



TREINAMENTO



DE FUTSAL



ÍNDICE

O FUTSAL	03
COMO TUDO COMEÇOU	05
TREINAR FUTSAL	07
MATERIAL UTILIZADO	09
PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS	11
FORMAÇÃO DE UMA EQUIPE	14
TREINAMENTO TÉCNICO / TÁTICO / FÍSICO	17
PADRÃO DE JOGO	21
SEJA CRIATIVO / SEJA INOVADOR	23

O FUTSAL



Para início de conversa quero deixar claro que o futsal não tem nada a ver com o futebol, talvez por sua prática se desenvolver em um confronto entre duas equipes onde uma equipe tenta vencer a defesa adversária com o objetivo de realizar o gol, possa apresentar alguma semelhança com o futebol, mas sob meu ponto de vista, o futsal possui independência técnica, tática e diferenças físicas visíveis e predominantes.

Posso assegurar que o futsal é completamente diferente do futebol, por ser uma modalidade dinâmica de elevada exigência técnica e com características próprias.

As características multifuncionais dos atletas de futsal, a velocidade de ação e reação, adaptação em diversas posições, atuação intensa em todo momento de jogo e a necessidade da atuação coletiva faz do futsal uma modalidade única.

O futsal é um jogo característico de ataque, defesa e transições. São momentos distintos, que se complementam à medida que as ações se desenvolvem e interferem umas nas outras. Finalizada a tarefa de atacar, a equipe deverá estar preparada para a tarefa de defender e vice-versa.

COMO TUDO COMEÇOU



Desde da década de 30 quando na ausência de campo de futebol e com a grande popularidade da modalidade fizeram com que alguns atletas amadores buscassem alternativas para “bater uma bolinha”, foi aí que encontraram nas quadras de basquete a possibilidade da criação de uma nova forma de jogar futebol.

Das gramas para o piso rígido nasce então o que conhecemos hoje de futsal. Lógico que ao longo do tempo muita coisa mudou, no início chamado “Indoor-foot-ball” pelo professor Juan Carlos Ceriani (Associação Cristã de Moços de Montevideú, Uruguai-1934) usando algumas regras do basquete com técnicas/táticas do futebol.

Ao chegar no Brasil por volta de 1940 é oficializado pela Confederação Brasileira de Desportos como uma nova modalidade com regras próprias e passa se chamar “futebol de salão”.

A modalidade por sua vez evoluiu atingindo todo o país, principalmente o ambiente escolar por ser uma modalidade de fácil de ser praticada pelos alunos.

Suas regras foram sendo atualizadas conforme a necessidade da atuação do jogo, se tornando o que conhecemos hoje como futsal, sendo uma das modalidades mais praticada no Brasil.

TREINAR FUTSAL



Talvez esteja a questionar o porquê ou para que treinar futsal, no primeiro instante possa pensar porque é uma modalidade de fácil acesso que utiliza poucos materiais, pode ser jogado em um espaço menor considerando outras modalidades e depende de poucos atletas, ou talvez, por ajudar na busca por um condicionamento físico e manter o corpo em forma.

Treinar futsal está além das primeiras impressões do que realmente a modalidade propicia, principalmente em categorias de base, e na iniciação escolar. O futsal por ser uma modalidade dinâmica faz com que os alunos/atletas tenham um maior desenvolvimento na sua capacidade motora, estimulando a inteligência, a criatividade, a ludicidade, provocando desafios lógicos e proporcionando a tomada de decisão.

MATERIAL UTILIZADO



Para jogar futsal além da bola o atleta deve fazer uso de:

- Camisa com manga
- Calção
- Meias longas (meião)
- Caneleira
- Cotoveleiras e Joelheiras (caso seja o goleiro)
- Tênis de Futsal

Para o treinamento de futsal é necessário a utilização de alguns equipamentos básicos e fazer uso de uma quadra de piso rígido com demarcação de futsal.

- Bola de futsal (conforme a categoria)
- Bomba de ar para encher bola
- Redes para as metas
- Prancheta
- Apito
- Cronômetro
- Cones (pequenos e grandes)
- Pratos demarcatórios
- Bamboê



PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS



Lógico, para um excelente treinamento de futsal é necessário o uso de profissionais especializados na modalidade, visto que o futsal é uma modalidade específica e com características próprias, é fundamental a utilização de profissionais com o mínimo de conhecimento da modalidade e com a disposição de aprender, pois o futsal está em grande processo de evolução.

Uma equipe começa pela formação da comissão técnica:

- Técnico
- Aux. Técnico
- Preparador Físico
- Preparador de Goleiros
- Supervisor
- Massagista
- Fisioterapeuta
- Médico

Certo que na maioria das vezes em pequenos clubes ou em escolinhas de futsal todos esses cargos acabam sendo ocupados por uma só pessoa, um único profissional de educação física exerce todas essas funções, pois entendemos que o alto custo para manter tantos profissionais fica inviável para um projeto de pequeno porte.



