

# DONAS DA BOLA



Fundação  
**EPROCAD**

[www.eprocad.org.br](http://www.eprocad.org.br) 

[facebook.com/fund.eprocad](https://facebook.com/fund.eprocad) 

[instagram.com/fundacaoeprocad](https://instagram.com/fundacaoeprocad) 

[linkedin.com/fundacao-eprocad](https://linkedin.com/fundacao-eprocad) 



# SUMÁRIO

- 3 : INTRODUÇÃO
- 4: CONSTRUINDO UM AMBIENTE SEGURO COM O PAPEL DAS EDUCADORAS
- 5: COMPETÊNCIAS
- 6: HABILIDADES
- 8: O QUE ESPERO QUE A EDUCANDA APRENDA (CONDUTA)
- 9: O QUE ESPERO QUE A EDUCANDA APRENDA (CONTEÚDO DE FUTEBOL)
- 9: FUNDAMENTOS BÁSICOS
- 10: POSIÇÕES E RESPONSABILIDADES DO FUTSAL
- 11: POSIÇÕES E RESPONSABILIDADES DO FUTEBOL SOCIETY
- 13: SISTEMAS TÁTICOS E JOGOS PRÉ DESPORTIVOS
- 14: BRINCADEIRAS RELACIONADAS AO FUTEBOL, COLETIVOS E JOGOS EM ESPAÇOS REDUZIDOS
- 15: APLICAÇÃO PRÁTICA EM JOGOS REDUZIDOS E ESTAFETAS
- 16: EXERCÍCIOS DE TRIANGULAÇÃO E EXERCÍCIOS COMBINADOS
- 17: REGRAS
- 18: SUPERIORIDADE E INFERIORIDADE NUMÉRICA
- 20: JOGADAS ENSAIADAS
- 21: CADÊNCIA DE JOGO E TIPOS DE MARCAÇÕES E SUAS VARIAÇÕES
- 23: TRANSIÇÃO DE ATAQUE E DEFESA
- 24: ATIVIDADES TRANSVERSAIS COMPLEMENTARES
- 25: CULTURA DE PAZ E ENFRENTAMENTO AO RACISMO.
- 26: GÊNERO, SEXUALIDADE E SAÚDE
- 27: ENFRENTAMENTO AO RACISMO
- 28: COMUNICAÇÃO E CULTURA
- 29: EXPECTATIVAS DE APRENDIZAGEM E PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS
- 30: SEQUÊNCIA DIDÁTICA DIÁRIA
- 31: MESES COM OS CONTEÚDOS DE APRENDIZAGENS PROGRESSIVA.
- 32: REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

## INTRODUÇÃO

O esporte educacional é uma poderosa ferramenta de desenvolvimento humano, promovendo valores como disciplina, trabalho em equipe, respeito e superação.

Historicamente, o futebol feminino enfrentou inúmeros desafios para se afirmar no cenário esportivo. Desde a falta de infraestrutura até o preconceito enraizado, as mulheres lutaram para conquistar o direito de jogar e competir em igualdade de condições. No entanto, é justamente essa trajetória de resistência e perseverança que torna o futebol feminino um exemplo vivo dos princípios do esporte educacional.

Ao integrar o futebol para meninas e mulheres com o esporte educacional, não estamos apenas incentivando a prática esportiva entre as

educandas, mas também fomentando uma cultura de inclusão e igualdade de gênero. As partidas e treinos se transformam em espaços de aprendizado, onde as meninas desenvolvem habilidades físicas e emocionais, aprendem a lidar com vitórias e derrotas, e constroem laços de amizade e cooperação.

Esta apostila tem como objetivo explorar as diversas facetas do futebol feminino no contexto educacional. Desde o entendimento da necessidade de cada ambiente e das educandas, até estratégias pedagógicas para o ensino do esporte, promovendo uma sociedade mais justa e igualitária através do poder transformador dessa ferramenta. Nesse contexto, ele vai além da prática física, atuando como um veículo para a formação integral das educandas.



# CONSTRUINDO UM AMBIENTE SEGURO COM O PAPEL DAS EDUCADORAS



Um ambiente seguro no futebol para mulheres vai além do espaço físico, é moldado pelas ações conscientes das educadoras. Este trabalho, é essencial para promover a inclusão genuína e equidade de gênero. Em um mundo onde o esporte muitas vezes reflete e reforça desigualdades sociais, as presenças das educadoras precisam ser não apenas como treinadoras, mas como líderes e modelos.

Primeiramente, as educadoras têm o poder de criar um ambiente acolhedor e empático, onde todas as educandas se sintam valorizadas e respeitadas. Isso começa com uma abordagem atenta à comunicação e ao relacionamento interpessoal, cultivando um espaço onde as vozes das mulheres são ouvidas e suas preocupações são levadas a sério.

As educadoras também desempenham um papel vital na promoção de habilidades e confiança nas educandas. Oferecer feedback construtivo, criar oportunidades de liderança e desenvolvimento pessoal, e apoiar o desenvolvimento físico e emocional são fundamentais para que as mulheres se sintam capacitadas a enfrentar desafios e alcançar seus objetivos no esporte.

Além de suas funções educacionais e de treinamento, as educadoras podem ser poderosas defensoras e aliadas das educandas em situações de discriminação ou assédio. Estar atentas a sinais de desigualdade de tratamento e agir prontamente para corrigir injustiças são passos essenciais para garantir um ambiente seguro e justo para todas.

Por fim, as educadoras têm o potencial de inspirar e emponderar não apenas as educandas sob sua tutela, mas também outras mulheres e meninas que aspiram a seguir carreiras no esporte. Ao demonstrar liderança, integridade e um compromisso inabalável com a igualdade, elas estão pavimentando o caminho para um futuro onde todas as mulheres possam prosperar no mundo esportivo, sem limitações impostas pelo gênero.

Assim, o impacto positivo das educadoras em criar um ambiente seguro no esporte vai além do campo ou da quadra: Elas estão moldando não apenas educandas habilidosas no futebol, mas também cidadãs confiantes e resilientes, prontas para enfrentar qualquer desafio que a vida e o esporte possam oferecer.



# Ensinar – e todos os que ensinam sabem disso – é trabalho pesado, é ciência e arte.

Ensinar vai além de simplesmente transmitir conhecimentos. É um esforço considerável que combina aspectos científicos (baseados em conhecimento e metodologias educacionais) e

artísticos (criatividade e adaptação às necessidades dos alunos). Ensinar exige dedicação e habilidade para manejar esses dois aspectos de maneira eficaz.

## Competências:

### 1 - Vivenciar a modalidade na sua integralidade.

**Significado:** Isso implica não apenas conhecer o futebol de forma teórica, mas também viver a experiência completa da modalidade. Ou seja, compreender e praticar todos os aspectos envolvidos – desde as técnicas e regras até a cultura e os valores associados ao futebol.

**Implicações:** Para ensinar efetivamente, é crucial que a educadora tenha uma vivência profunda e abrangente da modalidade. Isso permite que ele transmita conhecimento de maneira autêntica e inspiradora.

### 2 - Experienciar novos desafios.

**Significado:** Envolve estar aberta a enfrentar e superar novos desafios que podem surgir no processo de ensino e aprendizagem. Isso pode incluir a adaptação a novas metodologias, responder às necessidades variadas das alunas, ou introduzir inovações na prática esportiva.

**Implicações:** A disposição para enfrentar desafios demonstra flexibilidade e capacidade de adaptação, qualidades essenciais para uma boa educadora. Encarar e resolver problemas pode enriquecer o processo educativo e oferecer aos alunos novas perspectivas.

### 3 - Aproximar-se de si e do outro, tendo zelo, cautela e afeto.

**Significado:** Este ponto destaca a importância das relações interpessoais no ensino. Envolve entender a si mesmo e aos outros com empatia e cuidado, promovendo um ambiente de aprendizagem positivo e respeitoso.

**Implicações:** A educadora deve ser capaz de criar conexões genuínas com os alunos, mostrando preocupação e sensibilidade em suas interações. Isso facilita a construção de um ambiente de confiança e cooperação.

### 4- Conhecer uma nova proposta de futebol, onde tudo terá relação com a modalidade, e ações serão construídas em cima dos pilares de valores humanos.

**Significado:** Refere-se ao entendimento e implementação de uma abordagem inovadora ou diferente do futebol, onde as ações e práticas não são apenas técnicas, mas também fundamentadas em princípios de valores humanos, como respeito, ética e solidariedade.

**Implicações:** A integração de valores humanos no ensino do futebol não apenas melhora a prática esportiva, mas também contribui para o desenvolvimento pessoal das alunas. Ensinar com base em valores humanos ajuda a formar cidadãs conscientes e responsáveis.

# Habilidades

## 1. Cognitivo

### Descrição:

O fator cognitivo refere-se às capacidades mentais relacionadas ao processamento de informações. Inclui funções como percepção, memória, tomada de decisão, resolução de problemas e raciocínio. No contexto do ensino de esportes, o desenvolvimento cognitivo envolve a capacidade das alunas de entender e aplicar regras, estratégias e conceitos relacionados à modalidade.

### Aspectos Importantes:

**Compreensão de Regras e Estratégias:** As alunas precisam aprender e entender as regras do jogo, estratégias e táticas. Isso requer capacidade para processar e aplicar informações de maneira eficaz.

