

EDUCAÇÃO FÍSICA

TEXTO DE APOIO: FUTEBOL

Ano Letivo 2013/2014

Professores

Carlos Elavai Vieira

António Sousa

Helena Gil

Vasco Ensinas

História do Futebol

○ Origem e Evolução

No meio de todas as modalidades desportivas implementadas no seio de uma cultura existe sempre a mais acarinhada, valorizada e praticada. Isto deve-se a fatores históricos, que levaram a dada altura, uma civilização a acolher e desenvolver essa modalidade como sendo especial. Assim percebe-se o valor incontestável do Futebol para muitas nações, que vivem com esta modalidade como referência habitual do seu dia-a-dia.

A sua origem é das mais remotas e indefinidas, existindo assim um conjunto de teorias e versões que se tentam afirmar neste domínio particular do conhecimento. Então, vários são os locais e épocas em que aparecem os "jogos de bola", mas a comum certeza é de que praticamente todas as civilizações antigas registaram jogos com bola, tornando-se, de alguma forma, precursores do futebol contemporâneo.



Os primeiros vestígios documentados de um jogo com uma bola esférica remontam à China, onde, por volta de 206 a.C. foi publicado um livro regulamentando de um jogo de aplicações no treino militar, já praticado desde 3000 a 2500 anos a.C. Era costume pontapear crânios de inimigos derrotados. Mais tarde, esses crânios foram substituídos por bolas de couro com a finalidade de treinar soldados. 16 Jogadores dividiam-se por duas equipas para jogar uma bola de couro, cheia de crinas e cabelos, de pé em pé, sem derrubar, dentro de duas estacas que ficavam pregadas no chão e ligadas por um fio de cera. No entanto, a bola mais antiga de que se tem conhecimento é egípcia.

No Japão, nobres da corte imperial já praticavam o Kemari - parecido com o futebol contemporâneo - chutando uma bola feita de fibras de bambu, que media cerca de 22 centímetros de



circunferência. O campo era um terreno de aproximadamente 200 metros quadrados. Era proibido o contacto corporal e participavam oito jogadores. China e Japão chegaram a disputar partidas entre si.

Na Grécia existiu outro jogo precursor do futebol, por volta do século I a.C., denominado Episkiros que mais tarde foi adotado também pelos romanos depois da conquista em 1500 a.C. Era mais um jogo militar, disputado num campo retangular, por duas equipes de nove jogadores. Na cidade de Esparta, utilizando como bola uma bexiga de boi cheia de areia e campos maiores, o número de jogadores subiu para quinze por equipa.

O jogo grego chegou a Roma e, na Idade Média, transformou-se no Harpastum ou Soule, um jogo onde militares se dividiam em defensores e atacantes para disputar a partida. Todos realmente violentos, permitindo-se usar os pés e as mãos e cuja participação era de 54 jogadores, 27 para cada lado assim distribuídos: 15 corredores, 5 sacadores, 4 dianteiros e 3 defesas. Eram verdadeiras batalhas de socos, pontapés, golpes baixos, rasteiras, ocorrendo às vezes casos de morte.

Na Idade Média, aparece em Itália o giocodel cálculo. Era um desporto de Inverno (só se jogava durante o primeiro trimestre do ano), no qual a bola podia ser jogada com o pé ou com a mão, mas neste caso seria falta se fosse jogada acima da cabeça. O



jogo era dirigido por seis árbitros sentados e cada equipa era formada por 27 jogadores, que se dispunham no terreno da seguinte forma: 3 defesas, 4 três quartos, 5 médios e 15 avançados. Tinha como palco obrigatório uma praça em Florença e como objetivo levar a bola até dois postes situados na extremidade da praça. Mesmo assim com um número reduzido de jogadores, a violência reinava em decorrência do grande entusiasmo. As condições sociais daquela época contribuíam para que as disputas degenerassem e quase sempre se registavam grandes conflitos e verdadeiras batalhas campais. Assim, o giocodel cálculo, como todos os outros jogos enunciados, aos quais se atribui a

