

ESCOLA SECUNDÁRIA ANTERO DE QUENTAL
GABINETE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

FUTEBOL

APRENDER JOGANDO

SETEMBRO 2008

Síntese Histórica

São muitos os países que se declaram inventores do futebol. Crê-se, no entanto, que as primeiras manifestações do chamado football surgiram entre 3000 e 2.500 a.c, na China.

Desde o Tsu-chu ao kemari e passando pelo Epyskiros e mais tarde pelo Soule, adoptado pelos romanos, todos estes jogos eram muito violentos. Enquanto

os chineses começaram por chutar os crânios dos inimigos derrotados, no Império Romano, por volta de 200 a.c, a bola era feita de bexiga de boi e o jogo funcionava como exercício militar longo e violento, sendo permitido utilizar-se os pés e as mãos para verdadeiras batalhas campais, originando, por vezes, casos de morte.

Na idade média, por volta de 1580, surgiu em Florença, na Itália, o cálcio. Este jogo começou por não ter limite de jogadores e consistia em introduzir uma bola numa barraca armada na extremidade de uma praça. Mesmo quando o número de jogadores foi limitado para 27 jogadores, a violência reinava devido ao grande entusiasmo que o jogo suscitava.

O primeiro registo de um desporto semelhante ao futebol nos territórios ingleses vem de um livro de William Fitzsteph, em 1175. Esta obra fala de um jogo semelhante ao soule, em que os habitantes de várias cidades inglesas saíam às ruas chutando uma bola de couro para comemorar a expulsão dos dinamarqueses, simbolizando a bola a cabeça de um invasor. Mas rapidamente, aquilo que era um festejo para as pessoas passou a ser um jogo violento. A rivalidade transformou as pessoas e a inimizade, o ódio e o rancor acabaram por transformar o jogo num verdadeiro foco de instabilidade social.

Em 1700, foram proibidas as formas violentas do futebol. Este desporto foi ganhando aspectos mais modernos e várias escolas inglesas passaram a adoptar o futebol como actividade física. Com a difusão deste desporto pelos colégios do país, o problema passou a ser os diferentes tipos de regras em cada escola. Duas regras diferentes ganharam, então, destaque: uma que dava privilégio ao jogo com os pés, e a outra com os pés e as mãos. Criava-se, assim, o Football e o rugby.

Síntese histórica - futebol em Portugal

A introdução do Futebol em Portugal deveu-se à influência de rapazes portugueses educados na Inglaterra que, de regresso a Portugal, trouxeram esta modalidade para o nosso país.

O primeiro jogo público, realizou-se em Cascais, em Outubro de 1888 e o resultado foi tão animador pelo interesse suscitado que pouco tempo depois foram organizados outros encontros entre a comunidade portuguesa e a comunidade inglesa de Lisboa.

Nos princípios do século anterior apareceram os primeiros dos grandes clubes contemporâneos: o Clube Internacional de Futebol em 1903, o Sport Lisboa e Benfica em 1904 e o Sporting Clube de Portugal em 1906.

A organização geral do futebol manteve-se em Portugal muito confusa até 1910, data da fundação da Associação de Futebol de Lisboa. Quatro anos depois, em 1914, criou-se a Federação Portuguesa de Futebol que hoje tem como objectivo promover, organizar, regulamentar e controlar o ensino e a prática do futebol, em todas as especialidades e competições.

A Liga Portuguesa de Futebol Profissional é um órgão autónomo da Federação Portuguesa de Futebol para as competições profissionais, cabendo a si exercer competências relativas às competições de carácter profissional, no que diz respeito à organização, direcção, disciplina e arbitragem.

Regulamento - As regras mais importantes

O futebol é um desporto colectivo praticado por duas equipas. Cada equipa é constituída por 16 jogadores (11 efectivos e 7 suplentes).

O objectivo do jogo é fazer com que a bola entre na baliza adversária, marcando golos, e evitar que o mesmo aconteça na sua baliza.

O jogo é dirigido por uma equipa de arbitragem, constituída por:

- Um árbitro, que tem como função assegurar o cumprimento das leis do jogo;
- dois árbitros assistentes, que o auxiliam nessa função;
- o quarto árbitro, que colabora com o árbitro durante todo o encontro, controla os bancos dos suplentes, as substituições, e pode substituir o árbitro em caso de lesão do mesmo.

(imagem de um campo com as delimitações)

Duração do jogo

2x45 minutos (10 minutos de intervalo)

Começo do jogo

O jogo começa com um pontapé de saída, estando a bola colocada sobre a marca de meio-campo.

