

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA  
Curso de Educação física

Brendon de Oliveira Nascimento

**Relato da Prática Pedagógica no Treinamento do Futsal Feminino**

Porto Alegre  
2024

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA

Brendon de Oliveira Nascimento

### **Relato da Prática Pedagógica no Treinamento do Futsal Feminino**

Trabalho de conclusão de curso, apresentado à escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito para a obtenção do grau de Licenciado em Educação Física.

Orientador: Prof Dr. Thiago Leonardi

Porto Alegre  
2024

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, agradecer a Deus, por me dar saúde e força, que foram aspectos essenciais ao longo de toda esta jornada acadêmica.

Agradeço a minha família, pelo apoio incondicional, amor e incentivo nos momentos mais desafiadores. Vocês sempre foram meu alicerce e motivação para seguir em frente.

Um agradecimento especial ao meu orientador, Thiago Leonardi, por sua paciência, sabedoria e por compartilhar seus conhecimentos. Sua orientação foi fundamental para o desenvolvimento deste trabalho.

Aos meus colegas de curso, agradeço pelas trocas de ideias, momentos de estudo e pela amizade que construímos ao longo desses anos. Cada um de vocês contribuiu para que essa experiência fosse ainda mais rica e significativa.

Aos meus colegas da equipe de futsal masculina da Universidade Federal do Rio Grande do Sul por serem durante muitos anos uma segunda família e, também, à equipe feminina por acreditarem no meu trabalho como professor/treinador.

Aos professores e demais funcionários da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, agradeço pelo suporte e dedicação em nos proporcionar uma formação de qualidade.

Por fim, agradeço a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste trabalho. Cada ajuda, conselho e incentivo foram fundamentais para que eu chegasse até aqui.

Muito obrigado.

## **RESUMO**

Este trabalho relata as experiências e desafios encontrados no treinamento de uma equipe universitária feminina de futsal, destacando as estratégias de ensino-aprendizagem adotadas ao longo do processo. O planejamento das atividades, ajustado semanalmente de acordo com a evolução das atletas, foi fundamentado em conhecimentos adquiridos no curso de Educação Física e na experiência prática do autor. O relato busca servir de embasamento para futuros professores e treinadores, oferecendo uma visão abrangente desde o ensino inicial da modalidade até treinos mais avançados. A experiência proporcionou um aprendizado significativo, não apenas na condução de treinos, mas também no desenvolvimento de habilidades pedagógicas e interpessoais, essenciais tanto para a prática esportiva quanto para a vida.

**Palavras chaves:** Pedagogia do Esporte. Estratégias de Ensino. Futsal.

## **ABSTRACT**

This study presents the experiences and challenges encountered in training a university women's futsal team, emphasizing the teaching-learning strategies adopted throughout the process. The planning of activities, adjusted weekly based on the athletes' progress, was grounded in knowledge acquired during the Physical Education course and the author's practical experience. This report aims to provide a foundation for future coaches and educators, offering a comprehensive view from the initial teaching of the sport to more advanced training sessions. The experience yielded significant learning, not only in training management but also in the development of pedagogical and interpersonal skills, crucial for both sports practice and life.

**Keywords:** Sports Pedagogy, Teaching Strategies, Futsal.

## SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	7
2. INTRODUÇÃO.....	8
3. PLANEJAMENTO GERAL DOS TREINOS.....	11
4. DISCUSSÃO.....	24
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	31
6. REFERÊNCIAS.....	33

## 1. APRESENTAÇÃO

Compartilhando um pouco sobre minha trajetória acadêmica e profissional no campo da Educação Física e do futsal, a prática como atleta também foi uma parte crucial da minha jornada. Depois de jogar nas categorias de base, iniciei meus estudos na ULBRA, mas em 2015 ingressei na Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS), onde continuei minha formação na mesma área. Minha carreira profissional começou em 2013, quando entrei no mercado de trabalho, atuando em escolas de futsal, como a Pé na Bola e a Atleta. Essa experiência inicial foi fundamental para o meu desenvolvimento profissional e para a construção da minha paixão pelo futsal.

Além de minha experiência prática, dediquei-me à parte acadêmica como monitor na disciplina de futsal da UFRGS por três anos. Essa função me permitiu auxiliar no aprendizado dos alunos e colaborar na coordenação das atividades práticas, enriquecendo minha experiência educacional.

Em 2020, desenvolvi meu próprio projeto, o BN Personal Soccer. Durante a pandemia essa iniciativa me permitiu aplicar meus conhecimentos, trabalhando diretamente com crianças na faixa etária entre 7 a 13 anos. Nesta mesma época fui convidado a jogar na equipe SER Canoense na Série A do Gauchão de Futsal, onde fiquei por dois anos. Posteriormente, fui contratado por uma temporada para disputar a Série C do Campeonato Italiano, pela equipe do Sportscenter Celano. Além disso, fiz parte da equipe universitária de futsal da UFRGS durante toda a trajetória dentro da universidade, todas essas experiências me permitiram competir em um nível elevado.

Atualmente, trabalho na escola de futebol Feyenoord, onde continuo a aplicar e expandir meus conhecimentos no desenvolvimento de jovens atletas. Além disso, sou bolsista da equipe universitária feminina de futsal da UFRGS, participando ativamente dos treinos e competições, o que me proporciona uma visão mais ampla e aprofundada do esporte.

Estou entusiasmado para continuar minha trajetória, combinando minha formação acadêmica e experiência prática para contribuir cada vez mais para o mundo do futsal e da Educação Física.

## 2. INTRODUÇÃO

Galatti e colaboradores (2014) dizem que a pedagogia do esporte se destaca como uma subárea da Educação Física e Ciências do Esporte e tem como objeto de estudo e intervenção o processo de ensino, vivência, aprendizagem e treinamento do esporte. Assim, ela trata da forma de organização, sistematização, aplicação e avaliação das práticas esportivas nos diversos sentidos e manifestações.

Sobre o ato de pedagogizar o esporte, com base em Souza e Scaglia (2004) e Scaglia, Reverdito e Galatti (2014), é impregnado por princípios e condutas pedagógicas e tem por responsabilidade formar o cidadão que, como sujeito histórico e em constante desenvolvimento, necessita desenvolver sua criticidade, autonomia, criatividade e capacidade de reflexão. Desse modo, parte-se de uma intervenção consciente que leve o sujeito estudante a criar possibilidades de conhecimento a partir do que ele já possui, aumentando, assim, seu arcabouço cultural.

A formação inicial universitária é reconhecida como uma etapa de preparação orientada ao exercício ou qualificação inicial da profissão, na qual busca-se desenvolver um amplo repertório de conhecimentos e competências voltados ao futuro campo laboral. Os cursos de graduação devem oferecer condições adequadas de aquisição e aplicação prática de conhecimentos com possibilidades variadas de experimentação em contextos com diferentes níveis de complexidade. No caso específico dos cursos de Educação Física, além da organização de estratégias pedagógicas adequadas, os futuros profissionais devem ser estimulados a discutir e refletir em suas oportunidades de aprendizagem, no sentido de ampliar suas condições de intervenção, e, ao mesmo tempo, avaliar conceitos e ideias, reorganizando o seu conhecimento por meio da conexão das informações recebidas ao longo da sua formação inicial. Neste sentido, as práticas pedagógicas assumem papel de destaque na formação inicial em Educação Física, pois são consideradas oportunidades onde os futuros profissionais irão experimentar e aplicar a diversidade de conhecimentos adquiridos em sua trajetória formativa. Ou seja, professores e treinadores em formação devem vivenciar a aprendizagem com elementos reais do seu cotidiano profissional, planejando atividades, executando exercícios e treinamentos, avaliando sua prática e refletindo sobre seus resultados. No entanto, para que essa aprendizagem se torne significativa, os docentes



responsáveis por essas práticas devem aumentar gradativamente as exigências de aplicação, em situações inicialmente simples e com baixa interferência até situações em que os estudantes sintam-se cada vez mais preparados para enfrentar a complexidade do contexto profissional (MILISTETD, 2017).

