na formação de atletas nos esportes modernos. Isso é especificamente relevante para beneficiar os **jogadores em formação** e os **juvenis**.

A prática de encarregar equipes de **jogadores em formação** e de **juvenis** a técnicos experientes no esporte profissional foi identificada como um sério obstáculo para a evolução do futsal nos últimos anos. Com um número pequeno de técnicos de futsal atuando como figuras proeminentes, o conhecimento fica limitado. Além disso, existe a tendência de que eles assumam o comando de todas as categorias, o que não é necessariamente adequado. Por exemplo, o técnico da seleção masculina principal provavelmente não vai ser o melhor candidato para treinar **jogadores em formação**. Mesmo que saibam o que é preciso na etapa profissional, será que eles conseguem entender como as crianças e jovens aprendem? Será que estão imersos no processo educativo da formação de um jogador mais jovem?

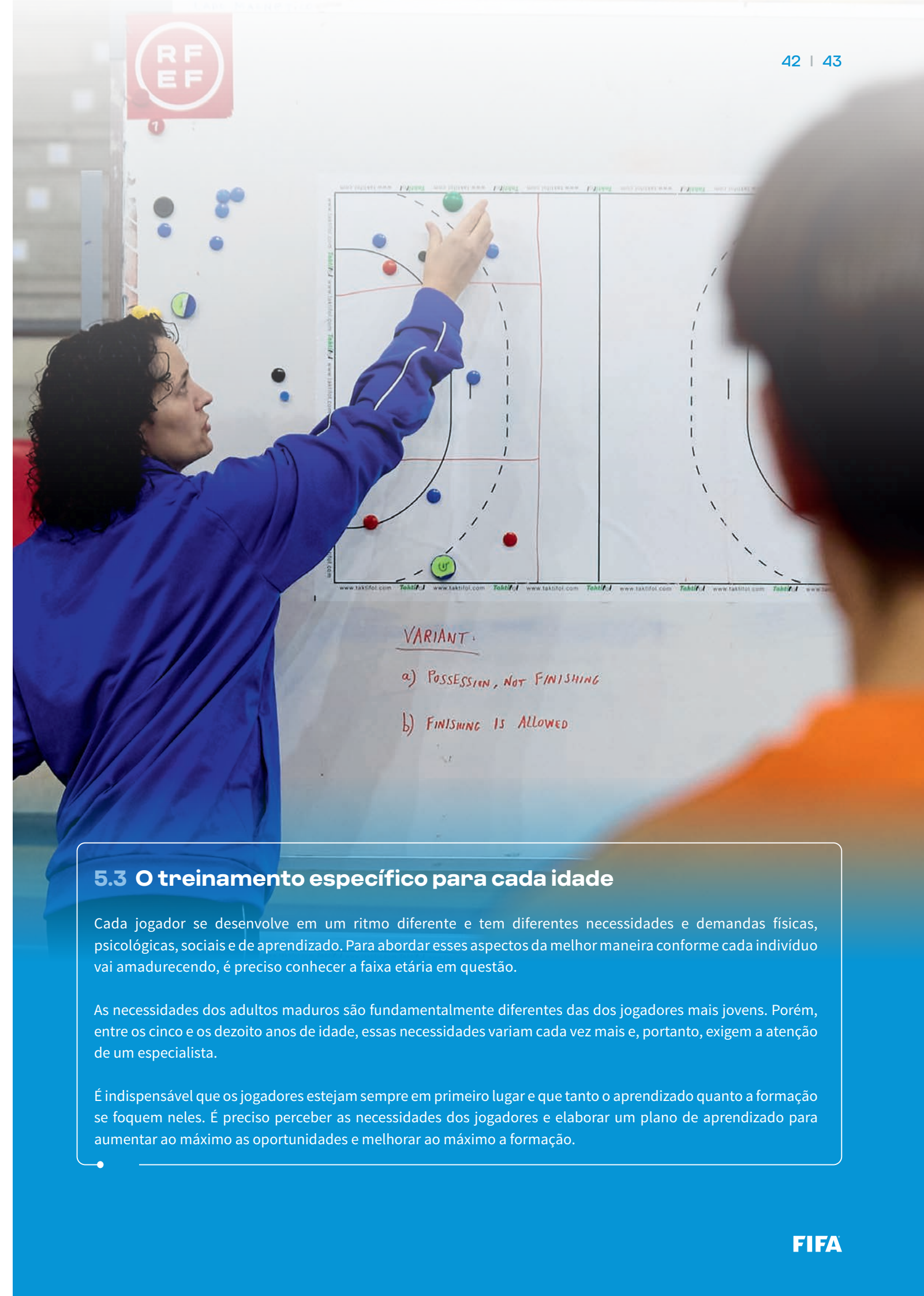
Independentemente das habilidades de um treinador ou de sua área de especialidade (futsal masculino ou feminino, de crianças ou de adultos, profissional ou recreativo), a lista na próxima página oferece uma orientação a respeito das características ideais que ele deve ter. É possível dar mais ou menos ênfase a uma característica específica, dependendo de qual grupo de jogadores está sendo treinado.

Da mesma maneira, os técnicos deveriam ser capazes de entender e conhecer cada jogador. Ser treinador não é ter uma solução única para todos os casos. Consequentemente, para obter os melhores resultados, todos os jogadores devem ser tratados como indivíduos. Isso requer que o treinador tenha a habilidade de saber qual recurso deve utilizar, além de como, quando e em que medida o utilizar. Treinar tem que ser uma prática adaptada às necessidades dos jogadores, utilizando uma mistura de interação técnica/tática, social, psicológica e física com cada um deles. Quando se sente valorizado — de forma simples, como quando o técnico o chama pelo nome —, o jogador participa mais e tem um senso de valor próprio e uma autoestima que levam a um aprendizado melhor. Os pequenos detalhes com frequência são o que tem o maior impacto.

<p>1. Personalidade</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ter uma atitude positiva • Ser justo • Ter um caráter aberto • Ter metas claras • Ser determinado • Ser inovador 	<p>2. Qualidades</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saber escutar • Saber se comunicar e transmitir a filosofia institucional • Saber se expressar com clareza • Saber resolver conflitos • Tomar decisões com confiança • Saber fazer autocrítica • Saber motivar e incentivar • Ter uma conduta exemplar (na aparência, linguagem, pontualidade, atitude etc.) 	<p>3. Conhecimento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas e táticas do futsal • Físico • Psicológico e de preparação mental • Nutricional • Primeiros-socorros • Capacidades organizacionais • Metodologias • Nível da equipe e de cada jogador 	<p>4. Condutas que devem ser evitadas</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gritar constantemente • Criticar os jogadores na frente dos companheiros • Concentrar-se nos aspectos negativos (deixando de lado os positivos) • Discursos longos e confusos • Interromper continuamente os treinos • Repetir excessivamente os mesmos exercícios • Fazer exercícios por períodos longos • Insistir em objetivos pré-definidos, apesar de serem inadequados
--	---	---	--

Características especiais

<p>Perfil de um técnico</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ter conhecimento sobre as características físicas e mentais das crianças (etapas formativas) • Ser um exemplo e estar sempre disponível • Ter interesse pelas crianças e os sonhos delas • Ser capaz de criar um bom relacionamento com os pais 	<p>Código de conduta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enfatizar que elas aprendam jogando • Receber todas as crianças nos treinos, independentemente do nível delas • Estimular um sentimento de união e identidade • Garantir que as crianças se sintam seguras e valorizadas • Inculcar confiança nas crianças e incentivá-las • Não tratar as crianças como pequenos adultos • Ajustar os equipamentos e o tamanho da área de jogo • Não insistir no aspecto competitivo (deixar as crianças jogarem e se divertirem com o jogo) • Equilibrar a força das equipes (isto é, dividir as crianças por categorias de idade) • Não permitir diferenças excessivas no placar dos jogos
---	--



5.3 O treinamento específico para cada idade

Cada jogador se desenvolve em um ritmo diferente e tem diferentes necessidades e demandas físicas, psicológicas, sociais e de aprendizado. Para abordar esses aspectos da melhor maneira conforme cada indivíduo vai amadurecendo, é preciso conhecer a faixa etária em questão.

As necessidades dos adultos maduros são fundamentalmente diferentes das dos jogadores mais jovens. Porém, entre os cinco e os dezoito anos de idade, essas necessidades variam cada vez mais e, portanto, exigem a atenção de um especialista.

É indispensável que os jogadores estejam sempre em primeiro lugar e que tanto o aprendizado quanto a formação se foquem neles. É preciso perceber as necessidades dos jogadores e elaborar um plano de aprendizado para aumentar ao máximo as oportunidades e melhorar ao máximo a formação.



6.1 Entender as necessidades do jogador em formação

É fundamental que o técnico reconheça e entenda que cada jogador se desenvolve em ritmos diferentes ao longo das etapas e que suas necessidades formativas são únicas. Assim, é preciso que o técnico tenha um estilo de ensinar flexível e que entenda o processo de aprendizado, para oferecer a comunicação e a ajuda adequadas e apoiar cada jogador em sua própria etapa formativa.



Entender como cada um aprende — e, ainda mais importante, entender as diferentes maneiras de aprender — durante essas etapas da formação é um atributo fundamental de um técnico. Saber o que e quando treinar é vital, assim como reconhecer que existirão diversas necessidades em cada grupo de jogadores, especialmente quando se trata de **jogadores em formação** (6 a 12 anos).

Também é importante ter em conta que o estilo de treinamento e a utilização de tipos específicos de treinos variam ao longo das etapas de formação de um jogador, devido ao fato de que é preciso realizar um treinamento adequado para cada idade. Isso significa que a maneira como treinamos os jogadores mais jovens é fundamentalmente diferente de como treinamos jogadores adultos e maduros — é improvável que o técnico possa ser a mesma pessoa, com as mesmas habilidades, se quisermos obter os melhores resultados para um jogador. Dar o treinamento do modo adequado para se encaixar nas necessidades e na habilidade do aluno, ajudando-o a entender ou participar, é um componente

específico da formação dos jogadores e da retenção de conhecimento. Oferecer aos jogadores uma vivência de aprendizado que os estimule a querer mais é essencial para que participem. Os jogadores de qualquer idade querem se divertir, mas, enquanto os adultos sentem satisfação em fazer bem uma atividade complexa, os jogadores mais jovens podem considerá-la complexa demais para entendê-la e querer participar dela. Isso diminui o prazer que sentem. Portanto, a utilização de sequências de exercícios e de atividades adequadas para um jogador de futsal profissional não é apropriada para o **jogador em formação**.

Os estilos e abordagens de ensino devem ser adaptados para serem adequados e obterem resultados positivos. As necessidades dos jogadores mais jovens sempre vêm em primeiro lugar. Por exemplo, entender a capacidade de concentração das crianças e jovens e sua capacidade limitada de reter informações em grandes blocos são aspectos importantes na hora de dar treinos adequados para cada idade e para que eles participem.

Quando os jogadores têm entre seis e doze anos, o técnico deve permitir que eles joguem jogos que simulem as situações do futsal o máximo possível para obter os resultados técnicos pretendidos, possibilitando que, em todas as oportunidades, as crianças tenham a vivência de como é o futsal. Os jogadores dessa idade querem brincar — um componente inerente às crianças — e, portanto, isso deve ser posto em prática e estimulado. Não existe um desfecho melhor para um treino do que quando uma criança pede: “Podemos jogar uma partida?” e o técnico responde: “Sim”, em vez de seguir um plano rígido, com sequências de exercícios e atividades estruturados que terminam em um jogo controlado por ele no fim do treino. Os treinadores não deveriam reprimir esse desejo de brincar, mas sim usá-lo em benefício das crianças. As sequências de exercícios complexas ou baseadas em uma metodologia linear de treinamento tendem a dar resultados limitados e comprimir o aprendizado de tal maneira que a vivência dos jogadores dessa idade fica limitada. Isso pode levar ao tédio e a uma desconexão da atividade — e o que é mais importante, é possível perder oportunidades de aprendizado.

Os jogadores dessa idade precisam ser desafiados em todas as oportunidades e incentivados a pensar por conta própria, a se adaptar ao futsal para encontrar soluções e a estimular a sua imaginação desde pequenos, individualmente e como parte de uma equipe. Esses são aspectos fundamentais para formar jogadores de futsal melhores técnica e taticamente. Esse estilo de aprendizado é inibido ainda mais quando os resultados são determinados pelas sequências de exercícios e atividades dentro de uma estrutura de treinamento que prioriza os objetivos do técnico, em vez de os objetivos dos jogadores. Durante essa etapa da formação de um jogador, o treinamento deve ser positivo, prazeroso, interessante, atraente e, acima de tudo, divertido para as crianças. Os resultados também devem ser gratificantes para o técnico, que deve saber reconhecer o progresso e os benefícios que surgem com as atividades.

Tanto o treinamento quanto o modo como as crianças aprendem estão mudando. A sociedade moderna se tornou mais interativa, com menos restrições, à exceção do tempo. O treinamento do futsal deve responder a isso para reconhecer e se adaptar a essa evolução da metodologia de treinamento. Só podemos conseguir isso com uma mentalidade curiosa e aberta às mudanças, que tenha como objetivo desafiar o técnico e os jogadores, e afastar o papel equivocado das sequências de exercícios e atividades complexas para alcançar resultados positivos.

Um técnico deveria conseguir planejar jogos que reflitam uma prática realista do futsal para os jogadores em formação, ao mesmo tempo que condiciona esses jogos para obter o resultado pretendido e simplesmente deixa que as crianças joguem. Os treinos individualizados puramente técnicos sempre terão um papel importante, já que cada jogador e a equipe como um todo necessitam ser orientados, receber ajuda para corrigir os erros e saber resolver problemas, mas o ideal é que eles se limitem a 25% do tempo total do treino. Dessa maneira, o treino passa a se concentrar nos jogadores, e não no técnico. Para algumas pessoas, essa é uma mudança naquela filosofia de treinamento em que o técnico era tradicionalmente quem dava as soluções. No entanto, adotar uma filosofia baseada nos jogos não exime o técnico da responsabilidade de intervir e ajudar o aluno a obter resultados melhores.



Isso passa a ser uma habilidade em si para o técnico, mas é importante perceber que ele ainda desempenha um papel crucial dentro das metodologias de ensino baseadas em restrições. Por outro lado, os técnicos de crianças e jovens devem ser versáteis e responder às situações que surgem em tempo real com a imprevisibilidade da dinâmica do futsal. Assim, essa filosofia também é um desafio para o técnico.

Todas as crianças são atletas em potencial. Os jogadores em formação são complexos e têm necessidades diferentes devido ao fato de sua mente e suas capacidades físicas ainda estarem em desenvolvimento. Oferecer um treino individualizado a jogadores dessa idade pode exigir muito tempo. Além disso, pode atrasar a evolução de outros jogadores por falta de atenção a eles durante o treino. Outro fator é que as necessidades de cada jogador irão surgindo e mudando em ritmos diferentes conforme cada um for amadurecendo da infância para a juventude. Porém, cada um deve primeiro aprender a dominar o futsal em seu próprio ritmo de aprendizado e entendimento e no ritmo em que suas habilidades se desenvolvem.

A mente do ser humano não se desenvolve completamente até por volta de 25 anos. Porém, conforme a mente da criança vai se desenvolvendo, ela também desenvolve suas habilidades motoras e seu entendimento do futsal. Assim, se prepara para lidar melhor com os vários desafios que enfrentará. Conforme vão amadurecendo, os jogadores se tornam mais capazes de compreender a complexidade e de chegar a soluções. No entanto, esse processo pode ser atrasado se as soluções forem sendo dadas a eles em treinos planejados por uma mente adulta já madura. Podemos definir isso como “treinamento linear”, em que o resultado é previsto pela estrutura do exercício e é repetitivo, porque as restrições não variam muito. O desafio de treinar os mais jovens é não pensar com a mente complexa de um adulto, mas sim com a mente curiosa,

6.2 Adotar uma abordagem baseada em jogos para facilitar o entendimento do futsal

As pesquisas científicas (ver o artigo *Teaching Games for Understanding*) respaldam a teoria de que a aleatoriedade dos jogos propicia inúmeras oportunidades de aprendizado, proporcionando às crianças jovens vivências às quais eles podem recorrer em situações futuras. Essa abordagem é diferente do estilo conflitante das sequências de exercícios lineares, que têm resultados pré-determinados e repetitivos e raramente podem ser repetidos em uma situação real durante uma partida.

Quando são desafiadores e imprevisíveis, os jogos geram uma incerteza que forçam os mais jovens a se adaptar e responder a cada situação, aumentando sua ativação e sua capacidade de pensar e, mais importante, de tomar decisões toda vez que enfrentarem esses desafios. Dada a natureza do futsal, isso pode acontecer várias vezes em uma partida, e os jogadores são desafiados física, técnica, tática e mentalmente em cada ocasião.

mais simples e ainda não desenvolvida de uma criança. O técnico tem como objetivo incentivar os mais jovens a explorar e encontrar soluções para os desafios, e a criar a própria complexidade dentro dos limites de sua capacidade e a de sua equipe. O técnico deve ter como meta criar oportunidades de jogo que estimulem os jovens jogadores a explorar os desafios que surgem da imprevisibilidade da dinâmica do futsal, para que encontrem soluções por conta própria ao responderem a situações que estão constantemente se desenrolando e raramente se repetem.

Os exemplos de treinos deste manual devem ser usados na etapa formativa adequada, quando os jogadores estão tecnicamente preparados para lidar com os exercícios e se beneficiar com eles. As sequências de exercícios e atividades complexas para os jogadores em formação devem ser evitadas e só introduzidas na etapa juvenil.

Por outro lado, os jogadores em formação devem ser incentivados simplesmente a jogar. Para isso, o técnico prepara um jogo usando diversas restrições que reflitam uma partida de futsal — isto é, 5 contra 5, com diferentes situações de vantagem e desvantagem numérica —, de modo a alcançar o objetivo pretendido com o treino — por exemplo, passes, domínio ou condução da bola, fintas, situação defensiva de 1 contra 1, chute no 2 contra 1, jogar no campo de ataque com desvantagem numérica, atacar com vantagem numérica etc.

É improvável conseguir um benefício significativo ensinando tática avançada nessa idade, já que a mente das crianças está preparada para explorar e não para aprender. É jogando que as crianças deveriam obter uma noção básica do futsal. A abrangência da exposição à tática nessa idade deve se concentrar em dar uma noção básica da estrutura e dos princípios de:

- defender;
- atacar; e
- contra-atacar.

O ensino de movimentos complexos deve esperar até a etapa juvenil (13 a 18 anos), quando se espera que os jogadores já sejam mais competentes tecnicamente e estejam mais abertos ao aprendizado complexo.

Os técnicos devem se certificar de que os **jogadores em formação** têm a oportunidade de se expressar e de desenvolver suas habilidades individuais, o que expandiremos mais adiante neste manual.

Esse conceito também vai exigir que o treinador compreenda os espaços, o número de jogadores e o tamanho de quadra adequados para cada idade. Por exemplo, não faz sentido fazer um jogo do sub-9 em uma quadra inteira de futsal (40 m x 20 m) nem com uma bola de tamanho adulto. Todos esses aspectos exigem uma implementação cuidadosamente planejada, já que essa é uma parte fundamental de um treinamento adequado para cada idade.

Nos primeiros anos de aprendizado, graças a ter sido exposta a uma variedade de jogos, a mente das crianças considera e cria muitas possibilidades. É possível presumir que isso contribui para uma demora para tomar decisões. Já quando ganham experiência nos vários processos de aprendizado — por exemplo, a descoberta guiada ou a tentativa e erro —, as crianças desenvolvem possíveis soluções e a vontade de tentar e experimentar. Por outro lado, como a mente de um especialista — isto é, o técnico — está mais desenvolvida e formada, é menos provável que ele faça experimentos. No entanto, essa imposição sobre as escolhas das crianças atrasa o processo de aprendizado e limita significativamente os resultados e o processo de tomar uma decisão. As crianças devem primeiro ser expostas a um ambiente que incentiva e viabiliza o processamento de uma série de informações, que se tornam mais complexas devido à interferência contextual da dinâmica imprevisível do jogo. A partir desses conceitos, serão obtidos resultados melhores em longo prazo.

Na cabeça de um principiante, existem muitas possibilidades. Na cabeça de um especialista, existem poucas. Portanto, é importante que o técnico não limite as oportunidades de aprendizado por restringir os resultados.



6.3 Um currículo de treinamento

Os **jogadores em formação** devem ser incentivados a crescer conforme forem vivenciando o futsal. Além disso, é preciso garantir que, conforme forem evoluindo, suas habilidades técnicas se consolidem para possibilitar que eles desempenhem um papel importante na movimentação tática, tanto individual quanto coletivamente.

Conseguir isso de forma eficaz requer que eles sejam guiados no processo de aprendizado e de aquisição dessas habilidades. Já afirmamos que uma abordagem única para todos os casos não é adequada para os jogadores em formação e que as necessidades individuais das crianças sempre vêm em primeiro lugar. Assim, cada criança requer um currículo personalizado para que suas necessidades sejam atendidas. Contudo, um currículo, seja ele escrito ou não estruturado, deveria ter quatro objetivos básicos, que devem ser implementados simultaneamente durante o processo de aprendizado:

- 1 **Garantir que as necessidades específicas de cada criança sejam atendidas**
- 2 **Ajudar os jogadores a entender e se familiarizar com os conceitos e temas**
- 3 **Formar um jogador com uma técnica única, o que permitirá que ele se conecte com o jogo e com os outros jogadores**
- 4 **Criar hábitos, atitudes e atributos positivos, que ajudem as crianças a evoluir como jogadores e se divertir**



É difícil aproveitar taticamente um jogador com habilidades técnicas ainda não desenvolvidas. Por isso, tanto os objetivos técnicos quanto os táticos devem ser trabalhados simultaneamente nos jogadores juvenis.

Podemos argumentar que essa fase do brincar ainda forma a etapa experimental, em que as crianças estão aprendendo a compreender e são incentivadas a experimentar tudo, aceitando que cometerão erros. Só assim os técnicos podem criar um ambiente positivo que estimule a descoberta guiada e a tentativa e erro, entre outros mecanismos de aprendizado. O erro não é tentar e fracassar, mas não ter a oportunidade de aprender tentando.

Os jogadores em formação devem ser estimulados a ser curiosos e estar propensos a experimentar por meio dos desafios que enfrentam durante a disputa do jogo e através das diversas oportunidades oferecidas pela imprevisibilidade da dinâmica do futsal, e não apenas treinando isoladamente. Em relação a isso, os **jogadores em formação** deveriam ter mais chances de treinar jogando do que em um ambiente estruturado, que leve a resultados pré-determinados.

6.4 O treinamento do jogador em formação

Para os **jogadores em formação** (6 a 12 anos), o técnico é mais um guia do que um treinador. É ele quem promove e cria o ambiente de aprendizado e estimula a diversão e o prazer ao permitir que os jogadores joguem e vivenciem o futsal como um jogo. Também é ele que sempre percebe a necessidade de facilitar o aprendizado individual e fazer com que ele evolua. Quando for preciso corrigir ou orientar, isso deve ser feito de forma sutil e não complexa demais — normalmente com adaptações amplas no jogo que desafiem o jogador a encontrar soluções, em vez de com instruções individuais detalhadas que ofereçam um leque de soluções.

Podemos argumentar que as prioridades nessa faixa etária precisam ser influenciadas por três fatores: o jogo, o ambiente e os relacionamentos. Apesar de funcionarem como uma sequência na trajetória de aprendizado, esses fatores têm grande impacto no aprendizado durante a infância.



Nessa etapa de desenvolvimento pessoal, as necessidades intrínsecas de todas as crianças são as mesmas. Não existe justificativa para treiná-las de forma diferente dependendo de seu gênero. A trajetória de aprendizado será a mesma: única. É somente quando o amadurecimento e a puberdade ganham protagonismo que os planos de treinos precisam ser adaptados, embora o conteúdo deva continuar sendo o mesmo para garantir a formação de um jogador completo.

Compreender e aplicar os elementos técnicos básicos do futsal em uma situação real são fatores essenciais para que um jogador desenvolva a técnica necessária para pôr em prática as ações táticas. Podemos dividir esses elementos técnicos em duas áreas de foco: os elementos ativos e os passivos — isto é, os que se aplicam ao condutor da bola e os que aplicam aos jogadores que não estão conduzindo a bola (neste último caso, tanto quando a equipe deles tem a posse quanto quando não a tem). As áreas de foco podem ser subdivididas da seguinte maneira:

- **Passes**
- **Domínio da bola**
- **Condução da bola**
- **Dribles**
- **Chutes**
- **Fintas para fingir um passe**
- **Situações de 1 contra 1**
- **Formar blocos**
- **Defender os espaços**
- **Cortar as linhas de passe**
- **Criar linhas de passe**
- **Desviar o ataque**
- **Requisitos de cada posição: ala, fixo, pivô, goleiro**
- **Capacidade de jogar com os dois pés**
- **Proteger a bola**
- **Apoiar o jogador com a bola**
- **Criar espaços**
- **Fechar espaços**
- **Movimentação (dos companheiros e dos adversários)**
- **Administrar e entender o ritmo do jogo**
- **Jogar em duplas**
- **Jogar ofensivamente como prioridade**
- **Manter a posse de bola**
- **Valorizar a posse de bola**
- **Ações individuais com a posse (ataque)**
- **Ações individuais sem a posse (defesa)**
- **Ações coletivas com a posse (ataque)**
- **Ações coletivas sem a posse (defesa)**
- **Organização defensiva básica**
- **Organização ofensiva básica**

Dado que existem muitos aspectos no futsal, essa lista não é exaustiva nem definitiva, mas pretende dar um panorama da variedade dos aspectos técnicos relacionados com a formação de jogadores mais jovens a serem considerados por um técnico.



Introdução

Conforme vão amadurecendo da infância até a adolescência, os jogadores mudam de muitas maneiras. Os meninos mudam em um ritmo diferente do das meninas quando passam pela puberdade. Por isso, é necessária uma abordagem flexível. A diferença mais marcante é no físico, mas também na sua capacidade de aprender com uma mente constantemente indagadora. Isso torna os jogadores juvenis mais fáceis de treinar e mais abertos ao aprendizado oferecido, graças à sua maior capacidade de atenção e à sua sede de conhecimento simples, mas cheia de curiosidade. Essa é uma oportunidade que precisa ser aproveitada pelo técnico.



aos 13 anos, mas sim a percepção de que existe uma mudança de abordagem e de que o que ocorre é uma transição gradual do conforto técnico para o uso das técnicas em um ambiente mais tático.

Os **jogadores juvenis** crescem tanto física quanto mentalmente conforme vão ficando mais velhos e fica mais evidente que entendem o trabalho individual e coletivo. Os técnicos de juvenis deveriam ser capazes de combinar o sistema de valores “individual” com o “colaborativo”. Isso implica uma mistura de trabalho individualizado, sequências de exercícios dentro dos jogos e, é claro, liberdade para jogar. É também nessa etapa da formação dos jogadores que a proporção do tempo de instrução durante os treinos muda em relação à abordagem usada com os **jogadores em formação**.

Nas seções a seguir, damos alguns exemplos de treinos baseados em jogos como orientação para que o trabalho com os **jogadores em formação** alcance os objetivos técnicos definidos neste manual. Eles não são exaustivos nem definitivos, mas servem de guia.

Porém, esses exemplos baseados em jogos podem ser aplicados a todas as idades e níveis de habilidade (com uma simples adaptação do tamanho das quadras, para que sejam específicas para cada idade e nível de habilidade). Por isso, incentivamos os técnicos de todas as faixas etárias e categorias a usá-los da forma apropriada.

O **Manual de Treinamento de Jovens da FIFA** (para o futebol) é um recurso complementar a este manual de treinamento e dá mais orientações sobre muitos aspectos dos jogadores juvenis e de como treiná-los. Os princípios continuam sendo os mesmos, independentemente da modalidade do futebol.

Por terem desenvolvido as técnicas quando eram menores, os jogadores devem chegar à etapa **juvenil** de aprendizado preparados para realizar sessões de treino que sejam isoladas e diferentes dos jogos competitivos, mas também sendo capazes de reconhecer esses exercícios no contexto de uma partida. Essa é a base técnica que deveria ter sido construída para os **jogadores juvenis**.

Essa abordagem permite que os técnicos desenvolvam tanto o senso técnico quanto o tático, com os movimentos associados a esses aspectos, que contribuem para que um jogador ou um grupo de jogadores influencie o resultado de uma partida. Não existe uma mudança imediata na filosofia de treinamento quando os jogadores chegam

7.1 O técnico de futsal juvenil

Por outro lado, os técnicos do juvenil (que treinam adolescentes de 13 a 18 anos) devem acompanhar a etapa de aprendizado de um jogador que está em transição, permitindo que ele entenda melhor o futsal aproveitando o treinamento técnico que recebeu antes e que ganhe confiança para explorar as suas capacidades com os desafios técnicos que o futsal propõe. Nesse momento, aproveitar as situações reais de jogo vale mais do que as sequências de exercícios pré-determinados ou as atividades lineares, porque os jovens se deparam com um esporte que tem um ritmo flutuante, que desafia ainda mais sua capacidade de tomar decisões e de executá-las a seguir. Nessa faixa etária, os jogadores estão amadurecendo para se tornarem jovens adultos. Por isso, o seu nível de concentração pode ser mais alto, o que facilita que sejam ensinados, em vez de guiados, favorecendo um aprendizado mais acelerado. Os jogadores juvenis conseguem lidar melhor com jogos e treinos mais estruturados. Na faixa etária mais avançada (15 a 18 anos), conforme os jogadores vão desenvolvendo a sua habilidade técnica e adquirindo mais habilidades, os treinadores podem ir além de simplesmente instruí-los e passar a desafiá-los a alcançar a proficiência, o que eventualmente deve levar a um desempenho ainda mais alto. Nesses exemplos, o treinador se torna um facilitador do aprendizado, procurando maneiras inovadoras de desafiar os jogadores com as restrições nos jogos e as limitações dos treinos, estimulando sempre a capacidade deles de tomar decisões.

Revelar talentos na faixa etária de 13 a 18 anos fica mais fácil se a etapa anterior de desenvolvimento técnico individual foi eficaz. Os resultados na etapa juvenil são mais evidentes se os conceitos subjacentes para o **jogador em formação** foram consolidados antes, incentivando que eles tomassem decisões ao participar de situações imprevisíveis de jogo, o que favorece que ganhem desde pequenos uma noção fundamental do futsal.

O treinamento adequado para cada idade também exige que cada técnico adote um estilo diferente de treinamento e de comunicação ou contato do que quando, por exemplo, estão treinando adultos. O tom da voz, o diálogo, os gestos, o contato corporal e a criação de relacionamentos devem ser modificados quando treinamos crianças e adolescentes.



Os **jogadores em formação** (6 a 12 anos) podem não se beneficiar com treinos ou partidas que envolvam uma arbitragem formal. Portanto, isso deve ser evitado durante os jogos. Aprender futsal com as restrições de um treino baseado em jogos é importante para que eles se apropriem do seu aprendizado e entendam melhor o jogo no seu próprio ritmo e estilo. Apropriar-se do processo de treino é um componente vital da inovação e da imaginação de todos os jogadores mais jovens, sem a imposição autoritária de um adulto que os controle. Os técnicos devem poder estruturar os jogos usando restrições que reflitam as Regras do Jogo do Futsal da FIFA. As crianças gostam de jogar sem as restrições pensadas para os adultos e irão gradualmente criando seus próprios limites e regras que se encaixem no futsal. Porém, isso deve sempre ser realista e refletir a vivência de uma partida.

Para a maioria dos jogadores mais jovens, o tempo que passam treinando ou jogando é o único momento do dia em que não estão sob controle dos adultos. Portanto, devemos criar um ambiente em que eles se sintam seguros e confiantes, e possam se divertir e se apropriar do jogo, em que também seja possível fomentar os valores pessoais e, ainda mais importante, ao qual eles queiram voltar.

Durante a etapa do **jogador em formação** (6 a 12 anos), os jogadores desenvolvem as habilidades motoras e a noção técnica do futsal e das suas características. Os treinos baseados nas situações reais de jogo devem incentivar vários tipos de envolvimento com os aspectos técnicos do futsal e com as habilidades fundamentais de movimento, em oposição à noção tática. A tática vai ter pouco valor, a não ser que os jogadores se tornem tecnicamente proficientes e se adaptem ao futsal. A técnica deve ser o principal objetivo entre os 6 e os 12 anos.

7.2 Um currículo de treinamento do jogador juvenil

Quando os jogadores chegam à etapa juvenil (13 a 18 anos) do seu desenvolvimento pessoal, o nível da sua habilidade técnica dita a efetividade da aplicação de conceitos técnicos e táticos mais avançados. Isso terá um impacto sobre a sua experiência do futsal como um todo, conforme vão amadurecendo, e será um facilitador importante para manter o seu envolvimento com o futsal por meio da diversão, do prazer e dos resultados positivos.

Porém, se os jogadores chegam a essa etapa com uma noção ou uma habilidade técnica limitada, a aplicação e a execução dos planos táticos, sejam simples ou complexos, serão muito mais difíceis. O erro frequente dos técnicos que trabalham com jogadores de 13 a 18 anos é tentar implementar estratégias táticas complexas, que exigem um alto nível de dificuldade na execução técnica. Se os jogadores não sabem passar bem a bola, controlá-la sob pressão, manter a posse, criar ou bloquear os espaços — para mencionar alguns fundamentos —, as chances de sucesso de um plano tático são limitadas.

A prioridade é definir os objetivos gerais dessa faixa etária. Os seguintes pontos podem ser considerados:

- **Consolidar os aprendizados da etapa do jogador em formação**
- **Focar em maximizar o desempenho** (fazer a transição de um jogo básico para um jogo de alto nível)
- **Focar na especialização em uma posição** (como pivô ou goleiro)
- **Conseguir dominar as disputas no 1 contra 1**
- **Usar uma abordagem mais física para quando se tem a posse de bola e para a forma de jogar**
- **Dominar a habilidade de jogar com os dois pés, driblar, correr com a bola ou chutar**
- **Saber formar blocos com eficácia**
- **Criar um plano de jogo imprevisível, por meio de um repertório avançado ou elaborado de táticas**
- **Desenvolver o jogo com eficácia e na velocidade adequada**
- **Administrar o ritmo do jogo tanto com a posse de bola quanto sem ela**
- **Manter a posse com a troca de passes precisos**



7.3 Conteúdo específico

Os objetivos da formação dos jogadores foram descritos acima. Para atingir esses objetivos, é importante identificar a quais aspectos os jogadores precisarão ser mais expostos durante a etapa de formação juvenil.

Por exemplo:

- **O senso tático individual**
- **O senso tático coletivo**
- **As táticas coletivas complexas**
- **Entender como os aspectos técnicos estão ligados à implementação tática**
- **A forma específica de jogar de cada posição**
- **Os sistemas de jogo**
- **As estratégias**
- **O conteúdo condicional**



Essas oito áreas serão subdivididas para que seja possível nos focarmos nas necessidades dos jogadores juvenis:

Com a posse	Sem a posse
Posições	Defender individualmente
Tomar decisões (1 contra 1)	Jogo posicional
Tomar decisões (1 contra G)	Fazer cobertura
Fintas	Defender coletivamente
Passes	Marcação por zona x marcação individual
Cobertura defensiva	Atrasar o avanço, fechar os espaços e desviar o ataque
Fixar o marcador	
Proteger a bola	

8.1 Jogo recreativo

Acreditar que, quando jovens, todos os jogadores querem se tornar atletas de alto nível é uma concepção errônea. Conforme vão amadurecendo, alguns jogadores só querem jogar de forma recreativa, como exercício e por diversão. Isso é algo que deve ser incentivado.

Também é verdade que existem muito mais jogadores em todo mundo jogando recreativamente do que no futsal profissional. Portanto, o impacto que praticar o futsal tem nas vidas deles pode ser significativo e geral. Diante disso, o objetivo ao formar um jogador não pode ser só o futsal profissional, mas sim as trajetórias que levam a essa categoria. Para isso, este manual de treinamento procura oferecer uma base, além de orientação e conselho, para todas as categorias do futsal, focando nas diferentes trajetórias da formação de jogadores.

Porém, também é importante notar que, mesmo que não sejam jogadores profissionais, milhões de adultos em todo o mundo também não são nem jogadores em formação nem juvenis. Consequentemente, a estrutura e o formato dos treinos e dos jogos para eles devem ser cuidadosamente considerados e adaptados para garantir o maior impacto e os maiores resultados benéficos possíveis. Essa filosofia reforça a ideia de que uma abordagem única para todos é inadequada e que os treinamentos diferenciados por idade e habilidade são fundamentais para aumentar ao máximo a diversão para todos e dar resultados que façam com que os praticantes continuem no futsal futuramente.

8.2 Jogadores adultos

Conforme pode ser demonstrado pelas qualidades diferenciadas dos técnicos que trabalham com jogadores em formação, quando comparadas com as dos treinadores que trabalham com jogadores juvenis, é necessário outro conjunto de habilidades para trabalhar com jogadores pós-juvenis e adultos (com mais de 18 anos). Um técnico bem estabelecido, com uma boa noção tática, acostumado a trabalhar com adultos e que tenha por objetivo resultados diferentes não é a melhor escolha para trabalhar nem com jogadores em formação nem com juvenis. Esse é um desafio que deve ser cuidadosamente administrado no futsal, conforme a modalidade for crescendo e amadurecendo, já que o conhecimento existente talvez penda para o lado mais desenvolvido e adulto do esporte. Os técnicos bem estabelecidos costumam ser a primeira fonte para pedir conselhos, mas esse talvez seja um recurso equivocado no caso dos jogadores em formação. É improvável que quem entenda de técnica também tenha as habilidades necessárias para trabalhar com jogadores mais jovens. Da mesma maneira, quem tem as habilidades necessárias para trabalhar com os mais jovens pode não entender de tática e, portanto, pode não oferecer os benefícios adequados para a formação de um jogador mais velho.



Os jogadores adultos diferem de muitas maneiras de quando eram jovens em sua trajetória formativa. Eles têm experiência de jogo e exposição à técnica e à tática, mas sua motivação para jogar é ampla e variada. Seja jogando por recreação ou como profissional, os objetivos que um jogador quer alcançar com o esporte são diferentes.

Alguns dos princípios do treinamento de jogadores juvenis ainda se aplicam. Os jogadores de futsal recreativo podem se divertir com o esporte, mas não ter as habilidades técnicas para pôr em prática estratégias táticas complexas. Portanto, o técnico deve pensar cuidadosamente e estruturar o jogo para a recreação, assim como para a obtenção de resultados objetivos.

Em contraste, os jogadores profissionais tendem a se focar mais e a serem movidos por um desejo de vencer. Eles alcançam o futsal profissional por terem habilidade técnica, consciência das respostas táticas e desejo de treinar e jogar competitivamente com incentivos. Todas essas facetas são mais desafiadoras para o técnico, mas a abordagem baseada em restrições e a metodologia baseada no jogo são aplicáveis em igual medida nesse caso.

Introdução

Os treinos não acontecem sozinhos; eles precisam ser pensados, entendidos, preparados e, por último, implementados.

Nesta seção do manual, consideraremos o quê, o porquê e o como dos treinos. O planejamento e a criação de cada treino são elementos importantes de uma abordagem de treinamento baseada em restrições. Os técnicos devem ser capazes de identificar um problema que surgir com a dinâmica dos jogos ou ajustar as restrições para manipular o exercício e obter os resultados desejados — isto é, atingir os objetivos do treino. Isso exige uma capacidade excepcional de observar e entender cada jogador, assim como as capacidades e necessidades individuais de cada um deles. Quando o treino está em andamento, essa capacidade de observação ganha protagonismo, já que as restrições sempre precisam ser ajustadas na hora. É um processo contínuo ao longo dos treinos.

9.1 As intervenções do técnico

Os jogadores em formação querem jogar. Não querem ser interrompidos por um técnico adulto em um ambiente que foi criado para que eles floresçam, se destaquem, experimentem e, acima de tudo, se divirtam.

Por isso, nessa faixa etária deve haver o mínimo possível de intervenções. Só intervenha quando for necessário, depois de avaliar cuidadosamente se a intervenção acrescentará alguma coisa. Se não acrescenta nada, pense cuidadosamente se a intervenção é necessária.

Ao lidar com os jogadores mais jovens, é mais importante que o técnico entenda quando é adequado interromper o jogo para dar conselhos de treino e qual tipo de mensagem ou abordagem usar. As intervenções devem ser cuidadosamente pensadas para termos certeza de que acrescentam algo, em vez de que interrompam o aprendizado. Com frequência achamos que acrescentaremos algo, sem considerarmos o impacto sobre os resultados do aprendizado.

Ao instigar os jogadores mais jovens, o ideal é que o técnico os incentive a analisar a atividade e procure ajudá-los a encontrar as suas próprias soluções com uma série de técnicas de intervenção, como:

- Perguntas e respostas
- Descoberta guiada
- Tentativa e erro
- Checar e desafiar
- Observação e feedback



Os técnicos que trabalham nessa etapa de formação devem evitar dar soluções prontas. Pelo contrário: devem usar essas técnicas para atrair os jogadores e ouvir o que eles têm a dizer, para que as crianças possam encontrar as suas próprias soluções. É igualmente importante que os jogadores mais jovens — alguns diriam que todos os jogadores, não importa a sua idade — adotem a filosofia de planejar, fazer e analisar, que exige que se reúnam depois do treino para que possamos avaliar o que entenderam, permitir que questionem os conselhos, ou ainda incentivá-los a discutir o que fizeram bem e as dificuldades enfrentadas no treino. Com esses resultados, o técnico pode entender melhor o nível de aceitação do treino por parte dos jogadores ou as perguntas deles e, assim, preparar melhor as atividades seguintes.

O técnico é visto como facilitador, organizador e formador. Em cada caso, deve adotar medidas diferentes para cada jogador.

É uma posição de poder, que pode tanto possibilitar o desenvolvimento do jogador quanto o impedir. É preciso ter cautela ao exercer a função, principalmente quando lidamos com **jogadores em formação** ou **juvenis**.

O ato de treinar é visto há tempos como o ato de exercer uma influência orientadora sobre a formação de um jogador. O papel do técnico é definir, facilitar e conduzir um programa de atividades formativas que, depois, são integradas à dinâmica do futsal. Porém, todas as crianças são diferentes, assim como suas habilidades e necessidades, e isso exige atenção individualizada e adaptação. Adotar um único processo que siga um método e um currículo estritos não ajuda, independentemente de esse processo e de o currículo serem bons.

O técnico deve poder compreender as necessidades de cada jogador e criar ambientes em que cada um deles possa evoluir no seu próprio ritmo, mas onde também seja desafiado, incentivado e guiado para descobrir as soluções por conta própria.

Tradicionalmente, o treinamento segue um currículo fixo, independentemente das necessidades do jogador, e busca desenvolver os aspectos técnicos antes de pensar em como isso se encaixa em um esporte e nas suas exigências táticas. Suponhamos, portanto, que esse conceito seja invertido e que as exigências técnicas sejam desenvolvidas com a experiência vivida nesse esporte, graças aos desafios genuínos e flutuantes propostos pela imprevisibilidade da dinâmica do futsal, que desafia constantemente os jogadores com situações inéditas, sempre em transformação.

As crianças querem jogar; é por isso que elas vão aos treinos. As sequências de exercícios e atividades são um desejo do técnico, cuja mente complexa e desenvolvida quer estrutura e evolução porque é o que o manual diz, muitas vezes sem importar se os jogadores vão evoluir com exercícios e atividades lineares. Porém, essa abordagem não é o que os jogadores mais jovens querem nem atende às suas necessidades. Acompanhar alguém com uma mente em desenvolvimento, pouca noção do jogo ou de tática, e que só quer bater bola com os amigos, assim como adotar como um processo e uma metodologia que corresponda aos objetivos dos jogadores e do técnico desde o início, dará melhores resultados.



Este manual de treinamento procura promover o uso de jogos com equipes pequenas, voltados para o futsal, mantendo sempre as facetas da modalidade, mas com resultados diferentes. Tudo isso contrasta com as sequências de exercícios e atividades lineares, realizados sem conexão com o formato completo do futsal, para alcançar um maior desenvolvimento e resultados progressivos para o crescimento da modalidade. Isso também se aplica à formação de jogadores e de técnicos.

A abordagem baseada nos jogos não é exatamente nova, mas ainda não encontrou totalmente seu espaço no futsal. Existem expressões diferentes para descrevê-la, como “o jogo é o professor” ou “usar os jogos para facilitar o entendimento”, mas elas são mal interpretadas com frequência: os treinos acabam sendo uma partida e o técnico faz as vezes de juiz ou assiste de longe, sem entender. Aqui, porém, usando uma abordagem baseada nos jogos, exige-se que o técnico crie o “ambiente” para aprender com o jogo e, mais importante, o estruture para influenciar o aluno, usando restrições para que as ações e o aprendizado atendam os objetivos do treino.

O ambiente criado deve possibilitar a liberdade, a exploração e, mais importante, a evolução, e o técnico deve dedicar tempo para entender as necessidades de cada aluno e ajustar as restrições conforme o caso. A interferência ambiental é garantida no futsal. Porém, eliminar essa interferência e a variação usando sequências de exercícios com resultados pré-determinados e repetitivos não é um reflexo real do futsal e, portanto, freia ou até mesmo impede o aprendizado. Conforme os jogadores ganham noção do que está acontecendo ao redor e ajustam suas ações e respostas aos desafios que enfrentam, o técnico aplica sua capacidade de responder aos desafios de forma diferente, ajustando as restrições durante o jogo.

Este manual de treinamento vai explorar e oferecer orientações sobre como passar de uma metodologia linear tradicional a desafiar jogadores e técnicos com ambientes baseados nos jogos, que atendem as necessidades de cada aluno. De certa maneira, isso exige entender melhor as pessoas e os jogadores e saber como administrá-los durante os treinos para atender as suas necessidades formativas, em vez de só adotar uma abordagem de ensino do tipo “este é o exercício e o objetivo é ‘X’”.

Metodologia de treinamento	Comando	Pergunta e resposta	Observação e feedback	Descoberta guiada	Tentativa e erro
Interação entre técnico e jogador	O técnico conta e demonstra a solução necessária	O técnico faz uma pergunta para obter uma resposta dos jogadores	Técnico e jogadores observam	O técnico faz uma pergunta ou lança um desafio	O jogador e/ou o técnico decidem o desafio
Exemplo	"Quero que você...!"	"Pode me dizer o que seria possível fazer nesse caso?"	"Vamos ver isso juntos."	"Você pode me mostrar...?"	"Tente você mesmo...!"
Descrição	O técnico define os resultados escolhidos do treino	O técnico faz uma pergunta e os jogadores oferecem uma solução verbal para o desafio	Os jogadores e o técnico observam e discutem o feedback deles	O técnico dá a deixa e os jogadores fazem uma demonstração visual da solução pessoal deles	Os jogadores são incentivados a encontrar soluções com o mínimo apoio

9.2 Incentivar a curiosidade

É crucial que os jogadores de todas as etapas formativas sejam curiosos, já que aprender a corrigir os erros é fundamental para evoluir. Cometer erros deveria ser algo incentivado e normalizado. Porém, com frequência os erros são malvistas na formação dos jogadores mais jovens. É só tentando e experimentando que aprendemos a errar. Errar é um indício de que os jogadores estão tentando algo que, muitas vezes, é novidade para eles ou uma ação que eles ainda precisam dominar, à qual precisam se expor para melhorar. Também é essencial entender como um erro afeta o jogo como um todo, já que erros isolados em sequências de exercícios e atividades com resultados pré-determinados podem não mostrar completamente o impacto real desse erro ou suas consequências. É só criando um jogo em que os jogadores podem experimentar (com frequência pela descoberta guiada, a tentativa e erro ou o simples jogo livre) que os mais jovens podem incorporar a compreensão das consequências dos erros nas suas mentes. Essa é a atividade que guia os jogadores mais jovens através de suas experiências de tentar algo diferente em uma situação parecida no devido momento.

Como formadores de jogadores, é importante lembrar que primeiro devemos produzir jogadores antes de montar equipes. Existe a concepção errônea de que “a equipe faz o jogador” — isto é, que é possível alcançar resultados passando direto para a etapa de jogar em equipe, sem antes desenvolver a técnica dos jogadores. Porém, também é importante que cada jogador entenda os princípios e conceitos de jogar em equipe, e onde se encaixam em sua estrutura. Portanto, expor os jogadores ao jogo em equipe o quanto antes em sua formação é aconselhável. Isso permite que eles explorem e experimentem sem intervenção nem a complexidade da tática. Essa exposição precoce ao jogo em equipe e a sua imprevisibilidade vai ajudar a criar uma noção do que está acontecendo ao redor e um acervo de resultados das ações técnicas, assim como acumular conhecimento sobre o jogo.