**Tomada de Decisão:** A tomada de decisão rápida e eficaz durante o jogo é crucial. As alunas devem ser capazes de avaliar situações e escolher a melhor ação com base nas informações disponíveis.

**Memória:** A memória é importante para reter e recordar técnicas, táticas e feedback recebido durante o treinamento.

### Implicações no Ensino:

**Ensinar Conceitos e Estratégias:** Métodos como a repetição, a prática de situações simuladas e o uso de análises de jogo ajudam a fortalecer a compreensão cognitiva.

**Desenvolver Habilidades de Resolução de Problemas:** Jogos e exercícios que desafiem as alunas a pensar criticamente e resolver problemas podem aprimorar suas habilidades cognitivas.

## 2. Motor

### Descrição:

O fator motor refere-se ao desenvolvimento das habilidades físicas e coordenação necessárias para a execução de movimentos específicos.

Envolve a prática e o aperfeiçoamento de habilidades motoras, como o controle muscular, a coordenação e a agilidade.

### Aspectos Importantes:

**Coordenação Motora Fina e Grossa:** Inclui a habilidade de realizar movimentos precisos (como chutar uma bola com precisão) e movimentos mais amplos (como correr e mudar de direção).

**Desenvolvimento de Técnicas:** A prática constante é necessária para aperfeiçoar técnicas específicas, como dribles, passes e arremessos.

**Condicionamento Físico:** Força, velocidade, resistência e flexibilidade são aspectos críticos que impactam a performance motoras.

### Implicações no Ensino:

**Treinamento Físico:** Programas de treinamento que enfatizam a prática repetitiva e o aperfeiçoamento das habilidades motoras são essenciais.

**Exercícios e Jogos:** Atividades físicas e jogos que focam em habilidades específicas ajudam a desenvolver e refinar as capacidades motoras.

## 3. Psicológico

### Descrição:

O fator psicológico aborda os aspectos emocionais e mentais que influenciam o desempenho e o bem-estar. Inclui a motivação, a concentração, a gestão do estresse e a resiliência. O desenvolvimento psicológico é crucial para lidar com a pressão e manter um desempenho consistente.

### Aspectos Importantes:

**Motivação:** A motivação intrínseca e extrínseca afeta a dedicação e o esforço das alunas. É importante que as alunas estejam motivadas para alcançar seus objetivos e superar desafios.

**Concentração e Foco:** A capacidade de manter a concentração durante a prática e as competições é fundamental para um bom desempenho.

**Gestão do Estresse e Ansiedade:** Habilidades para gerenciar o estresse e a ansiedade ajudam a manter a calma e a clareza mental durante situações desafiadoras.

**Resiliência:** A capacidade de se recuperar de falhas e continuar se esforçando é essencial para o crescimento e o sucesso.

### **Implicações no Ensino:**

**Apoio Psicológico:** Oferecer suporte emocional e mental, como sessões de orientação ou treinamento psicológico, pode melhorar o bem-estar das alunas.

**Técnicas de Relaxamento e Foco:** Ensinar técnicas de relaxamento, como respiração profunda e visualização, pode ajudar a melhorar a concentração e reduzir a ansiedade.





# O QUE ESPERO QUE A EDUCANDA APRENDA? (conduta)

## 1. Respeito e Inclusão

A educanda deverá demonstrar respeito pelas colegas e treinadoras promovendo um ambiente de inclusão e cooperação. A prática de inclusão de mulheres no futebol, o enfrentamento ao racismo, às questões de gênero e sexualidade são aspectos importantes para incentivar um tratamento igualitário e sem preconceitos.

## 2. Responsabilidade e Disciplina

Ao aprender os fundamentos do futsal e as responsabilidades das diferentes posições em quadra/campo, a educanda será incentivada a assumir responsabilidades e a manter uma atitude disciplinada durante as aulas e jogos. Isso inclui o cumprimento das regras, a dedicação aos treinos e o comprometimento com a equipe.

## 3. Trabalho em Equipe e Cooperação

Os exercícios coletivos e jogos em espaços reduzidos enfatizarão a importância do trabalho em equipe. A educanda aprenderá a colaborar com suas colegas, a valorizar a contribuição de cada membro da equipe e a promover um espírito de união e apoio mútuo.

## 4. Empatia e Compreensão

A participação em atividades transversais como a cultura de paz e a saúde mental ajudará a educanda a desenvolver empatia e compreensão em relação às necessidades e desafios dos outros. Isso inclui uma abordagem solidária tanto dentro quanto fora do campo.

## 5. Autodisciplina e Autoavaliação

Através de atividades como testes físicos, estafetas e exercícios combinados, a educanda

aprenderá a importância da autodisciplina e da autoavaliação. O acompanhamento do próprio progresso e a disposição para melhorar continuamente são aspectos fundamentais da conduta esperada.

## 6. Consciência Social e Ambiental

A consciência sobre o meio ambiente, a promoção de uma alimentação saudável e higiene pessoal fazem parte da formação integral da educanda. Espera-se que ela adote práticas sustentáveis e cuide de sua saúde, refletindo uma responsabilidade social e ambiental.

## 7. Comunicação e Resolução de Conflitos

A habilidade de comunicar-se de maneira eficaz e de resolver conflitos de forma construtiva será fortalecida através das atividades propostas. A educanda aprenderá a expressar suas ideias de forma clara e a lidar com desacordos de maneira respeitosa e produtiva.

## 8. Resiliência e Positividade

Enfrentar desafios e superar obstáculos é uma parte importante da formação esportiva e pessoal. A educanda será encorajada a manter uma atitude positiva diante das dificuldades e a demonstrar resiliência, aprendendo com as experiências e se esforçando para melhorar continuamente.

Ao adotar e praticar esses valores e comportamentos, a educanda não apenas se destacará em suas atividades esportivas, mas também se tornará uma pessoa mais consciente, ética e comprometida com seu próprio crescimento e o bem-estar da comunidade ao seu redor.



# O que espero que a educanda aprenda: (Conteúdos)

## 1. Passe

O passe é uma habilidade fundamental no futsal, essencial para a manutenção da posse de bola e a construção de jogadas. Envolve a transferência precisa da bola para uma companheira de equipe, utilizando diferentes técnicas como por exemplo: passe curto, médio, longo, passe de “chapa”, com a parte externa/interna do pé, de “bico” de sola ou de peito. A eficácia do passe depende da precisão, força e tempo de bola, e é crucial para criar oportunidades de ataque e manter a fluidez do jogo.

## 2. Recepção

A recepção é o processo de controlar a bola quando ela é passada por uma companheira. Isso requer habilidade para ajustar o corpo e posicionar os pés de forma a receber a bola suavemente e prepará-la para o próximo movimento. Uma boa recepção permite que a jogadora mantenha a posse da bola e prepare-se para o passe ou o drible subsequente.

## 3. Controle e Domínio de Bola

O controle e domínio de bola referem-se à capacidade de uma jogadora de manter a bola sob controle e ajustá-la de acordo com a situação do jogo. Isso inclui a habilidade de parar a bola com diferentes partes do corpo, como os pés, coxas ou peito, e de ajustar a posição da bola para facilitar movimentos futuros, como passes, chutes ou dribles.

## 4. Finta

A finta é uma técnica usada para enganar o adversário e criar espaço para um avanço ou um passe só com o movimento do corpo, sem bola. Consiste em movimentos rápidos e precisos que simulam uma ação, como uma mudança de direção, para desorientar o marcador. As fintas são essenciais para criar oportunidades de ataque e

evitar a marcação direta da adversária.

## 5. Drible

O drible é a habilidade de conduzir a bola enquanto se move, mantendo o controle e a capacidade de mudar de direção. Envolve uma série de movimentos rápidos e controlados que permitem a jogadora avançar com a bola, superar adversárias e criar situações de vantagem. O drible é uma técnica crucial para desmarcar-se e explorar brechas na defesa adversária.

## 6. Chute

O chute é a ação de tentar marcar um gol, utilizando os pés para golpear a bola com precisão e potência. Pode ser executado de diversas formas, como chutes de primeira, chutes colocados, ou chutes fortes e etc. A técnica do chute envolve a coordenação entre a força aplicada e a precisão para direcionar a bola para o gol.

## 7. Marcação

A marcação é a habilidade defensiva de acompanhar e contestar a adversária que possui a bola. Envolve posicionar-se adequadamente para limitar as opções de ataque da oponente e, idealmente, recuperar a posse da bola. Uma boa marcação é baseada na leitura do jogo, movimentação eficiente e na capacidade de antecipar as ações da adversária.

## 8. Movimentação

A movimentação refere-se ao deslocamento constante das jogadoras no campo para criar opções de passe, abrir espaço e manter a fluidez do jogo. Inclui correr para posições estratégicas, fazer deslocamentos em apoio à colega que possui a bola e ajustar-se rapidamente às mudanças no jogo. A movimentação eficiente é crucial para manter a dinâmica do time e criar oportunidades ofensivas.

# POSIÇÕES E RESPONSABILIDADES DO FUTSAL

## 1. Goleira

A goleira é a jogadora responsável por proteger o gol e evitar que a bola entre na rede. Suas principais responsabilidades incluem:

**Defesas:** Utiliza todas as partes do corpo para impedir que a adversária marque, como as mãos, pés e até o corpo.

**Organização da Defesa:** Comunica-se com as defensoras, orientando a linha defensiva e ajustando a posição das colegas para uma defesa mais eficaz.

