

ÍNDICE GERAL

| | |
|--|----|
| Capítulo I: Introdução | 3 |
| 1.1 - Apresentação e pertinência do estudo | 3 |
| 1.2 – Objectivos | 4 |
| Capítulo II: Revisão da Literatura | 7 |
| 2.1 - Contextualização Histórica: Origem do Futsal | 7 |
| 2.2 - Origem e Evolução da modalidade em Portugal | 9 |
| 2.3 - Caracterização da modalidade de Futsal | 9 |
| 2.4 - Organização competitiva do Futsal Infante – Juvenil da Associação de Futebol de Coimbra | 11 |
| 2.5- Vantagens do Futsal no desenvolvimento motor do atleta | 13 |
| 2.6- Técnicas individuais do futsal | 13 |
| 2.7- Etapas de crescimento e Estados de Prontidão | 15 |
| 2.8- Etapas de Aprendizagem | 18 |
| 2.9 – Medição da aprendizagem das habilidades. | 22 |
| Capítulo III: Organização Metodológica do Trabalho | 27 |
| 3.1 – Procedimentos | 27 |
| Capítulo IV: Resultados e Justificação dos Conteúdos dos Exercícios Propostos | 31 |
| 4.1- Jogos Pré – Desportivos | 32 |
| 4.2 - Etapa de aprendizagem Iniciação | 46 |
| 4.2.1 - Orientações para o ensino – aprendizagem | 46 |
| 4.2.2- Exercícios de passe e recepção | 47 |
| 4.2.3 – Exercício de condução de bola | 51 |
| 4.2.4 – Exercícios de remate | 54 |
| 4.3 - Etapa de aprendizagem Formação | 57 |
| 4.3.1 – Orientações para o ensino – aprendizagem | 57 |
| 4.3.2 – Exercícios de passe e recepção | 58 |
| 4.3.3 - Exercícios de condução de bola | 63 |
| 4.3.4 – Exercícios e remate | 66 |
| 4.3.5 - Exercícios de drible | 69 |
| 4.4- Etapa de aprendizagem Aperfeiçoamento | 72 |
| 4.4.1 - Orientações para o ensino – aprendizagem | 72 |

| | |
|--|------------|
| 4.4.2- Exercícios de passe e recepção | 73 |
| 4.4.3 - Exercícios de condução de bola | 79 |
| 4.4.4 - Exercícios de remate | 82 |
| 4.4.5 - Exercícios de drible | 85 |
| 4.5 – Circuitos ou percursos | 88 |
| 4.6 – Jogos Condicionados | 89 |
| Capítulo V: Discussão | 97 |
| Capítulo VI: Conclusões | 101 |
| Capítulo VII: Bibliografia | 105 |

ÍNDICE DE QUADROS

| | |
|--|----|
| Quadro 1 – Jogo pré – desportivo: Futebol Humano | 32 |
| Quadro 2 – Jogo pré – desportivo: “Corrente Humana” | 33 |
| Quadro 3 – Jogo pré – desportivo: “Jogo dos Toques” | 34 |
| Quadro 4 – Jogo pré – desportivo: “Policías e Ladrões” | 35 |
| Quadro 5 – Jogo pré – desportivo: “Futvolei” | 36 |
| Quadro 6 – Jogo pré – desportivo: “Toca e Foge” | 37 |
| Quadro 7 – Jogo pré – desportivo: “Sentado ou de pé” | 38 |
| Quadro 8 – Jogo pré – desportivo: “Jogo do Lenço adaptado” | 39 |
| Quadro 9 – Jogo pré – desportivo: “Tiro aos pratos” | 40 |
| Quadro 10 – Jogo pré – desportivo: “O Derrube de cones” | 41 |
| Quadro 11 – Jogo pré – desportivo: “A batalha das bolas” | 42 |
| Quadro 12 – Jogo pré – desportivo: “A Estátua” | 43 |
| Quadro 13 – Jogo pré – desportivo: “O Relógio” | 44 |
| Quadro 14 – Jogo pré – desportivo: “Campo minado” | 45 |
| Quadro 15 – Orientações para o ensino – aprendizagem na etapa de Iniciação | 46 |
| Quadro 16 – Exercício de passe e recepção sem deslocamentos | 47 |

