

ESCOLA MUNICIPAL IRMÃ FILOMENA RABELO  
DIRETORA: HELGA Z. FEILSTRECKER  
ORIENTADORA: VANDA FALCHETI HOFSTETER  
PROFESSOR: VICTOR ANGELO BECHI  
DISCIPLINA: EDUCAÇÃO FÍSICA

19/08/2020

# APOSTILA:

## REGRAS E

# FUNDAMENTOS DO

## FUTSAL

# FUTSAL

## 1 - O Jogo

Futsal é o **futebol** adaptado para prática em uma **quadra esportiva** por equipes formadas por 5 jogadores de linha (sendo um goleiro) e 7 jogadores, no máximo, como reservas. As equipes, tal como no futebol, têm como objetivo colocar a bola na meta adversária, definida por dois postes verticais limitados pela altura por uma trave horizontal. Quando tal objetivo é alcançado, diz-se que um **gol** foi marcado, e um ponto é adicionado à equipe que o atingiu. O goleiro, último jogador responsável por evitar o gol, é o único autorizado a segurar a bola com as mãos. A partida é ganha pela equipe que marcar o maior número de gols em 40 minutos divididos em dois tempos.

Devido às proporções da área de jogo, o menor número de jogadores e a facilidade em que se pode jogar uma partida, o futsal já é considerado por muitos como o esporte mais praticado do **Brasil**, superando o futebol que ainda assim é o mais popular.

O Futsal é praticado em quadra retangular de piso rígido, com medidas que variam de acordo com a categoria. Na Liga de Futsal Masculina, por exemplo, a quadra deve ter entre 38 e 42 metros de comprimento por 18 a 25 de largura.

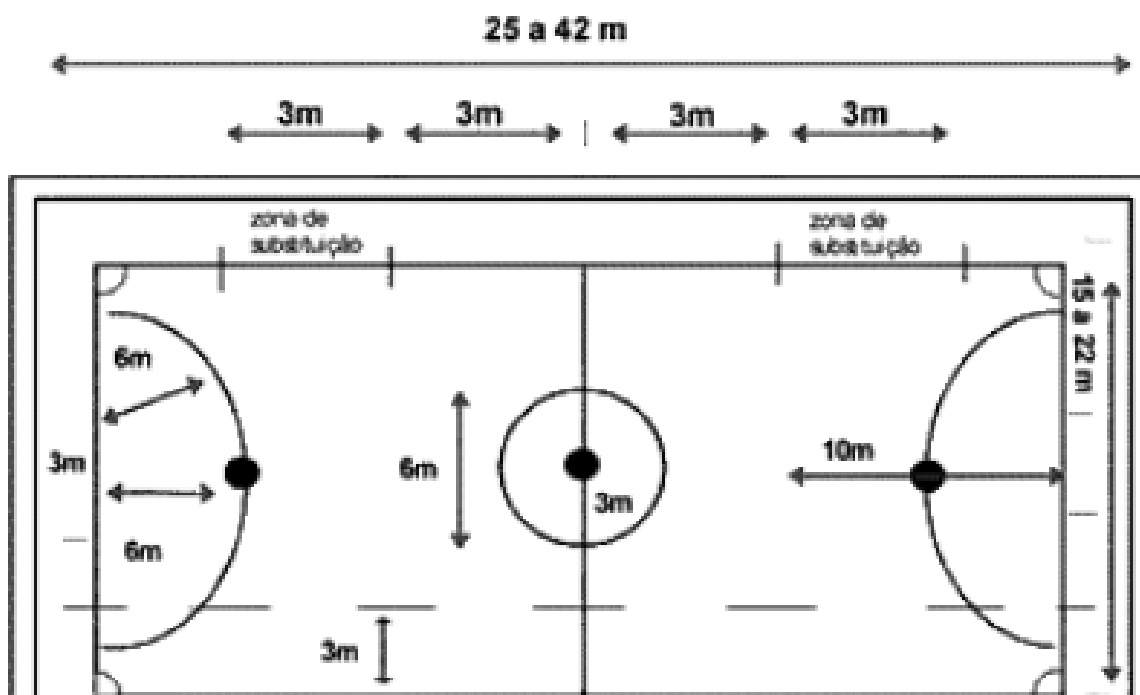
O árbitro pode usar dois cartões para punir as faltas. O amarelo (advertência) e o vermelho (expulsão por 2 minutos ou pode ser substituído ao tomar um gol).

As substituições podem ocorrer a qualquer momento e em número indeterminado.