**Distribuição de Bola:** Após uma defesa, a goleira deve ser ágil na distribuição da bola para iniciar ataques rápidos, seja com passes longos ou lançamentos precisos.

## 2. Fixa

A fixa é a defensora central e tem um papel crucial na proteção da área e na organização defensiva. Suas responsabilidades incluem:

**Cobertura Defensiva:** Atua como a última mulher na defesa, cobrindo a zona central e protegendo a goleira contra ataques adversários.

**Marcação:** Marca a jogadora adversária que se posiciona mais próximo à área, buscando interceptar passes e bloquear tentativas de gol.

**Iniciação de Ataques:** Além de defender, a fixa deve participar da construção de jogadas, realizando passes precisos para as alas ou pivôs e ajudando na transição ataque-defesa.

## 3. Alas (Direita/Esquerda) (Ofensiva /Defensiva)

As alas são jogadoras que atuam nas laterais

do campo, tanto na fase ofensiva quanto defensiva. Suas responsabilidades incluem:

**Ofensiva:** Nos momentos de ataque, as alas devem criar e aproveitar oportunidades, cruzar a bola na área e realizar dribles e passes que desestabilizem a defesa adversária.

**Defensiva:** Na fase defensiva, as alas auxiliam na marcação das jogadoras adversárias que atuam pelas laterais, ajudando a bloquear cruzamentos e a pressionar as jogadoras que avançam pelas extremidades.

**Movimentação:** As alas devem ter boa mobilidade para se deslocar rapidamente pelo campo, apoiar o ataque e retornar à defesa quando necessário.

## 4. Pivô

A pivô é uma jogadora ofensiva que se posiciona centralmente no ataque, próxima à área adversária. Suas principais responsabilidades são:

**Finalização:** É a principal responsável por finalizar as jogadas e tentar marcar gols, utilizando técnicas de chute e cabeceio.

**Criação de Jogadas:** Trabalha para receber passes das alas e da fixa, criando espaço e oportunidades de ataque com passes rápidos e movimentações inteligentes.

**Pressão Defensiva:** Embora seu foco principal seja o ataque, a pivô também deve pressionar a saída de bola da adversária quando a equipe está em fase defensiva, ajudando a recuperar a posse de bola.



# POSIÇÕES E RESPONSABILIDADES DO FUTEBOL SOCIETY

## 1. Goleira

A goleira é a jogadora encarregada de proteger o gol e evitar que a bola entre na rede. Suas principais responsabilidades incluem:

**Defesas:** Utiliza todas as partes do corpo para impedir que a adversária marque, como as mãos, pés e até o corpo.

**Organização da Defesa:** Comunica-se com as defensoras, coordenando a linha defensiva e ajustando a posição das colegas para uma defesa mais sólida.

**Distribuição de Bola:** Após realizar uma defesa, a goleira deve ser rápida na distribuição da bola para iniciar contra-ataques, seja com passes longos, lançamentos precisos ou até mesmo com dribles curtos.

## 2. Zagueira

A zagueira atua na defesa e tem o papel de ajudar a goleira a proteger a área. Suas responsabilidades incluem:

**Cobertura Defensiva:** Atua como a última linha de defesa, cobrindo a zona central do campo e ajudando a proteger a goleira contra os ataques adversários.

**Marcação:** Marca as jogadoras adversárias que se posicionam mais próximas à área, buscando interceptar passes e bloquear tentativas de gol.

**Iniciação de Ataques:** Pode auxiliar na construção de jogadas, realizando passes precisos para laterais ou atacantes e facilitando a transição entre defesa e ataque.

## 3. Lateral direita/esquerda

A lateral é a jogadora que atua nas extremi-

dades do campo e tem um papel crucial tanto na defesa quanto no ataque. Suas responsabilidades incluem:

**Ofensiva:** Avança ao longo das laterais do campo para apoiar o ataque, realizando cruzamentos e passes que criam oportunidades de gol.

**Defensiva:** Ajuda na marcação das adversárias que jogam pelas laterais, bloqueando cruzamentos e pressionando as jogadoras adversárias que avançam pelas extremidades.

**Movimentação:** Deve ter boa mobilidade para se deslocar rapidamente pelo campo, apoiar o ataque e retornar à defesa quando necessário.

## 4. Volante

A volante é a jogadora que se posiciona entre a defesa e o ataque, desempenhando um papel essencial no equilíbrio da equipe. Suas responsabilidades incluem:

**Desarme:** Atua na recuperação da bola, desarmando as adversárias e ajudando a proteger a defesa.

**Transição:** Facilita a transição entre defesa e ataque, distribuindo passes e auxiliando na construção de jogadas ofensivas.

**Apoio Defensivo e Ofensivo:** Suporta tanto a defesa quanto o ataque, contribuindo para o controle do meio-campo e a estabilidade da equipe.

## 5. Meio-Campo

A jogadora de meio-campo é responsável por distribuir o jogo, construir jogadas e finalizar. Suas principais responsabilidades são:

**Distribuição de Jogo:** Organiza e distribui passes para criar oportunidades de ataque e controlar o ritmo do jogo.

**Construção de Jogadas:** Recebe a bola dos defensores e procura criar jogadas ofensivas com passes precisos e movimentações inteligentes.

**Finalização:** Participa das jogadas ofensivas e tenta marcar gols, utilizando técnicas de chute e posicionamento adequado.

## 6. Atacante

A atacante é a jogadora responsável por finalizar as jogadas e marcar gols. Suas responsa-

bilidades incluem:

**Finalização:** Foca em converter as oportunidades de ataque em gols, utilizando técnicas de chute e cabeceio.

**Movimentação:** Se movimenta constantemente para se desmarcar e criar espaços, recebendo passes das meias e laterais para aproveitar as chances de gol.

**Pressão Defensiva:** Embora o foco principal seja o ataque, a atacante também deve pressionar a saída de bola das adversárias para ajudar a recuperar a posse e iniciar novos ataques.





## SISTEMA TÁTICO

Cada sistema tático no futsal e do futebol society é projetado para atender a diferentes necessidades e estilos de jogo, e a escolha do

sistema tático dependerá da estratégia da professora e das características de cada turma.

## JOGOS PRÉ DESPORTIVOS

Os jogos pré-desportivos são uma metodologia de ensino utilizada para introduzir os fundamentos e conceitos dos esportes de forma lúdica e adaptada, antes de se aprofundar nas técnicas e táticas específicas. No contexto do futebol, esses jogos servem para desenvolver habilidades básicas, promover a compreensão das regras e aumentar o interesse e a participação das participantes.

Jogos pré-desportivos são atividades estruturadas que simulam aspectos da nossa modalidade, mas em um formato mais simples e acessível. Eles têm como objetivo preparar as participantes para o esporte formal, trabalhando habilidades fundamentais e introduzindo conceitos táticos de maneira gradual e divertida.

### Objetivos dos Jogos Pré-Desportivos no Futebol

#### Desenvolvimento de Habilidades Básicas

**Dribles e Controle de Bola:** Jogos como "Drible no Labirinto" ajudam as jogadoras a melhorar o controle de bola e a coordenação motora.

**Passe e Recepção:** Atividades como "Passe em Triângulo" ensinam a precisão no passe e a técnica de recepção em movimento.

**Finalização:** Jogos como "Desafio de Chute" promovem o desenvolvimento da técnica de finalização de forma divertida.

#### Compreensão das Regras

**Regras Básicas:** Jogos como "Mini-Futebol com Regras Simplificadas" ajudam as jogadoras a se familiarizarem com as regras do futebol, como as linhas de campo e as regras de falta, sem sobrecarregar com detalhes complexos.

**Posições e Funções:** Atividades que simulam diferentes posições, como "Jogo das Posições", ajudam a compreender a função de cada jogadora em campo.

#### Promoção da Cooperação e Espírito de Equipe

**Trabalho em Equipe:** Jogos colaborativos, como "Futebol em Duplas", incentivam o trabalho em equipe e a comunicação entre as jogadoras.

**Competição Saudável:** Atividades como "Torneio Interno" introduzem o conceito de competição de forma amigável, ensinando a importância do respeito e do fair play.

#### Aprimoramento da Condição Física

**Agilidade e Velocidade:** Jogos como "Corrida de Cones" ajudam a melhorar a agilidade e a velocidade das jogadoras.

**Resistência:** Atividades que envolvem corridas e movimentação contínua, como "Corrida de Obstáculos", ajudam a desenvolver a resistência física.

# BRINCADEIRAS RELACIONADAS AO FUTSAL/SOCIETY

São atividades lúdicas e adaptadas que visam ensinar habilidades e conceitos do futebol de uma maneira divertida e acessível para as jogadoras. Essas brincadeiras são fundamentais para o

desenvolvimento das habilidades técnicas e táticas, além de promover a integração e o prazer pelo esporte.

## COLETIVOS

Os jogos direcionados são planejados para alcançar objetivos específicos de treinamento e focam em aspectos particulares do jogo. Esses jogos são estruturados para ensinar habilidades técnicas, estratégias táticas e conceitos de jogo de forma prática e aplicada.