A formação universitária de professores e treinadores necessita ser entendida como um processo complexo. Ela está relacionada às frentes de ensino, pesquisa e extensão e também é direcionada a partir das individualidades dos aprendizes. Desta forma, os conhecimentos em relação ao futsal podem ser construídos por diversos meios, como a partir de disciplinas com afinidade temática, tais quais as de esportes coletivos, metodologias do ensino-treino e às voltadas a treinadores e/ou na atuação prática em estágios e projetos de extensão. Contudo, na esteira desta discussão, emerge o questionamento acerca de como são estruturadas as disciplinas específicas de futsal no ensino superior. Para embasar este debate, a Pedagogia do Esporte tem se consolidado como um importante alicerce teórico acerca da formação e atuação dos professores e treinadores esportivos. Ela é caracterizada como uma disciplina científica que trata das questões ligadas aos processos de ensino, vivência, aprendizagem e treinamento esportivos, voltada a organizar, sistematizar, aplicar e avaliar os conteúdos e procedimentos acerca do esporte. Abarca os diferentes ambientes de atuação do professor/treinador, como escolas, clubes e projetos sociais. Também está voltada às diversas finalidades da prática esportiva, seja o lazer, o viés educacional ou o alto rendimento (MARQUES FILHO, 2021)

Como relata Voser (2003) o treinador é o especialista mais próximo dos atletas, exerce influência no comportamento dos mesmo, por vezes é técnico, educador, conselheiro, estrategista e líder. Ser treinador é uma função que constitui em si de um permanente desafio e que exige um empenho pessoalmente gratificante.

O relacionamento entre o professor-aluno ou treinador-atleta é um dos pontos mais importantes do processo de formação do indivíduo. Os treinadores, dentro deste processo de relação, desempenham papel de pai, amigo, conselheiro e, para muitos, de ídolo e de exemplo de vida. Para tanto, o treinador deve ser um exemplo dentro e fora de quadra (VOSER, 2003).

Segundo Virgílio (2017) o treinador esportivo possui variadas funções, dentre as quais podemos destacar a de técnico, gestor, líder e educador (Côté & Gilbert,

2009; Jones, 2006), sendo responsável por promover experiências de aprendizagem voltadas à participação esportiva e também ao desenvolvimento de atletas que buscam rendimento em diferentes níveis. Associado a esse desenvolvimento de atletas está a contribuição do treinador na formação pessoal e social, além da colaboração com o desenvolvimento da cidadania, educação, saúde e bem-estar de pessoas de todas as idades (ICCE, 2013).

A partir dos estudos de Bayer (1994) e Gonzalez (2004), consideramos o futsal como sendo um Jogo Esportivo Coletivo (JEC) de invasão que, embora mantenha ou não a mesma classificação que os demais JEC, é passível de ensinar a partir de denominadores comuns com o handebol, vôlei e basquete. Isso pode ser efetivado em um processo coerente de ensino e aprendizagem que permita ao estudante estabelecer nexos entre as modalidades até compreender as especificidades técnicas e táticas de cada uma. Portanto, o processo de aprendizagem se inicia pelos princípios operacionais (ataque e defesa), regras de ações (formas de operacionalizar o ataque e a defesa) e, por fim, os gestos técnicos (movimento eficiente).

Buscando melhorar e ampliar o conhecimento teórico e prático, esse relato tem o objetivo de mostrar as experiências e desafios encontrados e ver quais são as melhores estratégias de ensino aprendizagem no futsal para o treinamento de uma equipe universitária feminina.

### 3. PLANEJAMENTO GERAL DOS TREINOS

Neste capítulo, apresento uma visão detalhada do planejamento dos treinos realizados, abordando a tabela de planejamento e a descrição dos planos de treino. Cada plano inclui o objetivo, aquecimento, atividade principal, atividade final e os desafios encontrados durante a execução dos treinos.

A tabela a seguir tem como objetivo fornecer uma visão abrangente e estruturada dos planos de treino realizados ao longo do período da experiência. Ela detalha o objetivo de cada sessão, as atividades realizadas, o tempo dedicado a cada etapa e os desafios enfrentados. Essa apresentação organizada visa facilitar a compreensão do planejamento e da execução dos treinos, permitindo uma análise mais precisa da eficácia das metodologias aplicadas e das adaptações necessárias para alcançar os resultados desejados. Através desta tabela, é possível visualizar claramente a evolução dos treinos e identificar os pontos críticos que foram abordados ao longo do processo.

<b>Plano de Treino</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Aquecimento</b>	<b>Atividade Principal</b>	<b>Atividade Final</b>	<b>Desafios Encontrados</b>
1	Vivenciar os princípios de marcação baixa por zona no futsal.	20 minutos: posse de bola, toques limitados.	50 minutos: 6x4, com três setores e defesa obrigatória em um setor quando a bola está em outro.	20 minutos: jogo coletivo com defesa baixa por zona.	Desafios com o posicionamento da pivô e da ala oposta; virtude na atuação da fixa.
2	Vivenciar os princípios da marcação baixa por zona no futsal.	20 minutos: posse de bola com coringa, toques limitados.	50 minutos: 6x4 posicional, com jogadores em posições fixas e defesa baixa por zona.	20 minutos: jogo coletivo com defesa baixa por zona.	Desafios com a cobertura da ala oposta e posicionamento defensivo no fundo da quadra.
3	Vivenciar a marcação baixa por zona com foco na bola de fundo.	20 minutos: três equipes, trocar cinco passes sem ser roubado, transitar bola.	50 minutos: 6x4 posicional, com defesa baixa abaixo da linha dos 9 metros do handebol; adição de goleiras pequenas para contra-ataque.	20 minutos: jogo coletivo com defesa baixa abaixo da linha dos 9 metros.	Desafios na defesa de passes entre ala e pivô; ponto positivo na atuação das fixas.

4	Ajustar detalhes da marcação baixa por zona e começar saídas de pressão e ataque posicional.	30 minutos: avaliações e exercícios de prevenção de lesões.	40 minutos: três equipes, uma saindo da pressão, uma pressionando e uma defendendo baixo; foco em saídas de pressão e ataque posicional.	15 minutos: jogo coletivo.	Início caótico devido à complexidade das regras; evolução na defesa baixa por zona e no ataque posicional.
5	Fomentar a defesa baixa por zona e começar a trabalhar o contra-ataque.	20 minutos: jogo reduzido 1x1 com apoios.	50 minutos: 4x4 reativo com chinesinhos para posicionamento e goleiras pequenas para contra-ataque.	10 minutos: jogo coletivo.	Desafios com a cobertura da ala oposta; necessidade de demarcação para posicionamento.
6	Ajustar detalhes da marcação baixa por zona e começar saídas de pressão, contra-ataque e ataque posicional.	30 minutos: avaliações e exercícios de prevenção de lesões.	50 minutos: três equipes, saídas de pressão, defesa baixa por zona e ataque posicional. Correção de cobertura da ala oposta.	10 minutos: jogo coletivo.	Melhor desempenho geral; correção na cobertura de ala oposta; preparação para saídas de pressão e contra-ataques.
7	Vivenciar situações de contra-ataques e continuar estimulando a marcação baixa.	20 minutos: 2x1, com finalização da atleta defensora na goleira contrária.	50 minutos: ataque a partir da meia quadra com contra-ataques 3x2 e 2x1.	Jogo coletivo 4x4 com marcação baixa e contra-ataques.	Desafios no início devido à novidade; ajustes feitos em contra-ataques e posicionamento para ataques rápidos.
8	Criar situações de contra-ataques, saída de pressão e ataque posicional; fortalecer defesa baixa por zona.	15 minutos: 2x1+1, com retorno atrasado da atleta.	60 minutos: atividades com tiro livre, 2x1, 3x2, 4x3 e 5x4, integrando contra-ataques e ataque posicional.	Roda de conversa.	Desafios com a transição para ataque posicional de 5x4; foco em combinando contra-ataques e defesa.

