

FUNDAMENTOS FUTSAL

Domínio

Domínio é a habilidade de recepcionar a bola. O objetivo do professor ao ensiná-la é o de levar a criança a recepcioná-la com as diversas partes do corpo. Classificações de determinadas habilidades de domínio.

Controle

Controlar a bola é diferente de dominá-la. Enquanto esta ação trata-se da recepção da bola, aquela se refere a mantê-la no ar, com toques de uma e de outras tantas partes do corpo, sem deixá-la cair ao chão. É o que as crianças chamam de embaixadinhas.

Condução

A condução é quando se leva a bola pela quadra de jogo. Uma regra básica: a bola deve estar próxima do condutor. Essa condução pode ser feita em linha reta, daí o nome de retilínea. Também em ziguezague, e, portanto, sinuosamente. As outras faces para se conduzir são interna e externa. A de frente é ineficaz.

Chute

O chute surge quando do contato da criança com a bola em direção à meta adversária ou para afastar o perigo de um ataque adversário. O primeiro seria o chute com o objetivo ofensivo. O segundo, com o objetivo defensivo. Logo, chute sempre é a mesma coisa, o que muda é o objetivo. Quais seriam as possíveis trajetórias de chute? Rasteira, meia-altura e alta. Quais seriam os tipos, as maneiras de chutar? Com o dorso ou de peito de pé, de bate-pronto ou semi-voleio, de voleio ou sem-pulo, de bico e por cobertura.

Cabeceio

A exemplo do chute, o cabeceio pode ser ofensivo e defensivo. Quem cabeceia o faz para marcar um gol, para defender a sua equipe ou para passar a bola para um companheiro de equipe. A exemplo do chute e do passe, o cabeceio pode ter diferentes trajetórias, isto é, pode ser em linha reta, para o alto ou em direção ao chão. O local onde se toca na bola determinará as diferentes trajetórias. Cabeceou-se no meio da bola, ela sai em linha reta. Cabeceou-se embaixo da bola, ela vai para o alto. Cabeceou-se em cima, ela desce.

Passe

O passe só acontece quando há duas pessoas. Passa-se quando um alguém envia a bola para um outro alguém. Em geral passa-se a bola com os pés, mas também pode sair um passe com a cabeça, com o peito, a coxa, o ombro. O passe é classificado quanto à distância, à trajetória (altura), à execução (parte do corpo), ao espaço de jogo (quadra) e à habilidade.

- Distância: Curto - até 4 metros; Médio - 4 a 10 metros; Longo - acima de 10 metros.

- Trajetória: Rasteiro, meia altura, parabólico.

- Execução: Interna, externa, anterior (bico), solado, dorso.

- Espaço de Jogo: Lateral, diagonal, paralelo.

- Passes de Habilidade: Coxa, peito, cabeça, calcanhar, ombro, parabólico ou cavado.

Drible

O drible é feito com posse de bola. Quem dribla, procura, com bola, passar por um adversário. Esse "passar pelo adversário" exigirá, algumas vezes, velocidade, outras apenas mudança de direção, outras, criatividade, ginga e outras ainda, todas estas coisas simultaneamente. Entretanto, uma coisa é certa: o que dificulta a habilidade de marcar é a perda do equilíbrio. Logo, o drible eficaz é aquele que provoca no outro o desequilíbrio.

Finta

Finta, ao contrário do drible, é realizada sem bola. Ainda que quem finta esteja sem bola, o faz com o objetivo de obtê-la. O professor que ensina a fintar tem o objetivo de levar a criança a enganar o seu adversário para receber a bola. Outros nomes, dependendo da região do país, são sinônimos de finta: desmarcação, balanço, gato, vai e vem, pique falso.

Marcação

Quem marca tem o objetivo de desarmar quem tem a bola, tomando-lhe a mesma ou tirando-a; também objetiva impedir que o adversário receba a bola. Quem ensina a marcar tem o objetivo de fazer que essas coisas sejam possíveis. Explicação da técnica de marcação em dois momentos:

- o que se ensina para a criança quando o adversário está com bola.
- o que se ensina quando ele não tem a bola.

No primeiro caso, ensinam-se três coisas básicas. A obrigação de quem marca é fazer todo o possível para não ser driblado e ainda evitar que o adversário chute contra a sua meta. Com o tempo, e isso já não é mais básico, ensinam-se outras coisas: marcar o pé de passe e chute, fechando o lado forte de saída e ação do adversário; empurrar o adversário contra a linha lateral da quadra, diminuindo o ângulo de passe e chute.

Antecipação

Antecipa-se quando se toma à frente do adversário. Classificada a antecipação em ofensiva e defensiva. Penso que, quanto aos objetivos, podem ser mesmo distintos: para roubar a bola e iniciar um ataque com uma condução, um passe ou chute; para desarmar, chutando a bola para fora ou sem direção definida; para recepcionar a bola, neste caso, um atacante antecipa o defensor. Em todos os casos, quem antecipa dá à equipe uma vantagem.

Proteção de Bola

Proteger significa manter a posse de bola quando marcado diretamente por um adversário. Porém, não se trata de drible. Técnica para proteger a bola: quem protege deve antecipar o lado que o oponente quer entrar a fim de realizar o desarme. A oposição deve ser feita com o tronco e o braço.

Habilidade do Goleiro

Habilidades do goleiro: pegada, reposição, lançamento, defesas altas, defesas baixas, saídas de gol, jogo de quadra.

Defensivas

1. Pegada: é quando o goleiro faz, com as mãos, uma resistência à bola. Quando a bola vem alta, os polegares do goleiro devem voltar-se para dentro. Quando a bola vem baixa e rasteira, os polegares devem voltar-se para fora. E para bolas vindas na altura do tronco, o goleiro deve fazer o encaixe.

2. Defesas altas e baixas: as que são realizadas da linha do quadril para cima. Enquanto as defesas baixas são do quadril para baixo. Relevante que estas defesas dependerão, minimamente, de duas variáveis: força e velocidade da bola. Observe:

- para bolas fortes e velozes que vêm na direção do goleiro, sugere-se espalmar.
- Se a bola vier fora do alcance do goleiro, sugerem-se quedas laterais e saltos.
- para bolas fracas e lentas: sugere-se a pegada.

Ofensivas

1. Reposição: acontece quando, com o uso das mãos, o goleiro coloca a bola em jogo na sua meia-quadra. A reposição deve visar um companheiro bem colocado ou um espaço livre. Deve ser feita com segurança, não expondo a equipe a investidas do adversário.

2. Lançamento: é diferente da reposição apenas num ponto: é feito na meia-quadra de ataque. Com a nova regra do arremesso de meta, onde não é necessário repor a bola na sua meia-quadra defensiva, esta habilidade será ainda mais utilizada.

3. Jogo de quadra: caracterizado pela utilização das habilidades domínio (recepção), passe, chute e drible (se for na quadra de ataque). Tanto melhor se o goleiro for hábil nas quatro. Entretanto, minimamente, precisa ser bom pelo menos em duas: domínio e passe ou domínio e chute.

Fonte: Professor Adson Barros Santana – <http://adsonbarros.blogspot.com>