paternidade do futebol, era um jogo bruto e violento, em que rasteirar, empurrar e toda a espécie de astúcias eram permitidas, e em que a técnica e tática primavam pela ausência. Toda essa desorganização fez com que Eduardo II, percebendo a falta de interesse dos seus soldados nos treinos físicos e bélicos, voltados à prática excessiva do jogo de bola, promulgasse o decreto nº 1.314, proibindo a prática do jogo. O decreto dizia: "Porque se produzem grandes ruídos na cidade ocasionados por escaramuças em volta de pelotas de grande tamanho, do que resultam muitos males, o que Deus não permite, em nome do Rei, ordenamos e proibimos sob pena de prisão que se pratique daqui por diante tal jogo na cidade". O jogo chegou à nobreza, onde ganhou regras e a inclusão de 10 juízes. Nessa versão do jogo não era permitido socos ou pontapés.

Todos estes antecedentes pouco teriam em comum com o atual jogo de Futebol, que se desenvolveu na Inglaterra do século XIX, em estreita relação com o nascimento do "Rugby". Com a introdução do drible, por volta de 1800, começou a chamar-se *dribling game*, jogo que veio dar origem, com algumas modificações, ao atual «rugby». O crescente valor do jovem com espírito desportivo e com os valores do Desporto ("sportsmen") levaram à adoção destes desportos pelas Universidades, como fundamentais na educação do Homem. O seu grande impulsionador foi o Colégio de Rugby, através do seu diretor Thomas Arnold. Nos colégios de Eaton, Oxford e Cambridge, este jogo também era praticado, mas não era permitido o uso das mãos, dando origem ao football.

O jogo foi ganhando adeptos em todas as classes sociais e em todo o território britânico. Em 1846, surgiram as primeiras leis do jogo; duas equipas de 11 jogadores tentavam passar a bola por entre os postes da baliza. No entanto, só em 1860 houve necessidade de criar regras para este jogo, no sentido de organizar campeonatos entre colégios e entre os clubes. Um ano antes da formação da Football Association, que teve como base o regulamento de Cambridge, Escócia e Inglaterra empataram por 0 a 0 no primeiro jogo de Futebol – nos seus moldes atuais – internacional. Pouco antes de se profissionalizar, o Futebol viu o seu primeiro torneio internacional: a Taça Inter britânica. Em 1862, uma comissão apresentou o "Thesimplest Play"; no ano de 1863, no dia 26 de Outubro, na Taberna Freemason, em Londres, é fundada

“The Football Association” por onze clubes e escolas que definiram as suas leis.

A partir de 1880, os Britânicos exportaram o Futebol para o resto da Europa e para outros continentes, especialmente para a América do Sul.

Em 1897, uma equipa inglesa chamada Corinthian fazia sua primeira excursão fora da Europa, ficando uma temporada na África do Sul. Para organizar campeonatos, fundou-se em 1888 a Football League. Foi nessa época que o Futebol se foi estabelecendo como o conhecemos hoje. Desde 1869, não se podia mais pôr as mãos na bola em nenhuma situação, até ao aparecimento do guarda-redes, em 1871, o único que podia segurar a bola com as mãos. A baliza era quadrada e chegou a ter 5,5 metros de altura. O tempo de jogo foi delimitado em noventa minutos em 1875; o campo de jogo foi marcado com cal em 1890 e as redes foram incorporadas em 1891, tal como a marca de grande penalidade. Em 1901, surgiu o limite das áreas e seis anos depois, a "lei do fora de jogo".

No início do século XX começou a atividade futebolística regular nestas duas zonas do planeta, primeiro com campeonatos de âmbito nacional e mais tarde com partidas de carácter internacional, “mundializando-se” o Futebol. Isto implicou a criação de diversas federações nacionais, continentais e mundiais.