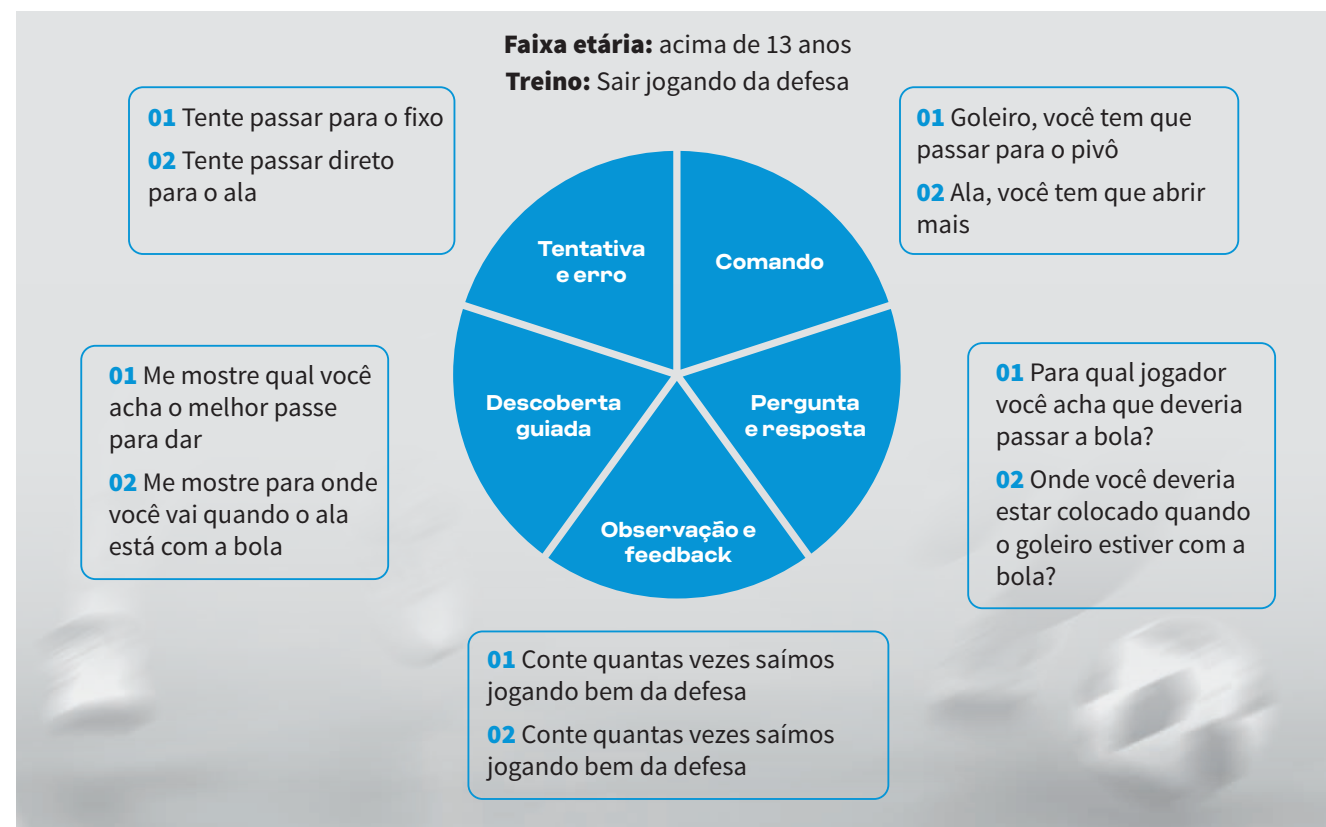
Praticar as técnicas separadamente do jogo não vai preparar os jogadores em formação para saber como essas ações técnicas ocorrem ou são necessárias sob demanda para lidar com a imprevisibilidade da dinâmica do futsal. Quanto antes expusermos os jogadores em formação a desafios diferentes, melhor, para que criem sua base de conhecimentos usando o que conseguem aprender a respeito de como reagir em cada situação. É importante que eles criem essa base de conhecimentos o quanto antes em sua trajetória formativa. Dar treinamento não significa dar as soluções, mas sim criar desafios por meio de restrições nos jogos que fomentem a adaptabilidade, para que o jogador possa encontrar a solução independentemente de sua idade ou habilidade.

Existe um risco no futsal, assim como em muitos esportes, de diminuir a liberdade de jogar e fazer escolhas quando adotamos e mantemos métodos lineares de treinamento, que levam a resultados pré-determinados e um tanto robotizados, simulando estruturas coreografadas do futsal profissional. Essa é a consequência dos resultados pré-determinados que uma abordagem linear de treino e preparação traz. Para os jogadores em formação, essa abordagem está longe de ser ideal, já que impede a criatividade, o aprendizado e a formação, e freia o desenvolvimento do futsal. A ajuda do técnico é essencial em todo o futsal, devido a sua imprevisibilidade. Os técnicos também devem treinar e se preparar para estar à altura desse desafio.



O futsal é um jogo para quem gosta de pensar; é um jogo para jogadores inteligentes, já que a bola se desloca mais rápido e fica em jogo por mais tempo, o que exige períodos mais prolongados de concentração. Devido às limitações de espaço e à quantidade de jogadores, os atletas, assim como os técnicos, precisam pensar e agir mais rapidamente. As limitações técnicas impostas pela exigência física da modalidade podem ser compensadas por um pensamento mais veloz. É nesse momento que a intenção psicológica se torna mais significativa que o preparo físico..

Como garantimos que os jogadores em formação entendam e apliquem o que aprenderam? Isso exige preparar jogos atraentes para as crianças, jogos que elas entendam por terem a liberdade de controlar seu funcionamento e reorganizá-los, muitas vezes de forma simplista. Aprender é um processo transformador que requer a prática em um contexto (por exemplo, em uma situação de jogo), em vez de em um ambiente artificial pouco ligado ao futsal ou à realidade. O aprendizado que não está relacionado com os resultados do jogo é prejudicial e com frequência assume a forma de treinos complexos com pouca relevância para o futsal. Já um formato pertinente de jogo oferece com frequência resultados e desafios no contexto do futsal, mas com uma variação infinita e fácil de aproveitar com uma ABR.



As intervenções no treinamento exigem que o técnico entenda uma grande quantidade de ações, as atividades, a evolução dos jogadores e, o que é mais importante, as pessoas envolvidas. As intervenções devem ser limitadas, pensadas com cuidado e feitas no momento certo, enquanto se usa uma série de métodos de intervenção para priorizar o jogador e não o objetivo. Os técnicos devem saber entender todos esses elementos e escolher a intervenção adequada na hora adequada.

As intervenções devem acrescentar algo ao treino, sempre se certificando de que o interesse dos jogadores e a formação deles sejam o ponto focal. Evite

intervir sem necessidade — o que muitas vezes é usado para justificar o papel do técnico — para estimular a fluidez do treino e reconhecer que é improvável que uma situação se repita do mesmo jeito. É possível fazer comentários mais para o final do treino ou depois de ele acabar, durante a etapa de análise com todos os jogadores. É claro, porém, que isso deve ser equilibrado. O técnico deve se certificar de dar e, ainda mais importante, de receber um feedback orientativo ou instrutivo depois do treino.

Existem métodos diferentes de intervenção e a linguagem adequada é importante. Veja alguns exemplos acima.

9.3 Ciclo de avaliar, planejar, fazer e analisar

O ciclo de avaliar, planejar, fazer e analisar é uma estrutura simples para criar atividades que garantam diversão, eficácia e aprendizado máximos para cada um.

O princípio da abordagem de avaliar, planejar, fazer e analisar não é novo nem incomum. Porém, a etapa da análise muitas vezes é ignorada ou tida como uma visão simples e isolada da análise, que não atrai outros técnicos nem os jogadores.

Antes de começar a primeira etapa do ciclo, é essencial avaliar as necessidades de cada aluno e do grupo. Isso vai determinar a estrutura específica do treino.

Avaliar: Entender as necessidades dos jogadores.

Planejar: Criar um plano para o treino, começando pelos seus objetivos, passando para os conceitos que ele aborda e chegando à evolução pretendida para os jogadores, que encaixe nas necessidades do grupo e alcance os objetivos estabelecidos. É como o treino atingirá seus objetivos, como cumprirá o plano, alcançará os principais pontos de treinamento a serem abordados, conseguirá que todos os jogadores participem e estabelecerá as restrições e os resultados pretendidos com elas etc.

Fazer: Em um contexto baseado no jogo, a facilitação do treino envolverá todas as restrições possíveis de serem aplicadas (espaço, local, jogadores) para pôr o plano em prática, além dos ajustes necessários para atender as necessidades de cada aluno e do grupo.

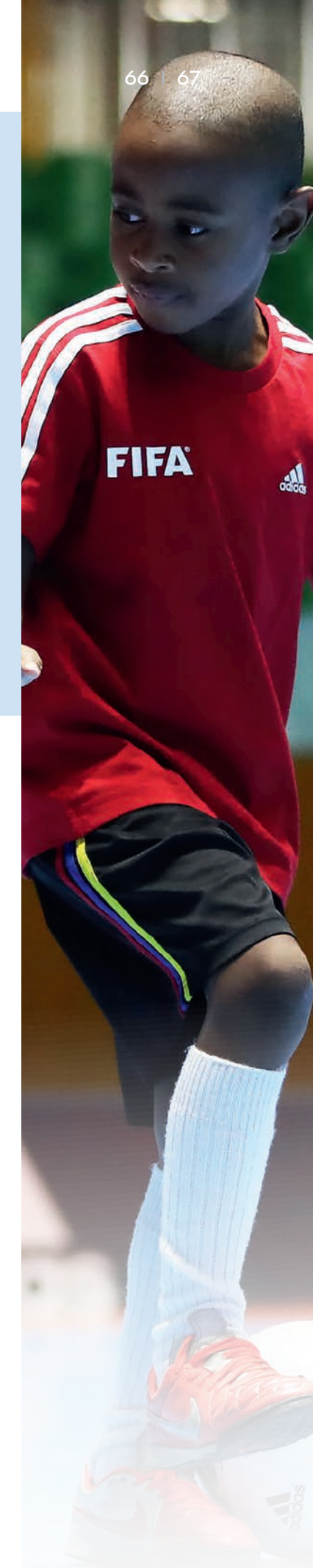
Analisar: Seja durante ou depois do treino, tanto os jogadores quanto a equipe técnica devem ser consultados para saber se o treino atingiu seus objetivos e identificar o que pode ser melhorado ou ampliado. Isso não deveria levar muito tempo — talvez cinco a dez minutos depois do treino — e deve incluir perguntas abertas, feedback direto ou estimular os jogadores a explicar os resultados do que descobriram durante o treino.

A etapa da análise deve ser dividida em duas partes. A primeira, logo depois do treino, com os jogadores. O ideal é que sejam eles que dirijam a análise, para que possam mostrar o que aprenderam e entenderam, oferecendo etapas de desenvolvimento, adaptação e progresso para a consideração do técnico. O treinador então deve avaliar o feedback recebido, em conjunto com o próprio feedback e o feedback de outros técnicos ou da equipe de apoio.

Esse exemplo é meramente uma orientação; existem muitas facetas em cada etapa e o técnico deve encontrar sua própria maneira de agir.

Ao considerar a abordagem de avaliar, planejar, fazer e analisar, é preciso levar em conta o seguinte:

- **Objetivos** (técnicos, táticos, físicos e psicológicos)
- **Período da temporada**
- **Semana da temporada**
- **Dia da semana**
- **Partida anterior e próxima partida**
- **Total de treinos a realizar na semana**
- **Resultados do último treino**
- **Número de jogadores disponíveis**
- **Nível técnico, tático e físico dos jogadores**
- **Considerações técnicas, táticas, físicas e psicológicas do treino**
- **Posições dos jogadores** (incluindo os goleiros) **disponíveis**
- **Instalações e equipamentos ou recursos de treino disponíveis**
- **Condições climáticas** (temperatura, umidade etc., porque em alguns países o futsal nem sempre é jogado em locais fechados)



9.3.1 Estilos de comunicação nas explicações

- Os objetivos do exercício
- A função de cada jogador, dependendo de suas diferentes responsabilidades
- O uso dos recursos apropriados (quadro tático, vídeos etc.)

Isso pode tomar a forma de uma instrução, desafio ou orientação verbal. Porém, os jogadores mais jovens se desconectam rapidamente. O uso de objetos de apoio para o treinamento, como quadros táticos, lousas ou planos de treino, atrai os mais jovens mais rápida e eficazmente do que apenas “dar uma palestra” para eles. Envolver os jogadores em uma explicação perguntando ou questionando o que entenderam, ou ainda incentivando-os a criar o treino, é gratificante e atraente para os jogadores mais jovens. Pedir que pensem em restrições que os desafiem durante o jogo provavelmente dará uma ideia do quanto entenderam ou do desejo que sentem de ser desafiados. Instigar os jogadores a discutir os resultados entre eles para encontrar uma solução é gratificante para eles e incentiva que se apropriem dos princípios de autodidatismo.

9.3.2 Demonstração

Alguns jogadores (e técnicos) aprendem visualmente. Por isso, aprender a fazer demonstrações é algo valioso. Porém, nem todos os técnicos têm a confiança nem a habilidade técnica para fazer demonstrações adequadamente. É aceitável identificar um jogador que tenha a habilidade para realizar uma ação para fazer uma demonstração para os outros. Ao fazer isso, o resto da equipe perceberá que também pode realizá-la, em vez de pensar que só um adulto pode fazê-la. Ao adotar essa abordagem, também é importante se certificar de que a responsabilidade de fazer a demonstração seja dividida de forma justa entre a equipe, para dar a todos os jogadores a chance de se destacarem. Isso é essencial para o envolvimento psicológico, a sensação de valor e a autoestima de cada um.

Nunca tenha medo de pedir que um jogador faça a demonstração — a habilidade dele, principalmente no caso dos mais jovens, pode surpreender você.

Observação

- dos jogadores durante o exercício; e
- enquanto os pontos de treinamento anteriores são levados em consideração.

Intervenção

- no momento certo;
- para dar instruções, quando o exercício não está sendo feito corretamente; e
- com os pontos de treinamento em mente.

Adaptação

- do nível de dificuldade do exercício, não para apenas mudar qualquer coisa, mas sim na hora adequada e de forma adequada;
- da delegação de funções e tarefas no exercício; e
- que seja adequada para a capacidade e a condição física dos jogadores naquele momento.



9.4 Planejar um treino

Os jogadores em formação podem ter necessidades diferentes das de outras faixas etárias. Por exemplo, eles podem ser mais suscetíveis a ficar doentes ou se lesionar, mas têm uma tendência maior de não falar sobre isso com o técnico. Também podem ter dificuldades de entender as instruções (devido a dificuldades de aprendizado) ou errar um passe se for difícil para eles distinguir as cores (devido a um daltonismo). O técnico pode desconhecer circunstâncias como essas ou elas podem não ser mencionadas pelas crianças nessa etapa em que ainda estão desenvolvendo sua autoconfiança e entendendo as próprias limitações.

Para criar um plano de treino é essencial priorizar os alunos.

Ao usar uma abordagem baseada em restrições, os técnicos têm que manipular e administrar o caos do treino para as crianças, de modo a mudar os limites e os parâmetros (isto é, as restrições) com que os alunos interagem. Por exemplo, se o objetivo do treino for fazer a bola se movimentar rápido, talvez o técnico comece em uma área menor para criar várias situações em que cada jogador tem pouco tempo para agir ao recebê-la e, assim, será forçado a passá-la o quanto antes pela pressão exercida pelo adversário, sob o risco de perder a posse.

Quando os jogadores aprendem a lidar com essas restrições numéricas e espaciais, entendendo a necessidade de fazer a bola se movimentar rápido e com eficácia, o técnico deve identificar rapidamente uma nova restrição. Isso é necessário para tornar o ambiente mais desafiador, instigando os jogadores a encontrar soluções mais complexas para explorar e experimentar. Por exemplo, criar uma vantagem numérica em uma equipe possibilitará que surja um novo problema, exigindo uma nova solução tanto para a equipe com a posse quanto para a equipe que não a tem.

Entre as perguntas a serem feitas ao planejar um treino estão as seguintes:

- Qual é o objetivo do treino?
- Como você vai tentar atingi-lo?
- Por que você vai fazer isso assim?

- Quais alternativas existem para obter os mesmos resultados?
- Isso pode ser um passo progressivo dentro do treino ou o único foco dele?

Tudo isso pode ser considerado de novo durante a etapa de reflexão e feedback com os jogadores e outros técnicos, para ajudar a entender as melhorias e adaptações necessárias.

É importante que o técnico considere todos os aspectos da orientação e faça uma avaliação ponderada a respeito da idade e da capacidade dos **jogadores em formação**.

Entre os principais elementos de um treino estão os seguintes:

- Técnicos
- Táticos
- Psicológicos
- Físico
- Conhecimento

Todo treino para **jogadores em formação** deve incluir aspectos associados ou diretamente ligados a todos esses elementos. Ao planejar um treino, é crucial dar aos jogadores uma experiência completa, tanto em relação ao futsal quanto ao ambiente social, para desenvolver e servir de apoio a uma maior compreensão.

As explicações excessivas devem ser evitadas nos treinos. A capacidade de concentração dos jogadores mais jovens pode durar só de 30 a 60 segundos. Portanto, falar mais do que isso é desperdiçar a sua chance de treinar com entusiasmo.

Porém, os jogadores mais jovens devem ser envolvidos no planejamento de cada treino desde o início e, para isso, os técnicos podem procurar usar recursos adicionais, como quadros táticos, aplicativos móveis, lousas ou cavaletes com folhas de rascunho. Isso dá aos jogadores a chance de se apropriarem do treino e possibilita uma melhor compreensão do conceito ou do treino em si.

Treinar simulando situações da partida deve implicar restrições com resultados intencionais, deve estar relacionado com o futsal e deve instigar os jogadores. Porém, as restrições adotadas devem permitir que os jogadores mais jovens se expressem e sejam criativos, e não devem impedir o jogo imaginativo. No futsal, é preciso lidar frequentemente com situações de vantagem e desvantagem numérica, tanto com a posse de bola quanto sem ela. Por isso, criar muitas oportunidades durante a dinâmica dos jogos, usando restrições para que os jogadores vivenciem esse tipo de desafios, ajudará a dar recursos a eles e a melhorar suas habilidades conforme forem se desenvolvendo com o futsal.

Quem estou treinando? **O que** estou treinando? **Como** estou treinando de forma adequada para “quem” e “o quê”? **Por que** estou treinando?

Os treinos baseados em jogos devem estar voltados para os jogadores. Isso exige que o técnico dê feedback, em vez de um ambiente controlado que exige estruturas de treinamento.

Existe um ditado que diz: “cometer o erro de não se preparar é se preparar para cometer erros”. Porém, um planejamento excessivo muitas vezes pode atrapalhar e estagnar um treino, tirando a imprevisibilidade da dinâmica do futsal por estruturá-la demais. Isso leva a um resultado rígido, pré-determinado — o que também pode ser chamado de “treinamento linear”. Essa abordagem impede a inovação e limita o aprendizado. O treinamento vem sendo tradicionalmente considerado um processo estruturado. Apesar de os treinos não estruturados

terem sido criticados como uma forma deficiente de treinamento, o contrário também pode ser verdade.

É fundamental que os treinos tenham um objetivo, que os resultados desejados sejam definidos e comunicados, e não ocultos, para que os jogadores só os conheçam depois de começarem. A maneira como esses resultados vão ser alcançados depende do planejamento do treino com restrições, em que a imprevisibilidade da dinâmica do futsal propõe desafios em que os resultados não são pré-determinados.

O futsal não recebeu os benefícios do apoio da formação de técnicos por muitas décadas. Consequentemente, se desenvolveu em grande parte pelo autodidatismo ou pelas metodologias tradicionais de treinamento. Isso é evidente na repetição da forma de facilitar os treinos por todo o mundo, frequentemente sem conhecimento do assunto e com pouca inovação ou mudanças, o que consequentemente freia o desenvolvimento da modalidade. A maior ameaça para a evolução do futsal nos últimos tempos vem sendo a mentalidade de “copiar e colar” a forma de dar treinos.

Neste manual, nosso objetivo é promover uma abordagem baseada em restrições, que oferece variação constante, com desafios que não levam a resultados pré-determinados durante o jogo. Isso exige habilidades mais organizacionais do que de treinamento técnico, principalmente ao treinar **jogadores em formação**.

Porém, entender a modalidade também é importante. O futsal é um esporte de 5 contra 5, com variações de

vantagem e desvantagem numérica tanto com a posse de bola quanto sem ela, conforme o jogo faz a transição da fase defensiva para a ofensiva. Desde que não haja mais de cinco jogadores em cada equipe envolvidos em qualquer fase ativa, os treinos com jogo podem incluir mais jogadores. É nesse momento que a habilidade do organizador (o técnico) ganha protagonismo. Ao longo deste manual, exploraremos como incluir mais de dez jogadores e ainda manter o conceito de 5 contra 5.

Planejar um treino baseado em jogos exige ser previdente para saber como e quando aplicar restrições. Basicamente, os jogos com equipes de tamanho reduzido devem ser restringidos por três aspectos centrais:

- **O número de jogadores**
- **O tamanho da quadra**
- **A regra dos quatro segundos**

As Regras do Jogo do Futsal da FIFA não determinam quantos passes ou toques um jogador pode dar, mas isso pode ser adotado como restrição, devido às pressões do jogo, que exigem ações com decisão — por exemplo, para criar a mentalidade de passar rápido ou tomar decisões rápidas. Os muitos fatores que influenciam o planejamento dos treinos serão descritos a seguir.

Ainda mais importante, o plano de treinos deve ser tão imprevisível quanto o futsal em si. O erro da maioria dos treinos para jogadores em formação ou juvenis é que o técnico controla o andamento e o ritmo do treino para se ater ao seu plano. Porém, é justamente o plano que deve ser flexível. O momento de continuar ou de mudar de direção deve ser ditado pelo progresso dos jogadores ou pela necessidade deles de se sentirem mais desafiados por novas restrições, e não pelo exercício de executar os itens de uma lista só porque isso está no plano de treino. Os técnicos devem poder reconhecer quando é o momento certo de seguir em frente, quando uma progressão é feita cedo demais ou quando uma restrição é impossível de implementar.

Uma metodologia de treinamento eficaz deve incluir os alunos. Isso pode se dar em todas as fases do ciclo de aprendizado ou de desenvolvimento do treino ou em fases diferentes. Porém, é essencial adotar uma estratégia com a abordagem de “avaliar, planejar, fazer e analisar” que inclua a equipe técnica e os jogadores.



Exercícios

Especificidade:

- **Objetivos**
- **Duração e intensidade dos exercícios e descansos**
- **Aspectos que exigem atenção especial (pontos de treinamento)**
- **Organização do exercício e máximo de jogadores participantes**
- **Evolução dos exercícios: de simples a complexos**
- **Número de jogadores e sua posição**
- **Posicionamento do técnico**
- **Equipamentos necessários**

Equipamentos

Preparação:

- **Quadra**
- **Gols**
- **Bola (e bomba)**
- **Colete**
- **Cones**
- **Cronômetro**
- **Apito**

Nos treinos, use as lições aprendidas na última partida como ponte para a próxima partida.

9.5 Treino-modelo

Os jogadores mais jovens não devem ser tratados como “miniadultos” nem como jogadores profissionais. Suas necessidades são diferentes e suas características físicas variam consideravelmente.

Os treinos para jogadores em formação devem se basear no jogo desde o início (incluindo todas as atividades funcionais de aquecimento ou boas-vindas) e promover alguma forma de desenvolvimento técnico. O corpo dos jogadores mais jovens é menos desenvolvido e, portanto, menos suscetível à vulnerabilidade muscular que, de outra maneira, exigiria uma fase de aquecimento extensa. Isso é algo que pode ser adaptado. Esse elemento de ativação deve ser divertido e atraente, e envolver todos os jogadores, incluindo os que forem designados ou se autodefinirem como goleiros. A ativação deve ser planejada para preparar o cenário para o treino com jogo. O ideal é que ela tenha uma ligação técnica com a parte central do treino principal. Talvez possa ser o momento em que o componente técnico do treino seja facilitado.



Os técnicos têm que planejar e pensar com cuidado sobre os treinos para essa faixa etária. Os treinos devem ser atraentes e dinâmicos, o que permite que todos os jogadores se sintam valorizados e envolvidos.

As sequências de exercícios e atividades com resultados pré-determinados e repetitivos devem ser evitadas, já que limitam a exposição à imprevisibilidade da dinâmica dos jogos durante os treinos baseados em jogos. Os técnicos devem saber planejar um jogo adequadamente condicionado em uma quadra de tamanho adequado para se adaptar à idade e à habilidade dos jogadores participantes.

Aplicando um raciocínio similar à fase de resfriamento ou encerramento, os jogadores mais jovens não devem ser incentivados a se alongarem até que a sua musculatura seja madura o suficiente para se beneficiar com isso. Todos os treinos devem acabar com um período de atividade que reduza gradativamente os batimentos cardíacos dos jogadores, em vez de causar uma queda súbita deles. Além disso, esse momento deve ser usado para analisar e refletir sobre o treino concluído, envolvendo todos os alunos no feedback. O fim do treino deve se focar em incentivar os jogadores mais jovens a dar respostas às perguntas e em que o técnico os instigue, em vez de ficar falando para eles. Nessa situação, não é o papel dos técnicos dar o que eles consideram a solução certa, mas sim fazer as perguntas certas para que os jogadores encontrem as soluções sozinhos.

9.5.1 Um modelo de plano de treino

DESCRIÇÃO DO TREINO

Este exercício NÃO depende do número de toques na bola, mas poderia.

Use uma quadra do tamanho que melhor se adapta aos jogadores com que você está trabalhando e às suas habilidades. Neste exemplo, o treino é para jogadores adultos proficientes. A duração deste treino será de 60 minutos no total, incluindo aquecimento, resfriamento e paradas para hidratação.

RESTRIÇÕES

O jogo é realizado em uma quadra inteira, para se adequar às habilidades e à faixa etária dos jogadores.

A quadra é dividida em três zonas.

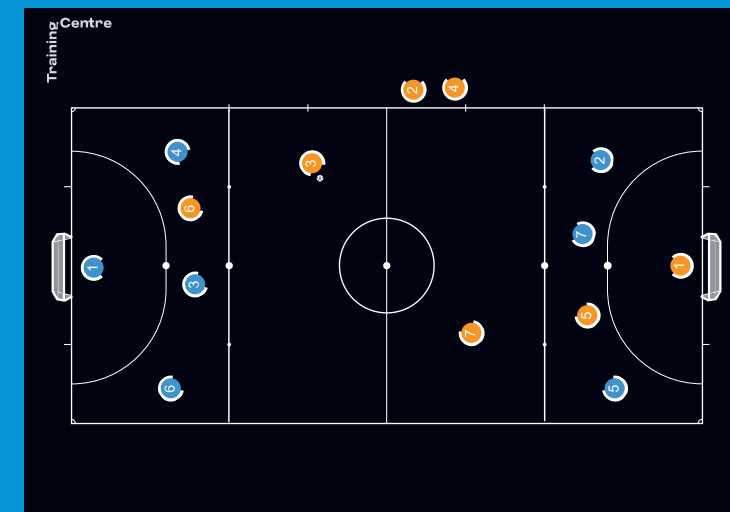
Posicione 3 jogadores contra 1 nas zonas finais e 2 atacantes na zona central. Um goleiro em cada extremidade.

ORGANIZAÇÃO

- O jogo começa com os dois atacantes da zona central tocando a bola entre si e, em seguida, escolhendo um dos lados para atacar. Ao lado, isso é demonstrado em uma quadra inteira, mas é possível fazer uma introdução aos princípios em meia quadra.
- Eles podem passar diretamente para o atacante que está esperando na zona final escolhida ou conduzir a bola e começar um ataque no 3 contra 3. Quando tiverem entrado na zona final escolhida, o atacante que espera sozinho na zona final da outra extremidade se junta a eles para criar uma vantagem numérica de 4 contra 3.
- A jogada continua até a bola sair de jogo.
- Se roubarem a bola, os defensores podem contra-atacar na direção oposta, como em um jogo real, mas fazendo um jogador conduzir a bola pela zona central para se unir ao ataque — ou seja, sem fazer um lançamento direto para a zona final oposta.

EVOLUÇÕES/PROGRESSÃO

- Troque de equipe para que cada grupo tenha a chance de atacar.
- Reestruture os grupos para ter um 4 contra 1 em cada zona final.
- Reestruture os grupos para ter um 4 contra 2 em cada zona final.



- Se o exercício começou só em meia quadra, passe para a quadra inteira, jogando de ponta a ponta, em uma quadra com o tamanho adequado para a idade e a habilidade dos jogadores.

PONTOS DE TREINAMENTO/A OBSERVAR

- Comunicação
- Passes para frente
- Movimentação da bola e retenção da posse
- Movimentação do jogador
- Vantagem e desvantagem numérica
- A equipe com a posse consegue criar chances?
- Apoio aos atacantes
- Os atacantes têm alguma estratégia para atrasar o contra-ataque?

OBJETIVO GERAL:

Manter a posse por meio de contra-ataques que levam a um ataque para criar uma chance de gol.

Objetivo específico: jogar para frente como prioridade e questionar a mentalidade, alternando rapidamente entre defesa e ataque e ataque e defesa.

Número de jogadores: nesta configuração, 14. Porém, o treino pode ser ajustado para envolver um número maior ou menor, modificando o número de jogadores na zona central. O número de goleiros pode ser ilimitado, pois este treino os ajuda a desenvolver a sua técnica em quadra e a entender melhor o trabalho dos jogadores de linha.

Equipamentos: cones/discos de marcação, bolas (e bomba), cronômetro, apito, coletes de várias cores, dois gols.



Introdução

Desenvolver e entender a técnica é a base de todo jogador. Porém, é importante perceber que nem todo jogador quer jogar na seleção. Alguns só querem jogar como recreação, por prazer, enquanto para outros pode se abrir uma oportunidade como jogador profissional de futsal. Dito isso, em nenhum dos casos eles podem alcançar seu potencial verdadeiro sem a habilidade técnica relativa e pertinente.

As bases de todo jogador são criadas durante a etapa do jogador em formação (6 a 12 anos) e, às vezes, antes. Ao final dessa etapa formativa, os jogadores já têm preferência por um dos pés, ao mesmo tempo que as suas habilidades motoras estão profundamente consolidadas, o que torna mais difícil trabalhar seu pé mais fraco. A participação no futsal desde cedo ajudará no desenvolvimento da ambidestria com a variação das posições e as frequentes transições entre defesa e ataque, que causam um desequilíbrio posicional.

10.1 Desenvolver a técnica

A afirmação que frequentemente gera mais confusão nos esportes é a que define o que é uma “técnica” e o que é uma “habilidade”.

A técnica é mais bem descrita como a “ação técnica” para superar um desafio (por exemplo, chutar, passar ou dominar a bola).

Isso contrasta com a habilidade, que é a escolha e a execução da ação técnica adequada em determinado momento, diante de determinada circunstância ou desafio, e que, com frequência, exige uma reação em questão de segundos ou, dadas as restrições do futsal, de uma fração de segundos. Com frequência ouvimos descreverem um jogador como “muito habilidoso”, quando na verdade se referem a sua habilidade técnica ou sua habilidade em geral. É importante distinguir entre esses dois traços e entender por que são diferentes.

O futsal tem muitas facetas técnicas, mas elas podem ser agrupadas em cinco ações distintas que exigem um foco técnico. Cada ação técnica pode ser vista em todo jogo tático. É essa a importância da habilidade técnica como parte intrínseca da estratégia tática:

- Passes
- Domínio da bola
- Movimentação com a bola (correr com ela ou driblar)
- Chutes/finalizações
- Criação de espaços/movimentação/fintas

Nesta seção, o manual detalhará cada uma dessas cinco ações técnicas.

10.1.1 Passes

Introdução

Os passes são um elemento fundamental do futsal. Manter a posse de bola e evitar que o adversário faça o mesmo é um princípio básico da modalidade. Quanto mais uma equipe retém a posse, maior é um número de toques de cada jogador e sua possibilidade de experimentar. Durante a etapa do jogador em formação, isso pode resultar na rotatividade frequente de quem tem a bola (perda da posse), mas isso deve ser considerado normal durante essa etapa para incentivar que a posse de bola seja valorizada e que eles assumam riscos para encontrar as soluções acertadas.

O passe é o princípio de fazer a bola se mover do jogador A para o jogador B, em que A é o passador e B é o receptor. É nesse momento que a importância do jogador sem a bola ganha imediatamente protagonismo. O jogador B — vão existir ao menos três desses jogadores e talvez quatro, dependendo de se o goleiro-linha estiver sendo usado — deve ser incentivado a criar linhas de passe. Isso, em outras palavras, é uma rota entre A e B que não esteja em risco de interceptação nem de mandar a bola para fora de jogo, de modo que ela possa ser recebida em segurança por B sem a pressão imediata de um adversário, o que pode resultar na perda desnecessária da posse.

Isso exige que os jogadores sem a bola se movimentem e olhem em volta constantemente, sempre se movendo e se adaptando à forma corporal do jogador com a bola, reagindo à direção que ele toma e a sua velocidade, assim como às reações dos adversários. Oferecendo várias opções de passe, os quatro jogadores sem a bola podem facilitar o trabalho do condutor da bola e fazer com que as suas ações sejam decisivas. Os passes podem assumir a forma de várias ações, como:

- Passes curtos
- Passes longos
- Passes pelo alto
- Lançamentos

A escolha e a execução do passe cabem ao condutor da bola. Porém, essa escolha pode se tornar mais fácil e rápida pela reação dos jogadores de apoio.

Embora o princípio básico seja marcar mais gols do que o adversário, o que com frequência dita as estratégias de jogo, às vezes ter a posse de bola pode ser uma ação defensiva crucial para evitar que o adversário tenha a posse e, portanto, ganhe ímpeto ofensivo. Isso pode ser exigente tanto mental quanto fisicamente para os jogadores. Por isso, a sensação de estar à vontade com a bola, a aptidão para trabalhar mais duro sem a bola para criar linhas de passe e a habilidade técnica de executar os passes devem ser desenvolvidas desde cedo durante a etapa do **jogador em formação**.

É vital manter a concentração e o equilíbrio para conseguir dar um passe. Isso não é uma ação instintiva para alguns jogadores. Criar ambientes que simulem a imprevisibilidade da dinâmica do futsal, mas com restrições, garante que, por meio do aprendizado pela experimentação, os jogadores desenvolvam a capacidade de fazer a escolha adequada do passe.

Existe um vínculo inerente entre passe e domínio da bola. Criar uma linha de passe exige reter a posse de bola depois de o passe ser dado. Assim, o receptor deve conseguir dominar bem a bola, parando-a ou movendo-a para antecipar a jogada ou o passe seguinte.

Quando pensamos nas restrições que aplicaremos para obter o resultado pretendido com um treino de passes, devemos levar em conta a sua evolução gradual para garantir que o objetivo do treino continue sendo o foco. Por exemplo, devemos dar a mesma ênfase aos receptores que criam a linha de passe quanto ao condutor da bola, que dará o passe. Porém, o treino não deve se focar no domínio de bola. Esse é um dos aprendizados dessa atividade, desde que as restrições sejam aplicadas adequadamente.

PLANO DE TREINO 1: Passes

DESCRIÇÃO DO TREINO

Este exercício NÃO depende do número de toques na bola, mas poderia depender caso desejado.

Exemplo em metade de uma quadra inteira, dividida em quatro zonas. Porém, a quadra pode ser mais estreita para jogadores mais jovens ou de menor estatura, de modo que joguem em um terço de uma quadra.

RESTRIÇÕES

Apenas um goleiro e um atacante jogam na zona 4 da área de exercício.

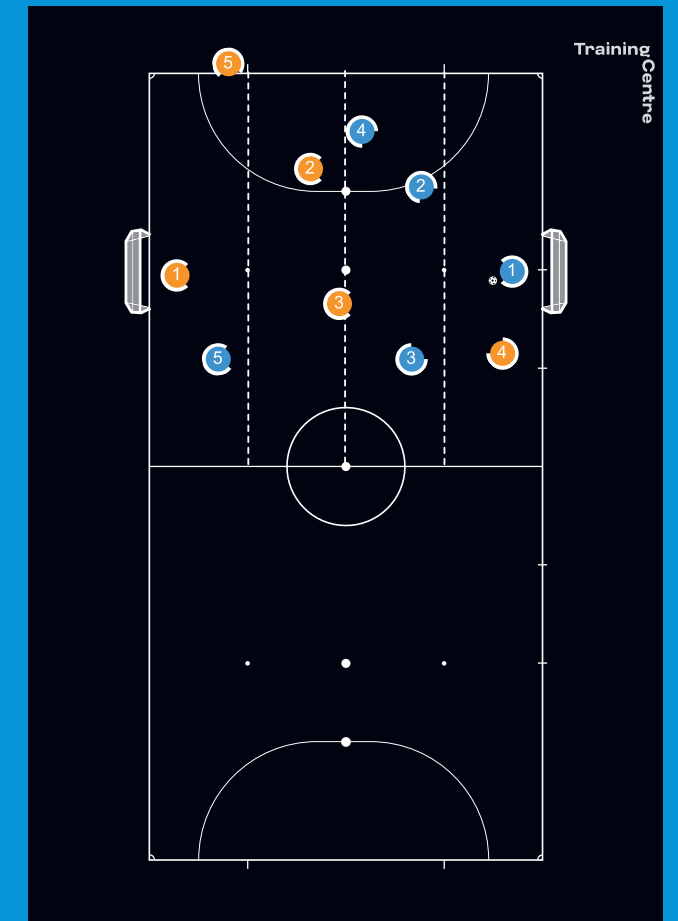
O objetivo é ir passando a bola até ela chegar para o atacante na Zona 4, mas é preciso movimentar a bola pelas diversas zonas e dar o passe final só da Zona 3 para a Zona 4.

ORGANIZAÇÃO

- O goleiro inicia a jogada e pode passar a bola para qualquer companheiro na Zona 2. A bola deve ser passada de forma que cada jogador toque nela, seja na Zona 2 ou na Zona 3, antes de ser passada da Zona 3 para o atacante na Zona 4, o que significa cumprir o objetivo. A equipe sem a posse cede um jogador da Zona 2 ou 3 para que a equipe com a posse tenha uma vantagem numérica. Quando receber a bola, o atacante a deixa para o goleiro adversário, que reinicia o exercício na direção oposta.
- Jogo fluido de uma extremidade à outra da quadra. Se recuperar a posse, a equipe que estava se defendendo fica em superioridade numérica e começa a trocar passes a partir do ponto em que roubou a bola.
- Sem limite de toques

EVOLUÇÕES/PROGRESSÕES

- Progressão: equilíbrio numérico nas Zonas 2 e 3
- Progressão: o atacante pode marcar gol
- Progressão: passar à quadra inteira e repetir as limitações
- Progressão: equipe com a posse em inferioridade numérica
- Amplie o exercício para as duas metades da quadra, em vez de três terços conforme os jogadores vão se tornando proficientes no fundamento



- Incentive os jogadores a trocarem de zona seguindo a direção do passe, criando assim um movimento rotativo e vendo como é atuar em zonas diferentes, aprendendo com isso as competências necessárias em cada uma delas
- Use mais jogadores, mas nunca mais de 5 ativos por equipe em qualquer parte da quadra
- Libere mais defensores para a zona central para dificultar mais ao cortar as linhas de passe

PONTOS DE TREINAMENTO

- Retenção da posse
- Passes para frente como prioridade
- Criar linhas de passe
- Movimentação e deslocamento da equipe
- Paciência com a posse
- Passar e se movimentar/apoiar
- Passes rápidos ou lentos, conforme necessário

Troca de passes para manter a posse

Organização

- Use uma metade da quadra.
- Divida os jogadores em duas equipes de cinco, incluindo os goleiros.

Explicação

- Crie um exercício de 5 contra 4.
- A equipe com a posse da bola tem a vantagem numérica.
- Quando a posse é perdida, o jogador que deu o último passe antes da perda da posse deve se retirar e é substituído por um jogador da equipe adversária.

Variação

- Variação 1: os goleiros estão limitados a um toque.
- Variação 2: todos os jogadores estão limitados a um toque.
- Variação 3: um 5 contra 5 sem restrições no número de toques permitidos.
- Variação 4: a equipe sem a posse da bola joga com vantagem numérica de 5 contra 4.
- Variação 5: os goleiros estão limitados a um toque.

Pontos de treinamento

- Os jogadores devem se concentrar em reter a posse de bola e tentar não dar passes sem precisão.
- Os passes para frente devem ser considerados uma prioridade para todos os jogadores, pois podem fazer a bola circular melhor.
- Os jogadores sem a bola devem sempre criar linhas de passe para dar opções aos companheiros e criar espaços.
- Uma movimentação inteligente sem a bola ajuda a desestabilizar a equipe adversária.
- Seja paciente quanto tem a posse, em vez de tentar forçar passes que não são certos.
- Todos os jogadores devem se movimentar e apoiar os companheiros quando não tiverem a posse. Ficar parado esperando a bola provavelmente resultará na perda da posse.
- Quando possível, faça trocas de passes mais rápidas, como tabelas, que podem ser mais eficazes.



Passes e jogo direto

Organização

- Use a quadra inteira.
- Divida a quadra em três zonas, com a zona central medindo 10 m de comprimento.
- Organize um 2 contra 2, além dos goleiros, nas duas zonas ofensivas.
- Na zona central, organize um 1 contra 1 mais um jogador neutro, que joga para a equipe que está com a posse.

Explicação

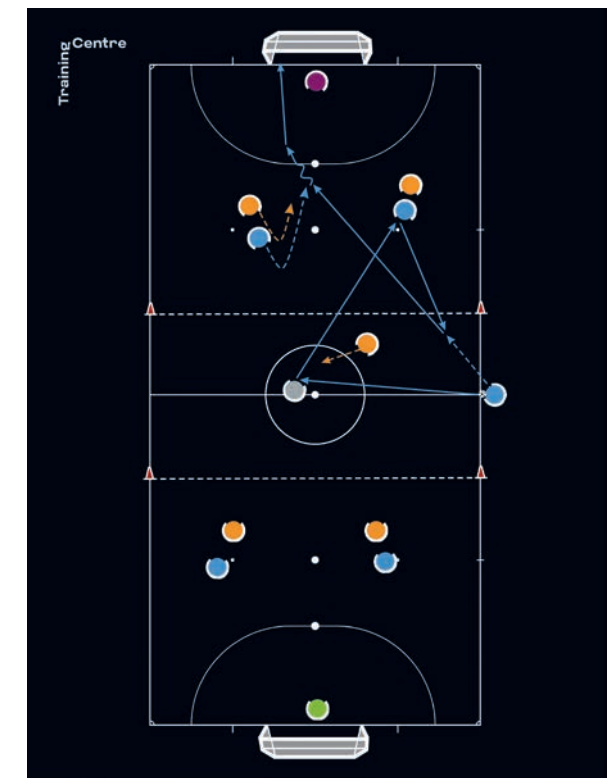
- O exercício começa e se reinicia com uma cobrança a partir da linha lateral na zona central. O exercício só se reinicia após a bola sair de jogo.
- Só a bola pode se mover de uma zona para outra.
- Os jogadores devem permanecer nas zonas designadas a eles.

Variação

- Um jogador extra pode se unir ao ataque nas zonas finais para criar uma situação de 3 contra 2.

Pontos de treinamento

- Afaste-se do condutor da bola para evitar atrair os adversários para a área de influência dele.
- Dê amplitude e profundidade ao jogo a jogo para criar espaços para as jogadas ofensivas.
- Procure olhar, jogar e ir o máximo possível para frente para evitar desperdiçar boas chances de ataque.
- Crie constantemente linhas de passe e faça uma boa movimentação sem a bola para fazê-la circular com intenção.
- Dê passes rápidos e firmes para criar espaços e deslocar os defensores.
- Após um passe ser dado, os jogadores devem procurar oferecer opções de passe para os companheiros.
- Rotacionar constantemente o jogador neutro permite transições mais rápidas.



Passes para fazer a jogada progredir

Organização

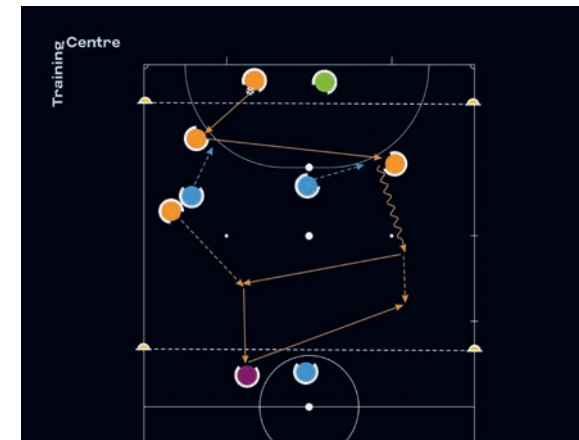
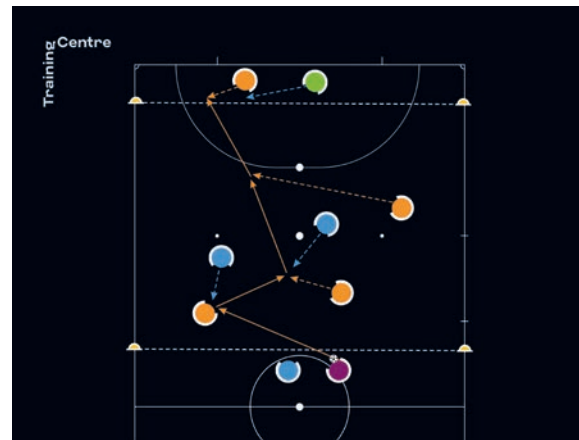
- Use uma metade da quadra.
- Divida a área de exercício em três zonas.
- Delimite uma zona final a 2 m da linha de fundo.
- Delimite a outra zona final a 3 m da linha central.
- A zona central deve ter aproximadamente 18 m de comprimento e representar a maior parte da área de exercício.
- Posicione um goleiro e um pivô de cada equipe em cada zona final.
- Crie uma situação de 3 contra 2 zona central.
- Um jogador da equipe em desvantagem numérica espera fora da área de exercício e só entra no jogo quando a sua equipe recupera a posse.

Explicação

- O jogo deve fluir de uma extremidade à outra da área de exercício.
- A equipe com a posse sempre está em vantagem numérica de 3 contra 2.
- Cada equipe tem como objetivo fazer a bola ir de uma zona final para a outra.
- A jogada começa com o goleiro, que pode passar a bola para qualquer companheiro na zona central. Todos os membros da equipe com a posse devem tocar na bola antes que a jogada possa avançar para a zona final.
- Se recuperar a posse, a equipe que estava se defendendo fica em superioridade numérica e começa a trocar passes a partir do ponto em que roubou a bola.
- Quando uma equipe perde a posse, um dos seis integrantes deve sair da área de exercício.
- Não há restrições quanto ao número de toques permitidos.

Variação

- Variação 1: se uma equipe passar a bola para o pivô, ela mantém a posse e tenta fazer a transição para a zona final oposta.
- Variação 2: os goleiros jogam na zona central para trabalhar o seu passe e o domínio de bola.



Pontos de treinamento

- Os jogadores devem proteger a bola. Caso contrário, a sua equipe pode perder a vantagem numérica e ter dificuldades para recuperar a bola.
- Os passes para frente devem ser considerados uma prioridade, pois permitem que os jogadores avancem mais rapidamente de uma zona para a outra.
- Dada a sua vantagem numérica, deveria ser mais fácil para a equipe que está com a posse criar jogadas e linhas de passe.
- Uma movimentação inteligente e constante pode desorganizar os adversários, que têm dificuldade de fazer a marcação quando estão em desvantagem numérica.



FIFA Training Centre

10.1.2 Domínio da bola

Introdução

Assim como um passe preciso, o domínio da bola é essencial para manter a posse de bola. Um bom domínio da bola garante que a posse seja mantida e ajuda a dar início à jogada seguinte com mais rapidez, progressão e eficácia.

Para permitir o domínio adequado, o processo de tomar uma decisão sobre como dominar a bola em cada situação deve levar em conta aspectos diferentes da recepção do passe, incluindo como esse passe chegou ou como a ação seguinte pode ser. Isso é influenciado pela força do passe (a velocidade da bola), sua trajetória e o posicionamento e o movimento do receptor.

Dependendo da intenção do receptor, isso pode exigir diminuir a velocidade da bola ou usar essa velocidade para enganar o adversário com a ação seguinte, utilizando a direção do primeiro toque.

