

Instituição: Colégio Estadual e Ensino Fundamental Ernani Vidal
Professor Bolsista PIBID: Alison Gustavo Lopes Dias
Professor Supervisor PIBID: Mario Fidalgo
Projeto de Futsal Feminino no contra turno
Duração: 1h30 minutos

Dia: Terça-feira

Plano de aula – Treino de Goleiras – 29/04

Objetivo Geral

- ⑩ Desenvolver a capacidade física de tempo e velocidade de reação;
- ⑩ Promover através dos treinos a cooperação, estreitando os vínculos afetivos entre as atletas;

Objetivo Específico

- ⑩ Aprimorar habilidade e capacidades físicas como: velocidade, agilidade, flexibilidade, coordenação, manipulação.

Conteúdo

- ⑩ Aquecimento/Alongamento
- ⑩ Divisão: Treinamento das Goleiras – Treinamento das jogadoras de linha
- ⑩ Aquecimento com bola: manipulação e tempo de bola, coordenação.
- ⑩ Fundamento Técnico 1: variações na realização da entrada.
- ⑩ Fundamento Técnico 2: Defesa baixa, média.
- ⑩ Coletivo
- ⑩ Roda de Conversa

Materiais

- ⑩ Bolas

Metodologia

Aquecimento/alongamento: as atletas terão que correr durante 5 minutos em volta da quadra. Após realizar os alongamentos musculares e articulares.

Aquecimento com bola: Primeiramente as goleiras jogarão a bola para cima e tentarão encaixá-la com os braços caminhando de uma linha lateral a outra. Depois, passarão a bola em volta da cintura, realizando a caminhada de uma linha a outra. Logo em seguida, jogarão a bola para cima, e tentarão

pegá-la ajoelhando, mas sem deixar encostar no chão. Na sequência, vão jogar a bola para cima em linha reta, e pularão ao encontro da mesma, agarrando a bola com os braços estendidos acima da cabeça.

- ⑩ **Fundamento técnico 1:** previamente, o professor realizará uma demonstração do movimento. Este movimento é básico do goleiro de futsal e é realizado quando o goleiro se vê em uma situação de risco (ex: pivô livre na área para finalizar). A princípio, a goleira ficará posicionada no meio do gol, ao sinal do professor, ela se movimentará até a frente da área e efetuará a entrada na direção em que o professor jogar a bola com a mão. Esse movimento é realizado através de chutes rasteiros. A sua variação se dará pela direção e velocidade em que a bola é jogada pelo professor.
- ⑩ **Fundamento técnico 2:** Inicialmente, será treinada a defesa baixa. A goleira, novamente posicionada no meio do gol, em cima da linha, só irá se movimentar ao sinal do professor, e terá que defender a meta, realizando a defesa baixa (queda lenta) na direção em que a bola tentando agarrá-la. Posteriormente, a defesa média segue com a mesma metodologia, porém com a bola lançada em meia altura, ou seja, em uma linha imaginária que divida o gol na horizontal.
- ⑩ **Coletivo:** Divisão dos times, com algumas regras do futsal, com a finalidade do reconhecimento do esporte.

Conversa com todo o grupo