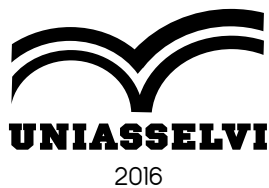


METODOLOGIA DE ENSINO DE FUTSAL E FUTEBOL

Prof. Paulo Cesar do Nascimento Salvador





UNIASSELVI

Copyright © UNIASSELVI 2016

Elaboração:

Prof. Paulo Cesar do Nascimento Salvador

Revisão, Diagramação e Produção:

Centro Universitário Leonardo da Vinci – UNIASSELVI

Ficha catalográfica elaborada na fonte pela Biblioteca Dante Alighieri

UNIASSELVI – Indaial.

796

S182mSalvador; Paulo César do Nascimento Metodologia de Ensino de Futsal e Futebol / Paulo César do Nascimento Salvador: UNIASSELVI, 2016.

210 p. : il.

ISBN 978-85-515-0024-8

1. Educação física – jogos esportivos.

I. Centro Universitário Leonardo Da Vinci.

APRESENTAÇÃO

Caro acadêmico, seja bem-vindo a mais uma disciplina do nosso curso!

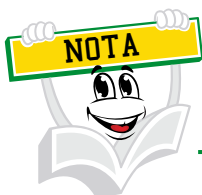
Você começará agora sua jornada de estudos na disciplina de Metodologia do Ensino de Futsal e Futebol. Na Unidade 1, o objetivo será apresentar o futebol e o futsal para vocês; a história, a caracterização de ambos os esportes e os aspectos de seu ensino. Na Unidade 2, o objetivo é aprendermos sobre os aspectos táticos que envolvem a modalidade; como defender e como atacar no futebol e no futsal são assuntos que serão abordados. Já na Unidade 3, veremos as principais regras aplicadas a estas modalidades e as possibilidades de inclusão de deficientes nos esportes; conheceremos os fatos históricos de ambas as modalidades, como surgiram, os principais marcos da história, fatos sobre as competições, entre outros eventos; veremos as principais características físicas destas modalidades e os conceitos que fazem parte destes esportes; abordaremos sobre a técnica e a tática e as possibilidades de treinamento.

Venha comigo para essa viagem pelo conhecimento do futebol e do futsal. Aprender não ocupa espaço e nem lugar!

Desejo a você um ótimo período de estudos com a disciplina!

Bons estudos e sucesso!

Prof. Paulo Cesar do Nascimento Salvador



Você já me conhece das outras disciplinas? Não? É calouro? Enfim, tanto para você que está chegando agora à UNIASSELVI quanto para você que já é veterano, há novidades em nosso material.

Na Educação a Distância, o livro impresso, entregue a todos os acadêmicos desde 2005, é o material base da disciplina. A partir de 2017, nossos livros estão de visual novo, com um formato mais prático, que cabe na bolsa e facilita a leitura.

O conteúdo continua na íntegra, mas a estrutura interna foi aperfeiçoada com nova diagramação no texto, aproveitando ao máximo o espaço da página, o que também contribui para diminuir a extração de árvores para produção de folhas de papel, por exemplo.

Assim, a UNIASSELVI, preocupando-se com o impacto de nossas ações sobre o ambiente, apresenta também este livro no formato digital. Assim, você, acadêmico, tem a possibilidade de estudá-lo com versatilidade nas telas do celular, *tablet* ou computador.

Eu mesmo, UNI, ganhei um novo *layout*, você me verá frequentemente e surgirei para apresentar dicas de vídeos e outras fontes de conhecimento que complementam o assunto em questão.

Todos esses ajustes foram pensados a partir de relatos que recebemos nas pesquisas institucionais sobre os materiais impressos, para que você, nossa maior prioridade, possa continuar seus estudos com um material de qualidade.

Aproveito o momento para convidá-lo para um bate-papo sobre o Exame Nacional de Desempenho de Estudantes – ENADE.

Bons estudos!



BATE SOBRE O PAPO ENADE!



