



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS I  
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA  
CURSO DE BACHARELADO EDUCAÇÃO FÍSICA**

**ARTHUR DA SILVA BARBOSA**

**GUIA DE INICIAÇÃO AO FLAGBALL**

**CAMPINA GRANDE  
2021**

ARTHUR DA SILVA BARBOSA

## **GUIA DE INICIAÇÃO AO FLAGBALL**

Trabalho de conclusão de curso – TCC, de natureza “relato de experiência”, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no curso de bacharelado em Educação Física.

**ORIENTADOR:** Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias

**CAMPINA GRANDE**

**2021**

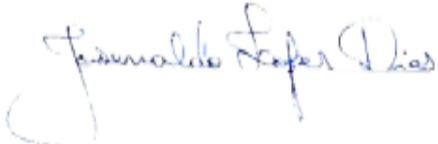
ARTHUR DA SILVA BARBOSA

GUIA DE INICIAÇÃO AO FLAGBALL

Trabalho de conclusão de curso – TCC, de natureza “relato de experiência”, apresentado ao curso de Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB, em cumprimento às exigências para obtenção de título de graduação no curso de bacharelado em Educação Física.

Aprovado em 28/ 04 /2020

**BANCA EXAMINADORA**

|                 | <b>Banca Examinadora</b>                             | <b>IES</b>  | <b>Assinatura</b>  |
|-----------------|--|-------------|--|
| Orientador      | <b>Profº. Dr.<br/>Álvaro Luís Pessoa de Farias</b>   | <b>UEPB</b> | <br><small>ÁLVARO LUIS PESSOA DE FARIAS</small> |
| Membro Titular  | <b>Profº. Dr.<br/>Josenaldo Lopes Dias</b>           | <b>UEPB</b> |   |
| Membro Titular  | <b>Profº Esp.<br/>Jose Eugenio Eloi Moura</b>        | <b>UEPB</b> |   |
| Membro Suplente | <b>Profº. Dr.<br/>Manoel Freire de Oliveira Neto</b> | <b>UEPB</b> |  |

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

B238g Barbosa, Arthur da Silva.  
Guia de iniciação ao Flagball [manuscrito] / Arthur da Silva  
Barbosa. - 2021.  
31 p. : il. colorido.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em  
Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro  
de Ciências Biológicas e da Saúde, 2021.

"Orientação : Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias ,  
Departamento de Educação Física - CCBS."

1. Flagball. 2. Iniciação Esportiva. 3. Educação Física. I.

Título

21. ed. CDD 796.42

**Dedico esse trabalho a Deus e a todos os meus familiares, em especial a minha esposa Clécia, minha filha Maria Lívia e minha irmã Bruna, que contribuíram de alguma maneira para que eu tenha chegado até aqui e hoje possa, através desse trabalho, compartilhar com os demais colegas de profissão um pouco de tudo que vivi na minha trajetória enquanto professor de educação física.**

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

|   |    |
|---|----|
| Imagem 01 – Campo de jogo.....  | 09 |
| Imagem 02 – Exemplos de fita que podem ser confeccionadas na ausência do cinto de<br>Flagball.....                        | 14 |
| Imagem 03 – Formação em I - Triângulos azuis são atletas ofensivos e retângulos<br>amarelos os atletas defensivos.....    | 24 |
| Imagem 04 – Formação aberta - Triângulos azuis são atletas ofensivos e retângulos<br>amarelos os atletas defensivos.....  | 25 |
| Imagem 05 – Formação Fechada - Triângulos azuis são atletas ofensivos e retângulos<br>amarelos os atletas defensivos..... | 25 |
| Imagem 06 – Rotas mais comum no flagbal.....  | 26 |
| Imagem 07 – Rotas utilizadas em algumas jogadas do flagball.....  | 27 |
| Imagem 08 – Tipos de marcação - Cones verdes time atacante e cones amarelos time<br>de defesa.....                        | 28 |

## SUMÁRIO

|              |   |           |
|--------------|---|-----------|
| <b>1</b>     | <b>INTRODUÇÃO .....</b>   | <b>07</b> |
| <b>2</b>     | <b>COMO FUNCIONA O FLAGBALL.....</b>                                  | <b>08</b> |
| <b>2.1</b>   | <b><i>Trazendo os conceitos do jogo para o brasileirismo.....</i></b> | <b>10</b> |
| <b>2.2</b>   | <b><i>Fundamentos técnicos .....</i></b>                              | <b>12</b> |
| <b>2.3</b>   | <b><i>Posições dos jogadores.....</i></b>                             | <b>13</b> |
| <b>2.4</b>   | <b><i>Pontuação.....</i></b>  | <b>13</b> |
| <b>2.5</b>   | <b><i>Equipamentos .....</i></b>                                      | <b>13</b> |
| <b>2.6</b>   | <b><i>Principais regras.....</i></b>                                  | <b>14</b> |
| <b>3</b>     | <b>COMO INICIAR .....</b>   | <b>15</b> |
| <b>3.1</b>   | <b><i>Atividades De Iniciação Ao Flagball.....</i></b>                | <b>15</b> |
| <b>3.2</b>   | <b><i>Ações ofensivas.....</i></b>                                    | <b>23</b> |
| <b>3.2.1</b> | <b><i>Formações ofensivas.....</i></b>                                | <b>24</b> |
| <b>3.2.2</b> | <b><i>Rotas.....</i></b>  | <b>26</b> |
| <b>3.3</b>   | <b><i>Ações defensivas.....</i></b>                                   | <b>27</b> |
| <b>4</b>     | <b>PERCURSO METODOLÓGICO.....</b>                                     | <b>28</b> |
| <b>5</b>     | <b>RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>                                    | <b>28</b> |
| <b>6</b>     | <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>                                      | <b>29</b> |
|              | <b>REFERÊNCIAS .....</b>  | <b>30</b> |

## GUIA DE INICIAÇÃO AO FLAGBALL

### FLAGBALL BEGINNING GUIDE

ARTHUR DA SILVA BARBOSA<sup>1</sup>

#### RESUMO

O presente trabalho tem como objetivo apresentar o Flagball aos profissionais da área de educação física e mostrar atividades práticas que podem ser desenvolvidas para a iniciação, para a compreensão do jogo e desenvolvimento das habilidades motoras básicas para o desenvolvimento do jogo e algumas informações importantes para quem quiser inserir a prática do Flagball nas suas aulas. As atividades são frutos da vivência como professor de educação física da rede pública de ensino ao longo dos últimos anos e um incentivador do esporte. Apresentando uma variedade de atividades práticas voltadas a iniciação do Flagball, que pode ser utilizado na escola, clubes ou atividades recreativas. Visam desenvolver no aluno habilidades básicas para a prática do Flagball, como manuseio da bola, habilidade no passe, noções de corrida, ações defensivas, compreensão de situações de jogo. Todas as atividades são voltadas para a iniciação e apresentam variações que vão dinamizar melhor as atividades, além de poderem ser utilizadas essas variações para dificultar as ações e assim aprimorar melhor o aluno nessa fase inicial, desenvolvendo da melhor maneira suas valências físicas, como coordenação motora, agilidade e velocidade, e habilidades motoras, como empunhadura e manuseio da bolas e corridas, que serão fundamentais durante a prática do jogo. Através das atividades disponibilizadas nesse material é possível que professores que tenham interesse pelo Flagball ou que gostem do futebol americano possam inserir uma modalidade que se assemelhe ao futebol americano, mas que não exponham os alunos a risco de lesões, já que no Flagball o contato voluntário é proibido e punido com falta, caso ocorra, se tornando uma modalidade segura em qualquer situação.

**Palavras-chave:** Flagball. Iniciação Esportiva. Educação Física.

#### ABSTRACT

The present work aims to present the Flagball to the professionals of the area of physical education and to show practical activities that can be developed for the initiation, for the understanding of the game and development of the basic motor skills for the development of the game and some important information for those want to include the practice of Flagball in your classes. The activities are the result of his experience as a physical education teacher in the public school system over the past few years and an encourager of sport. Featuring a variety of practical activities aimed at the initiation of Flagball, which can be used in school, clubs or recreational activities. They aim to develop in the student basic skills for the practice of Flagball,

---

<sup>1</sup> Formado em licenciatura e bacharelado em educação física – UEPB. Professor da rede pública municipal e estadual. arthur.free@hotmail.com

such as handling the ball, skill in the pass, notions of running, defensive actions, understanding of game situations. All activities are geared towards initiation and present variations that will make activities more dynamic, in addition to being able to use these variations to hinder actions and thus better improve the student in this initial phase, developing his physical skills in the best way, such as motor coordination, agility and speed, and motor skills, such as handling and handling the balls and runs, which will be fundamental during the practice of the game. Through the activities provided in this material it is possible that teachers who are interested in Flagball or who like American football can insert a modality that is similar to American football, but that does not expose students to risk of injury, since in Flagball the voluntary contact it is prohibited and punished with fault, if it occurs, becoming a safe modality in any situation.

**Keywords:** Flagbal. Sports Initiation. Physical Education.

## 1 INTRODUÇÃO

O presente estudo será iniciado falando um pouco da modalidade Flagball, ainda pouco conhecido no Brasil, mas que vem ganhando muito espaço na prática esportiva brasileira, por ser uma modalidade muito semelhante ao futebol americano, mas sem contato e bem mais barato, para os praticantes, que o full pad. E em virtude do pouco material prático para a iniciação esportiva, apresentar atividades que podem ser usadas em várias áreas de atuação dos profissionais de educação física para a iniciação do Flagball.