Os jogos da categoria adulto ocorrem em 40 minutos (2 tempos de 20 minutos) de bola em jogo.



## 2 - A Quadra de Jogo



A **quadra de jogo** será um retângulo com medidas, em sua maioria, de 40m x 20m, porém podendo ter a medida máxima de 42m x 22m..

As **linhas demarcatórias** da quadra, na lateral e no fundo, deverão estar afastadas 2 (dois) metros de qualquer obstáculo (rede de proteção, tela, grade ou parede).

As **linhas limítrofes** de maior comprimento denominam-se linhas laterais e as de menor comprimento linhas de meta (fundo).

Na metade da quadra será traçada uma **linha divisória**, de uma extremidade a outra das linhas laterais, equidistantes às linhas de meta (fundo).

O **círculo central** da quadra terá um raio de 3m.

Nos quatro cantos da quadra, no encontro das linhas laterais com as linhas de meta (fundo) serão demarcados  $\frac{1}{4}$  (um quarto) de círculo com 25 centímetros de raio de onde serão cobrados os **arremessos de canto**. O raio de 25 centímetros partirá do vértice externo do ângulo formado pelas linhas lateral e de meta até o extremo externo da nova linha.

Nas quadras, em cada extremidade da quadra, a 6m de distância de cada poste de meta haverá um semicírculo perpendicular à linha de meta que se estenderá ao interior da quadra com um raio de 6m. A parte superior deste semicírculo será uma linha reta de 3,16 (três metros e dezesseis centímetros), paralela a linha de meta, entre os postes. A superfície dentro deste semicírculo denomina-se **área de meta**. As linhas demarcatórias fazem parte da área de meta.

A distância de 6m do ponto central da meta será marcado o sinal de **penalidade máxima**.

A distância de 10m do ponto central da meta serão marcados os sinais de onde serão cobrados os **tiros livres sem barreira**. A distância de 5m do ponto central da meta em ângulo reto com a linha de meta, deverá ser marcado com uma linha tracejada de 60cm, paralela a linha de meta, para demarcar a distância mínima em que o goleiro poderá ficar na cobrança dos tiros livres sem barreira.

No meio de cada área e sobre a linha de meta serão colocadas **as metas**, formadas por dois postes verticais separados em 3m entre eles (medida interior) e ligados por um travessão horizontal cuja medida livre interior estará a 2m do solo.

### 3 - Os Fundamentos (Técnicas do Futsal)

Os fundamentos são os movimentos específicos de quem joga. Essas competências facilitam e expressam a maneira de cada um jogar. Grande parte destes movimentos é realizada com a bola, como o domínio, o controle, a condução, o chute, o cabeceio, o passe, o drible e a proteção. Outra parte, menor, é realizada sem a bola, como a finta, a marcação e a antecipação, isto é, quem finta, marca e antecipa, não está com a bola, mas tem o objetivo de conquistá-la ou de tocá-la.



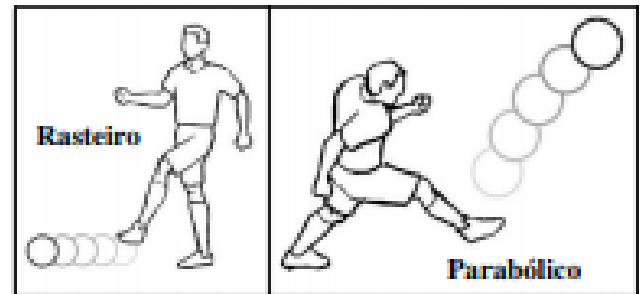
Os principais fundamentos do futebol de Salão são:

**A. Domínio / Recepção:** é a habilidade que consiste em conseguir interromper a trajetória da bola de forma que ela fique sob seu controle. É um requisito muito exigido, já que os passes são rápidos e, por isso, mais difíceis de serem dominados. A não ser o braço, todas as outras partes do corpo podem ser usadas para o domínio da bola.