Em 1904, fundou-se a "Federação Internacional de Futebol Amador" (FIFA), fundada em Paris, hoje Federação Internacional de Futebol Association, pois a febre do Futebol já contaminava todo o mundo. A partir de 1908 o Futebol foi incluído nos Jogos Olímpicos tendo como primeira campeã a seleção inglesa, que venceu a Dinamarca por 2 a 0. Em 1930 realizou-se, no Uruguai, o primeiro campeonato mundial, que os anfitriões viriam a vencer, e que se repete a cada quatro anos. Após a interrupção originada pela II Guerra Mundial, em 1950 (Brasil), retomou-se o Campeonato do Mundo, agora sem interrupções até aos nossos dias. Com o Mundial da Coreia e Japão (2002) e a vitória da organização do evento pela África do Sul, o futebol do mais alto nível abre caminho, pela



primeira vez, fora dos Continentes Americano ou Europeu, em mais uma prova da sua imparável universalização.

o Futebol em Portugal

O homem responsável pela introdução do Futebol em Portugal foi o inglês, Harry Hilton, incrementando a modalidade no Funchal. A sua difusão na sociedade portuguesa foi marcada pelo trabalho dos irmãos Pinto Basto (Eduardo, Frederico e Guilherme) que depois de terem concluídos os seus estudos em Inglaterra, e depois de se lá se terem apaixonado pelo Futebol, ao chegarem a Portugal, quiseram conquistar espaços para a modalidade, promovendo jogos com os ingleses radicados em Portugal.

O primeiro clube em Portugal é criado nos finais de 1889, designado pelo Clube Lisbonense.

O desenvolvimento das zonas de prática de Futebol, assim como o aparecimento de vários clubes, não tardaram a impor a necessidade de uma maior organização, ou seja, à medida que se expandia a prática do Futebol, e se estabeleciam os Torneios e Campeonatos regulares, foi-se tornando cada vez mais a importância de organismos que dirijam a sua prática. Assim, funda-se a liga de Football Association em 1906, constituída por Carcavelos, Internacional, Lisboa Cricket e Sport Lisboa.

Na época 1921/1922, seria organizado o primeiro Campeonato Nacional de Futebol, mesmo assim, só com a presença de dois clubes, Sporting de Portugal (campeão de Lisboa) e F.C. Porto (campeão do Porto) com a vitória do clube portuense sagrando-se o primeiro campeão nacional de Futebol.

o Momentos Significativos

1800	<i>Dribling game</i> e proibição de jogar a bola com as mãos
1848	Primeiras regras – <i>Cambridge rules</i>
1851	Primeira bola cheia de ar
1855	Nascimento do primeiro clube de futebol – <i>Sheffield Club</i>
1863	Nascimento da <i>Football Association</i> que estabeleceu as primeiras regras oficiais
1870	Permissão aos guarda-redes de jogar a bola com as mãos e de não poder ser carregado
1871	Primeiro jogo internacional – <i>Inglaterra – Escócia</i>
1873	Nascimento do pontapé de canto
1874	Primeira utilização de caneleiras
1881	Nascimento da grande penalidade
1886	Formação organizada e sistematizada de árbitros, em Inglaterra
1888	Primeiro campeonato de Liga Inglesa
1904	Nascimento da FIFA
1930	Primeiro campeonato mundial de futebol (no Uruguai – com vitória do Uruguai)
1939	Adopção definitiva pela FIFA das dezassete Leis de Jogo
1957	Nova análise das Leis de Jogo o que dá origem e universaliza as atuais dezassete leis

1961	Portugal vence o torneio Europeu de Juniores
1966	Portugal alcança o terceiro lugar no campeonato do Mundo de Futebol – Inglaterra/66
1984	Portugal alcança o terceiro lugar no campeonato da Europa de Futebol – França/84
1988	Primeiro Campeonato Mundial Feminino (na China – com vitória dos Estados Unidos)
1989	Portugal vence o campeonato Mundial de Sub20, na Arábia Saudita
1991	Portugal vence o campeonato Mundial de Sub20, realizado no nosso País
1994	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub18, realizado em Espanha
1995	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub16, realizado na Bélgica
1996	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub16, realizado na Austria
1999	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub18, na Suécia
2000	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub16, em Israel
2000	Portugal atinge as meias-finais do campeonato Europeu, tendo sido eliminado pela França
2003	Portugal vence o campeonato da Europa de Sub17, em Portugal
2004	Portugal Organiza o Campeonato de Europa e alcança o segundo lugar.
2006	Portugal alcança o quarto lugar no campeonato do Mundo de Futebol – Alemanha/06.