Olá, acadêmico!

Você já ouviu falar sobre o **ENADE**?

Se ainda não ouviu falar nada sobre o ENADE, agora você receberá algumas informações sobre o tema.

Ouviu falar? Ótimo, este informativo reforçará o que você já sabe e poderá lhe trazer novidades.



Vamos lá!

Qual é o significado da expressão ENADE?

EXAME NACIONAL DE DESEMPENHO DOS ESTUDANTES

Em algum momento de sua vida acadêmica você precisará fazer a prova ENADE.



Que prova é essa?

É **obrigatória**, organizada pelo INEP – Instituto Nacional de Estudos e Pesquisas Educacionais Anísio Teixeira.

Quem determina que esta prova é obrigatória... O **MEC – Ministério da Educação**.

O objetivo do MEC com esta prova é o de avaliar seu desempenho acadêmico assim como a qualidade do seu curso.



Fique atento! Quem não participa da prova fica impedido de se formar e não pode retirar o diploma de conclusão do curso até regularizar sua situação junto ao MEC.

Não se preocupe porque a partir de hoje nós estaremos auxiliando você nesta caminhada.

Você receberá outros informativos como este, complementando as orientações e esclarecendo suas dúvidas.



Você tem uma trilha de aprendizagem do ENADE, receberá e-mails, SMS, seu tutor e os profissionais do polo também estarão orientados.

Participará de webconferências entre outras tantas atividades para que esteja preparado para #mandar bem na prova ENADE.

Nós aqui no NEAD e também a equipe no polo estamos com você para vencermos este desafio.

Conte sempre com a gente, para juntos mandarmos bem no ENADE!



SUMÁRIO

UNIDADE 1 – CONHECENDO O FUTEBOL E O FUTSAL	1
TÓPICO 1 – HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DO FUTEBOL	3
1 INTRODUÇÃO	3
2 HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DO FUTEBOL	4
2.1 O SURGIMENTO DO FORMATO ATUAL	6
2.2 BREVE HISTÓRICO DAS PRINCIPAIS COMPETIÇÕES	9
RESUMO DO TÓPICO 1	12
AUTOATIVIDADE	13
TÓPICO 2 – HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DO FUTSAL	15
1 INTRODUÇÃO	15
2 HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DO FUTSAL	15
2.1 BREVE HISTÓRIA DAS PRINCIPAIS COMPETIÇÕES	17
3 FUTSAL FEMININO	19
RESUMO DO TÓPICO 2	20
AUTOATIVIDADE	21
TÓPICO 3 – CARACTERIZAÇÃO DOS JOGOS DE FUTEBOL E FUTSAL	23
1 INTRODUÇÃO	23
2 DEMANDA FÍSICA E CARACTERIZAÇÃO DO ESPORTE COLETIVO: FUTEBOL	23
3 DEMANDA FÍSICA E CARACTERIZAÇÃO DO ESPORTE COLETIVO: FUTSAL	27
4 FUTEBOL VERSUS FUTSAL: POSSÍVEIS DIFERENÇAS NA DEMANDA FÍSICA	32
RESUMO DO TÓPICO 3	38
AUTOATIVIDADE	39
TÓPICO 4 – PROCESSOS DE ENSINO DA TÉCNICA NO FUTEBOL E NO FUTSAL	41
1 INTRODUÇÃO	41
2 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO FUTEBOL E MÉTODOS DE ENSINO	41
2.1 A CONDUÇÃO	43
2.2 O DRIBLE	43
2.3 O CHUTE	44
2.4 O CABECEIO	45
2.5 O DESARME	45
2.6 O PASSE	46
2.7 O DOMÍNIO DE BOLA OU CONTROLE	46
3 AS METODOLOGIAS DE ENSINO DA TÉCNICA QUE PODEM SER UTILIZADAS	49
4 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO FUTSAL E MÉTODOS DE ENSINO	53
4.1 MÉTODOS DE ENSINO	60
LEITURA COMPLEMENTAR	62
RESUMO DO TÓPICO 4	65
AUTOATIVIDADE	66