9	Ajustar contra-ataques e implantar ideia de goleiro linha.	15 minutos: 3x1+1, com retorno atrasado.	50 minutos: atividades com tiro livre, 2x1, 3x2, 4x3 e 5x4, incluindo goleiro linha.	20 minutos: jogo coletivo com defesa baixa e contra-ataques rápidos.	Dificuldade na transição para ataque posicional de 5x4; necessidade de paciência e ajustes na movimentação para finalização.
---	--	--	--	--	--

**Fonte:** Elaboração própria.

Nesta seção, são apresentadas descrições detalhadas dos treinos realizados, com foco em suas especificidades e objetivos. Cada treino é minuciosamente descrito, incluindo o propósito principal, as atividades de aquecimento, as tarefas principais e os desafios encontrados. Esta abordagem detalhada permite uma compreensão aprofundada de como cada treino contribuiu para o desenvolvimento das habilidades e estratégias desejadas, além de oferecer uma visão crítica sobre as dificuldades enfrentadas e as soluções implementadas. Ao examinar essas descrições, é possível avaliar a eficácia das estratégias empregadas e identificar áreas para futuras melhorias.

### **Plano de treino 1:**

*Objetivo:* vivenciar os princípios de marcação baixa por zona no futsal;

*Aquecimento:* 20 minutos;

Separa-se duas equipes, o objetivo é manter a posse de bola dentro de sua equipe. Se uma equipe trocar sete passes, a outra equipe paga dez polichinelos. Depois com toques limitados mantém o mesmo molde da atividade, dois ou três toques na bola para dificultar quem tem a posse.

*Atividade principal:* 50 minutos; 6x4

Divide-se a quadra em três setores: ala direita, meio e ala esquerda. A única regra do jogo é que a defesa não pode estar ocupando os três setores quando a bola está em uma das alas, tendo assim a obrigação da jogadora que está na ala oposta da bola fechar o meio fazendo a cobertura da fixa.

*Atividade final:* 20 minutos; coletivo

Jogo normal, tendo as duas equipes em quadra estar desempenhando a defesa baixa por zona para colocar em prática o sistema trabalhado.

*Desafios encontrados:* primeiramente, o maior desafio encontrado foi o posicionamento da pivô, que é a jogadora que tem menos noção de ponto de referência na quadra, pois não tem como se basear pelo posicionamento de suas colegas de quarteto. Tendo assim que delimitar uma linha base na quadra para ter um ponto de referência correto e de posicionamento mais confortável para nossa marcação. Depois o desafio encontrado foi o de posicionamento da ala oposta da bola, que tem que fazer a cobertura da fixa fechando o meio da quadra para a cobertura do passe diagonal. Para isso, colocamos a referência dela estar na mesma linha da fixa ficando praticamente em frente a goleira e também na mesma linha diagonal da ala que está abordando quem está com a bola. A maior virtude do treino foi o posicionamento da fixa, que tem maior facilidade por estar observando de trás o jogo acontecer e conseguir fazer a leitura mais correta de cobertura das alas que estão fazendo a abordagem na bola.

## **Plano de treino 2:**

*Objetivo:* vivenciar os princípios da marcação baixa por zona o futsal;

*Aquecimento:* 20 minutos;

Separa-se duas equipes mais uma coringa, o objetivo da atividade é manter a posse de bola com a coringa jogando somente com quem tem a posse da mesma. Se uma das equipes conseguir trocar dez passes, a outra equipe paga dez polichinelos. Caso fique fácil, limita-se o número de toques na bola para dois ou três.

*Atividade principal:* 50 minutos; 6x4 posicional

A atividade consiste em seis jogadoras atacando, sendo que três delas estão posicionadas uma em cada escanteio e uma no garrafão do basquete, não podendo sair dessas posições. As outras três jogadoras estão livres na quadra. As quatro jogadoras defensivas têm que manter o posicionamento de marcação baixa por zona fazendo as coberturas necessárias e quando roubar a bola efetuam um ataque de quatro contra as três jogadoras de ataque que estão livres na quadra.

*Atividade final:* 20 minutos; coletivo

Jogo normal, tendo as duas equipes em quadra estar desempenhando a defesa baixa por zona para colocar em prática o sistema trabalhado.

*Desafios encontrados:* de forma geral, a equipe teve uma grande evolução de um treino para o outro, mas sempre tendo ajustes a fazer. O maior desafio encontrado foi da nossa ala oposta em achar o tempo de fechar o meio na cobertura da fixa e cobertura diagonal da ala que está abordando a bola. O “termômetro” para isso é quando a bola sai do pé da armadora adversária para a ala. Com algumas pausas, expliquei isso e o ajuste foi feito, tendo uma melhora notável nas coberturas das alas opostas. Outro desafio encontrado foi quando a bola da equipe adversária chegar no fundo da quadra, qual seria o melhor posicionamento para defender essa jogada? No meu pensamento e experiência, as quatro jogadoras devem estar dentro da área. A fixa marcando quem está com a bola, a ala não deixando a bola retornar para trás, a ala oposta fazendo a cobertura da fixa estando dentro da área próxima da nossa goleira e a pivô na marca do pênalti tirando o passe diagonal para trás.

### **Plano de treino 3:**

*Objetivo:* vivenciar a marcação baixa por zona, tendo foco na bola de fundo.

*Aquecimento:* 20 minutos;

A atividade consiste em três equipes, onde uma ocupa uma metade da quadra, outra ocupa a outra metade da quadra e uma equipe marcando. O objetivo é trocar cinco passes sem que a equipe que está marcando roube a bola, trocando os cinco passes pode transitar a bola para o outro lado. Se a equipe que está marcando conseguir roubar a bola, pode transitar a mesma diretamente sem precisar trocar os cinco passes e a equipe que errar o passe e perder a bola tem que ir marcar na outra metade da quadra.

*Atividade principal:* 50 minutos; 6x4 posicional

A atividade consiste em seis jogadoras atacando, sendo que três delas estão posicionadas uma em cada escanteio e uma no garrafão do basquete. As outras três estão livres na quadra. As quatro jogadoras de defesa tem que fazer a marcação baixa por zona e se a bola chegar no fundo para uma das jogadoras de ataque, todas as quatro têm que estar abaixo da linha de nove metros do handebol. Na segunda parte, foram adicionadas duas goleiras pequenas, uma em cada ala do outro lado da quadra para o contra ataque da defesa, tendo por objetivo passar conduzindo a bola ou dando um passe dentro da goleira.

*Atividade final:* 20 minutos; coletivo

Jogo normal, mas tendo um ataque e a bola chegando no fundo, todas as jogadoras de defesa devem estar abaixo da linha de nove metros do handebol. Caso não estejam e saia gol para a outra equipe, esse gol vale dois.