Os jogos livres são menos estruturados e permitem que as jogadoras tenham mais liberdade para explorar e aplicar suas habilidades de forma criativa. Esses jogos são úteis para promover a espontaneidade, a confiança e a aplicação prática do que foi aprendido.

## JOGOS EM ESPAÇOS REDUZIDOS

O jogo em espaço reduzido é metodologia eficaz utilizada no treinamento de futebol para desenvolver habilidades técnicas, melhorar a tomada de decisão e fomentar o trabalho em equipe. Ao realizar jogos em campos menores, as jogadoras enfrentam situações que exigem maior intensidade e maior concentração.

### Para que usar o método de jogo reduzido:

#### **Desenvolvimento da Técnica Individual**

As jogadoras têm mais oportunidades de tocar na bola e praticar habilidades como drible, passe e controle em um espaço limitado. Isso melhora a técnica individual e a precisão dos movimentos.

#### **Melhoria da Tomada de Decisão**

Com menos espaço e mais pressão, as jogadoras precisam tomar decisões rápidas e eficientes. Esses jogos ajudam a melhorar a capacidade de decisão sob pressão e a adaptação a situações dinâmicas.

#### **Aumento da Intensidade e do Ritmo de Jogo**

O espaço reduzido intensifica a ação, fazendo com que as jogadoras se movam mais e participem mais ativamente do jogo. Isso aumenta o ritmo e a intensidade, preparando as jogadoras para as demandas físicas e mentais de jogos reais.

#### **Fomento ao Trabalho em Equipe e à Comunicação**

A proximidade das jogadoras e o ritmo acelerado do jogo exigem uma comunicação constante e eficaz. Trabalhar em equipes pequenas promove a coesão e a cooperação, aspectos essenciais para o sucesso em partidas maiores.

#### **Adaptação a Situações de Jogo**

Jogar em espaços reduzidos prepara as jogadoras para lidar com situações de jogo em que o espaço é limitado, como em áreas congestionadas do campo. Isso melhora a capacidade de adaptação e a versatilidade das jogadoras.



# Aplicações Práticas dos Jogos em Espaços Reduzidos

## **Treinamento de Habilidades Técnicas:**

Oferece um ambiente ideal para praticar e aperfeiçoar habilidades técnicas específicas, como controle de bola, drible e passe.

## **Simulação de Situações de Jogo Real:**

Permite simular situações de jogo real onde o espaço é reduzido e a pressão é alta, ajudando as

Estafetas são exercícios que combinam corrida e atividades técnicas, normalmente realizados em formato de competição entre equipes. Essas atividades visam melhorar a velocidade, a agilidade e as habilidades técnicas das jogadoras enquanto promovem a cooperação e a diversão.

## **Para que usar o método de ensino: estafeta**

### **Desenvolvimento Técnico e Físico**

As estafetas oferecem um meio eficaz de praticar habilidades técnicas essenciais, como drible, passe e finalização, enquanto também trabalham aspectos físicos como velocidade, agilidade e resistência.

### **Aumento da Intensidade e Competitividade**

A natureza competitiva das estafetas aumenta a intensidade do treinamento, o que prepara as

jogadoras a se prepararem melhor para partidas competitivas.

## **Aumento da Motivação e Engajamento:**

Jogos mais dinâmicos e intensos mantêm as jogadoras engajadas e motivadas, tornando o treinamento mais interessante e desafiador.

## ESTAFETAS

jogadoras para a pressão e o ritmo acelerado das partidas de futsal/ futebol society de uma forma justa.

### **Promoção do Trabalho em Equipe**

As atividades em equipe incentivam a colaboração, a comunicação e a sincronização entre as jogadoras, aspectos cruciais para o sucesso coletivo no futsal/futebol society.

### **Melhoria da Tomada de Decisão Sob Pressão**

Ao realizar estafetas que simulam situações de jogo reais, as jogadoras desenvolvem a capacidade de tomar decisões rápidas e eficazes em momentos de pressão.

### **Estímulo à Motivação e Engajamento**

A natureza dinâmica e divertida das estafetas mantém as jogadoras motivadas e engajadas, tornando o treinamento mais agradável e eficiente.



## EXERCÍCIOS DE TRIANGULAÇÃO

Exercícios de triangulação são práticas essenciais no treinamento de futsal/futebol society que visam melhorar a capacidade das jogadoras de criar e manter linhas de passe eficazes, otimizar o espaço e melhorar a movimentação em campo. Esses exercícios focam na construção de triângulos entre jogadoras para facilitar a posse de bola, o passe e a construção de jogadas.

**Para que usar o método de ensino: exercícios de triangulação:**

### Melhoria na Visão de Jogo

Ajuda as jogadoras a desenvolver uma melhor compreensão de como criar e utilizar espaços na quadra/campo. A formação de triângulos permite ver opções de passe e movimentação que são essenciais para a construção de jogadas.

### Aprimoramento do Controle da Bola e do Passe

Os exercícios focam na precisão e no controle do passe, o que melhora a capacidade de realizar passes eficazes em situações de jogo real. Desenvolve a técnica de passe e a coordenação entre as

jogadoras.

### Desenvolvimento da Movimentação e do Posicionamento

Ensina a importância da movimentação constante e do posicionamento correto para criar opções de passe e manter a posse de bola. Melhora a habilidade de se posicionar de forma a receber passes e criar jogadas.

### Promoção da Comunicação e da Cooperação

Os exercícios de triangulação promovem a comunicação constante entre as jogadoras, essencial para a coordenação e o trabalho em equipe. Melhora a capacidade de colaborar e se entender em campo.

### Preparação para Situações de Jogo Real

Simula situações de jogo onde a posse de bola e a movimentação são cruciais. Ajuda as jogadoras a aplicar as habilidades desenvolvidas em um ambiente controlado para enfrentar desafios em jogos reais.

## EXERCÍCIOS COMBINADOS

Exercícios combinados são atividades que combinam diferentes habilidades técnicas e táticas em um único exercício, permitindo que as jogadoras pratiquem e aperfeiçoem múltiplos aspectos do jogo simultaneamente. Esses exercícios ajudam a melhorar a fluidez do jogo e a eficácia das jogadoras em situações de jogo real.

**Para que usar o método de ensino exercícios combinados:**

### Desenvolvimento da Coordenação Técnica

Os exercícios combinados ajudam as jogadoras a aprimorar a coordenação entre

diferentes habilidades técnicas, como drible, passe e finalização, em um fluxo contínuo e integrado.

### Melhoria da Tomada de Decisão

Ao combinar várias habilidades em um único exercício, as jogadoras aprendem a tomar decisões rápidas e eficazes durante o jogo, melhorando a capacidade de reagir a diferentes situações.

### Aumento da Fluidez e Eficiência do Jogo

Os exercícios combinados promovem uma maior fluidez e eficiência nas jogadas, ajudando as jogadoras a aplicar suas habilidades de forma coordenada e eficaz durante as partidas.

### **Preparação para Situações de Jogo Real**

Simulam as condições de jogo real, onde as jogadoras precisam combinar diferentes habilidades em uma sequência rápida e dinâmica. Isso ajuda a preparar as jogadoras para enfrentar os desafios e a intensidade dos jogos reais.

### **Promoção da Comunicação e do Trabalho em Equipe**

A prática de exercícios combinados em equipe fortalece a comunicação e a colaboração entre as jogadoras, aspectos essenciais para o sucesso coletivo no futsal.

## **REGRAS**



As regras no futsal/futebol society são essenciais para garantir a justiça e a organização do jogo, promovendo a segurança e a integridade das partidas. Ensinar as regras de forma eficaz é crucial para que as jogadoras compreendam o funcionamento do jogo e possam competir de maneira justa e segura.

#### **Para que usar o método de ensino: regras**

##### **Facilita o Jogo Justo e Organizado**

Conhecimento das regras garante que o jogo seja disputado de forma justa e dentro das diretrizes estabelecidas, promovendo uma competição organizada e equilibrada.

##### **Melhora a Compreensão do Jogo**

Entender as regras ajuda as jogadoras a ter uma visão mais clara do jogo, o que pode melhorar

a sua performance e eficácia em campo.

##### **Reduz Conflitos e Infrações**

Conhecimento e aplicação adequada das regras ajudam a minimizar disputas e infrações, tornando o jogo mais fluido e menos propenso a conflitos.

##### **Fomenta o Respeito e o Fair Play**

Ensinar as regras promove uma cultura de respeito e fair play, tanto entre as jogadoras quanto com os árbitros e adversários.

##### **Aumenta a Confiança e a Competência**

Jogadoras bem informadas sobre as regras se sentem mais confiantes em suas ações e decisões durante o jogo, o que pode levar a um desempenho mais competente e seguro.



# SUPERIORIDADE/INFERIORIDADE NUMÉRICA

Superioridade e Inferioridade numérica são conceitos estratégicos importantes no futebol que se referem à diferença no número de jogadoras entre os times em um momento específico do jogo. Ensinar esses conceitos ajuda as jogadoras a entender e a adaptar suas táticas de acordo com a situação do jogo, otimizando o desempenho da equipe tanto na defesa quanto no ataque.

## Superioridade e Inferioridade Numérica no Futsal/futebol society

**Superioridade numérica** ocorre quando um time tem mais jogadoras em campo do que o adversário, enquanto a inferioridade numérica acontece quando um time está com menos jogadoras do que o adversário. Essas situações podem surgir por diversos motivos, como faltas, expulsões ou substituições, e têm um impacto significativo na forma como o jogo é jogado.

