

Índice Geral

| | |
|--|-----|
| Agradecimentos | I |
| Resumo | II |
| Abstract | III |
| Índice Geral | IV |
| Índice de Quadros | VI |
| Capítulo I – Introdução | 1 |
| 1.1. Contextualização do estudo | 3 |
| 1.2. Apresentação do problema | 4 |
| 1.3. Objectivos | 5 |
| Capítulo II - Revisão da Literatura | 7 |
| 2.1. Perspectiva histórica | 9 |
| 2.2. Evolução em Portugal | 10 |
| 2.3. Caracterização do jogo – Futsal | 13 |
| 2.4. Jogadores | 15 |
| 2.5. Sistemas tácticos | 16 |
| 2.6. Sistema Táctico Ofensivo 4:0 (ou 4 em linha) | 18 |
| Capítulo III - Metodologia (Organização) do Trabalho | 21 |
| 3.1. Procedimentos Metodológicos | 23 |
| 3.2. Estrutura do trabalho | 23 |
| Capítulo IV – Resultados (Proposta Metodológica) | 25 |
| 4.1. A importância da questão Táctica | 27 |
| 4.2. Selecção dos exercícios para o sistema 4:0 | 28 |
| 4.3. Apresentação dos exercícios para o sistema 4:0 | 29 |
| 4.3.1. Diagonal | 31 |
| 4.3.1.1. Exercício 1 | 31 |

| | |
|---------------------------------------|----|
| 4.3.1.2. Exercício 2 | 33 |
| 4.3.1.3. Exercício 3 | 35 |
| 4.3.1.4. Exercício 4 | 37 |
| 4.3.2. Paralela | 39 |
| 4.3.2.1. Exercício 5 | 39 |
| 4.3.2.2. Exercício 6 | 41 |
| 4.3.2.3. Exercício 7 | 43 |
| 4.3.2.4. Exercício 8 | 45 |
| 4.3.3. Quebra no Meio | 47 |
| 4.3.3.1. Exercício 9 | 47 |
| 4.3.3.2. Exercício 10 | 49 |
| 4.3.4. Sobreposição | 51 |
| 4.3.4.1. Exercício 11 | 51 |
| 4.3.4.2. Exercício 12 | 53 |
| Capítulo V – Discussão | 55 |
| Capítulo VI – Conclusões | 61 |
| 5.1. Limitações do presente estudo | 63 |
| 5.2. Conclusões propriamente ditas | 63 |
| 5.3. Sugestões para futuras pesquisas | 64 |
| Bibliografia | 65 |
| Anexos | A1 |
| Anexo 1 - Simbologia | A2 |
| Anexo 2 – Glossário | A3 |