

# Futsal e futebol

JOGOS DESPORTIVOS COLETIVOS



## As regras do jogo

### OBJETIVO

Introduzir a bola na baliza da equipa adversária e impedir que a equipa adversária faça o mesmo na nossa baliza, respeitando as regras do jogo.

Vence o jogo a equipa que no final do tempo regulamentar tenha obtido maior número de golos.

## Técnica

### RECEÇÃO

A receção da bola pode ser feita com diversas partes do corpo, com exceção dos braços e das mãos.

Consoante venha rente ao solo ou numa trajetória aérea, a bola deve ser amortecida ou parada, possibilitando ao jogador atacante dar continuidade às ações no jogo.

As receções mais comuns são as realizadas com:

- **pés** – planta, peito, parte interior ou exterior;
- **coxa, peito e cabeça**.



### 3 PONTOS IMPORTANTES

- Avançar o pé na direção da bola e amortecer: com o peito se a trajetória for a média altura, ou com a cabeça se a trajetória for alta.
- Receção com a planta do pé (mais comum no futsal) ou com a parte interior do pé, tentando que a bola fique sempre no raio de ação.
- Manter os olhos na bola durante toda a sua trajetória.

► Três tipos de receção de bola, com partes diferentes do pé: **A** – peito do pé, **B** – parte interna e **C** – planta.

### PASSE

Para passares a bola, tens de observar primeiro o jogo, para ver se tens um companheiro desmarcado e decidires o que vais fazer após o passe.

Existem vários tipos de passe: com o **pé** (parte interior, parte exterior, planta do pé e peito do pé), com o **peito**, com a **cabeça** e com o **calcanhar**.

### 3 PONTOS IMPORTANTES

- Cabeça levantada e tronco na vertical para ver sempre a bola.
- Controlar a força e a direção da bola para uma boa receção.
- Continuar o movimento da perna que executa o passe.

## CONDUÇÃO

É um gesto técnico que permite a progressão no terreno de jogo. A progressão é utilizada preferencialmente quando um jogador ainda se encontra longe da baliza, fazendo a bola rolar no solo através de toques sucessivos. Pode ser executada com várias superfícies do pé (peito, planta, parte interior e parte exterior).

### 3 PONTOS IMPORTANTES

- Corpo ligeiramente fletido à frente.
- Cabeça levantada para estar atento à movimentação dos colegas e dos adversários.
- Levar a bola dando sucessivos toques ligeiros, sempre próxima do pé que a conduz.

## FINTAS E DRIBLE

As fintas e as simulações são elementos técnico-táticos cujo objetivo é ultrapassar o defesa, ludibriando-o, para criar situações de superioridade numérica.

As fintas e simulações podem ser feitas sem posse de bola ou com posse de bola. Quando são feitas em situações de posse de bola designam-se drible.