### Superioridade Numérica

Superioridade numérica é uma vantagem estratégica que pode ser utilizada para aumentar as chances de sucesso em um jogo. Quando um time está em superioridade numérica, ele pode aproveitar essa vantagem de várias maneiras:

#### Exercício de Ataque

**Descrição:** Com mais jogadoras em campo, a equipe pode criar mais opções de ataque e espaços maiores para avançar. O time pode usar a superioridade para manter a posse de bola e criar situações de gol mais facilmente, utilizando passes rápidos e movimentação inteligente para desorganizar a defesa adversária.

**Objetivo:** Maximizar a utilização do espaço disponível e aumentar as oportunidades de finalização. Permitir que as jogadoras se posicionem de forma a explorar os espaços criados pela vantagem numérica.

**Benefícios:** Aumenta a capacidade de pressionar o adversário e de criar jogadas ofensivas mais eficazes. Melhora a coordenação e a comunicação durante as ações ofensivas.

#### Aproveitamento das Jogadas de Lateral

**Descrição:** Em situações de superioridade numérica, o time pode explorar jogadas laterais para abrir espaços e criar oportunidades. A equipe pode utilizar as laterais do campo para criar superioridade em áreas específicas e realizar cruzamentos ou passes para a área.

**Objetivo:** Expandir o campo de jogo e explorar áreas onde a defesa adversária está mais vulnerável. Criar condições para finalizar com mais eficácia.

**Benefícios:** Melhora a capacidade de criar jogadas em áreas amplas do campo e aumenta a eficácia dos ataques. Facilita a criação de oportunidades de gol em situações de vantagem numérica.

#### Estratégia de Pressão

**Descrição:** Com superioridade numérica, o time pode aplicar uma pressão mais intensa sobre a equipe adversária, forçando erros e recuperando a posse de bola mais rapidamente. A equipe pode realizar uma pressão coordenada para manter o adversário em sua própria metade de campo.

**Objetivo:** Aproveitar a vantagem numérica para recuperar a bola e manter a pressão constante sobre o adversário. Criar condições para marcar gols rapidamente.

**Benefícios:** Melhora a capacidade de pressionar e desorganizar a defesa adversária. Aumenta a probabilidade de recuperar a posse de bola e criar oportunidades de gol.

### **Inferioridade Numérica**

Inferioridade numérica é uma desvantagem que exige uma adaptação tática e estratégica para minimizar o impacto negativo. Quando um time está em inferioridade numérica, ele pode usar as seguintes abordagens para manter a competitividade:

#### **Defesa Compacta**

**Descrição:** Com menos jogadoras em campo, a equipe deve adotar uma defesa mais compacta e organizada para dificultar o avanço do adversário. As jogadoras devem se posicionar de forma a cobrir áreas críticas e a minimizar os espaços entre elas.

**Objetivo:** Reduzir os espaços disponíveis para o adversário e dificultar as jogadas ofensivas. Proteger a área de gol e minimizar as oportunidades de finalização.

**Benefícios:** Aumenta a resistência da defesa e a capacidade de manter a organização. Reduz a eficácia das investidas ofensivas do adversário.

#### **Contra-Ataque**

**Descrição:** A equipe pode optar por uma estratégia de contra-ataque, explorando as transições rápidas quando a equipe adversária se comprometer no ataque. Aproveitar os espaços deixados pelo adversário para realizar jogadas rápidas e efetivas.

**Objetivo:** Aproveitar os espaços criados pela superioridade numérica adversária para realizar ataques rápidos e inesperados. Criar oportunidades de gol apesar da desvantagem numérica.

**Benefícios:** Permite à equipe adversária desorganizada aproveitar os contra-ataques. Aumenta as chances de marcar gols em situações de desvantagem.

### **Controle da Posse de Bola**

**Descrição:** Manter a posse de bola pode ajudar a reduzir a pressão do adversário e a controlar o ritmo do jogo. A equipe em inferioridade numérica deve se esforçar para manter a bola e evitar que o adversário domine o jogo.

**Objetivo:** Diminuir a intensidade do jogo e controlar a posse de bola para reduzir o número de ataques adversários. Manter a calma e a organização.

**Benefícios:** Reduz a pressão do adversário e melhora a capacidade de manter a organização. Ajuda a preservar energia e criar oportunidades de atacar com mais calma.

**Para que usar o método de ensino: Superioridade e Inferioridade Numérica**

#### **Adaptação Tática**

Compreender como utilizar a superioridade numérica e como lidar com a inferioridade numérica permite que as jogadoras adaptem suas estratégias de acordo com a situação do jogo, melhorando a eficácia geral da equipe.

#### **Tomada de Decisão**

Saber como responder a diferentes situações numéricas ajuda as jogadoras a tomar decisões mais eficazes durante o jogo, aumentando a capacidade de reagir rapidamente às mudanças nas condições do jogo.

#### **Melhoria na Coesão da Equipe**

A compreensão dos conceitos de superioridade e inferioridade numérica promove uma melhor coordenação e comunicação entre as jogadoras, ajudando a equipe a se organizar e a atuar de forma mais coesa.

### **Otimização do Desempenho**

Aplicar estratégias específicas para lidar com superioridade ou inferioridade numérica pode otimizar o desempenho da equipe e melhorar as chances de sucesso em situações adversas.

### **Desenvolvimento de Habilidades Táticas**

Ensinar e praticar essas situações ajuda as jogadoras a desenvolver habilidades táticas importantes, como posicionamento, timing de passes e leitura de jogo, que são essenciais para um desempenho eficaz no futebol.

## **JOGADAS ENSAIADAS**

Jogadas Ensaçadas são estratégias específicas e planejadas que as jogadoras treinam repetidamente para executar durante as partidas. Essas jogadas são desenvolvidas para criar oportunidades de gol, defender de forma eficaz ou alterar o ritmo do jogo. Ensinar e praticar jogadas ensaiadas é crucial para melhorar a coesão da equipe e a eficácia tática durante os jogos.

**Para que usar o método de ensino: jogas ensaiadas**

### **Melhoria na Coordenação da Equipe**

Treinar jogadas ensaiadas melhora a coordenação entre as jogadoras, garantindo que todas saibam suas funções e movimentos em situações específicas. Isso resulta em uma execução mais fluida e eficaz das jogadas durante as partidas.

### **Aumento da Eficácia Ofensiva**

Jogadas ensaiadas bem treinadas aumentam a probabilidade de sucesso em ataques, permitindo que a equipe crie e aproveite melhor as oportunidades de gol. Elas ajudam a explorar as fraquezas da defesa adversária de maneira estruturada.

### **Fortalecimento da Defesa**

No aspecto defensivo, as jogadas ensaiadas ajudam a equipe a manter uma estrutura organizada e a reagir rapidamente a diferentes tipos de ataques. Isso reduz as oportunidades do adversário e melhora a eficácia da defesa.

### **Preparação para Situações Especiais**

Ensaçar jogadas para situações de bola parada prepara a equipe para aproveitar ao máximo essas oportunidades e para defender eficazmente contra elas. Isso pode ser crucial para mudar o rumo de uma partida.

### **Confiança e Clareza Tática**

Jogadoras que treinam jogadas ensaiadas ganham confiança em suas ações e compreensão das estratégias da equipe. Isso resulta em uma execução mais precisa e uma melhor adaptação às exigências do jogo.

### **Redução de Erros**

A prática repetida de jogadas ensaiadas ajuda a reduzir erros durante as partidas, pois as jogadoras estão mais familiarizadas com os movimentos e a comunicação necessários para implementar as jogadas corretamente.



## CADÊNCIA DE JOGO

Cadência de Jogo é um conceito tático fundamental no futsal/futebol society que se refere ao controle e ao ritmo com que a equipe executa suas ações durante uma partida. Ensinar e praticar a cadência de jogo ajuda as jogadoras a gerenciar o fluxo do jogo de maneira mais eficaz, ajustando a velocidade e a intensidade das jogadas conforme necessário para otimizar o desempenho da equipe.

**Para que usar o método de ensino: cadência de jogo**

### Flexibilidade Tática

Entender e aplicar a cadência de jogo permite que a equipe se ajuste rapidamente às mudanças na partida, otimizando suas estratégias de ataque e defesa conforme necessário.

### Controle da Partida

A capacidade de controlar o ritmo do jogo ajuda a equipe a manter a posse de bola e a ditar o fluxo do jogo, influenciando a forma como a partida se desenrola.

### Melhoria na Eficiência Ofensiva

Ajustar o ritmo das ações ofensivas pode aumentar a eficácia das jogadas, criar mais oportunidades de gol e explorar as fraquezas da defesa adversária.

### Organização Defensiva

Manter um ritmo controlado pode ajudar a equipe a manter a organização defensiva e a evitar erros que poderiam resultar em oportunidades para o adversário.

### Gestão da Energia

Adaptar o ritmo do jogo permite que as jogadoras gerenciem melhor sua energia, evitando a fadiga excessiva e mantendo um desempenho consistente ao longo da partida.

### Decisões Táticas Mais Precisas

A compreensão da cadência de jogo melhora a capacidade das jogadoras de tomar decisões táticas apropriadas, ajudando a equipe a responder de maneira eficaz às diferentes situações do jogo.