A escolha de campo e do pontapé de saída será tirada à sorte com uma moeda. A equipa favorecida terá o direito de optar pela escolha do campo ou pela execução do pontapé de saída.

Após o intervalo, as equipas mudam de campo, dando o pontapé de saída a equipa que não o fez no início do jogo.

Marcação de golo

É golo sempre que a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra, de forma regulamentar.

Bola fora

A bola é considerada fora quando transpõe completamente as linhas laterais ou de baliza.

Lançamento da bola pela linha lateral

Quando a bola ultrapassa a linha lateral, é reposta em jogo por um jogador da equipa contrária à do jogador que a tocou em último lugar, utilizando as duas mãos, em qualquer direcção, no local onde transpôs a linha.

Atenção : Não se pode marcar golo directamente com o lançamento da bola pela linha lateral.

Pontapé de canto

Sempre que a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, fora dos postes e por cima da barra e após ter sido tocada em último lugar por um jogador da equipa que defende, é marcado pontapé de canto. Colocar-se pelo menos a 9.15 m da bola até que esta seja jogada.

Os jogadores da equipa adversária devem

Atenção: Pode ser marcado golo directamente com o pontapé de canto.

Pontapé de baliza

Sempre que a bola ultrapassar completamente a linha de baliza, fora dos postes e por cima da barra e após ter sido tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante, é marcado pontapé de baliza

A bola é colocada junto ao limite da área de baliza, do lado onde a bola saiu pela linha final. O pontapé é executado por um jogador da equipa que defende, de modo que a bola saia da área de grande penalidade.

Faltas e incorrecções

As faltas e comportamentos anti desportivos devem ser sancionados da seguinte maneira:

Pontapé-livre directo

Um pontapé livre directo será concedido à equipa adversária do jogador que cometa, por negligência, imprudência ou por excesso de combatividade, uma das faltas seguintes:

- 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 para se apoderar da bola tocando nele antes de a jogar;
- Agarrar um adversário;
- Cuspir sobre um adversário;
- Tocar a bola deliberadamente a bola com as mãos (excepto o guarda-redes dentro da sua própria área.

Todos os pontapés-livres directos devem ser executados no local em que as faltas foram cometidas.

Os jogadores da equipa adversária devem colocar-se pelo menos a 9,15 metros da bola até que esta esteja em jogo. Pode-se marcar golo directamente.

Pontapé de grande penalidade

Uma grande penalidade será concedida quando uma destas faltas seja cometida por um jogador dentro da sua própria área de grande penalidade.

Pontapé-livre indirecto

Um pontapé-livre indirecto será concedido à equipa adversária ao do guarda-redes que, encontrando-se na sua área de grande penalidade, comete uma das seguintes faltas:

- Manter a bola em seu poder durante mais de seis segundos antes de a soltar das mãos;
- Tocar uma nova vez na bola com as mãos depois de a ter soltado, sem que esta tenha sido tocada por outro jogador.
- Tocar a bola com as mãos vinda de um passe de um seu colega;

Um pontapé livre indirecto será igualmente concedido à equipa adversária do jogador que, no entender do árbitro:

- Jogue de uma maneira perigosa;
- Faça obstrução à progressão de um adversário;
- Impeça o guarda-redes de soltar a bola das mãos;
- Cometa outras faltas não mencionadas, pelas quais o jogo seja interrompido a fim de advertir ou expulsar um jogador.

O pontapé-livre indirecto deve ser executado no local em que a infracção foi cometida.

Não se pode marcar golo directamente, ou seja, só é considerado golo depois de a bola ter tocado num outro jogador que não o que executou o livre.

Como estabelecer o ensino do futebol

A primeira preocupação que o professor deve ter quando confrontado com um trabalho com alunos é o de saber quais as exigências que o futebol põe a um indivíduo que está a dar os primeiros passos neste desporto colectivo. O aluno, enquanto integrado num processo de aprendizagem, só pode satisfazer as suas exigências passo a passo, pois elas encontram-se objectivamente no centro da matéria ensinada.

Se encararmos o futebol como desporto de equipa, então devemos colocar os alunos em situações de mini-jogos. Assim, através da organização dos grupos e

da boa apresentação dos exercícios, o professor pode facilitar os progressos dos “jovens jogadores”, com vista a criar o verdadeiro jogo de equipa.

Isolar do jogo determinados gestos técnicos e acções tácticas para serem trabalhadas a fundo separadamente, poderá ter vantagens numa primeira fase de ensino, mas não cria as condições necessárias para a integração do aluno no jogo da equipa. O transfer da situação, treinada isoladamente, para a situação de jogo, será bastante difícil, isto porque, o significado da globalidade do jogo escapará ao aluno.