### 3 PONTOS IMPORTANTES

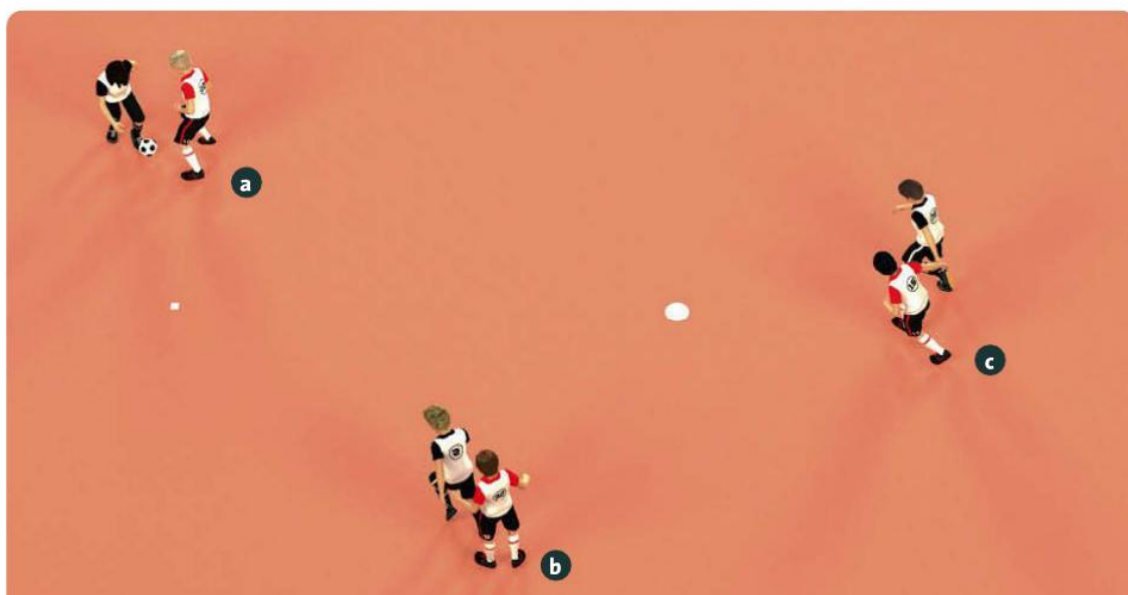
- Realizar a finta ou simulação próximo do adversário.
- Mudanças rápidas de direção para o lado contrário.
- Ultrapassar o adversário pelo lado.



## MARCAÇÃO INDIVIDUAL

A marcação visa evitar que os jogadores da equipa adversária atinjam o seu objetivo.

Faz-se através de um acompanhamento constante do adversário, esteja ou não de posse de bola.



► Marcação em todo o campo. Cada jogador, **a**, **b** e **c** na figura, marca um adversário.

### 3 PONTOS IMPORTANTES

- Na marcação a um adversário em posse de bola, o jogador deve colocar-se entre este e a baliza, fletindo as pernas e inclinando ligeiramente o tronco à frente.
- Na marcação de um adversário sem bola, o jogador deve colocar-se entre este e a baliza tentando observar simultaneamente o adversário e a bola e estar preparado para cortar a linha de passe.
- Ter uma atitude ativa na defesa.

## DESMARCAÇÃO

A desmarcação serve para fugir à marcação do adversário e criar de linhas de passe ofensivas, utilizando fintas de corpo, por exemplo.



## REMATE

É o gesto técnico que permite concluir todas as ações técnico-táticas. Pode ser efetuado com a coxa, peito, cabeça ou qualquer parte do pé (peito, biqueira, calcanhar, parte interior, parte exterior...).

As determinantes técnicas são semelhantes às do passe. No entanto, por serem mais utilizados, há que referenciar três tipos de remates.

### 1 Remate com a biqueira

Devido à elevada potência com que a bola é projetada, utiliza-se em zonas preferencialmente longe da baliza.

#### 3 PONTOS IMPORTANTES

- Pé de apoio próximo da bola.
- Impulsionar a perna à frente com força.
- Bater na bola com a biqueira.



### 2 Remate com o peito do pé



#### 3 PONTOS IMPORTANTES

- Pé de apoio ao lado da bola.
- Corpo ligeiramente fletido à frente.
- Bater na bola na zona média.

### 3 Remate de cabeça

Utilizado, normalmente, para bolas com uma trajetória aérea.



#### 3 PONTOS IMPORTANTES

- Dirigir o olhar para a bola durante a sua trajetória aérea.
- Saltar e bater a bola com a testa (é a cabeça que vai ao encontro da bola e não o contrário).
- Manter os olhos abertos durante a execução do remate.

## COMO PODES JOGAR A BOLA

- 1 A bola pode ser jogada com todo o corpo, à exceção das mãos e dos braços, podendo ser passada, rematada ou conduzida em drible em qualquer direção.
- 2 Não há qualquer limitação para o número de toques ou para o espaço a percorrer com a bola.



## Toma a decisão certa