Domínio e  
Passe com  
a sola

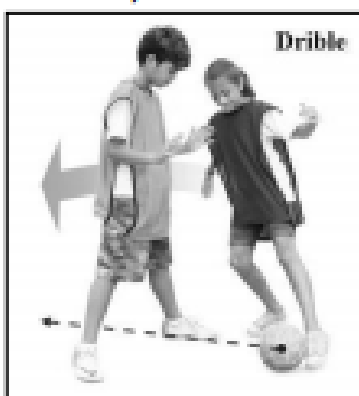
**B. Passe:** Talvez o fundamento mais importante, é o mais executado num jogo de futsal. Consiste, basicamente, de passar a bola para outro jogador. Para realiza-lo é necessário que se tenha visão de jogo para saber onde está seu companheiro e precisão para acertar na direção e na força necessária para que seu passe não seja interceptado. Existem diversas variações de passe como o "passe de letra", passe de peito, de cabeça, de calcanhar e todos que a criatividade permita inventar. Existem algumas classificações para o passe:



- Quanto à sua **trajetória** ele pode ser: rasteiro, meia altura ou parabólico.
- Quanto à sua **distância** pode ser curto (de até 4 de um jogador até outro) médio (de 4 à 10 metros) e longo (acima de 10 metros).
- Quanto à sua **execução** pode ser: interno, externo (trivela), solado (com a parte de baixo do pé), de bico e de calcanhar.

**C. Condução:** É a ação de progredir com a bola por todos os espaços possíveis de jogo. Pode ser executado em linha reta (retilíneo) ou mudando de direção (zigue-zague). Com os pés, pode ser feito com a parte interna ou externa do pé, sendo que com a parte da frente (bico da chuteira) tem-se pouco controle da bola e, portanto, é pouco utilizado. Nesse fundamento é importante que se tente deixar a bola o mais perto possível do condutor, para que se seja mais difícil do adversário conseguir tomar a bola. Além disso, quando a bola está perto dos pés, conforme se avança pela quadra e os marcadores chegam, a mudança de direção com a bola pode ser feita mais rápido e assim executar um outro fundamento: o drible.

**D. Drible / Finta:** São fundamentos parecidos: ambos consistem em passar por um marcador tendo, no final da jogada, a bola em sua posse. A diferença entre os dois é que o drible é feito com a posse de bola no início do lance, já a finta é feita sem a posse de bola, e é chamada também de drible de corpo. Exigem, dependendo do lance, velocidade, técnica, criatividade, força e ginga. São vários os dribles possíveis e muitos nomes eles recebem: elástico, chapéu, caneta são alguns dos dribles executados numa partida, lembrando que a cada um pode ter nomes diferentes em cada região. É um dos fundamentos mais valorizados para jogadores que joguem



de forma ofensiva, para que passem por seus marcadores e possam fazer o fundamento de finalizar: o chute.

**E. Cabeceio:** É a ação de cabecear a bola que tem como objetivo defender ou marcar um gol.

**F. Chute / Finalização:** É a ação de chutar a bola, quando a bola estiver parada ou em movimento, visando dar a ela uma trajetória em direção a um objetivo, seja este o gol, outro jogador ou tirá-la de jogo. Esse mesmo objetivo pode ser feito pela cabeça

defensivo (aquele que buscar afastar o perigo do ataque adversário) é feito de forma mais instintiva, portanto não exige grande técnica. Já o ofensivo (busca fazer o gol) requer percepção do posicionamento do goleiro adversário, noção de força, precisão e habilidade. Pode ser, assim como o passe, feito com a parte interna no pé, com a externa (trivela), com o peito do pé, calcanhar e bico.



#### 4 - As Táticas do Futsal

É uma forma planejada de aplicar um sistema e seus vários esquemas, a fim de combinar o jogo de ataque e defesa, tirando proveito de todas as circunstâncias favoráveis da partida, com o objetivo de dominar o adversário e conseguir a vitória.

Dentre os principais fatores que devem ser considerados e influenciam a tática de jogo de uma equipe destaca-se a atenção com o adversário (fator preponderante para a preparação esportiva), a condição técnica e características pessoais dos jogadores, o condicionamento físico dos atletas, além de outras variáveis psicológicas tais como a motivação, a confiança e a tranquilidade que são igualmente essências à performance esportiva. A capacidade de observação dos treinadores no decorrer das partidas contribui para a possibilidade de gerar mudanças táticas do contexto de jogo. Finalmente, as regras e regulamentos enformam a elaboração da tática de qualquer equipe.

A tática de uma equipe se caracteriza a partir dos sistemas e padrões de jogo, bem como das variações de esquemas previamente definidos no processo de preparação esportiva.

##### A. As Posições de Funções no Futsal

- **Goleiro** – precisa ser ágil e ter ótimos reflexos. Com a mudança de regra que permitiu o uso dos pés fora da área, os técnicos passaram a exigir que os goleiros também tenham um bom passe e chute forte.
- **Fixo** – é o jogador que normalmente atua mais recuado. Suas qualidades são: boa marcação, velocidade, habilidade e bom chute.