*Desafios encontrados:* nesse treino o principal desafio encontrado foi da defesa fechar o passe entre a ala e a pivô. A dificuldade foi de achar o tempo certo para a abordagem quando a ala adversária conduz a bola para dentro da quadra e também quem faria essa abordagem. Partindo do princípio que a marcação é zona, a ala defensora não pode acompanhar a jogadora portadora da bola até o meio porque entra na zona de marcação da pivô, então a melhor escolha que vimos seria da pivô dobrar a marcação entrando na linha de condução/passe da portadora da bola, obrigando a mesma a dar o passe para trás ou forçar um passe mais difícil onde estão nossas coberturas de ala oposta ou da fixa. O ponto positivo da marcação deste treino foi nossas fixas que acharam o tempo correto de cobertura de fundo estando sempre interceptando o passe ou estando muito próxima de quem recebe a bola para fazer a abordagem, deixando o ataque desconfortável.

#### **Plano de treino 4:**

*Objetivo:* ajustar os detalhes da marcação baixa por zona e começar a experienciar saídas de pressão e ataque posicional.

*Aquecimento:* 30 minutos

Avaliações e testes da equipe de fisioterapia, estações de exercícios de prevenção de lesões.

*Atividade principal:* 40 minutos

A atividade consiste em três equipes, uma saindo da pressão alta, uma realizando a pressão alta e uma esperando na outra metade da quadra para defender baixo por zona. Se a equipe que está saindo da pressão conseguir sair da pressão passando o meio da quadra com passe completado ou conduzindo a bola driblando, ataca na equipe que está esperando para defender baixo. A equipe que estava fazendo a pressão, se deixar a outra equipe sair da pressão, passa a esperar o outro ataque, mas fazendo a defesa baixa por zona, caso roube a bola fazendo a pressão, pode fazer o gol. A equipe que saiu da pressão passando o meio da quadra, agora faz um ataque na marcação baixa, se finalizar em gol, sai da pressão novamente, se não



finalizar em gol, faz marcação pressão alta. A equipe que está marcando baixo, se roubar a bola deve sair da pressão passando o meio da quadra e fazer um ataque posicional na outra equipe na outra metade da quadra. A maioria das correções a serem feitas serão para a defesa baixa por zona e também começar a fazer ajustes no ataque posicional.

*Atividade final:* 15 minutos; coletivo

Jogo normal para realizar as aprendizagens da atividade principal.

*Desafios encontrados:* A atividade principal teve um início um pouco caótico, muito por conta de que ainda não tenhamos trabalhado o ataque posicional e nem as saídas de pressão, também por conta de que é uma atividade um pouco mais cognitiva porque tem muitas regras e imposições de jogo a serem feitas. Apesar dessas dificuldades encontradas no início, o treino foi pegando forma e teve um bom desenvolvimento, obviamente com alguns ajustes a fazer na nossa defesa baixa por zona que já está mais sólida e mostrando uma evolução considerável. As pausas para ajustes foram para falar mais do posicionamento da pivô defensiva que não deve deixar o passe de ala a ala acontecer e da nossa ala defensiva que está marcando com quem está a bola e deve fechar o meio da quadra fechando o passe diagonal. Outro ponto que começamos a falar foi da nossa saída de pressão e lateral defensivo, onde muitas vezes a melhor opção é a jogadora que está mais centralizada sair sem bola para liberar o espaço no meio e que possamos progredir na quadra com mais facilidade.

### **Plano de treino 5:**

*Objetivo:* fomentar a defesa baixa por zona e começar a trabalhar o contra ataque.

*Aquecimento:* 20 minutos; jogo reduzido 1x1 + apoios

Coloca-se as goleiras no fundo da quadra de vôlei e jogam 1x1 com apoios de fundo nos lados das goleiras. 2 minutos para cada enfrentamento. Os apoios não podem fazer gol e não podem entrar dentro da quadra de vôlei.

*Atividade principal:* 50 minutos; 4x4 reativo

São distribuídos chinesinhos pela quadra mostrando o posicionamento da marcação baixa por zona para as atletas terem uma maior referência de posicionamento quando a bola está centralizada ou quando está em uma das laterais da quadra. No primeiro momento será mais pausado para explicações e ajustes do o

posicionamento de onde cada uma deve estar perante onde está a bola. Após, coloca-se duas goleiras pequenas, uma em cada lateral da quadra, na linha de centro. Joga-se 4x4, uma equipe atacando na goleira normal e perdendo a bola fazendo marcação pressão e uma equipe marcando baixo por zona e roubando a bola é para tentar fazer gol em uma das goleiras pequenas com passe ou com condução.

*Parte final:* 10 minutos; coletivo

Desafios encontrados: como no primeiro momento da atividade principal foi bem pausada e explicativa, o segundo momento foi desempenhado sem muitos ajustes a fazer. O maior desafio, até o momento, está sendo o tempo de cobertura da ala oposta. Esta cobertura está sendo um pouco lenta, mas nos próximos treinos será corrigido com uma demarcação dentro da área que deverá ser ocupada quando a bola está em uma das laterais da quadra.

**Plano de treino 6:** (repetindo treino 4 para correções)

*Objetivo:* ajustar os detalhes da marcação baixa por zona e começar a experienciar saídas de pressão, contra ataque e ataque posicional.

*Aquecimento:* 30 minutos

Avaliações e testes da equipe de fisioterapia, estações de exercícios de prevenção de lesões.

A atividade consiste em três equipes, onde uma ocupa uma metade da quadra, outra ocupa a outra metade da quadra e uma equipe marcando. O objetivo é trocar cinco passes sem que a equipe que está marcando roube a bola, trocando os cinco passes pode transitar a bola para o outro lado. Se a equipe que está marcando conseguir roubar a bola, pode transitar a mesma diretamente sem precisar trocar os cinco passes e a equipe que errar o passe e perder a bola tem que ir marcar na outra metade da quadra.

*Atividade principal:* 50 minutos

A atividade consiste em três equipes, uma saindo da pressão alta, uma realizando a pressão alta e uma esperando na outra metade da quadra para defender baixo por zona. Se a equipe que está saindo da pressão conseguir sair da pressão passando o meio da quadra com passe completado ou conduzindo a bola driblando, ataca na equipe que está esperando para defender baixo. A equipe que estava fazendo a

pressão, se deixar a outra equipe sair da pressão, passa a esperar o outro ataque, mas fazendo a defesa baixa por zona, caso roube a bola fazendo a pressão, pode fazer o gol. A equipe que saiu da pressão passando o meio da quadra, agora faz um ataque na marcação baixa, se finalizar em gol, sai da pressão novamente, se não finalizar em gol, faz marcação pressão alta. A equipe que está marcando baixo, se roubar a bola deve sair da pressão passando o meio da quadra e fazer um ataque posicional na outra equipe na outra metade da quadra. A maioria das correções a serem feitas serão para a defesa baixa por zona e também começar a fazer ajustes no ataque posicional. Será colocado uma demarcação dentro da área para o posicionamento de cobertura da atleta que está defendendo baixo na ala oposta para a correção do tempo deste posicionamento.

*Atividade final:* 10 minutos; coletivo

Jogo normal para realizar as aprendizagens da atividade principal.

*Desafios encontrados:* como o treino anterior com essa atividade principal tivemos alguns problemas encontrados na organização e compreensão, decidi repetir para que pudéssemos realizar a atividade da melhor forma. O resultado foi o melhor esperado, pois este treino foi o sem dúvidas o de mais alto nível até o momento. As atletas já começaram a atividade principal muito ativas e concentradas com o entendimento do objetivo, muito porque a atividade de aquecimento foi um suporte para que acontecesse isso, pois o molde da atividade de aquecimento era bem parecido e isso foi um ponto batido na reunião com o orientador de colocar uma atividade que deixasse elas mais preparadas para a atividade principal. Para a correção da nossa cobertura de ala oposta foi colocado uma demarcação de onde era para a atleta estar posicionada e isso ajudou muito como ponto de referência, com isso as atletas conseguiram evoluir muito nesse quesito que é de extrema importância para nossa marcação. Também começaram a criar espaços para saídas de pressão e contra ataques, que são trabalhos que ainda não foram feitos especificamente, mas colocar atividades que despertam essas iniciativas aos poucos para que as atletas comecem a ter autonomia e personalidade para a resolução de alguns problemas é de grande valia, porque me ajuda também a visualizar algumas situações que podem ser trabalhadas futuramente e as atletas já terem um maior entendimento e compreensão do que pode ser feito em benefício

coletivo. No próximo treino já começarei a focar em contra ataques porque nossa defesa mostrou uma grande evolução, então posso avançar no conteúdo.