## TIPO DE MARCAÇÕES E SUAS VARIAÇÕES

Tipos de Marcação e Suas Variações no futebol são estratégias defensivas essenciais para controlar o jogo e minimizar as chances do adversário. Ensinar e aplicar diferentes tipos de marcação permite que as jogadoras adaptem suas táticas defensivas às características do oponente e às situações específicas do jogo.

**Tipos de Marcação e Suas Variações no Futebol**

### 1. Marcação Individual

**Descrição:** Na marcação individual, cada jogadora é responsável por marcar um adversário específico durante a partida. A jogadora segue o

seu marcador por todo o campo, tentando neutralizar suas ações e impedir que ele receba a bola ou faça jogadas perigosas.

**Objetivo:** Reduzir a eficácia das principais jogadoras adversárias, garantindo que elas não tenham liberdade para receber a bola ou criar oportunidades de ataque.

**Benefícios:** Permite um controle mais direto sobre as jogadoras adversárias mais perigosas, e pode ser eficaz contra equipes que dependem fortemente de jogadoras chave. Ajuda a isolar jogadoras importantes do time adversário e a desorganizar sua estratégia.

## 2. Marcação em Zona

**Descrição:** Na marcação em zona, as jogadoras são responsáveis por áreas específicas do campo em vez de adversárias individuais. Cada jogadora cobre uma zona do campo e deve marcar qualquer adversária que entre nessa área.

**Objetivo:** Proteger áreas-chave do campo, organizando a defesa de maneira a cobrir espaços e proteger a própria área de gol. Melhora a organização defensiva e a comunicação entre as jogadoras.

**Benefícios:** Proporciona uma cobertura defensiva mais ampla e flexível, permitindo que a equipe se adapte rapidamente a mudanças na movimentação da adversária. Ajuda a lidar com equipes que fazem movimentações constantes e trocam posições frequentemente.

## 3. Marcação por Pressão

**Descrição:** A marcação por pressão envolve uma abordagem agressiva, onde as jogadoras pressionam a adversária imediatamente após a perda de posse ou ao receber a bola. A ideia é forçar a adversária a cometer erros e recuperar a posse o mais rápido possível.

**Objetivo:** Aplicar pressão constante para desorganizar a adversária e forçá-la a tomar decisões apressadas, resultando em erros ou perda de posse.

**Benefícios:** Cria oportunidades de recuperação rápida da bola e pode desestabilizar a adversária, especialmente se ele não estiver bem organizada. Melhora a capacidade da equipe de reagir e se adaptar a situações de transição rápida.

## 4. Marcação por Zona com Pressão

**Descrição:** Este método combina elementos de marcação em zona e marcação por pressão. As jogadoras têm áreas específicas para cobrir, mas aplicam pressão sobre as adversárias que entram em suas zonas.

**Objetivo:** Garantir cobertura defensiva eficaz e, ao mesmo tempo, aplicar pressão sobre a adversária para forçar erros e recuperar a posse de bola.

**Benefícios:** Oferece uma abordagem equilibrada, proporcionando cobertura de áreas e pressão sobre a adversária. Melhora a capacidade defensiva ao lidar com adversárias que fazem movimentações rápidas e frequentemente alteram suas posições.

## 5. Marcação por Triângulo

**Descrição:** Na marcação por triângulo, três jogadoras são organizadas em um formato triangular para cobrir um espaço ou jogadora adversária. Esse método é utilizado para criar uma sobrecarga defensiva em uma área específica do campo.

**Objetivo:** Criar uma vantagem numérica em áreas-chave para neutralizar ataques adversários e manter uma estrutura defensiva sólida.

**Benefícios:** Melhora a capacidade de controlar áreas críticas do campo e neutralizar ataques coordenados. Permite uma defesa mais robusta contra jogadas rápidas e movimentações complexas da adversária.

**Para que usar o método de ensino: Tipos de Marcação**

### Flexibilidade Tática

Compreender diferentes tipos de marcação permite que a equipe ajuste suas estratégias defensivas conforme as necessidades do jogo e as características do adversário. Facilita a adaptação a diferentes estilos de jogo e situações.

### Melhoria na Organização Defensiva

Aplicar as técnicas corretas de marcação melhora a estrutura e a organização defensiva da equipe, tornando a defesa mais eficiente e reduzindo as oportunidades de gol da adversária.

### **Eficiência na Recuperação de Bola**

Estratégias como a marcação por pressão aumentam a capacidade da equipe de recuperar a posse de bola rapidamente, aproveitando as falhas da adversária e reagindo a situações de transição.

### **Controle de Jogadores Chave**

A marcação individual é eficaz para neutralizar jogadores adversários importantes, limitando sua influência no jogo e reduzindo o impacto de seus ataques.

### **Cobertura Ampla e Flexível**

A marcação em zona e a marcação por zona com pressão oferecem uma cobertura mais ampla e adaptável, permitindo que a equipe mantenha a organização defensiva contra diferentes tipos de ataques.

### **Redução de Erros Defensivos**

A compreensão dos tipos de marcação e suas variações ajuda a reduzir erros defensivos, melhorando a capacidade da equipe de manter a posse e defender contra ataques adversários.

## **TRANSIÇÃO DE ATAQUE E DEFESA**

Transição de Ataque e Defesa refere-se ao processo dinâmico de mudar rapidamente de uma fase de ataque para uma fase de defesa e vice-versa durante uma partida de futsal/futebol society. Ensinar e entender as transições de ataque e defesa é fundamental para manter o controle do jogo e maximizar a eficácia tática da equipe.

### **Transição de Defesa para Ataque**

**Descrição:** A transição de defesa para ataque ocorre quando a equipe recupera a posse de bola e rapidamente se move para a fase ofensiva. O objetivo é aproveitar a desorganização da defesa adversária, que pode ter sido exposta durante o processo de ataque.

**Objetivo:** Maximizar a velocidade e a eficiência ao mover a bola para frente, criando oportunidades de gol antes que a defesa adversária possa se reorganizar.

### **Transição de Ataque para Defesa**

**Descrição:** A transição de ataque para defesa acontece quando a equipe perde a posse de bola e rapidamente precisa se reorganizar defensivamente para evitar um contra-ataque adversário. Envolve a mudança de foco imediato de atacar para proteger a própria área de gol.

**Objetivo:** Reorganizar a defesa rapidamente e impedir que a adversária aproveite a posse de bola para criar uma chance de ataque.

**Para que usar o método de ensino: Transição de ataque e defesa**

### **Melhoria no Controle do Jogo**

Entender e aplicar estratégias de transição melhora a capacidade da equipe de controlar o fluxo do jogo e responder de forma eficaz a diferentes situações.

### **Aumento da Eficácia Ofensiva e Defensiva**

Uma boa gestão das transições permite à equipe criar mais oportunidades de gol e defender de forma mais eficaz contra ataques adversários.

### **Resposta Rápida**

Melhora a capacidade da equipe de responder rapidamente a mudanças no jogo, mantendo a eficácia tanto no ataque quanto na defesa.

### **Redução de Vulnerabilidades**

Minimiza a exposição a ataques adversários durante as transições e melhora a capacidade de aproveitar as oportunidades criadas.



## Coesão e Comunicação

Melhora a coesão da equipe e a comunicação durante as transições, resultando em uma execução mais eficiente das estratégias táticas.

# ATIVIDADES TRANSVERSAIS COMPLEMENTARES INCLUSÃO DE MULHERES NA MODALIDADE



Garantir que as meninas tenham as mesmas oportunidades para a prática do esporte, independente dos seus níveis de habilidades ou limitações, criar um ambiente justo e inclusivo. Isso envolve oferecer acesso a treinamentos, com didáticas e recursos adequados.

Reduzir as barreiras e preconceitos que historicamente limitaram a participação feminina no esporte, promovendo um ambiente de igualdade onde todas as jogadoras possam desenvolver suas habilidades e alcançar seu potencial.

**Para que usar o método de ensino: Inclusão de mulheres na modalidade**

### Promoção da Igualdade de Gênero

A inclusão de mulheres promove a igualdade de oportunidades e ajuda a combater discriminações de gênero, contribuindo para uma sociedade mais justa e equitativa.

### Diversidade e Enriquecimento do Esporte

A presença feminina enriquece o futebol com novas perspectivas e estilos de jogo, tornando o esporte mais diversificado e interessante.

### Desenvolvimento Pessoal e Social

O futebol oferece às mulheres oportunidades para desenvolver habilidades pessoais e sociais, como liderança, trabalho em equipe e resiliência.

### Criação de Modelos e Inspirações

As jogadoras podem servir como modelos inspiradores para outras mulheres e meninas, incentivando uma nova geração a se envolver no esporte.

### Fortalecimento da Comunidade

A inclusão de mulheres fortalece a comunidade esportiva, promovendo um espírito de cooperação e apoio entre todos os participantes.

## CULTURA DE PAZ

A promoção da cultura de paz no futsal /futebol society é essencial para garantir que o esporte não apenas desenvolva habilidades, mas também fomente um ambiente respeitoso, inclusivo e colaborativo. Ao promover o respeito mútuo, a resolução pacífica de conflitos, a cooperação e o fair play, o futebol se torna uma ferramenta poderosa para o desenvolvimento pessoal e social das jogadoras. Criar uma cultura de paz no esporte contribui para a construção de uma sociedade mais harmoniosa e equitativa, beneficiando todas as envolvidas.