Os jogos espontâneos do aluno não atingem o espírito competitivo quando se trata, por exemplo, de rematar e defender a baliza e quando não possuem um regulamento rígido que implica a busca de um vencedor e um vencido.

No ensino, nota-se um salto qualitativo quando comparamos indirectamente os desempenhos conseguidos em jogos de remete à baliza e os confrontos psíquicos directos nas partidas com alternância de ataque e defesa.

O regulamento do jogo pode ser estabelecido de maneira a que o espírito de competição actue de um modo mais ou menos alternado como motivação.

O aluno precisa assim de viver o constante conflito que caracteriza a natureza do jogo. São as formas de exercício com competição que imprimem maior êxito à aprendizagem.

Dufour diz “ que é no jogo que se consolidarão as melhores apropriações” e, “ não se prive portanto o jogo, como forma fundamental da aprendizagem”.

Por sua vez, K.Dietrich, defende que “ aprender a jogar equivale a acumular experiências nas situações fundamentais do jogo”.l

A técnica

Caracterização técnica dos alunos

Passe – em situação de jogo, costumam a efectuar passes curtos, raramente utilizando os passes longos. Efectuam o passe com a parte interna do pé, poucas vezes utilizam o peito do pé, e, como recurso, utilizam a ponta dos pés (bico), dando origem a que a bola tenha uma trajectória inexacta. Apresentam dificuldades de passar a bola em progressão e aos colegas em movimento.

Estas dificuldades são superadas com exercícios a dois com bola (parados e em movimento), mudanças de direcção e de ritmo, aumento e diminuição progressiva das distâncias e da velocidade da bola, jogos competitivos e motivantes, formas jogadas, etc.

Recepção – As dificuldades encontradas baseiam-se na grande dificuldade que o aluno tem em equilibrar-se apenas com um apoio em virtude de não haver uma dissociação das partes do corpo, apesar de utilizarem os braços como estabilizadores, e ainda, pela tensão que apresenta o membro inferior na altura da execução do gesto. Por isso, não conseguem evitar que a bola salte para longe, aquando da recepção. Por outro lado, esperam que a bola vá ao seu encontro, ficando estáticos.

A correcção passa pela utilização de exercícios de passes (dois a dois), de forma estática, obrigando-os, mais tarde, a ir ao encontro da bola para recebê-la.

Condução de bola – Geralmente, a maior parte dos alunos apresentam dificuldades, utilizando normalmente a parte interna do pé e a ponta do pé (bico). O olhar é dirigido directamente sobre a bola, utilizando apenas o seu pé forte (direito ou esquerdo). A condução é realizada com o tronco direito e os braços não acompanham o movimento do corpo.

Para superar esta dificuldade deve-se iniciar a aprendizagem da técnica com exercícios de drible com a bola, mudanças de direcção e de sentido, orientação da bola através de trajectórias ao longo de linhas curvas, rectas, oitos, círculos, utilização de cadência de ritmo diversas, exercícios reduzidos com ou sem oposição, formas jogadas em espaços diferenciados, corridas em slalon entre sinalizadores, etc.

Cabeceamento – Este é um gesto de difícil execução para os alunos. Raras vezes assiste-se a uma disputa de bola a dois no ar, ou um passe de cabeça, ou mesmo, finalização de cabeça.

Para corrigir esta atitude deve-se ensinar a cabecear de olhos abertos e a correcta utilização da superfície de contacto da parte superior da cabeça com a bola. Para além disso, é importante que no plano de aula haja exercícios a dois (frente a frente), formas jogadas (jogo de andebol dentro da área com balizas, em que só se possa marcar golos utilizando a cabeça, bem como a defesa da baliza), exercícios de saltos na vertical (impulsão a um ou a dois pés).

Remate – A maioria dos alunos remata muito próximo da baliza, com pouca força e jeito. Utilizam normalmente a parte interna do pé e, bastas vezes, a ponta dos dedos (bico). Têm dificuldade em rematar com a bola parada e em movimento, não só à posição incorrecta do pé de apoio e da aproximação da corrida em relação à direcção que se pretende dar à bola, mas também, à inclinação do tronco para a retaguarda, originando o levantamento da bola. A articulação túbio-társica não permanece em extensão, dando origem a bolas demasiado altas, velocidade lenta e direcção inexacta.

A correcção deve ser feita com remates com bola parada e em movimento, situações reduzidas finalizando com remates para a baliza com guarda-redes (com e sem oposição).

Drible – O aluno é um individualista, pois retém e absorve a bola para si. No entanto, devido a problemas de dissociação muscular e à tensão com que executa os movimentos, o jogador demonstra problemas em driblar tanto com o pé como outro.

