

GUIA PRÁTICO DE REGRAS DO **FUTSAL**

1ª edição – 2026



SEDESP
Seção de
Desportos

PROEX
Pró-Reitoria de
Extensão,
Arte e Cultura




UNILAB



SUMÁRIO

| | |
|--|----|
| 1. Apresentação | 03 |
| 2. Resumo rápido das regras | 04 |
| 3. Regras básicas | 05 |
| 4. Situações comuns no jogo | 07 |
| 5. Futsal no contexto universitário | 07 |
| 6. Como organizar um jogo | 08 |
| 7. Conduta e espírito do jogo | 08 |
| 8. Materiais e equipamentos | 09 |
| 9. Uso da quadra e segurança | 10 |
| 10. Arbitragem básica | 11 |
| 11. Organização de jogos e competições | 11 |
| 12. Checklist | 11 |
| 13. Considerações finais | 12 |

Elaboração e organização técnica:

Felipe André França da Silva (SEDESP/PROEX/UNILAB)



1. Apresentação

Este guia tem como objetivo orientar a prática do futsal de forma simples, segura e organizada no contexto universitário.

O material foi desenvolvido para facilitar o acesso às regras da modalidade e apoiar estudantes, participantes e organizadores de atividades esportivas, contribuindo para a realização de jogos mais organizados e participativos.

O que você vai aprender com este guia?

Ao utilizar este material, você será capaz de:

- compreender as principais regras do futsal;
- aplicar as regras em jogos recreativos e universitários;
- resolver situações comuns durante as partidas;
- organizar jogos de forma simples e funcional;
- contribuir para uma prática esportiva mais segura e participativa.





2. Resumo rápido das regras

Use esta seção como referência rápida

- Cada equipe possui 5 jogadores (4 de linha e 1 goleiro);
- O jogo é dividido em 2 tempos de 20 minutos;
- As substituições são livres e ilimitadas;
- Não existe impedimento;
- O lateral é cobrado com o pé;
- A bola deve estar parada nas cobranças;
- Após a 5ª falta coletiva, ocorre tiro livre direto;
- O goleiro pode usar as mãos apenas dentro da área;

Dúvidas rápidas

- Bola no teto → lateral para o adversário
- Falta dentro da área → pênalti
- Entrada irregular → pode gerar falta ou advertência





3. Regras básicas do futsal

Jogadores

Cada equipe inicia com 5 jogadores. O jogo não pode continuar com menos de 3.

Duração

2 tempos de 20 minutos, podendo ser adaptado em jogos recreativos.

Substituições

- Livres e ilimitadas
- Realizadas na área de substituição

Lateral

Cobrado com o pé, com a bola parada sobre a linha.

Escanteio

Cobrado com o pé, na área de canto.

Faltas

- São acumulativas por equipe;
- Após a 5ª falta, ocorre tiro livre direto;



Pênalti

Marcado quando a falta ocorre dentro da área.

Goleiro

- Pode usar as mãos na área;
- Deve respeitar o tempo de posse;

Bola




O futsal é jogado com bola de tamanho 4, com menor quique, favorecendo o controle.



4. Situações comuns no jogo

- Bola no teto → lateral para o adversário;
- Cobrança irregular → reversão da posse;
- Falta após 5ª → tiro livre direto;
- Entrada irregular de jogador → interrupção e ajuste;

Cartões disciplinares

-  Amarelo → advertência;
-  Vermelho → expulsão;
-  Azul (quando adotado) → exclusão temporária;

A aplicação pode variar conforme o regulamento da competição.

7

5. Futsal no contexto universitário

O futsal universitário envolve desde jogos recreativos até competições organizadas.

Podem ocorrer adaptações, como:

- redução do tempo de jogo;
- arbitragem simplificada;
- ajustes acordados entre as equipes;

O mais importante é garantir participação, organização e respeito.



6. Como organizar um jogo

1. Definir equipes;
2. Estabelecer tempo de jogo;
3. Alinhar regras básicas;
4. Definir responsável pela condução;
5. Iniciar a partida;

7. Conduta e espírito do jogo

- Respeito entre os participantes;
- Espírito esportivo;
- Inclusão;
- Responsabilidade;





8. Materiais e equipamentos

Uniformes

- Camisas que identifiquem as equipes;
- Uso de coletes quando necessário;

Calçados

- Tênis apropriado para quadra;
- Evitar chuteiras com travas;

Bola

- Utilizar bola de futsal (tamanho 4);

Outros materiais

- Apito;
- Cronômetro;
- Placar simples;





9. Uso da quadra e segurança

Cuidados com o piso

- Evitar líquidos na quadra;
- Limpar imediatamente em caso de derramamento;
- Não utilizar a quadra molhada;

Acesso

- Manter fechadas as portas que dão acesso direto à quadra durante as atividades, especialmente quando localizadas próximas à área de jogo, a fim de evitar interrupções e reduzir o risco de acidentes;
- Evitar a circulação indevida de pessoas no entorno da quadra durante as partidas;

Segurança

- Utilizar calçados adequados para futsal, como tênis com solado plano e emborrachado (indoor), que proporcionem aderência à quadra;
- Evitar o uso de chuteiras com travas, sandálias ou calçados inadequados, que aumentam o risco de quedas e lesões;
- O uso de calçados apropriados contribui para a segurança dos participantes e melhor desempenho durante a prática esportiva.



10. Arbitragem básica

- Pode ser conduzida por árbitro ou mediador;
- Deve garantir cumprimento das regras;
- Em jogos recreativos, recomenda-se diálogo;

11. Organização de jogos e competições

- Definir número de equipes;
- Escolher formato (rodízio, eliminatória);
- Estabelecer critérios;
- Organizar tabela;

11

12. Checklist para realização de jogos

- Quadra disponível;
- Bola adequada;
- Equipes organizadas;
- Tempo definido;
- Regras alinhadas;
- Materiais disponíveis;



13. Considerações Finais

O futsal é uma modalidade de grande participação no ambiente universitário, contribuindo para a integração, saúde e convivência.

A compreensão das regras e a organização adequada das atividades favorecem a realização de jogos mais seguros, justos e participativos.

Este material integra as ações de incentivo ao esporte no âmbito da Unilab.

As imagens reunidas neste guia compõem registros de diferentes momentos da trajetória do esporte universitário na Unilab.

12