UNIDADE 2 – DEFESA E ATAQUE	67
TÓPICO 1 – SISTEMAS TÁTICOS NO FUTEBOL: COMO DEFENDER?	69
1 INTRODUÇÃO	69
2 EVOLUÇÃO TÁTICA NO FUTEBOL	69
2.1 A EVOLUÇÃO	70
2.2 OS PRINCÍPIOS DE JOGO	73
RESUMO DO TÓPICO 1	79
AUTOATIVIDADE	80
TÓPICO 2 – SISTEMAS TÁTICOS NO FUTEBOL: COMO ATACAR?	81
1 INTRODUÇÃO	81
2 PRINCÍPIOS OFENSIVOS DE JOGO	81
2.1 POSSIBILIDADES DE TREINAMENTO	92
RESUMO DO TÓPICO 2	101
AUTOATIVIDADE	102
TÓPICO 3 – SISTEMAS TÁTICOS NO FUTSAL: COMO DEFENDER?	103
1 INTRODUÇÃO	103
2 AS POSIÇÕES DE JOGO E SUAS FUNÇÕES ESPECÍFICAS	103
3 SISTEMAS TÁTICOS UTILIZADOS NO FUTSAL	106
3.1 SISTEMAS OFENSIVOS	107
3.2 SISTEMAS DEFENSIVOS	111
3.2.1 O sistema de marcação individual	112
3.2.2 O sistema de marcação por zona	113
3.2.3 A marcação por zona em quadrado	115
3.2.4 A marcação por zona em losango	115
3.2.5 A marcação em Y ou funil	116
3.2.6 A marcação em triângulo	116
3.2.7 A marcação em situações de goleiro linha	117
3.2.8 Marcação mista	117
3.3 POSSIBILIDADES DE ENSINO E TREINAMENTO DEFENSIVO	117
RESUMO DO TÓPICO 3	122
AUTOATIVIDADE	123
TÓPICO 4 – SISTEMAS TÁTICOS NO FUTSAL: COMO ATACAR?	125
1 INTRODUÇÃO	125
2 AS MOVIMENTAÇÕES BÁSICAS DO FUTSAL	125
3 OS PRINCIPAIS RODÍZIOS UTILIZADOS	126
4 POSSIBILIDADES DE TREINAMENTO	135
LEITURA COMPLEMENTAR	136
RESUMO DO TÓPICO 4	139
AUTOATIVIDADE	140
UNIDADE 3 – REGRAS E ADAPTAÇÕES	141
TÓPICO 1 – AS REGRAS APLICADAS AO FUTEBOL	143
1 INTRODUÇÃO	143
2 BREVE HISTÓRICO DAS REGRAS DO FUTEBOL	143
3 NOÇÕES BÁSICAS DE REGRAS NO FUTEBOL	146
RESUMO DO TÓPICO 1	163
AUTOATIVIDADE	164

TÓPICO 2 – AS REGRAS APLICADAS AO FUTSAL	165
1 INTRODUÇÃO	165
2 NOÇÕES BÁSICAS DE REGRAS NO FUTSAL	165
RESUMO DO TÓPICO 2	182
AUTOATIVIDADE	183
TÓPICO 3 – ADAPTAÇÃO DOS JOGOS DE FUTEBOL E FUTSAL PARA DEFICIENTES	185
1 INTRODUÇÃO	185
2 AS POSSIBILIDADES DE INCLUSÃO DOS DEFICIENTES	185
2.1 O FUTEBOL DE SETE PC	188
2.2 O FUTEBOL DE 5	192
2.3 O GOALBALL	196
LEITURA COMPLEMENTAR	198
RESUMO DO TÓPICO 3	201
AUTOATIVIDADE	202
REFERÊNCIAS	203

CONHECENDO O FUTEBOL E O FUTSAL

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Esta unidade tem por objetivos proporcionar a você:

- conhecimentos acerca da história e evolução do futebol e do futsal como modalidades coletivas;
- entendimento da demanda física e fisiológica e das características específicas de cada uma das duas modalidades;
- compreensão e aprendizado das técnicas próprias do futebol e do futsal e métodos de ensino nas diferentes etapas de formação.