Na execução do gesto, o aluno não tem a percepção do colega melhor colocado no terreno do jogo, bem como do adversário, pois mantém os olhos na direcção da bola.

Na fase de aprendizagem, deve-se dar liberdade de execução e estimular o drible através de situações reduzidas, exercícios de familiarização com bola, jogos

competitivos em espaços reduzidos e exercícios em slalon com finalização, utilizando o remate à baliza com guarda-redes.

Prognóstico

Objectivos finais

A grande meta que o professor se propõe a atingir com a sua acção deverá ser a de proporcionar ao aluno um espaço e um tempo de forma a que ele possa, para além de aperfeiçoar e desenvolver as vertentes técnico-tácticas do futebol, entender o jogo, como um fenómeno global, onde todas as partes interagem de uma forma harmoniosa para a formação de uma consciência colectiva.

Objectivos intermédios

Formação técnico-táctica

No processo ofensivo

Progressão/finalização
Manutenção da posse da bola

Fases do Ataque :

Construção das acções ofensivas	Fase III
Criação de situações de finalização	Fase II
Finalização	Fase I

Princípios gerais:

Recusa da inferioridade numérica
Evitar a igualdade numérica
Criar a superioridade numérica

Princípios específicos:

Penetração
Cobertura
Mobilidade
Espaço

Factores do ataque:

Pretende-se que o aluno:

Execute minimamente as técnicas de recepção, condução, drible, passe, remate e cabeceamento.

Adquire a noção de espaço de jogo.

Crie superioridade.

Crie situações para finalizar.

Desloque-se em direcção da baliza adversária tentando abrir linhas de passe.

Tenta vencer a oposição do adversário directo.

Assegure equilíbrio defensivo.

Crie situações de ruptura e desequilíbrio na estrutura defensiva contrária.

Conheça os princípios do ataque.

Como?

Formas fundamentais

- Jogos de finalização, sem oposição, sobre uma baliza, com defesa da baliza.

- **1x0 + gr**

- **2x0 + gr**

- Jogos de ataque contra uma defesa, sobre uma baliza

- **2x1 + gr**

- **3x1 + gr**

- **3x2 + gr**

- Jogos de ataque contra uma defesa, sobre duas balizas.

- **Gr + 3x3 + gr**

Formas complementares: Jogos de técnica

No processo defensivo

Cobertura/defesa da baliza

Recuperação da posse da bola

Fases da defesa:

Impedir a construção das acções ofensivas.
Anular situações de finalização
Anular as situações de finalização

Fase III
Fase II
Fase I

Princípios gerais:

Recusar a inferioridade numérica
Evitar a igualdade numérica
Criar a superioridade numérica

Princípios específicos

Contenção
Cobertura
Equilíbrio
Concentração

Factores da defesa

Pretende-se que o aluno:

Logo que perca a posse da bola tenha imediatamente uma atitude que o leve, de novo, à recuperação da posse da mesma.

Inicie a acção de marcação logo após a perda da posse da bola.

Responda aos princípios da marcação.

Recupere a bola através de uma acção de pressão sobre o adversário.

Faça acção de cobertura ao colega que marca o adversário com bola.

Assegure o equilíbrio defensivo.

Evite a inferioridade numérica.

Como?

Formas fundamentais

- Situação de **1x1**
- Jogos de ataque sobre uma defesa e uma
baliza.

- **2x1 + gr**

- **3x2 + gr**

- Situação de 3x3, sobre duas balizas

- **Gr +3x3 + gr**

Formas complementares: Jogos de técnica

Factores	Métodos e meios	Objectivos comportamentais
-----------------	------------------------	---------------------------------------