➤ Caracterização do Futebol

o Identificação do Jogo

O futebol pertence a um grupo de modalidades com características comuns, habitualmente designadas por Jogos Desportivos Coletivos (JDC). É praticado por duas equipas, que são compostas por onze elementos cada (um guarda redes e dez jogadores de campo), em jogo, mais sete suplentes (um guarda redes e seis jogadores de campo). Há também o Futebol de cinco e de sete, onde os jogadores de campo são cinco ou sete e que se desenrola num recinto próprio, de dimensões mais reduzidas.

É a relação de oposição das duas equipas em confronto, e a relação de cooperação entre elementos da mesma equipa, ocorridas num contexto aleatório, que pode traduzir a essência dos JDC. Existe, portanto, um conjunto de características que colocam o Futebol no grupo dos Jogos Desportivos Coletivos:

- ⊕ Jogo entre duas equipas constituídas por vários jogadores;
- ⊕ Existência de um objeto de jogo (a bola);
- ⊕ Presença de regras universais e obrigatórias;
- ⊕ Limitação da duração do jogo;
- ⊕ Existência de técnicas e táticas específicas.

o Objetivo do Jogo

O jogo disputa-se entre duas equipas de onze jogadores cada, num campo preparado para esse fim. O objetivo de cada equipa é introduzir a bola na baliza adversária e impedir a equipa adversária de conquistar a bola e fazer o mesmo. A bola é jogada com os pés, com a exceção do Guarda-Redes, que pode jogar também com mãos, no interior da sua própria área de grande penalidade.

o Leis do Jogo

Terreno de Jogo

O terreno de jogo do Futebol é um retângulo cujo comprimento deverá ser de 90 a 120 metros e largura de 45 a 90 metros. As linhas de marcação mais compridas são as linhas laterais e as mais curtas são as linhas de baliza. É dividido pela linha de meio campo em duas partes iguais cujo ponto central é marcado ao meio desta linha e à volta desse ponto é traçado um círculo de 9,15 metros de raio. Todas as linhas fazem parte das áreas que delimitam. Na imagem seguinte observam-se todas as linhas que constituem o terreno de jogo de futebol, bem como a sua denominação.



Bola

A bola é o objeto do jogo e é esférica, feita de couro ou outro material equivalente. Como curiosidade tem uma circunferência entre 68 a 70 cm e pesa entre 410 a 450 gramas.

Equipamento

O equipamento de base do jogador compreende camisola, calções, meias, caneleiras e calçado (chuteiras). O guarda-redes deve usar um equipamento de cores que o distinga dos outros jogadores e dos árbitros. Em nenhum caso o equipamento usado poderá apresentar qualquer perigo para eles próprios ou para os outros.

Jogadores

Todos os jogos são disputados por duas equipas de 11 jogadores, dos quais um será o guarda-redes. Cada equipa pode ter no máximo 7 suplentes e poderá efetuar 3 substituições. O jogo termina se uma equipa ficar reduzida a menos de 7 jogadores de campo.

Pontapé de Saída e Recomeço de Jogo

Através de um sorteio efetuado por meio de uma moeda, decide-se a equipa que dará o pontapé de saída. O pontapé de saída é um processo de começar a partida ou recomeçar o jogo.

A bola é colocada no solo sobre o ponto central, sendo que todos os jogadores devem encontrar-se no seu próprio meio campo defensivo.

Os jogadores da equipa que não executa o pontapé de saída devem encontrar-se a 9,15 metros de distância da bola, ou seja, fora da área delimitada pelo círculo central do terreno de jogo. A bola entra em jogo logo que seja pontapeada para a frente.