Flagbol - "Flag Football": termo em inglês, que numa tradução simples seria "futebol com fitas", sendo que o futebol citado é o futebol americano – segundo Telesca (2011), permite a vivencia todas as estratégias de conquista territorial do futebol americano, sem que para isso seja necessário o uso da força, na forma de contato, em forma de abraços, agarrões ou trancos, como acontece no futebol americano. No intuito de parar uma jogada do ataque adversário, basta puxar uma das duas fitas/flags, que os jogadores levam presas à cintura.

O objetivo do jogo é a marcação do touchdown, que ocorre quando um jogador consegue entrar com posse de bola ou recebê-la através de passe dentro da zona de pontuação da equipe adversária. A forma mais comum de encontrarmos o Flagball é 5X5, mas a modalidade pode ser praticada de 4X4 até 9X9 de ambos os sexos.

O Flagball ou Flag Football é um esporte que nasceu em bases militares do Estados Unidos durante a segunda guerra mundial, nos anos 1940, ainda de forma recreativa, onde os soldados americanos, amantes do futebol americano não podiam jogá-lo, em virtude do contato brusco e risco de lesão dos soldados, precisaram criar um jogo que pudesse atender o anseio da pratica do futebol americano, mas que não expusesse os soldados em risco, então começaram a desenvolver um jogo com a mesma dinâmica e que não houvesse contatos intencionais entre os participantes e assim evitando possíveis lesões e possíveis baixas no exército americano.

Como no Brasil não tem muito material disponível para a iniciação do esporte, resolvemos, baseado naquilo que foi utilizado em aulas de Educação física, criar esse guia para ajudar outros profissionais de educação física a introduzir o esporte no seu campo de trabalho, escola, clube ou atividade recreativa. Todas atividades

propostas nesse guia foram utilizadas nas aulas de educação física ao longo dos últimos anos.

O jogo é baseado na dinâmica do futebol americano, porém não é permitido o contato intencional entre os atletas, assim evitando o risco de lesões. Onde os atletas devem conduzir a bola, sem perder contato com ela, até o campo adversário sem que os atletas adversários removam uma ou as duas fitas presas na cintura dos atletas, buscando sempre o máximo avanço em relação ao campo adversário.

Pode ser utilizado em aulas de educação física ou por clubes de futebol americano como um esporte de adaptação ao jogo full pad, com equipamento de proteção, pois apresenta a mesma dinâmica do jogo e ao mesmo tempo não tem a mesma intensidade de contato que o futebol americano. Sendo uma ótima alternativa para crianças e adolescentes desenvolverem as habilidades fundamentais para a prática do futebol americano.

O Flagball é um esporte muito interessante para qualquer público, exatamente por conseguir assegurar a participação de atletas com vários perfis, permitindo que atletas que em alguns esportes sofram restrições a sua prática, seja pela altura, seja pelo peso ou por uma habilidade específica, possam praticar o Flagball sem problemas, apenas adequando-se apenas a uma posição específica do jogo, na qual o seu perfil melhor se encaixe.

Segundo Telesca (2011), o Flagball chegou ao Brasil na década de 1990, e após 1999 começou a ser levado para a escola, graças ao trabalho dos professores Claudio Telesca e Paulo Arcuri, contribuindo para assim para o aumento de praticantes e a criação das primeiras equipes de Flagball no Brasil.

Um ponto interessante do Flagball é que ele pode ser praticado em vários espaços, terrenos baldios, campos de futebol ou quadras de futsal, facilitando bastante a sua inserção em qualquer ambiente, devendo o professor apenas identificar o melhor local para sua prática. Podendo o professor fazer adaptações, caso sejam necessárias.

Por ser um esporte bem democrático, o Flagball é uma ótima ferramenta educacional, pois permite que todos participem, precisa que os atletas atuem em conjunto, usar muitas estratégias, implicando no desenvolvimento de habilidades sócio emocionais, em virtude do trabalho em equipe e necessidade de elaboração das estratégias ofensivas e defensivas, que podem contribuir em outros aspectos do ambiente escolar, visto que vai exigir do aluno comprometimento e criatividade para o desempenho do jogo.

Perfeito et al (2012) aponta a necessidade de refletir sobre a importância de incorporar a prática do Flagball como uma modalidade esportiva na escola, observando sua relevância social pode implicar numa nova ferramenta do ensino/aprendizagem, aumentando a cooperação entre os alunos e diminuição do preconceito envolvidos nas aulas de educação física, contribuindo para o processo de formação cidadã do aluno.

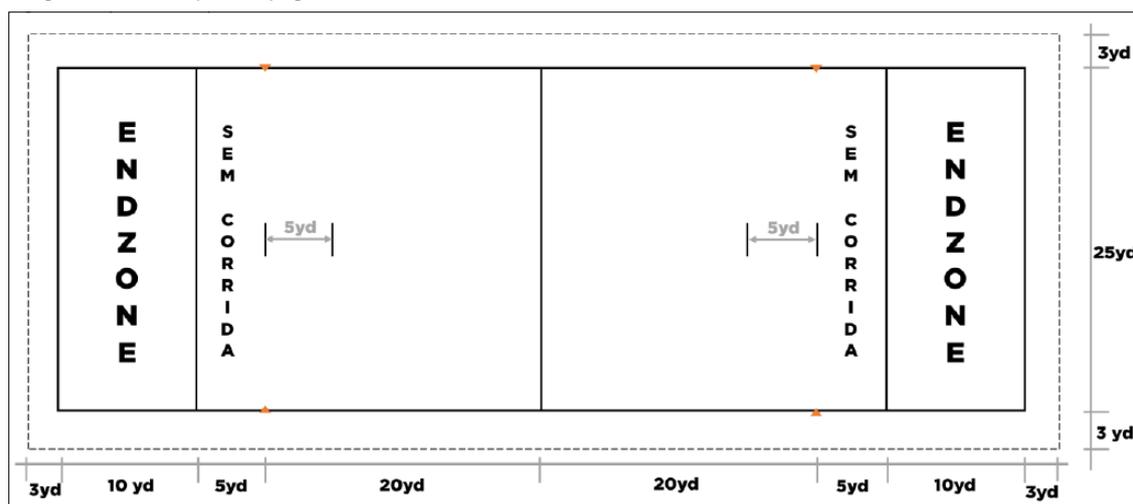
## **2. COMO FUNCIONA O FLAGBALL**

O Flagball surgiu da necessidade de ter um jogo que tivesse a dinâmica semelhante ao futebol americano, tão adorado nos Estados Unidos, mas que não gerasse riscos de lesões para seus praticantes, já que foi criado para atender aos soldados americanos durante a segunda guerra e os mesmos não poderiam ter lesões durante a guerra. Então o primeiro ponto a ser entendido é que é um esporte sem contato, desde que esse não seja proposital.

*”Flag football é uma modalidade sem contato físico. Bloquear, derrubar e chutar não é permitido. O aspecto mais importante do flag football é evitar contato. O primeiro fundamento básico é que as flags devem ser um alvo fácil. O corredor deve se restringir a utilizar apenas táticas legais para dificultar a retirada de duas flags. O segundo fundamento básico é sobre direitos de lugar e de passagem, que determina quem é responsável por evitar um contato. Como regra geral, a prioridade é dada ao ataque até o momento em que a bola é passada ou entregue, momento em que o direito é passado à defesa. Mas esses direitos não devem ser utilizados para provocar um contato. Um contato intencional, mesmo com direito de passagem deve ser penalizado.” (Livro de regras do Flagball 5x5, 2019. p.4).*

O jogo acontece num campo com medidas 70 jardas (64,05 m) de comprimento e 25 jardas (22,90 m) de largura, podendo ser adaptado a realidade disponível, sendo esse dividido em quatro partes, duas zonas de pontuação (endzone) nas extremidades do campo (com 10 jardas de comprimento), e dividido ao meio em campo de defesa e campo de ataque (com 25 jardas de comprimento cada lado), que são definidos pelo fato de onde a equipe inicia a ação ofensiva. Lembrando que é ideal que haja uma área de segurança entre o campo e a parede ou arquibancada ou alambrado, para caso atleta precise sair do campo durante uma ação do jogo.

Imagem 01: campo de jogo.



Fonte: Livro de regras do Flagball - IFAF (2019)

O jogo consiste de 3 tentativas em alcançar um objetivo, que pode ser chegar até o meio do campo, caso a posse da bola inicie no campo de defesa, ou a zona de pontuação, caso a posse da bola inicie no campo de ataque, sendo possível pontuar em qualquer tentativa. Caso não seja alcançado o objetivo, meio do campo ou zona de pontuação, após a terceira tentativa pela equipe atacante é feita a troca da posse de bola.

A troca da posse de bola também pode acontecer quando a equipe que defende intercepta um passe, podendo pontuar correndo até a zona de pontuação. Sendo que se a troca da posse for feita após a quarta tentativa, a equipe que recebe

a posse, inicia sua jogada na linha de 5 jardas do campo de defesa, se for por interceptação de passe, a equipe inicia sua jogada no ponto central da quadra onde a jogada for encerrada.