O processo de tomar uma decisão e o bom domínio da bola dependerão da execução técnica do método escolhido para fazer o domínio e do ponto de contato com o corpo. O receptor enfrenta desafios constantes devido à imprevisibilidade e à variabilidade da dinâmica do futsal. A velocidade, a trajetória, a altura e a direção da bola, assim como a forma corporal e o ângulo relativos do receptor, são um processo contínuo de desenvolvimento. As sequências de exercícios com resultados pré-determinados podem até incorporar um pouco da variedade de situações de uma partida, mas não contam com a interferência proporcionada por outras restrições e, o que é mais importante, pelos adversários.

Vai haver momentos em que parar completamente a bola é o melhor a fazer. Como alternativa, os jogadores podem afastá-la de um adversário que está próximo para preparar o passe seguinte ou simplesmente protegê-la; aproveitar a velocidade dela para continuar a jogada rápido com um passe de primeira (essa também é uma forma de dominar a bola); ou aproveitar a velocidade da bola para criar espaço longe do adversário, para que o toque e o passe seguintes possam levar a uma posse segura e a uma subida para o ataque. Para conseguirem desenvolver a capacidade de executar todos esses exemplos, os jogadores precisam se expor a diferentes experiências.

As principais características do futsal, como a superfície estável e plana da quadra, o solado plano das chuteiras, o tamanho da bola, o fato de a bola quicar pouco e as restrições de espaço na quadra determinam o método

mais comum de dominar a bola no futsal: a pisada (com a sola do pé e a bola no chão). Ultimamente, essa técnica vem se tornando mais comum no futebol de campo, provavelmente devido à exposição dos jogadores ao futsal durante seus primeiros anos de formação, apesar de o futebol não compartilhar essa característica com o futsal. A habilidade técnica de parar a bola entre a sola e o chão permite que o receptor se sinta seguro e mantenha a bola sob controle e possa levantar a cabeça e aumentar seu campo de visão, procurando uma oportunidade de dar o passe ou antecipando o perigo. Essa técnica de domínio exige equilíbrio e estabilidade, apesar de ela também poder ser executada em movimento, quando o receptor avança para receber o passe e afasta a bola para longe dos pés ao recebê-la ou simplesmente muda de direção já no primeiro toque. Rolar a bola com a sola do pé se torna instintivo em seguida e é uma ação técnica crucial no futsal, que deve ser estimulada desde cedo nos **jogadores em formação**, conforme eles vão se expondo à modalidade.

No planejamento do treino, a atividade dentro do jogo e as restrições aplicadas para obter os resultados pretendidos devem, portanto, levar em conta a pressão exercida pelo adversário sobre o receptor (individual ou coletivamente) e o lugar da quadra onde a bola é recebida. Por exemplo:

- **Virado de costas para o gol, como pivô**
- **Como ala**
- **De frente para o gol adversário** (recebendo o passe enquanto vem na corrida)
- **No setor defensivo, central ou ofensivo**

Devem ser consideradas as seguintes circunstâncias:

- **A força do passe**
- **A trajetória no chão ou no ar**
- **Se a recepção da bola acontece no ar ou depois de ela ter tocado no chão**

Todos esses fatores influenciam como a bola é dominada e são aspectos da técnica a serem treinados e desenvolvidos com as restrições. A habilidade para fazer o domínio da bola surge a partir disso.

Por exemplo, se o objetivo do exercício é melhorar o domínio da bola, a atividade deve ser que os jogadores deem cada vez mais passes, já que o domínio da bola e os passes estão relacionados.

PLANO DE TREINO 2: Domínio de bola em formato de exercício

DESCRIÇÃO DO TREINO

Este exercício NÃO depende do número de toques na bola, mas poderia depender caso desejado.

Exemplo de sub-9 em um terço de uma quadra inteira, apesar de que o tamanho da quadra possa variar para se adequar à idade e a habilidade dos jogadores. O treino é desenhado para forçar a retenção da posse de bola, o que exigirá muitos passes. Tenha cuidado para não confundir o resultado do treino com um jogo de passes, apesar de os dois estarem intimamente ligados. Os números mostrados indicam um 5 contra 5, mas podem variar para incluir mais jogadores, desde que não haja mais do que 5 contra 4 em cada zona da área de exercício marcada, garantindo que as regras do futsal sejam refletidas e que todos os jogadores possam praticar o fundamento.

RESTRIÇÕES

Os goleiros podem usar apenas os pés. Não inclua os gols no início. O objetivo do exercício é realizar ataques diretos. Nas zonas finais, crie uma vantagem numérica para uma das equipes. Os jogadores podem tocar na bola quantas vezes precisarem. Os jogadores só podem ficar na própria zona, a não ser que o técnico os libere.

ORGANIZAÇÃO

- **O futsal tem inúmeras situações de desvantagem ou vantagem numérica, e este exercício reflete essas dificuldades, criando um 3 contra 1 e um 1 contra 3, assim como um 1 contra 1.**
- **A movimentação não tem uma direção específica, pois os gols não formam parte do exercício no início, mas podem ser adicionados mais tarde para criar um jogo direto cujo objetivo é obter um resultado. Isso também envolve o goleiro nas jogadas para trabalhar o toque de bola e o domínio sob pressão.**

EVOLUÇÕES/PROGRESSÕES

- **Varie o número de jogadores e as proporções entre as equipes para obter variações (1 contra 2, 2 contra 2, 3 contra 2, 3 contra 3 etc.) e para possibilitar a criação de chances e a pressão sobre a equipe com a posse.**
- **A jogada deve passar por cada zona e não ir de uma extremidade à outra da quadra.**



- **Amplie as zonas para criar um 3 contra 4 em cada metade da quadra (dependendo do número de jogadores), para que, em uma delas, uma das equipes tenha que manter a posse quando estiver em desvantagem numérica, enquanto na outra, uma das equipes mantém a posse e ataca em vantagem numérica. Não se esqueça de alternar os jogadores para que eles vivenciem a pressão em várias situações de vantagem ou desvantagem numérica.**
- **Introduza os gols para que o jogo se torne direto e tenha um objetivo.**
- **Eventualmente, passe para um jogo completo e sem restrições (5 contra 5) durante algumas semanas, conforme a habilidade dos jogadores aumenta. Esse não deve ser necessariamente o resultado de cada treino, mas sim uma progressão.**

PONTOS DE TREINAMENTO

- **Retenção da posse**
- **Superfície de domínio (sola do pé), dominar e parar a jogada (permitir a movimentação e a criação de linhas de passe), dominar e sair jogando (não ter a bola no pé)**
- **Troca de passes como elemento de uma sequência passe-domínio-passe**
- **Equilíbrio e forma corporal**
- **Uso dos dois pés**

Posse e domínio de bola

Organização

- Divida metade da quadra em três zonas horizontais.
- Monte um 4 contra 4, mais os goleiros.
- Monte uma situação de 2 contra 1 na Zona 1.
- Crie uma situação de 1 contra 1 na Zona 2.
- Defina uma situação de 1 contra 2 na Zona 3.

Explicação

- Inicialmente, o objetivo das duas equipes é manter a posse da bola.
- A jogada começa com o goleiro.
- A equipe com a posse pode usar os dois goleiros.
- Os jogadores podem dar no máximo dois toques.
- Os jogadores devem permanecer nas suas zonas, à exceção de um jogador de cada equipe, que pode se mover da zona final para a zona central para criar uma situação de 2 contra 1 ou 2 contra 2.

Variação

- As duas equipes podem finalizar a gol dentro das zonas finais.
- Se um jogador dominar a bola com um pé e finalizar com o outro, ele é premiado com dois gols.

Pontos de treinamento

- Realize domínios orientados para fazer a jogada progredir.
- Adote a orientação corporal correta para fazer a jogada progredir pela quadra. Por exemplo, se houver espaço à sua frente, você deve abrir seu corpo para receber o passe antes de avançar após o primeiro toque.
- Certifique-se de que o toque para dominar a bola a mantenha fora do alcance dos defensores adversários.
- Sempre esteja em movimento ao receber a bola e mantenha a cabeça erguida para observar a situação.
- Use os dois pés para passar a bola e aumentar as chances de encontrar espaços para fazer a jogada progredir.



FIFA Training Centre

Domínio sob pressão

Organização

- Delimite uma área de exercício de 20 m x 20 m.
- Divida o grupo em duas equipes de 4, além de 1 jogador neutro (atacante).

Explicação

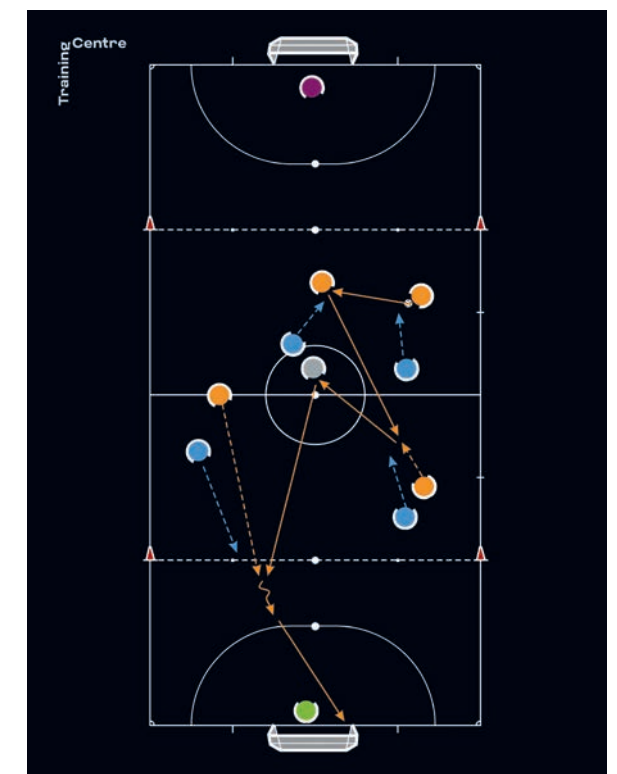
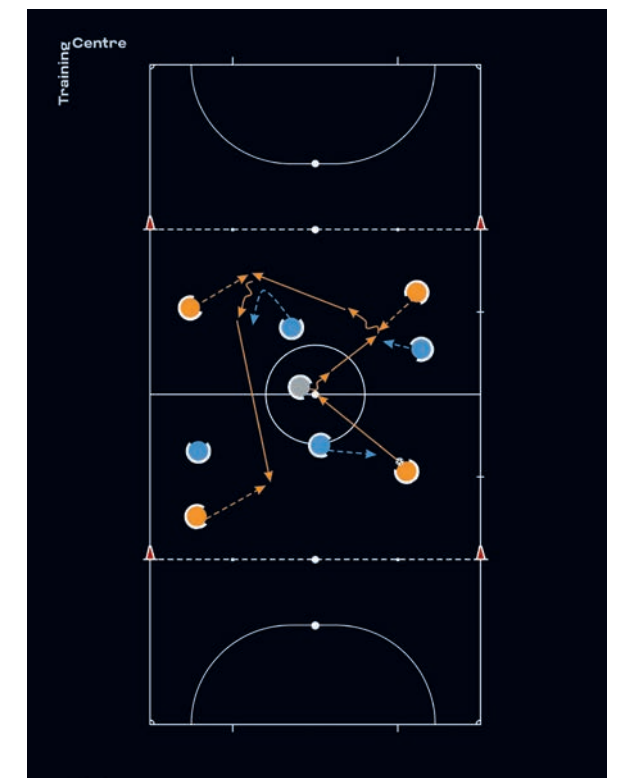
- As duas equipes competem para manter a posse da bola.
- Todos os jogadores devem dar no mínimo dois toques. Essa regra também se aplica ao jogador neutro, que deve realizar um domínio orientado cada vez que receber a bola.

Variação

- Coloque um goleiro em cada gol. Quando a equipe com a posse der três passes, a área de exercício é ampliada para toda a quadra e a equipe pode atacar o gol adversário.

Pontos de treinamento

- Fazer um bom domínio de bola aumenta as chances de uma equipe reter a posse por um período mais longo.
- Os jogadores precisam considerar usar a sola e o peito do pé para melhorar seu domínio da bola.
- Ao dar um primeiro toque orientado, os jogadores conseguem se movimentar ou dar o passe na direção em que desejam ir.
- Uma boa orientação corporal permite que os jogadores estejam em vantagem ao receber a bola.
- Olhar em volta antes de receber a bola ajuda os jogadores a entender quanto tempo poderão ficar com ela e em qual direção podem se mover.
- Devido à limitação de espaço no exercício, fingir que vai dar um passe ou fintar para receber a bola pode ser uma maneira eficaz de enganar os adversários e criar espaços.
- Os jogadores devem trabalhar para abrir as linhas de passe e garantir que os companheiros sempre tenham uma opção de passe.
- Uma movimentação inteligente pode criar espaços para permitir que os jogadores estejam bem-posicionados para receber o passe.



FIFA Training Centre

Para conseguir isso, o técnico tem que pensar na melhor forma de usar o espaço (restrição) e o número de jogadores (restrição) para aumentar o total de passes dados (objetivo). Isso pode exigir diminuir o comprimento ou a largura da quadra, mantendo no máximo 5 contra 5 em uma determinada área, mas também usando situações de vantagem e desvantagem numérica. Com um planejamento cuidadoso, é possível conseguir isso usando mais do que dez jogadores, para que o máximo possível de integrantes do elenco possa ser incluído no treino. Para propiciar o aprendizado e a autoconfiança, a intervenção dos adversários talvez precise ser limitada inicialmente (restrição), reduzindo a presença deles em uma área específica da quadra (por exemplo, 3 contra 2), antes de aumentá-la gradativamente, conforme o jogador que está treinando o domínio vai ganhando confiança e habilidade. Conforme o treino se desenrola, o técnico tem que observar uma melhora na capacidade dos jogadores de lidar com as diversas situações de jogo e, então, ajustar, mudar ou retirar as restrições para se

adequar, mas também desafiar ainda mais os jogadores adotando novas restrições para que se desenvolvam. Isso pode ser feito colocando a equipe com a posse de bola em desvantagem numérica, para que sofra mais pressão, o que exige que ela pense mais rápido e a leva a tomar decisões mais rápido.

Medir os resultados deve ser um trabalho conjunto de jogadores e da equipe técnica, para que os jogadores entendam o que significa fazer bem as coisas e alinhem o que entendem a respeito dos resultados e objetivos. Esse processo e a aceitação dos conceitos e do aprendizado também podem começar a formar a base do feedback para o técnico e da compreensão da tarefa por parte dos jogadores. Devemos lembrar que as necessidades dos jogadores têm que ser priorizadas. Ao perceber que os jogadores entenderam, o técnico consegue ajustar e auxiliar melhor o processo de aprendizado graças ao ambiente criado, enquanto sabe quando — e, ainda mais importante, como — ir avançando com desafios aplicados às atividades.

Cada ação exige uma abordagem técnica diferente e, o que é mais importante, entender quando se deve usar uma ou outra técnica.

Por exemplo, correr com a bola exige a criação de espaços para poder explorar. Portanto, o planejamento do treino deve propiciar isso e ter em conta o número de jogadores em cada zona. Correr com a bola pode ser um aspecto técnico fundamental do contra-ataque, mas é uma escolha improvável para o setor ofensivo.

A fase de contra-ataque pode ser iniciada com várias ações, entre as quais uma reposição de bola rápida do goleiro com as mãos ou os pés, mas também pode surgir de um contra-ataque rápido com a bola em movimento após a recuperação da posse. Nesse último exemplo, a corrida com a bola seria um fundamento típico de um treino de contra-ataque que exige espaço para explorar. O planejamento do jogo deve ter como objetivo a criação de espaços para explorar.

Na corrida com a bola, o aspecto mais importante é que ela deve ser uma “extensão do pé” para que o condutor alcance uma alta velocidade, independentemente de qual parte do pé seja usada. O condutor da bola precisa manter

10.1.3 Movimentação com a bola

Introdução

Nos esportes coletivos, se movimentar com a bola é uma característica comum quando se tem a posse.

No futsal, a movimentação com a bola pode se referir a:

- A) **correr com a bola; ou**
- B) **driblar.**

Essas duas ações ajudam a manter a posse de bola, mas exigem duas técnicas fundamentalmente diferentes, aplicadas também de forma diferente no jogo. Entender as sutilezas de cada uma e sua aplicação em situações diferentes é essencial para pôr a tática em prática.

Cada ação pode ser descrita da seguinte maneira:

- **Correr com a bola** – quando a velocidade é essencial para avançar na quadra em direção ao espaço aberto.
- **Driblar** – domínio preciso da bola ao se movimentar para superar a pressão do espaço restrito devido ao lugar na quadra (por exemplo, em um canto) ou ao número de jogadores em áreas estreitas e congestionadas da quadra com a bola em movimento.

PLANO DE TREINO 3: Condução da bola na corrida

DESCRIÇÃO DO TREINO

Este exercício **NÃO** depende do número de toques na bola, mas poderia depender caso desejado.

Tamanho da quadra e número de jogadores pertinentes à idade e habilidade dos jogadores participantes do treino.

RESTRIÇÕES

Goleiro apenas na Zona 2; para começar 2 contra 1 na Zona 2, 1 contra 1 na Zona 3 e 1 contra 2 na Zona 3

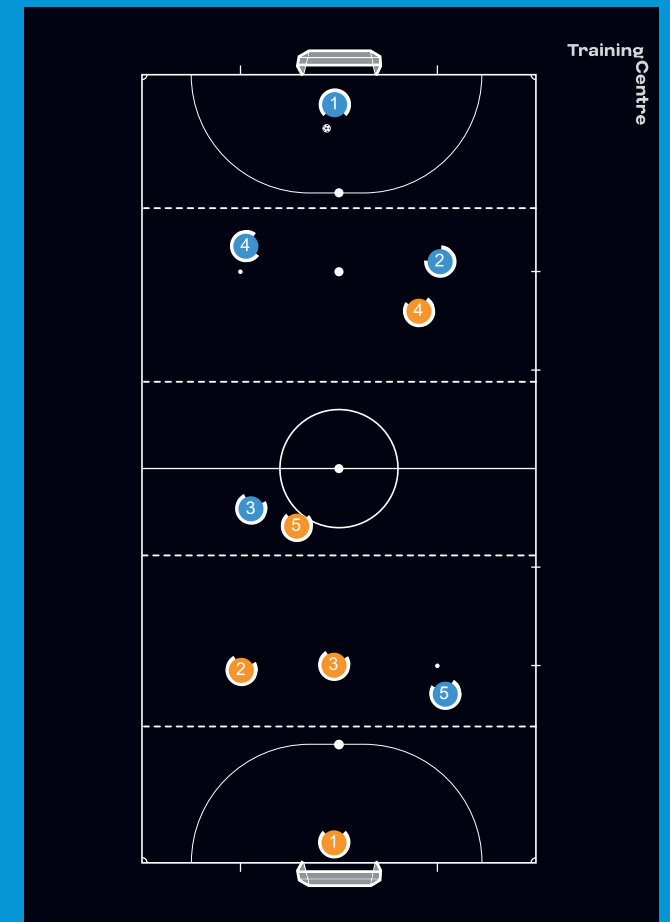
O goleiro só pode dar o passe para o jogador na Zona 2.

ORGANIZAÇÃO

- O goleiro inicia a jogada e pode passar a bola para qualquer companheiro na Zona 2.
- Esse jogador deve avançar o máximo que puder com a bola. À medida que avança, ele é substituído na sua zona por um companheiro que recua, criando uma rotação quando a fase for concluída. Assim, os jogadores vão recuando sequencialmente nas zonas e depois avançam ao se tornarem condutores da bola.
- Quando entrar nas Zonas 3 ou 4, a bola não pode ser recuada. A posse é entregue ao goleiro adversário e a jogada é repetida.
- Rotação constante dos jogadores por meio de uma movimentação para frente.
- Esta configuração cria espaços para onde correr.
- Jogo fluido de uma extremidade à outra da quadra. Se a equipe sem a posse roubar a bola, ela passa a estar em superioridade numérica e joga a partir do ponto onde recuperou a posse, mas o técnico pode alterar a configuração para garantir que o exercício não se torne apenas um jogo em que a bola vai direto de uma extremidade à outra da quadra, sem que os jogadores a conduzam em direção ao gol adversário.
- Sem limite de toques

EVOLUÇÕES/PROGRESSÕES

- Progressão: divida a área de exercícios em três zonas, em vez de quatro, e monte um 1 contra 1 na zona central, que não precisa chegar a ocupar exatamente um terço da quadra.
- Progressão: a equipe com a posse fica em vantagem numérica na zona final
- Progressão: a equipe com a posse fica em desvantagem numérica na zona final



- Amplie o exercício para duas metades da quadra, em vez de três terços conforme os jogadores vão se tornando proficientes no fundamento
- Incentive os jogadores a trocarem de zona seguindo a direção do passe, criando assim um movimento rotativo e vendo como é atuar em zonas diferentes, aprendendo com isso as competências necessárias em cada uma delas

PONTOS DE TREINAMENTO

- Retenção da posse
- Avançar em quadra como prioridade
- Outros jogadores abrem e criam espaços a serem atacados
- Criar linhas de passe na zona final
- Apoio ao passe do condutor da bola na zona final
- Velocidade do condutor da bola
- Direção do condutor da bola (linha reta, alas, diagonais, mudança de direção)

Conduzir a bola na corrida com consciência e velocidade

Organização

- Use uma quadra inteira.
- Divida a área de exercício em três zonas.
- A zona central é delimitada a cada lado da linha central e tem 10 m de comprimento.
- O jogo geral é um 5 contra 5, incluindo os goleiros.
- Crie uma situação de 2 contra 1 na Zona 1.
- Monte uma situação de 1 contra 1 na zona central.
- Organize uma situação de 1 contra 2 na Zona 3.

Explicação

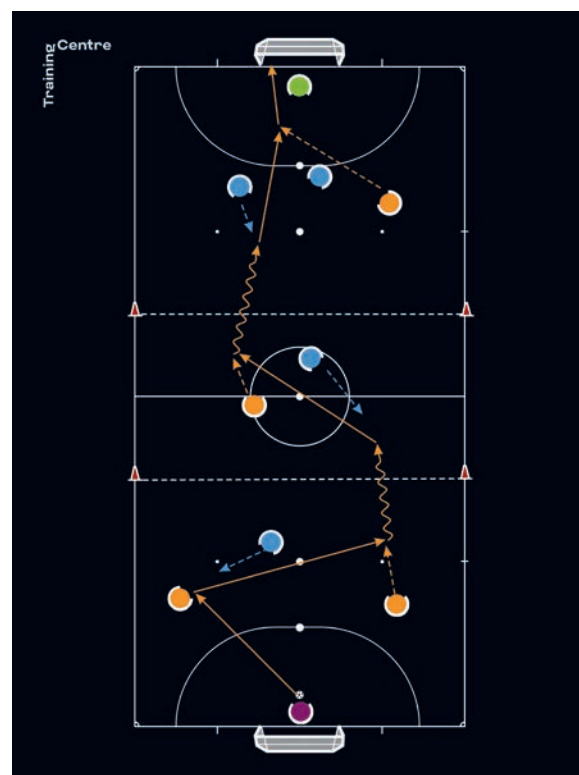
- O goleiro inicia a jogada passando a bola para um companheiro na Zona 1.
- O jogador deve tentar conduzir a bola para a zona central.
- Isso cria uma vantagem ou uma desvantagem numérica (2 contra 1).
- Os 2 jogadores então tentam fazer a jogada progredir para a Zona 3.
- O objetivo é marcar um gol no adversário.
- Para fazer a jogada progredir, a bola não pode ser passada de volta para uma zona anterior.

Variação

- Variação 1: quando a bola alcançar a zona final, um jogador extra de cada equipe pode entrar nessa zona para criar uma situação de 3 contra 2 ou 3 contra 3.
- Variação 2: todos os atacantes podem entrar na zona final.
- Variação 3: todos os jogadores podem entrar na zona final

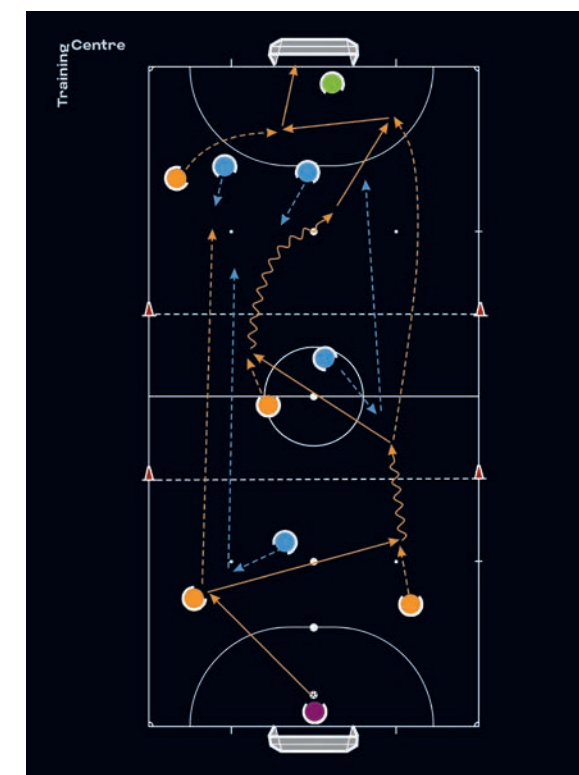
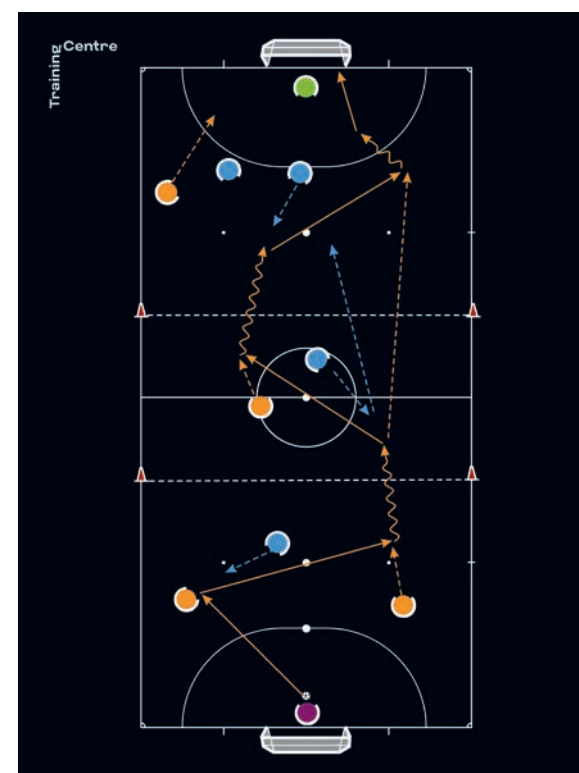
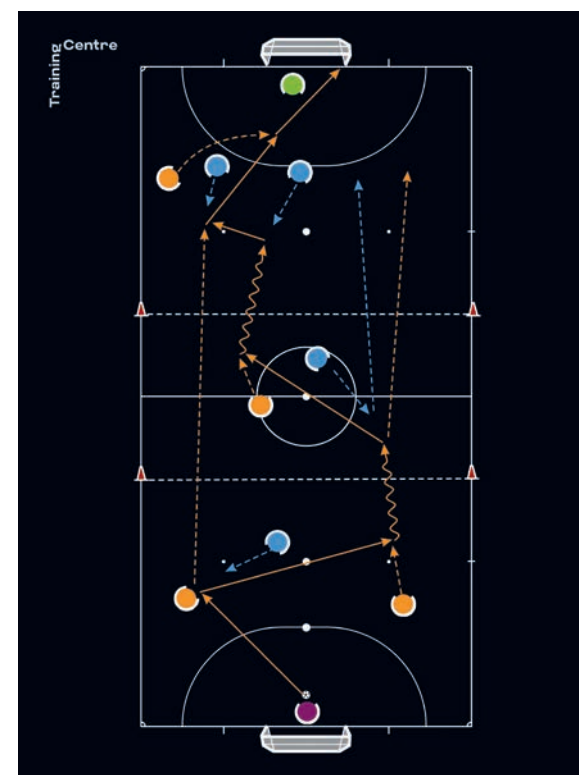
Pontos de treinamento

- Deve-se enfatizar a retenção da posse para garantir que a equipe não perca a sua vantagem numérica.
- Os jogadores devem conduzir a bola em velocidade, sempre com finalidade e em direção ao gol adversário para ajudar a fazer a jogada progredir com eficácia pelas zonas.
- Uma movimentação inteligente sem a bola pode criar e abrir espaços para dar passes decisivos no ataque.



FIFA Training Centre

- Os jogadores devem criar linhas de passe na zona final para ajudar a trabalhar os ângulos dos chutes a gol.
- Os condutores da bola devem acompanhar os seus passes e oferecer uma opção de passe quando passarem para a zona seguinte.
- Os condutores da bola podem fazer vários movimentos para frente, como correr em linha reta pelo meio, correr pelas alas, fazer corridas nas diagonais e realizar mudanças de direção.



a cabeça erguida para olhar em volta e ver o que mais está acontecendo no jogo e pode influenciar suas ações enquanto conduz a bola durante essa fase.

Ter um campo de visão mais amplo permite que os jogadores tomem decisões táticas melhores do que se tiverem que se concentrar na bola, o que restringe suas possibilidades de olhar ao redor.

10.1.4 Dribles

Introdução

Como mencionado na seção anterior, o drible tem características fundamentalmente diferentes da corrida com a bola.

Desenvolver a habilidade nessa área exige a noção de quando e em que direção correr com a bola e de quando e onde dar o drible. Escolher uma dessas habilidades de acordo com a situação depende de que o jogador se sintá à vontade com a bola e consiga manter o domínio, independentemente da sua velocidade e da sua passada.

A exposição à imprevisibilidade do futsal possibilita o desenvolvimento técnico e a aquisição de habilidades, já que um maior contato com a bola e enfrentar desafios diferentes exigem respostas diferentes a cada vez.

Desenvolver a habilidade de driblar exige que o técnico pense com cuidado na relação entre o espaço e o número de jogadores. Por exemplo, não é viável desenvolver o drible em um grupo do sub-14 utilizando uma quadra do tamanho máximo; o espaço é grande demais e os adversários ficam dispersos demais para criarem um desafio ao interferir e obstruir o avanço do jogador. Da mesma maneira, tentar desenvolver a habilidade de driblar em uma situação de 2 contra 2 pode não proporcionar as restrições adequadas. Com essas restrições, o exercício se torna um treino isolado de outros aspectos do jogo. Criar um jogo com uma área designada da qual a bola não pode sair (garantindo assim o contato) é uma solução. Para que isso ocorra mais vezes, o tamanho da quadra deve ser reduzido ainda mais.

Por outro lado, ao driblar, os jogadores têm que manter a bola sempre próxima a eles, sob controle, para que seja possível movê-la e fazer um contato rápido com ela. O mais provável é que isso aconteça sob pressão, em espaços apertados, o que exige que o condutor da bola se movimente rápido e com eficácia.

O técnico deve manipular o espaço e o número de jogadores para criar uma vantagem ou uma desvantagem numérica em determinada área da quadra. Isso tem que ser adaptado ao desempenho dos jogadores e ao seu entendimento da tarefa, conhecendo os sinais que indicam se são capazes de realizá-la e se a entenderam. Nessa etapa, é aceitável passar para um novo desafio se for evidente que os jogadores entenderam a tarefa, mesmo que ainda não tenham desenvolvido a habilidade para executá-la tecnicamente. Saber se os jogadores entenderam a tarefa e o desafio proposto é importante para a maneira de facilitar o treino e para que ele vá evoluindo gradualmente, já que adaptar os desafios acaba levando a resultados positivos e à habilidade técnica, graças à variabilidade do futsal.

Driblar sempre deve envolver um adversário; nunca deve ser feito contra obstáculos fixos, que não têm a imprevisibilidade que os movimentos dos oponentes e dos companheiros de equipe dão às situações de jogo. Driblar não é um exercício interminável. Às vezes, pode exigir apenas que o condutor da bola supere um adversário antes de executar a ação pretendida — isto é, dar o passe para um companheiro, chutar ou começar a correr com a bola.

Um drible pode desestruturar a defesa adversária, criando uma vantagem numérica. É a manobra técnica mais imprevisível, que gera dúvida e incerteza na outra equipe.

PLANO DE TREINO 4: Conduzir a bola para superar um adversário

DESCRIÇÃO DO TREINO

Este exercício **NÃO** depende do número de toques na bola, mas poderia depender caso desejado. Em vez disso, as restrições criadas pelo exercício criam a interferência necessária para trabalhar a condução da bola.

RESTRIÇÕES

Qualquer jogador pode ir para qualquer lugar da quadra desde o início.

Na metade defensiva da quadra, há uma limitação de 2 toques.

Na metade ofensiva, o jogo é livre, sem restrições.

Na metade ofensiva, procure partir para cima do defensor.

ORGANIZAÇÃO

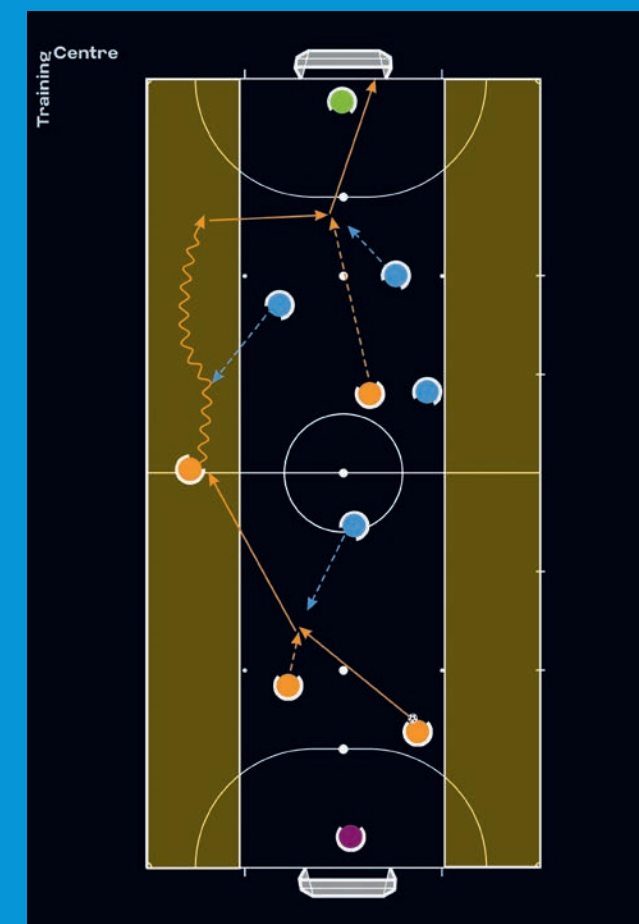
- Use todo o comprimento da quadra e certifique-se de que o tamanho total dela seja adequado para a idade e a habilidade dos jogadores. Por exemplo, não use uma quadra de 40 m x 20 m para o sub-9.
- Nas alas, delimite corredores que cubram todo o comprimento da quadra que estiver sendo usada. Em uma quadra inteira, eles podem ter 3 m de largura. Porém, para crianças menores ou jogadores com menos habilidade ou em quadras de tamanho menor, crie corredores proporcionais ao tamanho dela.
- Coloque um gol em cada extremidade da quadra, como em um jogo normal, pronto para a transição para um jogo sem restrições, conforme o treino for progredindo.
- Crie um jogo de 5 contra 5.
- Todo ataque começa com o goleiro passando a bola para um companheiro na própria metade da quadra.

EVOLUÇÕES/PROGRESSÕES

Dentro da metade ofensiva, não há limitação de toques. Libere gradualmente a restrição de 2 toques na metade defensiva, mas pedindo que o condutor da bola drible um atacante antes de dar o passe, a não ser que ele faça a bola progredir além da linha central. Nesse caso, ele pode partir para cima do marcador ou fazer o passe.

PONTOS DE TREINAMENTO

- Habilidade de condução da bola
- Eficácia no 1 contra 1



- Decisão para partir para cima no 1 contra 1
- Orientação do corpo: para receber, dar o passe, partir para cima
- Incentive que os jogadores façam fintas para dar passes ou se livrar da marcação e desestabilizar o defensor
- Adote e incentive um domínio preciso da bola
- Para a equipe com a posse: desafie os jogadores que não estão conduzindo a bola. Eles conseguem atrair o defensor e liberar espaço para que o condutor da bola avance?
- Retenção da posse
- O condutor da bola dribla um adversário para abrir distância ou apenas mantém a posse
- Criação de linhas de passe em espaços fechados
- Bloquear os defensores que ameaçam o condutor da bola
- Cumpra as restrições enquanto elas estiverem valendo

10.1.5 Chutes

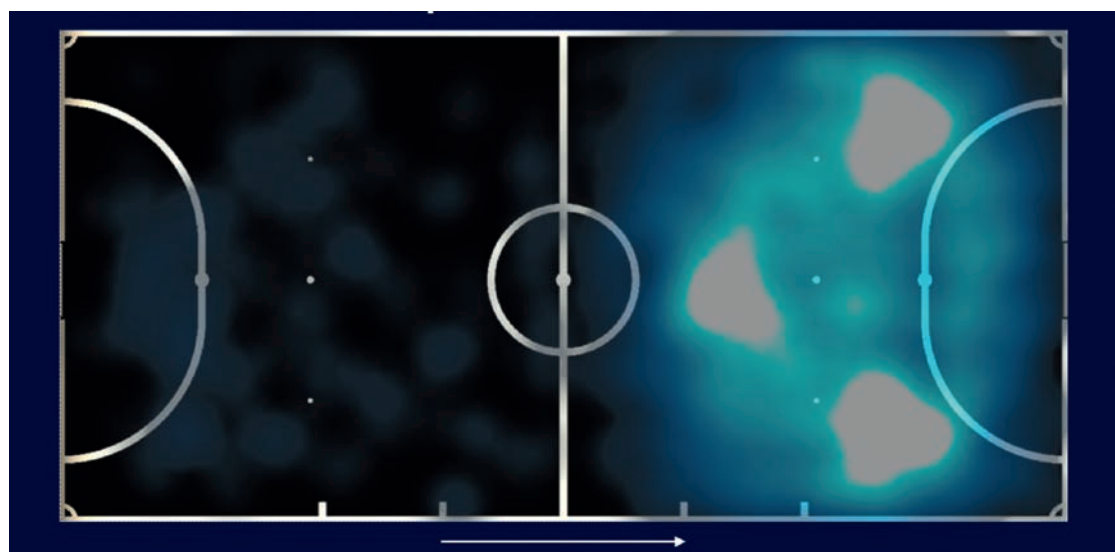
Introdução

O futsal é um jogo de invasão que envolve a exploração e o domínio de espaços territoriais. O objetivo é marcar mais gols que o seu adversário.

Os dados da Copa do Mundo de Futsal da FIFA 2021, que envolveu as principais seleções da modalidade, forneceram algumas percepções úteis e chamaram a atenção sobre as posições de onde os gols foram marcados.

Isso dá às equipes uma orientação clara a respeito dos lugares da quadra onde elas têm uma possibilidade maior de criar chances de marcar gols.

Quando pensamos nos chutes como uma ação realizada dentro do jogo e como uma disciplina em si — talvez em contraste com o futebol de campo —, também podemos incluir os chutes de longa distância. No futsal, uma proporção alta dos gols sai de um último toque próximo ao segundo pau. A velocidade da bola, o tamanho do gol e o número de jogadores dificultam muito mais para que o goleiro proteja bem o primeiro pau, já que ele também precisa reagir à movimentação no segundo pau se o jogo for invertido. Isso permite que os pivôs explorem o segundo pau, enquanto seus companheiros ameaçam o primeiro. No início, os principiantes do futsal podem não entender o propósito de chutar paralelo ao gol e errar o alvo, mas essa estratégia é altamente eficaz quando um companheiro chega ao segundo pau no momento exato. O goleiro simplesmente não consegue proteger o primeiro pau, fechar o ângulo e ser ágil o suficiente para reagir e cobrir uma área pequena no segundo pau, mesmo que o tamanho do gol seja menor. É nesse momento que os jogadores que não estão com a bola (os receptores) e têm a disposição de subir para o ataque de maneira coordenada podem tirar proveito dos princípios ofensivos do futsal.



Chutar a gol é a ação mais decisiva para vencer uma partida e é a culminação de uma jogada ofensiva (como um contra-ataque), de uma fase de ataque ou de uma fase de ataque posicional.

PLANO DE TREINO 5: Chutes

DESCRIÇÃO DO TREINO

NÃO depende do número de toques na bola, mas poderia depender caso desejado.

Ajuste o comprimento e a largura para adequar à capacidade dos jogadores. A quadra não deverá ser muito maior, independentemente da idade, pois a intenção é facilitar as chances de finalização de perto em grande volume.

RESTRIÇÕES

Jogadores restritos por zonas (duas metades da quadra). Sem limite de toques.

ORGANIZAÇÃO

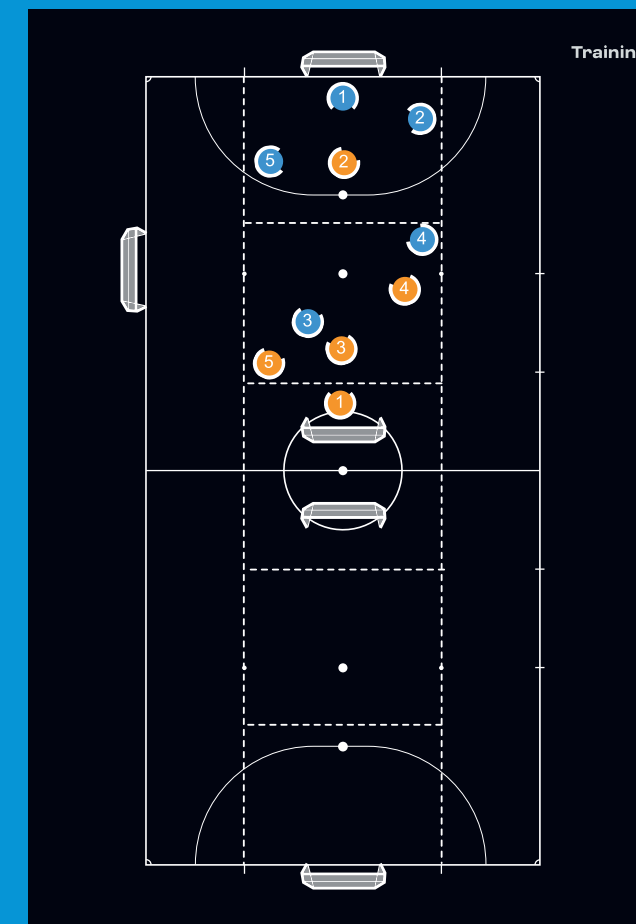
- **Exemplo: 5 contra 5, mas limitados a 3 contra 1 e 1 contra 3 para começar**
- **A ideia é criar muitas chances de finalização. Portanto, os atacantes sempre têm vantagem numérica**

EVOLUÇÕES/PROGRESSÕES

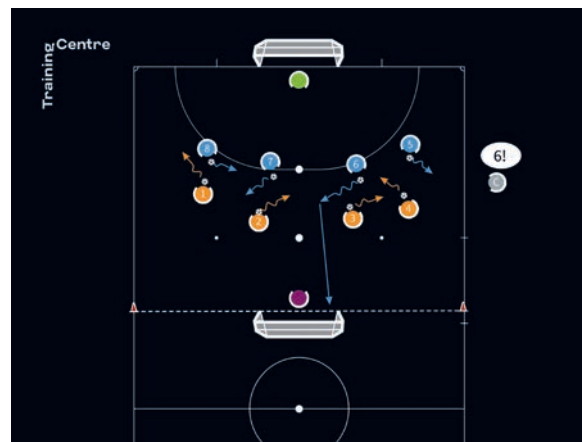
- **Aumente gradualmente a pressão e passe para um 3 contra 2 e um 2 contra 3**
- **Dar o passe e se movimentar (criar deslocamentos)**
- **Exemplo: inclua um ala em cada equipe, inicialmente sem marcação e depois com marcação, de modo que, se a bola puder ser lançada para os corredores a partir da metade defensiva da área de exercício, o passe deve ser feito. porém, ela já não pode ser recuada para a metade defensiva.**

PONTOS DE TREINAMENTO

- **Chutes a gol — preparar-se para, em princípio, perder a posse**
- **Trabalho oportunista do atacante desmarcado nos rebotes ou como pivô**
- **Reconhecer chances de finalização**
- **Chutar, se movimentar para chutar ou passar para o companheiro chutar**
- **Precisão dos chutes**
- **Posicionar-se à frente do passe para criar uma linha de passe**
- **Criar linhas de passe e de finalização**
- **Manter a posse ou marcar gol**
- **Paciência**



Chutes progressivos



Organização

- Delimite uma área de exercício de 18 m x 20 m dentro de uma metade da quadra.
- Divida o grupo em duas equipes de 5, incluindo os goleiros.
- Dê uma bola para cada jogador.
- Cada jogador recebe um número de 1 a 8.

Explicação

- O técnico diz um número aleatoriamente e esse jogador deve chutar imediatamente a gol.

Variação

- Variação 1: quando um jogador for chutar, os adversários podem tentar desestabilizá-lo, sem perder o controle da própria bola.
- Variação 2: faça um jogo de 5 contra 5 com uma bola. Os goleiros podem segurar a bola por mais de quatro segundos.
- Variação 3: o goleiro e o pivô fora da quadra se

revezam para reiniciar a jogada, com base nas instruções do técnico.

- Variação 4: o pivô reinicia a jogada.
- Variação 5: quando um gol é marcado, a equipe que marcou reinicia o jogo.

Pontos de treinamento

- Alterne a parte do pé usada para chutar — por exemplo, parte externa do pé, ponta do pé, peito do pé etc.
- Os jogadores podem dar opções aos companheiros para ajudá-los a se posicionar para finalizar a gol.
- Um jogador pode indicar onde quer receber a bola adotando uma orientação corporal aberta, o que serve para que as sequências de passe sejam mais bem-sucedidas.



FIFA Training Centre



Chutes em espaços fechados

Organização

- Crie um jogo 5 contra 5, incluindo goleiros.
- Delimite uma área de exercício de 15 m x 10 m dentro de uma metade da quadra.
- Divida a área de exercício em duas zonas do mesmo tamanho.
- Coloque um gol em uma das extremidades da área de exercício.
- Delimite dois corredores largos em cada lado da quadra, a 3 m da linha lateral.

Explicação

- Configure uma situação de 3 contra 1 na Zona 1 e uma situação de 1 contra 3 na Zona 2.
- O objetivo é criar muitas chances de finalização. Para conseguir isso, a equipe atacante deve ter sempre uma vantagem numérica. A equipe atacante tenta aproveitar a sua vantagem numérica na Zona 1 para criar chances de finalização.

Variação

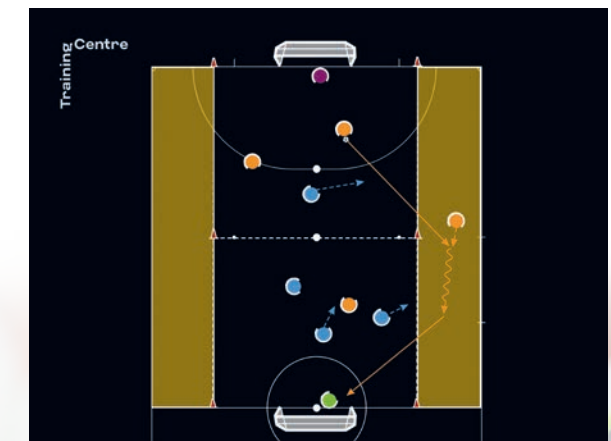
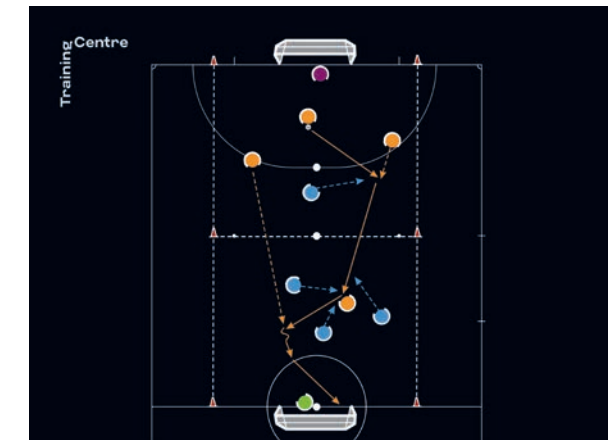
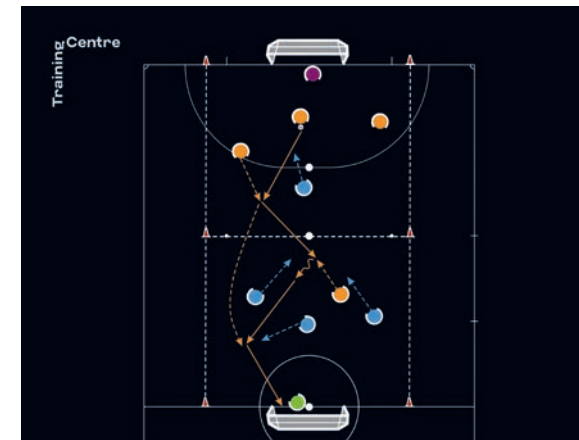
- Variação 1: ao passar a bola para o pivô, o jogador que deu o passe pode entrar na metade ofensiva para apoiar o ataque.
- Variação 2: aumente o comprimento da área de exercício movendo o gol de volta para a linha central.
- Variação 3: um jogador pode entrar na metade ofensiva para criar uma situação de 2 contra 3.
- Variação 4: aumente a largura da área de exercício. Os jogadores atacantes podem ocupar os corredores das alas sem marcação por quatro segundos e podem chutar a partir dessa área.



