

PRODERAD- PROJETO DE EDUCAÇÃO RURAL DE ÁGUA DOCE

DIRETORA: Marjorie Jeane Setti de Oliveira

DISCIPLINA: Educação Física

ALUNO/SÉRIE: 6º e 7º anos ÁGUA DOCE, 19/10/2020

Professora: Claudete D. Dall "Acosta

ALUNO(a): _____

ÁGUA DOCE, 19/10/2020

OLÁ PESSOAL TUDO BEM COM VOCÊS? ESPERO ENCONTRÁ-LOS BEM, VAMOS A MAIS UMA AULA DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Já iniciamos o último bimestre, caprichem, aguardo as atividades de vocês. Na atividade de hoje vocês tem três questões apenas para resolver.**

Atividades:

1- Quais os fundamentos do futsal?

Resp. _____

2- Em qual fundamento você se considera mais habilidoso?

Resp. _____

3- Fazer um vídeo de você executando esse fundamento e me enviar, por exemplo (chute, cabeceio, domínio de bola como embaixadinha)

Fundamentos do futsal

O futebol de salão, assim como o de campo, é um esporte coletivo e jogado com os pés. Os principais fundamentos são o passe, o drible, o cabeceio, o chute, a recepção e a condução de bola.

Dependendo da posição em quadra, um atleta pode ser melhor em um fundamento do que em outro. Entretanto, como o esporte é intenso e durante muitos momentos do jogo há trocas de posições, é interessante que todos os jogadores dominem todos os fundamentos. A seguir vamos conhecer um pouco sobre cada um!

Passe

O passe é um dos fundamentos mais importantes e básicos do jogo. Para realizá-lo de forma eficiente, o atleta precisa ter uma boa visão de campo para encontrar os companheiros, força para que a bola não seja interceptada e coordenação para que o trajeto seja certo.

O passe pode ser classificado de acordo com a trajetória da bola, a distância ou a execução. Pensando na trajetória, ele pode ser parabólico, a meia altura ou rasteiro. Com relação à distância, podemos classificá-lo como um passe curto, médio ou longo. Por fim, a execução do movimento pode utilizar diferentes partes do pé, como as partes internas e externas, o solado, o bico e calcanhar.

Drible

Ser um bom driblador é uma capacidade de destaque no futsal. Como a quadra não permite uma extensa condução de bola, o drible faz com que o atleta coloque a sua equipe em vantagem, deixando um jogador adversário para trás, possibilitando o chute.

Normalmente, bons dribladores atuam em posições ofensivas e têm boa velocidade, gingado e visão de jogo. Alguns dribles mais conhecidos são o elástico, a caneta e o chapéu.

Cabeceio

O cabeceio pode ser um fundamento tanto ofensivo quanto defensivo, ou seja, se faz uso dele para afastar a bola da área em uma situação de defesa, ou para direcioná-la ao gol em uma jogada de ataque. Jogadores mais altos costumam treinar e desenvolver melhor essa habilidade.

Chute

Um bom chute é uma virtude no futsal. Para tanto, é necessário força, técnica e coordenação. Existem muitas maneiras de chutar a bola e esse fundamento é utilizado o tempo todo, em jogadas ofensivas e defensivas.

Ele pode ser realizado de diferentes formas e a escolha pessoal do atleta deve levar em conta a situação e a finalidade da jogada. Um chute simples consiste em bater com a parte interna do pé na bola para afastá-la da área ou direcioná-la ao gol adversário. Já o chute bate-pronto deve ser usado quando não há espaço para domínio de bola.

O chute com o bico de pé costuma não ter uma boa precisão, pois o espaço de contato é reduzido. Além desses, há ainda o chute de voleio, por cobertura e com a bola no ar.

Recepção

A recepção de bola é um fundamento utilizado sempre que um jogador recebe a bola em qualquer momento do jogo. É muito importante para conseguir manter a posse com a equipe, aumentando as chances de um resultado positivo. Ele pode ser realizado em diferentes partes do corpo, como a coxa ou o peito.

Condução

A condução da bola nada mais é do que se deslocar em quadra com ela nos pés. É básico no futsal e todos os atletas devem ter domínio total desse fundamento. Para se destacar, conseguir conduzir com os dois pés é um importante diferencial.

Antecipação

A antecipação é um fundamento que nem todos os jogadores desenvolvem e, por isso, é classificada com um bom diferencial. Para conseguir antecipar com frequência, o atleta deve ter uma excelente capacidade de reação e uma ótima visão de jogo.

A jogada consiste em roubar a bola, antecipando a ação do adversário.

Habilidades destinadas ao goleiro

Os fundamentos e habilidades destinadas ao goleiro são diferentes. Esse jogador precisa ter um ótimo tempo de reação, rápida saída do gol e boa reposição de bola. Ele pode utilizar tanto as mãos quanto os pés para defender.

Normalmente, chutes altos ou em meia altura costumam resultar em defesas utilizando os membros superiores, enquanto os chutes rasteiros solicitam os membros inferiores. Essas defesas podem ser encaixadas, quando a bola fica presa entre as mãos do goleiro, ou espalmadas, quando ele as joga para longe do gol utilizando a palma da mão.

A escolha pelo uso das mãos ou dos pés e pela forma como a defesa será realizada é pessoal e varia muito de atleta para atleta. Algumas características do chute que são levadas em conta para tomar a decisão são a força e a velocidade.

Posições do futsal

Basicamente, existem quatro posições no futsal: goleiro, alas, fixo e pivô. A tática de jogo é individual e cada equipe define a sua de acordo com seus objetivos, com os jogadores disponíveis e com o adversário.

Confira a seguir as características particulares das posições!

Goleiro

O goleiro costuma coordenar a equipe, já que devido à sua função ele permanece o jogo inteiro observando a quadra de frente.

Como já vimos, além de ter boas habilidades com as mãos, ele precisa também ser bom com os pés para as defesas rasteiras. Além disso, ele pode fazer o papel de goleiro linha quando a equipe estiver perdendo.

Alas

Os alas são os atletas que jogam nas extremidades da quadra. As principais virtudes deles são a velocidade e o condicionamento físico, já que precisam deslocar-se todo o tempo entre a defesa e o ataque. Devido às suas funções defensivas e ofensivas, precisam ser bons marcadores, passadores, dribladores e finalizadores.

A maioria das equipes posiciona um ala em cada lado da quadra, de acordo com a perna dominante. Quando a posse de bola é do ataque, esse atleta deve subir conduzindo a bola e criando oportunidades de finalização para o pivô. Já na posse da equipe adversária, ele precisa voltar auxiliando na marcação.

Fixo

O fixo pode ser comparado ao zagueiro do futebol de campo. A sua função é totalmente defensiva e, muitas vezes, ele é chamado de “último homem”. O fixo tem como responsabilidade organizar o esquema de defesa da equipe. Dependendo da tática utilizada, ele pode fazer papel de ala na saída de bola, liberando um dos dois para auxiliar o pivô no ataque.

Pivô

A função ofensiva da equipe é destinada ao pivô. Esse é o jogador que se posiciona mais próximo ao gol adversário. Ao contrário de todos outros atletas, o pivô fica de costas para a meta adversária. O objetivo é enxergar o seu time atacando de frente, abrindo opções para que os alas consigam encontrá-lo.

Ao receber a bola nessa posição, ele deve girar em cima do seu marcador e passar para um companheiro livre ou chutar em direção ao gol. Suas principais características são habilidade e chute forte e preciso.