### **Plano de treino 7:**

*Objetivo:* começar a vivenciar situações de contra-ataques. Continuar estimulando a marcação baixa.

*Aquecimento:* 20 minutos; 2x1

As atletas que marcam, saem do escanteio dando o passe para uma das duas atletas que irão atacar contra ela. As duas atletas que irão atacar saem da linha de meia quadra, bem abertas nas laterais. A atleta que está defendendo, depois de sofrer o ataque, vai finalizar uma bola na goleira contrária.

*Atividade principal:* 50 minutos

Consiste em uma equipe realizar o ataque a partir da meia quadra, finalizando em gol a bola recomeça na meia quadra para realizar mais um ataque. A outra equipe tem por objetivo fazer a defesa baixa por zona, roubando a bola ou a outra equipe finalizando para fora, devem efetuar um contra-ataque com 3 atletas que já estarão especificadas previamente contra duas atletas escolhidas previamente para defender o contra-ataque. Finalizando o contra ataque em gol passarão a atacar a partir da meia quadra e a outra equipe passa a defender.

*Atividade final:* coletivo;

Jogo normal de 4 contra 4, tendo que as duas equipes fazer a marcação baixa por zona e começar a efetuar contra-ataques mais organizados.

*Desafios encontrados:* sempre no começo de um trabalho que é novo encontramos algumas dificuldades, mas como a equipe está com uma boa base defensiva e com os princípios enraizados, não tivemos problemas para realizar a defesa dos contra-ataques que era o foco do treino, apenas foram feitos pequenos ajustes de posicionamento e comunicação. Desde o aquecimento já fomos acertando alguns detalhes para efetuar os contra-ataques da melhor forma possível. Um dos pontos batidos foi que a portadora da bola tem que conduzir a mesma para o meio ou em direção a quem está na defesa para que fique mais fácil de fazer uma escolha de passe tendo superioridade numérica. Também com a superioridade numérica o ideal seria sempre ter ultrapassagens pelas laterais para que quem esteja conduzindo a bola tenha opções de passes e sempre ter profundidade e ataque ao segundo pau.

Para um primeiro treino visando os contra-ataques foi bem produtivo e bem aproveitado sem precisar de muitas pausas para explicações, pois o nível de compreensão e concentração estava alto e isso ajuda muito para o andamento e evolução do treinamento. A atividade principal foi muito intensa, tendo um funcionamento muito grande da defesa baixa e por consequência tendo muitos contra-ataques rápidos com finalização. Por fim o coletivo foi bem aproveitado, as atletas conseguiram executar bons momentos de contra-ataques e também realizando uma defesa baixa por zona muito consistente.

### **Plano de treino 8:**

*Objetivo:* criar situações de contra-ataques, saída de pressão e ataque posicional. Continuar fortalecendo a defesa baixa por zona.

*Aquecimento:* 15 minutos, 2 x 1+ 1

As atletas que marcam, saem do escanteio dando o passe para uma das duas atletas que irão atacar contra ela. As duas atletas que irão atacar saem da linha de meia quadra, bem abertas nas laterais. Porém, terá uma atleta adicional fazendo um retorno atrasado saindo da linha de 10 metros do tiro livre, tocando na mão do treinador que estará próximo ao círculo central para depois fazer o retorno, fazendo o ataque ter que finalizar com mais rapidez.

*Atividade principal:* 60 minutos;

Começa com uma atleta chutando um tiro livre e retornando para defender um contra-ataque de duas atletas que vão sair da linha lateral da quadra na mesma linha do tiro livre. finalizando a ação as duas atletas que atacaram irão retornar para defender um contra-ataque de três atletas, a que já estava em quadra defendendo o 2x1 com mais duas atletas que vão sair das linhas laterais da quadra mais ou menos da linha do final da quadra de vôlei. A outra atividade consiste em uma equipe realizar o ataque a partir da meia quadra e tendo duas atletas escolhidas previamente para defender o contra-ataque, finalizando em gol a bola recomeça na meia quadra para realizar mais um ataque. A outra equipe tem por objetivo fazer a defesa baixa por zona, roubando a bola ou a outra equipe finalizando para fora, devem efetuar um contra-ataque com 3 atletas que já estarão especificadas previamente. Finalizando o contra ataque em gol passarão a atacar a partir da meia quadra e a outra equipe passa a defender.

*Atividade final:* Roda de conversa.

*Desafios encontrados:* nesse treino tivemos um foco maior nos contra-ataques que por conta da marcação baixa por zona podemos desfrutar e ser um ponto forte na equipe. Para um primeiro treino totalmente feito para isso as atividades foram bem aproveitadas para fazermos algumas combinações na hora de contra-atacar e também para defender possíveis contra-ataques. Para atacar o primeiro movimento foi de a portadora da bola conduzir a mesma para o centro da quadra visando uma marcadora adversária, para possibilitar a ultrapassagem de mais duas atletas pelas laterais e termos duas opções de passes e também do chute, se uma das ultrapassagens receber a bola tem que finalizar a jogada rapidamente com chute a gol, passe para o segundo pau ou passe de retorno para o meio. A atleta que não realizou o contra-ataque será a cobertura caso percam a bola, por esse motivo ela tem que acompanhar a jogada até o meio da quadra para estar mais próxima e conseguir "matar" um possível contra-ataque após contra-ataque. Depois dessas instruções o treino ficou com uma organização de contra-ataque muito mais visível e acontecendo contra-ataques mais proveitosos em finalizações. Para defender um contra-ataque a correção foi feita do primeiro combate ter que fechar o passe da perna boa da adversária para dificultar o andamento da jogada e assim atrasar a ação e ser possível o retorno de mais atletas da nossa equipe. De modo geral foi um bom primeiro treino com foco praticamente que total em contra-ataques.

### **Plano de Treino 9:**

*Objetivo:* ajustar as situações de contra-ataques e começar a implantar uma possível ideia de goleiro linha.

*Aquecimento:* 15 minutos, 3 x 1 + 1

As atletas que marcam, saem do escanteio dando o passe para uma das duas atletas que irão atacar contra ela. As três atletas que irão atacar saem da linha de meia quadra, bem abertas nas laterais e uma centralizada. Porém, terá uma atleta adicional fazendo um retorno atrasado saindo da linha de 10 metros do tiro livre, tocando na mão do treinador que estará próximo ao círculo central para depois fazer o retorno, fazendo o ataque ter que finalizar com mais rapidez.

*Atividade principal:* 50 minutos;

Começa com uma atleta chutando um tiro livre e retornando para defender um contra-ataque de duas atletas que vão sair da linha lateral da quadra na mesma

linha do tiro livre. Finalizando a ação as duas atletas que atacaram irão retornar para defender um contra-ataque de três atletas, a que já estava em quadra defendendo o 2x1 com mais duas atletas que vão sair das linhas laterais da quadra mais ou menos na altura do tiro livre de 10 metros. Finalizando a ação, vão entrar mais duas atletas para atacar um 4x3 com as duas atletas que estavam defendendo contra as três atletas que estavam atacando. Finalizada a ação, por fim vão entrar as últimas duas atletas para realizar um ataque mais posicional (goleiro linha) de 5x4. Todas as atletas passarão por todas as ações.