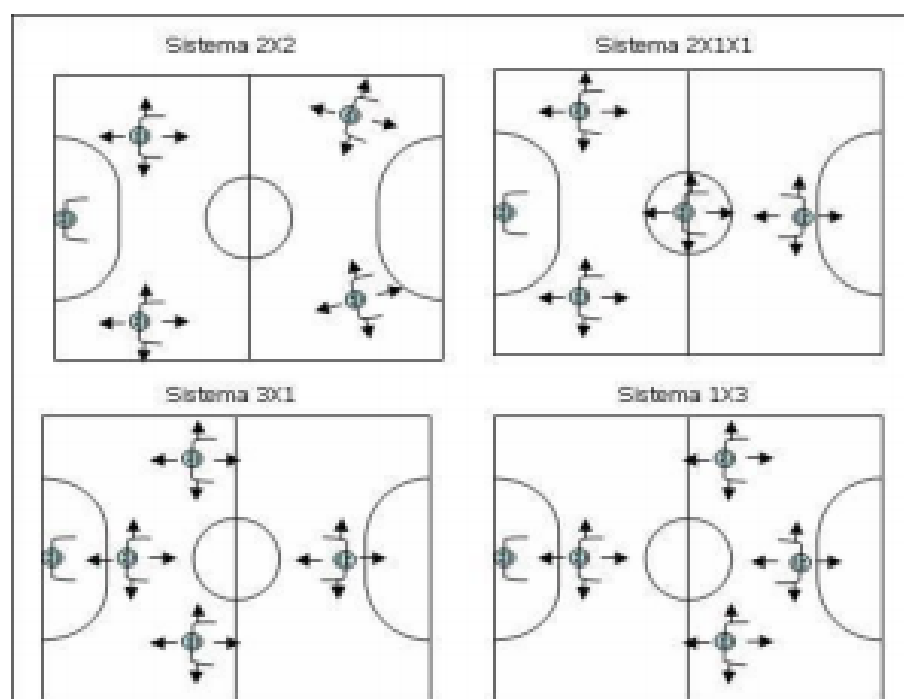
- **Alas** – atuam mais pelas laterais do campo, com funções defensivas e ofensivas. A maioria das equipes utiliza o ala esquerdo e o ala direito. Para melhor aproveitamento nos chutes, a maioria das equipes utiliza o “ala invertido”, canhoto jogando na direita e destro jogando na esquerda.

- **Pivô** – jogador de extrema importância para o time e para o qual a maioria das bolas converge. Atua na frente e, por ser o principal responsável pela distribuição das jogadas, deve ser habilidoso e ter bom passe e visão de jogo. Existem dois tipos de pivô: os de referência, que se movimentam menos, protegem bem a bola e geralmente servem os companheiros que vêm de trás; e os de movimentação, que rodam o tempo inteiro, se deslocando para receber o passe ou puxando a marcação a fim de abrir espaços para os companheiros.
- **Ala/ Pivô** – jogador que combina as características de ala e de pivô. Habilidade e velocidade movimentam-se o tempo todo em quadra.

## B. Os Sistemas de Jogo:

Os sistemas mais recorrentemente citados na literatura são o 2x2 (com ou sem variação), o 2x1x1, 3x1, 1x3, 4x0, 0x4 e os sistemas em rodízio. O sistema de jogo representa a base de formação da equipe e funciona de modo interdependente com os esquemas e padrões de jogo. O padrão de jogo se configura em diversas formas de movimentação dos atletas, situação em que ocorre a troca de posições de modo planejado e organizado, no intuito de confundir a marcação adversária e provocar erros em seu sistema defensivo, visando a infiltração na defesa contrária em busca de melhores condições para a finalização em gol. Existem vários padrões de jogo em função dos sistemas empregados pelas equipes. Os padrões envolvem movimentos de circulação laterais ou diagonais, contando ou não com a participação do goleiro. Quando se conta com o goleiro linha, este se posiciona como base, sendo o último jogador da defesa. São exemplos de padrões de jogo: (a) o padrão roda (ou redondo); (b) o padrão em oito; (c) o padrão oito por trás; (d) o padrão pelo meio; (e) Padrão invertido; (f) padrão cruzado; (g) padrão em "X"; (h) padrão em elástico; (i) padrão com goleiro linha. Funcionam como combinações inerentes à formação adotada pela equipe e se desenvolve mediante a sincronização de movimentos e passes preconcebidos, visando criar oportunidades de jogo sem abrir mão do equilíbrio defensivo.

Na sequência descrevemos a formação e as características dos principais sistemas de jogo utilizados no futsal.



