



F6F

**Futebol de Seis
para Mulheres**

1. Conceito

A F6F - Futebol de Seis para Mulheres é uma metodologia esportiva de futebol adaptado exclusivamente para a participação de meninas e mulheres. Realizada em campos de tamanho society, com equipes compostas por 6 jogadoras, essa proposta visa democratizar o acesso ao futebol com qualidade técnica, segurança, respeito e protagonismo feminino em todos os âmbitos da modalidade.

A F6F não é apenas uma adaptação de regras, mas sim um modelo estruturado que integra aspectos técnicos, sociais, econômicos e culturais, com o compromisso de criar um ambiente esportivo digno, equitativo e formativo para mulheres.



2. Objetivo

Geral:

Promover a prática do futebol entre mulheres por meio de uma metodologia acessível, inclusiva, tecnicamente estruturada e segura.

Específicos:

- Criar condições materiais e pedagógicas para a prática esportiva de meninas e mulheres.
- Estimular o desenvolvimento técnico e tático em um ambiente não opressor.
- Fortalecer a representatividade feminina no futebol em todas as funções (jogadoras, arbitragem, comissão técnica, direção).
- Estabelecer um espaço de aprendizagem, socialização e empoderamento.
- Valorizar a diversidade de corpos, trajetórias e expressões culturais femininas no esporte.



3. Justificativa

O futebol historicamente negou o acesso das mulheres à prática e ao protagonismo esportivo, reforçando desigualdades de gênero e barreiras estruturais. A metodologia F6F surge como resposta à urgência de oferecer um modelo que respeite as especificidades femininas, descolonize práticas machistas no esporte e amplie o acesso com dignidade e qualidade técnica.

Além disso, a proposta visa criar espaços seguros e acolhedores onde meninas e mulheres possam desenvolver-se física, emocional e socialmente por meio do futebol, respeitando suas trajetórias e promovendo igualdade de oportunidades.

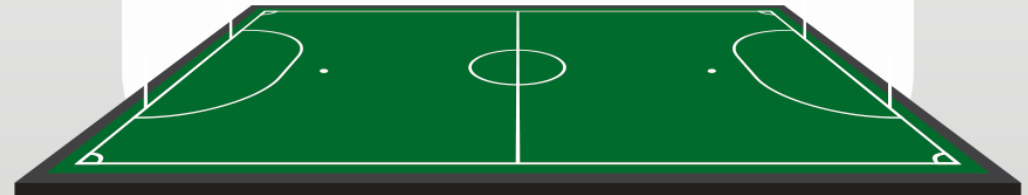
4. Estrutura de Implementação

a) Composição dos Times

- 6 jogadoras em campo (obrigatoriamente mulheres).
- Todas as funções da partida (arbitragem, comissão técnica, organização) são ocupadas exclusivamente por mulheres.

b) Campo e Equipamentos

- Campo de futebol society.
- Traves de 1,5m x 1,5m.
- Bola oficial adaptada para categoria



4. Estrutura de Implementação

c) Duração e Regras

- Tempo de jogo: 40 minutos corridos.
- Substituições: livres, sem limite.
- Impedimento: inexistente.
- Cada time pode solicitar um tempo técnico de 5 minutos por jogo.
- Gol bônus: se 3 jogadoras diferentes fizerem gols, o time ganha 1 gol extra.
- Laterais e escanteios devem ser cobrados exclusivamente com o pé.

d) Estilos de Formação Tática Permitidos

- 3-2-1
- 1-3-2
- 1-2-2-1



e) Posições Fixas

- Zagueira
- Goleira
- Meio-campo
- Alas
- Atacante



5. Aspectos Técnicos



Desenvolvimento de fundamentos específicos para o futebol feminino.



Incentivo à leitura tática e inteligência de jogo.



Formação técnica integrada à pedagogia de grupo, cooperação e tomada de decisão.



Adaptação das cargas físicas e treinamentos de acordo com a realidade das atletas (formação ou rendimento).



6. Aspectos Socioeconômicos

- 🏆 Implementação preferencial em comunidades, escolas públicas, periferias e centros comunitários.
- 🏆 Criação de mecanismos de apoio para transporte, alimentação e uniformes.
- 🏆 Formação gratuita ou de baixo custo para treinadoras e árbitras.
- 🏆 Geração de trabalho e renda para mulheres no ecossistema esportivo.
- 🏆 Fomento a parcerias com ONGs, prefeituras e instituições educacionais.



7. Aspectos de Gênero

- ⚽ Participação exclusiva de mulheres em todas as funções, como forma de reparação histórica e construção de autonomia no futebol.
- ⚽ Espaço seguro e acolhedor, com combate explícito a qualquer forma de machismo, sexismo, racismo ou LGBTQIA+fobia.
- ⚽ Respeito à identidade de gênero autodeclarada (mulheres trans são bem-vindas e reconhecidas).
- ⚽ Criação de lideranças femininas no esporte, com formação contínua.



8. Aspectos Culturais

- 🏆 Valorização de expressões culturais locais e femininas no ambiente esportivo (música, dança, visual, linguagem).
- 🏆 Promoção de eventos esportivos que incluam rodas de conversa, oficinas e atividades culturais.
- 🏆 Integração com a realidade e vivência das comunidades participantes.
- 🏆 Reconhecimento da pluralidade de corpos, idades e origens das mulheres jogadoras.



Conclusão

A metodologia F6F é um instrumento estratégico para a transformação social por meio do esporte. Ao colocar as mulheres no centro da prática, da gestão e da formação esportiva, rompe com paradigmas excludentes e oferece um novo modelo de futebol possível: inclusivo, técnico, digno e justo.



F6F

**Futebol de Seis
para Mulheres**