

FUTSAL – Caderno I

PROPOSTAS DE EXERCÍCIOS CRITÉRIO



ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DA LOUSÃ - 403842 -

Futsal - Exercício Critério de 2x1



Organização

Turma dividida em 4 Grupos

2 grupos em cada linha de fundo (um grupo de Ataque e um grupo de Defesa)

1 bola

Descrição

O exercício inicia-se com o passe do jogador defesa (vermelho) para o jogador atacante (laranja).

Depois do passe jogam 2X0 até 1/2 campo e 2X1 depois do 1/2 campo (vermelho/laranja X azul).

Se o jogador defesa (azul) interceta a bola, coloca-a de imediato no jogador atacante (amarelo) e jogam 2X0 até 1/2 campo e 2X1 depois do 1/2 campo (azul/amarelo X vermelho).

Se a bola sair de campo durante o 2X1, coloca-a em jogo quem de direito for, de acordo com as regras de futsal.

Rotação

Campo dividido longitudinalmente, depois da realização do exercício, o aluno ocupa um lugar na coluna em frente à qual partiu

Vermelhos (defesas) após ataque ficam na coluna dos amarelos (atacantes) e os amarelos na coluna dos vermelhos

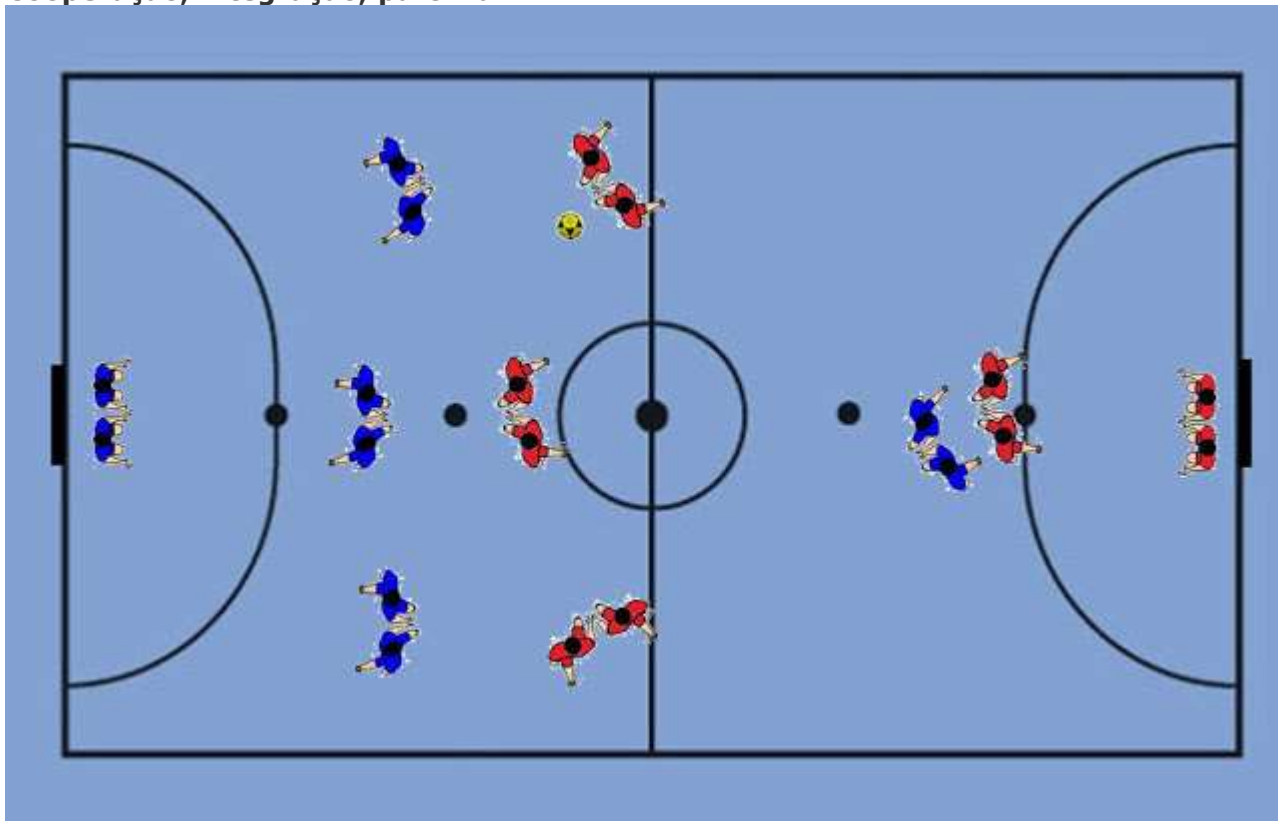
Azuis (defesas) após ataque ficam na coluna dos laranjas (atacantes) e os laranjas na coluna dos azuis