O sistema 2x2 é o mais simples entre todos os sistemas, utiliza dois jogadores na defesa e dois jogadores no ataque (Figura 1). Por ser de fácil assimilação é utilizado nas categorias de iniciantes e equipes tecnicamente inferiores. Este sistema pode ser considerado como precursor de outros sistemas tais como: 3x1, 1x3. Em termos dinâmicos, quando um atacante recua para ajudar na defesa se transforma em 3x1, e quando um defensor avança para ajudar no ataque passa a 1x3.

O sistema 2x1x1, relativamente simples e de fácil aprendizagem, é constituído de dois jogadores na defesa, sendo um de cada lado da quadra, denominados de alas, um jogador no meio da quadra e um quarto jogador denominado pivô, que se localiza avançado perto da área adversária. Este sistema é bastante utilizado pelas equipes nas saídas de bola no tiro de meta.

O sistema 3x1, como pode ser visualizado na Figura 1, se caracteriza com um jogador fixo na frente de sua área defensiva, dois jogadores abertos pelas alas - que tanto auxiliam na defesa quanto no ataque; e um pivô que joga sempre um pouco mais adiantado. Este sistema pode ser mais facilmente observado quando uma equipe começa a fazer manobras em sua área defensiva visando uma ação ofensiva.

No sistema 1X3, considerado excessivamente ofensivo, a formação da equipe apresenta um jogador fixo na defesa e três jogadores posicionados no ataque. Este é um sistema considerado "suicida" uns, mas considerado viável em equipes de elevado nível técnico.

O sistema 4x0, caracterizado pela colocação dos quatro jogadores na parte defensiva da quadra de jogo (Figura 2), é uma formação considerada moderna, pois faz com que as equipes tenham uma grande movimentação, alternando o posicionamento de seus jogadores constantemente. Isso dificulta a marcação das equipes adversárias. A utilização deste sistema pela sua complexidade fica mais restrita a times de alto nível.