Todos os atletas devem portar duas fitas presas a cintura, como medidas especificadas na regra do Flagball de 50 centímetros de comprimento e 5 centímetros de largura e que não podem, durante a jogada, ser impedidas de serem retiradas pelo jogador de maneira deliberada, usando as mãos, braços, pernas ou a bola.

O jogo se inicia com a bola posicionada na linha de 5 jardas do campo de defesa da equipe atacante, com a bola delimitando posicionamento dos atletas, cada time deve ficar de um lado da bola, traça-se uma linha imaginária (linha de scrimmage) onde cada time fica de um lado, sendo que o time que está atacando pode ficar, até, na mesma linha da bola, enquanto o time que está defendendo deve ficar do outro lado da linha de scrimmage.

*“Após o snapper tocar a bola, ele não pode levantá-la, movê-la para frente ou simular o snap. Antes do snap, o eixo longo da bola deve ser perpendicular à linha de scrimmage. Fazer um snap legal da bola (um snap) é entregar ou passar a bola para trás de sua posição inicial no chão, com um movimento rápido e contínuo das mãos ou mão, fazendo a bola efetivamente deixar as mãos ou mão nesse movimento. O snap não precisa ser entre as pernas do snapper.”*  
(Livro de regras do Flagball, 2019. p. 23)

Após o Snap, que pode ser a entrega a bola ao passador, um snap curto ou longo, o passador pode fazer um passe ou entregar a bola a um jogador de ataque, que deve correr com a bola buscando o máximo avanço, até um atleta adversário remover uma das fitas, ele sair pela lateral do campo ou chegar na zona de pontuação.

O time de defesa tentará remover a fita do atleta que estiver com a posse da bola, impedir que a bola chegue ao adversário derrubando a bola no chão ou agarrando a bola antes que ela chegue ou adversário ou caia no chão.

Caso a bola toque o chão antes alguém a segure, ela retorna para o ponto inicial da jogada anterior.

A tentativa de jogada se encerra quando o atleta de posse da bola tem a fita removida, quando ele sai pela lateral do campo ou quando a bola cair no chão, sendo a jogada reiniciada do ponto central do campo, paralelo ao ponto onde a jogada anterior foi encerrada.

E assim ocorre o jogo todo, a cada tentativa de jogada, a bola inicia sempre do ponto do avanço máximo conseguido na última jogada, no ponto central do campo de jogo.

## **2.1 Trazendo os conceitos do jogo para o brasileiro**

São muitos termos em inglês, Quarterback, wider reciever, running back, termos esses fundamentais para entender a função de cada jogador dentro do jogo de futebol americano e de Flagball.

Como a maioria dos alunos não tem domínio sobre a língua inglesa e nem contato com o jogo, é importante que se faça uma tradução dos termos mais

importantes do jogo, que originalmente são ingleses, para o português, para ajudar o aluno na sua compreensão do jogo, termos, funções e ações.

Portanto, para começar a entender o jogo é necessário entender os termos que são utilizados no jogo nos Estados Unidos e são em inglês, traduzindo-os para o bom e velho português, tanto por uma questão lógica, facilitar para quem não tem domínio do inglês, quanto para a compreensão do aluno que não teve contato com o jogo anteriormente. Caso os alunos já tenham conhecimento dos termos ingleses, pode-se usar os termos americanos tranquilamente.

**Quarterback (QB) – Passador/lançador/armador** (responsável por fazer os passes, também é o líder da equipe e irá escolher as jogadas utilizadas em cada jogada ofensiva, junto com o professor).

**Wide receiver (WR) – Recebedor** (responsável por receber os passes).

**Running back (RB) – Corredor** (responsável por fazer corridas, quando a bola é entregue ao invés de ser efetuado um passe).

**Center (C) – Centro** (responsável em colocar a bola em jogo, após fazer a entrega da bola pode se tornar um recebedor).

**Cornerback (CB) – Marcador de linha/defensor de linha** (responsável por marcar diretamente os recebedores).

**Safety (SS) – Marcador de fundo/defensor de fundo** (responsável por marcar passes longos, não fica na marcação direta de nenhum jogador).

**Snap – Saída de bola** (executado pelo Centro inicia a jogada ofensiva).

**Catch – Agarrar a bola** (segurar a bola após um passe).

**Endzone – Zona de pontuação** (área onde o atleta chega com a bola e marca os pontos).

**Goal line – Linha do gol** (é a linha que separa o campo da zona de pontuação. Quando o atleta chega com a bola nesse ponto já configura a pontuação).

**Touchdown – Pontuação** (pontuação máxima do jogo do Flagball. A equipe consegue essa pontuação quando consegue chegar com a bola ou recebe a bola dentro da zona de pontuação, equivale a 6 pontos).

**Extra point – Ponto extra** (bonificação após conseguir um touchdown, o time tem direito a fazer mais uma jogada, eu pode valer 1 ou 2 pontos dependendo da distância da bola para a zona de pontuação).

**Audible – comando de voz** (código falado pelo Passador para o Centro para informar uma mudança de jogada ou momento que será iniciada uma jogada).

Existem outros termos que podem ser “aportuguesados”, mas os citados acima são fundamentais para a compreensão do jogo, principalmente para quem não acompanha o futebol americano, e fica a cargo do professor utilizar ou não e fazer essa tradução. Cabendo ao professor também conhecer sobre o futebol americano e seus termos, para poder fazer isso.

Na iniciação é importante essa aproximação do jogo com a realidade do aluno, à medida que os alunos forem evoluindo a utilização dos termos ingleses vão acontecer naturalmente, pois o aluno tende a querer acompanhar o futebol americano e vai se habituar melhor aos nomes em inglês, mas isso é um processo natural, não é necessário pular etapas para agradar o ego de quem já conhece o jogo.

## 2.2 Fundamentos técnicos

Para a prática do jogo são necessários fundamentos técnicos básicos para ser utilizados em várias situações do jogo:

- **SNAP** – é a entrega ou passe feito pelo centro ao passador. Pode ser feito curto ou longo, dependendo da jogada trabalhada e posição do passador. Nesse momento a bola é posta em jogo e iniciasse as ações ofensivas e defensivas.
- **PASSE** – ação executada pelo passador, que busca alcançar um atleta da mesma equipe. Pode ser feito curto ou longo, baixo ou alto, direto no jogador ou num ponto “futuro”, dependendo de como seja trabalhado a jogada e da característica do recebedor. Perfeito et al (2012) descreve que a maneira correta de segurar a bola é envolvê-la com os dedos polegar e indicador (forma de um C), enquanto os outros dedos se posicionam na costura. A execução do lançamento é prioritariamente por cima do ombro com o cotovelo inicialmente a noventa graus, tronco de lado e sua finalização de frente para o alvo, pois o jogador irá estender o braço soltando a bola com um leve giro de punho para oferecer força e direção à bola.
- **ENTREGA DA BOLA** – essa ação é feita quando o passador não vai executar um passe e entrega a bola diretamente a um jogador da mesma equipe e esse deve avançar correndo e sem passar a bola para nenhum outro atleta.
- **RECEPÇÃO** – ato de receber e segurar a bola após um passe. A recepção vai exigir do atleta habilidade de agarrar a bola. A recepção pode ser baixa ou alta, na altura do peito ou fora do corpo (passe feito num ponto futuro). Perfeito et al (2012) descreve dois tipos de recepção de passe alta (quando acima da cabeça) ou baixa (quando vinda da linha do peito para baixo). A primeira é feita com as mãos acima da cabeça, braços estendidos, polegares e indicadores juntos formando um triângulo para encaixar a bola. A segunda é feita com as mãos para baixo e dedos mínimos e polegares abertos formando uma concha, facilitando o encaixar a bola.

- **CORRIDA** – ação de receber a bola direto do passador, sem ser por um passe. Após pegar a bola com o passador deve tentar avançar o máximo possível sem passar a bola para outro jogador.
- **REMOÇÃO DA FITA** – ação executada pelo atleta adversário ao que está com a bola, deve remover uma das fitas do adversário sem o segurar ou empurrar.

### 2.3 Posições dos jogadores

No jogo de Flagball cada jogador tem uma função específica:

- **PASSADOR/LANÇADOR** – lidera as ações ofensivas, responsável em receber a bola do Centro após o snap e fazer o passe ou entregar a um companheiro de equipe para esse fazer a corrida.
- **CENTRO** – é o responsável por colocar a bola em jogo através de um snap, curto ou longo, após a execução do snap ele pode receber um passe.
- **RECEBEDOR** – é o responsável em receber os passes feitos pelo Passador/Lançador, após a recepção do passe deve tentar alcançar o máximo avanço com a posse da bola.
- **CORREDOR** – é o responsável por receber a entrega da bola pelo passador/lançador, e após isso deve tentar alcançar o máximo avanço correndo e não pode passar a bola para outro atleta. Caso não receba a entrega da bola ele se torna um recebedor.
- **MARCADOR/DEFENSOR** – é o responsável em tentar impedir a ação ofensiva do adversário, removendo a fita do atleta que estiver com a bola ou interceptando um passe. Sendo que nessas ações ele não pode provocar o contato voluntário com o jogador adversário.

Dentro do jogo de Flagball, cada atleta desempenha uma função específica dentro do jogo, muitas vezes jogando apenas atuando ou na equipe defensiva ou ofensiva. Então é bem comum que um aluno queira se especializar em uma função em detrimento de outra, mas é importante que vivencie todas as funções.