Depois de uma interrupção do jogo provocada por uma causa não prevista nas Leis do Jogo, o jogo deve ser recomeçado com uma bola ao solo.

Duração do Jogo

O jogo compõe-se de duas partes de 45 minutos cada. Os jogadores têm direito a um descanso entre as duas partes. O intervalo não deve exceder os 15 minutos.

Bola em Jogo e Bola Fora

A bola está fora de jogo quando atravessa completamente a linha de baliza ou a linha lateral, quer junto ao solo quer pelo ar ou quando o jogo é interrompido pelo árbitro. A bola está em jogo em todas as outras situações.

Pontapé de Baliza

Sempre que a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, sem ser entre os postes, tendo sido tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante, será colocada em qualquer ponto da área de baliza (pequena área), de onde entrará em jogo através de um pontapé para fora da área de grande penalidade (grande área) dado por um jogador da equipa que defende. Pode ser marcado golo diretamente com um pontapé de baliza.

Pontapé de Canto

Quando um jogador da equipa que defende for o último a tocar a bola antes de esta ultrapassar completamente a linha de baliza, fora dos postes, será concedida à equipa adversária a execução de um pontapé de canto. A bola é colocada no interior do quarto de círculo (que une as linhas laterais e de baliza), no lado mais próximo do local onde ela saiu. A barreira defensiva deve estar colocada a, pelo menos, 3 metros da bola. Pode ser marcado um golo diretamente com um pontapé de canto.

Árbitro

O jogo disputa-se sob o controle de um árbitro que dispõe de toda a autoridade necessária para velar pela aplicação das Leis do Jogo no quadro do jogo que é chamado a dirigir.



Árbitro Assistente

Os árbitros assistentes têm por missão assinalar quando a bola sai do terreno de jogo, quando um jogador deve ser sancionado por se encontrar em fora-de-jogo e quando é solicitada uma substituição. Além disso, os árbitros assistentes ajudam também o árbitro a velar pela aplicação das Leis do Jogo.



Falta e Comportamento Antidesportivo

Um pontapé livre direto é concedido à equipa adversária do jogador que cometa uma das dez faltas:

- Dar ou tentar dar um pontapé no adversário;
- Passar ou tentar passar uma rasteira a um adversário;
- Saltar sobre um adversário;
- Carregar um adversário;
- Agredir ou tentar agredir um adversário;
- Empurrar um adversário;
- Entrar em "tackle" sobre um adversário tocando nele antes de a jogar;
- Agarrar um adversário;
- Cuspir sobre um adversário;

j) Tocar deliberadamente a bola com as mãos (exceto o guarda-redes na sua área de grande penalidade).

Um pontapé livre indireto será concedido à equipa adversária do jogador que:

- (1) Jogue de uma maneira perigosa;
- (2) Faça obstrução à progressão de um adversário;
- (3) Impeça o guarda-redes de soltar a bola das mãos.

Pontapé Livre

Os pontapés livres classificam-se em diretos e indiretos. Nos dois casos, a bola deve estar imóvel no momento de a pontapear e o executante não deve tocar na bola uma segunda vez antes que esta tenha sido jogada por um outro jogador.

No pontapé livre direto, se a bola penetra diretamente na baliza adversária, o golo é válido e no pontapé livre indireto é assinalado pontapé de baliza. No caso de a bola penetrar diretamente na baliza do executante, é assinalado pontapé de canto em ambos os casos.

Grande Penalidade

Quando umas das faltas, que dão origem à marcação de livre direto forem cometidas por um defesa, dentro da sua área de grande penalidade, procede-se à marcação de um pontapé de grande penalidade a favor da equipa adversária. É também assinalado quando, qualquer que seja a posição da bola, uma falta for cometida dentro da grande área estando a bola em jogo. Na execução do pontapé de grande penalidade, que fica a uma distância de 11 metros da linha de baliza, todos os jogadores, à exceção do marcador e do guarda – redes da equipa que defende, têm de estar colocados fora da área, a uma distância mínima de 9,15 metros e atrás desta. O guarda – redes terá de se colocar sobre a linha de baliza, entre os postes.