*Atividade final:* 20 minutos, coletivo

Colocar em prática a defesa baixa por zona trabalhada nos treinos anteriores e os contra-ataques rápidos que estão sendo aprendidos.

*Desafios encontrados:* como foi um treino de contra-ataques, desde o início a atividade já teve uma intensidade alta e o intuito era esse mesmo, das atletas realizarem os contra-ataques com extrema rapidez pois sempre tinha alguém fazendo a recomposição de marcação. A maior dificuldade encontrada no treino foi a transição da mudança de comportamento de efetuar o ataque de 5x4 com mais paciência sendo mais posicional. Nesse momento as atletas estavam com o pensamento de efetuar o ataque com rapidez e não era necessário, pois o ataque de 5x4 ele deve ser mais posicionado para conseguir achar com mais facilidade as linhas de passes e estar mais equilibradas para finalizar a jogada. Fizemos uma pausa para explicar que tínhamos que ter mais paciência para realizar esse ataque e nas outras ações foram um pouco melhor, mas ainda sim com muitos detalhes a serem ajustados, como de posicionamento e movimentação para uma possível finalização. Para o próximo treino o planejamento é de fazer essa fase de ataque de 4x3 e 5x4 separada dos contra-ataques de 2x1 e 3x2, para maior entendimento que são ações diferentes de ataque.

#### 4. DISCUSSÃO

Como já tinha trabalhado no semestre anterior com a equipe e mantiveram praticamente a mesma base com chegada de algumas pessoas novas na equipe, o planejamento da evolução de treinamentos foi um pouco tranquilo de fazer por conta de conhecer o perfil da maioria das atletas. Pensando como professor e sabendo dos desafios e percalços que provavelmente poderíamos encontrar, fiz uma sequência de evolução de treinamentos baseada em padrões pré estabelecidos de mais fácil e rápida absorção de aprendizado para que se obtivesse um entendimento de padrão de defesa, ataque, contra-ataque, superioridade numérica, entre outras demandas do jogo de futsal como um todo. Particularmente, prefiro sempre começar com que atletas/alunos comecem a entender o jogo pela defesa, porque acho que a defesa é a base mais forte de um jogo coletivo.

Segundo Voser (2003) há quem afirme que o melhor ataque começa por uma boa defesa. Esta afirmação é positiva, à medida que as principais situações de ataque no jogo derivam de um erro do adversário e de bolas roubadas na marcação, onde são realizados os contra-ataques. As defesas, hoje em dia, evoluíram muito em função do melhor condicionamento físico dos atletas e também em função da nova dinâmica estabelecida dentro de um futsal com concepção total, todas devem saber atacar e defender.

Com isso, pensei em estratégias de qual seria o melhor tipo de defesa baixa para começar a ensinar para equipe, sendo a estratégia de colocar a defesa sempre em desvantagem numérica para ter maior dificuldade em relação ao jogo. Após isso, os desafios foram aparecendo e os espaços na quadra na quadra aumentando porque não tínhamos um padrão de defesa estabelecido ainda, visto como as atletas/alunas iam marcando e interceptando os passes, comecei a dar sugestões e alinhamentos de como tínhamos que defender em cada momento e sempre relacionando a defesa de onde estava a bola. Nesse segmento de padrão defensivo minha sugestão era da equipe sempre formar um losango perante a bola, tendo, obviamente, a base da marcação a defensora mais perto da bola. Se a bola estiver centralizada na armadora, a pivô é a base da defesa, a bola girando para uma das alas de ataque, a ala defensora de onde está a bola é a base da defesa. Isso as atletas entenderam sem maiores problemas. Como a defesa baixa que eu estava trabalhando era com coberturas, começaram a aparecer desafios para fazer as



atletas entenderem a fazer as coberturas nos tempos certos e fechando as linhas de passes de maneira correta. Para corrigir o posicionamento, comecei a colocar demarcações com chinesinhos em cada lugar que elas tinham que estar dependendo de onde estava a portadora da bola, e isso também começou a corrigir automaticamente os tempos das coberturas. Sempre que a bola está com a ala de ataque, nossa ala defensora fecha o passe diagonal, a pivô fecha o passe de lateral a lateral, a fixa faz cobertura de fundo e a ala oposta fecha o segundo pau. Tendo assim um trabalho de cobertura sobre cobertura e marcando zonas da quadra onde o ataque pode achar passes. Outra estratégia adotada para que a defesa fizesse as coberturas o mais rápido possível, foi de colocar algumas atletas de ataque “presas” em determinados pontos da quadra de ataque, para que acontecesse passes mais rápidos e conseqüentemente ataques mais velozes, tendo assim, que a defesa se movimentar com mais agilidade para estar sempre no tempo certo das coberturas. Eu como treinador/professor achei esse momento do trabalho mais desafiante, pois acho que a defesa é a base principal para se começar a ter solidez em um esporte coletivo. Após fazer esses ajustes de posicionamento e de tempo de cobertura, comecei a fazer treinos com estratégias para que as atletas fizessem mais pressão na portadora da bola e também a cobertura de fundo e de meio estarem mais ativas para que se o passe chegasse na zona de suas respectivas posições, elas estarem antecipando o movimento e conseguindo ganhar a posse para contra atacar e também a cobertura de ala oposta ser a ponta de sustentação do losango. Para isso, a atividade chamada treino alemão e treino alemão posicional ajudou bastante para que isso se concretizasse, pois foi feita em um espaço reduzido e assim as marcadoras estavam sempre fazendo movimentos intensos para estarem mais próximas da bola e quando foi ampliado o espaço para o tamanho da quadra normal o costume de estar sempre mais perto da zona onde está a bola para fazer pressão na portadora e a cobertura estar mais ativa foi estimulado perfeitamente.

Dando seguimento ao plano de jogo, mas agora pensando na recuperação da posse de bola para um contra-ataque, pois a marcação baixa pode proporcionar roubos de bola no seu campo de defesa tendo a quadra do adversário praticamente livre para transições com condução de bola ou para infiltrações de quem está sem a bola. Segundo Voser (2003) é um elemento técnico-tático, de caráter ofensivo, que consiste na saída rápida da defesa para o ataque, com a finalidade de surpreender o adversário. É a primeira e uma das principais formas de

ataque que uma equipe pode possuir. Cada vez que uma equipe recupera a bola, esta deve avançar ao gol adversário da forma mais rápida possível para poder obter vantagem numérica sobre o adversário, antes que a defesa já tenha se posicionado eficazmente.

Para trabalhar o contra-ataque fiz uma atividade de 4x4 reativo e funciona de certa maneira: são distribuídos chinesinhos pela quadra mostrando o posicionamento da marcação baixa por zona para as atletas terem uma maior referência de posicionamento quando a bola está centralizada ou quando está em uma das laterais da quadra. No primeiro momento será mais pausado para explicações e ajustes do o posicionamento de onde cada uma deve estar perante onde está a bola. Após, coloca-se duas goleiras pequenas, uma em cada lateral da quadra, na linha de centro. Joga-se 4x4, uma equipe atacando na goleira normal e perdendo a bola fazendo marcação pressão e uma equipe marcando baixo por zona e roubando a bola é para tentar fazer gol em uma das goleiras pequenas com passe ou com condução. Evoluindo na mesma proposta de contra-ataque rápido partindo da marcação baixa por zona, fiz uma progressão da atividade anterior, a atividade consistia em uma equipe realizar o ataque a partir da meia quadra, finalizando em gol a bola recomeça na meia quadra para realizar mais um ataque. A outra equipe tem por objetivo fazer a defesa baixa por zona, roubando a bola ou a outra equipe finalizando para fora, devem efetuar um contra-ataque com 3 atletas que já estarão especificadas previamente contra duas atletas escolhidas previamente para defender o contra-ataque. Finalizando o contra ataque em gol passarão a atacar a partir da meia quadra e a outra equipe passa a defender. Com essas atividades estratégicas os contra-ataques passaram a ser mais rápidos, mas não muito eficazes, porque não tínhamos uma organização no momento de condução ou qual o melhor momento para dar o passe. Com o passar do treino fui fazendo correções no momento dos contra-ataques, dando dicas de qual ação a portadora da bola devia fazer, que era conduzir a bola para o centro da quadra e dando dicas para as outras duas atletas fazerem ultrapassagens pelas laterais, que teoricamente estariam livres para realizarem infiltrações com velocidade, abrindo duas opções de passe e também a portadora da bola teria a condição de chute frontal.