Técnicas de passe e Deslocamento.	- 2 Alunos, frente a frente, parados, passando a bola entre si. - 2 Alunos, frente a frente, saltitando, passando a bola entre si. - 2 Alunos, frente a frente, avançam para a recepção, passam a bola e retomam a sua posição. - 2 Alunos, frente a frente, passam a bola entre si pelo meio de dois sinalizadores. - Duas filas de alunos, frente a frente, numa distância de 10 metros, passam a bola e deslocam-se para a outra fila. - Deslocamento, baliza a baliza, passando a bola entre si e finalizando à entrada da área. - 3 Alunos em deslocamento no sentido da baliza, utilizando o passe e desmarcando-se nas costas do companheiro.	- O aluno utiliza a parte interna do pé. - O aluno mantém o equilíbrio, alternando o peso do corpo sobre cada perna. - O aluno coordena o movimento com a altura do contacto com a bola, mantendo sempre a utilização da parte interna do pé - O aluno mantém a precisão do passe curto. - O aluno tem a noção do passe em movimento e em progressão. - O aluno coordena a condução com o passe em progressão. - O aluno coordena o movimento da corrida com a trajectória da bola. - O aluno adquire a noção de desmarcação como forma de receber e fazer passes, bem como, de ocupação do espaço
Técnicas de recepção, controle e domínio.	- 1 jogador, 1 bola, recepção com a parte interna do pé, usando o pé esquerdo e o pé direito, trabalho na parede (parede lateral do campo de andebol). - 2 Alunos frente a frente, parados, recebendo a bola antes de passá-la. - 2 Alunos, frente a frente, saltitando, recebendo a bola e passando-a de seguida. - 2 Alunos, frente a frente, movimentando-se no sentido do companheiro para receber a bola numa atitude dinâmica. - Duas filas de alunos, frente a frente, numa distância de 10 metros, recebem a bola antes de passá-la e deslocam-se para a fila da frente - 2 Alunos, frente a frente, atiram a bola a meia altura para o colega recebê-la e controlá-la antes dela chegar ao solo.	- O aluno oferece a parte interna do pé para a recepção. - O aluno mantém o corpo em equilíbrio na altura da recepção. - O aluno desloca-se no sentido da bola antes de recebê-la. - O aluno amortece a força com que a bola vem animada com o recuo do pé, sempre utilizando a parte interna do mesmo. - O aluno ao receber a bola já tem a noção da direcção que quer dar a ela imediatamente a seguir. - O aluno consegue receber a bola em movimento. - O aluno recebe a bola a diferentes alturas. - O aluno mantém a bola no ar, utilizando várias superfícies de contacto.

Técnicas de condução	- 3filas de alunos, formando um triângulo, sensivelmente 10 metros de lado, recebendo a bola já com o sentido da direcção do companheiro da fila seguinte. - Grupos de 3 alunos em deslocamento executando o passe e recepção numa atitude dinâmica. - 1 Aluno conduz a bola sem oposição mantendo a bola sempre enquadrada no plano das faces internas dos dois pés, finalizando junto à área com ou sem g.r - 1 Aluno sem oposição conduz a bola livremente até à área e remata à baliza c/ ou sem gr. - Os mesmos exercícios anteriores, agora com a oposição de sinalizadores a simularem o adversário. - Os mesmos exercícios ou similares, obrigando o aluno a utilizar as partes internas e externas dos pés. - O aluno conduz a bola com oposição passiva, utilizando sempre a parte interna e externa do pé dominante. - O aluno conduz a bola com oposição agressiva, utilizando a parte interna e externa dos pés.	- O aluno consegue manter a bola em controlo entre as faces internas dos dois pés. - O aluno executa a condução com o mínimo de paragens possíveis, sem deixar a bola fugir. - O aluno utiliza a parte interna e externa do pé como superfície de contacto com a bola. - O aluno consegue libertar a visão da bola, levantando a cabeça. - É capaz de conduzir a bola protegendo-a do adversário. - Coloca a bola entre o corpo e o opositor.
Técnicas de remate	- 2 Alunos, frente a frente, a uma distância de 10 metros, cada um na sua baliza demarcada com sinalizadores, fazendo remates um ao outro, utilizando a parte interna do pé. - O mesmo exercício, agora a uma distância maior, utilizando o peito do pé. - 2 Alunos, deslocam-se no sentido de uma baliza com	- O aluno remata a bola com a parte interna do pé no sentido da baliza. - O aluno utiliza o peito do pé para o remate no sentido da baliza. - O aluno remata grande número de vezes com precisão. - O aluno remata com o melhor pé. - O aluno coordena o movimento da corrida com a altura de atacar a bola para o remate. - O aluno adquire a noção