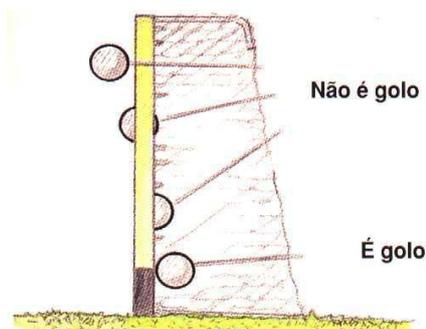
Fora-de-Jogo

Não há infração se o jogador estiver no seu próprio meio-campo ou se recebe a bola diretamente de um pontapé de baliza, lançamento de linha lateral ou pontapé de canto. O jogador encontra-se em posição de fora de jogo

quando está mais próximo da linha de baliza adversária do que a bola e o penúltimo adversário. No entanto este apenas deve ser sancionado no momento em que a bola é tocada por um colega e o jogador toma, na opinião do árbitro, parte ativa no jogo.

Golo

Um golo é marcado quando a bola transpõe completamente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra, desde que nenhuma infração às Leis do Jogo tenha sido previamente cometida pela equipa a favor da qual o golo será marcado. A equipa que marcar maior número de golos durante o encontro é a vencedora e quando marcarem o mesmo número de golos, o jogo é declarado empatado.



1.2. Habilidades Motoras

➤ **AÇÕES TÉCNICAS**

Passe

É um gesto técnico extremamente importante porque permite deslocar a bola na direção de um companheiro. Os passes podem ser aéreos, rasteiros, curtos ou longos. As superfícies de contacto podem ser: o pé (peito, exterior, interior, bico ou calcanhar), a cabeça, a coxa ou o peito. Quanto à trajetória, os passes podem ser feitos para trás, para a frente, para o lado, em diagonal e em profundidade.



Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Manter a cabeça levantada, para que o aluno possa olhar para o local onde vai passar a bola; ☉ Colocar o tronco na posição vertical; ☉ Manter os braços descontraídos, assegurando o equilíbrio do corpo; ☉ Colocar o pé de apoio sensivelmente ao lado da bola; ☉ Acertar no centro da bola com a parte interna do pé, proporcionando uma trajetória rasante; ☉ Balançar a perna a partir da anca; ☉ Em situação estática, passar a bola em direção ao colega; ☉ Em deslocamento, passar a bola para a frente do colega ou para o espaço livre, solicitando a entrada do colega. 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Baixar a cabeça, não verificando para onde passa a bola; ☉ Colocar o pé de apoio muito longe da bola; ☉ Passar a bola para longe da direção do colega; ☉ Em deslocamento, passar a bola para trás do colega.

Receção

Obtenção e domínio de bola tendo como finalidade a sua utilização vantajosa no mínimo espaço e tempo. A bola pode ser completamente imobilizada ou só amortecida. É um gesto técnico muito importante pois permite a criação de novas jogadas o mais rápido possível. Pode ser efetuada com diversas partes do corpo (pé, cabeça, coxa perna e peito), tendo como objetivo amortecer a bola vinda de uma trajetória aérea ou baixa.

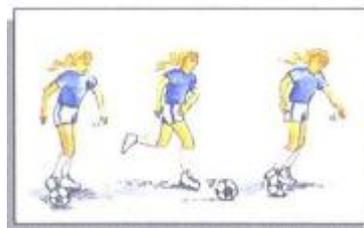


Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none"> ☉ Manter sempre o olhar dirigido para a bola; ☉ Deslocar-se na direção da trajetória da bola; ☉ Amortecer a bola que venha em trajetória aérea ou baixa (travar a sua progressão) com a parte interna do pé, peito do pé ou planta do pé; ☉ A perna de receção recua para além da perna de apoio acompanhando a trajetória da bola e reduzindo a sua velocidade até imobilizar, com o tronco ligeiramente inclinado para a frente. 	<ul style="list-style-type: none"> ☉ Manter o pé demasiado rígido, no momento do contacto com a bola; ☉ Manter a planta do pé paralela ao solo, na rotação.