### 2.4 Pontuação

**Touchdown:** 6 pontos

**Ponto extra:** 1 ponto (5 jardas)

**Ponto extra:** 2 pontos (12 jardas)

**Safety:** 2 pontos

**Interceptação de ponto extra:** 2 pontos mais a posse de bola na linha de 5 jardas do seu próprio campo.

### 2.5 Equipamentos para a prática do flagball

- ✓ Bola de futebol americano
- ✓ Camisa e short
- ✓ Cintos de Flag (tem os cintos profissionais, mas caso não haja recursos para isso, pode improvisar pedaços de tecidos, com medidas 55cmX5cm, colocados dentro do short um pequeno pedaço e deixando pelo menos 50cm para fora)

**Imagem 02.** Exemplo de fitas que podem ser confeccionadas na ausência de cintos de Flagball.



Fonte: Arthur da Silva Barbosa (2021)

## 2.6 Principais regras

- ✓ Modalidades: 4x4 e 5x5 jogadores.
- ✓ O time ofensivo tem a posse de bola na linha de 5 jardas do seu próprio campo e possui 3 tentativas para cruzar a linha de meio campo. Uma vez ultrapassada a linha de meio campo, a equipe terá mais 3 tentativas para marcar um touchdown. Se o time ofensivo falhar e não conquistar o touchdown, a posse de bola é trocada e a nova equipe ofensiva recomeçará na linha de 5 jardas de seu próprio campo. Automática primeira tentativa por meio de uma falta também concederá mais 3 tentativas, tanto para cruzar o meio de campo como para marcar um touchdown.
- ✓ Se o time ofensivo não conseguir cruzar o meio de campo, a posse de bola é trocada e a nova ofensiva recomeçará a partir da linha de 5 jardas de seu próprio campo.
- ✓ Todas as trocas de posse de bola, exceto as interceptações, recomeçam na linha de 5 jardas do time ofensivo.
- ✓ Os times trocam de lado após 20 minutos.
- ✓ Antes de cada tentativa, as equipes devem estar em cada lado da linha do snap.
- ✓ Apenas um passe para frente pode ser feito durante a tentativa. (O jogador que recebe um passe feito para frente, não pode mais passar a bola para outro jogador).
- ✓ Para remover a fita do lançador o defensor deve estar a 7 jardas da linha do "snap".
- ✓ O jogador deve ter ao menos um pé em contato com o solo para validar a recepção.
- ✓ O Passador possui 7 segundos para efetuar o passe. Se não ocorrer o passe, a jogada é paralisada, perda da tentativa e a jogada será

recomeçada com menos 5 jardas da linha de scrimmage anterior. Uma bola entregue, lançada, fingida ter sido passada, a regra dos 7 segundos para o lançamento não mais estará vigorando.

**Obs: não existe nenhum contato físico voluntário entre os atletas.**

### 3. COMO INICIAR?

Na iniciação do Flagball é necessária uma adaptação aos fundamentos do jogo, à dinâmica do jogo, quais mecanismos são primordiais para sua prática (corridas, passe, recepção e marcação). A partir disso, existem algumas atividades que contribuem efetivamente para que os alunos entendam o jogo e desenvolvam os fundamentos básicos para uma melhor prática do esporte e compreender a necessidade de não haver contato entre os atletas, visto que não é permitido o contato proposital entre os atletas.

Ressalto que a experiência do autor do trabalho com o jogo não teve contato com os cintos de Flags, então fez a adaptação com fitas de tecidos (com 5cm de largura e 55cm de comprimento, sendo que os 5cm iniciais deveriam ficar entre o short e o corpo) que eram colocadas na cintura, presas entre o corpo e o short, atendendo a regra do jogo e sem prejuízo a dinâmica do jogo.

#### 3.1 Atividades de iniciação ao flagball

Perfeito et al (2012) já propunha que o processo de aprendizagem do Flagball fosse dividido em três fases: lúdica, teórica e prática

“Na primeira fase são ministradas atividades práticas de caráter lúdico em pequenos grupos com objetivos de manipular e adaptar-se à bola, e jogos pré-desportivos que possuam implícitos os principais fundamentos da modalidade. Na fase teórica, além das aulas explicativas com ênfase nas regras e no objetivo principal do jogo que é a marcação do *touchdown* (pontuação máxima), devem ser incluídos recursos audiovisuais (vídeos e fotos). Na última fase, a prática do jogo ocorre por meio de atividades coletivas com equipes mistas.” (Perfeito et al, 2012. p. 101)

Sendo assim, é importante que o professor apresente a parte teórica ao aluno inicialmente, visto que a grande maioria desconhece a prática do jogo, então ter esse primeiro contato visual e teórico pode ser primordial para uma boa aceitação e aprendizagem do aluno.

Após a apresentação teórica, passa para a fase prática, que deve ser dividido em duas fases, lúdica e prática. Para tais fases, apresenta-se um total de treze atividades com essa finalidade, lúdicas e práticas, que vão contribuir para a aprendizagem das habilidades motoras do jogo, bem como a compreensão da dinâmica do jogo.

Para a iniciação/introdução do Flagball nas escolas, pode-se usar as seguintes atividades:

- Atividades lúdicas vão da 1 até a 4, muitas delas já fazem parte das aulas de educação física com outras finalidades e se apresentam aqui como atividades que vão despertar no aluno percepções ligadas ao jogo, bem como fazer nesse momento uma atividade de caráter recreativo e de pouca

competitividade, buscando a conscientização de que o contato voluntário não pode ocorrer e que a finalidade do jogo é remover a fita.

## **1. ROUBA O RABO**

Primeira atividade a ser utilizada na iniciação do Flagball, o rouba o rabo é uma ótima atividade lúdica para que o aluno entenda a necessidade de que não pode haver contato que não seja apenas com a fita do adversário e que seu principal objetivo quando não está com a bola é remover a fita. Além de desenvolver habilidades pegada/remoção da fita fundamental à prática do Flagball, ajuda a desenvolver as valências físicas como agilidade, flexibilidade, velocidade e coordenação motora.

### **Recursos**

- Espaço
- Fitas

### **Organização**

Deixar os alunos espalhados pelo espaço disponível para a dinâmica.

### **Desenvolvimento**

Cada integrante irá receber duas fitas, que deverá ser presa na cintura, uma do lado esquerdo e outra do lado direito, ressaltando que as fitas devem ficar quase toda para fora do short. Depois que todos colocarem as fitas na cintura, escolhe-se um integrante que será o “pega”. Explicar aos participantes que devem fugir do “pega” e esse deverá tentar remover uma das fitas dos demais participantes, assim que remover uma fita deve deixar a fita no chão e este que teve a fita removida se torna o “pega” e tentará remover de outro e assim sucessivamente. Não será permitido que o “pega” remova a fita de alguém sem está com as duas fitas presas na cintura. Lembrar aos alunos que eles não podem impedir o “pega” de remover a fita.

### **Variações**

Utilizar um espaço menor, para fazer com que os participantes desenvolvam mais agilidade na hora de se esquivar do “pega”.

Variar a quantidade de participantes na atividade.

Variar o número de “pegas”, trabalhando a percepção de que durante o jogo haverá mais de um adversário querendo remover a fita.

***Essa atividade pode ser feita todos dias, antes do treino.***

## **2. CORRIDA DE ROUBA A FITA**

A corrida de rouba a fita é mais uma atividade vai ajudar na percepção de remover a fita e não haver contato com o adversário, além de trabalhar as percepções de marcação e ataque ao espaço vazio, e ajudar a desenvolver as valências físicas como agilidade, coordenação motora e velocidade.

### **Recursos**

- Espaço
- Fitas

### **Organização**

Deixar os alunos no final do espaço utilizado.

**Desenvolvimento**

Cada integrante receberá duas fitas que serão presas na cintura, uma do lado esquerdo e outra do lado direito, ressaltando que as fitas devem ficar quase toda para fora do short. Todos ficarão no final do espaço utilizado, se for uma quadra, na linha de fundo da quadra, em fila, um aluno ficará no meio do espaço e será responsável em remover a fita do corredor, o corredor será um aluno que estará no final do espaço esse deve correr, dentro de um espaço determinado, até o outro lado do espaço sem que tenha a fita removida pelo aluno que ficou no meio do espaço. Após a finalização da corrida, o aluno que correu irá ficar no meio do espaço e o que estava no meio irá para o final da fila. Prosseguindo assim até eu todos tenham passado ao menos uma vez na função de corredor e ficado no meio do espaço.

**Variações**

Utilizar um espaço menor em disputas individuais.

Variar o número de alunos no meio do espaço, sendo assim ampliar a área disponível para a atividade. Aumentando a dificuldade na atividade.

**3. ROUBA BANDEIRA**

O rouba bandeira é uma importante atividade lúdica para o aluno começar a entender o Flagball como um esporte de invasão, que acontece numa busca constante de espaço para se deslocar, além de ajudar no desenvolvimento de valências físicas como agilidade, coordenação motora e velocidade.

**Recursos**

- Espaço
- Fitas
- Bolas

**Organização**

Dividir os alunos em duas equipes, de acordo com o tamanho do espaço e o número de participantes. Evitar ficar muito cheio o espaço, para possibilitar uma melhor leitura inicial dos espaços.