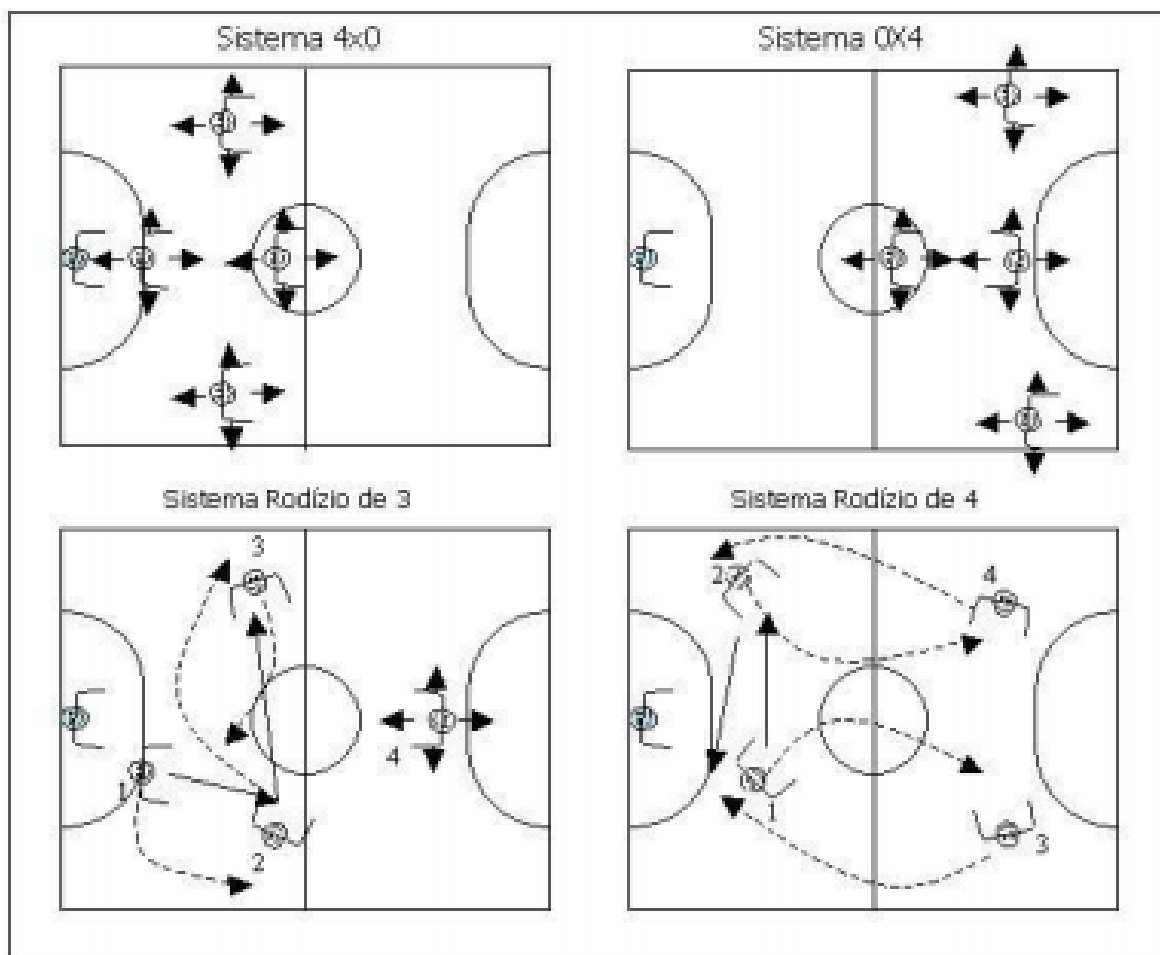


Figura 2. Sistemas 4X0, 0X4, rodízio de 3 e rodízio de 4 pelo meio

O sistema 0x4 é uma opção de formação tática na qual os quatro jogadores se colocam no ataque. Este sistema pode ser utilizado como opção quando nos momentos finais do jogo a equipe encontrar-se em desvantagem no placar. Outra situação em que se admite a sua utilização é quando a equipe dispõe de um goleiro que tenha um bom controle da bola com os pés.

Como pode ser observado na Figura 2, o sistema rodízio de três se configura com três jogadores colocados em sua parte defensiva da quadra e um jogador no ataque. Este sistema se caracteriza pela movimentação dos três jogadores de defesa, fazendo uma sucessiva troca de posições entre o fixo e os alas e esperando uma melhor oportunidade para realizar a ligação com o ataque.

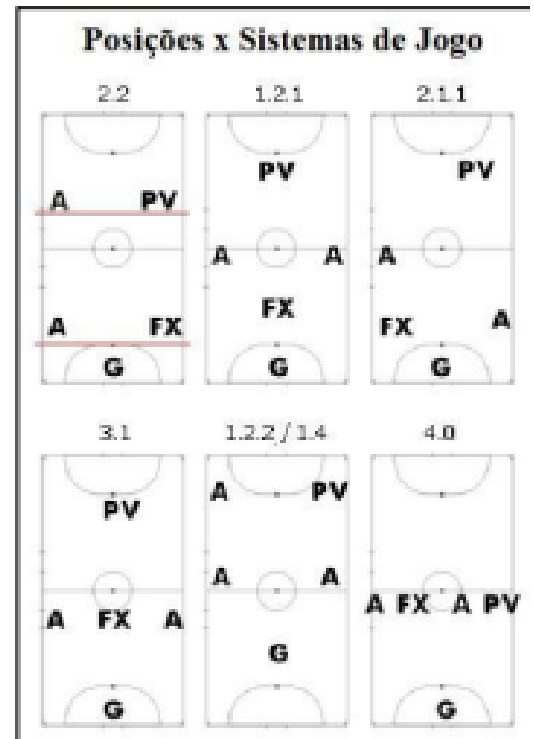
A última ilustração da Figura 2 caracteriza o sistema rodízio de quatro. Esta situação tática exige uma grande movimentação dos jogadores. A dinâmica empregada neste sistema exige atenção, concentração e sincronia dos jogadores. O rodízio pode ser realizado tanto pelo meio da quadra quanto pelas alas. No rodízio pelo meio dois jogadores se localizam na ala direita, sendo um no ataque e outro na defesa (jogadores 1 e 3), enquanto os outros dois jogadores se colocam na ala esquerda distribuídos da mesma forma, ou seja, um no ataque e outro na defesa (2 e 4). O rodízio se inicia com um jogador de defesa (jogador 1), estando em posse da bola, passa ao companheiro que está ao seu lado na meia quadra defensiva (jogador 2) e corre pelo meio da quadra visando ocupar a posição do atacante na ala correspondente a que se encontrava na defesa (posição do jogador 3). Na seqüência, o jogador de ataque do mesmo lado (jogador 3) retorna à defesa pela lateral ocupando a posição defensiva deixada pelo jogador 1, onde terá a oportunidade de realizar posteriormente a mesma movimentação de seu companheiro (jogador 1). Esta dinâmica ocorrerá da mesma forma pela ala esquerda envolvendo os jogadores 2 e 4.

