



ASSOCIAÇÃO
DE FUTEBOL
DE CASTELO
BRANCO

GUIA PRÁTICO

ATIVIDADES COMPLEMENTARES - EDF



FUTEBOLE
FUTSAL PARA
TODOS

INTRODUÇÃO

Centrada na criança, uma formação desportiva verdadeiramente holística e com qualidade deve fomentar um clima que promova aprendizagens diversas e respeitar um conjunto de **princípios**:



Os Encontros Desportivos são momentos fundamentais neste desígnio e toda a sua organização deve concorrer para tal. Assim, surge esta ferramenta com intenção de, uma vez mais, contribuir com ideias que possam ser aplicadas neste âmbito.

- **No aquecimento das equipas;**
- **Em períodos de espera entre jogos;**
- **E MESMO EM TREINO!**



INTRODUÇÃO

Nesse sentido, deixamos diversos exemplos de atividades que podem muito facilmente ser implementadas e que se coadunam com as intencionalidades que, a partir de uma visão para a Formação Desportiva, consideramos que podem ser almejadas nesta fase de desenvolvimento dos jovens praticantes.



ATIVIDADE 1 - ENGANA E FOGE

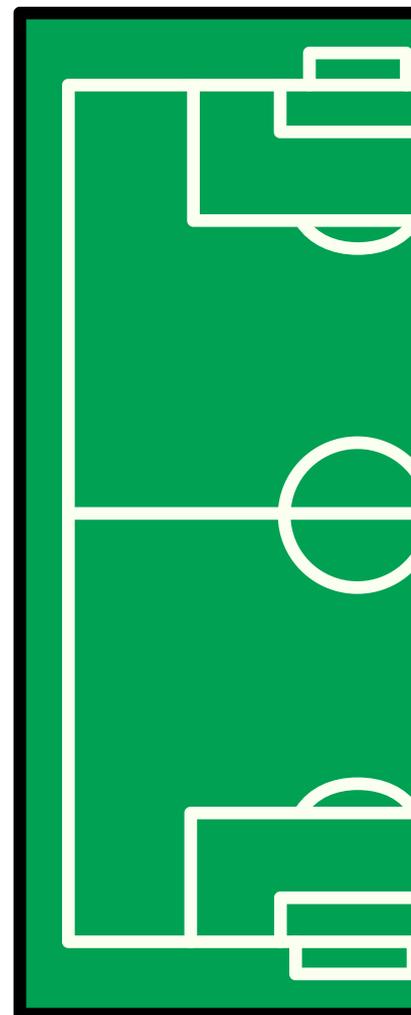
Forma | Espaço | Regras: 1x1; 12m comp. x 6m larg.; 1 jogador inicia com posse de bola com objetivo de ultrapassar o defesa e pontuar; Os pontos são obtidos passando com bola controlada pela baliza adversária; As reposições pela lateral são feitas a partir da zona de saída da bola, com o pé, ficando em jogo assim que a bola entre em campo; O reinício de jogo é sempre a partir da zona de baliza, com a adversário obrigado a estar, pelo menos, no ponto central; Lógica de “Escada Competitiva” entre reps. (quem ganha desloca-se no sentido oposto a quem perde);

Variantes: Apenas podem pontuar conduzindo a bola com o pé menos hábil; Apenas podem pontuar conduzindo a bola de sola;

Tempo: 2' por rep.;

Material: 1 bola por campo + 4 sinalizadores por campo (2 de cada cada cor);

Questões-Chave: Como consigo evitar ser enganado? Se for enganado, o que faço? O que faço para enganar o adversário? O que posso observar para decidir para que lado enganar? Depois de enganar, o que devo fazer?



