

# ***NÍVEL BÁSICO***



<b>Objetivos gerais</b>	- Ter contacto com a bola	
	- Estimular a aprendizagem e imaginação	
	- Preocupação com o posicionamento corporal	
	-	
	-	
<b>Ações Técnicas</b>	- Controlo da bola, passe vs receção, condução, remate e posição defensiva	
<b>Princípios específicos</b>	<b>Ofensivos</b>	- Penetração/ progressão, cobertura ofensiva
	<b>Defensivos</b>	- Contenção
<b>Fundamentos Técnico Táticos</b>	<b>Ofensivos</b>	-
		- Desmarcação
		- Condução para o lado aberto e fechado
	<b>Defensivos</b>	-
		-
		-
		-

Privilegiar 1x0 + GR; 1x1 + GR; 2x1 + GR



***NÍVEL***

***ELEMENTAR***

*Elaboração elementar do objetivo do jogo*



<b>Objetivos gerais</b>	- Controlo e condução de bola.	
	- Passe vs receção.	
	- Remate.	
	- Drible/Finta.	
	-Posição defensiva e Interceção/desarme.	
<b>Ações Técnicas</b>	- Passe, receção, condução, drible, remate, desarme e interceção	
<b>Princípios específicos</b>	<b>Ofensivos</b>	- Penetração, cobertura ofensiva.
	<b>Defensivos</b>	- Contenção, Cobertura defensiva.
<b>Fundamentos Técnico Táticos</b>	- Domínio do Campo Visual.	
	<b>Ofensivos</b>	- Desenvolvimento da lateralidade.
		- Domínio espacial em relação ao opositor direto e Condução para o lado aberto e fechado.
		- Ajustamento da orientação corporal em relação à bola, aos adversários e ao espaço.
		- Desmarcações e criação de linhas de passe e fixar opositor.
	<b>Defensivos</b>	- Intervenção no espaço motor do adversário e desarme.
		- Posição básica defensiva, marcação, pressão na bola e coberturas.
-		
<b><u>Trabalhar situações:</u> 1X0 + GR; 1X1 + GR; 2X1 + GR; 2X2 + GR; 3X2 + GR.</b>		



***NÍVEL***

***INTERMÉDIO***

*Organização posicional e estrutural*



**Objetivos gerais**

- Desenvolver a compreensão da lógica interna do jogo
- Consolidação do jogo com e sem bola, tanto em ataque como em defesa
- Consolidar conceitos de mobilidade e controlo do espaço de jogo a atacar e a defender
- Consolidação do jogo coletivo formal
- Desenvolver e aprimorar as habilidades percetivas e de tomada de decisão

**Ações Técnicas**

- Passe, receção, condução, drible/finta, remate, desarme e interceção de bola

**Princípios específicos**

**Ofensivos**

- Progressão, cobertura ofensiva, mobilidade e espaço

**Defensivos**

- Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio e concentração

**Fundamentos Técnico Táticos**

**Ofensivos**

- Domínio do Campo Visual

- Desenvolvimento da lateralidade no passe e na condução

- Ajustamento da orientação corporal em relação à bola, aos adversários e ao espaço

- Continuidade, desmarcações criação de linhas de passe e fixar opositor

- Movimentação sem bola, apoios para manutenção da posse de bola

**Defensivos**

- Domínio espacial em relação ao opositor direto

- Intervenção no espaço motor adversário e desarme

- Posição básica defensiva, marcação, pressão na bola e coberturas, dobras e vigilância

Trabalhar situações de 1X0 + GR; 1X1 + GR; 2X1 + GR; 2X2 + GR; 3X2 + GR; 3X3 + GR; 4X3 + GR; 4X4 + GR.

# ***ESPECIALIZAÇÃO***



## Objetivos gerais

- Desenvolver o conhecimento estrutural e l3gico do futsal
- Aperfei3oar a organiza33o funcional e din4mica coletiva da equipa
- Fundamentos t3cnicos e t4ticos espec3ficos de acordo com a din4mica contextual
- Melhorar a capacidade de se adaptarem e compreenderem o jogo competitivo
- Desenvolvimento cognitivo em competi33o

## A33es T3cnicas

- Melhorar a capacidade dos jogadores para gerirem o jogo; Especializa33o

-Passe, rece33o, condu33o, drible/finta, remate, desarme, interce33o de bola e prote33o da bola

## Princ3pios espec3ficos

### Ofensivos

-Progress3o, cobertura ofensiva, mobilidade, espa3o e unidade ofensiva

### Defensivos

-Conten33o, cobertura defensiva, equil3brio, concentra33o e unidade defensiva

## Fundamentos T3cnicos T4ticos

### Ofensivos

- Lateralidade e sentido do jogo
- Dom3nio do campo visual e orienta33o corporal
- Dom3nio espacial e controlo do espa3o motor em rela33o ao opositor direto
- Desmarca33es de rutura e de apoio
- Continuidade, desmarca33es, cria33o de linhas de passe e fixar opositor
- Temporiza33o ofensiva

### Defensivos

- Movimenta33o sem bola, apoios para manuten33o de posse de bola
- Interven33o no espa3o motor do advers4rio e desarme
- Posi33o b4sica defensiva, marca33o, press3o na bola, coberturas, dobras e vigil4ncia
- Manuten33o das linhas defensivas pr3ximas
- Forma33o de tri4ngulos defensivos; Temporiza33o defensiva; Trocas, saltos e flutua33o

Trabalhar situa33es de 1X0 + GR; 1X1 + GR; 2X1 + GR; 2X2 + GR; 3X2 + GR; 3X3 + GR; 4X3 + GR; 4X4 + GR.