Passado alguns treinos pensando na defesa e recuperação da posse de bola, comecei a trabalhar a posse de bola desde a saída com a goleira. Segundo Voser (2003) na nova tática do futsal, pouco se utiliza com os atletas a linguagem sistema

e tática de jogo. Atualmente, os treinadores buscam desenvolver em suas equipes uma mecânica de jogo (padrão de movimentação) que possibilite a partir desta, uma série de alternativas para que se possa ludibriar o sistema defensivo da equipe adversária. Contudo, para que se possa aplicar esta nova concepção de jogo no futsal, se faz necessário, principalmente aos futuros técnicos o aprendizado básico sobre o que até então era utilizado e que de certa forma serviu de base para a nova concepção de jogo. Cabe salientar, que os movimentos e os fundamentos táticos de ataque que iremos aplicar devem ser adaptados às características dos nossos jogadores.

Relembrando a movimentação padrão de posse de bola, primeiramente sem marcação para que as atletas se sentissem mais habituadas para fazerem no tempo certo de passes e ultrapassagens, e logo já fomos para a atividade com a marcação. Pensando em um jogo normal, temos que trabalhar todos os tipos de situações que poderão ser encontradas em uma partida de futsal, e a saída de tiro de meta com a marcação adversária pressionando é uma coisa muito usual das equipes para o roubo de bola perto da meta. Nas atividades propostas, eu sempre penso em algum benefício para quem consegue atingir o objetivo principal das atividades, e na atividade treino alemão posicional a equipe que conseguir sair da pressão adversária passando o meio da quadra com posse, sendo ela conduzindo ou completando um passe, segue atacando, agora com uma questão mais organizacional do meio da quadra contra uma defesa baixa, mantendo a posse e finalizando a ação com gol, segue com a posse da bola para sair da pressão novamente. Já, quem consegue roubar a bola fazendo a marcação pressão e finalizar com gol ganha a posse e quem está fazendo a marcação baixa e consegue roubar a bola deve passar o meio da quadra com a posse da mesma para efetuar o ataque posicional. O benefício proposto é de sempre estar com a posse da bola, porque dessa maneira é instigado da melhor forma o objetivo principal da atividade. Busquei realizar essa atividade porque engloba muitos fatores e ações de uma partida de futsal, também serviu para reforçar alguns pontos defensivos e começar a provocar alguns gestos ofensivos, seja com a posse da bola ou sem. Na atividade se trabalha a saída de pressão, a marcação pressão, a marcação baixa e o ataque posicional em zona de organização.

O ataque posicional é praticamente trabalhado junto com os contra-ataques em certos momentos, porque é muito filtrado pelo o que acontece na recuperação

da posse e também é dado por como a equipe adversária se porta no momento da perda da posse da bola. Mas com essa atividade que citei acima, podemos fatiar esse momento do jogo para trabalhar melhor a organização do ataque. Pensando o jogo como um todo, o ataque se dá pelos movimentos padrões já estabelecidos e treinados previamente, pensando sempre em buscar a finalização na meta adversária. O movimento que sempre trabalhei com as atletas foi o padrão oito, iniciando a bola na jogadora que está centralizada e ela dando o passe para uma das alas e correndo em direção à lateral que ela deu o passe, podendo escolher se passa por trás de sua colega ou pela frente. Passando pela frente é sinônimo que está querendo ganhar espaço de quadra da adversária e passando por trás está buscando um enquadramento do corpo para uma possível finalização. A pivô vai sempre esperar o momento certo para "entrar" no jogo, pensando sempre em qual é o lado mais forte para ela aparecer, que no caso é o lado onde a perna dominante está mais protegida, por exemplo: para a pivô canhota o melhor lado para receber a bola é o direito, porque estará de costas para a meta adversária, assim protege a bola com a perna direita possibilitando usar a perna esquerda e para a pivô destra o contrário, o melhor lado para receber a bola é o esquerdo, porque está de costas para a meta adversária, assim protege a bola com a perna esquerda possibilitando usar a perna direita. Como disse antes, o ataque sempre tem que buscar a finalização da jogada, trabalhando todos esses movimentos, fazendo atividades cognitivas que englobam o jogo e dando dicas de buscar estar concentrada em visualizar a perna dominante de sua colega para uma melhor finalização, eu também dou autonomia para que as atletas busquem alternativas dentro do jogo para isso acontecer, as ferramentas para alcançar a meta adversária está dada, basta as atletas usá-las e também buscar as resoluções de problemas propostos pelo jogo.

Continuando no pensamento de ataques posicionais, agora fazendo contra-ataques mais posicionais com superioridade numérica para chegar no objetivo de finalizar o jogo no cinco contra quatro, que é o goleiro linha do futsal. Para começar a vivenciar esse modelo de jogo voltei a trabalhar o jogo de quatro contra quatro com contra-ataques reativos de três contra duas, sempre fazendo ajustes no ataque e na defesa. No ataque a portadora da bola sempre conduz a mesma para o centro da quadra e as outras duas fazem ultrapassagens para aprofundar a quadra e fazer a defesa andar para trás, e na defesa sempre uma

atleta fecha a linha de passe da perna dominante da portadora da bola e a outra marca a adversária oposta, caso o passe vá para a adversária que a defensora fechou a linha de passe, deixa a goleira fazer o enfrentamento de uma contra uma, tendo as outras duas adversárias marcadas pelas duas defensoras. Para esses ajustes serem feitos, minha estratégia foi de pausar o treino algumas vezes para mostrar visualmente para as atletas o movimento correto a se fazer, sendo no ataque ou na defesa e com poucas pausas elas já conseguiram desempenhar bem os movimentos. Partindo para o outro treino com a evolução da atividade, a atividade proposta era de fazer contra-ataques sempre em superioridade numérica até encerrar no cinco contra quatro visando um posicionamento de goleiro linha. Obviamente o trabalho de goleiro linha precisa de mais tempo de treino, mas o início da vivência é necessária para que todas as atletas saibam que em dado momento do jogo pode acontecer de uma equipe usufruir dessa estratégia. Para os contra-ataques a intenção de movimento tanto para o ataque quanto para a defesa é o mesmo já explicado anteriormente, até chegar no quatro contra três que pode ser mais posicional. Na defesa eu especifiquei um tipo de marcação a ser feita, que são duas atletas marcando atrás e uma na frente formando um triângulo, tendo que a ponta desse triângulo interceptar o passe de lateral a lateral e as duas atletas mais recuadas fazerem as coberturas de fundo sendo ajudadas pela goleira. Já o ataque, a instrução é de fazer um quadrado, para praticamente obrigar que as duas defensoras mais recuadas não saem e ter uma superioridade numérica na primeira linha. No cinco contra quatro, a defesa será sempre a que trabalhamos desde o início, porque é feita sempre com coberturas de fundo e de meio, sendo assim o melhor jeito de se marcar esse formato de jogo. Para o ataque, eu deixei livre nos primeiros momentos para ver como seria o comportamento e posicionamento, com algumas pausas para breves explicações de como seria um melhor posicionamento tiveram algumas melhoras nas ações de ataque, ficando duas atletas com mais profundidade na quadra e três atletas armando o ataque, sendo uma centralizada e uma em cada lateral para ter maior espaçamento das linhas defensivas.