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em quatro tópicos. No final de cada um deles você encontrará atividades que visam à compreensão dos conteúdos apresentados.

TÓPICO 1 – HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DO FUTEBOL

TÓPICO 2 – HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DO FUTSAL

TÓPICO 3 – CARACTERIZAÇÃO DOS JOGOS DE FUTEBOL E FUTSAL

TÓPICO 4 – PROCESSOS DE ENSINO DA TÉCNICA NO FUTEBOL E NO
FUTSAL

HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DO FUTEBOL

1 INTRODUÇÃO

Olá, acadêmico! Seja bem-vindo ao nosso caderno de estudos. Você está tendo o primeiro contato com o conteúdo que será abordado durante a disciplina, e já que é nosso início, juntos vamos viajar um pouquinho ao passado para conhecer as raízes dessa modalidade que tanto fascina a nós, brasileiros, e o mundo. O objetivo deste tópico é conhecermos a história de como surgiu o futebol e suas transformações ao longo do tempo, até chegar aos formatos que conhecemos e praticamos na atualidade. Venha comigo para esta jornada pelo tempo e conheça as curiosidades, peculiaridades e evolução desse esporte. Veremos desde quando não havia como gravar imagens ou áudios e ficaram apenas as lendas; passaremos pelo início de tudo, quando o tempo da informação era muito diferente do de agora, quando uma foto contava a história de um jogo e de uma nação; vamos passar pelo período de ouro do rádio e dos cronistas esportivos, na época de um futebol brasileiro sem ganâncias e sem títulos e quando tudo virou ouro, como já disse o célebre e imortal Nelson Rodrigues (2013, p. 132):

O triunfo, na Suécia, em 58, foi para nós tão importante como a Primeira Missa. Começava o Brasil. Nós nos inaugurávamos. Tudo o que ficava para trás era o pré-Brasil. E basta comparar. Até 58, o brasileiro não ganhava nem cuspe a distância. O sujeito dormia enrolado na derrota como num cobertor. Ninguém acreditava no Brasil, nem o Brasil acreditava em si mesmo. E, por isso, eu lhes digo que A Primeira Missa, de Portinari, é inexata. Aqueles índios de biquíni, o umbigo à mostra, não deviam estar na tela, ou por outra: — podiam estar, mas de calções, chuteiras e camisa amarela. Lapsos de Portinari não pôr o Feola, sem boné e contrito, com aqueles pernões monumentais e aquela barriga tão plástica. O principal papel do escrete de 58 foi o de profeta do grande Brasil.

A intenção deste tópico é despertar seu interesse em estudar o futebol e suas origens e que possamos juntos aprender sobre o desenvolvimento da modalidade e como ela foi e é praticada até os dias de hoje.

2 HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DO FUTEBOL

Existem muitas estórias sobre como tudo começou. Alguns dizem que foi o *Tsu Chu*, em torno de 3000 a.C., outros dizem que foi o *Epyskiros*, e outros ainda dizem que foi o *Harpastum*. Não há como saber ao certo, e os pesquisadores divergem de opinião. A verdade é que parece que em diferentes partes do mundo e em diferentes épocas surgiram práticas que incorporavam alguns elementos do que hoje conhecemos por futebol. Vejamos o exemplo do *Tsu Chu*, que parece ter surgido na China e praticado em outros países asiáticos também, tendo evidências históricas de sua prática no Japão por volta do século VII, quando começou a ser chamado por **Kemari** (ROCA, 2014). Alguns acreditam que na China era praticado como forma de treinamento militar, sendo jogado pelos soldados que chutavam as cabeças dos inimigos. Com o tempo essa prática deixou de ser realizada e eram criadas bolas com fibras de bambu e formavam-se duas equipes de oito jogadores cada, com o objetivo de passar a bola por todos sem deixar cair no chão (GOULART, 2014).