Existe também o rodízio de quatro realizado pelas alas. A dinâmica de sua realização abrange deslocamentos de três jogadores entre a meia quadra defensiva e ofensiva pela lateral da quadra de jogo, enquanto um jogador fica restrito à área defensiva suportando de forma cíclica o rodízio realizado pelos companheiros.

### C. Tipos de Marcação:

Os esquemas defensivos se configuram através do tipo de marcação adotada pelo treinador. As mais comuns são a marcação Individual (ou Homem a Homem), que pode ser realizada em situação de marcação pressão e meia pressão, e marcação por Zona, que pode ser configurada em forma de losango e quadrado.

A **marcação individual** ou homem-a-homem se caracteriza pela responsabilidade de cada defensor sobre um jogador adversário (o seu atacante) previamente determinado. Neste caso o defensor deve acompanhar o adversário sob sua responsabilidade em todo o espaço da quadra de jogo. Este sistema admite a possibilidade de realização sob pressão ou meia pressão. A **marcação pressão** exige a constante ação do defensor sobre o atacante em qualquer local da quadra em que este se encontre. A **marcação meia pressão** se difere da anterior pelo fato de se direcionar a marcação individual exclusivamente sobre o adversário que possui o domínio da bola. Quando o





oponente não tem a posse de bola, o defensor deve marcá-lo a distância, tendo ainda a possibilidade de dar cobertura a outro companheiro que esteja efetivamente pressionando o seu atacante direto.

A **marcação por zona** ou setores se caracteriza pela responsabilidade que cada defensor tem sobre uma determinada região do campo de jogo e, assim, pelo atacante direto que a ocupa.

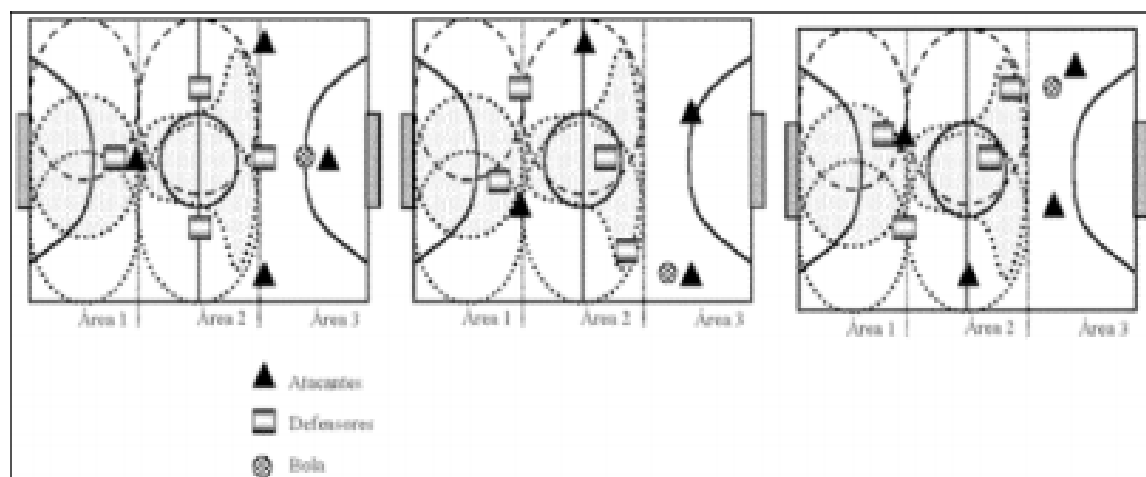


Figura 3. Marcação por zona losango em função da posição da bola

Diferentemente da marcação individual, em que a marcação é fixa num adversário previamente determinado, na marcação por zona a prioridade assumida pelo defensor é a marcação de um setor definido. Neste tipo de marcação o posicionamento dos defensores ocorre em função do deslocamento da bola, e por isso são comuns as constantes trocas de marcação. Na marcação por zona em forma de **losango** os alas direito e esquerdo cobrem as áreas 1 e 2 em suas respectivas posições realizando um balanço em função da posição da bola, isto é, o ala do lado em que se encontra a bola estará avançado, enquanto o ala contrário recuará para cobertura, e vice-versa, quando a bola mudar de uma ala para a outra. O fixo e o pivô repartem a responsabilidade pela marcação das áreas centrais 1 e 2 (Figura 3).