Abaixo encontrasse uma tabela onde tem alguns princípios trabalhados nesses nove treinos (GALATTI, 2017):

	Princípios Defensivos		Princípios Ofensivos	
	Balizadores	Particulares	Balizadores	Particulares
<b>Centrado na perspectiva da equipe</b>	Proteger o alvo e as zonas mais vulneráveis.	Dobras de marcação e Coberturas. Composição do bloco defensivo.	Conservação da posse de bola.	Criação de linhas de passe. Apoio ao portador da bola.
<b>Centrado na perspectiva da oposição</b>	Impedir a progressão do adversário. Recuperar a bola na disputa com o adversário.	Indução para zonas de menor risco para defesa. Temporização do ataque adversário. Marcação: aproximação e abordagem. Interceptação de linhas de passe.	Progressão ao alvo adversário. Ataque ao alvo adversário.	Busca de espaços para penetração. Quebra de linhas defensivas. Tentativa de finalizações.

Fonte: Elaborado a partir de Bayer (1994)

Um fato importante também com o papel de treinador e professor é estabelecer um trabalho em equipe como um todo, seja em uma equipe, uma turma de escola ou escola de futsal/futebol. Segundo Voser (2003) trabalhar em equipe aumenta a auto-estima das pessoas envolvidas, pois a discussão e a decisão relativas a problemas importantes invocam poderosas forças individuais de auto-expressão e de autodeterminação. O significado das decisões tomadas pela equipe, para seus participantes, é um dos fatores decisivos nas questões relacionadas à satisfação no trabalho e ao aumento da produtividade da equipe.

Barbosa (2014) revela que o jogador deve ser estimulado de diferentes formas, não somente com treinos técnicos, mas através de diversas experiências táticas; dessa maneira, o atleta se adapta a diferentes exigências do jogo. O jogador inteligente deve saber realizar bem as movimentações defensivas quanto ofensivas, com e sem a bola e no tempo certo, sendo versátil e criativo, pois oportuniza variadas situações para sua equipe.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Portanto, o objetivo de mostrar as experiências e desafios encontrados e ver quais são as melhores estratégias de ensino aprendizagem no futsal para o treinamento de uma equipe universitária feminina foi apresentado neste relato pedagógico de uma forma abrangente e direta visando um grande aprendizado para que eu e futuros professores/treinadores possam ter uma fonte de embasamento de como pode ser trabalhado, desde um primeiro momento de ensino da modalidade até um momento de um treino mais elaborado e com mais desafios. A formação de professores é um processo fundamental para preparar os futuros educadores e treinadores, fornecendo-lhes as ferramentas necessárias para enfrentar os desafios variados que encontram em suas práticas profissionais. Neste contexto, é essencial analisar não apenas a transmissão de conhecimento, mas também as estratégias de ensino, gestão de sala de aula ou equipe, bem como a capacidade de adaptação às necessidades individuais dos alunos ou atletas. O sistema de planejamento foi se dando de semana em semana de acordo com a evolução das atletas, desde o princípio do primeiro treino até o último. As estratégias formadas foram de acordo com as experiências obtidas durante o curso de educação física com diversas disciplinas com conteúdos pedagógicos, da disciplina de futsal que deu um grande leque de opções e da vivência que eu obtive dentro da modalidade ao longo dos anos. Esse relato trouxe bons e grandes questionamentos sobre como aprender e ensinar futsal, tive que olhar de uma forma diferente para a aprendizagem porque tive que pensar que nem todas as atletas tinham a mesma facilidade para entender o que eu queria como professor/treinador. Tive que pensar diferente desde a forma como eu explicaria uma atividade até a forma de como eu iria conduzir a mesma. Esse olhar mais pedagógico de como abordar certas vezes no meio da atividade, ou se o momento certo era deixar acontecer e explicar apenas no final para fazer as correções que precisavam. Tudo isso, certamente, foi me dando uma grande experiência de como conduzir melhor uma aula/treinamento e também deu uma grande experiência de como indagar e motivar um grupo totalmente de mulheres praticantes da modalidade.

Com certeza essa experiência trouxe uma bagagem muito positiva na minha aprendizagem como professor/treinador, mas não só na parte esportiva, certamente, também, para a vida, pois as relações pessoais e interpessoais criadas ao longo do

semestre foram de grande valia. Como citado anteriormente, as relações que são criadas no meio esportivo, na maioria das vezes, são levadas para o longo da vida, seja ela pelos aprendizes ou pelos professores/treinadores.



## 6. REFERÊNCIAS

BARBOSA, Gustavo Fernandes. Aspectos tático-cognitivos: um estudo para a emergência do jogador inteligente no futsal. *Revista Brasileira de Futsal e Futebol*, São Paulo, v. 6, n. 19, p. 37-44, jan./fev./mar./abr. 2014.

GALATTI, Larissa Rafaela; BETTEGA, Otávio Baggio; PAES, Roberto Rodrigues; REVERDITO, Riller Silva; SEOANE, Antonio Montero; SCAGLIA, Alcides José. *O ensino dos jogos esportivos coletivos: avanços metodológicos dos aspectos estratégico-tático-técnicos*. 3. ed. Goiânia: Pensar a Prática, 2017. v. 20. 5 p.

GALATTI, Larissa Rafaela; e colaboradores. Pedagogia do esporte: tensão na ciência e o ensino dos jogos esportivos coletivos. *Revista da Educação Física*, v. 25, n. 1, 2014.

MILISTETD, Michel; DUARTE, Tiago; RAMOS, Valmor; MESQUITA, Isabel Maria Ribeiro; NASCIMENTO, Juarez Vieira. *A aprendizagem profissional de treinadores esportivos: desafios da formação inicial universitária em Educação Física*. Goiânia: Pensar a Prática, 2015. 2 p.

MILISTETD, Michel; GALATTI, Larissa Rafaela; COLLET, Carine; TOZETTO, Alexandre Vinicius Bobato; NASCIMENTO, Juarez Vieira. Formação de treinadores esportivos: orientações para a organização das práticas pedagógicas nos cursos de bacharelado em Educação Física. *Revista da Educação Física/UEM*, 2017.

REVERDITO, Riller Silva; SCAGLIA, Alcides José. *Pedagogia do esporte: jogos coletivos de invasão*. São Paulo: Phorte, 2009.

SANTOS JÚNIOR, Osvaldo Galdino; FURTADO, Renan Santos; FERREIRA BORGES, Carlos Nazareno. *Pedagogia do esporte: indicativos para a prática de ensino do futsal*. Cuiabá: Corpoconsciência, 2023. v. 27.

SOUZA, Adriano de; SCAGLIA, Alcides José. Pedagogia do esporte. In: BRASIL. Comissão de Especialistas de Educação Física – ME. *Dimensões pedagógicas do esporte*. Brasília, DF: UNB/CEAD, 2004.

VIRGÍLIO, Ana Carolina Seragi; GALATTI, Larissa Rafaela; TOZETTO, Alexandre Vinicius Bobato; SCAGLIA, Alcides José. Aprendizagem de treinadores esportivos: fontes de conhecimento e prática profissional nos jogos esportivos coletivos. *Journal of Sport Pedagogy and Research*, 2017.

VOSER, Rogério Cunha. *Futsal: princípios técnicos e táticos*. 2. ed. Canoas: Ulbra, 2003.