| | |
|--|----|
| Quadro 17 – Exercício de passe e recepção com condução de bola com deslocamentos à retaguarda | 48 |
| Quadro 18 – Exercício de passe e recepção com condução de bola com deslocamentos laterais | 49 |
| Quadro 19 – Exercício de passe e recepção seguido de desmarcação | 50 |
| Quadro 20 – Exercício de condução de bola simples | 51 |
| Quadro 21 – Exercício de condução e de protecção de bola | 52 |
| Quadro 22 – Exercício de condução de bola seguido de passe | 53 |
| Quadro 23 – Exercício de remate com condução de bola | 54 |
| Quadro 24 – Exercício de remate com drible | 55 |
| Quadro 25 – Exercício de remate após passe e desmarcação | 56 |
| Quadro 26 – Orientações para o ensino – aprendizagem na etapa de Formação | 57 |
| Quadro 27 – Exercício em quadrado de passe e recepção com mudanças de direcção na diagonal | 58 |
| Quadro 28 – Exercício em quadrado de passe na diagonal e recepção com deslocamento em frente | 59 |
| Quadro 29 – Exercício em quadrado de passe em frente e recepção com deslocamento na diagonal | 60 |
| Quadro 30 – Exercício em quadrado de passe em frente e recepção com deslocamento na diagonal à retaguarda. | 61 |
| Quadro 31 – Exercício de passe em frente e recepção com a sola | 62 |

| | |
|--|----|
| Quadro 32 – Exercício de condução de bola em velocidade | 63 |
| Quadro 33 – Exercício de condução de bola em diferentes direcções | 64 |
| Quadro 34 – Exercício de condução de bola combinado com passe e recepção | 65 |
| Quadro 35 – Exercício de remate após passe e mudança de direcção | 66 |
| Quadro 36 – Exercício de remate após passe com precisão e condução de bola | 67 |
| Quadro 37 – Exercício de remate combinado com condução de bola, passe e finalização ao segundo poste | 68 |
| Quadro 38 – Exercício de drible contornando cones | 69 |
| Quadro 39 – Exercício de drible em situação 1x1 com oposição activa | 70 |
| Quadro 40 – Exercício de drible e de protecção de bola | 71 |
| Quadro 41 – Orientações para o ensino – aprendizagem na etapa aperfeiçoamento. | 72 |
| Quadro 42 – Exercício em quadrado de passe em frente e recepção e deslocamento na diagonal | 73 |
| Quadro 43 – Exercício de passe em frente em interacção com o guarda-redes e deslocamento à retaguarda | 74 |
| Quadro 44 – Exercício de passe e recepção com condução de bola realizando um “Oito” | 75 |
| Quadro 45 – Exercício de passe e recepção com condução de bola e bloqueio | 76 |
| Quadro 46 – Exercício de passe e recepção na Paralela | 77 |
| Quadro 47 – Exercício de passe e recepção na Diagonal | 78 |
| Quadro 48 – Exercício de condução de bola em diferentes direcções | 79 |

| | |
|--|----|
| Quadro 49 – Exercício de condução de bola com rotações e protecção | 80 |
| Quadro 50 – Exercício de condução de bola e passe com sobreposição | 81 |
| Quadro 51 – Exercício de remate com passe e desmarcação | 82 |
| Quadro 52 – Exercício de remate com passe na paralela | 83 |
| Quadro 53 – Exercício de remate com passe na diagonal | 84 |
| Quadro 54 – Exercício de drible 1x1 com finalização | 85 |
| Quadro 55 – Exercício de drible 1x1 com finalização para desenvolvimento da velocidade de reacção | 86 |
| Quadro 56 – Exercício de drible 1x1 com finalização para desenvolvimento da orientação espacial e da capacidade de decisão | 87 |
| Quadro 57 – Circuito para o desenvolvimento das capacidades físicas, passe, condução de bola, drible e remate | 88 |
| Quadro 58 – Jogo condicionado: Jogo dos passes com as mãos | 89 |
| Quadro 59 – Jogo condicionado: Jogo em campo reduzido..... | 90 |
| Quadro 60 – Jogo condicionado: Jogo dos 4 cantos | 91 |
| Quadro 61 – Jogo condicionado: Jogo da manutenção da posse de bola | 92 |
| Quadro 62 – Jogo condicionado com duas bolas de futsal | 93 |

ÍNDICE DE FIGURAS

| | |
|---|----|
| Figura 1 – Datas dos acontecimentos mais importantes que estão relacionados com a evolução do futsal a nível mundial | 8 |
| Figura 2 – Teste de avaliação das habilidades específicas do futebol: Toques com o pé..... | A3 |
| Figura 3 – Teste de avaliação das habilidades específicas do futebol: Passe à parede | A4 |
| Figura 4 – Teste de avaliação das habilidades específicas do futebol: Remate..... | A5 |
| Figura 5 – Teste de avaliação das habilidades específicas do futebol: M – Teste..... | A6 |

| | |
|--|-----------|
| Anexo I – Simbologia | A1 |
| Anexo II – Glossário | A2 |
| Anexo III – Proposta metodológica para uma bateria de testes de avaliação técnica | A3 |