Condução de Bola

A condução de bola refere-se á ação técnico-táctica de deslocamento controlando a bola no espaço de jogo, por parte de um jogador. É uma ação técnica imprescindível, não só na progressão para a baliza adversária, como temporizar a ação ofensiva. Consiste em dirigir a bola pelo terreno de jogo, mas sempre de forma perfeitamente controlada.

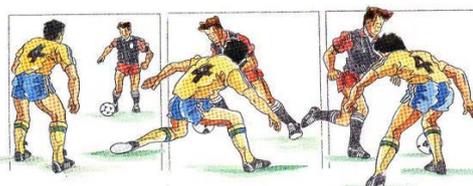
Permite aproveitar as demarcações dos companheiros, a realização de passes mais eficazes, a preparação para o remate, a manutenção da posse de bola e alteração do ritmo de jogo.



Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none">⊕ Levantar a cabeça de modo a observar o posicionamento dos colegas e adversários;⊕ Olhar para a bola só no momento em que é tocada pelo pé;⊕ Inclinar ligeiramente o tronco à frente;⊕ Proteger a bola com o corpo;⊕ Bater a bola com a parte interior, exterior ou peito do pé;⊕ Conduzir a bola com o pé do lado oposto ao adversário, a fim de evitar que este possa desarmar.	<ul style="list-style-type: none">⊕ Olhar exclusivamente para a bola⊕ Afastar demasiado a bola do pé condutor.

Drible

É um gesto com o qual o jogador que conduz a bola consegue ultrapassar o adversário, sem perder a sua posse. No drible o contacto físico com o adversário direto é mais premente, enquanto na finta o jogador atacante ladeia o adversário direto.



Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Manter a bola próxima do pé, aquando da aproximação do adversário; ⊕ Se o drible é feito para o lado direito, a bola é conduzida pelo pé direito; ⊕ Se o drible é feito para o lado esquerdo, a bola é conduzida pelo pé esquerdo; ⊕ Inclinarm o corpo para um dos lados, simulando a deslocação nessa direção; ⊕ Mudar de direção rapidamente, acelerando a deslocação. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Deixar que a bola esteja longe do pé quando o adversário se aproxima; ⊕ Conduzir a bola com o pé contrário para o lado para onde se vai; ⊕ Mudar de direção com pouca velocidade, comprometendo a intenção de fintar;

Remate

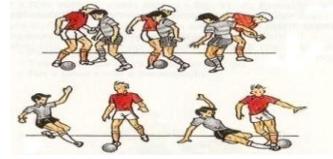
Ação individual ofensiva exercida pelo jogador sobre a bola, com o objetivo de a introduzir na baliza adversária. O jogo de Futebol é objetivado pela concretização do golo.



Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Não inclinar o corpo para trás e colocar o pé de apoio ao lado da bola; ⊕ O remate pode ser executado com o peito do pé para maior velocidade e potência; ⊕ O remate pode ser executado com a parte interior ou exterior do pé para dar precisão ao remate; ⊕ Quanto maior for a superfície do pé na bola, mais preciso será o toque, mas menor a distância que a bola poderá percorrer e, pelo contrário, quanto menor for a superfície de contacto do pé na bola, menos preciso será o toque, mas maior será a distância a que a bola poderá ser atirada, ou seja, maior é a potência a imprimir à bola. 	<ul style="list-style-type: none"> ⊕ Inclinarm o corpo para trás; ⊕ Colocar o pé de apoio longe da bola.

Desarme

Ação de um jogador se apoderar da bola que está em posse do adversário. Pode ser frontal ou lateral.



Determinantes Técnicas	Erros mais frequentes
<ul style="list-style-type: none">⊕ Colocar o pé perpendicularmente à direção do deslocamento da bola, de modo a bloqueá-la;⊕ Olhar sempre dirigido para a bola e não para o corpo do adversário;⊕ Manter uma posição de equilíbrio corporal, com os pés colocados obliquamente à linha de progressão do adversário e MI fletidos (<u>posição defensiva</u>)	<ul style="list-style-type: none">⊕ Dirigir o olhar para o corpo do adversário;⊕ Arriscar o desarme sem ter a certeza de que se pode alcançar a bola;⊕ Estar numa posição de desequilíbrio, com os pés paralelos à linha de progressão do adversário.

