



CURSO DE FORMAÇÃO DE ÁRBITROS DE FUTEBOL

MECÂNICA E TÉCNICA DE ARBITRAGEM DE FUTEBOL



PROGRAMA DE DISCIPLINA

Escola de Arbitragem da FERJ – EAFERJ

Curso de Formação de Árbitros de Futebol

DISCIPLINA

Código

MTAF

Nome

MECÂNICA E TÉCNICA DE ARBITRAGEM DE FUTEBOL

Carga Horária

60 h/a

Período

1º e 2º semestre de cada ano

EAFERJ

Curso de Formação de Árbitros de Futebol

Prática de arbitragem

1 - Apresentação

Primeira aula: apresentação

Segunda aula: exemplos de treinamentos específicos para árbitro assistente. Abordagem prática das Regras 6 e 11.

2 – Manuseio da bandeira e sinalizações do assistente

Primeira aula: sinais do árbitro assistente e manuseio de instrumento de forma estática

Segunda aula: manuseio de instrumento em movimentos

Terceira aula: manuseio de instrumento em circuito

Quarta aula: manuseio de instrumento com uso de cores

3 – Sinalizações do árbitro assistente

Tiro de meta, tiro de canto e arremesso lateral

Exercícios dinâmicos em forma de jogo com formação de “barreira” defensiva

Abordagem das Regras 15, 16 e 17

Falta para o ataque

Falta para a defesa

Corrida no tiro penal

Marcação de impedimentos 1, 2 e 3

Substituição

Exercícios para desenvolvimento de visão periférica

4 - Deveres do árbitro assistente

Deveres do árbitro assistente no tiro penal e nos tiros livres do ponto penal

Confronto coletivo e técnica de “ver e esperar”

5 - Deslocamento do assistente no tiro penal

Treinamento para rebote no tiro penal

Substituição e exercício para desenvolvimento de visão periférica

Aceleração e explosão com uso da bandeira

6 – Árbitro – uso do apito e sinalização

Uso do apito

Sinais do árbitro central

Como calcular a distância de 9,15 m

Prática das Regras 3, 4, e 5

7 – Movimentação e posicionamento para árbitro central

Circuito

8 - Práticas das Regras 7, 8, 9 e 10

9 - Práticas das Regras 12, 13 e 14

10 - Simulações de jogos para observação de árbitro central e árbitros assistentes.