FIFA Training Centre

Pontos de treinamento

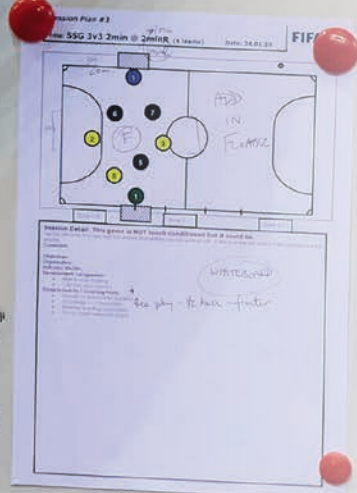
- O objetivo é dar o maior número possível de chutes a gol, mesmo que isso resulte em que a equipe perca a posse por um curto período.
- O único atacante deve ser sempre oportunista e estar preparado para os rebotes e para atuar como pivô.
- Os jogadores devem identificar rapidamente quando estão bem-colocados para finalizar, em vez de chutar sem direção a partir de um ângulo impossível.
- As seguintes ações devem ser a intenção dos jogadores: chutar, se movimentar para chutar ou passar para o companheiro chutar.
- Saber sempre onde o gol está permite que os jogadores deem mais chutes a gol.
- Uma movimentação e um posicionamento excelentes antes do passe ser dado podem ajudar a criar linhas de passe mais evidentes.
- Manter a posse e tentar marcar gols são os principais objetivos da equipe com a posse.
- É preciso paciência para criar chances de finalização com uma alta probabilidade de gol.



AEROBIC POWER

Introdução

Um esquema tático não significa uma organização rígida nem linhas fixas, mas sim um posicionamento organizado em quadra para atingir certos objetivos, papéis e funções, tanto individual quanto coletivamente. É uma forma de distribuir os integrantes de uma equipe para criar uma série de interações entre eles — ou seja, uma tática —, para alcançar os objetivos sem perder o equilíbrio organizacional.



Os esquemas táticos precisam ser dinâmicos e flexíveis, já que são constantemente subdivididos e reorganizados durante o jogo. Hoje em dia, vários esquemas táticos diferentes são usados no futsal e, para escolher um, é preciso levar em consideração os jogadores em quadra, os adversários e as circunstâncias da partida.

Ao longo deste manual de treinamento, defendemos que os jogadores em formação devem primeiro dominar as próprias habilidades técnicas conforme vão amadurecendo, sem se concentrar nos esquemas táticos e nas ações complexas. Conforme cada atleta e cada grupo de jogadores vão se tornando mais hábeis tecnicamente e executando seus movimentos e passes com sucesso, a transição para o jogo tático se torna mais fácil e se consolida de forma mais lógica.



No futsal, os jogadores sem a bola são ainda mais importantes do que o jogador que está com ela. Como o trabalho dos jogadores “passivos” é criar espaços, linhas de passe para receber a bola ou chances para o condutor da bola, eles sabem como e quando marcar o adversário e achar os espaços quando estão com ou sem a bola. Assim, o jogo progride de forma mais fluida e trabalhada. Conforme isso vai sendo desenvolvido e é bem compreendido, as ações do jogador “ativo” (que tem a bola) ficam mais fáceis. Porém, entender os fundamentos da defesa, do ataque e do contra-ataque é vital para aprender sobre o futsal e sobre como os atributos técnicos estão vinculados com essas fases do jogo e as táticas pertinentes.

Adotar uma abordagem baseada em restrições para obter um determinado resultado técnico também pode ajudar a desenvolver o senso tático precocemente. Os treinos baseados nos jogos podem ser utilizados para desenvolver um aspecto técnico básico (como os passes) na fase ofensiva. Essa combinação vinculará mais intimamente os elementos técnicos com a implementação tática.

11.1 Com a posse de bola

11.1.1 Estratégias táticas para o jogo

Gatilhos

Preparar-se taticamente é muito importante para a construção das jogadas de ataque, já que é uma maneira de tentar surpreender o adversário com uma movimentação rápida e precisa que foi treinada e compreendida antes, independentemente de que a intenção seja marcar um gol ou superar uma marcação com bloco alto. Isso exige um gatilho, como um sinal combinado pela equipe, que pode ser trocado a cada partida e serve como estopim para adotar imediatamente uma estratégia conhecida por todos para lidar com uma determinada situação na partida.

Esses sinais podem ser uma “deixa” visual, verbal ou transacional. Um gatilho típico também pode ser uma ação do adversário, como quando ele decide pressionar a bola, o que o impede de se ajustar imediatamente a qualquer mudança repentina de velocidade ou direção da bola. Todos os integrantes da equipe precisam reagir coordenadamente a essa ação que serve de gatilho.

Substituições triplas ou quádruplas

Uma característica do futsal profissional moderno é o uso de substituições quádruplas (quartetos) ou triplas (trios). Os jogadores treinam nesses pequenos grupos, montados intencionalmente, para se acostumarem uns com os outros e aproveitarem coletivamente a variedade dos respectivos pontos fortes. Por exemplo, um quarteto

pode ter uma tendência mais defensiva, enquanto outro pode ser mais ofensivo. Essas características podem ser aproveitadas nos momentos adequados de uma partida. Por outro lado, apesar de que trabalhar com quartetos seja um bom método — isso também vale para as duplas ou os trios —, sua viabilidade depende em grande parte dos diferentes atributos do elenco e da estratégia geral. De qualquer maneira, as substituições triplas ou quádruplas mudam o panorama da partida tanto para a equipe que as utiliza quanto para o adversário.

Essa estratégia está se tornando cada vez mais comum no futsal de base, conforme os jogadores mais jovens vão evoluindo dentro da estrutura de uma equipe ou como parte de um elenco. É evidente, porém, que existem vantagens e desvantagens de adotá-la nessas faixas etárias. A vantagem é que, quando jogam entre amigos, as crianças e jovens ganham confiança para experimentar e errar sem medo. A desvantagem é que perdem a chance de aprender ainda mais com a falta de familiaridade com os companheiros e adversários e com a exposição a ambientes mais hostis, caso jogassem com pessoas que não conhecem.

Nessa situação, é importante que o técnico entenda as relações interpessoais dentro da sua equipe, para que, assim, possa decidir qual é a melhor estratégia para cada jogador.



Maneira de focar a partida

Muitos fatores influenciam a maneira de uma equipe focar uma partida ou um treino. Por exemplo, acreditar que é possível ganhar ou se sentir intimidada por enfrentar um adversário superior. O fato, porém, é que as equipes adotam dois enfoques principais antes de cada partida ou treino:

Positivo – mostram mais intensidade jogando e todos os jogadores têm clareza mental e concentração durante a partida.

Negativo – do ponto de vista tático e estratégico, a situação momentânea de uma partida (o placar, o número de faltas acumuladas, a cadência do jogo etc.) pode exigir certo tipo de jogador e de esquema ofensivo, mas os jogadores que estão em quadra nesse momento são completamente diferentes do que é preciso. Entender as necessidades, os recursos disponíveis e como implementar adequadamente uma estratégia é uma área de reflexão muito importante para os técnicos se eles realmente querem tomar decisões que tenham impacto sobre a partida e os jogadores.

Troca de esquema tático durante o jogo

Apesar de os técnicos procurarem adotar uma estratégia e um esquema tático específicos para um jogo, ao longo dele as equipes vão alternando esquemas diferentes. Um time nunca joga uma partida inteira no 4-0, mesmo que considerem que ele tem essa característica. Fazer isso seria pouco prático e contraproducente. Por essa razão, os jogadores precisam entender uma série de esquemas diferentes e atuar naqueles com os quais estão familiarizados.

Construção de jogadas de alto risco

Uma das situações de maior risco durante a construção de jogadas de ataque é posicionar somente um jogador na zona 1 ou 2 quando o adversário faz uma pressão alta sobre ele, e deixar o restante dos jogadores nas zonas 3 e 4.

Apesar disso, o técnico precisa considerar se usar o 1-3 para construir as jogadas pode ser uma alternativa ao uso do goleiro-linha, que vem se mostrando totalmente ineficaz nos últimos tempos.



Usar as alas para criar espaços no ataque

Organização

- Divida a quadra em três zonas verticais (5 m x 40 m / 10 m x 40 m / 5 m x 40 m).
- Crie uma situação de 2 contra 2 (1 contra 1 em cada metade da quadra) nos corredores das alas e, na zona central, um 1 contra 1 mais um jogador neutro, que joga pela equipe atacante.

Explicação

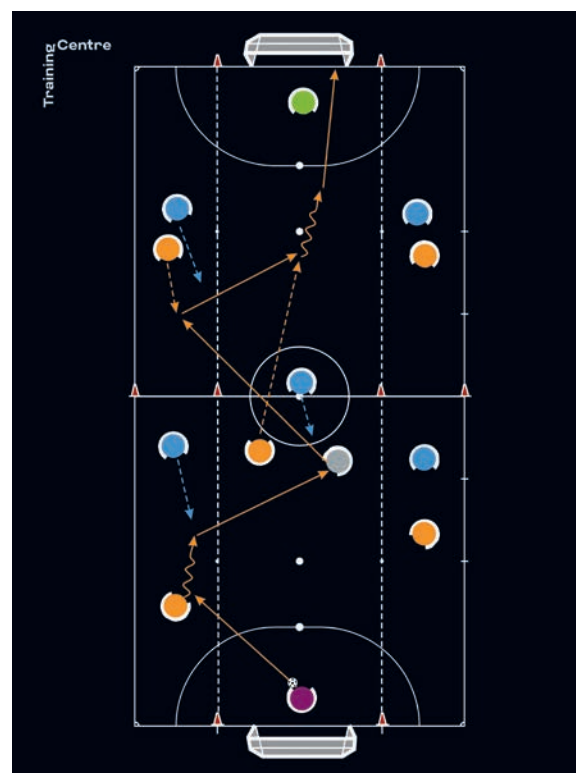
- A jogada começa com o goleiro da equipe atacante.
- Os jogadores devem permanecer sempre nas suas zonas.

Variação

- Variação 1: os jogadores da equipe com a posse podem trocar de zona com os companheiros dentro da mesma metade da quadra.
- Variação 2: os jogadores nas alas podem trocar de zona com os companheiros posicionados na outra metade da quadra.
- Variação 3: os defensores acompanham o jogador que trocar de zona com um companheiro.
- Variação 4: uma simulação de jogo, em que não pode haver mais do que 5 contra 5 (mais 1 jogador neutro) em uma metade da quadra a qualquer momento.

Pontos de treinamento

- Permita que os jogadores joguem livremente quando tiverem entendido o exercício.
- Usar os goleiros como o jogador neutro dá a eles a oportunidade de atuarem como goleiro-linha.
- Os jogadores devem pensar em como o seu posicionamento pode ajudar no jogo ofensivo.
- O foco deve estar em manter a posse de bola para fazê-la avançar em quadra.
- Peça aos alas para fazerem ultrapassagens nos corredores laterais e cortarem para dentro.
- Os jogadores sem a posse devem pensar constantemente em como podem dificultar para o condutor da bola com a sua movimentação e a sua orientação corporal.



FIFA Training Centre

- Deslocar os adversários e se recompor rapidamente aumenta as chances de sucesso tanto na defesa quanto no ataque.
- Jogar em alta velocidade e se movimentar o tempo todo ajuda uma equipe a fazer a bola avançar de um setor para o outro de maneira eficaz.
- Crie constantemente espaços e linhas de passe sem a bola para apoiar os companheiros.
- Quando a bola chegar a um jogador em uma das alas, a equipe deve procurar atacar em alta velocidade.

11.1.2 Construção de jogadas sem marcação

Na Copa do Mundo de Futsal da FIFA Lituânia 2021™, o número de seleções que se defenderam com um bloco médio ou baixo foi pequeno em geral. Antigamente, muitas equipes faziam isso, permitindo que os adversários construíssem a jogada confortavelmente, sem exercer muita pressão sobre a bola com um bloco alto. Nesse torneio, a estratégia mais comum foi utilizar o bloco alto e exercer uma pressão alta diretamente após o primeiro passe do goleiro.

Para que os jogadores ganhem um maior entendimento sobre o futsal nas etapas do **jogador em formação** ou do **jogador juvenil**, os blocos baixos oferecem uma oportunidade para que as equipes que têm a posse de bola armem jogadas de ataque relativamente sem marcação. É claro que, em uma situação real de jogo, sempre existirão adversários no caminho até o gol, mas se esse adversário adota um bloco baixo, ele vai ser mais passivo do que se adotasse um bloco médio ou um bloco alto para se defender.

Uma marcação com bloco alto ou médio (ou ainda uma pressão média) sem dúvida pode levar a mais contra-ataques e exige que o jogador da equipe adversária que está conduzindo a bola tenha que tomar decisões mais rápidas e se arrisque mais do que se estivesse construindo uma jogada de ataque sem marcação.

A possibilidade de construir uma jogada sem marcação pode ser vista como algo que favorece a equipe que está atacando. Porém, a verdade é que, apesar de manter a posse de bola com mais facilidade, a equipe atacante pode ter muito mais dificuldade de abrir e penetrar na linha defensiva do adversário, já que os espaços — e, portanto, o acesso livre ao gol — estão fechados.

Uma das estratégias de maior risco na construção de uma jogada de ataque é posicionar somente um jogador na zona 2, enquanto os outros vão para a zona 4. Isso representa uma ameaça se a posse for perdida na zona 2 ou 3, já que só um defensor está posicionado. Esse, portanto, é um risco que deve ser considerado.



Sair jogando da defesa

Organização

- Divida a quadra em três zonas.
- Monte um 5 contra 5 (mais os goleiros).
- Crie uma situação de 2 contra 1 no setor defensivo, uma situação de 2 contra 2 no setor central e uma situação de 1 contra 2 no setor ofensivo.

Explicação

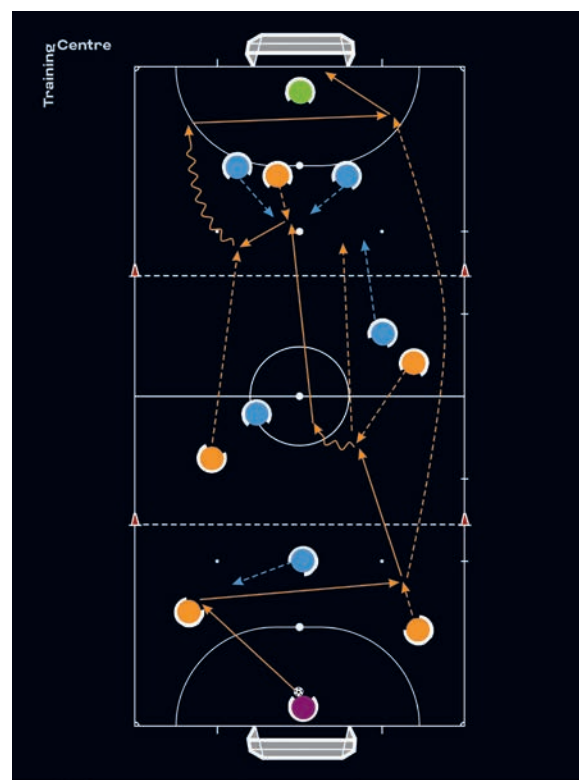
- A bola deve passar por todos os três setores antes que um gol possa ser marcado.
- A jogada começa com o goleiro da equipe atacante.
- Os dois jogadores no setor defensivo devem tocar na bola pelo menos uma vez antes que ela possa passar para o setor central.
- O jogador defensivo que passar a bola para o setor central pode se juntar aos dois companheiros desse setor para criar uma situação de 3 contra 2.
- Quando a bola for passada para o setor ofensivo, só um defensor do setor central pode entrar no seu setor defensivo, criando assim uma situação de 4 contra 3.

Variação

- Variação 1: Limite o número de defensores permitidos na quadra defensiva para criar uma vantagem numérica de 4 contra 3 a favor da equipe atacante.
- Variação 2: Todos os jogadores defensivos podem voltar para a sua quadra para criar uma situação de 4 contra 4.

Pontos de treinamento

- Os jogadores devem ser incentivados a proteger bem a bola quando tiverem a posse, para que consigam fazer a bola avançar de um setor para o outro.
- Priorize os passes para frente, para permitir que a equipe atacante penetre na defesa adversária o mais rápido possível.
- Crie linhas de passe para garantir que os jogadores da equipe com a posse tenham diversas opções de passe.



FIFA Training Centre

- Seja paciente quando estiver com a posse e procure criar espaços.
- Use gestos e a orientação corporal para se comunicar visualmente com os companheiros.
- Faça fintas com o corpo para forçar o adversário a cometer erros e para abrir espaço para receber o passe.
- Jogue em alta velocidade, com muita movimentação e apoio sem a bola.
- Faça a bola circular rapidamente para desestabilizar a organização defensiva do adversário e procure se aproveitar disso.

11.1.3 Construção de jogadas com marcação

A maioria das equipes recorre a uma série de esquemas táticos para variar seu jogo e ter alternativas para enfrentar os problemas apresentados pelo adversário. Esse fato é especificamente relevante para os jogadores juvenis, que começam a experimentar e a entender a implementação dessas estratégias.

Usar um esquema 3-1 para abrir a quadra e jogar de forma mais direta é uma das estratégias para superar a marcação com pressão do adversário.

Outra estratégia é a equipe atacante usar um esquema 4-0 para tentar atrair os adversários para fora do bloco defensivo e da sua metade da quadra, buscando identificar um gatilho para aproveitar o espaço deixado atrás da linha defensiva. Esse estilo de jogo exige um excelente domínio de bola e saber manter a posse, além de muita movimentação dos jogadores, e costuma ser adotado por equipes mais técnicas e de maior qualidade.



Nesses dois casos, existem duas estratégias principais para lidar com qualquer tipo de marcação com pressão (alta, média ou baixa):

Estratégia direta

Independentemente do esquema tático, construir uma jogada de ataque direto implica menos riscos, apesar de que exigir de todos os jogadores um nível técnico mais alto.

Estratégia de trabalhar a posse

Outra estratégia é optar por manter a posse de bola por longos períodos, mantendo a disciplina e um controle rígido sobre o esquema tático adotado e o seu objetivo. Isso também exige muita técnica para executar e manter a posse durante longas trocas de passes e longos períodos de retenção da bola, principalmente sob pressão.

O problema para as equipes que adotam esse estilo tão elaborado quando não o dominam é a dificuldade de identificar o gatilho para a ação decisiva — isto é, o momento de partir para um ataque direto —, devido à falta de apoio defensivo e a ameaça de perder a posse de bola.

Construir uma jogada de ataque

Organização

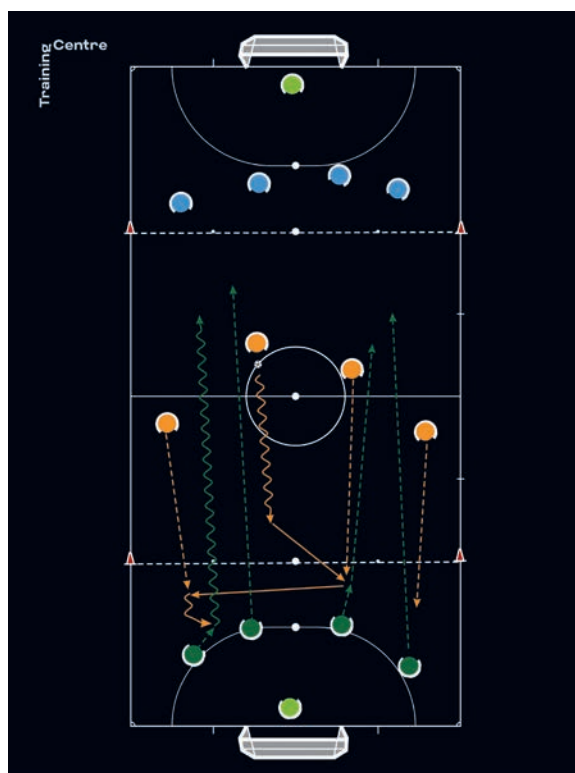
- Use a quadra inteira.
- Divida a quadra em três zonas, sendo que as duas zonas finais medem 10 m de comprimento.
- Organize os jogadores em três equipes de 4, colocando uma equipe em cada uma das três zonas.
- Posicione um goleiro em cada gol.

Explicação

- O exercício começa com a equipe na zona central com a posse.
- As duas equipes nas zonas finais só podem se defender dentro das suas zonas.
- Se um ataque der errado ou a posse de bola for perdida, a equipe defensora faz a transição para o ataque e ataca o gol na extremidade oposta da quadra.
- Se marcar um gol, a equipe atacante continua com a posse e ataca a meta na extremidade oposta da quadra.

Pontos de treinamento

- Se o condutor da bola não estiver sob pressão, os seus companheiros devem oferecer opções de passe mais longos, para abrir a defesa adversária e ter mais espaços em quadra.
- Adote a orientação corporal correta e mantenha os olhos sempre na bola.
- Crie constantemente linhas de passe para dar aos companheiros que estão conduzindo a bola várias opções de passe.
- Procure manter a posse de bola para testar a concentração da equipe defensora.
- A movimentação sem a bola é importantíssima e ajuda a deslocar e desorganizar a defesa.
- Pense se chutar é uma opção melhor do que manter a posse e fazer a bola circular. Talvez seja preciso ter paciência para esperar até que haja uma oportunidade melhor de chutar.
- Identifique as chances de chutar ou dar um passe decisivo.
- Dê passes firmes e rápidos para criar brechas na linha defensiva.



FIFA Training Centre

- Abra o bloco defensivo mudando rapidamente a jogada, trocando de posições e atraindo a defesa adversária para fora da sua posição.
- Não ceda a posse facilmente. Proteja a bola e só assuma riscos quando a chance de marcar gols for maior do que a de sofrê-los.

Sair jogando da defesa sob pressão

Organização

- Use a quadra inteira.
- Crie uma situação de 4 contra 4, mais os goleiros.
- Organize cada equipe em um esquema 3-1 com um pivô (3 contra 3 na quadra de ataque e 1 contra 1 na quadra de defesa).

Explicação

- O jogo começa com o goleiro, que deve dar um passe curto para um companheiro ainda na quadra de defesa.
- Quando o goleiro tiver dado o passe, os três jogadores que tentam superar a pressão na sua própria quadra devem trocar três passes antes de fazer a bola avançar e chegar até o pivô posicionado dentro da quadra do adversário.
- Se a equipe atacante perder a bola, o exercício recomeça com o goleiro adversário.

Pontos de treinamento

- Os pivôs devem antecipar as áreas onde vai haver espaços e se deslocar até elas, oferecendo uma linha de passe para os companheiros.
- Use as alas para ajudar a superar a pressão do adversário.
- Bloqueie a passagem dos adversários para liberar espaços e criar linhas de passe.



FIFA Training Centre



11.1.4 A fase ofensiva

Para atacar com eficácia no futsal moderno, as equipes precisam de fluidez tática quando têm a posse de bola e durante a transição defensiva, que pode implicar ações defensivas imediatas.

A fase ofensiva é a fase do jogo que exige mais treino e desenvolvimento.

Para darem certo, os ataques posicionais, que são gradualmente construídos, exigem paciência, saber ler o jogo e entendê-lo, e saber como fazer com que a defesa adversária se desorganize para tirar proveito disso.

Para que um ataque rápido seja eficaz, são necessários velocidade, precisão e um elemento-surpresa.

A fluidez no ataque, combinada com a paciência e com passes precisos, foi reconhecida nas análises como a marca registrada das equipes de futsal vitoriosas. Isso exige jogadores tecnicamente capazes, que entendam o futsal, tenham inteligência, noção do que acontece ao seu redor durante as partidas e a capacidade de trabalhar em equipe.

O uso de quartetos ou trios é um componente fundamental da coesão de uma equipe, o que leva à fluidez tática. Também é um protocolo básico para criar e desenvolver grupos de jogadores que se encaixem em estilos específicos e sejam eficazes quando utilizados em conjunto. Os dias em que as substituições eram feitas uma a uma já estão no passado — exceto na etapa do jogador em formação — e um maior senso tático ganhou protagonismo.

Isso é importante ao darmos os treinos. Entender como estruturar a transição do jogador em formação para o jogador juvenil da melhor maneira para incorporar a noção tática e combiná-la com as habilidades técnicas é essencial para obter resultados positivos.

Também é possível criar quartetos a partir de dois grupos de seis jogadores, quando todos já estiverem entrosados nos treinos. Dentro dos quartetos, esperamos encontrar uma familiaridade com os padrões de jogo da equipe e uma consistência de movimentos, embora ainda nem tanto na etapa do jogador juvenil. Porém, quando alcançam a idade adulta, esses jogadores já devem ter esse conhecimento integrado.



Ser capaz de abandonar um esquema tático ofensivo rígido e ser flexível para formar blocos de marcação diferentes para se defender é crucial para ser bem-sucedido. Não é mais comum usar esquemas táticos fixos ao longo de toda uma partida. No futsal profissional, vemos uma alternância frequente de esquemas táticos e normalmente nenhum deles se destaca. Nas equipes de mais qualidade, tanto no futsal profissional de clubes quanto em seleções, isso é em parte intencional. Já no futsal de base e juvenil e no futsal adulto recreativo, é quase sempre coincidência, devido à falta de estrutura na forma de jogar. Ainda assim, essas categorias também recebem a influência da alternância de esquemas táticos.

Conforme sugerem as estatísticas da Copa do Mundo de Futsal da FIFA 2021, muitas equipes mostraram uma fluidez considerável em seu jogo e seus principais jogadores foram decisivos na maioria das fases ofensivas. Isso enfatiza a importância dos passes precisos para que uma equipe seja bem-sucedida. A participação do goleiro como um jogador de linha ativo também tem distorcido os dados recentemente, mas eles continuam demonstrando a necessidade de os goleiros modernos serem jogadores ativos, que participem das jogadas mais do que nunca e contribuam significativamente para a construção delas.

Essa fluidez vai acabar se refletindo na maneira de jogar das equipes — incluindo na utilização de um grande número de jogadores que entram substituindo e dos esquemas 1-3, 3-1, 2-2 e 4-0, usados na mesma fase do jogo —, conforme elas forem evoluindo e entenderem

melhor o futsal. Para os principiantes na modalidade, assim como para os técnicos e os jogadores inexperientes, esses esquemas podem não ser totalmente perceptíveis no início — definitivamente não vão ser percebidos por quem não tem um olhar treinado —, já que, nas equipes profissionais, tanto a bola quanto os jogadores se movimentam com uma velocidade incrível. Porém, mesmo que o futsal pareça repleto de movimentos imprevisíveis, os esquemas táticos usados continuam sendo evidentes.

Por esse motivo, os técnicos de futsal devem ajudar os jogadores a entender cada esquema, como eles vão se alternando, como fazer a transição de um para outro em um mesmo movimento e, o que é mais importante, por que acontece essa mudança e qual é sua finalidade tática. Isso pode variar para cada técnico e equipe, dependendo da estratégia usada e seus objetivos. Porém, existem fundamentos subjacentes em comum entre eles.

Hoje, as fases ofensivas assistem a um aumento nos ataques no 1 contra 1, que dependem mais da habilidade técnica do condutor da bola do que da movimentação coletiva e da qualidade dos passes. As situações de 1 contra 1 sempre foram uma característica do futsal. Porém, atualmente, muitas equipes sem senso tático nem coesão — possivelmente por limitações de treinamento — recorrem a essa estratégia para ganhar partidas. Em alguns casos, até conseguem os resultados pretendidos, mas depender de um único jogador ou de alguns poucos é insustentável.

Isso é uma preocupação para a evolução do futsal. As equipes não podem depender só do seu jogador mais habilidoso para criar oportunidades de ataque. Em vez disso, precisam saber reter a posse de bola e aproveitá-la para identificar as linhas de passe, dando ao jogador com mais qualidades ofensivas a chance de chutar. Isso exige um treinamento focado no desenvolvimento.

A falta de um plano ofensivo estruturado pode levar a jogos que se alternam de uma ponta à outra da quadra, o que é causado pelas frequentes perdas da bola. A capacidade de reter a posse de bola na quadra de ataque ou nas proximidades da área adversária é primordial para obter resultados positivos. Ter paciência e entender a importância de manter a posse de bola são fatores fundamentais na fase ofensiva.

Por outro lado, a FIFA pela primeira vez pôde recorrer à análise estatística, principalmente dos dados da Copa do Mundo de Futsal da FIFA 2021. Em relação à posse de bola, as informações coletadas indicam que retê-la foi menos decisivo para os resultados do que se pensava antes. Por exemplo, a seleção que deu mais passes certos durante a fase de grupos não se classificou para os mata-matas, o que prova a importância de saber para onde dar os passes e como isso é relevante para a fase ofensiva. Ter a posse de bola só é útil se uma equipe souber aproveitá-la. Ficar com a bola por muito tempo e não marcar gols não vale a pena; é preciso se concentrar mais no resultado dos ataques. Portanto, criar chances de gol no futsal é o desafio tático mais difícil.

O desafio para os países em desenvolvimento na modalidade é a necessidade de que o jogo seja dirigido (positivamente) para o ataque e de que os resultados reflitam o esforço feito.

Este manual tem uma mensagem inequívoca sobre a necessidade de implementar um treinamento adequado para cada faixa etária nas etapas do jogador em formação e do jogador juvenil. O número de jovens que chega ao futsal profissional diminuiu significativamente na última década. Apesar de não haver evidências concretas que expliquem a razão, os especialistas técnicos da FIFA acreditam que a falta de evolução da forma de dar treinos por parte dos técnicos contribuiu muito para isso. Eles também acreditam que é mais fácil para os técnicos trabalhar com jogadores profissionais, já maduros e que entendam como o futsal funciona, do que revelar uma nova geração de atletas que chegue até o profissionalismo. Isso precisa mudar, assim como a maneira de darmos os treinos. Uma combinação entre experiência e jovens talentos, além da coragem de confiar nas futuras gerações e uni-las à experiência, é fundamental para todas as equipes profissionais e as seleções.

O físico

O físico de um jogador é outro aspecto que vale a pena discutir. Todos os jogadores devem aspirar a ter uma determinada presença física para exercer pressão sobre o adversário. É um atributo útil quando uma equipe marca com uma pressão alta. O componente psicológico de um jogador é importante nessas situações, já que ele deve conseguir impor sua presença física enquanto joga com serenidade.

Menos faltas

Os dados coletados também indicam que, na fase ofensiva, existe hoje uma redução significativa no número de faltas cometidas em todas as categorias. Observando esses dados mais de perto, vemos várias possíveis explicações para essa diminuição. Uma possível explicação poderiam ser os períodos mais longos de posse de bola, com passes mais rápidos e precisos, que resultam em menos disputas de bola. Outra poderia ser o predomínio dos ataques diretos, o que reduz o contato entre os jogadores. Esse fato também pode estar sendo influenciado pelas mudanças na arbitragem, após as alterações nas Regras do Jogo, mas a maneira de dar os treinos também tem seu papel nisso. É preciso entender as alterações nas regras e perceber seu impacto sobre o futsal para se ajustar e inovar à altura das mudanças. As Regras do Jogo criam uma estrutura — isto é, os parâmetros com os quais o futsal deve ser jogado — que todos deveriam conhecer. Por outro lado, o papel do técnico também é encontrar maneiras de expandir os limites das Regras do Jogo e achar maneiras inovadoras de desafiar a implementação delas ou as limitações impostas por elas. Os técnicos têm o papel ativo de desafiar as Regras do Jogo para tornar o futsal um esporte ainda mais emocionante de assistir.



Estilos de ataque

O que torna o futsal tão fascinante para tantas pessoas e o que nós, como técnicos, procuramos em busca de inspiração é a variedade de estilos de jogo. Conforme a desigualdade entre as principais seleções da modalidade e as seleções em desenvolvimento foi diminuindo nos últimos anos, ficou claro que tanto jogadores quanto técnicos estão aprofundando sua compreensão do futsal, mesmo que a maneira de os adversários se defenderem das principais equipes frustrasse o jogo ofensivo. Também existem evidências recentes que mostram que os países em desenvolvimento na modalidade também podem ser competitivos se adaptarem suas filosofias de ataque de maneira heterodoxa, que obrigue o adversário a lidar com elementos-surpresa e com uma maior complexidade defensiva — ou seja, tornar imprevisível o previsível.

Aqui, o conhecimento dos técnicos “sobre” o jogo e “dentro” do jogo tem um papel fundamental para desafiar as normas do futsal. Isso exige compromisso e perseverança tanto dos jogadores quanto dos técnicos. Também requer o desejo de experimentar e, ainda mais importante, de pensar desde cedo como o futsal é jogado, para preparar melhor tanto os jogadores em formação quanto os jogadores juvenis.

O conhecido “empurrãozinho” para o gol no segundo pau, sinônimo do futsal por décadas, é hoje uma rota menos comum para marcar gols, o que se deve ao avanço no jogo técnico, nos contra-ataques e na agilidade dos goleiros. É claro que muitos gols ainda são marcados dessa maneira, mas não na quantidade das duas últimas décadas, o que é outro indicador de que o futsal está mudando. Hoje vemos mais situações de 1 contra 1, tentativas de drible, ataques diretos e jogadas do pivô. As equipes também mostram uma maior noção defensiva, o que pode ser interpretado como uma grande confiança depositada nas individualidades, tanto ofensivamente quanto defensivamente.

Quando uma equipe não constrói seus ataques a partir da defesa nem joga passando pelo setor central, mas recorre às jogadas individuais, isso pode indicar uma mudança na proposta tática. Porém, é mais provável que seja um reflexo da falta de jogadores tecnicamente hábeis e das limitações técnicas do elenco em geral. Isso pode dar resultados ocasionalmente, mas não é uma solução em longo prazo, o que, mais uma vez, nos leva a nos focar nas necessidades dos jogadores em formação.

Séries de ataques progressivos

Organização

- Use a quadra inteira.
- Coloque um goleiro em cada gol.
- Coloque duas equipes de quatro jogadores atrás de cada gol.

Explicação

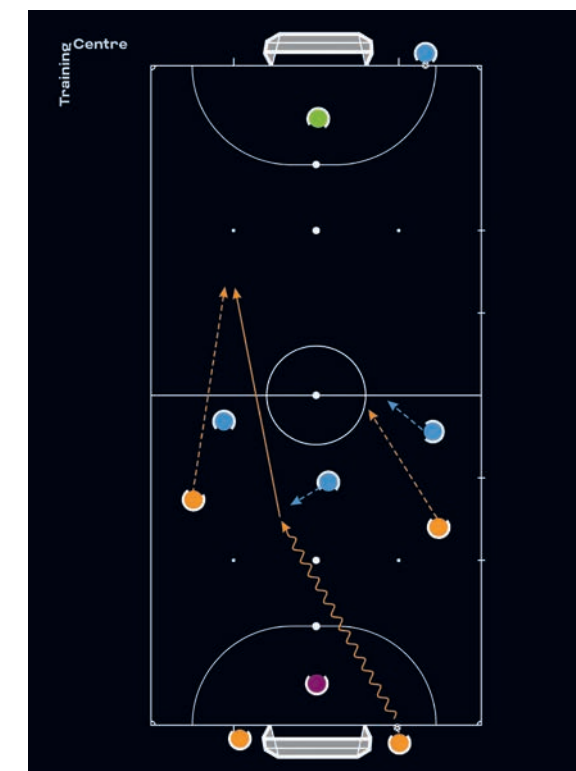
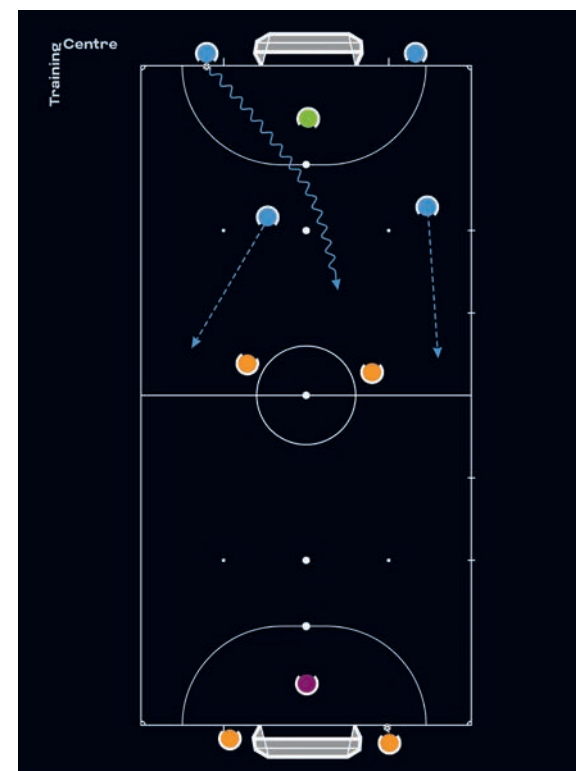
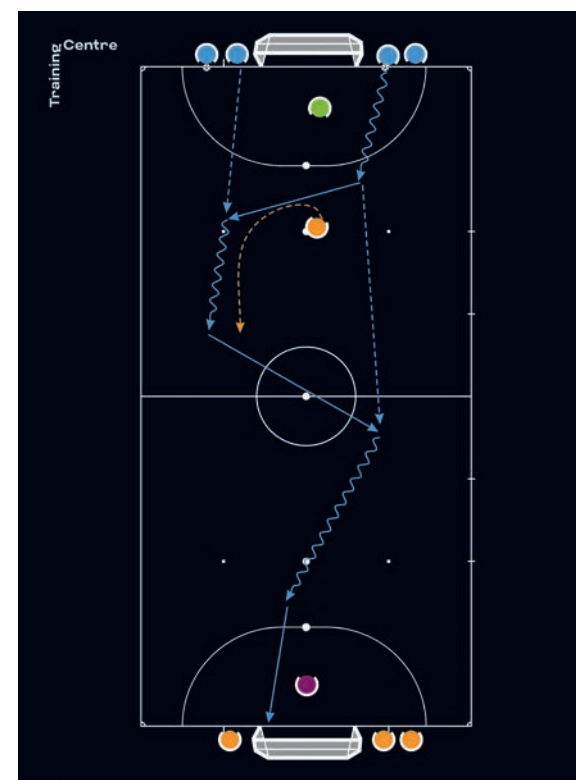
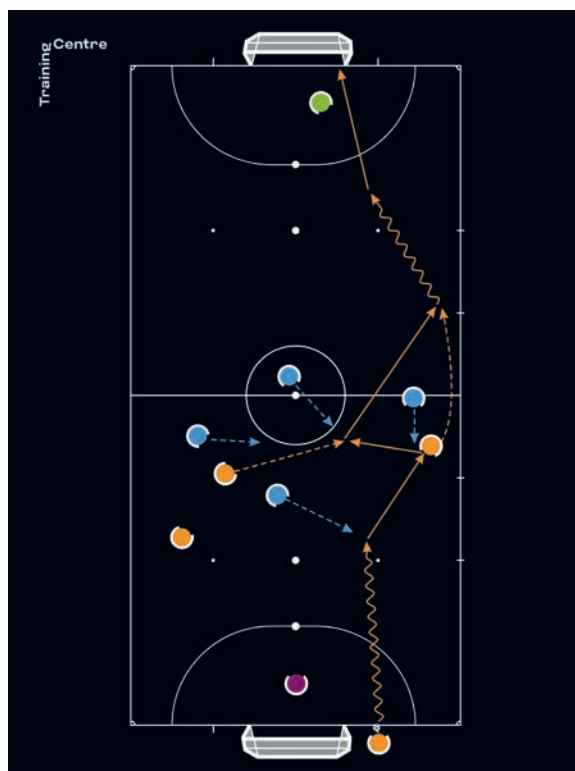
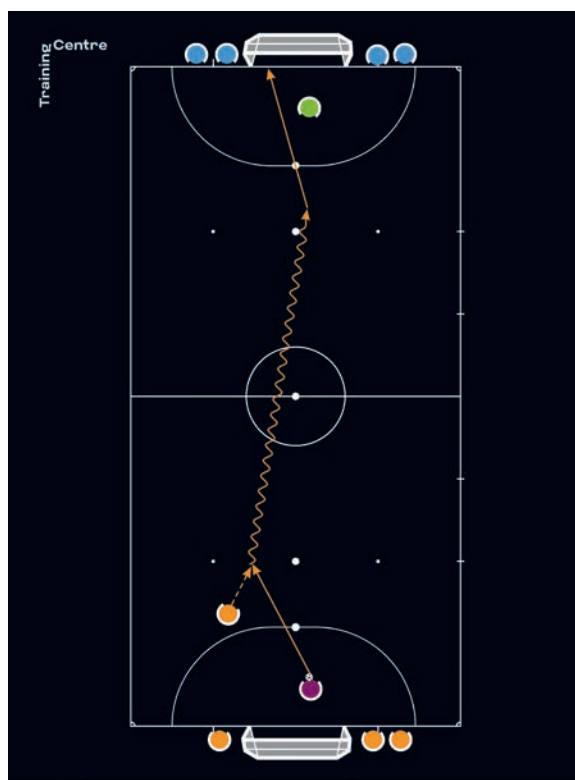
- O exercício começa com um dos dois goleiros lançando a bola para um jogador da equipe atacante, que tenta marcar gol na meta oposta.
- Independentemente de a finalização ser bem-sucedida, o jogador atacante permanece em quadra e se torna um defensor, enfrentando dois jogadores atacantes que entram na equipe adversária para criar uma situação de 2 contra 1.
- O goleiro na extremidade oposta àquela onde o exercício começou lança a bola para um dos dois jogadores atacantes, que atacam a meta oposta.
- Quando a sequência do 2 contra 1 terminar, outro jogador entra na quadra para criar uma situação de 2 contra 2 e a direção do ataque muda de novo.
- O exercício continua com um 3 contra 2, um 3 contra 3, um 3 contra 4 e termina com um 4 contra 4.
- Quando se transformar em um jogo de 4 contra 4 que vai de uma extremidade à outra da quadra, o exercício é reiniciado.

Pontos de treinamento

- Os jogadores da equipe atacante que estão sem a bola devem procurar criar boas linhas de passe para o condutor da bola.
- Proteja bem a bola quando estiver com a posse.
- Procure abrir a quadra jogando pelas alas.
- Concentre-se na velocidade do contra-ataque e identifique quando acelerar a jogada e quando desacelerá-la.
- Certifique-se de que o tamanho da área de exercício seja apropriado para a idade e a habilidade dos jogadores.



FIFA Training Centre



Criação de chances no setor ofensivo

Organização

- Divida a quadra em quatro zonas.
- A Zona 1 fica vazia até que a equipe adversária recupere a posse e ataque.
- Crie uma situação de 2 contra 2 nas zonas 3 e 4.

Explicação

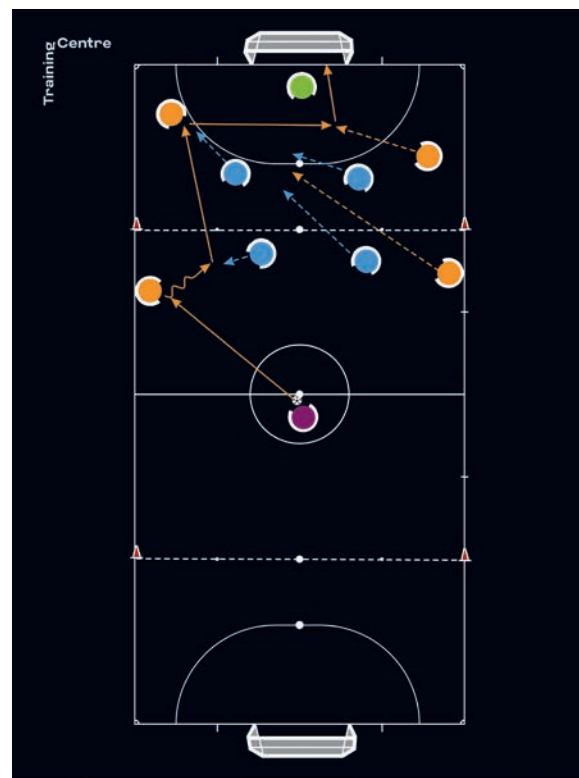
- O jogo começa com o goleiro da equipe atacante, que passa a bola para um companheiro na Zona 3.
- Quando a bola chegar à Zona 4, qualquer um dos jogadores atacantes na Zona 3 pode entrar na Zona 4.
- Se a bola for roubada ou perdida após um chute ou defesa do goleiro, a equipe defensora se torna a atacante. A jogada avança para a quadra do adversário, mas a equipe atacante não pode chutar até que o goleiro adversário não esteja bem-posicionado.

Variação

- O goleiro pode ser incorporado ao ataque para criar uma vantagem numérica (goleiro-linha).

Pontos de treinamento

- Os jogadores com a posse devem tentar deslocar os adversários com a sua movimentação sem a bola.
- Crie espaços constantemente sem a bola para oferecer linhas de passe e ter um maior domínio da bola quando estiver com ela.
- Force situações de 1 contra 1 para procurar deixar os defensores para trás.
- Use o pivô para ajudar a fazer a bola avançar para a zona seguinte.
- Ser paciente quando se tem a posse ajuda a criar situações nas quais o pivô pode ser mais eficaz.
- Estimule os ataques no segundo pau e que os alas façam ultrapassagens para permitir uma mudança rápida de jogo quando a bola for passada para o pivô.
- Assuma riscos dando passes em profundidade, particularmente quando o resultado de um acerto for muito positivo e o castigo pelo erro for pequeno.



FIFA Training Centre

- O goleiro-linha deve permanecer atento para ter certeza de que está preparado para atacar em vantagem numérica.



11.1.4.1 Ataque direto

Fazer a bola chegar até o ataque com passes longos tem seus méritos, mas uma equipe de qualidade precisa ter à disposição outras estratégias para atacar e manter a posse de bola.

Os ataques diretos nem sempre podem resultar em uma chance clara de gol, mas podem anteceder uma fase ofensiva. Por isso, se não for possível chutar imediatamente, é importante reter a posse de bola.

Nas estatísticas das partidas, foi possível observar uma tendência de jogadas individuais diretas, fossem elas intencionais ou acidentais, à custa do trabalho coletivo na fase ofensiva ou na etapa de construção da jogada. Isso pode ser consequência de uma limitação na formação dos jogadores, da existência de mais jogadores talentosos entre os quais escolher ou de uma estratégia deliberada quando uma equipe conta com um jogador excepcionalmente habilidoso.

Hoje, se encontram resistência — isto é, uma marcação com bloco alto ou médio —, as equipes vêm recorrendo cada vez mais aos passes longos, sem usar as áreas centrais da quadra (zonas 2 e 3). Elas fazem isso se abrindo verticalmente, com arrancadas em velocidade da zona 1 até a 3 para escapar dos blocos defensivos do adversário. Essa, porém, deve ser uma tática adicional para permitir um jogo contínuo, e não um método para evitar ter que construir as jogadas, já que as duas estratégias trabalham em conjunto de forma coesiva e colaborativa.

Técnicas necessárias

Algumas pessoas poderiam questionar o mérito de uma estratégia que renuncia a jogar coletivamente por toda a quadra. No entanto, quando aplicada do modo correto, com passes precisos, a escolha do momento certo e corridas pelos espaços adequados, uma jogada direta tem seu valor. Por isso, ela também é uma estratégia adicional que as equipes devem dominar.

As equipes mais técnicas podem conseguir combinar um jogo compacto e de passes curtos com uma estratégia de bolas longas. As equipes menos técnicas podem se apoiar mais na estratégia das bolas longas, mas isso raramente dá certo durante uma partida inteira.

A arte de surpreender

Para tirar proveito no ataque do fato de termos a posse de bola, a técnica é fundamental, mas o fator-surpresa também. Para isso, os chutes de bico são uma poderosa arma técnica no arsenal de várias equipes nos ataques diretos. Visto por muito tempo como uma técnica específica do futsal, o chute de bico na corrida é uma batida repentina e disfarçada na bola e deve ser dominado.

Bolas enfiadas e a participação do goleiro

As bolas enfiadas servem para abrir a quadra e aliviar a pressão exercida pelo bloco alto ou a pressão alta do adversário. Porém, essa estratégia se baseia no pensamento rápido e no ímpeto do pivô para arrancar a

partir da zona 1 ou 2. Também exige que um companheiro pense rápido e se antecipe para começar o ataque com um passe preciso, de força calculada. Os goleiros são fundamentais na construção de ataques diretos e seu papel na criação de chances parece cada vez mais significativo no futsal moderno.