FORMAÇÃO DE UMA EQUIPE



Se para muitos, tornar realidade o sonho de ter uma equipe esportiva é algo muito trabalhoso, para outros, o trabalho envolvendo tal criação é apenas o caminho para alcançar algo sonhado. E quando pensamos em algo como um caminho e não como um obstáculo, automaticamente aumentamos a chance de obtermos sucesso.

Todo projeto inicia de uma ideia, e o sucesso dessa ideia sem dúvidas está nos objetivos propostos para a realização do projeto. É fundamental que o primeiro passo para a formação de uma equipe seja quais os objetivos desejam alcançar com essa equipe.



É importante refletir e definir a abrangência do projeto, a quantidade de pessoas a serem atingidas, a média de idade, a categoria que será trabalhada, entre outros detalhes dependendo da realidade de cada localidade. Será uma equipe para competição de alto rendimento? Uma equipe de iniciação? Ou apenas uma equipe para lazer. Todas essas questões devem ser bem pensadas para que os objetivos sejam bem claros.

O segundo passo é a formação de uma associação esportiva, para manter uma equipe de futsal obviamente irá precisar de verba financeira, para competir em campeonatos oficiais a equipe deverá ser registrada na federação do estado residente da equipe, para que tudo isso aconteça é necessário que essa equipe seja representada por uma associação esportiva.

TREINAMENTO

TÉCNICO

TÁTICO

FÍSICO

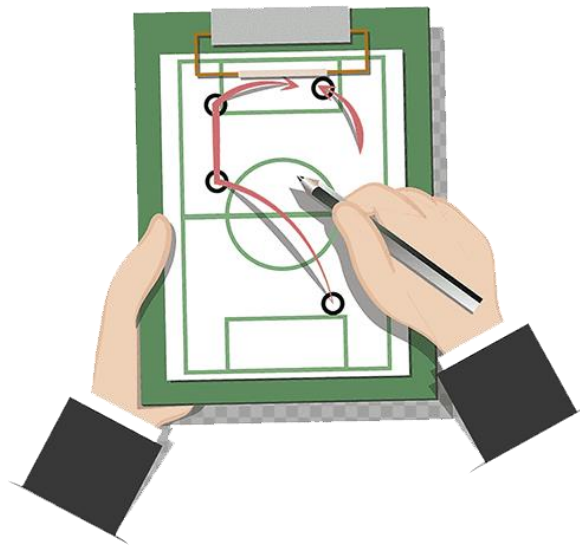


Atualmente no futsal o treinamento baseia-se em conceitos e princípios táticos onde os treinadores constroem formas de jogar cada vez mais parecidas com a realidade do jogo, trabalhando os princípios táticos, defensivos e ofensivos.

Quando falo de treinamento técnico, me refiro diretamente na capacidade individual do atleta, nas suas habilidades e controle dos fundamentos básicos da modalidade. O futsal por ser uma modalidade dinâmica e de alto nível criativo exige que os atletas possuam um ótimo controle de bola, sendo o fundamento primordial da modalidade, claro que hoje em dia na busca do atleta universal, a modalidade exige cada vez mais o domínio de todos os fundamentos; recepção, domínio, condução, passe, chute, drible, finta, cabeceio, antecipação e marcação. É importante que os treinos tenham momentos dedicados ao aperfeiçoamento de todos os fundamentos citados, lembrando que a repetição leva a perfeição e quanto mais treino menos erro.

O treinamento tático está relacionado ao coletivo, ao padrão de jogo, a movimentação dos atletas e principalmente a transição ataque-defesa e defesa-ataque. Tentar construir uma jogada ou desarmar a jogada do adversário é parte constante do jogo. Assim, fica clara a importância do treinamento constante da formação do ataque, do posicionamento da defesa, do desarme e contra-ataque. Atualmente existe uma grande tendência pelo aumento da especificidade no treinamento, por esse motivo o treinamento passou a ser cada vez mais próximo a realidade do jogo, fazendo uso de atividades que aproximem o treino com a realidade do jogo, pois nessa metodologia existem os componentes técnicos, táticos, estratégicos, físicos e até mesmo psicológicos que são encontradas durante uma partida de futsal.

Não podemos esquecer os aspectos físicos, como já citado o futsal é uma modalidade dinâmica que exige de muita força física, velocidade, reflexo e principalmente uma excelente coordenação motora, pois durante uma partida os atletas estão em constante movimentação e troca de direção. É fundamental o uso de exercícios proprioceptivos que permite a manutenção do equilíbrio postural do corpo.