**Desenvolvimento**

Após dividir as equipes, cada integrante receberá duas fitas que serão presas na cintura, uma do lado esquerdo e outra do lado direito. Explicar como funciona a atividade. O espaço será dividido em dois lados, cada equipe ficará de um lado, as equipes deverão tentar roubar a bandeira (bola, cone ou qualquer outro objeto utilizado na atividade, o ideal é a bola de futebol americano, para ir se acostumando a correr segurando a bola) que ficará na extremidade do espaço adversário, retornar a seu lado do campo com a bola e sem que tenham removido nenhuma de suas fitas. A fita só poderá ser removida se o aluno invadir o lado adversário, e quando tiver a fita removida, esta deverá ser deixada no chão e o aluno, deve recoloca-la, ficará congelado até que algum companheiro toque nele e ele possa novamente participar novamente da atividade.

Observação: evitar que aluno fiquem protegendo a bandeira e criar regras específicas de acordo com o público da aula.

**Variações**

Determinar que haja marcação individual ou por zonas de ação.

Colocas maneiras diferentes de sair do congelamento.

Colocar mais de uma bandeira.

#### **4. DONO DA RUA**

O Dono da rua é uma atividade lúdica que vai contribuir para que o aluno tenha a percepção dos locais de ações ofensivas e contribuir no desenvolvimento de senso de marcação. Trabalhando também a preocupação com a remoção da fita. Vai ajudar a desenvolver as valências físicas velocidade e agilidade.

##### **Recursos**

- Espaço
- Fitas

##### **Organização**

Delimitar um espaço para ser a rua, por exemplo a área da quadra de vôlei, e escolher alguém para ser o “dono da rua”.

##### **Desenvolvimento**

Após delimitar área da atividade, com os alunos com as fitas presas a cintura, ressaltando que as fitas devem ficar quase toda para fora do short. Determinar quem será o “dono da rua”, explicar que os demais alunos deverão ficar indo de um lado ao outro do espaço determinado, cabendo ao dono da rua tentar remover uma fita dos demais alunos que ficam mudando de lugar, assim que alguém tiver a fita removida, esse será o dono da rua e o aluno que era o dono da rua vai para o lugar dele. Prosseguindo assim a atividade havendo a troca do dono da rua a cada fita removida.

##### **Variações**

Colocar mais de um dono da rua, até que diminua a área de ação dos alunos.

- Atividades prática vão da 5 até a 13, se apresentam como atividades que vão desenvolver no aluno os fundamentos básicos do jogo, bem como preparar o aluno para situações práticas do jogo. Essas atividades são sequenciais, vão desde a empunhadura para passar e receber a bola até a execução das movimentações de jogo. Devem começar com o manuseio de bola sempre, pois será fundamental que o aluno consiga segurar ou passar a bola durante as demais atividades, sendo necessário que os alunos só avançando depois que tiver segurança para segurar a bola, a fim de evitar problemas com a ineficiência de segurar a bola e possíveis lesões na hora de agarrar a bola. Todas as atividades propostas nessa fase são situações que vão ocorrer durante o jogo, então deve-se ser cobrado maior eficiência nas ações por parte dos alunos.

#### **5. ARREMESSAR E SEGURAR A BOLA**

Essa atividade visa desenvolver a habilidade de manuseio da bola, contribuindo na aprendizagem da recepção do passe e trabalhando a coordenação motora do aluno.

##### **Recursos**

- Espaço
- Bolas (podendo ser bolas de outros esportes, mas preferencialmente de futebol americano)

##### **Organização**

Entregar uma bola a cada aluno.

##### **Desenvolvimento**

Cada aluno, se deslocando pelo espaço, deve arremessar a bola para o alto e agarrar a bola antes que ela cai no chão. Sempre aumentando a altura do arremesso.

**Orientar os alunos quanto a maneira correta de segurar a bola.**

#### **Variações**

Fazer a atividade em duplas com um arremessando a bola para o outro ao mesmo tempo.

Definir a maneira de segurar a bola para cada tipo de situação.

## **6. CORRIDA COM A BOLA**

A corrida com a bola vai contribuir na adaptação com a bola e o manuseio dela durante a corrida e desenvolver as valências físicas como agilidade e velocidade.

#### **Recursos**

- Espaço
- Bolas
- Fitas

#### **Organização**

Delimitar o espaço de que será desenvolvido a atividade e colocar os alunos em fila.

#### **Desenvolvimento**

Todos os alunos com fitas, ressaltando que as fitas devem ficar quase toda para fora do short. Colocar os alunos no final do espaço, semelhante a atividade “corrida de rouba a fita”. O professor passará ou entregará a bola para o aluno para um aluno que está no início da fila, esse fará a corrida até o outro lado do espaço, um aluno ficará no centro do espaço tentando remover a fita do corredor, a atividade acaba quando o aluno chegar do outro lado do espaço ou tiver a fita removida. O aluno que executou a corrida ficará no centro do espaço e o aluno que estava no centro irá para o final da fila. Prosseguindo assim até que cada aluno tenha passado ao menos três vezes em cada uma das situações.

#### **Variações**

Colocar mais de um aluno no centro da quadra.

Fazer o passe com o aluno em movimento.

Utilizar duas filas e mais de um aluno no centro da quadra e um de cada fila sairá ao mesmo tempo e executar um passe para um dos dois. Trabalhar a percepção de marcação e recepção do passe.

## **7. TROCA DE PASSES**

A troca de passes é uma atividade que vai contribuir na adaptação com a bola, desenvolvendo as habilidades de lançar a bola e a recepção da bola. Contribuindo assim para o desenvolvimento de dois fundamentos básicos para a prática do jogo, o passe e a recepção.

#### **Recursos**

- Espaço
- Bola

#### **Organização**

Formar duas filas.

**Desenvolvimento**

Entre duas filas, distante uns 5 metros, ficar trocando passes entre elas, o primeiro passa a bola para o primeiro da outra fila e vai para o final da fila, na outra fila, um aluno recebe a bola, faz um passe para o aluno da outra fila e vai para o final da fila.

**Variações**

Aumentar a distância entre as filas.

Colocar as filas em movimento, para os alunos aprenderem a fazer passes dinâmicos.

Utilizar mais filas, com menos alunos, para haver maior participação na atividade.

**Observação**

Essa atividade vai ser fundamental no aprimoramento de duas habilidades fundamentais para a prática do Flagball, então é fundamental que o professor oriente aos alunos a melhor maneira de executar o passe e de receber o passe.

**8. CORRIDAS LONGAS**

Trabalhar essas corridas vai contribuir para o aluno perceber e desenvolver a dinâmica de movimentação dos atletas durante o jogo e desenvolver a habilidade de corrida e recepção de passe e desenvolver também as valências físicas como velocidade, agilidade e coordenação motora global.

**Recursos**

- Espaço
- Bolas

**Organização**

Colocar os alunos em fila e explicar a atividade.

**Desenvolvimento**

Ao comando do professor, o aluno fará uma corrida até um ponto determinado do espaço disponível e ao chegar lá, virar e agarrar a bola que deverá ser lançada pelo professor ou algum aluno que tenha habilidade para fazer um passe longo. Começar com passes até a metade do espaço e ir aumentando a distância entre o passador e o recebedor a medida que os alunos forem melhorando a habilidade de recepção de passe.

**9. MOVIMENTAÇÃO EM L**

Trabalhar esse tipo de movimentação vai contribuir para o aluno perceber e desenvolver a dinâmica de movimentação dos atletas durante o jogo. Desenvolver a habilidade de recepção de passe e desenvolver as valências físicas como velocidade, agilidade e coordenação motora global.

**Recursos**

- Espaço
- Bolas
- Prato chinês

**Organização**

Colocar os alunos em filas e espalhar os pratos chineses em forma de L pelo espaço disponível, um no ponto inicial da fila, outro a alguns metros na frente da fila e outro lateral a esse prato chinês, distante uns 5 metros.

**Desenvolvimento**

Com as filas formadas, explicar aos alunos que eles devem correr até o prato chinês, determinado pelo professor, ao chegar ao primeiro prato mudar de direção rapidamente e ir em direção ao segundo prato chinês virar e fazer a recepção da bola que deverá ser lançado pelo professor ou por algum aluno com habilidade para fazer o arremesso. Após a recepção, devolver a bola ao professor e ir para o final da fila.

#### **Variações**

Fazer as movimentações aumentando a distância entre os pratos, tanto em relação a linha de partida, quanto entre os pratos em si.

### **10. MOVIMENTAÇÕES EM V**

Trabalhar esse tipo de movimentação vai contribuir para o aluno perceber e desenvolver a dinâmica de movimentação dos atletas durante o jogo. Desenvolver a habilidade recepção de passe e as valências físicas como velocidade, agilidade e coordenação motora global.

#### **Recursos**

- Espaço
- Bolas
- Pratos chineses

#### **Organização**

Colocar os alunos em fila e espalhar os pratos chineses na forma de V em relação ao ponto de partida do aluno.

#### **Desenvolvimento**

Com as filas formadas, explicar aos alunos que eles devem correr até o prato chinês, determinado pelo professor, ao chegar ao primeiro prato mudar de direção rapidamente e ir em direção ao segundo prato chinês virar e fazer a recepção da bola que deverá ser lançado pelo professor ou por algum aluno com habilidade para fazer o arremesso. Após a recepção, devolver a bola ao professor e ir para o final da fila.

#### **Variações**

Fazer as movimentações aumentando a distância entre os pratos, tanto em relação a linha de partida, quanto entre os pratos em si.