Mesmo quando não resultam em uma chance de gol, os ataques diretos podem ser vitais para ganhar terreno e começar um ataque posicional. Assim, os gols e os ataques diretos estão intrinsecamente vinculados.

Alinhar a técnica e a tática

Para avaliar esse conceito, podemos buscar orientações nas conclusões das observações feitas depois dos Jogos Olímpicos da Juventude 2018 a respeito das equipes em desenvolvimento que usaram táticas que exigiam certa técnica. A análise foi que as equipes deveriam pensar cuidadosamente antes de adotar estratégias que exijam técnicas complexas, principalmente se seus jogadores ainda não tiverem desenvolvido toda a sua habilidade técnica.

No futsal profissional, sofisticação tática e habilidade técnica nem sempre estão alinhadas. As equipes que não conseguem combinar sua estratégia tática com qualidades técnicas eficazes têm dificuldades para ser bem-sucedidas. O futsal é um esporte tático e técnico, mas a tática precisa ser entendida e exige a capacidade de executá-la.

Jogar passando por todas as zonas

Organização

- Divida a quadra em três zonas.
- Crie uma situação de 2 contra 2 nas duas zonas finais e, na zona central, um 1 contra 1 mais um jogador neutro, que joga pela equipe que tem a posse da bola.

Explicação

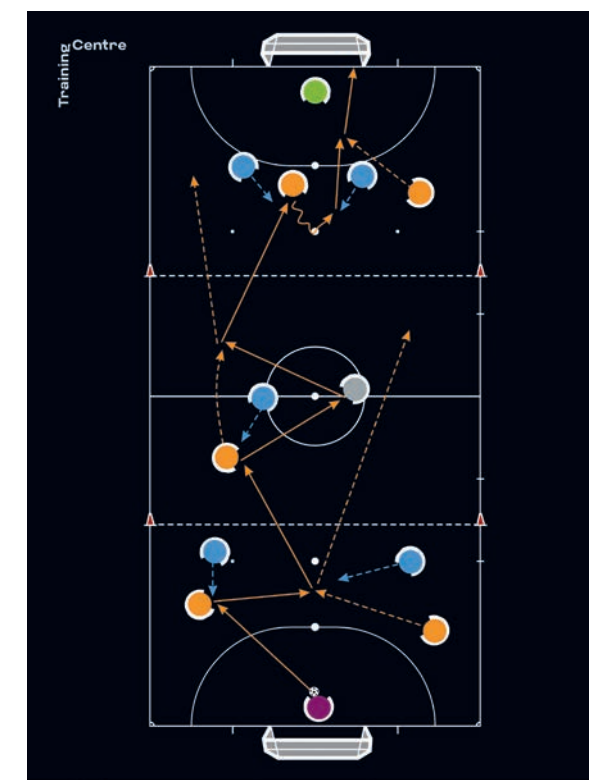
- O exercício começa com o goleiro da equipe atacante, que dá um passe curto para um companheiro na zona defensiva.
- A equipe pode fazer a bola avançar até a zona central com passes ou a conduzindo.
- Quando a jogada chegar à zona central, crie uma situação de 4 contra 3 a favor da equipe que tem a posse.
- Se marcar gol, essa equipe mantém a posse de bola e reinicia o exercício da mesma extremidade da quadra em que fez o gol, desta vez atacando no sentido oposto.

Variação

- Variação 1: O jogador neutro só pode dar um toque na bola.
- Variação 2: Os goleiros devem fazer a saída de bola em até quatro segundos.
- Variação 3: Não existe um número máximo de toques que o jogador neutro pode dar, enquanto os outros jogadores na zona central estão limitados a um toque.
- Variação 4: Os jogadores na zona central podem trocar de posição com os companheiros de outras zonas.
- Variação 5: Os jogadores da zona central não estão limitados a um número máximo de toques.

Pontos de treinamento

- Faça fintas com o corpo para enganar os defensores e criar linhas de passe.
- Crie linhas de passe constantemente para dar opções de passe para os companheiros.
- Adote a mentalidade de sempre olhar, jogar e se movimentar para frente.



FIFA Training Centre

- Evite a pressão do adversário mantendo a bola em movimento. Evite também um jogo estático, que facilita que o adversário se defenda.
- Priorize os passes para frente e só recue a bola para abrir espaços mais à frente, graças à movimentação sem a bola.
- Mantenha a posse de bola para controlar melhor o jogo.

11.1.4.2 Contra-ataque

O contra-ataque também é chamado de “fase de transição” por unir a defesa com o ataque.

O futsal é um esporte com três fases de jogo básicas:

- Defesa
- Ataque
- Contra-ataque

O contra-ataque se baseia em:

- Velocidade (tanto do passe quanto da movimentação do jogador)
- Direção (para frente)
- Surpresa (liberação instantânea da bola de uma área defensiva para tirar proveito da desorganização da defesa adversária)
- Aproveitamento dos espaços (por todos os jogadores)
- Finalização

Isso pode nos levar a fazer as seguintes perguntas:

- Os jogadores estão optando por ter mais controle sobre o ritmo da partida?
- Os jogadores não querem correr? Observamos, porém, que quase todas as equipes optavam por substituições em massa (quatro jogadores entrando e quatro saindo) a cada três ou quatro minutos.
- Os técnicos não querem que os seus jogadores saiam na corrida nas transições? Pedem constantemente calma e controle?
- Em geral, as equipes melhoraram defensivamente?
- Os goleiros estão melhorando a cada ano e sua importância para a equipe está sendo reconhecida?
- Nos treinos, se trabalha mais a construção das jogadas de ataque do que os contra-ataques?

É evidente que talvez não existam respostas simples para essas perguntas e vários fatores possam estar em jogo, dependendo da idade dos jogadores e de sua etapa formativa.

Aproveitar a vantagem numérica no contra-ataque

Organização

- Use a quadra inteira.
- Divida a quadra em três zonas.
- Coloque um gol em cada extremidade da quadra.
- Coloque um goleiro em cada gol.
- Ponha dois atacantes na zona central.
- Posicione três defensores e um atacante em cada zona final.

Explicação

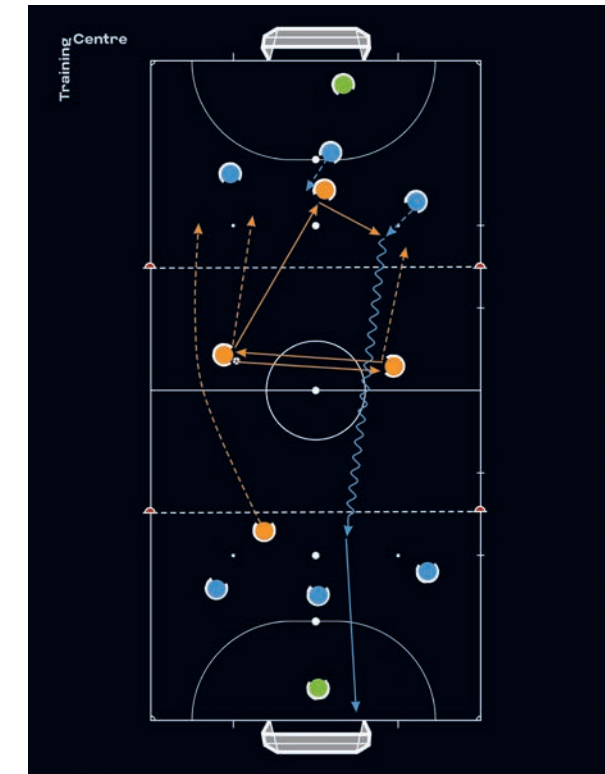
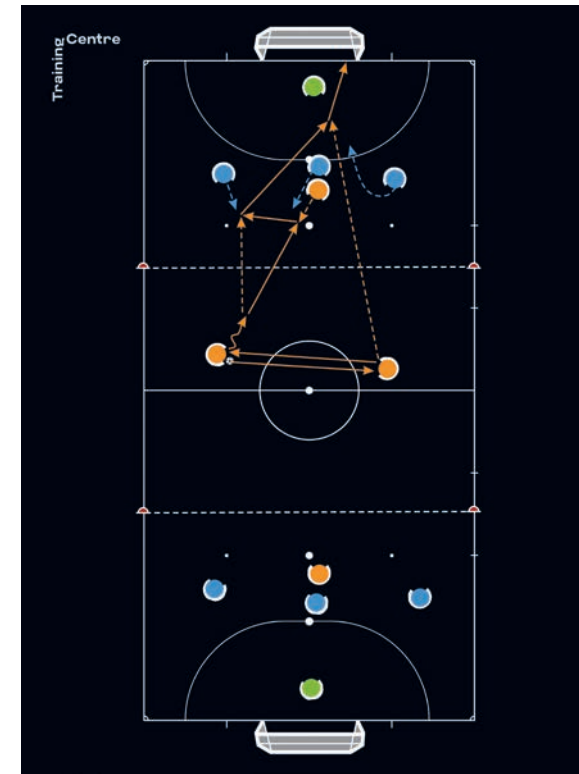
- O exercício começa com os dois jogadores da equipe atacante na zona central tocando a bola entre si em diagonal.
- Esses dois jogadores decidem qual dos dois gols atacar e tentam fazer a conexão com o atacante posicionado em uma das zonas finais.
- Se conseguirem passar a bola para o atacante na zona final, os dois jogadores da zona central podem entrar na zona final e criar uma situação de 3 contra 3.

Variação

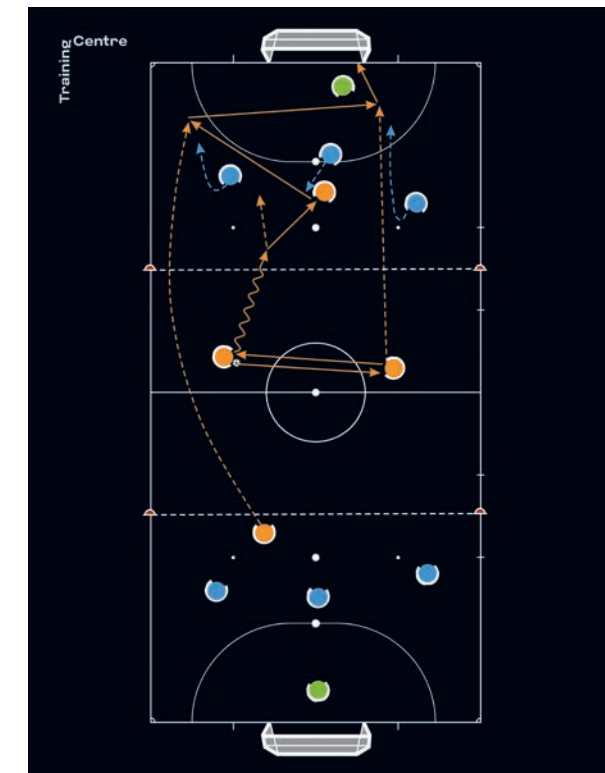
- Quando os jogadores da zona central conseguirem fazer a bola chegar a uma das zonas finais, o atacante na zona final oposta pode se unir à jogada e criar uma situação de 4 contra 3.
- Se roubar a bola, a equipe defensora poderá contra-atacar.

Pontos de treinamento

- Peça para os jogadores se posicionarem em diagonal um em relação ao outro, para que consigam ver a movimentação dos companheiros nas duas zonas finais.
- Os atacantes posicionados nas zonas finais devem tentar avançar mais ou se abrir, para evitar que o seu primeiro toque os faça recuar na direção dos companheiros mais atrás na quadra.



FIFA Training Centre



Contra-ataque em velocidade

Organização

- Use três quartos de uma quadra.
- Coloque um gol em cada extremidade da área de exercício.
- Posicione um goleiro em cada gol.
- Posicione um defensor em cada metade da área de exercício.
- Posicione um jogador em cada extremidade da linha central.
- Divida os jogadores restantes em dois grupos e posicione-os atrás dos gols.

Explicação

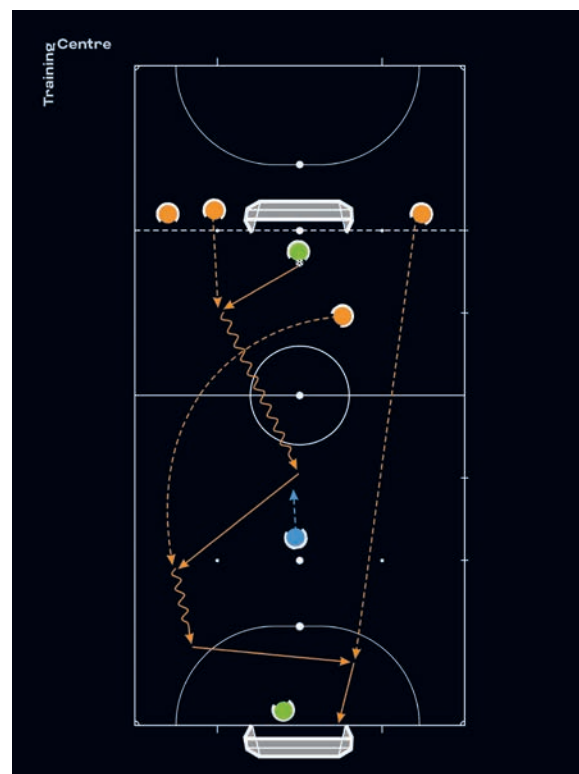
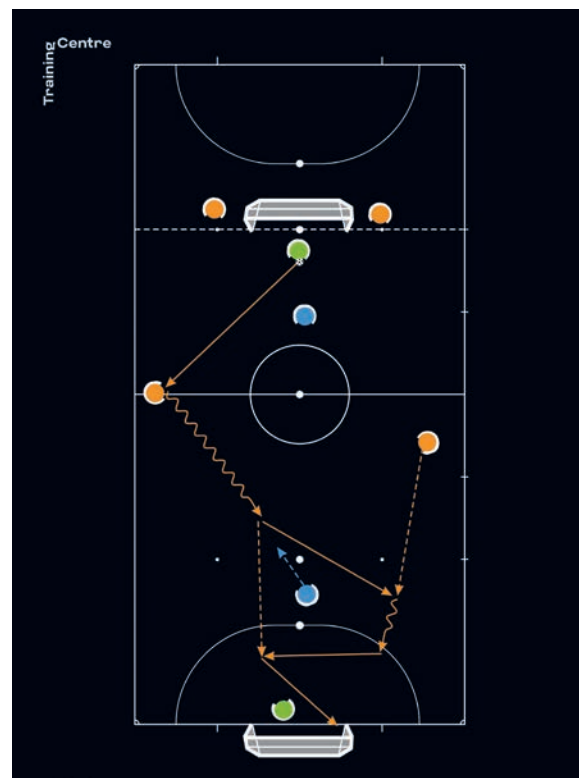
- O exercício começa com um dos goleiros arremessando a bola para um dos jogadores posicionados em uma das extremidades da linha central.
- Esse jogador decide qual gol quer atacar e recebe o apoio do jogador posicionado na outra extremidade da linha central, criando uma situação de 2 contra 1.
- Após concluírem o ataque, os atacantes saem de quadra e esperam atrás do gol que estavam atacando.
- Dois novos atacantes saem de trás desse gol e entram em quadra para atacar a meta oposta, junto do jogador que atuou como defensor na sequência anterior, criando assim um 3 contra 1.
- Os dois jogadores que começaram o exercício como defensores se posicionam cada um em uma extremidade da linha central.
- Os dois jogadores que entraram em quadra para criar a situação de 3 contra 1 se tornam agora os defensores.
- Os dois goleiros se revezam a cada sequência.

Variação

- O contra-ataque é iniciado por um jogador que sai de trás do gol e vai conduzindo a bola.

Pontos de treinamento

- Os goleiros devem iniciar os contra-ataques o mais rápido possível.
- O condutor da bola deve procurar atacar pelo corredor central da quadra para encarar o defensor adversário.
- Os passes devem ser para frente e os domínios orientados devem sempre fazer a bola avançar em quadra.



Ataque e contra-ataque

Organização

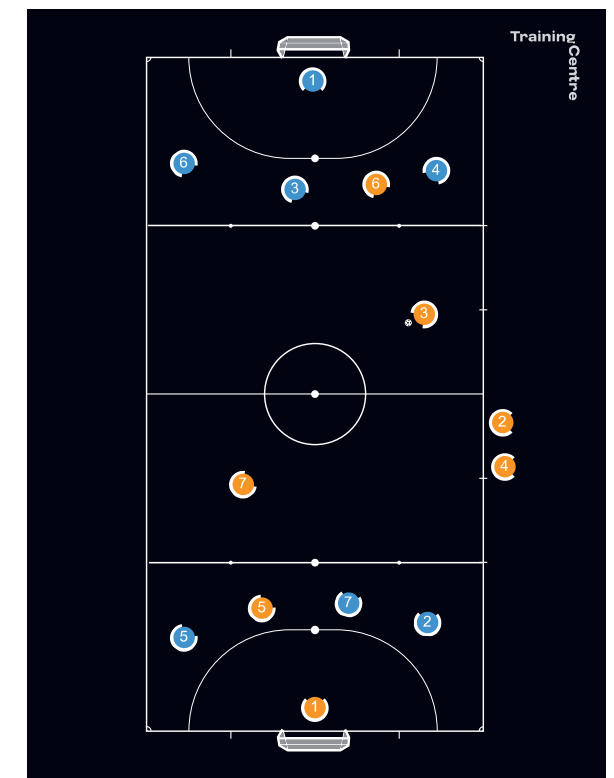
- O jogo começa com os dois atacantes da zona central tocando a bola entre si e, em seguida, escolhendo um dos lados para atacar. Ao lado, isso é demonstrado em uma quadra inteira, mas é possível fazer uma introdução aos princípios em meia quadra.
- Eles podem passar a bola diretamente para o atacante que está esperando na zona final escolhida ou conduzi-la e começar um ataque no 3 contra 3. Quando os dois tiverem entrado na zona final escolhida, o atacante que espera sozinho na zona final da outra extremidade se junta a eles para criar uma vantagem numérica de 4 contra 3.
- A jogada continua até a bola sair de jogo.
- Se roubarem a bola, os defensores podem contra-atacar na direção oposta, como em um jogo real, mas fazendo um jogador conduzir a bola pela zona central para se unir ao ataque — ou seja, sem fazer um lançamento direto para a zona final oposta.

Explicação

- Troque de equipes para que cada grupo tenha a chance de atacar.
- Reestruture os grupos para ter um 4 contra 1 em cada zona final.
- Reestruture os grupos para ter um 4 contra 2 em cada zona final.
- Se o exercício começou só em meia quadra, passe a jogar de uma extremidade à outra de uma quadra inteira que tenha o tamanho adequado para a idade e a habilidade dos jogadores.

Pontos de treinamento

- Comunicação
- Passes para frente
- Movimentação da bola e manutenção da posse
- Movimentação do jogador
- Vantagem e desvantagem numérica
- A equipe com a posse consegue criar chances?
- Apoio aos atacantes
- Os atacantes têm alguma estratégia para atrasar o contra-ataque?





11.1.4.3 O goleiro-linha

O futsal tem algumas regras únicas. Uma delas é conhecida como “goleiro-linha”. Apesar de não ser especificamente mencionado desta maneira na Regra 3.6, o termo é entendido de forma generalizada como sendo a aplicação dessa regra específica.

Em qualquer momento durante uma partida, uma equipe pode substituir o goleiro por outro jogador para se beneficiar do fato de ter cinco **jogadores de linha** em quadra (mas nunca mais de cinco ao todo). É uma estratégia de alto risco, que depende de uma habilidade excepcional de reter a bola e de se movimentar, já que só pode ser implementada por uma equipe que tenha a posse de bola.

Antigamente, a ideia era fortalecer a equipe em quadra com um jogador de linha que tivesse uma maior qualidade com os pés do que o goleiro. Porém, nos últimos tempos, essa ideia vem sendo questionada, devido à melhora significativa do trabalho dos goleiros com os pés.

Não só o conceito do goleiro-linha foi usado em excesso com pouco resultado, como também foi usado em excesso nas etapas do jogador em formação e do jogador juvenil, quando a prioridade deveria ser entender os conceitos, e não recorrer a estratégias. Apesar de ser amplamente considerada uma estratégia para marcar gols, o goleiro-

linha também pode ser usado para reter a posse e evitar que o adversário amplie sua vantagem ou se recupere na partida, conforme sugerem os dados.

Algumas das evidências da Copa do Mundo de Futsal da FIFA 2021 que mais chamam a atenção é que as equipes com a posse de bola têm obtido pouca vantagem com o uso do goleiro-linha. Seria preciso fazer uma análise para entender por que isso está acontecendo e o que pode ser feito para instruir melhor as equipes e dar soluções para que elas se beneficiem taticamente ao usar o goleiro-linha.

As evidências mais recentes, também observadas nos Jogos Olímpicos da Juventude 2018, indicam em grande medida que as equipes estão usando mal o goleiro-linha. Isso também foi visto no futsal adulto recreativo ou competitivo de clubes. Em todos os casos, isso quase com certeza se deve a que as equipes não entendam com clareza como implementar a tática, mas também ao seu conhecimento limitado a respeito de o que o goleiro-linha precisa conseguir para ser considerado bem-sucedido — isto é, os princípios desse recurso.

Estrategicamente, o goleiro-linha pode ser usado para reter a posse de bola, mas ele é muito mais utilizado com a intenção de criar chances de gol, o que vem acontecendo

cada vez menos na última década. Estatisticamente, os dados da Copa do Mundo de Futsal da FIFA 2021 mostram que as equipes marcaram só 16 gols enquanto usavam o goleiro-linha — uma taxa de eficácia de apenas 7%. Das 219 vezes que o goleiro-linha foi usado, pouco menos de 20% acabaram em um chute ou um gol (42 resultaram em ao menos um chute). Isso reforça a observação de que uma tática só é bem implementada quando uma equipe conta com a habilidade técnica necessária.

Para decidir se usam ou não o goleiro-linha, os técnicos também devem considerar se esse é um risco que vale a pena correr, já que as evidências atuais mostram que utilizá-lo resulta em mais gols sofridos do que marcados. Isso nos leva de novo a ressaltar a necessidade de aplicar a tática corretamente.

Princípios

O princípio do goleiro-linha é criar uma superioridade numérica, o que tem uma importância ainda maior em uma quadra de futsal, onde os espaços são muito valiosos. Ao movimentar a bola rapidamente e usar a vantagem numérica para cortar as linhas defensivas com passes e a movimentação dos jogadores, as equipes devem procurar criar chances graças aos espaços cedidos pelo desequilíbrio defensivo.

Jogar perto demais do bloco defensivo reduz a possibilidade de criar espaços e gera o risco de uma interceptação. Movimentar a bola de um lado para o outro devagar demais não vai servir para desestruturar a defesa e, se for mínimo, o movimento de rotação da dupla mais aberta quase não vai criar chances para chutar.

Entender como usar o goleiro-linha de forma eficaz é um requisito fundamental do treinamento do futsal. Se essa tática for ser usada, também é igualmente importante que os jogadores a treinem para conhecê-la e entendê-la. Para que o goleiro-linha seja eficaz, as equipes devem trabalhar duro para treinar todos os seus componentes e aprimorar as técnicas necessárias, ao mesmo tempo que entendem como eles estão relacionados entre si.

Como mencionado antes, o goleiro-linha é uma estratégia usada para dominar a posse de bola.

Os objetivos do goleiro-linha são os seguintes:

- Manter a posse de bola
- Usar a vantagem numérica para movimentar a bola com rapidez, cansando, assim, a defesa
- Abrir o bloco defensivo e fazer o adversário se movimentar
- Pressionar
- Variar a velocidade e a direção da bola
- Criar linhas de passe para abrir a defesa
- Sempre dar o passe no pé mais hábil do receptor
- Movimentar-se para abrir uma defesa estática

Explicar a tendência e como corrigi-la

Ao avaliar a eficácia do goleiro-linha, os dados mostram um panorama muito diferente do que a estratégia normalmente pretende alcançar. Isso nos leva a dedicar um tempo para reverter a tendência e demonstrar o que é necessário para que a estratégia seja bem-sucedida.

Examinando os dados, na Copa do Mundo de Futsal da FIFA 2021, 16 gols foram marcados ao todo enquanto o goleiro-linha era utilizado, em comparação com os 19 feitos quando o adversário recuperou a posse de bola, o que indica uma tendência geral de que as equipes têm maior probabilidade de sofrer um gol do que de marcá-lo ao tentar tirar proveito da superioridade numérica. Vale a pena recordar que estamos falando da elite do futsal. Assim, considerando que isso é o que está acontecendo, alguma coisa está intrinsecamente errada. Porém, essa tendência se estendeu por todas as categorias da modalidade e se sustenta em um grande mal-entendido em relação à estratégia. O uso do goleiro-linha produziu um total de 194 chutes, que resultaram nesses 16 gols. Porém, a recuperação da posse resultou em que os adversários dessem 99 chutes e marcassem 21 gols no contra-ataque. Esses dados indicam razoavelmente que, no futsal moderno, é mais vantajoso jogar contra um goleiro-linha do que utilizá-lo. Essa com certeza não é a intenção da regra, mas os dados dão o que pensar.

Esses resultados se devem a uma combinação de um mal-entendido a respeito de como e quando usar o goleiro-linha, tanto por jogadores quanto por técnicos, com a falta de habilidade técnica para reter a posse e finalizar. Este manual de treinamento tem o objetivo de melhorar os resultados pretendidos em todas essas áreas, para que o goleiro-linha possa continuar oferecendo a vantagem tática pretendida pelas regras.

O goleiro-linha

Organização

- Use um pouco mais de meia quadra.
- Coloque um gol em uma das extremidades da área de exercício.
- Monte um 4 contra 4, mais os goleiros.

Explicação

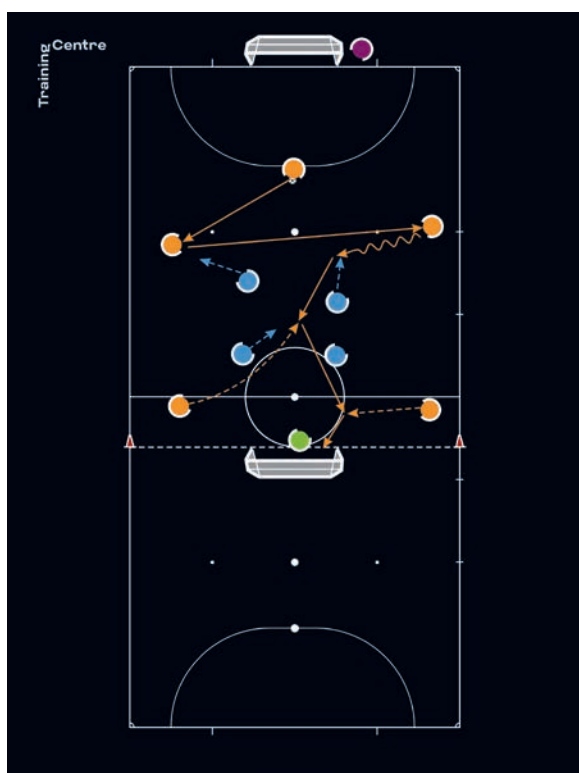
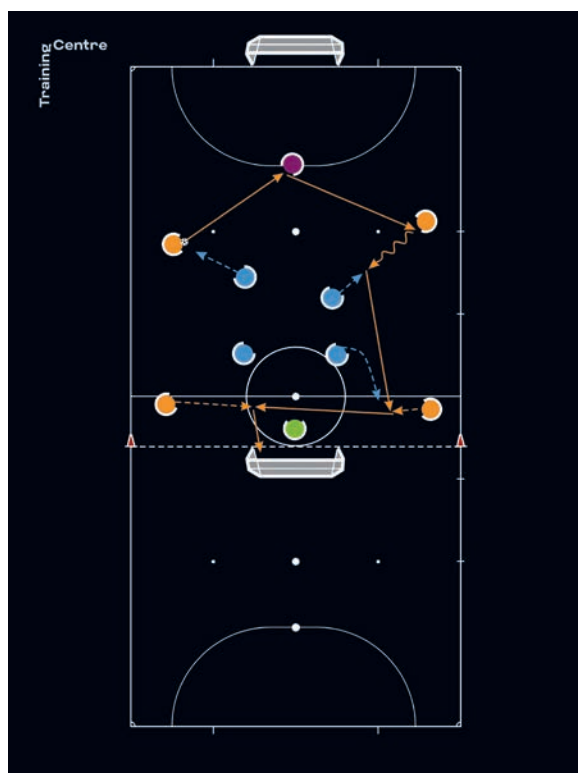
- A jogada começa com o goleiro-linha.
- A equipe de ataque tem como objetivo construir um ataque e finalizar a gol.
- O exercício só se reinicia após a bola sair de jogo.

Variação

- Troque o goleiro por um jogador de linha.

Pontos de treinamento

- Identifique oportunidades para criar situações de 2 contra 1.
- Seja agressivo e procure aproveitar a vantagem numérica.
- Tente criar situações de superioridade numérica na zona central da quadra para desestabilizar a defesa adversária.
- Mantenha a cabeça erguida para conhecer sempre o posicionamento da defesa adversária e identificar possíveis brechas na linha defensiva.
- Abra o jogo para impedir que os adversários consigam fazer a cobertura defensiva.
- Faça a bola circular rapidamente para evitar que a defesa adversária consiga isolar o atacante nas proximidades da linha lateral.
- Se a equipe adversária fizer uma marcação homem a homem, o goleiro deve avançar com a bola para atrair e desestabilizar a defesa adversária antes de decidir o próximo passe a ser dado.
- Seja paciente ao construir as jogadas de ataque para identificar o momento certo de dar o passe ou chutar.
- Posicione e acumule jogadores em certas áreas da quadra para desestabilizar a defesa adversária.
- Identifique quando fazer a bola circular mais rápido ou mais lento.



FIFA Training Centre



11.15 Filosofias de ataque

Os dados mais recentes oferecem um olhar valioso sobre as filosofias ofensivas das equipes. Não é coincidência que as equipes que mais convertem suas chances de gol são as de maior sucesso.

Porém, ao enfrentar um adversário de muita qualidade, é preciso ter flexibilidade nas estratégias de jogo. Tomar a iniciativa contra um adversário experiente

pode dar resultados positivos e oferece a prova de que, independentemente da categoria do futsal, é importante enxergar cada partida separadamente, em vez de repetir a mesma estratégia. Isso exige versatilidade de todo o elenco e um bom entendimento do futsal, além de confiança na própria técnica e na implementação tática.

11.1.5.1 Inovação

Todos os jogos de invasão mudam com o tempo, ou ao menos deveriam. Para que o futsal vá evoluindo e continue sendo emocionante e atraente, a inovação e a experimentação contínuas são necessárias. Na Copa do Mundo de Futsal da FIFA 2021, foi possível observar essa inovação no jogo ofensivo de algumas equipes, principalmente quando jogavam no esquema 4-0. Isso implicava deixar ocasionalmente de utilizar as duplas convencionais, que trabalham com um “movimento de borboleta” pelas alas, para reter e reciclar a posse de bola, com o jogador mais avançado da dupla dando uma corrida vertical deliberada para recuar e receber a bola de costas para o gol na Zona 2, do mesmo modo que um pivô faria antes de dar um passe para a lateral oposta, para que um dos dois jogadores da dupla oposta escapasse para frente na corrida. Essa é uma estratégia inovadora para aproveitar os espaços e tem um elemento-surpresa devido ao fato de ser diferente daquilo que normalmente se espera de uma equipe que tem a posse de bola.

Para que as equipes sejam bem-sucedidas no futsal, as principais restrições do jogo — isto é, o tamanho da quadra, o número de jogadores e a bola — exigem a manutenção da posse de bola. Se o jogo ofensivo é interrompido com frequência pela perda da posse devido a erros básicos e não forçados, vai ser difícil criar uma filosofia ofensiva. Como foi dito antes, a habilidade dos jogadores de passar e dominar a bola são vitais para manter a posse. Se uma equipe identifica os pontos fortes de uns poucos, mas os pontos fracos de todos os cinco jogadores coletivamente, e só joga se apoiando nesses pontos fortes individuais, o jogo vai se estagnar e ser previsível demais para ser eficaz. Se existe uma razão pela qual é importante formar jogadores no futsal quando eles ainda são crianças, é essa.

A variação e a flexibilidade quando se joga como equipe, combinadas com uma mistura de talento individual e coesão coletiva, são uma grande receita de sucesso.

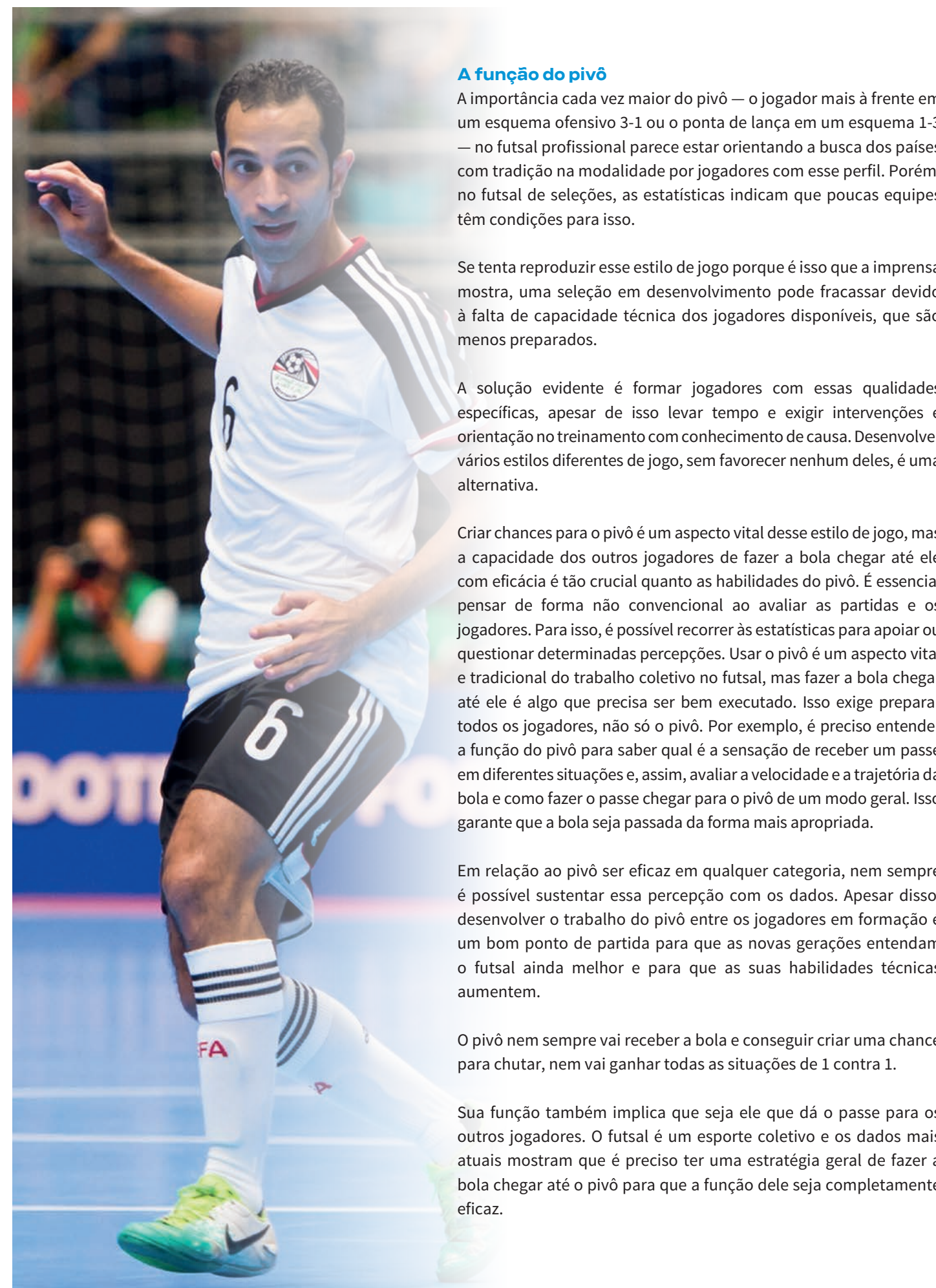


11.1.6 As especialidades de cada posição

Não foi por acaso que os países mais avançados e tradicionais no futsal influenciaram significativamente a modalidade por muitos anos. De muitas maneiras, foi o que deu forma a ela por muito tempo. Porém, isso também gerou uma abordagem simplista e repetitiva, que atrapalhou seu crescimento, sua evolução e a inovação, porque, na sociedade atual, é muito fácil copiar o “como” sem primeiro entender o “quê” e o “por quê”. Essa forma de pensar transferiu ou simplesmente copiou o vocabulário da modalidade usado nesses países, sem entender suas origens nem

propor uma tradução que fosse fruto de uma reflexão para que os termos tivessem o mesmo significado em línguas diferentes.

Isso é algo a ser abordado, para que existam termos aplicáveis universalmente com o mesmo significado, independentemente de sua tradução e, o que é mais importante, que estejam alinhados o máximo possível com a Linguagem do Futebol da FIFA, para a compreensão mútua entre as diversas modalidades do futebol.



A função do pivô

A importância cada vez maior do pivô — o jogador mais à frente em um esquema ofensivo 3-1 ou o ponta de lança em um esquema 1-3 — no futsal profissional parece estar orientando a busca dos países com tradição na modalidade por jogadores com esse perfil. Porém, no futsal de seleções, as estatísticas indicam que poucas equipes têm condições para isso.

Se tenta reproduzir esse estilo de jogo porque é isso que a imprensa mostra, uma seleção em desenvolvimento pode fracassar devido à falta de capacidade técnica dos jogadores disponíveis, que são menos preparados.

A solução evidente é formar jogadores com essas qualidades específicas, apesar de isso levar tempo e exigir intervenções e orientação no treinamento com conhecimento de causa. Desenvolver vários estilos diferentes de jogo, sem favorecer nenhum deles, é uma alternativa.

Criar chances para o pivô é um aspecto vital desse estilo de jogo, mas a capacidade dos outros jogadores de fazer a bola chegar até ele com eficácia é tão crucial quanto as habilidades do pivô. É essencial pensar de forma não convencional ao avaliar as partidas e os jogadores. Para isso, é possível recorrer às estatísticas para apoiar ou questionar determinadas percepções. Usar o pivô é um aspecto vital e tradicional do trabalho coletivo no futsal, mas fazer a bola chegar até ele é algo que precisa ser bem executado. Isso exige preparar todos os jogadores, não só o pivô. Por exemplo, é preciso entender a função do pivô para saber qual é a sensação de receber um passe em diferentes situações e, assim, avaliar a velocidade e a trajetória da bola e como fazer o passe chegar para o pivô de um modo geral. Isso garante que a bola seja passada da forma mais apropriada.

Em relação ao pivô ser eficaz em qualquer categoria, nem sempre é possível sustentar essa percepção com os dados. Apesar disso, desenvolver o trabalho do pivô entre os jogadores em formação é um bom ponto de partida para que as novas gerações entendam o futsal ainda melhor e para que as suas habilidades técnicas aumentem.

O pivô nem sempre vai receber a bola e conseguir criar uma chance para chutar, nem vai ganhar todas as situações de 1 contra 1.

Sua função também implica que seja ele que dá o passe para os outros jogadores. O futsal é um esporte coletivo e os dados mais atuais mostram que é preciso ter uma estratégia geral de fazer a bola chegar até o pivô para que a função dele seja completamente eficaz.

Uma equipe também pode ter a tendência de jogar rápido demais quando tem a posse de bola, sem a técnica para isso. É preciso aproveitar a velocidade e a energia, mas com equilíbrio técnico e tático. A serenidade é vital para evitar a perda da posse, principalmente na fase ofensiva. Isso é importante no momento de passar a bola para o pivô, já que ele vai ser marcado em cima e o primeiro toque que ele dá é crucial para a retenção da posse ou para conseguir um chute a gol.

A ideia de que as fases ofensivas sempre têm que terminar em um chute ou em gol é equivocada. Em vez disso, temos que perceber que os princípios da fase ofensiva variam e podem depender de fatores como a maneira como a partida está fluindo, o placar e o momento do jogo. Em algumas ocasiões, o objetivo da fase ofensiva pode ser reduzir o risco de perder a posse no setor defensivo ou mais à frente e, assim, reter a posse de bola para frustrar o adversário. O princípio de que o adversário só consegue marcar gols quando está com a bola é simples. Portanto, não deixe que ele pegue a bola! Isso fica particularmente evidente nas primeiras etapas da formação de um jogador, já que a fase ofensiva está entre os aspectos mais difíceis de serem bem-feitos no futsal, independentemente de a bola chegar até o pivô ou não. Às vezes, o objetivo de um ataque vai ser simplesmente manter a bola longe do adversário.

Enfrentar o pivô sem a posse de bola

Por outro lado, lidar com o pivô adversário quando não temos a posse de bola também exige planejamento cuidadoso e treino. Um dos objetivos do pivô é “fixar” o defensor — ou seja, obrigá-lo a se manter na mesma posição para não deixar que o pivô jogue — e aproveitar o próprio ímpeto e a resistência do corpo do fixo para girar sobre ele — isto é, “fazer o pivô”. Outro objetivo é usar a força do próprio corpo para proteger a bola e impedir que o defensor veja onde ela está. O fixo com frequência está colado no pivô e os dois jogadores estão em contato físico. Porém, é exatamente assim que o pivô quer ser marcado: de costas para o gol ou se apoiando de lado sobre o defensor. Saber onde o fixo está, sentindo a proximidade do marcador, permite ao pivô aproveitar o próprio ímpeto e força e a resistência do adversário para fazer o giro usando o corpo do defensor como apoio, conseguindo assim ficar de frente para o gol e evitar que o fixo o impeça de fazer isso.

O fixo precisa encontrar o equilíbrio entre marcar o pivô perto o suficiente, evitar que o pivô gire sobre ele e estar longe o suficiente para ter uma visão clara da bola. O pivô quer jogar tendo o controle da situação. Assim, o fixo precisa ser mais inteligente que ele para dificultar a jogada.



Ala

A função do ala é principalmente abrir o jogo pelas laterais. Porém, a especialidade da função vai além disso, já que os alas são extremamente habilidosos no 1 contra 1 na fase ofensiva, com a intenção de fazer a estrutura defensiva se abrir e desestabilizá-la.

A expressão “ala invertido” é usada para descrever alas canhotos que jogam pela direita e vice-versa. A principal intenção deles é abrir o jogo quando sua equipe ataca, conduzindo a bola pelas laterais antes de trazê-la mais para o centro, para o seu pé mais hábil. Os alas que jogam pelas laterais correspondentes à sua perna mais hábil também podem abrir o jogo, mas sua intenção é atacar rapidamente pela lateral para pressionar a estrutura defensiva do adversário ou atrair um defensor até o primeiro pau e deixar o segundo pau exposto, caso a bola possa ser cruzada adequadamente.

Fixo

É o nome dado ao jogador mais recuado, que geralmente é o último homem da penúltima linha defensiva.

Ele é geralmente o jogador que marca o pivô, dependendo da estrutura da equipe quando não tem a posse de bola e do posicionamento que ela adota ao se recompor.



Esquema 3-1 — A função do pivô

Organização

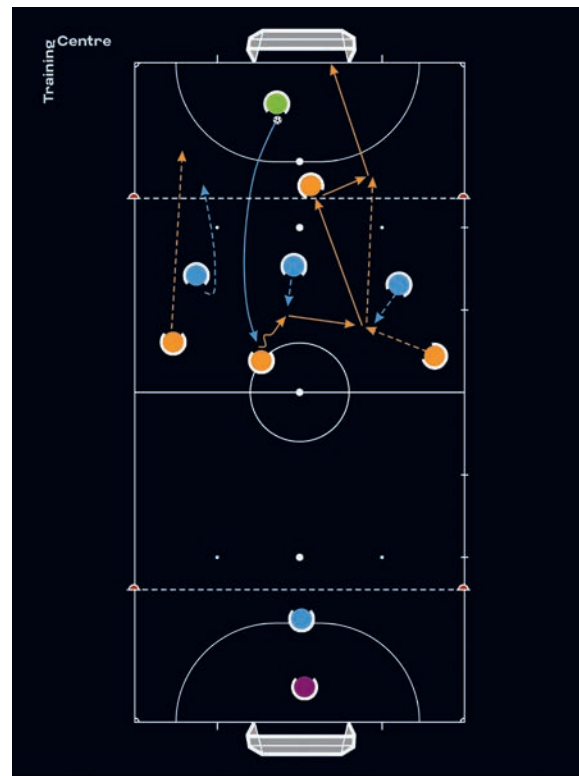
- Use a quadra inteira.
- Coloque um gol em cada extremidade da quadra.
- Posicione um goleiro em cada gol.
- Divida cada metade da quadra em três partes iguais.
- Use cones para delimitar uma área que corresponda a dois terços de cada metade da quadra.
- Crie uma situação de três defensores contra três atacantes na área que corresponde a dois terços de uma das metades da quadra.
- Coloque um pivô na zona final dessa mesma metade para criar um cenário de 4 contra 3.
- Posicione a defesa da equipe à qual pertence esse pivô na zona final da metade oposta da quadra.

Explicação

- O exercício começa com o goleiro da equipe defensora lançando a bola para um atacante posicionado na área correspondente a dois terços de uma das metades da quadra.
- A equipe atacante tem como objetivo fazer a bola chegar até o pivô, que procura segurar a bola e trocar passes com os companheiros, ou girar para chutar a gol.
- Se a equipe defensora recuperar a posse, o jogo se desloca para a metade oposta da quadra e as equipes trocam de papéis.

Variação

- Um defensor se une ao pivô atacante na zona final para criar uma situação de 4 contra 4 dentro de uma das metades da quadra.
- O pivô pode sair da zona final.
- Quando a jogada da equipe atacante terminar, o exercício progride para um jogo que vai de uma extremidade à outra da quadra.



FIFA Training Centre

Pontos de treinamento

- O pivô deve adaptar sua forma corporal para segurar a bola e girar para chutar (de lado) ou passá-la para um companheiro (forma aberta).
- O jogador mais recuado da equipe que tem a posse deve ajustar sua posição para fazer a cobertura contra um possível contra-ataque.
- Após receber a bola, o pivô deve procurar manter a posse e desacelerar o jogo.
- Se o pivô recuar para apoiar a jogada, um companheiro deve ocupar a posição dele.

Passar a bola para o pivô no setor ofensivo

Organização

- Divida metade da quadra em três zonas, incluindo uma zona central de 10 metros de largura.
- Coloque um gol em cada linha lateral.
- Crie uma situação de 4 contra 4 (mais goleiros) e faça as duas equipes atuarem no esquema 3-1.

Explicação

- Os pivôs das duas equipes não podem voltar para defender e devem sempre permanecer na zona ofensiva delimitada.
- A equipe sem a posse deve sempre deixar um jogador na sua zona defensiva para se defender do pivô adversário, o que resulta em uma vantagem numérica de 3 contra 2 a favor da equipe atacante.
- O objetivo da equipe atacante é fazer a conexão com o pivô, que pode então chutar a gol ou passar a bola para um companheiro, que então pode se unir a ele na zona ofensiva.

Pontos de treinamento

- Adotar uma boa orientação corporal proporciona aos jogadores o maior campo de visão possível, o que permite que passem a bola para qualquer área da quadra.
- Os jogadores sem a posse devem procurar constantemente criar linhas de passe para garantir que os companheiros tenham múltiplas opções de passe.
- É preciso enfatizar os passes para frente e uma movimentação para frente.
- Os jogadores devem ter paciência para aumentar as chances de a sua equipe marcar gol quando o pivô receber a bola.
- Quando a sua equipe tiver a posse, os jogadores devem procurar apoiar os companheiros e se desmarcarem para que o pivô possa passar a bola para eles.
- Fazer a bola circular rapidamente permite que uma equipe esteja em vantagem quando o pivô está desmarcado ou sob menos pressão do defensor adversário.



FIFA Training Centre

- O pivô deve se concentrar em proteger a bola, criar linhas de passe, adotar a orientação corporal correta, receber a bola, se livrar do marcador, dominar a bola para dar o passe a um companheiro, dominar a bola para girar, fazer a leitura do jogo, fazer a conexão com um jogador de apoio, posicionar-se para receber a bola e girar ou trocar passes com um companheiro.



A linha de três

Um bloco é geralmente formado por três jogadores sem a posse de bola, que trabalham em linha em uma posição muito avançada em quadra para atrasar o avanço da bola e mantê-la próxima do setor defensivo adversário, normalmente obstruindo o caminho. Como alternativa para isso, esses três jogadores podem pressionar os adversários.