**Para que usar o método de ensino: Cultura de paz**

### **Ambiente Harmonioso**

Cria um ambiente mais agradável e produtivo para as jogadoras, treinadoras e outras envolvidas, facilitando a participação e o engajamento.

### **Desenvolvimento de Habilidades Sociais**

Ajuda as jogadoras a desenvolverem habilidades sociais importantes, como comunicação, empatia e resolução de conflitos.

### **Fortalecimento do Espírito de Equipe**

Melhora o espírito de equipe e a cooperação, resultando em uma equipe mais coesa e colaborativa.

### **Redução de Conflitos e Desentendimentos**

Minimiza a ocorrência de conflitos e desentendimentos, promovendo uma convivência mais pacífica e harmoniosa.

### **Promoção da Inclusão e Diversidade**

Encoraja a aceitação e valorização da diversidade, contribuindo para um ambiente mais inclusivo e justo.

## ENFRENTAMENTO AO RACISMO

O enfrentamento ao racismo no futsal/futebol é fundamental para garantir que o esporte seja um espaço de igualdade e respeito para todas as jogadoras. Através da educação, criação de políticas, promoção da diversidade, apoio às vítimas e envolvimento ativo das jogadoras, podemos construir um ambiente esportivo mais justo e acolhedor. Essas práticas não apenas melhoram a experiência no futebol, mas também contribuem para uma sociedade mais equitativa e inclusiva.

**Para que usar o método de ensino:**

### **Enfrentamento ao racismo**

Criação de um Ambiente Justo e Inclusivo

Promove um ambiente onde todas as jogadoras são tratadas com respeito e dignidade, independentemente de sua origem racial.

**Desenvolvimento de Competências Sociais e Emocionais**

Ajuda as jogadoras a desenvolverem habilidades de empatia, liderança e resolução de conflitos, preparando-as para enfrentar e superar desafios relacionados ao racismo.

### **Fortalecimento da Coesão da Equipe**

Melhora a coesão e o espírito de equipe ao criar um ambiente de respeito mútuo e inclusão, essencial para o sucesso coletivo.

### **Influência Positiva na Comunidade**

Contribui para a construção de uma comunidade mais justa e inclusiva, servindo como modelo para outras organizações e grupos.

**Promoção da Igualdade e Diversidade no Esporte**

Encoraja a aceitação e valorização da diversidade, ajudando a criar um ambiente esportivo mais equilibrado e representativo.

## GÊNERO

Abordar questões de gênero no futsal/futebol é essencial para garantir um ambiente esportivo onde todas as jogadoras, independentemente de seu gênero, possam participar, competir e se desenvolver igualmente. Através da promoção da igualdade de oportunidades, combate aos estereótipos, promoção da representatividade, criação de políticas inclusivas e educação sobre questões de gênero, podemos construir um futebol mais justo e inclusivo.

### Para que usar o método de ensino: Gênero

#### Criação de um Ambiente Justo e Inclusivo

Garante que todas as jogadoras tenham acesso a oportunidades e recursos iguais, promovendo um ambiente onde todas se sintam valorizadas e respeitadas.

#### Superação de Barreiras de Gênero

Ajuda a superar barreiras e estereótipos de

gênero que limitam a participação e o sucesso das mulheres no futebol, permitindo que se destaquem por suas habilidades e esforços.

#### Maior Representatividade e Visibilidade

Aumenta a visibilidade das mulheres no futebol, inspirando e motivando outras a participar do esporte e contribuindo para o crescimento e desenvolvimento do futebol feminino.

#### Criação de Políticas e Normas Inclusivas

Estabelece políticas e normas que promovem um ambiente respeitoso e seguro, garantindo que todas as jogadoras possam competir e se desenvolver sem enfrentar discriminação.

#### Educação e Sensibilização

Contribui para uma maior compreensão e compromisso com a igualdade de gênero, promovendo uma cultura esportiva mais inclusiva e equitativa.

## SEXUALIDADE

Abordar a sexualidade no contexto do futebol feminino com um foco em saúde e prevenção é crucial para garantir que todas as jogadoras possam participar do esporte de forma saudável e segura. A integração de práticas de saúde e estratégias de prevenção ajuda a promover o bem-estar das jogadoras e a garantir que elas estejam informadas sobre questões importantes relacionadas à sexualidade.

### Para que usar o método de ensino: Sexua-

#### lidade

**Ambiente Seguro:** Promove um ambiente seguro e acolhedor, onde as jogadoras podem praticar a modalidade sem enfrentar discriminação ou assédio relacionado à sexualidade.

**Justiça e Respeito:** Estabelece normas claras e mecanismos para lidar com questões relacionadas à sexualidade, garantindo justiça e respeito para todas as jogadoras.

## SAÚDE

A saúde é uma parte fundamental do desempenho esportivo e do bem-estar geral das educandas. Abordar aspectos como saúde mental, alimentação saudável, gravidez na adolescência e

higiene pessoal é crucial para garantir que todas as atletas possam alcançar seu máximo potencial no futebol enquanto mantêm uma vida saudável e equilibrada.



### 1. Saúde Mental

**Importância da Saúde Mental:** A saúde mental refere-se ao estado de bem-estar emocional e psicológico. No contexto do futebol, é vital que as jogadoras tenham um suporte adequado para lidar com estresse, ansiedade e outros desafios emocionais que possam impactar seu desempenho e qualidade de vida.

### 2. Alimentação Saudável

**Importância da Nutrição:** A alimentação saudável é essencial para o desempenho esportivo e a recuperação. Uma dieta equilibrada fornece a energia e os nutrientes necessários para o treinamento e os jogos, além de apoiar a recuperação muscular e o bem-estar geral.

### 3. Gravidez na Adolescência

**Impactos e Cuidados:** A gravidez na adolescência pode ter impactos significativos na saúde física e emocional das jogadoras e em sua capacidade de participar do esporte. É essencial oferecer informações e apoio adequado para lidar com essas questões.

### 4. Higiene Pessoal

**Importância da Higiene:** Manter uma boa higiene pessoal é crucial para a saúde geral e para prevenir infecções e problemas de pele. No contexto esportivo, a higiene adequada ajuda a

evitar doenças e a promover um ambiente limpo e saudável.

#### Para que usar o método de ensino: Saúde

**Redução do Estresse:** Ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade, melhorando a concentração e o desempenho em campo.

**Melhor Saúde Emocional:** Promove um equilíbrio emocional saudável, o que contribui para uma experiência mais positiva e satisfatória no esporte.

**Melhora no Desempenho:** Contribui para um melhor desempenho esportivo, fornecendo a energia e os nutrientes necessários para treinos e competições.

**Recuperação Eficaz:** Facilita a recuperação pós-treino e pós-jogo, ajudando a prevenir lesões e promover o bem-estar geral.

**Prevenção de Doenças:** Reduz o risco de infecções e problemas de pele, promovendo uma boa saúde geral.

**Conforto e Confiança:** Contribui para o conforto e a confiança das jogadoras, permitindo que se concentrem no desempenho esportivo.

## ENFRENTAMENTO AO RACISMO

Integrar práticas e conscientização ambiental no futebol feminino não apenas contribui para a preservação do meio ambiente, mas também educa e engaja as jogadoras em questões de sustentabilidade. Através da educação, práticas sustentáveis, projetos ambientais, infraestrutura ecológica e promoção de uma cultura ambiental, o

futebol feminino pode desempenhar um papel significativo na proteção do meio ambiente. Essas ações não só ajudam a criar um mundo mais sustentável, mas também reforçam a importância de uma abordagem responsável e consciente em todas as áreas da vida.

### Para que usar o método de ensino: Meio ambiente

**Mudança Cultural:** Promove uma mudança cultural em direção à sustentabilidade, inspirando outras equipes e indivíduos a adotar práticas

## COMUNICAÇÃO

A comunicação eficaz é uma habilidade crucial no futebol feminino, impactando diretamente a dinâmica da equipe e o desempenho em quadra. Compreender a importância da comunicação e desenvolvê-la adequadamente contribui para uma melhor coordenação, coesão e sucesso coletivo.

### Para que usar o método de ensino: Comunicação

**Melhoria no Desempenho:** Facilita uma melhor coordenação e execução de jogadas, contribuindo para um desempenho mais eficiente.

**Redução de Erros:** Minimiza mal-entendidos

## CULTURA

Integrar e respeitar diferentes culturas dentro da equipe promove um ambiente inclusivo e enriquecedor. Valorizando a diversidade cultural, as jogadoras aprendem a apreciar e respeitar diferentes perspectivas e experiências. Incluir também a cultura de respeito e fair play no futebol feminino é crucial para garantir um ambiente de competição saudável e positivo. Enfatizar a importância de respeito mútuo e jogo limpo ajuda a manter a integridade e a ética no esporte.

### Para que usar o método de ensino: Cultura

**Ambiente Competitivo Positivo:** Cria um ambiente de competição saudável e respeitoso, o que pode melhorar a experiência esportiva para

ecológicas.

**Impacto Duradouro:** Ajuda a construir uma mentalidade ambientalmente consciente que pode ter um impacto duradouro na comunidade como por exemplo a conservação dos ambientes limpos.

e erros em aula, promovendo uma atuação mais sincronizada e precisa.