Técnicas de drible, finta e simulação	g.r, passando a bola entre si e finalizando à entrada da área. - 3 Alunos em movimentação, no sentido da baliza, culminando a acção com um centro e finalização dos dois jogadores mais bem colocados para o fazer. - Jogos de finalização, com o campo reduzido, obrigando assim a utilização de muitos remates. - Dois jogadores e uma bola, cada um atirando a bola à altura da cabeça. - O mesmo exercício, agora obrigando o colega a saltar. - Jogos à mão, com golos de cabeça, em campo reduzido. - 1 Aluno com bola vencendo a oposição de vários sinalizadores dispostos no campo de forma aleatória. - 1 Aluno com bola vencendo a oposição passiva de um companheiro no sentido de uma baliza. - 1x1 + g.r. - 2x1 + g.r. - 2x2 + g.r. - 3x3 + g.r. - Formas de desmarcação: desmarcação de apoio e desmarcação de ruptura. - 2x1 + g.r. - 3x2 + g.r. - 3x3 + g.r.	de desmarcação como forma de receber e enquadrar-se da melhor forma com a baliza. - O aluno utiliza a testa no remate. - O aluno utiliza a testa no remate sem fechar os olhos. - O aluno mantém o equilíbrio dos apoios, utilizando os dois pés para ultrapassar os obstáculos. - O aluno consegue manter a bola controlada ao passar pela oposição passiva. - O aluno ultrapassa o adversário em oposição activa levando a bola em controlo no sentido da baliza. - Cria superioridade numérica através de drible, e simulação. - Cria situações para a finalização. - Utiliza a desmarcação para o apoio ao companheiro com bola - Utiliza a desmarcação para criar situações de finalização. - Nunca fica parado depois de ter passado a bola (passa e sai). - Desloca-se para oferecer linhas de passe ao portador da bola. - Cria espaço vazio, utilizando mudanças rápidas de ritmo e de direcção.
---	--	---

--	--	--

Conteúdos programáticos

Técnico-Tático - Ataque

Factores	Métodos e Meios	Objectivos comportamentais
- <i>Princípios ofensivos</i> - Penetração - Cobertura - Mobilidade - Espaço	- Situações em grelha - 1x1 - 2x1 - 2x2 - 3x2 - 3x3	- O aluno vira-se para a baliza contrária - Avança directamente para o opositor, fixando-o. - O aluno tenta vencer a oposição do adversário directo. - O aluno apoia o companheiro com bola. - O aluno ocupa espaços livres criando linhas de passe. - Cria espaços livres. - Cria situações de ruptura e desequilíbrio na estrutura defensiva contrária.
<i>Princípios da defesa</i> - Contenção - Cobertura - Equilíbrio - Concentração	- Trabalho em grelhas - 1x1 - 2x2 - 3x3	- O aluno coloca-se entre o adversário portador da bola e a sua baliza. - Tem uma atitude de espera, recuando, mantendo o corpo sempre de lado de forma a obrigar o adversário a ir para o lado aberto. - O aluno faz pressão sobre o portador da bola. - Apoia o companheiro que marca o adversário com bola. - Obriga o opositor a conduzir o seu jogo para as linhas laterais - Estabelece equilíbrio defensivo através da cobertura dos espaços e jogadores livres. - Ajuda os colegas nas acções de pressão sobre o portador da bola. - Não permite grandes rupturas e espaços livres. - Tenta cumprir todos os princípios definidos para o jogo a três.
<i>Técnicas de marcação, desarme e intercepção.</i>	- Trabalho em grelhas - 1x1	

	-2x2 - 3x3 - Jogos reduzidos	- Quando o aluno perde a posse da bola reage prontamente, iniciando a acção de marcação. - Coloca-se entre o adversário e a baliza. - Coloca os apoios numa linha oblíqua à linha de corrida do adversário. - Desvia o portador da bola para as faixas laterais do campo. - Só arrisca o desarme quando tiver a certeza de ser bem sucedido. - No desarme não corre na direcção do adversário e coloca-se na posição ideal, olhando sempre a bola e não os pés do opositor. - A marcação é tanto mais agressiva quanto mais próximo o adversário estiver da baliza.
--	--	---

Avaliação

Três níveis de avaliação

1º Nível - 10ºano

Factores	exercícios	Objectivos comportamentais
-----------------	-------------------	-----------------------------------

- Técnicas fundamentais: - Recepção - Passe - Condução - Remate - Drible	- Dois alunos, frente a frente, recebendo e passando a bola um ao outro. - O aluno conduz a bola num percurso que vai de uma área à outra, finalizando para uma baliza c/ ou sem g.r. - O aluno dribla 6 sinalizadores colocados a uma distância de 1,5 metros uns dos outros, finalizando a sua acção com um remate a uma baliza c/ ou s/ g.r.	- O aluno oferece a parte interna do pé à bola no acto da recepção. - Aquando da recepção a bola não salta para fora do controle do aluno. - O aluno oferece a parte interna do pé à bola no acto do passe. - Aquando do passe a perna de apoio está estável e colocada ao lado da bola, contribuindo para o equilíbrio do corpo na altura do acto. - O aluno tem a noção da força que deve exercer à bola para a eficácia do passe. - O aluno consegue conduzir a bola em linha recta sem oposição, utilizando as partes internas e externas dos pés, sem que a mesma se afaste definitivamente do plano dos apoios. - O aluno oferece a parte interna do pé para efectuar um remate a curta distância. - O aluno oferece o peito do pé para efectuar um remate de mais longe. - O aluno é capaz de contornar os sinalizadores sem perder o contacto definitivo com a bola no intuito de ter a bola em boa posição para efectuar o remate, depois de sair do drible.
Princípios do ataque Penetração Cobertura Mobilidade	- Situação de 2x1+g.r. - Situação de 3x2+g.r.	- O aluno com bola é capaz de avançar com decisão no sentido da baliza adversária. - O colega sabe manter uma posição de cobertura em relação ao portador da bola. - Caso o portador da bola perca a bola o colega mantém imediatamente a marcação ao adversário. - O aluno tem a noção de que tem de se movimentar (afastamento/desmarcação)