Pôr até mesmo uma equipe habilidosa sob a pressão de um bloco de marcação pode trazer benefícios significativos para a equipe que não tem a posse de bola. Isso permite que ela entenda com clareza o que é pressionar, como fazer isso e, o que é mais importante, quando fazer isso.

Ataques diretos, resistência física e posicionamento em blocos

O uso dos blocos altos pode ter contribuído para o grande número de ataques diretos hoje realizados por muitas equipes de base e do futsal profissional, tanto em competições nacionais quanto de seleções. O problema, porém, é que, quando uma equipe que tem a posse supera um bloco alto, ela consegue fazer a bola avançar rápido para o ataque.

Ter velocidade e um bom condicionamento físico ao se posicionar em um bloco alto e pressionar rápido em seguida é fundamental na transição entre ter e perder a posse de bola. Isso exige estar constantemente concentrado no jogo, o que pressiona mentalmente todos os jogadores — é o elemento psicológico do futsal e da formação de atletas.

É essencial ressaltar que, se a estratégia for fazer pressão, é primordial que as equipes tenham uma resistência física maior para poder pressionar em seguida.

O posicionamento em blocos para atrasar o avanço da bola é uma característica básica da fase sem a posse de bola. Alternar entre um bloco agressivo e outro passivo incomoda os adversários porque gera incerteza em relação ao tipo de bloco que eles estão prestes a enfrentar. Isso os força a pensar com mais cuidado — e, portanto, mais lentamente — sobre onde fazer a jogada e como se movimentar como uma unidade, e com frequência faz com que hesitem quando têm a posse. Com isso podem errar no momento de fazer o domínio da bola ou atrasar os passes, oportunidades que podem ser aproveitadas pela equipe que está defendendo.

11.2 Sem a posse de bola

11.2.1 Bloco alto e pressão alta

As equipes usam o bloco alto para obrigar os adversários a ficarem o mais atrás possível e muitas vezes dão sequência a essa reação inicial fazendo pressão. A tendência das equipes de fazer uma pressão alta se manteve na Copa do Mundo de Futsal na Lituânia.

11.2.2 Bloco alto

Formar um bloco de marcação normalmente vem antes de exercer pressão direta sobre o adversário. Porém, como esse nem sempre é o caso, por isso, as duas ações devem ser tratadas separadamente, apesar de estarem relacionadas. O setor da quadra onde o adversário tem a posse de bola não é relevante para a formação de um bloco.

O princípio do bloco alto é manter a bola no setor defensivo do adversário (zona 1) ou, quando ela chega à zona 2, atrasar o seu avanço em quadra. Para criar um bloco alto eficaz, a equipe que não tem a posse precisa fazer uma marcação individual e não por zona — ou seja, o defensor acompanha sempre o adversário que está marcando, em vez de deixá-lo para um companheiro quando esse adversário sai do espaço que está sendo coberto pelo defensor. Essa é a etapa preliminar da pressão alta.



11.2.3 Pressão alta

No futsal profissional, o uso da marcação com uma pressão alta vem se tornando predominante. É uma tática usada quando uma equipe tem capacidade técnica e tática para aplicá-la.

Durante a etapa do **jogador em formação**, é improvável que essa seja uma prioridade dos treinos ou uma recomendação. Ela seria mais relevante na etapa do **jogador juvenil**, quando a tática passa a fazer parte da estratégia de formação dos jogadores.

Conforme observado antes, o bloco alto é com frequência o que abre caminho para a pressão alta. Entender como fazer a transição de um bloco para a pressão exige que toda a equipe que não tem a posse de bola entenda os gatilhos que a disparam — isto é, uma ação feita pelos adversários, sua forma corporal, o primeiro toque que eles derem ou a posição da sua cabeça, ou ainda o movimento da bola (para trás ou para o lado) — antes de executar uma pressão coletiva parcial ou total sobre o condutor da bola e os possíveis receptores.

É evidente que até mesmo os jogadores mais consagrados são menos eficientes quando sofrem uma pressão direta. Apesar disso, com frequência os defensores não exercem pressão, o que permite que o condutor mantenha o domínio da bola. O menor dos movimentos na direção do condutor com frequência o força a baixar a cabeça para se certificar que ainda tem o domínio da bola. Porém, quando faz isso, sua mente e sua visão ficam ocupadas em reter e proteger a bola, em vez de dar um passe ou um chute.

Pressionar também exige ações contra os adversários que não estão conduzindo a bola, para cortar as linhas de passe e desviar o condutor da bola.

Implementação da pressão alta

Os princípios fundamentais da defesa são atrasar o avanço, fechar os espaços e desviar o ataque. Em relação à pressão, é indispensável como equipe considerar qual gatilho desata a pressão alta sobre o adversário. Ele pode ser não só a reposição de bola inicial do goleiro adversário para um companheiro, mas também o passe e o movimento secundários entre os jogadores de linha.

Escolher o momento certo e entender a situação são vitais para uma pressão alta eficaz. Quando ela é bem-feita, podem ser necessárias só duas ações da equipe defensora para forçar a perda da posse (ou talvez mais, dependendo da qualidade da equipe com a posse de bola).

A pressão, o corte das linhas de passe e o fechamento dos espaços pela equipe sem a posse de bola têm que ser precisos e decisivos, com todos

os jogadores trabalhando em uníssono e entendendo suas funções. Os jogadores de futsal precisam ser inteligentes e decididos para agir em um piscar de olhos e frustrar o adversário.

A pressão alta exige de preferência que toda a equipe sem a posse de bola esteja nas zonas 1 e 2 do adversário, fechando os espaços com a intenção de formar um bloco. A distância da marcação precisa ser suficientemente pequena para dificultar o passe e forçar o condutor da bola a dar um passe que possa ser cortado com mais facilidade e rapidez. Porém, quando a equipe com a posse de bola faz uma jogada direta para colocar um pivô na zona 1 dos defensores, isso exige pressionar rápido a bola para fazer com que essa pressão seja eficaz e impeça que a jogada continue.

A pressão começa com o gatilho inicial, que deve ser entendido, como o primeiro passo que for dado na direção da bola e do condutor. Os jogadores devem ser rápidos e agressivos para fechar os espaços para qualquer adversário que poderia receber a bola. Isso deve continuar sendo feito enquanto a bola é passada de um jogador para o outro. A finalidade da pressão é impedir as oportunidades de passe e, quando um passe for dado, pressionar o receptor e forçar um erro ou um passe errado — isto é, acima de tudo, evitar que a bola avance.

É vital entender que exercer a pressão nem sempre exige três jogadores em posição ofensiva, já que a reação tem que ser motivada pelo esquema tático da equipe com a posse de bola. Portanto, ela pode ser exercida contra um esquema ofensivo 1-2-2, apesar de os princípios continuarem os mesmos.

Gatilho e pressão total

Pressionar todos os adversários com eficácia é uma parte fundamental da pressão. Escolher a hora certa de pressionar e identificar o gatilho (uma ação que a equipe inteira pode identificar instantaneamente) para começar a pressão sobre a bola e, depois, sobre o adversário é vital para implementar essa tática. Exige treinar os diversos gatilhos até entendê-los e é um componente “treinável” básico, já que entender os gatilhos é uma habilidade em si. Exercer pressão sobre a bola na hora errada sem a participação de toda a equipe pode ser ineficaz e custar caro.

Apesar de uma equipe poder formar um bloco para atrasar o avanço dos adversários, esse esforço pode ser desperdiçado se não for seguido de uma pressão sobre a bola e do corte das linhas de passe e das opções. É comum ver um bloco passivo, que pode permitir que um passe seja dado, deixando a defesa escancarada. Portanto, depois da primeira ação de formar um bloco, a equipe defensora tem que tentar pressionar imediatamente para forçar o erro e cortar a linha de passe.

Durante a etapa do jogador juvenil (ou mesmo com adultos), as equipes menos experientes e técnicas costumam ter uma relação de parar/começar com a formação de blocos e a pressão, acertando um componente e errando o outro. Porém, é importante perseverar e entender a relação entre a primeira ação (formar o bloco) e a segunda (pressionar coletivamente).



Gatilhos automáticos, estratégias de marcação e a função do goleiro

É possível argumentar que não existe nenhuma fase do jogo que seja um gatilho automático para a formação de um bloco alto ou para a pressão. Dito isso, certos momentos do jogo podem ser identificados como gatilhos (o reinício de jogo pelo goleiro, os tiros laterais da zona 1 e a fase de construção da jogada começando na zona 1). O perigo aqui é que fazer pressão nessas situações pode levar a uma maior quantidade de ataques diretos para evitar o bloco ou a pressão.

Para que um bloco ou a pressão sejam eficazes, a marcação individual (e marcar o adversário de perto) é necessária, conforme os jogadores procuram aliviar a pressão aplicada sobre eles ou abrir as linhas de passe. Para algumas equipes, a decisão de fazer a marcação individual ou por zona é um princípio que não é treinado, mas é um aspecto necessário do bloco alto ou da pressão. Consequentemente, quando uma equipe tenta aplicar uma estratégia de marcação mista (por exemplo, fazer a marcação por zona para tentar exercer uma pressão eficaz sobre a bola), isso geralmente não dá certo. Para ser eficaz, a pressão tem que ser contínua, principalmente no futsal, onde os espaços disponíveis para dar passes são muito reduzidos.

Fazer uma marcação por zona pode, portanto, debilitar o bloco ou a pressão, o que pode ser explorado pela outra equipe. É evidente que a ação inicial da formação do bloco é feita para fechar os espaços e cortar as linhas de passe, enquanto a transição para a pressão exige uma estratégia de chegar com tudo, mantendo o adversário sempre a uma curta distância para reduzir os espaços, ângulos e oportunidades.

A função do goleiro no bloco alto ou na pressão alta também é um elemento interessante a se considerar, já que sua predominância vem aumentando nos estilos modernos de jogo. O goleiro desempenha uma função de apoio à pressão alta, principalmente hoje, quando o jogo técnico e as estratégias táticas permitem que eles atuem em posições mais avançadas, como o último defensor — e, portanto, um defensor adicional.

Algumas equipes fazem pressão como parte de uma estratégia geral do jogo para frustrar e desestabilizar o adversário desde o início. Outras a utilizam com



pouca frequência, em situações isoladas, e não como uma estratégia de jogo constante. Assim, mudar repentinamente a estratégia surpreende o adversário. As equipes também podem adotar uma pressão alta enquanto estão perdendo o jogo, procurando pressionar o adversário para recuperar a posse de bola ou reduzir a velocidade dele para evitar sofrer mais gols.

Com base nas evidências atuais do futsal profissional, a pressão alta eficaz vem se tornando um divisor de águas na modalidade. O bloco alto e a pressão alta vêm sendo usados com mais frequência nos últimos anos. Antigamente, quase todas as equipes adotavam uma estratégia de bloco médio passivo. Utilizar o bloco alto e a pressão alta tem a consequência não intencional de influenciar a estratégia da equipe com a posse de bola, que passará para os ataques diretos, o que exige que o último defensor tenha mais cautela para conseguir impedir os contra-ataques. Não há dúvidas de que uma boa pressão alta exige treino, um conjunto de habilidades e jogadores com muito preparo físico. É fundamental que ela seja entendida coletivamente para que sua implementação seja bem-feita.

Essa estratégia talvez seja inadequada durante a etapa dos jogadores em formação, apesar de incentivá-los a conhecer e entender o futsal desde cedo, além de estimular a sua inteligência no jogo. Isso os prepara para implementar a pressão alta quando forem maiores.

Entender os benefícios de implementar o bloco alto e a pressão alta é uma evolução positiva na maneira de jogar de uma equipe. Apesar de isso já estar se tornando comum no futsal profissional, ao longo da próxima décadas espera-se que seja ampliado para o futsal de base e o futsal recreativo. Embora ainda se esperem novas evoluções desta estratégia tática, é preciso ter cautela a respeito de seu uso quando os jogadores não têm a habilidade técnica e a capacidade física adequadas nem a equipe técnica entende como, por que e quando usá-la. Isso só resultaria em frustração, principalmente para os jogadores mais jovens, o que deve ser evitado.

Pressionando em desvantagem numérica

Organização

- Use a quadra inteira.
- Divida o grupo em três equipes de 5 (4 jogadores de linha e um goleiro).
- Ponha duas equipes para se enfrentarem em quadra, em uma situação de ataque contra defesa.
- Faça a equipe atacante atuar no esquema 4-0.
- Um dos jogadores da equipe defensora deve permanecer sempre na própria quadra.

Explicação

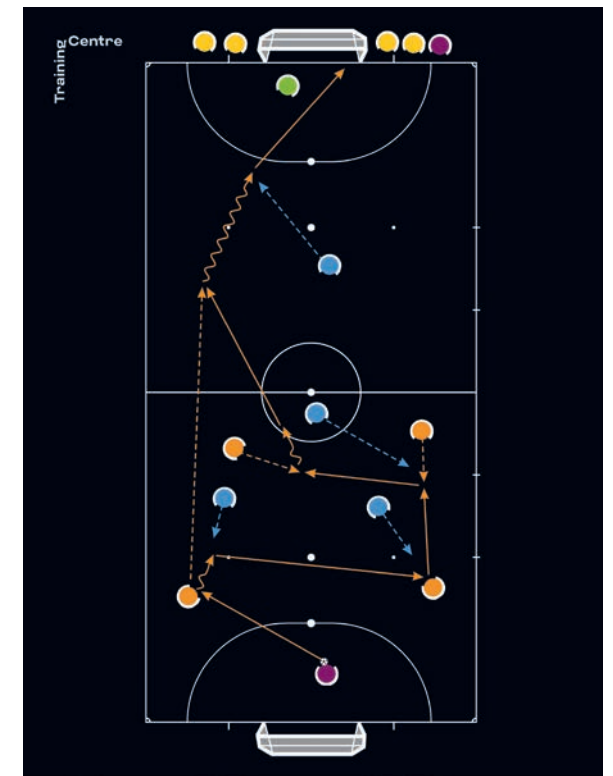
- O exercício começa com o goleiro da equipe atacante com a bola.
- A equipe atacante tem como objetivo marcar gols usando a vantagem numérica para fazer a bola avançar em quadra.
- A equipe defensora tenta impedir que a equipe atacante crie jogadas em vantagem numérica.
- A equipe atacante só pode passar da linha central conduzindo a bola, e não trocando passes.
- Se a bola sair de jogo, a equipe sem a posse deixa a quadra e a terceira equipe entra em jogo.
- Se uma equipe marcar gol, ela deixa a quadra e a terceira equipe entra no exercício.

Variação

- Variação 1: o defensor na posição central, que inicia a jogada, deve correr para o ataque assim que passar a bola.
- Variação 2: o último defensor começa a jogada na borda do círculo central na própria metade da quadra e, assim que a equipe adversária der dois passes, ele fica livre para pressionar em qualquer área da quadra.

Pontos de treinamento

- Aumente a intensidade da pressão quando houver uma boa chance de recuperar a posse.
- Identifique quando e em quais áreas da quadra adotar uma marcação homem a homem.
- Ao encarar o condutor da bola, mantenha o equilíbrio corporal e pare à distância certa do adversário.



FIFA Training Centre

- Enfatize que os jogadores aumentem a intensidade da pressão nos momentos decisivos.
- Ao defender perto de seu próprio gol, a equipe defensora deve procurar reduzir o risco de cometer erros quando pressionar.

Defender-se de um contra-ataque em desvantagem numérica

Organização

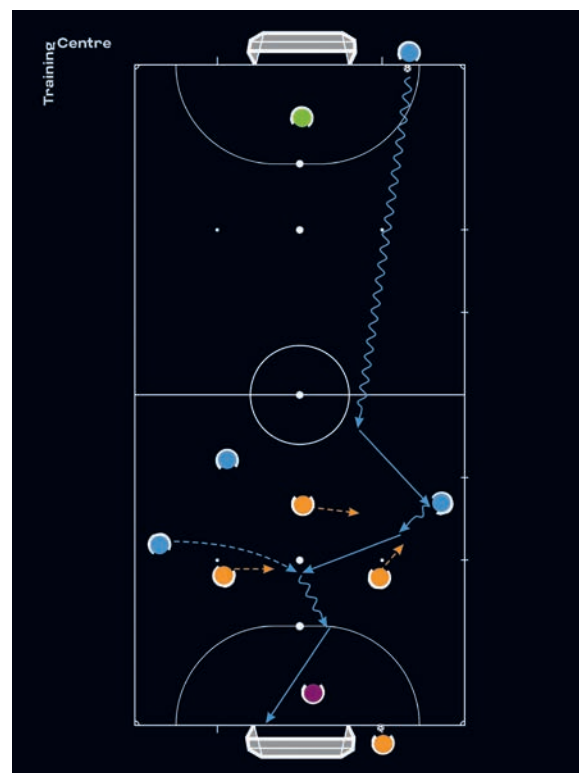
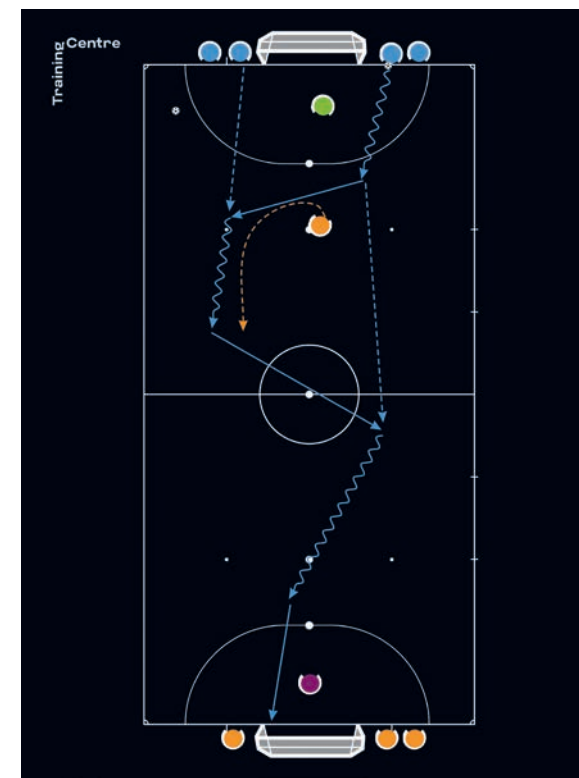
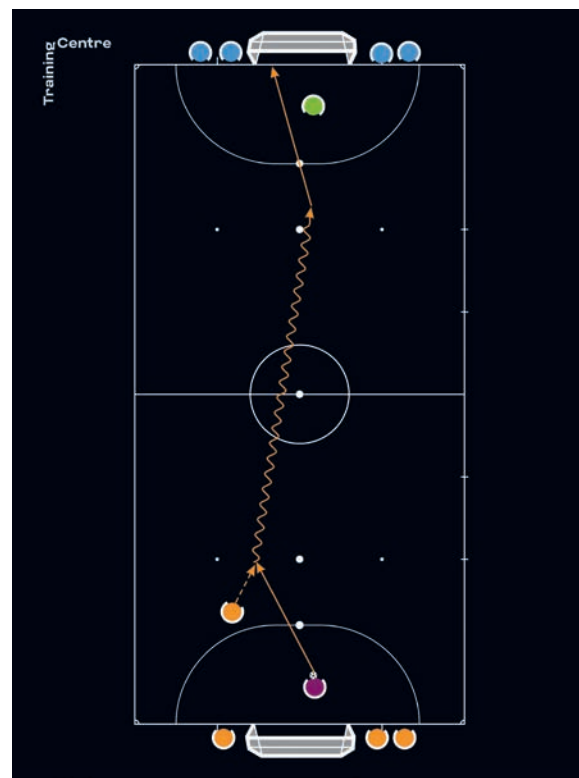
- Use a quadra inteira.
- Coloque um goleiro em cada gol.
- Coloque duas equipes atrás de cada gol.

Explicação

- O exercício começa com um dos dois goleiros lançando a bola para um jogador da equipe atacante, que tenta marcar gol na meta oposta.
- Independentemente de a finalização ser bem-sucedida, o jogador atacante permanece em quadra e se torna um defensor, enfrentando dois jogadores atacantes que entram na equipe adversária para criar uma situação de 2 contra 1.
- O goleiro na extremidade oposta àquela onde o exercício começou lança a bola para um dos dois jogadores atacantes, que atacam a meta oposta.
- O exercício continua com um 3 contra 2, seguido por um 4 contra 3, com a direção do jogo mudando em cada sequência de ataque.
- Quando a jogada no 4 contra 3 for concluída, o exercício recomeça, e a nova sequência se inicia com o goleiro que defendeu o primeiro ataque da primeira sequência.

Pontos de treinamento

- Ao enfrentar uma desvantagem numérica de 3 contra 4, a equipe defensora deve coordenar seus movimentos formando um triângulo.
- Ao defender com uma desvantagem numérica, os defensores devem fazer uma marcação por zona e antecipar a direção do ataque.



FIFA Training Centre



Atrasar o avanço, desviar o ataque e fechar os espaços

Organização

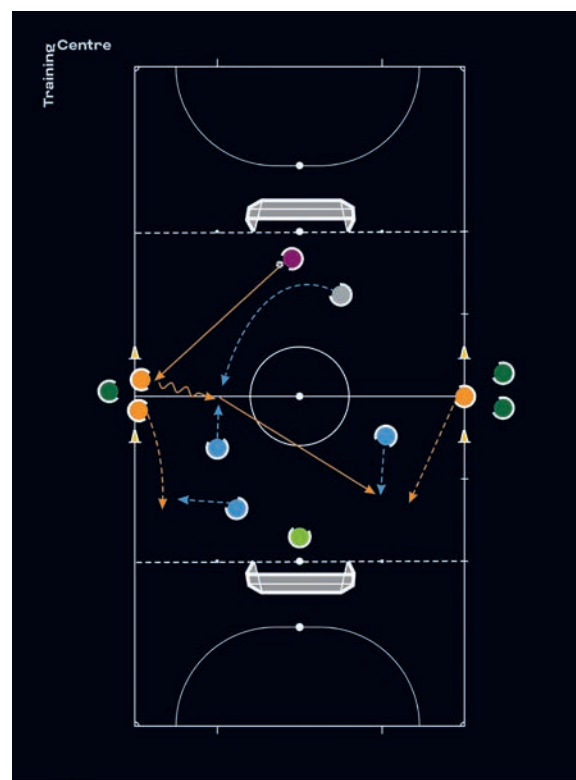
- Use três quartos de uma quadra.
- Ponha um gol em cada linha dos 6 m.
- Posicione um goleiro em cada gol.
- Organize três equipes de três jogadores cada.
- Crie um 3 contra 3 mais um jogador neutro, que atuará sempre como defensor, para criar um 4 contra 3 a favor da equipe que está se defendendo.
- Coloque os três membros da outra equipe nas extremidades da linha central (dois em uma ponta e um na outra).

Explicação

- O exercício começa com um dos goleiros passando a bola para um dos jogadores posicionados nas extremidades da linha central.
- Quando esse jogador receber a bola, seus companheiros se juntam a ele para atacar o gol na extremidade da área de exercício oposta à do goleiro que deu o passe.
- A equipe atacante tem como objetivo marcar gol, enquanto a equipe defensora procura impedi-la de conseguir.
- Quando o ataque terminar, a equipe defensora se posiciona na linha central e se torna a equipe atacante.
- A equipe que estava esperando na linha central se torna a equipe defensora.

Pontos de treinamento

- Tente atrasar os passes da equipe adversária para desacelerar o contra-ataque.
- Sempre pressione o condutor da bola e se coordene com os companheiros que fazem a cobertura defensiva.
- O jogador neutro deve tentar determinar para qual lado da quadra o goleiro lança a bola, com base no posicionamento defensivo da equipe.



FIFA Training Centre



11.2.4 Bloco médio e pressão média

O bloco médio foi o segundo tipo mais comum de bloco na Copa do Mundo de Futsal da FIFA Lituânia 2021™, pois, de modo geral, a maioria das equipes preferia defender em um bloco alto para manter a bola o mais longe possível de seu gol.

De acordo com os dados mais recentes do futsal profissional masculino, o bloco médio é o segundo tipo de bloco mais comum do futsal adulto moderno. Em termos gerais, a maioria das equipes prefere se defender com um bloco alto, para manter a bola o mais longe possível do próprio gol.

É comum que as equipes optem por essa linha defensiva quase permanentemente. Possibilidades de utilização do bloco médio:

- Como parte de uma filosofia ou conceito de jogo
- Dependendo do adversário
- Intencionalmente, nas diferentes etapas de uma partida (dependendo do placar, do cansaço dos jogadores, do risco de cometer uma falta direta perto do gol etc.)

Metas e objetivos do bloco médio

- Oferecer proteção defensiva longe do gol
- Diminuir a área que precisa ser defendida
- Evitar que o adversário penetre nas costas da defesa
- Deixar o adversário jogar ofensivamente e partir para cima, antecipando um erro, para aproveitar a recuperação da posse de bola e sair no contra-ataque antes que os adversários possam se reorganizar, e explorar o espaço reduzido atrás da defesa deles.

Em todas essas considerações, é importante manter uma atitude defensiva ativa e agressiva para não dar tempo de o adversário pensar. Caso contrário, seria contraproducente se defender a apenas 20 metros do gol.

Tipos de estratégia defensiva para um bloco médio

1. Passiva

Espera por um erro, não é proativa, não pressiona a bola. Esse tipo de bloco é mais usado por equipes em desenvolvimento e é uma estratégia comum para que os jogadores juvenis entendam o jogo quando não têm a posse de bola.

2. Agressiva

Uma estratégia mais ativa e participativa, que exige um alto condicionamento físico e técnico para pressionar constantemente a bola e cortar as linhas de passe, geralmente com o objetivo de forçar o recuo do adversário e de que ele perca terreno.

Tipos de marcação com um bloco médio

Quando usamos o bloco médio, não existe um único tipo de estratégia de marcação que seja mais ou menos eficaz; a eficácia de cada estratégia depende de ela ser bem executada ou não.

No futsal profissional, diferentemente de quando o jogador está em formação (seja ele juvenil ou adulto), as equipes normalmente optam por uma marcação individual com cobertura defensiva, utilizando eventualmente a marcação por zona. Poucas equipes optam por se defender apenas com uma marcação por zona.

Fazer uma marcação por zona na fase defensiva vai depender muito da decisão de pressionar ou fazer a cobertura, assim como da posição da bola na quadra.

Alguns exemplos de estratégias que podem ser implementadas no bloco médio são:

- **Marcação defensiva individual**
- **Mista (marcação individual e marcação por zona), dependendo da situação**
- **Marcação por zona**



Componentes táticos do bloco médio

O ala oposto

Saber onde está o ala oposto (isto é, o ala que está no lado oposto ao da bola) é um aspecto fundamental da defesa em um bloco médio. Isso faz com que a defesa tire a atenção do condutor da bola.



Defender-se de bolas que chegam pelo centro para o pivô

Um elemento importante do bloco médio é como se defender de bolas que chegam pelo centro para o pivô. As equipes que atacam o bloco médio com um esquema 3-1 ou 2-2 tentarão finalizar a jogada passando a bola para o pivô.

É crucial ter um plano claramente definido e entendido ao se defender em situações como essa. Isso é fundamental em estratégias defensivas que dão certo. A seguir, damos exemplos de algumas soluções que as equipes encontraram para essa situação:

- **Marcação individual, com uma responsabilidade individual clara para o jogador que marca o pivô (nenhum tipo de ajuda defensiva dos companheiros). Se a bola chega ao pivô, cada defensor deve continuar marcando seu jogador para evitar que o pivô dê o passe para ele.**
- **Marcação por zona (deixar a marcação para o companheiro quando o adversário sai da área coberta pelo defensor).**
- **Antecipar-se, considerando o risco de fazer a leitura errada.**
- **Marcar o pivô com dois homens para criar uma pressão imediata.**
- **Isolar o pivô cortando as linhas de passe.**

Fazer a cobertura

Nesse tipo de estratégia defensiva, é vital ter um sistema de cobertura claro, principalmente nas situações de 1 contra 1. O último defensor ou o goleiro geralmente faz a cobertura. A seguir, damos dois exemplos de estratégias:

- **Cobertura defensiva primária**
- **Defensor + ala oposto que vai para a posição do defensor**

Defender-se com um bloco médio

Organização

- Use a quadra inteira.
- Divida a quadra em quatro zonas.
- Crie uma situação de 5 contra 5 (ataque contra defesa).

Explicação

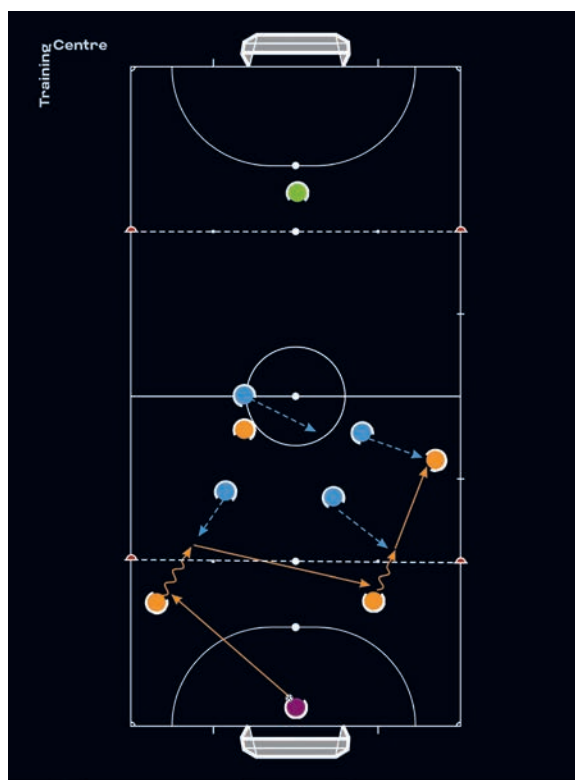
- O exercício começa com o goleiro da equipe atacante com a bola.
- Dois jogadores da equipe atacante iniciam a construção da jogada sem marcação, enquanto os outros dois atacantes ficam livres para se posicionarem em qualquer outra zona.
- Os jogadores da equipe defensora ficam restritos às duas zonas centrais. Eles só podem recuar se a equipe atacante conseguir fazer a bola chegar até a quadra de ataque.
- A equipe atacante tem como objetivo fazer a bola avançar de uma zona para a outra.
- A equipe defensora tem como objetivo impedir que a equipe atacante faça a bola avançar de uma zona para a outra, fazendo uma marcação homem a homem.
- Se a equipe defensora recuperar a posse, as equipes trocam de papéis e a sequência começa do lado oposto da quadra.

Variação

- Quando a equipe defensora recuperar a posse, ela ataca o gol adversário.

Pontos de treinamento

- Pressione o condutor da bola pelas alas.
- Os defensores devem antecipar a direção da jogada para adotar o posicionamento defensivo correto.
- Pressione o jogador que vai receber a bola quando o passe for dado em direção a ele.



FIFA Training Centre

11.2.5 Bloco baixo e pressão baixa

Os blocos baixos foram raramente vistos na Copa do Mundo de Futsal da FIFA Lituânia 2021™. Eles foram observados em equipes que se consideravam muito inferiores aos adversários e acreditavam que se defender com um bloco baixo lhes daria uma chance maior de vencer.

Essa estratégia normalmente é adotada por equipes que se consideram inferiores ao adversário, e um posicionamento recuado ou mais defensivo as deixa mais à vontade para fechar os espaços atrás dos jogadores e manter a bola à sua frente. De certa maneira, ela pode ser considerada uma estratégia ligeiramente menos arriscada contra um adversário aparentemente superior.

O objetivo de se defender com um bloco baixo é dar mais proteção defensiva. Quando bem executado, ele pode ser extremamente eficaz. Isso passa a responsabilidade para o jogador que está atacando, que tem que criar chances de gol e manter a posse de bola, de modo que seja preciso converter um chute para evitar ser pego no contra-ataque.

Por outro lado, sempre existe perigo quando se defende tão atrás. Com o risco das oportunidades de chute, dos chutes desviados ou das cobranças de falta perigosas, que resultam em gol, concentração e reação rápida são vitais nas linhas defensivas.

Além disso, ao recuperar a posse de bola, estar com a equipe inteira atrás da bola dificulta a construção de uma jogada de ataque ou facilita muito para que o adversário faça uma contrapressão.

Outro aspecto importante dessa estratégia é a realidade de ter que se defender durante a partida inteira tendo pouca posse de bola e contando com que o goleiro segure uma grande quantidade de chutes à queima-roupa.

Assim, essa estratégia é vista com frequência nos inícios da etapa dos **jogadores juvenis**, quando deixam de ser **jogadores em formação**, começam a ter senso tático e coordenação, e vão ganhando confiança e entendendo os blocos e as ações defensivas.



Tipos de estratégia defensiva para um bloco baixo

1. Passiva

Aplica-se pouca pressão sobre a bola e a equipe defensora se posiciona bem atrás.

2. Agressiva

Essa estratégia exerce mais pressão ativa sobre a bola e os adversários que não têm a bola para cortar as linhas de passe e fechar os espaços.

Como funciona a pressão baixa?

- Os alas se movimentam com a bola. Existe uma estratégia ativa de pressionar o ala adversário assim que ele recebe a bola. Esse é o gatilho para a ação defensiva.
- A equipe se movimenta como uma unidade de um lado para o outro, dependendo de para onde vai a bola, sem passar a marcação do adversário para um companheiro e mantendo uma estrutura defensiva conhecida. Se for uma pressão baixa, então as linhas defensivas sobem para um bloco médio e, depois, para um bloco alto, se esse for o plano defensivo.

Tipos de marcação contra um bloco baixo

Em um bloco baixo, cada tipo de estratégia de marcação é igualmente eficaz. A qualidade da sua execução determina sua eficácia. No futsal profissional, a maioria das equipes escolhe a marcação individual com cobertura defensiva (com as linhas defensivas muito unidas) nessa posição defensiva. Só ocasionalmente elas fazem uma marcação por zona, já que um erro nessa área pode ser fatal por abrir espaço para o condutor da bola chutar ou fazer a penetração.

Aspectos táticos do bloco baixo

Lidar com o pivô

Quando uma equipe se defende muito atrás é importante pensar em como se defender das bolas passadas para o pivô dentro do losango defensivo. Em geral, as equipes podem atacar esse bloco baixo com um esquema 3-1 ou 2-2, possibilitando que muitas bolas cheguem até o pivô. As ações defensivas têm que procurar cortar as linhas de passe dos alas para os pivôs ou de um pivô para o outro. A ação defensiva aqui é forçar que a bola fique próxima das alas ou à frente da primeira e da segunda linha defensiva, e não entre elas.

Cobertura das alas

Uma maior eficácia da estratégia do bloco baixo também depende do tipo de cobertura das situações de 1 contra 1 pelas alas. Quando a equipe defensora adota uma defesa em bloco baixo, a equipe atacante tem mais tempo para pensar e mais espaço para fazer seu jogo, já que as ações defensivas costumam ser passivas.

Para desbloquear defesas tão fechadas e recuadas, é fundamental que a equipe atacante crie uma abertura para um 1 contra 1 pela ala. Sem um sistema defensivo com uma cobertura clara para cada situação, um bloco baixo pode ser “poroso”. A cobertura pode ser feita por todos os jogadores defensivos em quadra:

- O goleiro
- Cobertura defensiva primária
- O fixo que estava marcando o pivô (e o “pivô oposto” assume a tarefa)
- O “pivô oposto”

Losango em bloco baixo

Organização

- Use a quadra inteira.
- Monte uma situação de 4 contra 4 (ataque contra defesa) dentro de uma metade da quadra.
- Faça a equipe defensora atuar em um losango defensivo (esquema 1-2-1).
- Coloque um goleiro em cada gol, nas extremidades da quadra.

Explicação

- O exercício começa com o jogador da equipe atacante mais próximo do próprio gol com a posse da bola.
- O objetivo da equipe atacante é fazer a bola avançar em quadra e marcar gol.
- A equipe defensora tenta impedir que a equipe atacante finalize a gol.
- Se a equipe atacante marcar ou perder a posse de bola, ela recua para a própria quadra e troca de papel com a outra equipe. A jogada passa a ser na direção da outra quadra.

Pontos de treinamento

- Force a equipe adversária a jogar pelas alas e longe do gol.
- Pressione o condutor da bola imediatamente após ele receber a bola, para impedi-lo de fazer a leitura das suas opções.
- Quando um jogador da equipe atacante estiver conduzindo a bola, evite recuar.
- Antecipe os movimentos do jogador atacante para evitar ser deixado para trás e não poder participar da jogada.



FIFA Training Centre

Pressionar com um bloco baixo

Organização

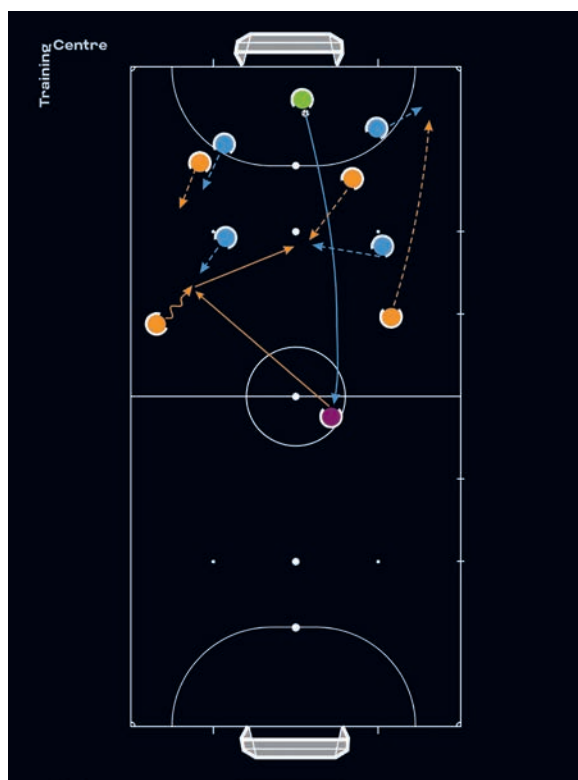
- Use a quadra inteira.
- Monte uma situação de 4 contra 4 (ataque contra defesa) dentro de uma metade da quadra.
- Coloque um goleiro em cada gol, nas extremidades da quadra.

Explicação

- O exercício começa com o goleiro da equipe defensora arremessando a bola para o goleiro da equipe atacante.
- O goleiro da equipe atacante avança então em direção à linha central e passa a bola para um dos dois jogadores posicionados nas alas, o que aciona a pressão da equipe defensora.
- Se a equipe defensora recuperar a posse, a bola é passada para o goleiro da equipe que estava atacando e as duas equipes trocam de papéis.
- Se o goleiro da equipe defensora defender uma finalização ou se um gol for marcado, a equipe atacante recua e a equipe defensora passa a atacar o gol oposto — ou seja, não há contra-ataques.

Pontos de treinamento

- Aumente a intensidade da pressão quando a equipe atacante levar a bola para as alas.
- Adote um centro de gravidade baixo ao encarar o condutor da bola.
- Ao pressionar o condutor da bola nas alas, chegue o mais perto possível dele para impedi-lo de fazer a leitura das suas opções.
- Se o jogador atacante conduzir a bola, acompanhe-o usando movimentos laterais.



FIFA Training Centre

11.2.6 Recomposição defensiva

O trabalho de recomposição exige um esforço coletivo, assim como indivíduos preparados tanto física quanto mentalmente para assumir responsabilidades.

A recomposição defensiva eficaz exige um esforço coletivo, além de jogadores física e mentalmente preparados para assumir a responsabilidade pelas ações defensivas.

A filosofia por trás da recomposição defensiva consiste em três princípios básicos associados a essas ações defensivas.

- **Atrasar o avanço**
- **Fechar os espaços**
- **Desviar o ataque**

Perder a posse de bola pode resultar em uma transição rápida do ataque para a defesa. Por isso, uma recomposição defensiva absoluta, em que todos os jogadores devem se posicionar entre a bola e o gol, é o objetivo principal. Porém, ao perder a posse de bola, ao menos um jogador tem que tentar desacelerar a progressão dela sempre que possível, ganhando um tempo importante para que os companheiros se posicionem entre a bola e o gol e montem alguma forma de **defesa organizada**. Isso nem sempre é possível, devido a desequilíbrios estruturais e de posicionamento, mas deve fazer parte dos treinos.

O fluir constante do futsal, com suas transições frequentes entre a defesa e o ataque, cria muitas situações em que a recomposição é necessária. Devido à crescente predominância dos ataques diretos, que vão passando do futsal profissional para as bases, espera-se que a **recomposição defensiva absoluta** se torne uma característica comum do futsal com o tempo.

As equipes que tiverem aptidão física e mental para fazer uma transição rápida de uma mentalidade defensiva e desacelerar a progressão da bola quando perdem a posse vão conseguir lidar com a recomposição defensiva absoluta.

A importância de pressionar o condutor da bola por trás é um aspecto da recomposição defensiva que os técnicos podem trabalhar. Um jogador que pressiona por trás

de um adversário que sobe atacando em velocidade pode ser um empecilho, mesmo que não consiga se posicionar entre a bola e o gol. Quando sabe que tem um adversário pressionando, mas não consegue vê-lo, o condutor da bola começa a pensar de onde ele vai vir. Isso ajuda a distraí-lo.

As mudanças recentes nessa estratégia tiveram um claro impacto sobre a condição e a capacidade física dos jogadores profissionais. Essa é uma faceta importante da etapa dos **jogadores juvenis**, que os prepara para as futuras exigências do futsal. Esses atributos claramente impactam sobre a eficácia da recomposição defensiva. No futsal moderno, limitar a alternância do jogo de uma ponta à outra da quadra e recuperar a posse de bola o mais à frente possível se tornaram uma estratégia defensiva fundamental.

Manter a posse de bola é um aspecto fundamental do futsal, mas a recomposição defensiva sempre será necessária. Por isso, os técnicos têm que treinar — e, mais especificamente, orientar — essa ação. A recomposição defensiva implica uma mentalidade disposta e que os jogadores assumam sua responsabilidade individual, ao mesmo tempo que trabalham coletivamente. Com as circunstâncias de uma partida em constante mudança, é preciso reconhecer e entender onde está o jogador mais adequado de se pressionar em determinado momento ou fase, com a resposta equilibrada de companheiros que recomponham sua organização defensiva.

Também é imprescindível que o jogador que inicia a pressão sobre a bola na fase de recomposição defensiva consiga enxergar o posicionamento dos companheiros após a recomposição, para ajudar a direcionar a pressão para as alas ou o centro da quadra, ou simplesmente atrasar o avanço dos adversários, facilitando a organização das linhas defensivas e a estrutura em frente ao gol.

11.2.7 Contrapressão

A Copa do Mundo de Futsal 2021 enfatizou a importância crescente da contrapressão, enquanto mostrou que fazer uma boa contrapressão exige um esforço coletivo.



A importância cada vez maior da contrapressão é uma tendência em crescimento no futsal masculino adulto. As evidências mostram que fazer a contrapressão com eficácia exige um esforço coletivo.

A definição e o uso da contrapressão são relativamente novos no futsal, mas o termo é usado para explicar uma ação dentro da partida que está se tornando cada vez mais comum, dada a predominância do bloco alto e da pressão alta. A contrapressão pode ocorrer em uma situação isolada, mas também é parte fundamental da recomposição defensiva.

A contrapressão não deve ser vista só como a ação individual de um jogador para recuperar imediatamente a posse de bola, mas sim como uma ação em que a antecipação, equilibrada com cautela, é feita por todos os jogadores para dar apoio à pressão. A antecipação é crucial; caso contrário, o esforço de recuperar a posse de bola pode ser desperdiçado por uma eventual vantagem numérica do adversário. Às vezes, algumas equipes recuperam a posse de bola com uma contrapressão eficaz, mas a perdem imediatamente devido ao número insuficiente de jogadores perto da bola.

As equipes mais familiarizadas com uma pressão alta e com os atributos físicos necessários têm mais sintonia com essa estratégia de imediatamente exercer pressão sobre a bola para recuperar a posse. Isso exige agressividade na fase inicial de recomposição defensiva, aplicando pressão imediatamente sobre a bola.

Assim, os princípios mais importantes a serem aplicados são:

- **Pressionar a bola rapidamente**
- **Atrapalhar o jogador que tem a posse**
- **Recuperar a posse o mais rápido possível.**

Usar o pivô para escapar da pressão do adversário

Organização

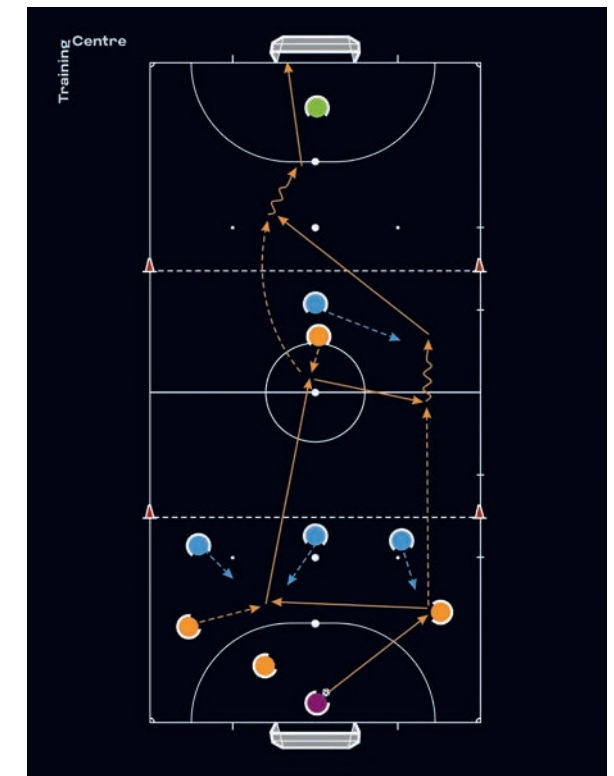
- Divida a quadra em três zonas.
- Monte uma situação de 3 contra 3 (mais um goleiro) na Zona 1.
- Crie uma situação de 1 contra 1 na Zona 2.
- Coloque um goleiro no gol na Zona 3.

Explicação

- O objetivo de cada equipe é marcar gol no adversário, fazendo a bola avançar de uma zona para a outra graças ao apoio do pivô.
- A jogada começa com o goleiro da equipe atacante, que pode dar um passe curto para um dos três companheiros na Zona 1 ou diretamente para o pivô na Zona 2.
- Os três atacantes na Zona 1 tentam passar a bola para o pivô, para fazer a bola chegar à zona seguinte.
- Na Zona 2, o pivô só pode passar a bola. Ele deve trocar passes com os companheiros da Zona 2 antes de fazer a bola chegar à Zona 3.
- Quando a bola alcançar a Zona 3, qualquer jogador pode marcar gol.
- Se a equipe perder a posse, o adversário passa a atacar na direção do gol contrário.

Pontos de treinamento

- Adotar uma boa orientação corporal proporciona aos jogadores o maior campo de visão possível, o que permite que passem a bola para qualquer área da quadra.
- Crie constantemente linhas de passe para fazer a bola chegar à zona seguinte.
- Finte com o corpo para deslocar os adversários e criar espaços para receber o passe.
- Procure manter a posse e se concentre na qualidade do primeiro toque na bola.
- Faça os defensores se deslocarem por toda a quadra com uma movimentação constante com e sem a bola.
- Apoie o pivô identificando quando e para onde se mover para receber um passe.
- Os passes devem ser firmes e precisos.
- O pivô deve procurar proteger a bola e jogar de costas para o gol.



FIFA Training Centre

11.2.8 Defender-se contra o goleiro-linha

Nesse caso, o elemento mais importante da estrutura defensiva é conseguir transformar a desvantagem numérica em uma vantagem. O objetivo do pivô é abrir o bloco defensivo, gerando incerteza e ansiedade com uma movimentação imprevisível. Já a ação defensiva deve ser formar um bloco semiestático, mas resiliente, que só permita que as jogadas aconteçam ao redor de si, nunca através.

Quando uma equipe se defende do goleiro-linha, a prioridade é fechar os espaços, devido à desvantagem numérica. Para conseguir uma coesão defensiva, ajuda que a equipe se mantenha recuada, com uma estrutura clara e rígida, fazendo uma marcação por zona, em vez de individual. Porém, essa estratégia deve permitir que a estrutura defensiva atrapalhe os objetivos do adversário — isto é, se movimentar e encontrar as linhas de passe.

Cada equipe vai se defender até onde conseguir e, assim como acontece em outras áreas do futsal, não existe uma solução mágica para se defender do goleiro-linha que não seja uma grande disciplina estrutural combinada com uma estratégia clara que todos entendam.