### **11. MOVIMENTAÇÕES NA DIAGONAL**

Trabalhar esse tipo de movimentação vai contribuir para o aluno perceber e desenvolver a dinâmica de movimentação dos atletas durante o jogo. Desenvolver a habilidade de recepção de passe e desenvolver as valências físicas como velocidade, agilidade e coordenação motora global.

#### **Recursos**

- Espaço
- Bolas
- Pratos chineses

#### **Organização**

Colocar os alunos em fila e espalhar os pratos cineses na forma a manter um ângulo de 120°, mais ou menos, entre os pratos em relação ao ponto de partida do aluno até o prato chinês no final do percurso.

#### **Desenvolvimento**

Com as filas formadas, explicar aos alunos que eles devem correr até o prato chinês, determinado pelo professor, ao chegar ao primeiro prato mudar de direção rapidamente e ir em direção ao segundo prato chinês virar e fazer a recepção da bola que deverá ser lançado pelo professor ou por algum aluno com habilidade de fazer o arremesso. Após a recepção, devolver a bola ao professor e ir para o final da fila.

#### **Variações**

Fazer as movimentações aumentando a distância entre os pratos, tanto em relação a linha de partida, quanto entre os pratos em si.

Alterar os ângulos dos pratos chineses, para um ângulo maior ou menor.

### **12. ROTAS MÚLTIPLAS**

Trabalhar rotas múltiplas vai contribuir para o aluno perceber e desenvolver a dinâmica da movimentação coletiva de uma equipe. De maneira a entender que durante o jogo cada atleta vai fazer uma movimentação específica e ele faz parte da engrenagem dessas movimentações.

#### **Recursos**

- Espaço
- Bolas
- Prato chinês

#### **Organização**

Colocar os alunos em duas filas e espalhar os pratos chineses pelo espaço, de maneira a ter montada cada uma das movimentações anteriores.

#### **Desenvolvimento**

Com as filas formadas, os alunos deverão se deslocar em direções pré-determinadas pelo professor, após um comando dado pelo professor, todos devem se deslocar até cada ponto determinado e virar em direção a onde deveria estar o lançador. Após concluir a movimentação se deslocar a outra fila e fazer outra movimentação. Cada aluno deve vivenciar todas as movimentações ao mesmo tempo que seus companheiros.

#### **Variações**

Fazer a mesma movimentação e o professor lançar a bola para um dos alunos. Colocar alunos parados entre os pratos, para fazer o aluno entender que durante o jogo vai precisar desviar dos adversários e chegar ao local determinado pela jogada.

### **13. MINIJOGOS**

Trabalhar minijogos vai fazer o aluno vivenciar o jogo em situações iniciais de jogo, vai contribuir na percepção do início de uma jogada e a dinâmica do jogo a partir do início do jogo.

#### **Recursos**

- Espaço
- Bolas
- Fitas

#### **Organização**

Delimitar uma área para o jogo. Dividir os alunos em equipes.

#### **Desenvolvimento**

Dividir os alunos em duas equipes, um de ataque e outro de defesa, pedir para que eles desenvolvam uma ação do jogo, um snap e um passe, feito pela equipe

de ataque, enquanto a equipe de defesa vai tentar evitar que a bola chegue ao adversário ou remover a fita do atleta que receber a bola. Ao final da jogada, retornar à posição inicial.

#### **Variação**

Trocar as equipes nas ações.

Pedir para que os alunos se reúnam e estabeleçam a jogada a ser executada em cada uma ação ofensiva.

Há outras atividades desenvolvidas nesse sentido, como por exemplo as desenvolvidas pelos professores Claudio Telesca (grande referência no país sobre o esporte) e Paulo Junior, que vocês podem encontrar nos arquivos citados na referência desse trabalho, que também são muito interessantes na iniciação desse esporte, porém foram utilizados nesse trabalho apenas as atividades desenvolvidas pelo autor desse trabalho.

Após esse processo de adaptação a bola, a dinâmica com as fitas e desenvolvimentos das habilidades básicas para o jogo, passa-se para a etapa da vivência prática do jogo onde o aluno irá utilizar a aprendizagem das atividades anteriores e de fato desenvolver-se como atleta do Flagball, aprendendo as ideias ofensivas e defensivas, para finalmente poder participar de um jogo com maior firmeza nessas ações.

É um processo que demanda tempo, treinamento e muita repetição, até que as ações estejam, praticamente, no automático e assim facilitando maior eficiência esportiva.

Nesse processo inicial de adaptação ao jogo o professor pode permitir algum tipo de contato entre os alunos, sempre prezando para que esse contato não coloque a integridade dos alunos em risco e à medida que o tempo for passando, vai adaptando o jogo ao mais próximo possível do jogo. Tudo é uma questão de percepção de como os alunos se comportam em relação ao jogo, a aprendizagem e aos próprios colegas.

### **3.2 Ações ofensivas**

As ações ofensivas são desenvolvidas pela equipe que está com a posse da bola, após iniciar uma jogada. Nesse momento a equipe atacante inicia a jogada e nas movimentações dos atletas de maneira ordenada, são pensadas movimentações que tentam contribuir para que haja o maior ganho de território possível.

No Flagball a equipe ofensiva é composta, geralmente, por um Passador, um Centro (que após o snap se torna um recebedor) e três recebedores (podendo um deles ser um Corredor). Cada jogada pode ter formações diferentes, com a ausência de uma posição e aumento de outras, tudo isso pensado para que haja a maior chance de êxito na jogada.

Além da questão das posições dos atletas, as ações ofensivas são pensadas de acordo com a posição inicial e movimentação dos atletas após o Snap. Cada atleta tem uma rota específica a ser executada durante uma jogada específica e a cada jogada, o atleta faz uma rota específica para a jogada pensada. Sendo

importante saber qual ação se pensa fazer e quais são os mecanismos necessários para conseguir o êxito da jogada.

### 3.2.1 Formações ofensivas

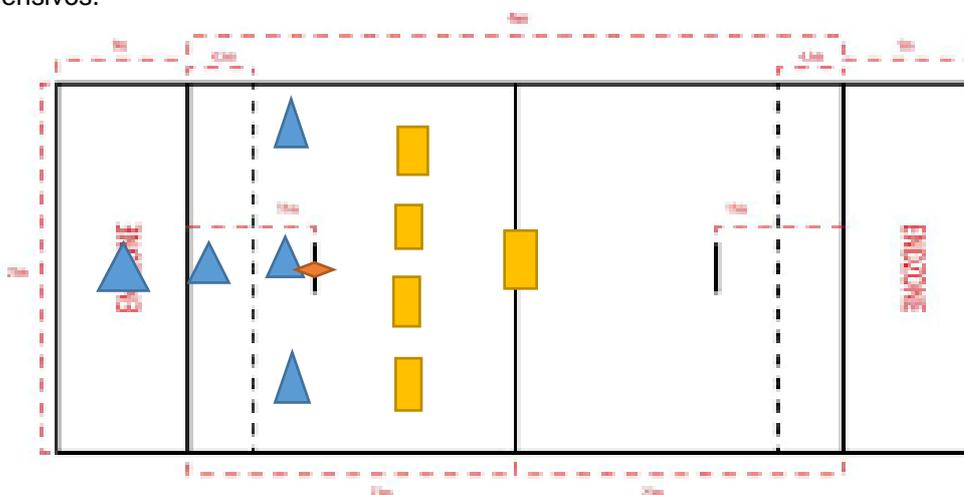
As formações ofensivas correspondem a posição de cada jogador no momento que a jogada será iniciada e varia de acordo com a jogada planejada pela equipe que está atacando:

- **Formação em I**

Dois recebedores abertos, o Centro, passador e corredor ficam alinhados em I.

Ideal para jogadas de corridas ou passes curtos.

Imagem. 03. Formação em I - Triângulos azuis são atletas ofensivos e retângulos amarelos os atletas defensivos.



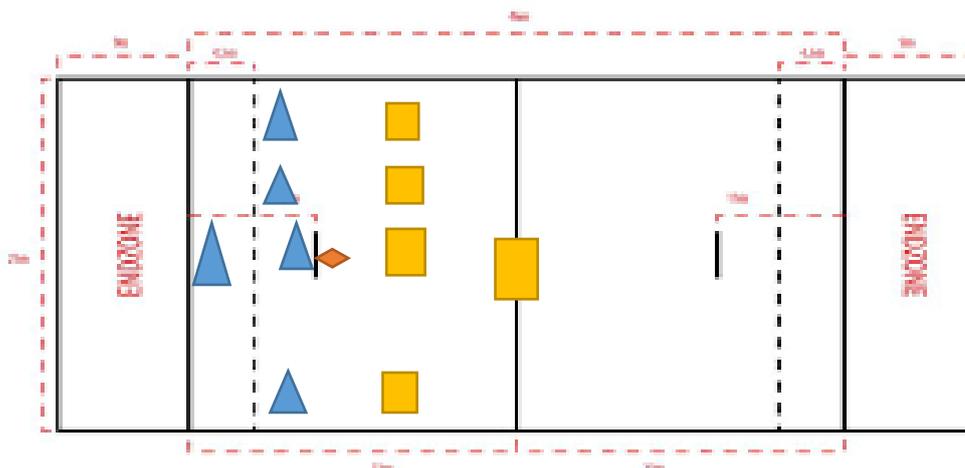
Fonte: [https://flagfootballbrasil.com.br/wp-content/uploads/2018/09/APFA\\_Paulista-de-Flag-Feminino-2018.pdf](https://flagfootballbrasil.com.br/wp-content/uploads/2018/09/APFA_Paulista-de-Flag-Feminino-2018.pdf) (pag. 20). As figuras geométricas foram inseridas por Arthur da Silva Barbosa (2021)

- **Formação aberta**

Todos os jogadores que podem receber passes alinham ao centro e avançam no momento do snap, para receber um passe.