A marcação por zona em forma de **quadrado** tem como base os sistemas 2X2 ou 4X0. Nesta formação dois jogadores ocupam as áreas 1 e 2 pela esquerda, enquanto outros dois procedem da mesma forma no lado direito, configurando um quadrado imaginário. Da mesma forma como ocorre na marcação em losango, os jogadores avançados realizam o movimento de balanço em função da posição do adversário de posse da bola (Figura 4).

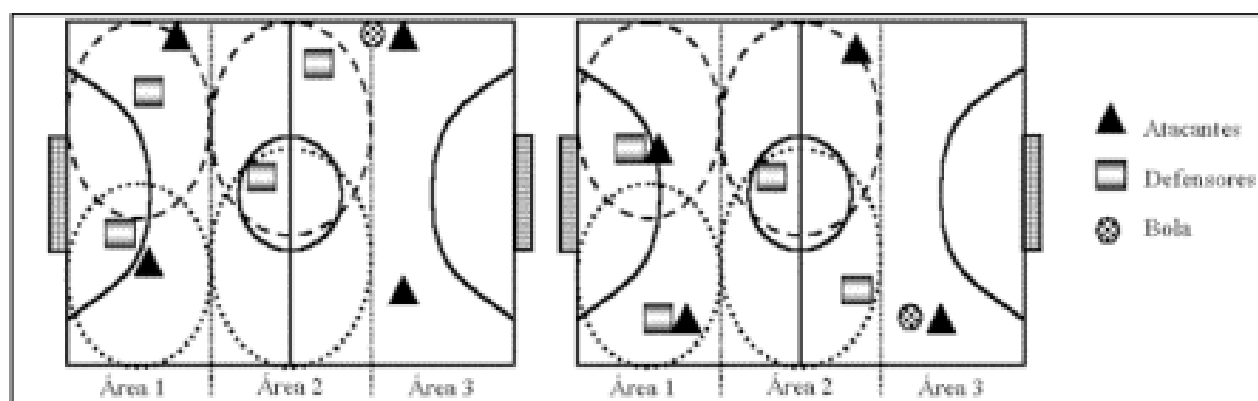


Figura 4. Marcação por zona quadrado em função da posição da bola

## 5 - As Regras do Futsal

- A. **Número de Jogadores** - Cada equipe possui 5 jogadores, sendo um deles o Goleiro. Normalmente um equipe é formada por um Goleiro, um Fixo, dois Alas e um Pivô.
- B. **Duração de Uma Partida** - Nas categorias adulta/profissional, sub-20 e sub-17 uma partida é disputada em dois tempos de 20 minutos cronometrados, já na sub-15 é disputada em dois tempos de 15 minutos.
- C. **As Substituições** - O número de substituições no Futsal são ilimitadas.
- D. **Tiro Livre** - A partir da sexta falta os tiros serão sem barreira, com a distância de 10 (dez) metros do gol do infrator, sendo opcional a cobrança desde que a falta cometida seja sofrida do lado da quadra do infrator depois da marcação dos 10 metros.
- E. **O Tiro de Saída, Tiro Lateral e Tiro de Canto (Escanteio):** são cobrados obrigatoriamente com os pés e o jogador terá 4 segundos para realizar a cobrança. Já o **Arremesso de Meta** é cobrado com as mãos, somente pelo Goleiro dentro da área de gol que também deverá fazê-lo em 4 segundos.
- F. **REGRA DOS 4 SEGUNDOS** - Não é permitido ao Goleiro ficar com o controle ou domínio da bola por mais de 4 segundos em sua meia quadra de defesa em nenhum ocasião;
- G. **RECUO PARA O GOLEIRO** - É permitido apenas um recuo de bola para o Goleiro e ele não poderá pegá-la com as mãos. Após um recuo a bola somente poderá ser recuada novamente após tocar em um adversário ou passar para a meia quadra de ataque. Estando o Goleiro em sua meia quadra de ataque ele poderá receber a bola quantas vezes for necessário sem limite de tempo;
- H. **FALTAS** - Cada equipe poderá cometer um limite de 5 faltas por tempo de jogo, a partir da 5ª falta a equipe será punida com um tiro livre direto sem barreira que poderá ser cobrado no local da falta ou na marca de 10 metros;
- I. **CARTÕES:** Assim como no Futebol, o cartão amarelo uma advertência e o vermelho expulsão. O jogador que tomar dois cartões amarelos receberá obrigatoriamente o cartão vermelho. A equipe que tiver um jogador expulso deverá ficar 2 minutos com menos um jogador ou até sofrer um gol, após um isso um outro jogador deve completar a equipe, o jogador expulso não poderá mais retornar a partida.