11.3 Organização do jogo

Um esquema tático não significa uma organização rígida nem linhas fixas, mas sim um posicionamento organizado em quadra para atingir certos objetivos, papéis e funções, tanto individual quanto coletivamente. É uma forma de distribuir os integrantes de uma equipe para criar uma série de interações entre eles — ou seja, uma tática —, para alcançar os objetivos sem perder o equilíbrio organizacional — ou seja, a estrutura. Os esquemas táticos precisam ser dinâmicos e flexíveis, já que são constantemente subdivididos e reorganizados pela própria equipe e pelas ações do adversário durante o jogo. Hoje em dia, vários esquemas táticos diferentes são usados no futsal e, para escolher um, é preciso levar em consideração os jogadores em quadra, os adversários e as circunstâncias da partida. Na realidade, todas as equipes, independentemente da sua categoria ou qualidade, utilizam uma combinação de esquemas táticos conforme a partida se desenrola e são as ações do adversário que vão ditando as estratégias adotadas. Assim, é importante que as crianças e jovens conheçam cada esquema tático e entendam como é jogar com cada um deles, além de aprenderem a fazer a transição de um para o outro.

11.3.1 Sistemas de jogo — Esquemas táticos

Quando examinamos os sistemas de jogo, a natureza veloz do futsal adulto moderno às vezes dificulta que reconheçamos padrões claros. Isso pode ser confuso e difícil de observar para os técnicos do futsal de base e para quem é novo no futsal ou quer entender melhor a modalidade.

Porém, o principal é resistir à tentação de imitar os outros. Em vez disso, devemos aproveitar o tempo aprendendo muito sobre pouco, e não um pouco sobre muito.

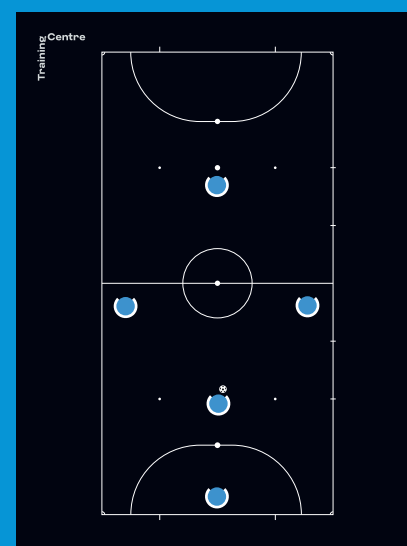
Os especialistas técnicos da FIFA enfatizam que, no futsal, um sistema de jogo não é necessariamente mais eficaz que outro. O crucial é o elenco. Existe uma crença profunda de que a fluidez e a flexibilidade tática são elementos vitais das equipes bem-sucedidas. Porém, esses dois aspectos dependem de que haja habilidade técnica.

Ao pensar em como estruturar o jogo coletivo, é preciso levar em conta todas as habilidades e qualidades do elenco. Um técnico deveria se perguntar o seguinte: “Devo escolher um sistema de jogo que se adapte aos jogadores?” (**mais provavelmente no futsal de base**) ou “Devo escolher os jogadores que se adaptem ao sistema?” (**mais probabilidade, recursos e flexibilidade para isso no futsal profissional**).

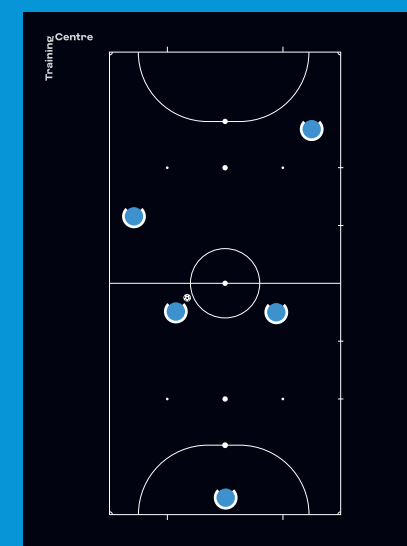
Essa estratégia vai depender de muitos fatores, mas é importante ter a mente aberta ao pensar em como proceder.

Esquemas táticos ofensivos

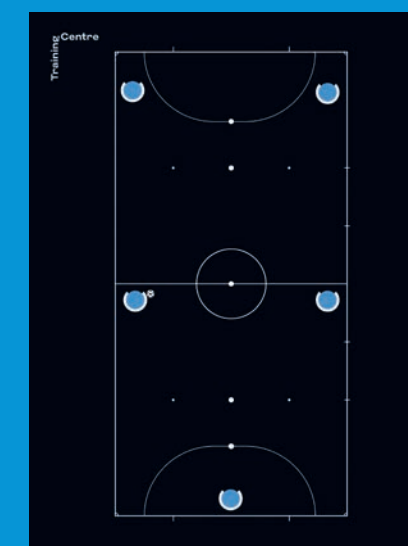
1-1-2-1



1-2-1-1



1-2-2



Esquema 4-0 — Criar espaços nas costas da defesa

Organização

- Delimite uma área de exercício de 28 m x 20 m.
- Coloque um gol na borda da área penal, em cada extremidade da área de jogo.
- Posicione um goleiro em cada gol.
- Crie uma situação de 3 contra 3.

Explicação

- A jogada começa com um dos goleiros passando a bola para um companheiro em uma das alas.
- O exercício envolve jogar livremente.
- A equipe sem a posse adota uma marcação homem a homem.

Progressão 1

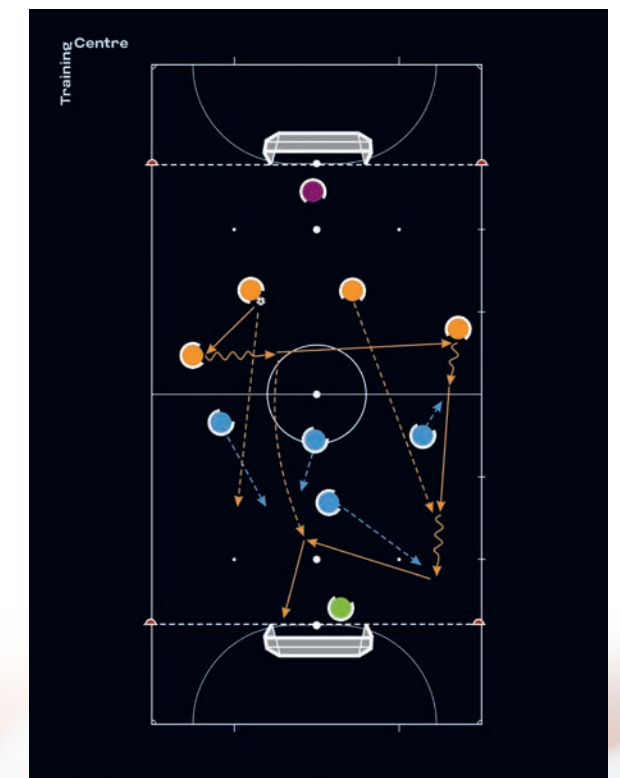
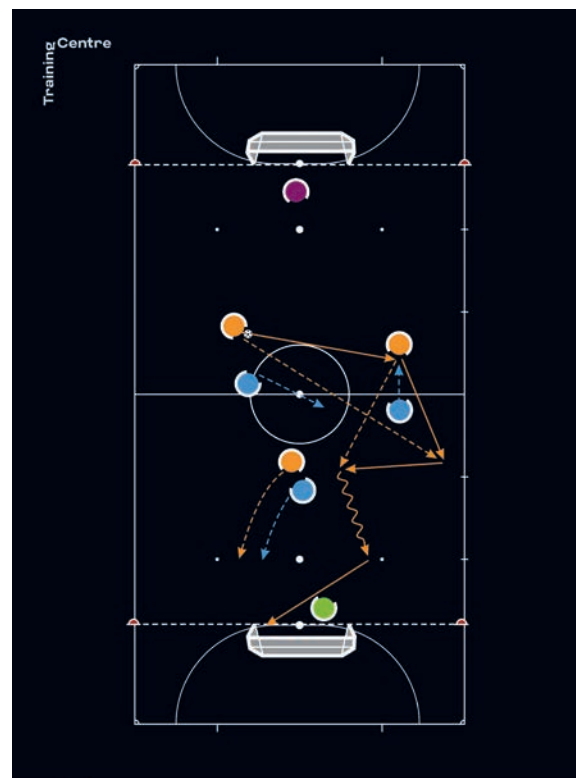
- Utilize toda a quadra.
- Coloque um jogador adicional ao lado da quadra para as duas equipes.
- Esse jogador extra pode se unir ao ataque, criando uma vantagem numérica de 4 contra 3 ao receber a bola à frente da linha central.

Progressão 2

- Área de jogo reduzida, como na sequência básica.
- Situação de 4 contra 4, com uma restrição: a equipe sem a posse se defende apenas na sua própria quadra.
- Os jogadores são incentivados a colocar em prática todos os movimentos ofensivos trabalhados nas duas partes anteriores do treino.

Pontos de treinamento

- A movimentação dos jogadores de apoio sem a bola deve permitir que eles recebam passes paralelos às linhas laterais.
- A movimentação dos jogadores de apoio sem a bola deve permitir que eles recebam passes em diagonal.
- A movimentação dos jogadores de apoio sem a bola deve permitir que eles formem um triângulo ao redor da bola.
- Os jogadores devem evitar entrar no espaço ocupado por um companheiro.



FIFA Training Centre

Esquema 2-2 — Situações de 1 contra 1

Organização

- Use uma metade da quadra.
- Coloque um gol em uma das extremidades da área de exercício.
- Posicione um goleiro em cada gol.
- Divida a área de exercício na metade.
- Divida os jogadores em quatro atacantes contra quatro defensores.
- Coloque dois atacantes em cada quadra.
- Posicione dois defensores na quadra de defesa da equipe atacante e os outros dois defensores fora da quadra (ao lado do gol da sua equipe).

Explicação

- A jogada começa com o goleiro da equipe atacante passando a bola para um companheiro na própria quadra.
- Quando a equipe atacante fizer a bola chegar à quadra de ataque, um dos atacantes e ambos os defensores podem se mover da quadra de defesa da equipe atacante para a quadra de ataque.
- A equipe atacante só pode finalizar a gol de dentro da quadra de ataque.
- Se a equipe atacante perder a posse ou finalizar a gol, as equipes trocam de papéis: os dois atacantes saem de quadra e os dois jogadores da equipe defensora entram para se tornarem atacantes, criando uma situação de 4 contra 2.

Variação

- Crie uma situação de 4 contra 4 que inclua um 2 contra 2 na quadra de ataque da equipe atacante.

Pontos de treinamento

- Os jogadores devem usar toda a área de exercício (de uma ala à outra e as zonas mais próximas da linha de fundo) para explorar ao máximo o sistema 2-2.



FIFA Training Centre

Esquema 1-3 — Espaços e verticalidade

Organização

- Use a quadra inteira.
- Coloque um gol em cada extremidade da quadra.
- Posicione um goleiro em cada gol.
- Crie uma situação de quatro atacantes contra dois defensores.
- Coloque duas bolas, uma ao lado da outra, na quadra de defesa da equipe atacante, na posição mostrada na ilustração.

Explicação

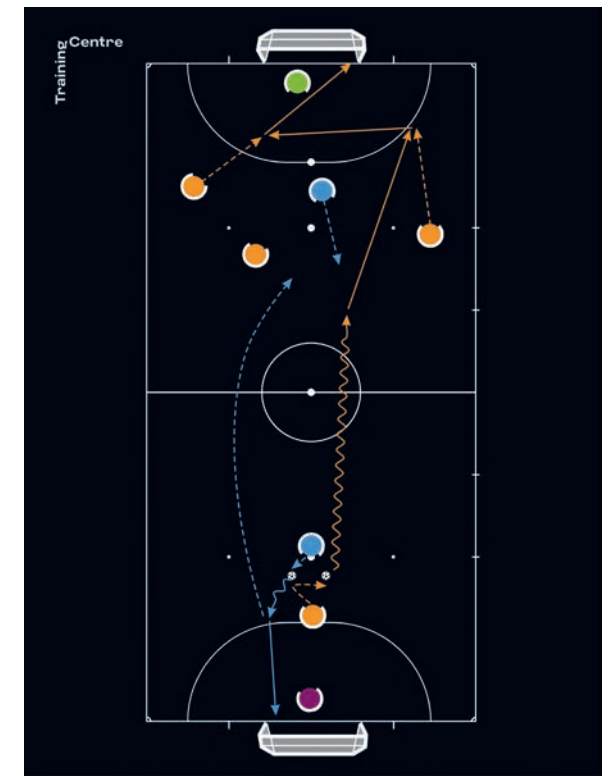
- O exercício começa com o jogador atacante na situação de 1 contra 1, decidindo com qual das duas bolas atacar o gol adversário.
- Quando escolher uma das duas bolas, o atacante avança com ela sem marcação, passando pelo adversário, que toca a outra bola para o goleiro da equipe atacante com um passe levantado e volta imediatamente para a sua quadra.
- O atacante procura trocar passes com os companheiros na quadra de ataque para finalizar a gol.
- Os dois atacantes que começarem o exercício mais à frente estão limitados a um toque.

Variação

- Dois defensores entram em quadra para criar uma situação de 4 contra 4.
- O exercício começa com o goleiro passando a bola para o companheiro que está na situação de 1 contra 1 ou para um companheiro na quadra de ataque.

Pontos de treinamento

- Os jogadores devem jogar pelas alas para dificultar que os adversários se defendam.
- Os atacantes não podem sair da quadra de ataque.



FIFA Training Centre



12.1 Com a posse de bola

As jogadas de bola parada são uma maneira única de criar uma movimentação estruturada dos jogadores e de passar a bola com a intenção de produzir resultados positivos. No setor ofensivo, as jogadas de bola parada normalmente devem ser usadas com a intenção de marcar gols. Porém, elas também podem ser usadas para manter a posse de bola, principalmente em áreas mais defensivas da quadra.



Apesar de a importância das jogadas de bola parada nas partidas ser reconhecida há algum tempo, existem estratégias diferentes para sua aplicação e execução, principalmente quando se trata dos escanteios. Porém, a falta de inovação nas jogadas de bola parada em geral, causada por uma tendência de reproduzir movimentos específicos sem a habilidade técnica para executá-los, atrapalha o desenvolvimento do futsal.

Para que as jogadas de bola parada sejam eficazes e deem resultado, a equipe defensora precisa ser surpreendida e desafiada pela maneira como a equipe atacante aborda a situação. Isso é crucial para marcar gols.

As evidências extraídas da Copa do Mundo de Futsal da FIFA em 2021 indicam que as formas tradicionais de a equipe atacante se posicionar em escanteios, que vêm sendo usadas há mais de três décadas, continuam sendo sistematicamente adotadas, e que as equipes defensoras ainda não encontraram um posicionamento defensivo satisfatório para frustrar o adversário, apesar de a forma deles de se posicionar ser conhecida e que a execução da jogada seja previsível.

A capacidade de ler o jogo e de antecipar uma maneira tradicional de fazer a cobrança, como um passe levantado no segundo pau para um chute de primeira, é uma habilidade defensiva básica. Porém, se defender com eficácia se torna mais fácil quando enfrentamos um posicionamento ofensivo conhecido. Se não houver uma defesa eficaz contra essas jogadas ensaiadas, é natural que elas continuem sendo uma opção favorável. Nesse sentido, serão necessárias melhores opções de ação defensiva para forçar uma inovação, e um conceito estimula o outro.

A inovação é uma parte fundamental da emoção gerada pelo futsal. Criar algo inesperado e a possibilidade de que a situação de bola parada tenha inúmeros desdobramentos geram uma vantagem, dependendo de onde a bola estiver. Entender o futsal e um treinamento progressivo criarão essas opções, mas isso exige uma mentalidade específica e o desejo de experimentar algo diferente. Porém, como foi destacado neste manual de treinamento, a habilidade técnica dos jogadores é um componente essencial em outras áreas.

Conforme vai se tornando mais confiante e bem-sucedida, uma equipe tende a fazer mais cobranças rápidas de escanteio para aproveitar sua capacidade de pensar rápido e atacar os adversários quando eles estão desorganizados. Normalmente é positivo para a equipe atacante usar o elemento-surpresa e aproveitar sua organização superior para fazer uma sequência rápida de passe e chute. Isso exige inteligência, noção do que está acontecendo ao redor e proatividade quando se tem a posse de bola. Essa estratégia é favorecida por jogadores com um melhor preparo físico, o que permite que uma equipe continue fazendo seu jogo enquanto o adversário ainda precisa se reorganizar e se recompor.

Princípios das jogadas de bola parada

As jogadas de bola parada dependem de três princípios:

- **Cobrança**
- **Posicionamento**
- **Movimentação**

Em parte, o posicionamento defensivo do adversário é um fator incontornável. Porém, a estrutura inicial da equipe atacante vai influenciar o ponto de início da equipe defensora e suas ações. Em muitos casos, já que muitas equipes só escolhem entre poucas opções quando se trata de jogadas ensaiadas, suas tentativas se tornam um tanto rotineiras e previsíveis. É nesse momento que o treinamento tem um papel fundamental para oferecer variedade e inovação.

As equipes vitoriosas aumentam ao máximo suas opções de bola parada, e o ideal é que, para cada jogada, tenham duas ou três opções, dependendo de como o adversário monta sua estrutura defensiva. Porém, isso evidentemente exige uma abordagem inovadora de treinamento e preparação de uma estrutura.

O posicionamento do goleiro durante as bolas paradas é outro fator que pode influenciar a estratégia nos escanteios, algo evidente no futsal moderno. Existe uma tendência clara de que as cobranças sejam fortes e baixas no primeiro pau, possivelmente à espera de um rebote, já que o posicionamento inicial do goleiro parece ter mudado, em uma provável tentativa de se antecipar e cobrir o gol no caso de a bola ir para um ponto de onde pode ser chutada de fora da área. Essa estratégia pode ser associada com as mudanças no posicionamento defensivo, principalmente quando se posiciona um bloco de três homens em um escanteio.

Uma estratégia diferente para a equipe defensora é considerar sistemas de posicionamento diferentes ao se defender em um escanteio, não reagindo ao sistema de posicionamento do adversário, mas sim controlando as opções dele. Embora o princípio primordial de uma jogada de bola parada no ataque seja ocupar e posicionar os defensores, as posições dos próprios jogadores da equipe atacante influenciam muito esse princípio. Se os defensores não reagirem à estrutura da equipe atacante, o espaço que os atacantes procuram explorar ou o bloco que pretendem implementar não têm como ser eficazes, o que leva a defesa a ter o controle da jogada.

As equipes defensoras que se posicionam da mesma forma em todo escanteio se tornam previsíveis e, sem querer, mostram ao adversário como jogar. O domínio de jogadas de bola parada bem estabelecidas no ataque continua, já que as defesas ainda estão despreparadas para se antecipar e deter a ameaça. Aqui, indicamos objetivos de treinamento vinculados com entender o futsal e ter a noção do que acontece na partida.

Porém, uma equipe progressista vai inovar e os técnicos devem observar que, apesar de haver várias opções para cada jogada de bola parada no ataque, isso também vale para o posicionamento sem a posse de bola, para o qual as defesas devem conseguir ler vários desdobramentos possíveis e se estruturar para reagir conforme o caso.

Embora a estrutura da equipe atacante e a adoção de princípios básicos das jogadas de bola parada sejam importantes, a execução técnica é fundamental para aproveitar a oportunidade.

A disposição de provar algo novo e de experimentar é a única maneira de testar os conceitos. O melhor momento para fazer isso é durante uma partida competitiva, quando os resultados não podem ser previstos como durante os treinos.

12.1.1 Tiros laterais (com a posse de bola)



Para os técnicos, preparar sua equipe para os tiros laterais, uma oportunidade que surge com frequência, se tornou um elemento fundamental da criação de chances de gol. Os tiros laterais cobrados no setor ofensivo hoje são responsáveis por um número significativo de gols durante as partidas, demonstrando que os técnicos vêm enfatizando muito esse aspecto ultimamente.

Os tiros laterais têm dois objetivos principais:

- 1. Dar início a uma tentativa de marcar um gol**
- 2. Garantir que a posse de bola seja mantida**

Esses objetivos são influenciados pela distância até o gol adversário, a posição dos defensores adversários, a posição dos jogadores da equipe atacante e, ainda mais importante, como o batedor do lateral faz a leitura do jogo.

Devido à regra dos quatro segundos, a capacidade de reação no posicionamento e no uso das habilidades certas é um componente vital de um tiro lateral bem-sucedido. Porém, é comum ver equipes que, apesar de

terem diante de si uma defesa adversária desorganizada e a oportunidade de chutar rápida e inesperadamente, não a aproveitam. Em vez disso, recorrem àquilo que treinaram e esperam seus jogadores se posicionarem. Isso fornece as evidências adequadas para a adoção de uma abordagem progressiva de desenvolvimento. Talvez uma cobrança rápida em um tiro lateral nem sempre dê um melhor resultado que uma cobrança bem-organizada e executada. Na verdade, uma equipe requer uma combinação de tudo isso, mas dominar cada situação é uma característica importante das equipes de futsal inovadoras e bem-sucedidas.

Quando a defesa adversária bloqueia as possibilidades de uma jogada de bola parada, o objetivo principal deve ser agir com segurança para reter a posse de bola, e o resultado provável será recuá-la para recomeçar com um esquema 3-1, mais seguro, antes de tentar construir um novo ataque. É importante lembrar que, nessa situação, um tiro lateral representa uma oportunidade de manter a posse de bola, um posicionamento equilibrado e, o que é mais importante, o controle da partida.

Aspectos táticos dos tiros laterais

Bloqueio do defensor

O bloqueio do defensor é uma estratégia usada por muitas equipes para possibilitar passes longos ou para impedir uma ação defensiva. Existem dois tipos populares de bloqueio do defensor no futsal: o “bloqueio direto” e o “bloqueio para se apresentar”.

Finta na cobrança

Um aspecto fundamental de um tiro lateral bem-sucedido é o batedor fingir na hora da cobrança, ou seja, fingir que vai bater em uma direção, mas cobrá-lo em outra para enganar o adversário. Também é possível esconder quem vai fazer a cobrança e quem vai receber o passe.

Postura corporal

É um detalhe que às vezes passa despercebido, mas é importante que o batedor do tiro lateral preste atenção e adote a postura corporal correta antes, durante e depois da cobrança para determinar o que vai acontecer depois que o tiro lateral for cobrado. Por exemplo, observar tudo ao redor, de pé, antes de se abaixar mantendo a cabeça erguida; ou observar e analisar como será quando a bola estiver em movimento, para escolher a melhor opção de passe. Alguns jogadores tiram o pé da bola, enquanto outros mantêm o pé sobre ela até colocá-la em jogo.

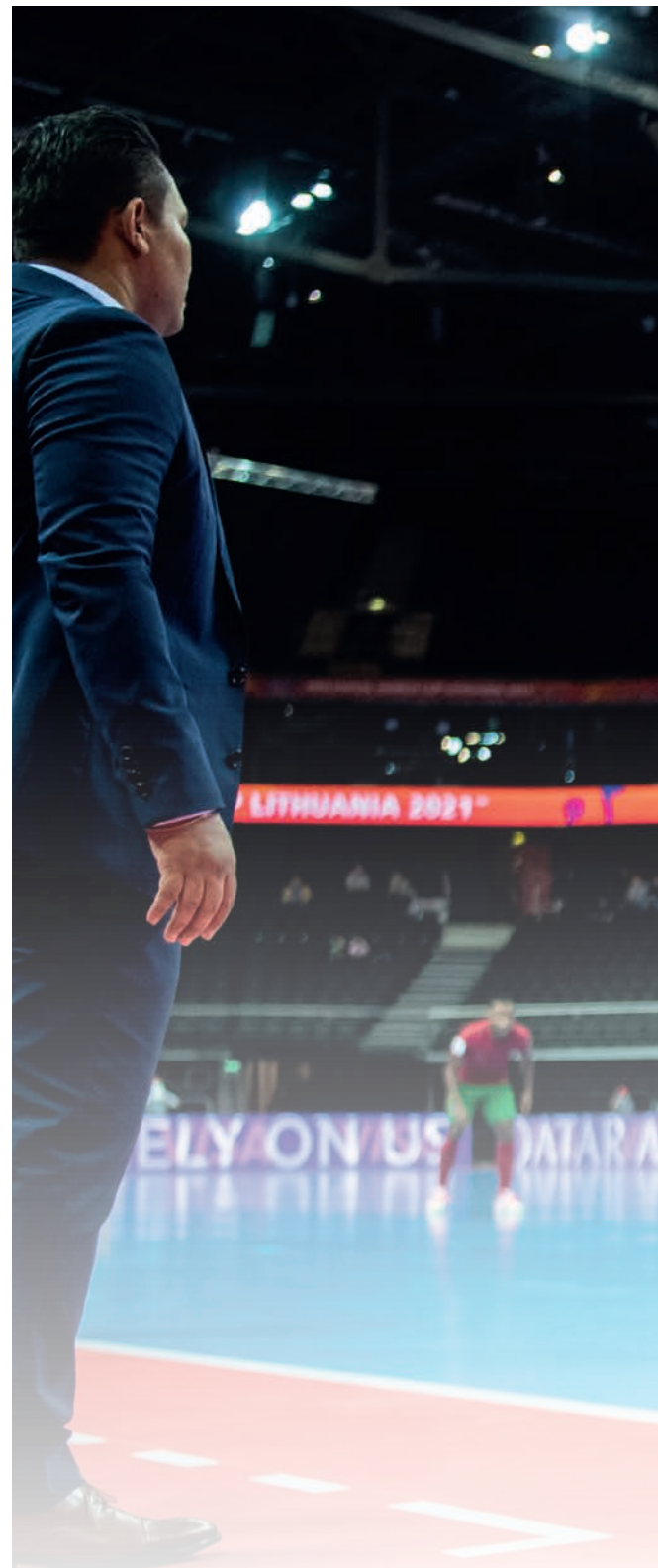
Limitação de tempo

As Regras do Jogo do Futsal da FIFA determinam um limite de tempo de quatro segundos, a critério do árbitro, para que a bola seja recolocada em jogo. É importante treinar a percepção da regra dos quatro segundos, para que os jogadores se acostumem com ela e não entrem em pânico ao jogar sob pressão. Assim, em vez de limitar o número de passes em um exercício do treino — o que não é uma restrição do jogo definida pelas Regras do Jogo —, considere um limite de tempo de não mais de quatro segundos para obter uma restrição mais específica para uma partida.

A utilização do goleiro

Utilizar o goleiro como quinto jogador está se tornando predominante em todas as categorias do futsal, posicionando-o na ala oposta para superar a pressão alta do adversário ao criar uma vantagem numérica.

Quando permitido pelas Regras do Jogo do Futsal da FIFA, o goleiro pode atuar adequadamente como quinto jogador de linha. Essa estratégia confirma a necessidade de aprimorar tanto a técnica (passe, domínio etc.) quanto a tática (como e para quem dar o passe) dos goleiros no treinamento.



Aspectos técnicos dos tiros laterais

Os aspectos táticos do passe estão intimamente relacionados com seus aspectos técnicos (o tipo de passe, sua força, velocidade e direção, se o passe é pelo alto ou forte e à meia altura etc.). Esses aspectos são resumidos como a qualidade do passe.

Diferentes tipos de passe:

- **Um passe aéreo, com força, justo por cima dos adversários, para armar um chute. Se for alto demais, o passe dá uma vantagem aos defensores. Assim, é vital encontrar a altura certa para que seja possível chutar de primeira na sequência.**
- **Um passe rasteiro, preferivelmente forte e na direção da perna mais habilidosa do companheiro, para que ele receba e domine com segurança.**

12.1.2 Cobranças de escanteio (com a posse de bola)

As cobranças de escanteio, como todas as jogadas de bola parada, têm inúmeros resultados possíveis. Porém, dada a proximidade com o gol adversário e a vantagem de poder controlar a jogada, seu principal objetivo é marcar um gol ou ao menos causar problemas defensivos para o adversário.

Outras vezes, porém, o objetivo é simplesmente reter a posse de bola. Esse é com frequência o caso quando o adversário tem uma estrutura defensiva superior às opções criativas da equipe atacante. Isso depende do placar, do tempo restante na partida, da probabilidade de um escanteio dar resultado e da leitura que o batedor do escanteio faz da situação. Esses são aspectos vitais para a escolha da ação adequada.



12.1.3 Cobranças de falta (com a posse de bola)

O elemento mais significativo de uma cobrança de falta é coordenar o passe com a movimentação da própria equipe.

Nessa situação, é importante que o batedor entenda com clareza a precisão e a escolha do momento certo, com a trajetória e a velocidade adequadas para a bola. Por essa razão, ele deve esperar alguns instantes, manter a calma e permanecer alerta para a situação da partida no momento e para o posicionamento dos companheiros e dos adversários.

Mais uma vez, os resultados pretendidos com as cobranças de falta dependerão da posição na quadra em que ela for feita, da etapa da partida e da estrutura defensiva do adversário. No futsal, onde a regra dos quatro segundos impõe uma limitação para a equipe com a posse de bola, a importância de que todos os jogadores estejam prontos e reajam quando têm a posse de bola é essencial para ter sucesso.

Além de ter o objetivo de marcar um gol, as cobranças de falta também podem ser estratégicas para manter a posse de bola.



12.2 Sem a posse de bola

Um aspecto fundamental e frequentemente ignorado de quando uma equipe tem a posse de bola é pensar no que acontece quando a posse é perdida de repente.

Um aspecto fundamental e frequentemente ignorado de quando uma equipe tem a posse de bola é pensar no que acontece quando a posse é perdida de repente.

Se essa situação não for planejada com antecedência, quando ela ocorrer será tarde demais. Assim, todas as jogadas de ataque e de contra-ataque devem ter uma “trava de segurança”: uma medida a ser executada imediatamente se a posse for perdida.

Porém, perder a posse em uma jogada de bola parada é diferente de perdê-la com a bola em jogo, situação em que os princípios defensivos de atrasar o avanço, fechar os espaços e desviar o ataque passam ao primeiro plano. Como a bola fica fora de jogo por algum tempo nas jogadas de bola parada, a equipe sem a posse tem a chance de se organizar defensivamente. No entanto, também é preciso evitar que o time que está atacando dê um passe rápido e avance em quadra — ou seja, é necessário atrasar o ataque adversário.

Defender-se o melhor possível em uma jogada de bola parada exige que uma equipe planeje como fechar os espaços, tanto individual quanto coletivamente, atuando como uma unidade. Quanto mais atrás acontecer a situação de bola parada — isto é, quanto mais perto do gol da equipe que está se defendendo —, maior é a importância do goleiro em estruturar a unidade defensiva. Mais uma vez, o papel do goleiro ganha protagonismo. Como está de frente para a bola, o goleiro vai ser sempre o jogador mais recuado e, portanto, quem tem a melhor visão de toda a quadra, da bola, dos espaços, dos companheiros e dos adversários.

O fator mais importante nas jogadas de bola parada é que a equipe defensora se prepare mais rápido do que a equipe atacante, levando em conta a regra dos quatro segundos e considerando que é fundamental fechar os espaços para impedir que a equipe que está atacando crie uma jogada rápida. A organização é tudo em uma boa ação defensiva para frustrar o adversário.

12.2.1 Tiros laterais (sem a posse de bola)

Cada equipe adota uma tática diferente para enfrentar a ameaça dos tiros laterais.

Na Copa do Mundo de Futsal da FIFA Lituânia 2021, a edição mais recente do torneio no momento da elaboração deste manual, 32 gols foram marcados a partir de tiros laterais. Isso representa mais de 10% de todos os que foram feitos durante a competição. Consequentemente, nunca foi tão vital saber se defender nessas situações quanto no futsal moderno.

As estratégias cada vez mais inovadoras e variadas para os tiros laterais em todas as categorias do futsal exigem que as equipes avaliem como se adaptar e se defender da ameaça que esse tipo de reinício de jogo representa. Por isso, treiná-lo é importante, já que prepara as equipes para resistir adequadamente através do posicionamento correto e da formação de blocos.

Em geral, as estratégias defensivas nos tiros laterais são fazer uma marcação individual ou por zona. Ambas são eficazes quando bem executadas.

Aspectos táticos

Quando uma equipe se defende em um tiro lateral, a postura corporal do jogador é um elemento importante para a sua capacidade de reação e para tentar ditar os espaços onde o adversário pode jogar. As chances de nos defendermos bem aumentam quando sabemos qual é a posição da bola e sua possível trajetória, onde está o adversário mais próximo e onde o resto da equipe atacante está posicionada. Assim, podemos nos antecipar à sua possível movimentação tática. Isso também enfatiza a importância dos jogadores sem a bola, não só a do condutor.

Uma boa comunicação dentro da equipe também é importante, principalmente na marcação por zona, já que, para evitar erros e a desarticulação, todos os jogadores têm que se comunicar bem para definir quem estão marcando em sua zona quando os adversários começam a se movimentar.

O goleiro tem um papel fundamental nisso, já que, com frequência, é o único jogador que enxerga todos os outros, devido à sua posição em relação à bola.

12.2.2 Escanteios e cobranças de falta (sem a posse de bola)

É comum acreditar que a equipe defensora não tem o controle dessas situações e que quem tem todo o poder é a equipe que está atacando. A verdade, porém, é que também pode ser o contrário.

O objetivo da equipe atacante é posicionar seus jogadores para fazer a defesa adversária ir exatamente para onde ela quer, criando espaços e alternativas de passe para, assim, se colocar em vantagem na jogada. Se a defesa permitir que a equipe atacante dite o jogo dessa maneira, de certa forma estará facilitando para o adversário. No entanto, a equipe que está se

defendendo tem certa liberdade para administrar o perigo e determinar o desfecho da jogada.

Ainda mais importante é que, nessa situação, a estratégia defensiva deve ser cortar as linhas de passe e ocupar e fechar os espaços que poderiam ser aproveitados pelo adversário. Porém, tem pouco sentido dar instruções aqui sobre como organizar a defesa nas cobranças de escanteio ou de falta, já que cada situação de bola parada é única. Por outro lado, é preciso adotar os princípios de uma defesa estática.



A grande maioria dos jogadores mais jovens tende a idolatrar alguém. Pode ser um jogador profissional, o pai ou um irmão, e isso com frequência influencia a decisão sobre a posição em que a criança joga.

Todos os técnicos e pais deveriam perceber que, antes dos 12 anos, não é possível nem se deve designar uma posição específica para um jogador. Para dar a todas as crianças a melhor experiência e as melhores chances de desenvolvimento possíveis no futsal, estimulamos que elas vivenciem o jogo em diferentes posições e com vários graus de envolvimento. Por exemplo, como um goleiro vai saber a melhor maneira de passar a bola para o pivô se não souber como é ser pivô e receber no pé e em velocidade uma bola passada pelo goleiro? Assim, os técnicos dos **jogadores em formação** devem ter a intenção de formar um jogador completo, que entenda todas as posições quando chegue aos 12 anos. Não fazer isso é não agir em prol dos interesses dos jogadores mais jovens e pode fazer com que um “goleiro” de seis anos perca a chance de ser melhor como jogador de linha. Nessa situação, os técnicos precisam ser justos ao lidar com as crianças que são vistas como goleiros e saber envolvê-las para não as isolar nos treinos, que devem sempre incluir todos os jogadores.



Por esse motivo, uma seção dedicada aos goleiros normalmente não se aplicaria aos jogadores em formação, a não ser que exista uma razão clara para isso. É claro que as crianças devem ser incentivadas se jogar de goleiro é o que desejam e o que as atrai para o futsal. Porém, elas também devem participar dos treinos dos jogadores de linha para refinar o trabalho com os pés, as habilidades motoras, a colocação e o passe, e entender melhor cada posição e o futsal como um todo.

Para obter mais informações, consulte o MANUAL DO GOLEIRO DE FUTSAL



Fazer a defesa e sair jogando

Organização

- Use a quadra inteira.
- Coloque um gol em cada extremidade da quadra.
- Usando cones, faça uma linha a 9 m de uma das linhas de fundo.
- Posicione três goleiros: um no gol (goleiro 1) e outros dois (goleiros 2 e 3) ao lado do gol.
- Dê uma bola para os goleiros 2 e 3.
- Ponha seis atacantes em fila na linha dos 9 m.
- Posicione um cone a 5 m da linha de fundo, diretamente em frente de cada trave.

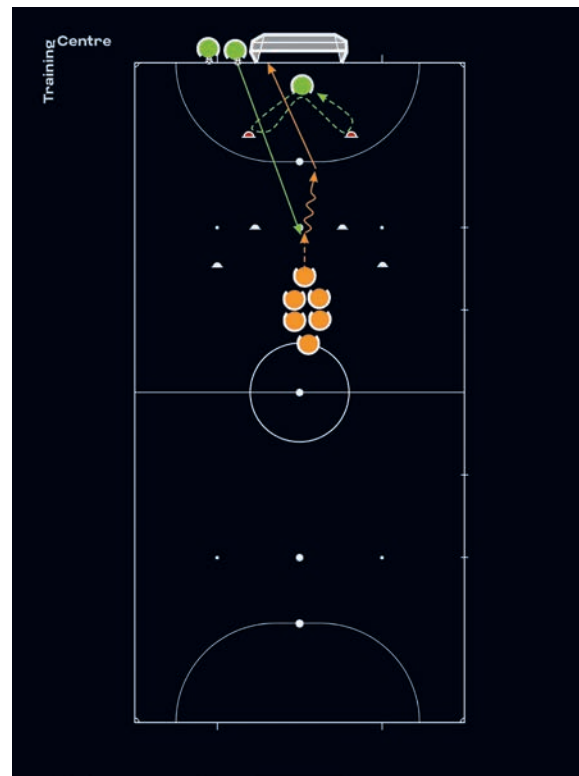
Explicação

- O goleiro 1 se movimenta alternadamente entre os dois cones e um ponto ligeiramente à frente do centro da linha do gol.
- Enquanto o goleiro 1 realiza esses movimentos, o goleiro 2 rola a bola para o primeiro atacante da fila, que tem duas opções: chutar a gol de primeira antes da linha dos 9 m; ou dominar a bola antes da linha dos 9 m, entrar na zona entre essa linha e o limite da área penal e então finalizar em até três segundos em uma situação de 1 contra 1.
- Se o goleiro defender o chute e o atacante pegar o rebote, este tem no máximo dois toques para finalizar de novo.
- A sequência termina quando a bola sair de jogo, o goleiro recuperar a posse ou um gol for marcado.
- Quando a sequência terminar, os goleiros trocam de posição: o goleiro 3 rola a bola a partir da linha de fundo para o segundo atacante da fila, o goleiro 2 vai para o gol e o goleiro 1 fica ao lado da meta.

Variações

Varição 1

- Quando consegue pegar a bola, o goleiro tenta marcar um gol chutando diretamente na meta oposta. Se não conseguir marcar um gol direto, o goleiro tem que enfrentar outra sequência de ataque.



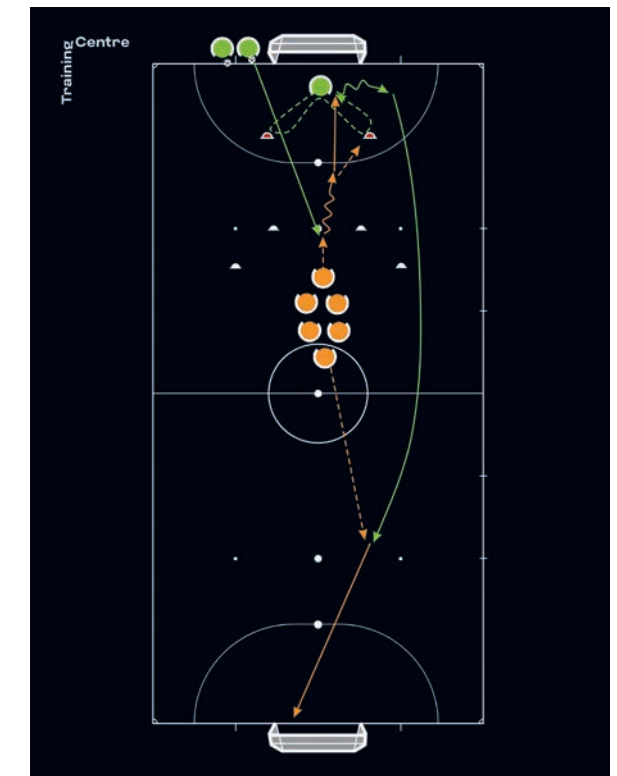
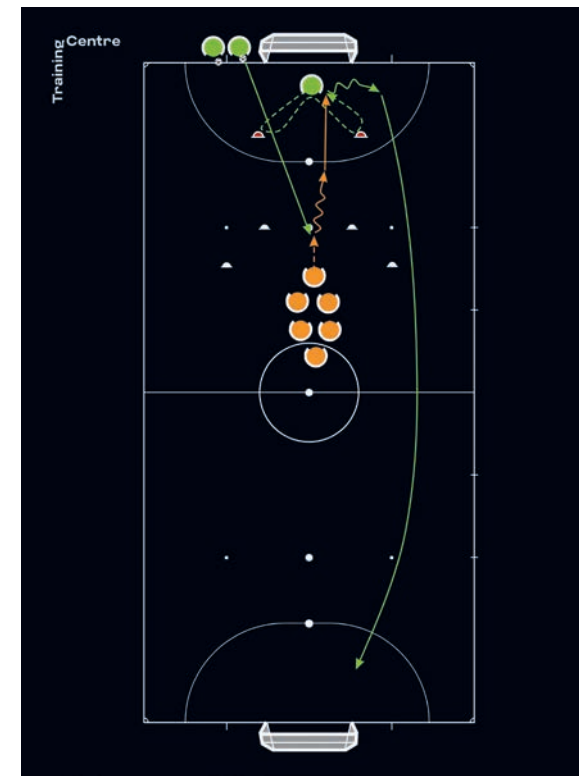
FIFA Training Centre

Varição 2

- Se conseguir pegar a bola, o goleiro inicia um contra-ataque rápido com um arremesso por cima para o último atacante da fila, que se posiciona na quadra oposta e tem que finalizar de primeira em até quatro segundos depois de o seu goleiro ter recuperado a posse. O atacante pode fazer fintas para enganar o goleiro.

Varição 3

- Depois de pegar a bola, o goleiro pode escolher entre chutar diretamente ao gol oposto ou arremessar a bola para o último atacante da fila.



Pontos de treinamento

- O goleiro deve ler a linguagem corporal do atacante para decidir se sai do gol e vai para cima dele.
- Se já estiver saindo do gol em antecipação a uma situação de 1 contra 1, mas perceber que o atacante vai chutar, o goleiro deve adotar uma postura estável, evitando que o chute chegue quando ele ainda está em movimento.

Defender chutes frontais

Organização

- Delimite uma área de exercício de 15 m x 20 m.
- Coloque um gol em uma extremidade da área de exercício.
- Usando cones, faça uma linha a 9 m de uma das linhas de fundo.
- Posicione três goleiros: um no gol (goleiro 1) e outros dois (goleiros 2 e 3) ao lado do gol.
- Dê uma bola para os goleiros 2 e 3.
- Ponha seis atacantes em fila na linha dos 9 m.

Explicação

- O goleiro 2 rola a bola para o primeiro atacante da fila, que chuta de primeira a gol de antes da linha dos 9 m.
- A sequência termina quando a bola sair de jogo, o goleiro recuperar a posse ou um gol for marcado.
- Quando a sequência terminar, os goleiros trocam de posição: o goleiro 3 rola a bola a partir da linha de fundo para o segundo atacante da fila, o goleiro 2 vai para o gol e o goleiro 1 fica ao lado da meta.
- Se o goleiro defender o chute e o atacante pegar o rebote, este tem no máximo dois toques para finalizar de novo.

Variações

Variação 1

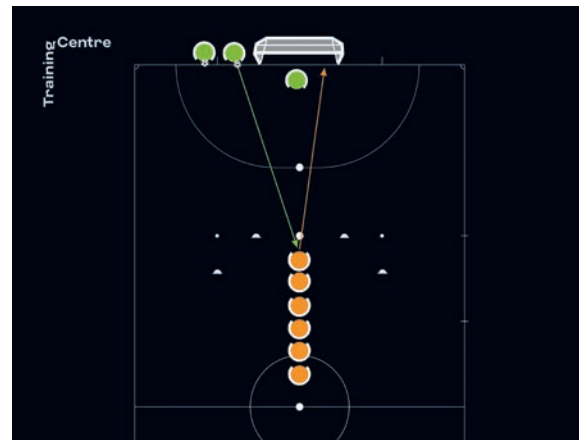
- Introduza um segundo atacante no exercício para aumentar a imprevisibilidade para o goleiro.
- O goleiro se movimenta lateralmente entre as duas traves, ligeiramente à frente da linha do gol, tocando em cada uma delas, e só pode entrar em ação quando o atacante recebe a bola.
- Se o goleiro defender o chute e der o rebote, o segundo atacante entra no exercício para criar uma situação de 2 contra 1.

Variação 2

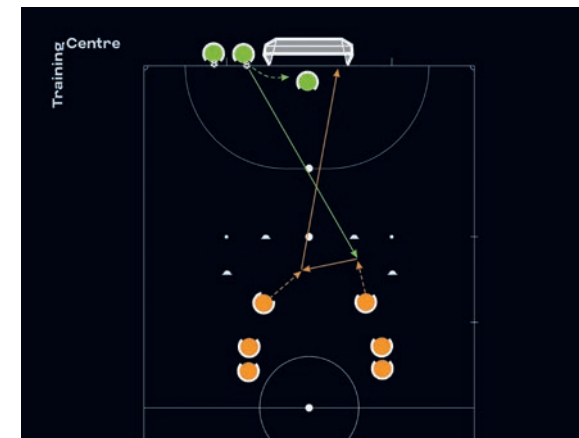
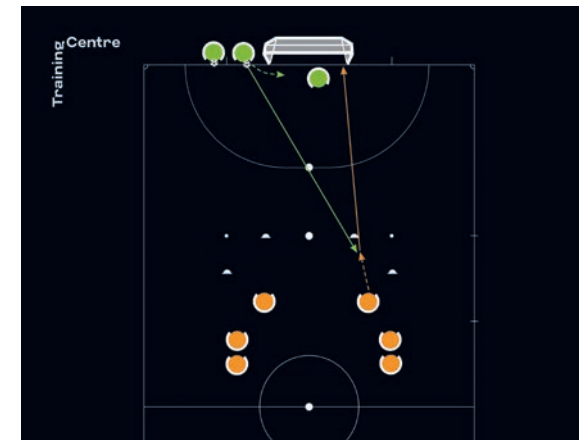
- O atacante tem a opção de finalizar ou armar o chute para o companheiro.

Variação 3

- Os dois atacantes podem trocar até três passes antes de finalizar.



FIFA Training Centre



Pontos de treinamento

- O atacante deve ficar atento ao rebote depois do seu primeiro chute a gol.
- O goleiro deve desviar os chutes para os lados, para evitar que o atacante tenha outra chance de chutar.
- O goleiro deve estar estável e firme no chão quando o atacante chutar a gol.



Defender chutes das alas

Organização

- Delimite uma área de exercício de 15 m x 20 m.
- Coloque um gol em uma extremidade da área de exercício.
- Usando cones, faça duas linhas pontilhadas da linha de fundo até a linha dos 9 m, criando assim um corredor central e dois corredores de 5 m de largura nas laterais da quadra.
- Posicione dois atacantes no corredor central, a aproximadamente 1 m da linha dos 9 m.
- Posicione dois atacantes em cada um dos corredores laterais, a aproximadamente 1 m da linha dos 9 m.
- Posicione quatro goleiros: um no gol (goleiro 1) e outros três (goleiros 2, 3 e 4) ao lado do gol.
- Dê uma bola para os goleiros 2, 3 e 4.

Explicação

- O goleiro 2 rola a bola em direção a um dos atacantes nos corredores centrais, que chuta a gol de primeira.
- A sequência termina quando a bola sair de jogo, o goleiro recuperar a posse ou um gol for marcado.
- Quando a sequência acaba, os goleiros trocam de posição: o goleiro 3 rola a bola a partir da linha de fundo para o segundo atacante da fila, o goleiro 2 vai para o gol, e o goleiro 1 vai para o fim da fila, atrás do goleiro 4.
- Se conseguir pegar a bola, o goleiro a rola para um dos atacantes posicionados nos corredores laterais. Depois de rolar a bola, o goleiro sai do exercício e deixa o gol para o primeiro goleiro da fila, que enfrenta uma jogada ofensiva em que o atacante tem dois toques para chutar ou dar um passe para o companheiro no corredor lateral oposto, mais próximo ao segundo pau.
- O jogador que receber a bola rolada do goleiro no corredor lateral não pode entrar no corredor central nem na área penal.