Princípios da defesa Contenção Cobertura Equilíbrio	- Situação de 1x2+g.r. - Situação de g.r. +2x2+g.r	para que o portador da bola possa ter uma linha de passe. - O aluno mantém uma atitude de espera, recuando, mantendo o corpo de lado para obrigar o adversário a ir para o lado aberto. - O aluno tem a noção de que tem de se situar de forma a cobrir o seu colega que assume a marcação ao portador da bola.
---	---	--

Avaliação
2º nível - 11º ano

Factores	Exercícios	Objectivos comportamentais
Técnicas fundamentais Passe Recepção Condução Remate Drible	- Dois alunos à frente um do outro (10metros) recebendo e passando a bola em movimento. (Avança para receber a bola, passa-a, e recua dois a três passos). - O aluno conduz a bola mudando de direcção, contornando 4 sinalizadores que formam um quadrado de 20x20 metros, dando uma volta completa a cada um. - O aluno faz um passe a um seu colega que o retribui de forma que ele receba a bola e a controle, drible 4 sinalizadores e finalize para uma baliza c/ ou	- O aluno coordena o movimento de vai e vem com a recepção da bola com a parte interna do pé e o passe com a mesma parte do pé. - O aluno na condução da bola utiliza as partes internas e externas dos pés, mantendo o controlo da bola sem que a mesma se afaste definitivamente do plano dos pés quando rodear os sinalizadores. - O aluno não perde a noção da globalidade do exercício, coordena o passe ao colega com a recepção e posterior saída para o drible.

Fase II Criação de situações de finalização	s/g.r. - 1x1+g.r. - 2x1+g.r.	- O aluno sabe enquadrar-se com a baliza, e utilizando a parte interna do pé ou o peito do pé, faz um remate na direcção da mesma. - O aluno tenta através de uma acção individual (finta/drible) criar uma situação de vantagem sobre o adversário que lhe permita finalizar. - O aluno c/bola opta por: driblar o adversário ou passar a bola ao seu companheiro que entretanto se desmarca. - O aluno s/bola cria uma linha de passe ao seu companheiro através de um movimento de afastamento.
Fase I Finalização	- 1x0 + g.r. - Remate à entrada da área com os pés. - Remate com a cabeça. (o próprio aluno atira a bola ao ar e cabeceia-a para a baliza) - 2x0+g.r. - o aluno faz um passe para um colega e vai finalizar mais à frente depois de receber um cruzamento rente à relva.	- O aluno utiliza a parte interna do pé para um remate com precisão. - O aluno utiliza o peito do pé para um remate com força. - O aluno coordena o movimento de atirar a bola ao ar com o cabeceamento. - O aluno tira os pés do chão para cabecear a bola. - O aluno utiliza a testa e não o cimo da cabeça. - O aluno é capaz de controlar a bola vinda do seu companheiro e posicionar-se bem para poder finalizar.

--	--	--

Avaliação

3º Nível - 12º Ano

Factores	Exercícios	Objectivos comportamentais
- Técnicas Fundamentais Passe Recepção Condução Drible Remate	- Dois alunos, lado a lado a uma distância de 4 metros, avançam em corrida de uma área à outra passando a bola um ao outro. - O aluno conduz a bola por um corredor de 25 metros de comprimento delimitado por sinalizadores colocados à largura de 1 metro. - O aluno dribla três sinalizadores, executa um passe para um seu companheiro que o devolve, dribla mais três sinalizadores e remata para a baliza c/ ou s/ g.r	- O aluno executa sempre o passe com a parte interna do pé. - O aluno recebe a bola e controla-a sempre com a parte interna do pé antes de passá-la. - O aluno executa o passe para a frente, na diagonal, de forma a evitar que o colega atrase a corrida. - O aluno usa alternadamente a parte interna e externa dos pés para controlar a bola dentro dos limites, evitando o mais possível que a bola se escape para além deles. - O aluno evita que a bola se escape utilizando as partes interna e externa dos pés. - O aluno evita que a bola toque nos sinalizadores. - O aluno utiliza a parte interna do pé para fazer o passe ao seu colega. - O aluno utiliza a parte interna do pé para fazer a recepção. - O aluno utiliza a parte interna do pé para fazer um remate de precisão (acertar na baliza).