Ideal para jogadas com passe mais longo ou pelo menos enganar a defesa nesse sentido.

Imagem. 04. Formação Aberta - Triângulos azuis são atletas ofensivos e retângulos amarelos os atletas defensivos.



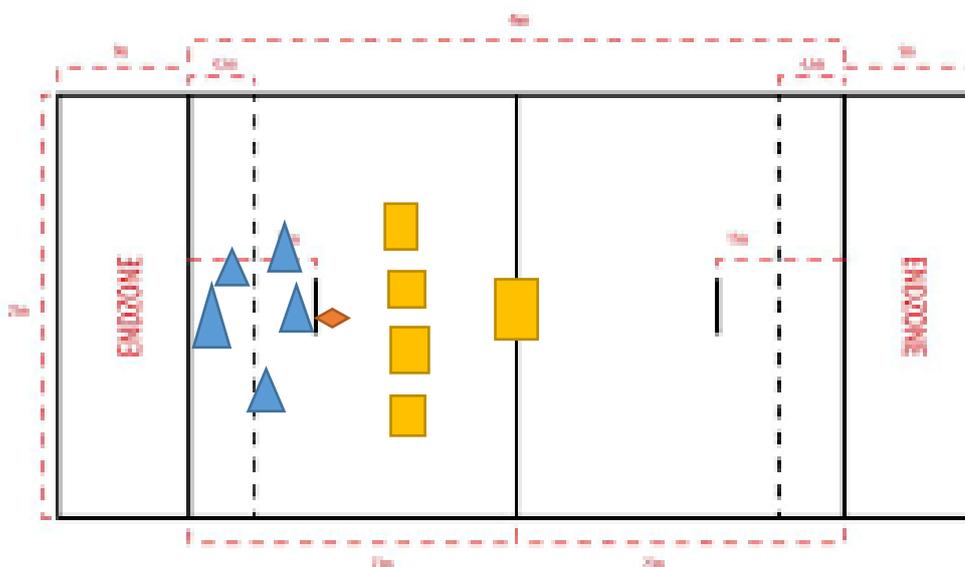
Fonte: [https://flagfootballbrasil.com.br/wp-content/uploads/2018/09/APFA\\_Paulista-de-Flag-Feminino-2018.pdf](https://flagfootballbrasil.com.br/wp-content/uploads/2018/09/APFA_Paulista-de-Flag-Feminino-2018.pdf) (pag. 20). As figuras geométricas foram inseridas por Arthur da Silva Barbosa (2021)

### • FORMAÇÃO FECHADA

Todos os jogadores se posicionam próximo ao centro e avançam no momento do snap, para receber um passe.

Ideal para jogadas com passe mais curtos e rápidos ou pelo menos enganar a defesa nesse sentido.

Imagem. 05. Formação Fechada - Triângulos azuis são atletas ofensivos e retângulos amarelos os atletas defensivos.



Fonte: [https://flagfootballbrasil.com.br/wp-content/uploads/2018/09/APFA\\_Paulista-de-Flag-Feminino-2018.pdf](https://flagfootballbrasil.com.br/wp-content/uploads/2018/09/APFA_Paulista-de-Flag-Feminino-2018.pdf) (pag. 20). As figuras geométricas foram inseridas por Arthur da Silva Barbosa (2021)

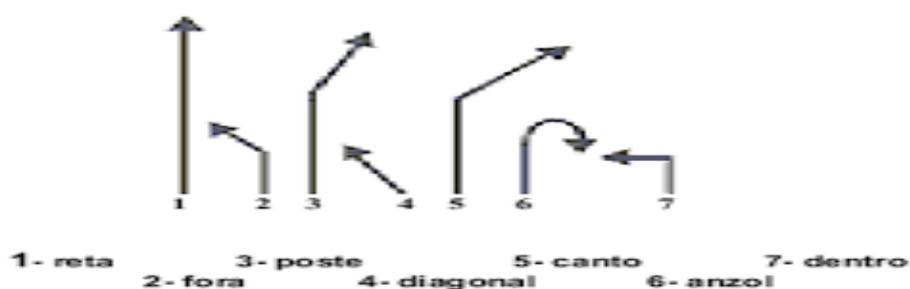
Existem outras formações iniciais, mas as principais são essas três e cada professor pode adaptar uma formação de acordo com as suas ideias. Por isso existe a necessidade de que o esporte seja cada vez mais praticado e tenha-se

profissionais produzindo material prático para ser utilizado com quem está começando agora no Flagball.

### 3.2.2 Rotas

Rotas são movimentações pré-determinadas executadas pela equipe de ataque com o intuito de alcançar o maior ganho ofensivo, através das ações dos atletas que busquem aumentar a distância entre o recebedor e o marcador, para facilitar a recepção do passe e posteriormente o maior avanço possível.

Imagem 06. Rotas mais comuns no Flagball

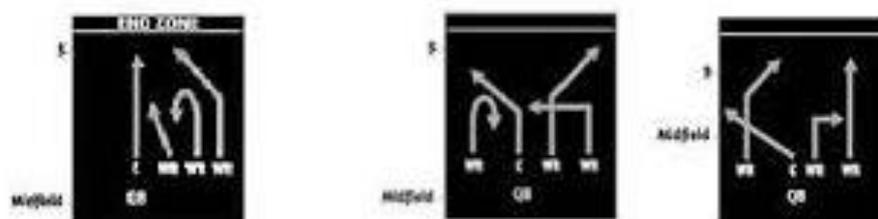


Fonte: TELESKA, C. Projeto Flagbol nas Escolas. São Paulo: Associação Paulista de Futebol Americano. 2011.

As principais movimentações são descritas acima, podendo a critério da criatividade do professor utilizar outras movimentações nas rotas dos atletas ofensivos. É importante que o professor trabalhe todas as movimentações antes de introduzir as rotas da equipe.

- 1- **Reta:** o atleta deve fazer sua corrida em linha reta até o ponto da recepção do passe;
- 2- **Fora:** o atleta inicia sua corrida mais ao centro do campo e em um determinado ponto se desloca para a lateral do campo e faz a recepção do passe;
- 3- **Poste:** o atleta inicia sua corrida próxima a lateral do campo e em um determinado ponto do campo se desloca para o centro do campo e faz a recepção do passe;
- 4- **Diagonal:** o atleta inicia sua corrida próxima a uma lateral e se desloca, na diagonal, em direção a outra lateral e faz a recepção;
- 5- **Canto:** o atleta inicia sua corrida próxima a lateral e em determinado ponto se desloca, na diagonal, até próximo a outra lateral e faz a recepção do passe;
- 6- **Anzol:** o atleta inicia em qualquer ponto do campo e faz a corrida até um determinado ponto, e faz um movimento de retorno ao ponto inicial e faz a recepção;
- 7- **Dentro:** o atleta inicia sua corrida próxima a lateral do campo e em um determinado ponto do campo se desloca, em L, para o centro do campo e faz a recepção do passe;

Imagem 07. Rotas utilizadas em algumas jogadas do Flagball.



Legenda: QB - QUARTERBACK (ARMADOR)  
C - CENTER (CENTRO)  
WR - WIDE RECEIVER (RECEPTOR)

Fonte: TELESKA, C. Projeto Flagbol nas Escolas. São Paulo: Associação Paulista de Futebol Americano. 2011.

Na imagem acima fica nítido a importância de utilizar atividades que façam o aluno se deslocar em várias direções durante os treinamentos de inicialização ao esporte, pois essas movimentações são essências durante o jogo.

O professor é fundamental para elaboração das rotas que serão utilizadas em cada jogada e em parceria com o passador saber escolher os melhores alvos, atletas que receberão os passes, a cada jogada.

A medida que os treinos forem evoluindo, o professor vai inserindo suas próprias rotas e planos ofensivos, elaborando rotas de acordo com a sua percepção em relação aos atletas e condições que ele tem disponíveis.

### 3.3 Ações defensivas

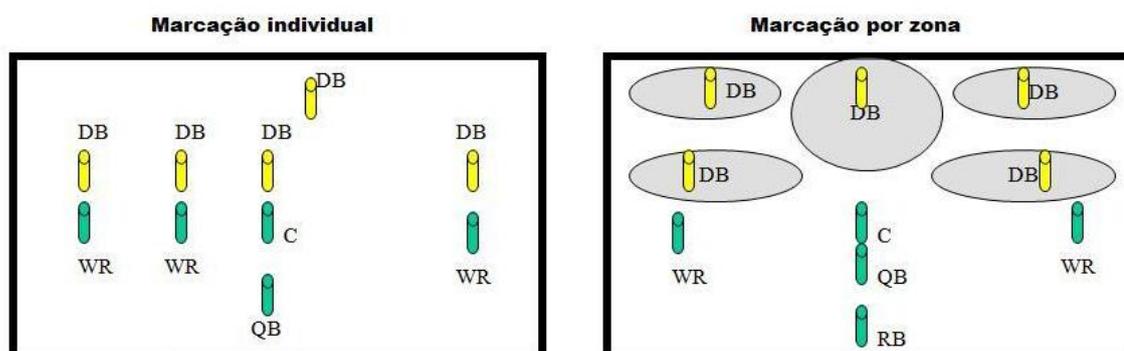
As ações defensivas são desenvolvidas pela equipe que está sendo atacada após o início de uma jogada. Nesse momento a equipe defensora deve tentar impedir que algum atleta da equipe adversaria avance com a posse da bola e ao mesmo tempo tentar impedir que a bola seja recebida por um adversário, seja derrubando a bola antes de um adversário a segure ou mesmo interceptando a bola e tentando retornar à bola até a zona de pontuação adversaria.