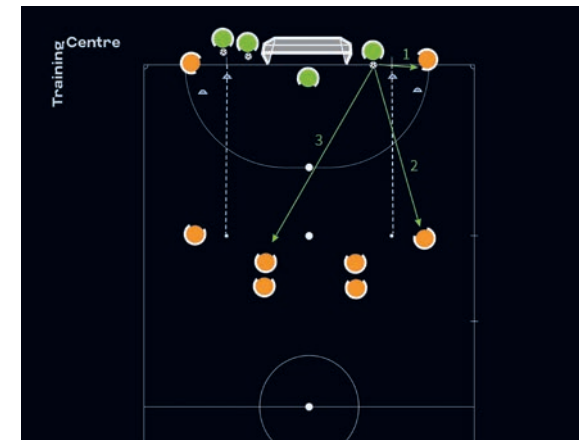
FIFA Training Centre

Variação

- Coloque dois cones (nas posições mostradas na ilustração) e, perto da linha de fundo, posicione dois atacantes (um de cada lado do gol).
- Para começar a sequência, o goleiro pode rolar a bola em três direções: para um jogador posicionado perto da linha de fundo, para um jogador em um dos corredores laterais ou para outro no corredor central.
- Os atacantes escolhem se finalizam de primeira ou passam a bola para um companheiro, que deve bater de primeira.
- Se o goleiro rolar a bola para um dos jogadores perto da linha de fundo, as opções de passe desse jogador são um dos dois jogadores no corredor central ou o jogador na ala oposta.

Pontos de treinamento

- O goleiro não deve encolher os braços quando enfrenta um chute.
- O goleiro deve manter a posição defensiva básica o máximo possível.
- O goleiro deve cobrir o máximo possível do gol para dificultar que o adversário marque.
- O goleiro deve fazer a leitura do jogo e adaptar a sua posição constantemente, com base na intenção do atacante.



Defender o limite da área penal

Organização

- Delimite uma área de exercício de 15 m x 20 m.
- Coloque um gol em uma extremidade da área de exercício.
- Usando cones, faça uma linha a 9 m de uma das linhas de fundo.
- Ponha cinco atacantes em fila 1 m atrás da linha dos 9 m.
- Posicione várias bolas em uma das linhas laterais e um jogador que dará o passe para os atacantes.
- Posicione três goleiros: um no gol (goleiro 1) e outros dois (goleiros 2 e 3) ao lado do gol.

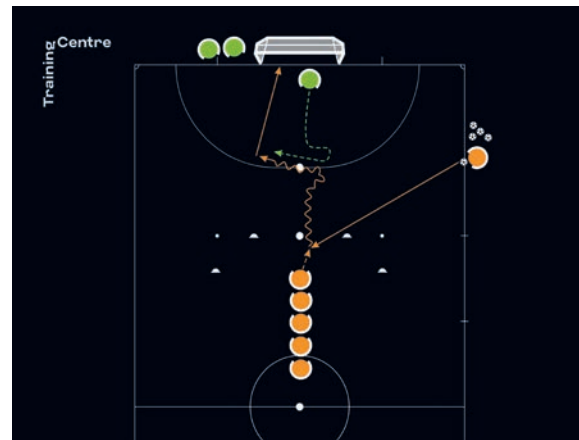
Definição

- O jogador fora de quadra passa a bola para o primeiro atacante da fila, que recebe o passe na zona entre a linha dos 9 m e o limite da área penal.
- O primeiro atacante pode dar quantos toques quiser e tem três segundos para finalizar.
- Se o goleiro defender o chute e a bola voltar para o atacante, este tem no máximo dois toques para finalizar de novo.
- A sequência termina quando a bola sair de jogo, o goleiro recuperar a posse ou um gol for marcado.
- Quando a sequência acaba, os goleiros trocam de posição: o goleiro 2 vai para o gol e o goleiro 1 vai para o fim da fila, atrás do goleiro 3.
- Se recuperar a posse, o goleiro rola a bola para o primeiro atacante da fila, e então dá seu lugar ao primeiro goleiro da fila, que enfrenta o atacante no 1 contra 1.

Variação

Variação 1

- Posicione várias bolas e um jogador na linha lateral oposta. O atacante escolhe de qual lateral quer receber o passe.



FIFA Training Centre

Variação 2

- O atacante recebe um passe primeiro de uma linha lateral e, depois, da outra.

Variação 3

- Posicione duas bolas no corredor central, na zona entre o limite da área penal e a linha dos 9 m. Depois de fazer a variação 2, o atacante escolhe uma das duas bolas e cria uma situação de 1 contra 1.

Variação 4

- O atacante escolhe uma das quatro bolas disponíveis para realizar a jogada. Ele tem quatro segundos para fazer fintas sem tocar na bola e três segundos para finalizar depois de ter tocado nela.

Pontos de treinamento

- O goleiro só deve sair da área penal se estiver em condições de fazer um lançamento ou de bloquear a bola com os pés para desviá-la do gol.



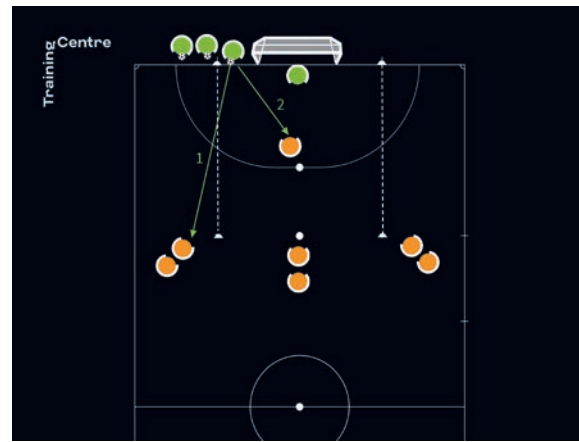
Defender na linha do gol

Organização

- Delimite uma área de exercício de 15 m x 20 m.
- Coloque um gol em uma extremidade da área de exercício.
- Usando cones, faça duas linhas pontilhadas da linha de fundo até a linha dos 9 m, criando assim um corredor central e dois corredores de 5 m de largura nas alas.
- Posicione dois atacantes em cada corredor lateral, a aproximadamente 1 m da linha dos 9 m. Coloque outro atacante dentro da área penal. Ponha os dois atacantes restantes em fila no corredor central. Após cada sequência, eles se revezam como atacante que espera dentro da área penal.
- Posicione quatro goleiros: um no gol (goleiro 1) e outros três (goleiros 2, 3 e 4) ao lado do gol.
- Dê uma bola para os goleiros 2, 3 e 4.

Definição

- O goleiro 2, que está posicionado ao lado do gol, tem duas opções para começar cada sequência: passar a bola para o atacante dentro da área penal, para que ele chute de primeira, ou passá-la para um dos dois jogadores nos corredores laterais, que domina a bola e então avança e bate para o gol ou dá um passe para o companheiro dentro da área, posicionado no segundo pau.
- A sequência termina quando a bola sair de jogo, o goleiro recuperar a posse ou um gol for marcado.
- Quando a sequência acaba, os goleiros trocam de posição: o goleiro 3 rola a bola a partir da linha de fundo para o segundo atacante da fila, o goleiro 2 vai para o gol, e o goleiro 1 vai para o fim da fila, atrás do goleiro 4.
- Quando a bola está em jogo, qualquer jogador em quadra (mesmo os da fila) pode chutar a gol dando no máximo dois toques.



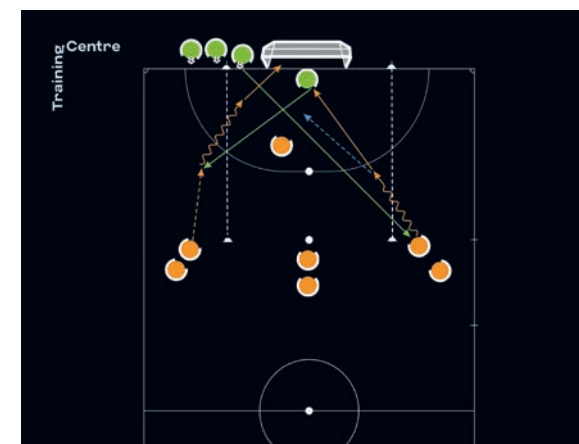
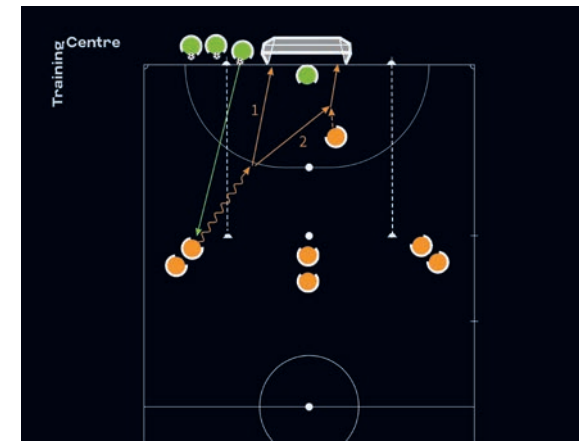
FIFA Training Centre

Variação

- O atacante posicionado na área penal pode dar no máximo três toques para finalizar.
- Quando o goleiro faz a defesa, o atacante que chutou passa a ser um defensor, se unindo ao goleiro para criar uma situação de 2 atacantes, 1 defensor e 1 goleiro. O goleiro rola a bola para um dos atacantes e trabalha com o companheiro para se defender da jogada de ataque.

Pontos de treinamento

- O goleiro deve se concentrar em adotar a posição correta para poder lidar com as diversas situações ofensivas.
- O goleiro deve ajustar constantemente a sua posição para ter certeza de que está sempre situado entre a bola e o gol.
- Quando abre um espacate para fazer a defesa, o goleiro deve deslizar o calcanhar ao longo do chão.



Qualidades e exigências específicas

O futsal é um esporte único. Suas Regras do Jogo, o tamanho da quadra, a bola que quica pouco e continua em jogo por mais tempo, o número de jogadores e a constante rotação deles contribuem para a singularidade da modalidade. Consequentemente, o condicionamento físico dos jogadores tem que levar em conta as exigências das características específicas do futsal, enquanto o objetivo do trabalho físico é fornecer a energia necessária para permitir que os jogadores realizem um jogo tático com a melhor execução técnica possível.

Para permitir um novo olhar a respeito de como as demandas do futsal são diferentes, foi feita uma avaliação a fundo dos dados, principalmente no futsal profissional, onde as estatísticas são mais abundantes. Apesar disso, essas informações também ajudarão a dar forma à trajetória de um jogador da infância até a idade adulta, para que ele esteja o mais bem preparado possível para as exigências e os desafios enfrentados no futsal profissional.

Apesar de que isso pode ser verdade em algumas áreas do esporte, existem muitos fatores que ditam a velocidade do jogo e o perfil físico necessário para lidar com isso. Por exemplo, os estilos de jogo variam de continente para continente. Nos países em desenvolvimento no futsal, cujas equipes ainda estão trabalhando como reter a posse, costuma-se perder e recuperar a bola com frequência, o que exige muito fisicamente. Por isso, os jogadores precisam de uma maior capacidade física. Por outro lado, nos países tradicionais no futsal o jogo tático predomina, o que talvez leve a menos demandas de alta carga, exceto durante momentos específicos de contra-ataque e recomposição da defesa. Nesses países, a carga física do futsal tende a ser mais pontual do que constante, diferentemente do que acontece nos países iniciantes, onde as transições acontecem com mais frequência.

É preciso confiar na análise dos dados e examinar com cuidado as conclusões que ela proporciona para explicar essas diferenças.

Planos de treinos semanais

Com frequência nos concentramos no que acontece dentro da quadra no dia do jogo. Porém, o que ocorre nos dias, semanas e meses antes da partida também é importante. Os jogos são o que dá continuidade ao processo.

Características especiais da preparação física de crianças e jovens

Os jogadores se desenvolvem fisicamente ao longo da infância e dos primeiros anos de adolescência. O exercício físico que eles realizarem desde pequenos vai determinar a forma do seu corpo e sua capacidade física na vida futura. Da mesma maneira, o excesso de exercícios e jogos nessa faixa etária pode causar desequilíbrios físicos que inibem o desenvolvimento. Apesar de as crianças e jovens serem relativamente resilientes, seus responsáveis continuam tendo o dever de cuidar deles, fazer sempre o que é certo, entender as suas necessidades e protegê-los.



Um jogador maduro é um reflexo das atividades e oportunidades formativas que teve quando era pequeno e que foram se consolidando desde cedo. Isso faz com que seja mais difícil para ele mudar conforme for envelhecendo.

Esta seção se aplica aos jogadores com 16 anos ou mais, apenas de forma proporcional à etapa formativa em que se encontram. Para os jogadores abaixo dessa idade, não recomendamos fomentar atividades físicas que vão além do jogo normal das crianças.

As crianças e jovens devem ser incentivados a jogar dentro de certos limites desde pequenos para evitar uma superexposição, o que poderia ter um impacto sobre o seu crescimento físico. As crianças jogam e brincam enquanto o seu corpo permitir e a personalidade delas sinaliza de diversas maneiras quando já foi o suficiente. Os jogadores mais jovens vão se exercitar e obter um desenvolvimento muscular e aeróbico suficiente com o peso do próprio corpo, o que ajuda naturalmente no desenvolvimento físico adequado.

Para os **jogadores em formação**, devem ser desenvolvidos os princípios básicos do movimento, como a coordenação, a velocidade, a força, a agilidade e o contato físico, tendo como objetivo a dinâmica do futsal.

Conforme esses jogadores se desenvolvem, amadurecem e passam para o futsal juvenil, suas necessidades formativas mudam. Nessa faixa etária, é possível enfatizar mais a tática individual e coletiva, os esquemas táticos, o condicionamento físico específico para o futsal, as complexidades da técnica e os movimentos mais sofisticados durante o jogo. Nesse momento, é possível introduzir uma combinação de atividades de treino e exercícios físicos que se foquem no desenvolvimento de atributos técnicos fundamentais, apesar de que isso também vai determinar um maior desenvolvimento físico dos jogadores, o que exige um apoio à parte, fora do futsal. Porém, isso não significa ignorar a importância de realizar períodos longos de jogo durante os treinos, para possibilitar a transferência do aprendizado mais complexo e promover a aquisição de habilidades. Conforme os jogadores mais jovens vão se desenvolvendo, o técnico pode permitir que eles enfrentem desafios mais exigentes e complexos. Esse enfoque precisa estar sempre relacionado com a habilidade e o desenvolvimento físico de cada jogador, princípio básico ao longo dessas faixas etárias e mesmo depois dos 18 anos.

Quando pensamos nas atividades físicas para as crianças, precisamos levar em conta os aspectos psicológico e biológico do seu crescimento.

É inadequado treinar **jogadores em formação** ou **jogadores juvenis** da mesma maneira que um adulto. É preciso elaborar treinos bem pensados, tendo em mente o que é adequado para cada idade.

As demandas de carga física, a preparação física e mental e os tempos de recuperação variam para cada etapa formativa, mas são indispensáveis para o planejamento dos treinos e para os mesociclos e macrociclos utilizados na preparação.

Orientações básicas:

- **Adapte as regras do jogo ao nível de conhecimento e desenvolvimento das crianças**
- **Adapte as tarefas ao nível de preparo físico delas, para que o aprendizado ou treinamento as motive**
- **Todas as crianças devem receber o benefício do reforço positivo**
- **Os objetivos devem ser de curto prazo, para que elas não se desmotivem**
- **A diversão no jogo, a curiosidade etc. são fatores de motivação para as crianças**
- **Um resultado ruim nas competições pode desmotivá-las. Por essa razão, é preciso enfatizar que elas participem e reforçar positivamente quando fizerem isso**

Resistência

- **A influência genética sobre o consumo máximo de oxigênio é de 90%, enquanto os treinos só são responsáveis por 10%**
- **Os exercícios anaeróbicos lácticos devem ser adiados até os 15 ou 16 anos**

Força

- **Os trabalhos de melhora da força máxima podem começar a partir dos 16 ou 17 anos, com cautela**
- **Os trabalhos para desenvolver a força explosiva podem começar entre os 16 e os 18 anos**
- **A resistência láctica pode ser desenvolvida a partir dos 18 anos**

Velocidade

- **Os exercícios e os jogos que trabalham a velocidade com esforços curtos podem ser introduzidos para os jogadores mais jovens**
- **A aceleração e a velocidade de movimento podem ser treinadas a partir dos 14 ou 15 anos para os meninos e dos 9 aos 13 para as meninas**
- **A idade ideal para o treino de velocidade é normalmente entre os 16 e 18 anos**

Flexibilidade

- **A flexibilidade se reduz com o tempo**
- **A flexibilidade de uma criança começa a se reduzir consideravelmente a partir dos 10 anos de idade para os meninos e 12 para as meninas**
- **A estrutura óssea fica mais consolidada a partir dos 14 a 16 anos, o que significa que a força muscular aumenta e que a elasticidade muscular pode se reduzir**
- **É preciso fazer um trabalho diário de flexibilidade**



Coordenação

Os trabalhos para melhorar a coordenação podem ser classificados em três grupos:

1. Exercícios que não exigem o uso de equipamentos:

Vários exercícios para a cabeça, tronco, membros (tipos diferentes de giros, saltos, mudanças de ritmo etc.)

2. Exercícios que envolvem a habilidade no uso de equipamentos:

Trabalho com bastões, bolas, cordas etc. Além de dar aos jogadores a habilidade de manusear os próprios objetos, isso também os ajuda a calcular as possíveis trajetórias e as posições adequadas para arremessar e receber.

3. Exercícios específicos do futsal:

Domínio da bola (correr com a bola, driblar etc.)

Para treinar a coordenação, é aconselhável começar com exercícios do primeiro grupo.



Este manual de treinamento estimula que os treinos priorizem que os jogadores passem o máximo de tempo possível jogando durante as suas primeiras etapas formativas. Dito isso, nem todo treino deve ser uma partida, mas sim um treinamento baseado nos jogos, para dar um contexto realista aos exercícios.

Todo jogador naturalmente quer jogar, mas talvez alguns deles não tenham o desejo de ganhar ou não percebam a importância disso. Esse, evidentemente, é um incentivo fundamental para jogar em uma equipe. De forma parecida, o técnico tem que saber enxergar os benefícios de jogar jogos e entender quando o objetivo do aprendizado é simplesmente jogar, e não ganhar.

Os **jogadores em formação**, tanto individual quanto coletivamente, devem se concentrar em participar e aprender sobre o futsal enquanto participam, e não se focar nos resultados. Coloca-se ênfase demais nos resultados, o que possivelmente faz com que os vários objetivos de aprendizado do futsal não sejam alcançados. Durante essa etapa formativa, é importante se certificar de que, tanto para os jogadores quanto para os técnicos, a principal motivação deve ser apenas jogar, e não ganhar a qualquer custo.

Conforme os jogadores vão se desenvolvendo e passam a ser juvenis, fazer parte de uma equipe se torna importante. Aprender como cooperar em grupo para funcionar como unidade, além de como indivíduo, é fundamental para se divertir e conseguir resultados positivos. Uma maneira de medir o sucesso é obviamente avaliando os resultados, mas essa não pode ser a única forma. Para muitas pessoas, nem sequer será a principal maneira de medi-lo. Durante essa etapa formativa, coloca-se uma maior ênfase sobre as áreas de **preparação, avaliação e feedback (antes, durante e depois das partidas)**, inicialmente pelo técnico, mas também pelos jogadores. Durante a etapa do jogador em formação, o foco recai em explicações curtas e simples antes da partida, e em fazer os jogadores participarem da análise e do feedback após o jogo. Os técnicos devem saber pedir feedback fazendo perguntas exploratórias, em que os jogadores digam com sinceridade o que pensam e entenderam. Os jogadores mais jovens provavelmente só vão absorver uma pequena parte do que o técnico disser para eles. Em poucos minutos, a maioria do que foi dito será esquecida. Por isso, é vital ter habilidades de comunicação verbal. É importante que o técnico não fique falando **para** as crianças, mas peça a participação delas, obtendo assim uma contribuição significativa.



É possível ver com frequência que os jogadores demonstram o que aprenderam com as suas ações — isto é, com as atividades que realizam. Isso tem que ser avaliado em contraste com o feedback verbal recebido, já que as explicações de um jogador podem ser interpretadas como uma indicação de que ele realmente entendeu, apesar de não demonstrar isso no que faz. Os jogadores mais jovens podem exigir uma orientação extra nos treinos no que diz respeito a pôr em prática o que aprenderam. Entender o que foi aprendido é normalmente encarado como suficiente para determinar a evolução de um jogador, mas é essencial que ele tenha a capacidade de aplicar esse conhecimento, que é o objetivo principal do treinamento. Porém, até que o jogador tenha compreendido a execução técnica, o técnico não deve considerar que ele evoluiu pelo simples fato de ter entendido a atividade. Isso pode se dever a que o técnico interprete erroneamente que foi bem-sucedido no processo de dar suas instruções, já que entender mentalmente uma atividade é só uma parte dos resultados desejados.

Como podemos corrigir isso? Possivelmente com intervenções individualizadas no treinamento, tanto durante os jogos quanto em um exercício isolado, que depois é incorporado a uma situação da partida usando o método de treinamento “todo-parteto” (ou “jogo-treino-jogo”).

15.1 A vivência do dia do jogo



Dependendo de quando vai ser o próximo jogo, a preparação para ele acontece nos dias anteriores. Porém, não é viável que cada jogo seja considerado isoladamente em tanto detalhe. Ele precisa fazer parte de um plano de preparação e evolução para toda a temporada.

A metodologia do técnico tem um papel formativo fundamental nesse sentido. Para os **jogadores em formação**, a preparação para a partida se foca no indivíduo, na formação dele e em que ele ganhe experiência de jogo. É preciso estimular sua capacidade de tentar sem medo de errar e de se sentir desafiados por experiências novas e variadas, que promovam essa capacidade de experimentar. Nunca deve ser só uma questão de ganhar. Como contraste, para os **jogadores juvenis**, isso talvez implique ajustar levemente o foco para garantir que as experiências e as habilidades que estão desenvolvendo contribuam para o trabalho em equipe, porque eles já entendem melhor o futsal. Durante a transição da etapa do **jogador em formação** para a etapa do **jogador juvenil**, também é adequado começar a pensar em se preparar para jogar como equipe contra um adversário conhecido.

Nesta seção, vamos apenas nos concentrar no dia do jogo.

O dia do jogo pode afetar de diferentes maneiras tanto jogadores quanto o técnico e também pode implicar uma sobrecarga emocional. Porém, o dia do jogo é tão importante quanto os outros na etapa de preparação, apesar de que, nele, a capacidade do técnico de ser um líder deve estar em primeiro plano. Nesse dia, ele tem que chamar a responsabilidade para si e criar um ambiente que favoreça o bom desempenho.

Os jogadores, os técnicos e toda a equipe técnica percebem que os erros cometidos no dia do jogo têm consequências muito maiores do que aqueles cometidos durante os treinos.

Também é preciso se preparar para o dia do jogo e ensaiá-lo, seja a partida em si ou tudo que antecede o pontapé inicial. Quando administrada corretamente pela equipe técnica, a partida oferece uma oportunidade única para pôr em prática tudo aquilo que foi aprendido nos treinos em um ambiente diferente. Porém, cada partida tem uma taxa de sucesso ou fracasso diferente.

O procedimento de preparação para o dia do jogo começa muito antes do pontapé inicial. Algumas pessoas diriam que a preparação para a partida seguinte começa quando a partida anterior acaba. Na realidade, ela faz parte de uma estratégia de desenvolvimento que dura toda a temporada, e o dia do jogo representa os marcos de um ciclo sazonal de jogos e desenvolvimento.

Os planos de aprendizado individual e coletivo devem ser criados e avaliados frequentemente pelo técnico e por cada um dos jogadores — mas também coletivamente, pela equipe — para que eles recebam feedback dos companheiros. Receber feedback dos companheiros e fazer os próprios comentários é algo esquecido com frequência, mas também um componente vital para avaliar o que foi entendido. Receber feedback dos companheiros é com frequência mais poderoso, apreciado e até mesmo convincente para os jogadores mais jovens do que recebê-lo de um técnico adulto.

15.1.1 Preparação para a partida



- Se a partida for à tarde ou à noite, recomendamos que você faça sua preleção de manhã, para que os jogadores possam visualizar e refletir sobre a análise do adversário e as instruções recebidas do técnico. Se a partida for de manhã, a preparação pode ser feita na tarde ou na noite anterior.
- Apesar de não ser uma regra estrita, recomendamos não dar instruções de “mão única” por mais de 20 ou 25 minutos, porque os estudos mostram que, depois desse período, a capacidade dos jogadores de prestar atenção e se concentrar se reduz. Para os jogadores em formação, deve durar muito menos: talvez só alguns minutos. O ideal é que a preparação envolva a participação direta dos jogadores, para entender os objetivos deles, definir tarefas e incentivar a experimentação e a tentativa e erro, assegurando a eles que errar é uma consequência de tentar e não algo a ser temido. Com os jogadores juvenis, a preparação deve ser conduzida em maior medida pelos jogadores, para que eles possam definir seus objetivos individuais e coletivos. O técnico só deve servir de facilitador.
- É uma boa ideia e algo muito saudável que os jogadores participem, para manter o interesse e o compromisso deles, apesar de ser o técnico que conduz o processo.



15.1.2 Preleção

Use a preleção para dar confiança aos jogadores, lembrando que você está ao lado deles e que, como técnico, também faz parte da equipe e compartilha seus triunfos e seus fracassos. Sempre é importante lembrar que, durante um jogo, vão ser cometidos erros e que, justamente por isso, os jogadores não devem ficar remoendo as próprias falhas. Em vez disso, devem entrar no jogo de novo o mais rápido possível e trabalhar duro para se redimirem. Também é importante que todos os jogadores ganhem experiência de jogo, por conta do trabalho duro feito na preparação para a partida, a oportunidade de fazer um bom trabalho durante ela e a emoção de tentar algo novo.

- **A preleção deve ser breve, específica e motivadora. Nos momentos antes de uma partida, a tensão é grande e está concentrada no jogo. Portanto, a mente rejeita explicações excessivas. Mensagens e instruções breves e específicas são recomendáveis.**
- **É preciso comprovar o nível de entusiasmo da equipe e controlá-lo, aliviando toda ansiedade ou motivando a equipe se houver uma falta de tensão competitiva.**



15.1.3 Instruções durante a partida

É muito comum ver um técnico dando instruções e orientações constantemente para os jogadores, principalmente no futsal de base ou juvenil. Isso não só não colabora com um método que se foca no aprendizado do jogador, como também é um desperdício da energia do técnico, já que desconecta os jogadores da concentração exigida durante o jogo. As crianças e os jovens retêm muito pouco do que escutam e menos ainda daquilo que alguém grita para eles da lateral durante a partida. Eles simplesmente não conseguem ouvir as instruções enquanto mantêm a concentração no jogo. Em um esporte que flui com tanta velocidade como o futsal, o técnico tem ainda menos chances de influenciá-los se tentar dar instruções durante a partida. Na verdade, essa prática é prejudicial para o desenvolvimento dos jogadores e para a reputação de um técnico.

O futsal tem regras relativamente únicas, como a possibilidade de que ambas as equipes peçam um tempo técnico durante cada período de jogo. Esses tempos técnicos, junto com o intervalo, servem de oportunidade para passar instruções. Na realidade, durante as interrupções das partidas, existem até cinco oportunidades para que os técnicos deem instruções. Além disso, o futsal permite que os jogadores substituídos voltem à quadra, o que possibilita ao técnico dar mais instruções enquanto eles descansam momentaneamente.

Um técnico que faz comentários durante o jogo impede o aprendizado. Por outro lado, é evidente que ele precisa encontrar o equilíbrio entre incentivar e dar orientações específicas. Ainda mais importante é que, nas primeiras categorias, os pais também devem entender que o silêncio de um técnico não indica falta de compromisso, mas o contrário. Ele está possibilitando que os jogadores sigam um percurso de autodescoberta e de tentativa e erro, que permite a eles experimentar livremente, sem o ruído constante de uma voz adulta ou o medo do fracasso. Já que uma criança consegue lembrar só 10% do que dizemos para ela, técnicos e pais podem aproveitar sua energia de uma forma melhor.

As substituições ilimitadas, o intervalo entre os dois tempos e os tempos técnicos durante cada período de jogo oferecem oportunidades ideais para as intervenções. Isso também vale para o aprendizado baseado em restrições, em que se aplica o princípio de que “o jogo é o professor”. Deixar que os jogadores mantenham a concentração e joguem sem distrações externas ou intervenções para orientá-los é parte fundamental do treinamento do futsal.

- **É extremamente importante que os técnicos controlem suas emoções. Se perderem o controle, vai ser difícil que façam uma boa análise do que está acontecendo na partida e tomem as decisões certas.**
- **Como uma partida consiste em várias “minipartidas”, dependendo de fatores como os jogadores em quadra em um determinado momento, o placar, o tempo de jogo, as lesões, as faltas etc., recomendamos antecipar mentalmente as soluções para reagir com rapidez quando for necessário tomar uma decisão.**

15.1.4 Avaliação após o jogo

Quando o jogo acaba, as emoções dos jogadores e dos técnicos com frequência podem se exaltar, dependendo do resultado (vitória, empate ou derrota). Analisar bem o desempenho individual de cada jogador e o desempenho coletivo exige que o técnico seja ponderado para conseguir avaliar o estado de ânimo. Como o técnico conhece os jogadores melhor do que ninguém, é ele que deve decidir o que conversar e como formular as perguntas e instigar os jogadores.

É preciso saber administrar uma equipe para fazer perguntas e obter respostas específicas, mas essas respostas podem não ser as que o técnico esperava. Por isso, é importante escutar para entender o ponto de vista dos jogadores, em vez de esperar uma resposta predeterminada. É comum a opinião de que um treinador bem-formado é aquele que tem conhecimento tático ou técnico e sabe criar um treino excelente. Porém, para ser um bom treinador, é preciso contar com a capacidade de ser líder. Se ele consegue entender o que funciona para cada jogador e sabe administrar a complexidade de um grupo, com frequência vão ser os próprios jogadores que encontrarão as soluções para o técnico. Infelizmente, ensinar como administrar as pessoas é algo negligenciado com frequência na formação dos técnicos.



15.1.5 Análise e feedback

- **Depois de cada jogo, quando está em condições de relaxar e refletir, o técnico deve fazer uma retrospectiva do dia e lembrar o máximo possível do que aconteceu durante a partida, principalmente de como os jogadores reagiram às instruções dadas, dos novos desafios que surgiram e de como ele analisou as situações e tomou as decisões. Por isso, é vital conseguir recordar com precisão o que aconteceu durante o jogo. No futsal moderno, as percepções e a realidade com frequência não estão alinhadas. Por isso, é preciso pôr mais ênfase nos dados do que nas lembranças, o que pode ajudar na análise e na reflexão após o jogo.**
- **Um dos elementos mais difíceis da formação dos técnicos e do processo de dar treinos é fazer uma autocrítica por meio da reflexão. Porém, isso pode ser muito gratificante e o que mais ajuda no desenvolvimento pessoal. Quando estão se preparando para o dia do jogo, todos os técnicos querem ganhar. Eles não podem permitir que os jogadores se preparem para perder nem para não fazer o melhor que conseguem, mesmo que errem na dose da sua intervenção ou que pudessem fazê-la de outra maneira. Isso é aceitável, já que nenhum técnico é perfeito. Aprender com essa experiência e fazer essa reflexão só é possível com uma mente aberta e a disposição de avaliar e analisar cada passo e cada ação. Melhorar continuamente também é um aspecto importante da formação dos técnicos. Ser sincero, escutar a opinião dos outros e fazer autocrítica são, portanto, componentes fundamentais do processo de reflexão.**

Os técnicos podem escolher se fazem isso sozinhos ou acompanhados. Para garantir que a autoavaliação funcione e valha a pena, é essencial que você se cerque de pessoas sinceras, respeitadas por você e que possam acrescentar algo.

Durante a partida, fazer anotações pode não ser tão fácil para o técnico, devido à intensidade e à organização exigidas. Portanto, independentemente da categoria, é recomendável ter alguém que possa fazer anotações por você, para usá-las como base para o feedback e a autoavaliação. A autocrítica é uma habilidade básica. Porém, aceitar uma crítica construtiva dos outros costuma ser uma habilidade mais difícil de desenvolver. Se é você quem está dando o feedback e fazendo a crítica, com frequência é mais uma questão de como fazer a colocação do que a colocação em si. Ser receptivo à crítica construtiva exige uma mente aberta. Talvez nem toda a crítica seja válida; ela pode ser simplesmente uma observação. No entanto, depois de avaliar essa observação por todos os ângulos, com uma mente aberta, você pode escolher incorporá-la para se autoaperfeiçoar ou desconsiderá-la, se não concorda com ela.

- **Como parte do seu desenvolvimento, dedique um tempo para registrar as suas avaliações, percepções e conclusões. Toda memória é seletiva. Com o tempo, temos a tendência de esquecer os detalhes que nos deixam mais desconfortáveis. É justamente nesses detalhes que cometemos algum erro. Mais uma vez, não é imprescindível memorizar 100% do que aprendemos, só aquilo que sentimos que pode acrescentar algo para o nosso desenvolvimento como técnicos.**

Apesar de esta seção se concentrar na perspectiva do técnico, isso também vale para o jogador. Fazer uma autorreflexão, escutar a opinião dos companheiros e aceitar as observações e o feedback recebidos dos outros é fundamental para o desenvolvimento pessoal, independentemente da faixa etária. Todos os jogadores de todas as categorias têm margem para melhorar. Não existe o jogador completo nem um “produto final”. A trajetória de desenvolvimento autoguiado é feita sob medida para cada indivíduo e não existe um currículo único que sirva para todos. Esse enfoque promove a sensação de se apropriar do processo e assumir a responsabilidade por ele, o que são características fundamentais de um jogador de futsal. Cada jogador é o currículo!



Em geral, o planejamento de uma temporada deve levar em conta:

- A categoria dos jogadores sendo treinados (idade)
- O nível da competição, que determina o número de jogos e treinos
- Os níveis técnico, tático e físico dos jogadores e sua motivação
- A infraestrutura e os equipamentos disponíveis
- A comissão técnica disponível: técnico assistente, preparador físico, médico, fisioterapeuta etc.
- Os recursos financeiros do clube

O modelo a seguir se aplica a uma equipe adulta competindo em um campeonato nacional.

O planejamento depende da competição. É possível dizer que uma temporada de futsal tem quatro grandes fases:

- um período de preparação
- um período de competição
- dois períodos de transição

Período de preparação

- Período fundamental para melhorar o condicionamento físico dos jogadores e da equipe como um todo
- Duração: 6 semanas

Este período pode ser dividido em três subperíodos:

- subperíodo básico
- subperíodo específico
- subperíodo pré-competição
- Subperíodo básico
- Duração: 2 semanas
- Treinos: 10-12 treinos de 80-100 minutos
- Sem jogos

Períodos						
Preparação		1ª competição	Transição	2ª competição	Transição	
Básica	Específica	Pré-competição	Jogos de ida	Descanso	Jogos de volta	Descanso

Objetivos

- a) Físicos:
 - Resistência
 - Flexibilidade
 - Força
- b) Técnicos:
 - Técnicas básicas
- c) Táticos:
 - Posicionamento defensivo
 - Sequências táticas básicas
- d) Psicológicos:
 - Criar e unir o grupo
- e) Jogos:
 - Vários

Subperíodo específico

- Duração: 2 semanas
- Treinos: manter a quantidade (6-8 treinos)
- 4-6 jogos
- Aumentar a intensidade

Objetivos

- a) Físicos:
 - Resistência
 - Força
 - Velocidade
 - Flexibilidade
- b) Técnicos:
 - Repetições numerosas e variadas (ritmo).
- c) Táticos:
 - Táticas defensivas
 - Táticas ofensivas
 - Situações de bola parada
- d) Psicológicos:
 - Mentalidade competitiva (abordar este conceito com treinos e jogos)

Período de competição

- Período em que os jogadores devem alcançar uma capacidade de desempenho ideal e tentar mantê-la pelo maior tempo possível
- As emoções e a pressão da competição se acumulam durante essa fase
- Alterne semanas de alta intensidade com semanas de intensidade média para permitir a recuperação
- A duração do período depende do calendário da competição

Objetivos

- a) **Físicos:** Manter os níveis.
- b) **Técnicos/táticos:** Melhorar todos os aspectos do jogo

Subperíodo pré-competição

- **Duração:** 2 semanas
- **Treinos:** reduzir a quantidade (4-6 treinos)
- **4-6 jogos**
- **Aumentar a intensidade**

Objetivos

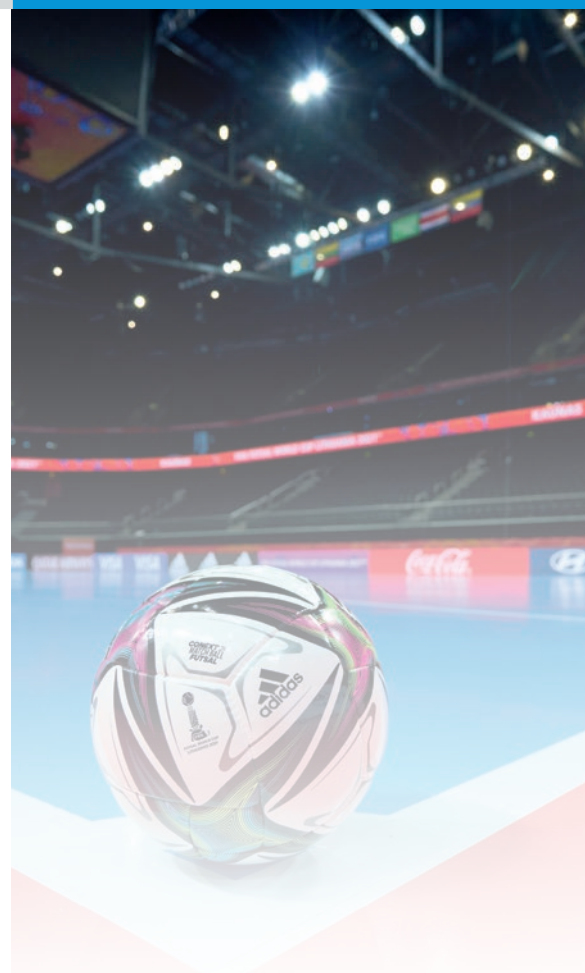
- a) **Físicos:**
 - Resistência
 - Velocidade
 - Flexibilidade
- b) **Técnicos/táticos:**
 - Melhoria
 - Estratégias
- c) **Psicológico:**
 - **Mentalidade competitiva** (abordar este conceito com treinos e jogos).
- d) **Jogos:**
 - **Correspondente à frequência de jogos no calendário da competição.**

Período de preparação

Subperíodo básico (2 semanas)	Subperíodo específico (2 semanas)	Subperíodo pré-competição (2 semanas)
Sem jogos Quantidade: +++ Intensidade: +	4-6 jogos Quantidade: +++ Intensidade: ++	4-6 jogos Quantidade: + Intensidade: +++

Períodos de transição

- Esses são períodos durante os quais o desempenho diminui, permitindo que os jogadores se recuperem tanto fisicamente quanto psicologicamente dos esforços da competição
- Este período também permite melhorar o condicionamento físico dos jogadores que estão voltando de lesões de longo prazo e dos que perderam a forma no final da competição ou da temporada
- Dado que 2 a 3 semanas de descanso absoluto podem reduzir significativamente o desempenho, recomenda-se que um programa seja elaborado para que os jogadores mantenham sua condição física com atividades físicas progressivas
- A duração deste período depende das circunstâncias do país em questão, assim como do nível e formato da competição

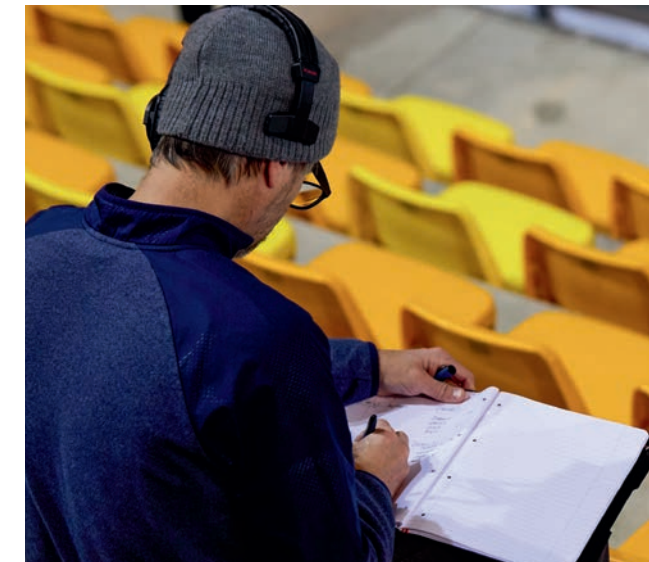


Planejamento semanal

O cronograma semanal durante o período de competição deve ser concebido e construído levando em conta:

- **O jogo a ser disputado**
- **O jogo anterior** (se houver)
- **Quanto da temporada já foi disputado**
- **A condição física dos jogadores**
- **A necessidade de evitar fadiga e esgotamento psicológico**
- **O número de treinos**

Em outras palavras, estabelecer as principais características do plano físico em estreita coordenação com os objetivos técnicos/táticos, mantendo a motivação (psicológica).



Planejamento de uma temporada

Período de preparação (6 semanas)			1º período de competição (jogos de ida)	Período de transição	2º período de competição (jogos de volta)	Período de transição
Subperíodo básico (2 semanas)	Subperíodo específico (2 semanas)	Subperíodo pré-competição (2 semanas)				
Quantidade: 10-12 treinos (80-100 minutos)	Quantidade: 6-8 treinos (80-100 minutos) Aumento da intensidade	Quantidade: 4-6 treinos (60-80 minutos) Ritmo e intensidade	Alternância de treinos de intensidade média e alta	No caso de uma pausa prolongada (mais de 4 semanas): 10-12 dias de descanso e, em seguida, continuar com o subperíodo específico	Idêntico ao 1º período de competição Além disso: a) Melhoria dos pontos fracos b) Reforço dos pontos fortes	Manutenção
Físico Resistência: +++ Força: ++ Flexibilidade: +++ Velocidade: +	Físico Resistência: +++ Força Velocidade	Físico Resistência: + Força: + Velocidade: +++	Físico Manter níveis			
Técnico/tático Revisar bases técnicas e combinações	Técnico/tático Muitas repetições variadas	Técnica tático Melhoria da estratégia	Técnico/tático Melhorar todos os aspectos do jogo	No caso de uma pausa curta: continuar com o período de competição		
Jogos-treino	Jogos (4-6)	Jogos (4-6)	Jogos			

GLOSSÁRIO DO FUTSAL

O futsal tem uma cultura própria estabelecida em todo o mundo, mas é particularmente popular na América Latina e no sul da Europa. Essas culturas vêm influenciando o desenvolvimento do futsal há algum tempo. Porém, em outras línguas, a terminologia adotada foi tirada literalmente do espanhol e, quando traduzidas, as palavras podem ter um significado diferente do pretendido nesse idioma. A isso se acrescenta o fato de que parte do vocabulário usado tradicionalmente e as suas origens podem não se aplicar aos conceitos utilizados nos países mais novos no futsal. Além disso, as traduções literais podem ser confusas ou simplesmente sem sentido.

Isso não se restringe ao futsal; é algo que foi visto em toda a família do futebol durante algum tempo. Como sabemos que o futsal também contribui para o futebol, os conceitos e termos devem, portanto, ser padronizados para ajudar na compreensão mútua e permitir que eles estejam relacionados.

A FIFA criou a Linguagem do Futebol da FIFA e hoje adota e alinha o vocabulário do futsal em todo o Centro de Treinamento da FIFA e nos seus recursos padronizados. Nesses recursos, usaremos o novo vocabulário do futsal como ponto de partida para padronizar a terminologia usada na modalidade.

Ataque posicional (ou estático)

Tipo de ataque usado ao enfrentar uma defesa organizada.

Ataque rápido

Tipo de ataque originado diretamente a partir do passe do goleiro ou ao recuperar a posse de bola. A defesa normalmente está desorganizada.

Campo visual

É tudo que conseguimos ver. Depende da postura ou da orientação corporal e se divide em visão central ou periférica.

Cercar

Marcar o jogador da equipe atacante sem impedir que ele continue a jogada.

Chutar de bico

Bater na bola com a ponta da chuteira.

Cobertura

É o apoio defensivo escalonado dado a um companheiro, antecipando que um adversário possa passar por ele ou driblá-lo.

Coordenação entre pé e visão

É a coordenação entre velocidade, distância e direção de um companheiro sem a bola e a força e a direção dada à bola para que ela chegue adequadamente a esse companheiro.

Corredor

Áreas verticais imaginárias nas partes da quadra mais próximas às linhas laterais.

Corrida de apoio

Movimento sem a bola para apoiar o companheiro que está conduzindo a bola.

Corrida para abrir espaço

Movimento sem a bola para criar espaço livre para um companheiro.

Defesa ativa

Uma defesa que pressiona pela bola e faz com que o adversário cometa um erro, o que o leva a ceder a posse.

Defesa fechada

Defesa bem-organizada no setor ofensivo do adversário.



Defesa passiva

Uma defesa que não pressiona, mas espera que os adversários cometam um erro.

Desenho do esquema

Posicionamento inicial do esquema tático escolhido.

Deslocamento do ala oposto

É a ação que realiza o ala que está na lateral oposta à bola para dar equilíbrio para a equipe. Pode ser ofensiva ou defensiva.

Domínio da bola

Controlar a bola e direcioná-la para onde for apropriado.

Domínio do jogo

Controle do ritmo, velocidade e cadência de todos os aspectos que influenciam a partida. Isso pode ser feito tanto pela equipe que tem a posse de bola quanto pela que não a tem.

Fazer a contenção

Ação de atrasar o avanço de um jogador da equipe que está atacando.

Finta

Movimento enganoso em que um jogador finge ir para um lado, mas então muda de direção ou, no caso de um passe, quando finge que vai passar a bola em uma direção, mas a passa em outra.

Frequência de chutes

Número de chutes dados em determinado período.

Inversão de posições

Troca de posição entre dois jogadores.

Ler o jogo

Interpretar taticamente o que está acontecendo em quadra, além do posicionamento e dos movimentos dos adversários e dos companheiros, para tomar a decisão adequada.

Linha de passe

Todas as possibilidades reais de passe que existem em determinado momento de uma partida, independentemente de o passe ser dado.

Linhas defensivas

Linhas imaginárias representadas por cada um dos defensores. Se dois defensores estão posicionados na mesma altura horizontalmente, eles ocupam a mesma linha defensiva. A primeira linha defensiva é representada pelo defensor mais avançado e assim por diante, até o último jogador (o goleiro).

Movimento técnico automático

Diz-se que um movimento é automático quando não é preciso pensar para realizá-lo, ele surge espontaneamente.

Movimentos sincronizados

Consistem em dois ou mais movimentos simultâneos, realizados para atingir um mesmo objetivo.

Oscilação da perna para trás

Movimento que leva a perna para trás e é feito antes de um passe ou de um chute.

Passador

O jogador que está conduzindo a bola em determinado momento.

Passe preciso

Passes com a força controlada e direcionados para alcançar seu objetivo com segurança.

Pisada

Ação técnica feita usando a sola do pé.

Posicionamento superior

Ter um posicionamento ou organização melhor que a dos adversários em determinada jogada ou área.

Postura corporal

Posicionar o corpo de maneira a ter o melhor desempenho para alcançar um objetivo (proteger a bola, dar um passe, chutar etc.).

Primeiro pau

A trave mais perto da bola.

Quadra

A área de jogo. Um terço da quadra está normalmente a cerca de 14 m do próprio gol; meia quadra vai até a linha central; três quartos da quadra estão a cerca de 30 m do próprio gol.

Recuo

Movimento de retorno da equipe que não tem a posse de bola para sua metade da quadra quando a bola é perdida.

Roubar a bola

Recuperar a posse de bola.

Segundo pau

A trave mais longe da bola.

Vantagem numérica

Ter um número maior de jogadores em determinada jogada, fase ou momento da partida.

Velocidade de execução

O tempo necessário para executar um determinado movimento técnico.

Visão central

A parte da nossa visão em que focamos a nossa atenção. É normalmente vívida e clara.

Visão periférica

A parte externa da nossa visão. Normalmente não é clara e às vezes é quase intuitiva.

Publicado por:

Fédération Internationale de Football Association
FIFA-Strasse 20, Caixa Postal, 8044 Zurique, Suíça
T: +41 (0)43 222 7777 FIFA.com
Produzido na Suíça

A reprodução de conteúdos, mesmo que parcial, é proibida, exceto se tiver sido obtida autorização da FIFA e se for mencionada a fonte (Manual de Treinamento de Futsal © FIFA 2024).

O logotipo da FIFA é uma marca registrada. Os emblemas oficiais dos respectivos torneios da FIFA são marcas registradas da FIFA.

© 2024 FIFA

Conteúdo e produção

Desenvolvimento do Futebol Mundial
Operações de Desenvolvimento do Futebol
Philippka GmbH & Co. KG

Coleta de dados

Recursos internos da FIFA

Design gráfico

Philippka GmbH & Co. KG

Fotos

© FIFA; © Getty Images

FIFA®