➤ **AÇÕES TÁTICAS**

Se um bom domínio da técnica individual é absolutamente necessário para o jogo, não é menos verdade que o futebol é sobretudo um desporto coletivo, conotando-se como um jogo essencialmente tático.

○ **Ocupação Racional do Espaço**

Pretende-se assim “libertar” o aluno da bola, evitando a aglomeração em torno desta, o que provoca muitas percas de bola, pouca fluência no jogo e muitos contactos físicos, pelo que:

- ✓ O aluno deverá deslocar-se, em função e coordenação com os restantes elementos da sua equipa, ocupando os espaços livres existentes, tendo sempre em atenção a ocupação dos diferentes “corredores” do terreno de jogo;
- ✓ A equipa, através das ações individualizadas dos seus elementos distribui-se uniformemente pelos “corredores” do terreno de jogo;
- ✓ A atacar a equipa deve estar o mais “aberto” possível, aumentando o espaço de jogo em largura e profundidade

(estruturação do espaço ofensivo) e a defender deve estar o mais “fechado” possível, reduzindo o espaço de jogo (estruturação do espaço defensivo).

○ **Princípios Gerais**

Os princípios gerais refletem uma preocupação, a ter em conta em todas as zonas de disputa da bola, e podem resumir-se do seguinte modo:

- ✓ Não permitir a inferioridade numérica;
- ✓ Evitar a igualdade numérica;
- ✓ Procurar criar a superioridade numérica.

○ **Princípios Específicos**

Os princípios específicos representam um conjunto de regras que devem coordenar a ação dos jogadores e, tal como referido anteriormente, a cada princípio do ataque corresponde um da defesa:

- ✓ Penetração / contenção;
- ✓ Cobertura ofensiva / cobertura defensiva;
- ✓ Mobilidade / equilíbrio;
- ✓ Espaço / concentração. (Queiroz, 1983)

ATAQUE (COM POSSE DE BOLA)	DEFESA (SEM POSSE DE BOLA)
PENETRAÇÃO: O jogador com bola procura progredir na direção da baliza adversária para criar situações de finalização.	CONTENÇÃO: Defesa deve procurar parar o ataque do adversário, fechando linhas de remate ou progressão, colocando-se entre a sua baliza e o portador da bola e garantindo o seu controlo.
COBERTURA OFENSIVA: Equipa que ataca procura obter um reequilíbrio numérico, colocando jogadores a apoiar o portador da bola.	COBERTURA DEFENSIVA: Equipa que defende, para procurar obter superioridade numérica, desloca mais um defensor para dar apoio ao defensor que está a marcar o portador da bola (fazer sobre marcação).
MOBILIDADE: Equipa que ataca, para procurar criar desequilíbrios na equipa adversária e novas linhas de passe, procura efetuar deslocações para outras zonas do campo para arrastar defesas [criando ruturas na estrutura defensiva] e permitir o 1x1, libertando o portador da bola da sobremarcação.	EQUILÍBRIO: A equipa que defende deve procurar fazer a cobertura dos espaços e dos jogadores para tentar cortar eventuais linhas de passe, mesmo que momentaneamente tenha de estabelecer situações de igualdade numérica.
ESPAÇO: Equipa que ataca tem vantagem em utilizar um Jogo com maior amplitude (em largura e em profundidade espaço total) provocando na equipa que defende oscilações que favoreçam o ataque. Quem ataca gosta de espaços alargados.	CONCENTRAÇÃO: Equipa que defende tenta limitar, reduzir, a amplitude do jogo adversário, obrigando-o a utilizar espaços curtos para assim poder criar sempre situações com superioridade numérica e de fácil cobertura defensiva. Quem defende gosta de espaços reduzidos.