Alternam assim as funções sem saírem do seu 1/2 campo longitudinal.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DA LOUSÃ - 403842 -

Futsal - Atividade Lúdica - Dia dos Namorados

Cooperação, integração, partilha.



Organização

- Os alunos organizam-se em pares aleatórios e dão as mãos
- O professor faz duas equipas de pares (5x2) X (5x2)

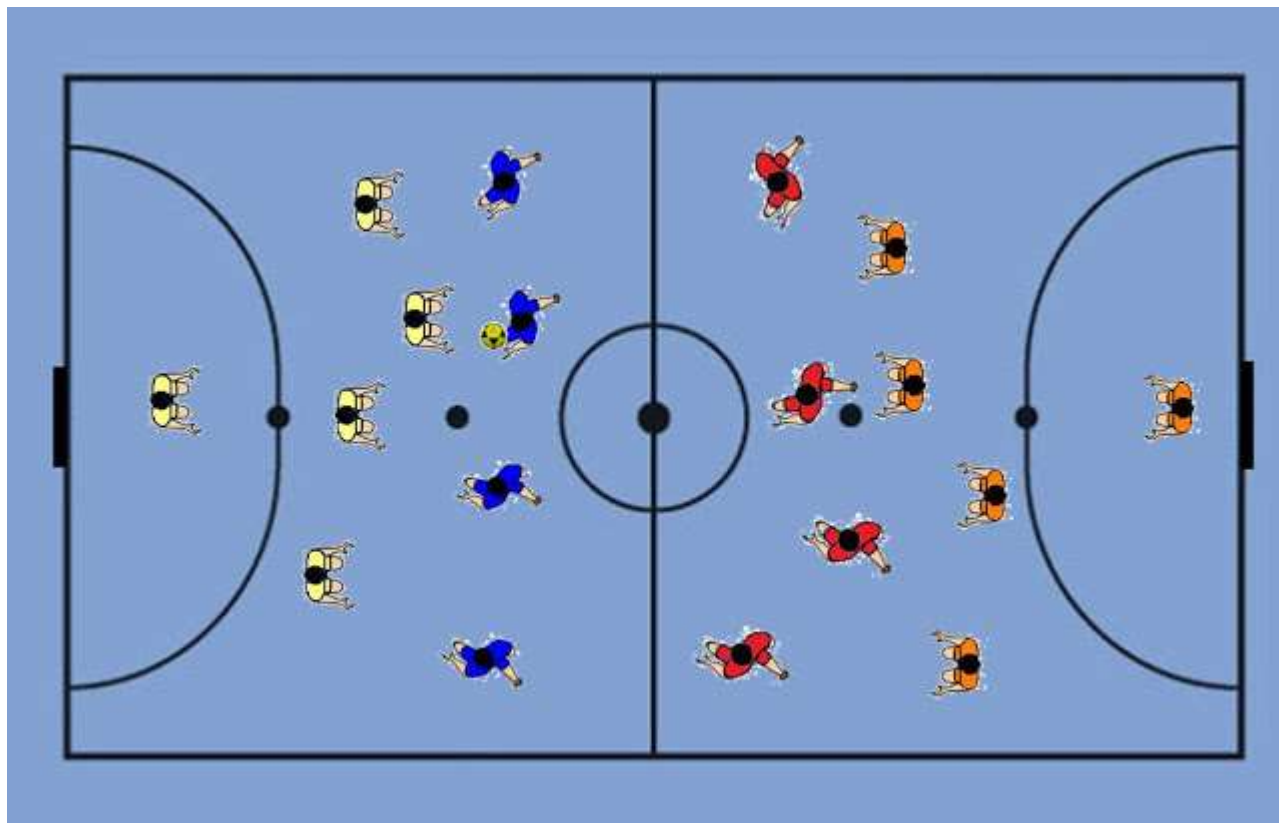
Descrição

Jogam (5x2) X (5x2)

- O par não pode largar as mãos durante todo o jogo
- É falta, se um membro do par jogar a bola sem as mãos dadas.
- GR's podem segurar a bola nas mãos, mas sem largar o companheiro
- Os membros do par podem passar a bola um ao outro.
- Aplicam-se as regras normais de jogo de futsal

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DA LOUSÃ - 403842 -

Futsal - Atividade Lúdica - 4+4+GR X 4+4+GR



Organização

Tal como no exercício anterior, existem 2 equipas subdivididas em outras 2:

- vermelha/amarela 4+4+GR
- azul/laranja 4+4+GR

O GR é comum às duas subequipas ou se houver outro GR este aguarda, tal como no exercício anterior, ao lado da baliza.

O Campo de jogo está dividido ao meio, alunos não podem transitar de um 1/2 campo para o outro.

Descrição

Jogam 4x4+GR em cada 1/2 campo

Azuis jogam contra os amarelos tentando construir uma jogada de ataque que lhes permita marcar golo.

Amarelos se recuperam a posse de bola tentam fazê-la transitar para o outro 1/2 campo, (sem o ultrapassar), para que os vermelhos possam construir uma jogada de ataque e marcar golo.

Laranjas se recuperam a posse de bola tentam fazer o mesmo, colocar a bola no outro 1/2 campo, (sem o ultrapassar), na sua subequipa azul, para que esta possa construir uma jogada de ataque que lhes permita marcar golo.

Sempre que houver golo trocam de funções dentro da equipa. Quem estava a atacar passa a defender e vice versa. Trocam também o aluno GR, que passa a jogador de campo e um jogador de campo passa a GR.

Alternativa

- 2 situações possíveis na troca de funções (defesa/ataque)
- Só trocam de funções os jogadores da equipa que marcou golo (permite que subequipas equilibradas joguem primeiro com uma subequipa contrária e depois com a outra)