PADRÃO DE JOGO



O padrão de jogo nada mais é do que o posicionamento em que a equipe se colocará durante o jogo. O padrão imposto a uma equipe influencia o tipo de ataque e de defesa a ser utilizada, a intensidade com que a defesa se relacionará com o adversário e os riscos que deve correr ao aplicar certo tipo de jogada durante a partida.

O padrão defensivo é o posicionamento em que a equipe se colocará durante o jogo quando estiver sem a posse de bola. Dentro do padrão defensivo encontramos; Marcação por zona, marcação mista e a marcação individual.

O padrão de ataque é a ação ou conjunto de ações ofensivas que tem por objetivo conseguir realizar o gol. É o modo pelo qual os jogadores são distribuídos em quadra, bem como, suas linhas e posições e, coordenação dos seus movimentos, tendo o principal objetivo à realização do gol. As táticas são algo mutável e transitório, dependem de cada jogo. Podemos dividir o ataque em três fases: Saída, desenvolvimento, finalização. Os padrões mais conhecidos são; 2x2, 2x1x1, 3x1, 4x0 e 0x5.

**SEJA CRIATIVO
SEJA INOVADOR**



Não existe uma fórmula mágica para um treinamento bem-sucedido, existe o plano de ação para a evolução de uma equipe, saber aonde quer chegar é muito importante para saber o que fazer durante o caminho.

Copiar boas experiências é importante, mas deve sempre avaliar o que é importante no treinamento da sua equipe, ser criativo no treinamento de futsal é extremamente importante, pois a modalidade está em constante inovação.

Cada atleta tem sua especificidade fazendo com que cada equipe tenha seu perfil único, assim, é importante saber conduzir o treinamento conforme a necessidade da equipe. Seja criativo, seja inovador, o treinamento perfeito é aquele que sempre acrescenta algo ao atleta.

“Pense como um campeão,
atue como um campeão,
treine como um campeão,
e será campeão.”

Giba

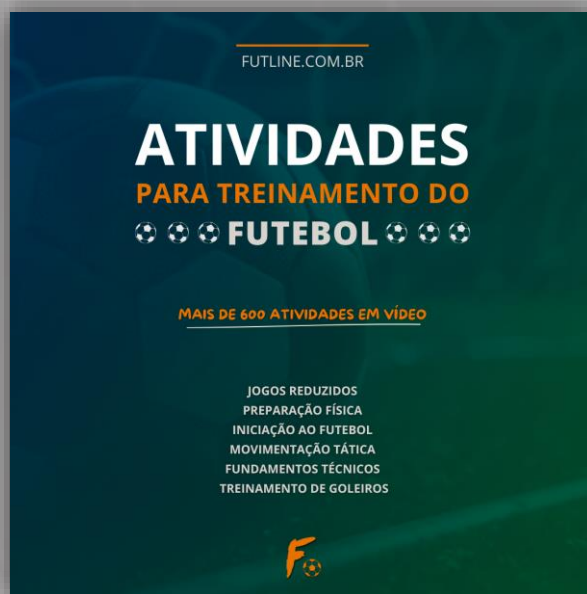
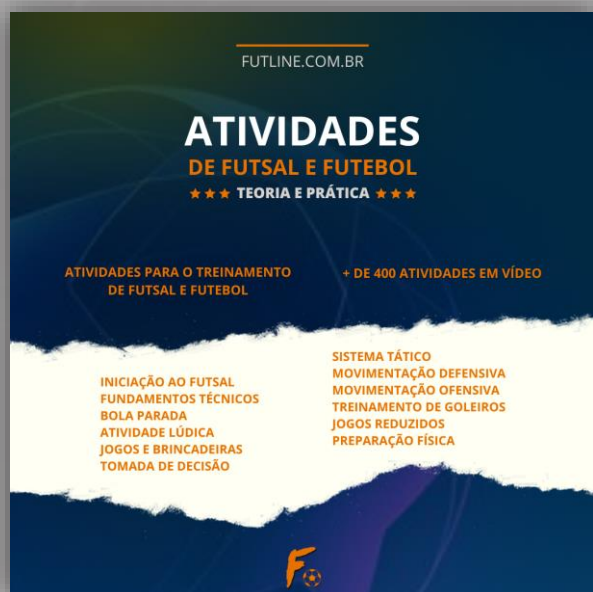
CURSO ONLINE DESVENDANDO O FUTSAL



ADQUIRA JÁ O SEU

ATIVIDADES PARA TREINAMENTO

MAIS DE 1.000 ATIVIDADES EM VÍDEO





Treinamento de Futsal

E-Book produzido pela equipe futline

www.futline.com.br