**Resolução Eficiente de Conflitos:** Facilita a resolução de conflitos e a superação de desafios interpessoais, mantendo um clima positivo e produtivo.

**Desenvolvimento Contínuo:** Facilita o crescimento e o aprimoramento contínuo das jogadoras, contribuindo para um desempenho crescente e mais eficaz.

**Ambiente Positivo:** Mantém um ambiente motivador e positivo, incentivando a dedicação e o esforço contínuo da equipe.

todas as participantes.

**Desenvolvimento de Caracteres:** Ensina valores importantes que transcendem o esporte e contribuem para o desenvolvimento pessoal e social das jogadoras.

**Maior Visibilidade e Reconhecimento:** Ajuda a aumentar o reconhecimento e a visibilidade do futebol feminino, destacando suas contribuições culturais e esportivas.

**Fortalecimento da Comunidade:** Reforça o vínculo entre o time e a comunidade, promovendo um suporte mais amplo e engajado.

## PARA QUE ENSINAR ESSES CONTEÚDOS? (Expectativas de Aprendizagens)

- Para o desenvolvimento de suas habilidades motoras e técnicas.
- Para que eles consigam realizar com eficiência as atividades propostas.
- Para que a ludicidade seja um processo de aprendizagem, e que elas consigam aprender brincando.
- Para que elas entendam que a vitória ou a derrota vem de uma sucessão de acontecimentos, mas que suas ações tem um papel fundamental para tal.
- Para que valorizem mais o processo de aprendizagem mais do que resultado final.
- Para formar cidadãs íntegras através da modalidade.

## PROCEDIMENTOS DIDÁTICOS

### Princípios para um Ambiente Seguro e Inclusivo no Futebol para mulheres

- **Princípio da Inclusão**

O princípio da inclusão é fundamental na prática do futebol, garantindo que todas as meninas e mulheres tenham acesso ao esporte, independentemente de suas habilidades, origens ou condições socioeconômicas. Ensinar futebol a todos significa criar um ambiente onde a diversidade é valorizada e todos têm a oportunidade de participar e se desenvolver. Isso envolve adaptar métodos de ensino para atender às necessidades individuais, promovendo um espaço acolhedor e sem preconceitos. A inclusão vai além do acesso ao campo; trata-se de criar uma cultura de respeito e aceitação, onde cada jogadora se sente valorizada e parte integral da equipe.

- **Princípio da Excelência**

O princípio da excelência estabelece que não basta apenas ensinar futebol; é necessário ensinar bem a todos. Isso implica em proporcionar uma educação esportiva de alta qualidade, com treinadoras capacitadas e recursos adequados. A

excelência no ensino do futebol envolve técnicas aprimoradas, estratégias de jogo eficazes e a promoção de habilidades físicas e mentais. Cada sessão de treino deve ser planejada cuidadosamente para maximizar o aprendizado e o desenvolvimento das jogadoras, garantindo que todas tenham a oportunidade de alcançar seu pleno potencial.

- **Princípio Ético e Crítico**

Ensinar mais do que futebol é o cerne do princípio ético e crítico. Este princípio enfatiza a importância de transmitir valores fundamentais como respeito, fair play, trabalho em equipe e responsabilidade social. O futebol deve ser uma ferramenta para o desenvolvimento integral das jogadoras, abordando não apenas as habilidades técnicas, mas também formando cidadãs conscientes e críticas. As práticas esportivas devem promover a reflexão sobre questões éticas e sociais, incentivando as jogadoras a serem agentes de mudança em suas comunidades.



- **Princípio de Tomada de Consciência das Ações**

O princípio de tomada de consciência das ações tem como objetivo fazer com que todas as participantes gostem do esporte e entendam sua importância. Isso envolve criar experiências positivas e significativas no futebol, onde as

jogadoras se sintam motivadas e engajadas. A conscientização sobre os benefícios do esporte para a saúde física e mental, bem como seu papel na construção de habilidades sociais e emocionais, é essencial. Ao promover um ambiente positivo e incentivador, as jogadoras desenvolvem uma paixão duradoura pelo esporte, reconhecendo seu valor em suas vidas.

## Sequência Didática Diária

Para implementar esses princípios de forma eficaz, uma sequência didática diária estruturada é essencial. A seguir, apresentamos um exemplo de como essa sequência pode ser organizada:

### 1. Roda Inicial

- Início da aula com uma roda de conversa onde todas as educandas se reúnem para discutir os objetivos da aula, compartilhar expectativas e criar um ambiente de acolhimento.

- A roda inicial ajuda a fortalecer os laços entre as jogadoras e a prepará-las mentalmente para a aula.

### 2. Chamada

- Realização da chamada para garantir que todas as jogadoras estejam presentes e prontas para participar.

- A chamada pode ser utilizada para verificar o bem-estar das jogadoras e abordar qualquer necessidade específica.

### 3. Aula Proposta

- Desenvolvimento da aula conforme planejado, com foco nos princípios da inclusão, respeito, autonomia, solidariedade, justiça, prudência, trabalho em equipe e empatia.

- A aula deve incluir aquecimento, exercícios técnicos, táticas de jogo e atividades práticas que incentivem a participação ativa e o aprendizado colaborativo.

- As educadoras devem estar atentas para adaptar as atividades conforme necessário para atender às necessidades individuais das jogadoras.

### 4. Roda Final para Feedback.

- Encerramento do dia com uma roda de conversa final, onde as jogadoras podem refletir sobre a aula, compartilhar suas experiências e fornecer feedback.

- A roda final é uma oportunidade para avaliar o progresso, discutir melhorias e reforçar os princípios ensinados durante a aula.

Implementar esses princípios e uma sequência didática diária estruturada contribui para a criação de um ambiente seguro, inclusivo e motivador para o futebol feminino. Ao focar na inclusão, excelência, ética e conscientização, os treinadores podem garantir que todas as jogadoras não apenas aprendam o esporte, mas também desenvolvam uma paixão duradoura e significativa pelo futebol.

# PARA QUE ENSINAR ESSES CONTEÚDOS? (Expectativas de Aprendizagens)

## **Mês um:**

Mês de integração e construção do espaço seguro, estabelecimento de regras e acordos de convivência.

## **Mês dois:**

Futebol: Jogos, brincadeiras relacionadas ao futebol

ATC: inclusão de mulheres na modalidade.

## **Mês três:**

Futebol: Fundamentos: Passe, recepção, controle e domínio de bola e finta. E REGRAS.

ATC: Cultura de paz

## **Mês quatro:**

Futebol: Fundamentos: Drible, chute, marcação e movimentação.

ATC: Enfrentamento ao racismo

## **Mês cinco:**

Futebol: Posições e suas responsabilidades.

ATC: Metodologia 3 tempos.

## **Mês seis:**

Futebol: Jogos em espaços reduzidos para enfatizar o conteúdo aprendido até aqui.

ATC: Sexualidade

## **Mês sete:**

Futebol: Sistemas táticos defensivos e ofensivos.

ATC: Saúde mental e alimentação saudável.

## **Mês oito:**

Futebol: Exercícios de triangulação/ exercícios combinados

ATC: Gravidez na adolescência e higiene pessoal.

## **Mês nove:**

Futebol: Jogadas ensaiadas e Superioridade/Inferioridade numérica

ATC: Meio ambiente

## **Mês dez:**

Futebol: Cadência de jogo

ATC: Questões de gênero

## **Mês onze:**

Futebol: Tipos de marcações e suas variações

ATC: Comunicação não violenta

## **Mês doze:**

Futebol: Transição de ataque e defesa

ATC: Cultura

## **ANEXOS**

[Política de Proteção da Criança e do Adolescente](#)  
[História da Metodologia 3 Tempos](#)  
[Planilhas 3 Tempos](#)

## Referências Bibliográficas

Livro: Pedagogia do futebol – João Batista Freire

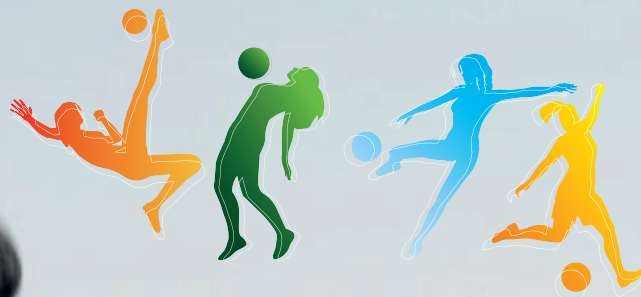
Livro: Manual - Futebol para o desenvolvimento – Comunidade de aprendizagem de futebol para o desenvolvimento

eBook: Futebol pela igualdade – Instituto Esporte Mais

Livro: Competências táticas para jogadores de futebol – Kaueh Rossetto

Livro: Futsal, início, meio e finalidade – Marquinhos Xavier






Projeto:

# AS DONAS DA BOLA



Fundação  
**EPROCAD**

 [www.eprocad.org.br](http://www.eprocad.org.br)

 [facebook.com/fund.eprocad](https://facebook.com/fund.eprocad)

 [instagram.com/fundacaoeprocad](https://instagram.com/fundacaoeprocad)

 [linkedin.com/fundacao-eprocad](https://linkedin.com/fundacao-eprocad)