Fase III Construção das acções ofensivas	- g.r.+ 3x3+g.r.	- O aluno utiliza o peito do pé para um remate forte. - O aluno demonstra conhecer os princípios específicos do ataque (penetração, cobertura e mobilidade). - O aluno demonstra conhecer os princípios específicos da defesa (contenção, cobertura e equilíbrio).
--	--------------------------------	---

Bibliografia

A.N.T.B. - “ A metodologia do treino desportivo “

Bouchard, C - “ La preparation d’un Champion “

Segui, F - “ Periodizacion y Planificacion del Futbolista Moderno”

Curado, J - “ Planeamento de treino e preparação do treinador “

Dietrich, K - Le Football, apprentissage et pratique par le jeu ”.

Dufour, W. - La preparation physique em football”.

Ferreira, Jesualdo - Uma direcção programática na formação do praticante de futebol “.

Gessel, Arnold - “ O jovem dos 10 aos 16 anos “

Matveiev, L - “ O processo de treino desportivo “

Mitra e Mogos, - “ O desenvolvimento das qualidades motoras do jovem atleta”

Queirós, Carlos - “ A táctica no processo de aprendizagem”

Teodorescu, L - “ problemas de teoria e metodologia nos jogos Desportivos”

Associação de Futebol de Ponta delgada - Curso de treinadores de futebol de I nível - “técnica-táctica”.

Paula Romão e Silvino Pais - Educação Física - 7,8,9º anos.

Arbitragem - anexo

SINAIS DO ÁRBITRO



Pontapé-livre indirecto



Lei da vantagem



Pontapé-livre directo



Advertência



Expulsão

SINAIS DO ÁRBITRO ASSISTENTE



Substituição



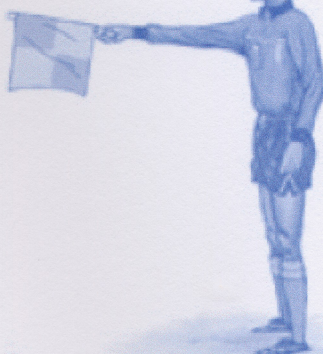
Fora-de-jogo



Lançamento lateral



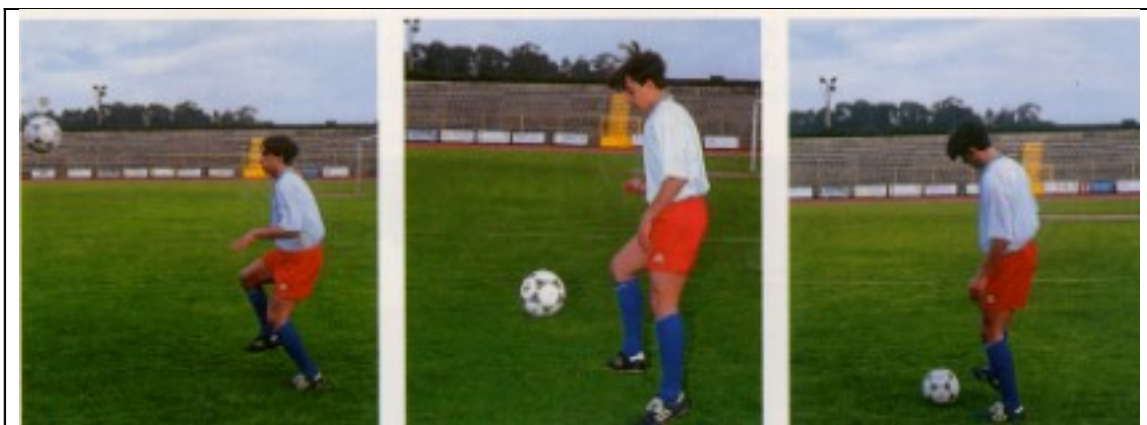
Fora-de-jogo deste
lado do terreno



Fora-de-jogo no
centro do terreno



Fora-de-jogo do
outro lado do terreno



Recepção com a parte interna do pé

Técnica do passe (pag.13)



Passe com a parte interna do pé

Técnica da condução da bola (pag.14)



Condução da bola com a parte externa do pé



Condução da bola com a parte interna do pé

Técnica do drible (pag.15)



Drible/finta



Drible/finta

Técnica do remate (pag.14)



Remate com a parte interna do pé



Remate com o peito do pé



Remate com a cabeça