ATIVIDADE 2 - PAREDE MÓVEL

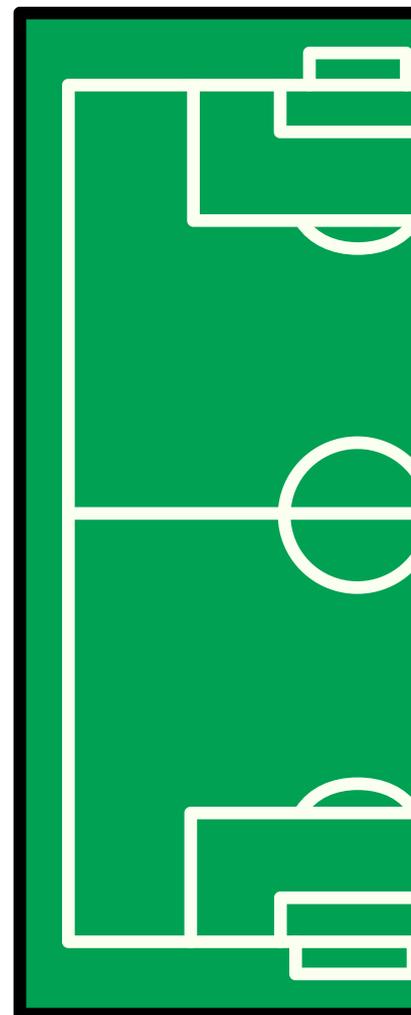
Forma | Espaço | Regras: 12 jogadores; 20m comp. (5m comp. setor central) x 20mlarg.; Jogador(es) no setor central têm como objetivo recuperar a bola a algum dos adversários para que possa aumentar o nº de elementos da sua equipa; Inicia 1 jogador no setor central; Os últimos 3 jogadores a perder a bola ganham 1 ponto; Máximo 30" para passar a parede a partir do momento em que o 1º elemento o faz sob pena de perderem a posse; Apenas podem atravessar novamente a parede quando todos os elementos estiverem no mesmo setor;

Variantes: Apenas podem jogar conduzindo a bola com o pé menos hábil; Apenas podem jogar conduzindo a bola de sola; Variar nº de elementos que iniciam no corredor central; Variar a largura do espaço;

Tempo: 3' máximo por rep. ou até finalizar;

Material: 1 bola por jogador + Sinalizadores;

Questões-Chave: Como consigo evitar ser enganado? Se for enganado, o que faço? O que faço para enganar o adversário? O que posso observar para decidir para que lado enganar? Depois de enganar, o que devo fazer?



ATIVIDADE 3 - CORREDOR DE PASSES

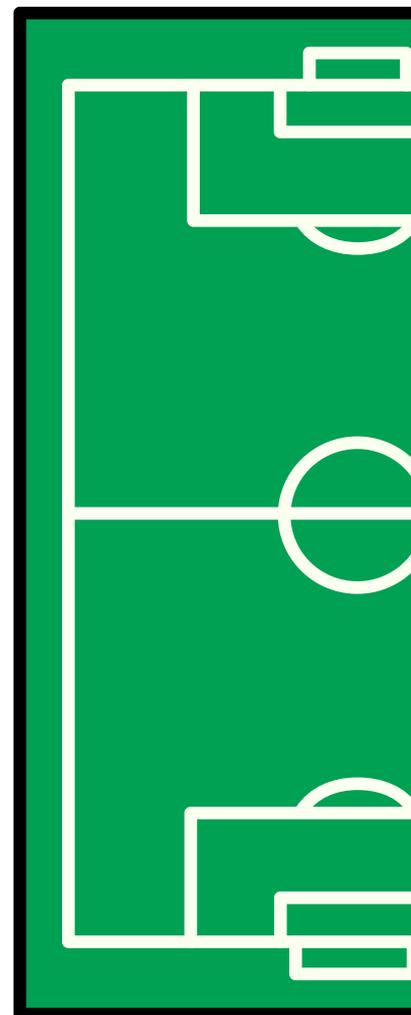
Forma | Espaço | Regras: 1x1; 12m comp. x 6m larg.; Os jogadores jogam exclusivamente atrás das suas balizas com objetivo de fazer passes rasteiros que passem pela baliza adversária; Se algum jogador falhar a baliza adversária isso converte-se em ponto para o seu adversário; O reinício de jogo é sempre realizado pelo jogador que perde o ponto; Jogadores limitados a 2 toques por jogada; Lógica de “Escada Competitiva” entre reps. (quem ganha desloca-se no sentido oposto a quem perde);