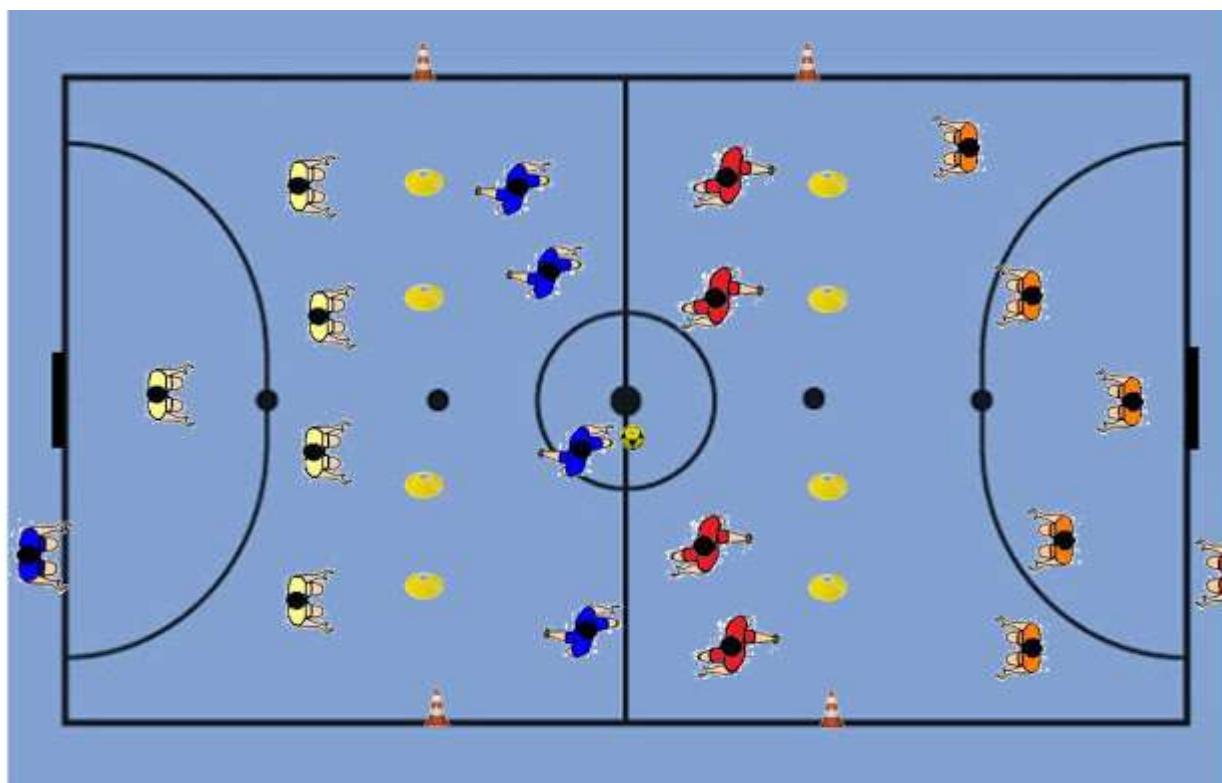
ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DA LOUSÃ - 403842 -

- Trocam de funções ambas as equipas (utilizar esta solução quando as equipas estão equilibradas 2 a 2, neste caso podemos ter no mesmo jogo 2 subequipa feminina e 2 masculinas)

Etiquetas: 4X4, Atividade lúdica, Futsal/Futebol

Futsal - Atividade Lúdica - 4x4 e 4x3

Jogos de Igualdade e/ou Superioridade Numérica



Organização

- Campo dividido em 3
- Mecos colocados na 2ª marca de penalidade
- 2 equipas subdivididas em outras 2 (amarelo/azul e laranja/vermelho)
- Na equipa amarelo/azul, os amarelos apenas defendem e os azuis atacam.
- Na equipa laranja/vermelho, os laranjas apenas defendem e os vermelhos atacam.
- O GR pertencem a ambas as equipas ou caso todas as subequipas tenham o mesmo número de jogadores, um aluno (GR) aguarda a sua entrada fora do jogo.

Descrição

- O jogo inicia-se no 1/2 campo da seguinte forma:
- O professor define qual a equipa que sai com a bola;
- Bola colocada no 1/2 campo e após apito os alunos disputam a bola;
- Bola é lançada pelo professor para o meio campo.
- Azuis e vermelhos disputam a posse de bola, procuram fazer com que esta passe a zona demarcada (mecos amarelos) para poderem marcar golo.

ESCOLA SECUNDÁRIA C/ 3º CICLO DA LOUSÃ - 403842 -

- Azuis não podem recuar para a zona de defesa e ajudar os amarelos, mas se ultrapassarem os vermelhos jogam contra os laranjas até marcarem golo ou perderem a posse da bola.
- Vermelhos não podem recuar para a zona de defesa e ajudar os laranjas, mas se ultrapassarem os azuis jogam com os amarelos até marcarem golo ou perderem a posse da bola.
- Trocam de funções dentro da equipa sempre que for golo ou a cada 10 minutos
- Cada vez que trocam de funções o GR passa a jogador de campo e um outro jogador ocupa a função de GR (aguardando ao lado da baliza)
- Jogam sempre em igualdade numérica

Alternativa

As 4 equipas são formadas por apenas 4 jogadores permitindo que o ataque após transpor os mecos se encontre em superioridade numérica. A troca de GR processa-se da mesma forma.