No Flagball a equipe defensiva é composta por quatro marcadores de linha e um marcador de fundo, podendo haver variações de acordo com o plano de jogo.

Existem dois tipos básicos de marcação, individual e por zona, que são executados da seguinte maneira:

- **Marcação individual:** atletas de defesa marcam de maneira individualizada, escolhendo um adversário para ser marcado e a partir do início da jogada fica próximo a ele durante todo o tempo, para evitar que ele receba um passe.
- **Marcação por zona:** atletas de defesa ocupam um espaço pré-determinado e a partir do início da jogada cada atleta de defesa fica responsável por marcar uma determinada área, independente da movimentação ofensiva e tentam impedir que a jogada ocorra dentro de sua área de atuação.

Imagem 08: Tipos de marcação - Cones verdes time atacante e cones amarelos time de defesa.



**Legenda:**

**DB - defensor**  
**WR - receptor**  
**QB - lançador**  
**C - centro**  
**RB - corredor**

Fonte: <https://flagbol.blogspot.com/2011/04/dicas-estrategias-da-defesa.html> acessado em 09/03/2021.

É fundamental que o professor conheça as regras do esporte para que tenha maior capacidade para desenvolver estratégias, ações ofensivas e ações defensivas sem infringir as regras do jogo.

#### 4. PERCURSO METODOLÓGICO

Esse trabalho é baseado na experiência profissional do autor do trabalho ao longo dos últimos 5 anos, com o trabalho desenvolvido na Escola Estadual Almirante Antônio Heráclito do Rêgo, da cidade Barra de Santana-PB e no Serviço de convivência e fortalecimento de vínculos – SCFV de Barra de Santana-PB, além algumas aulas em escolas de outras cidades, Alcantil-PB, São Domingos do Cariri-PB e João Dias-RN.

As atividades partiram da observação do jogo de futebol americano e a tentativa de adapta-lo a realidade que ele tinha disponível, e a partir disso começou a experimentar algumas atividades, afim de inserir a prática do Flagball nas aulas, mesmo com toda a rejeição dos alunos, foi implementando as atividades, vendo as que davam certo e que não atendiam a aquilo que era proposto.

A cada aula foi sendo inseridas novas atividades, registrando as que iam dando certo e as usando em atividades posteriores, as que não atendiam a necessidade do jogo, ia buscando novas maneiras de utilizar a atividade com a finalidade de melhorar as habilidades básicas dos alunos, mesmo que a atividade não atendesse a finalidade básica do jogo, podendo atender a questões de desenvolvimento de coordenação motora, agilidade, velocidade, que necessariamente são importantes na iniciação do jogo e que também eram importantes para o aprimoramento físico do aluno.

#### 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do desenvolvimento dessas atividades e sua inserção na escola obteve-se um êxito que não era esperado, conseguiu-se fazer com que muitos adolescentes que nunca participavam com entusiasmo das aulas, se interessassem em participar do jogo, por ser diferente e não ser os jogos já praticados na escola, fazendo com que aqueles que não tinham tanta habilidade para outras modalidades conseguissem se adaptar a uma das posições do jogo de Flagball e se interessando pelo jogo, pois como foi falado anteriormente, cada posição tem ações distintas e necessariamente atenda a capacidade ou necessidade do aluno, que muitas vezes não se interessa por outras modalidades por aquele esporte não possibilitar sua participação de maneira competitiva, por exigências específicas que o aluno não as tem, no Flagball isso é mais maleável a medida que cada posição tem ações básicas e que o aluno pode observar e ver a qual ele melhor se encaixa e que ele entenda que possa ser competitivo nela.

Ao longo desses 5 anos conseguiu-se fazer com que o Flagball fizesse parte dos jogos internos por 3 anos, inclusive sendo uma das modalidades mais disputadas, conseguiu-se também fazer um jogo contra o time sub 20 da equipe de futebol americano Tropa Campina, da cidade de Campina Grande-PB, e os alunos foram destaques de uma matéria vinculada pela Confederação Brasileira de Futebol Americano-CBFA<sup>2</sup>.

## **6. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Flagball é uma excelente modalidade para ser utilizada em várias áreas de atuação do profissional de educação física, pois possibilita uma nova experiência no campo do esporte e permite que todos os alunos possam participar sem mesmo apresentar tanta habilidade com a bola, bastando que o professor vá colocando ele em todas as posições, até que ele se sinta à vontade desempenhando uma função do jogo, cada aluno vai se adaptando ao jogo à medida que for conhecendo o jogo e for percebendo onde ele vai melhor, mesmo que ele ache que não “cabe” no jogo é possível que ele faça parte do jogo, nem que seja apenas o Centro (C), mas o professor pode ser um incentivador e a cada aula ele vai incentivando mais o aluno até que ele se sinta parte importante no jogo. Tudo é uma questão de tempo e incentivo.

Além das atividades citadas nesse trabalho, tem também as atividades desenvolvidas pelo professor Claudio Telesca e pelo professor Paulo Junior.

Espera-se que outros profissionais também possam contribuir como novas atividades para iniciação, bem como outros materiais relacionados a rotas, sistemas defensivos e sistemas ofensivos, para que no futuro possamos ter acesso a um material coeso e completo sobre o jogo, desde a iniciação ao esporte profissional. Já que atualmente ainda não contamos com algo assim, é importante que mais pessoas ajudem a divulgar o esporte e assim desenvolver novas atividades práticas para ajudar quem não conhece o jogo mais a fundo e queira introduzir o esporte nas suas aulas.

---

<sup>2</sup> <https://cbfabrasil.com.br/cbfa/noticia/72/alunos-do-interior-da-paraiba-praticam-futebol-americano#:~:text=Que%20o%20Futebol%20Americano%20conquista,Ah%2C%20isso%20sim%20%C3%A9%20novidade>

A partir de novas experiências sobre o Flagball será possível o desenvolvimento de um material que conte com todas as etapas de criação de uma equipe, desde a iniciação, proposta aqui, até a formação de jogadas ofensivas, como rotas desenhadas e estratégias ofensivas.

Sendo importante a participação de cada um nesse processo, do aluno/atleta, do profissional de educação física, da escola ou clube, da família, todos dando sua contribuição, para que o Flagball possa se popularizar, assim como tantos outros esportes no Brasil. Para isso é necessário cada vez mais a troca de experiência e divulgação de materiais de apoio para os profissionais e assim eles possam levar o esporte a cada cidade desse nosso Brasil.

## REFERÊNCIAS

Flagbol. Disponível em: <https://flagbol.blogspot.com/p/aprenda-jogar-flagbol-5x5.html>

FA Manager - Alunos do interior da paraíba praticam futebol americano. Disponível em: <https://cbfabrasil.com.br/cbfa/noticia/72/alunos-do-interior-da-paraiba-praticam-futebol-americano#:~:text=Que%20o%20Futebol%20Americano%20conquista,Ah%2C%20isso%20sim%20%C3%A9%20novidade>

Flagbol: Flagbol, esporte, jogo, regras e história do flagbol. Disponível em: <https://www.portalsaofrancisco.com.br/esportes/flagbol>

Flag football plays and formations. Disponível em: <https://nflflag.com/flag-football-plays>

Glossário NFL: Glossário com os principais termos utilizados na NFL Disponível em: <https://endzonebrasil.com.br/glossario-da-nfl/>

Livro de Regras internacionais do Flagball 5x5 de 2019 – IFAF

MESQUITA JUNIOR, Paulo Fernando. Flagbol. Santa Rosa do Sul: IFC, 2017. Disponível em: [https://profpaulojunior.santarosa.ifc.edu.br/wp-content/uploads/sites/20/2017/06/Apresenta%C3%A7%C3%A3o-Flagball\\_2017-1.pdf](https://profpaulojunior.santarosa.ifc.edu.br/wp-content/uploads/sites/20/2017/06/Apresenta%C3%A7%C3%A3o-Flagball_2017-1.pdf)

PERFEITO, Rodrigo et al. Apresentação do Flagfootball como possibilidade pedagógica. Revista Augustus. Rio de Janeiro, v.17, n.34, jul/2012.

TELESCA, C. Projeto Flagbol nas Escolas. São Paulo: Associação Paulista de Futebol Americano. 2011.

## **AGRADECIMENTOS**

À minha família por sempre acreditar e entender que é através da educação que se constrói um futuro melhor e compreender minha ausência em vários momentos de nossas vidas.

Ao professor Álvaro Farias pela dedicação e contribuição com o material, e aos professores Josenaldo e Eugenio pelas dicas para melhorar ainda mais o que foi feito.

A todos os alunos que vivenciaram o Flagball e proporcionaram a construção desse material, fazendo valer cada ideia nova apresentada a eles.