Variantes: Variar dimensão dos alvos; Variar distância entre alvos; Variar nº de toques permitidos por jogador; Variar utilização do pé hábil vs menos hábil; Obrigar a bola a passar em ambas as balizas;

Tempo: 2’ por rep.;

Material: 1 bola por campo + 4 sinalizadores por campo (2 de cada cada cor);

Questões-Chave: Que parte do pé posso utilizar para receber e passar a bola? Como faço variar a velocidade que imprimo à bola? Com velocidades maiores tenho mais ou menos precisão? Como posso dificultar a tarefa do adversário?



ATIVIDADE 4 - TOMBA O CONE

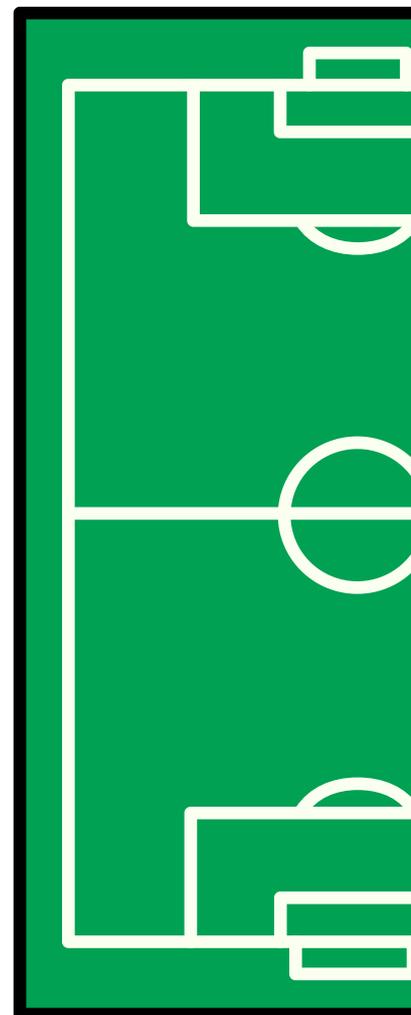
Forma | Espaço | Regras: 15m distância até aos alvos; Os jogadores com bola jogam atrás das balizas com objetivo fazer passar a bola pela baliza e acertar no cone alto à sua frente; Não podem fazer 2 tentativas seguidas a partir da mesma baliza; Se alguma baliza estiver ocupada o jogador deve procurar outra baliza para poder jogar; Se a bola tocar no cone alto = 1 ponto; Tombar o cone = 3 pontos; Ganha o jogador que fizer + pontos; Jogadores que estão em espera recebem as bolas para passar aos colegas que fizeram a tentativa;

Variantes: Variar distância ao alvo; Variar utilização do pé hábil vs menos hábil; Valorizar de diferente forma pontos obtidos pelo hábil vs pé menos hábil;

Tempo: 2' por rep.;

Material: 1 bola por campo + 2 sinalizadores por campo + 1 cone alto por campo;

Questões-Chave: Que parte do pé posso utilizar para receber e passar a bola? Como faço variar a velocidade que imprimo à bola? Com velocidades maiores tenho mais ou menos precisão?



INTERVENÇÃO DO TREINADOR

O papel do treinador nestas atividades, enquanto principal responsável e animador das mesmas, passará por:

VALORIZAR O ESFORÇO E FESTEJAR AS TENTATIVAS
COM ALEGRIA;

PROMOVER A ANÁLISE DO CONTEXTO E A DECISÃO
AUTÓNOMA, QUESTIONANDO;

INDIVIDUALIZAR AS ABORDAGENS E FOMENTAR A
CONFIANÇA, CRIANDO LAÇOS AFETIVOS;





CONCLUSÕES

Deste modo, cremos que as atividades oferecidas a estas crianças podem contribuir de modo mais adequado e rentável para o seu desenvolvimento integral e para o fomento do seu **AMOR PELA PRÁTICA DESPORTIVA!**