FIGURA 1 - O KEMARI COMO ERA JOGADO NO PASSADO



FONTE: Disponível em: <<http://img.historiadigital.org/2014/04/Futebol-Historia-Kemari.jpg>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

O *Epyskiros* era jogado na Grécia antiga e existe uma referência a este jogo no livro de Homero, chamado *Sphairomachia*, este livro trata somente de esportes com bola. Existem muitas similaridades entre o futebol atual e o *Epyskiros*, que era jogado com os pés em um campo retangular por duas equipes compostas por 11 jogadores (GOULART, 2014). Porém, podia-se jogar com mais jogadores e parece ter havido um jogo em Esparta, no século I a.C., com 17 jogadores de cada lado. O objetivo era arremessar uma bola feita de bexiga de gado, cheia de ar e areia, entre as balizas que ficavam no fundo de cada lado do campo (GOULART, 2014).

O *Harpastum* parece ter sido incorporado pelos romanos quando dominaram Esparta e tem registros por volta de 200 a.C., jogava-se com uma bola revestida de couro chamada *follis* com o objetivo de chegar a uma das linhas de fundo. O *Harpastum* parece ter sido praticado com muito mais violência, pois, ao que parece, o imperador Júlio César buscava treinar a força e habilidade de seus soldados com este jogo (GOULART, 2014).

Podemos listar ainda alguns jogos que eram praticados no continente americano, como o *Pok ta Pok*, que era jogado na Península de Iucatã, o atual México, onde arremessar uma bola com a mão ou os pés num furo circular entre pedras era a meta do jogo, praticado por volta de 900 a 200 a.C. Existia uma versão similar a este jogo que era exercitada no Império Asteca e era chamada de *Ullamalitzli* (GOULART, 2014).

FIGURA 2 - O EPYSKIROS APRESENTAVA SIMILARIDADES COM O FUTEBOL ATUAL



FONTE: Disponível em: <<http://img.historiadigital.org/2014/04/Futebol-Historia-Epyskiros.jpg>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

Considerando os jogos que podem ter originado as raízes do futebol com o passar dos anos, durante a Idade Média e até o século XIX, quando começou a ganhar o seu formato atual, podemos destacar o Calcio e o Soule. O **Calcio** foi criado em Florença, durante o século XV e ainda é praticado até os dias de hoje no território italiano. Era formado um retângulo para estabelecer o campo de jogo e armadas barracas no fundo para que a bola fosse lançada com os pés ou as mãos. Ao que parece, o número de jogadores dependia do tamanho do campo e não havia um número limite (GOULART, 2014).

O Soule era praticado na França, e parece ter sido uma adaptação do *Harpastum*, que foi introduzido pelos romanos no primeiro século. Era um jogo da realeza e praticado pela aristocracia, mas, por ser muito violento e barulhento, foi proibido pelo rei Henrique II no século XVI (PIVATTO, 2011).

2.1 O SURGIMENTO DO FORMATO ATUAL

Apesar de todas as histórias que existem sobre antigos jogos que podem ter sido parte das origens do futebol, ou pelo menos servido de inspiração para a criação desta modalidade, veja o que Orlando Duarte, um célebre cronista esportivo conhecido no Brasil e no mundo por seus livros e seu trabalho como jornalista esportivo, diz sobre o assunto em sua obra **Todas as copas do mundo**.

Fala-se em futebol na China, na antiguidade. Fala-se em futebol na Idade Média, na Itália. A verdade, porém, é que foram os ingleses que começaram tudo. Houve uma briga entre os adeptos do rúgbi, no século passado, e os dissidentes criaram uma nova modalidade, o futebol. Nada como hoje, pois se podia usar os pés e as mãos. Hoje só o goleiro pode jogar com as mãos. A evolução do futebol foi um fato notável, mas só a partir do início do século XX é que se organizam as entidades nacionais e a FIFA, que surgem em 1904 (DUARTE, 1998, p. 6).

Como bem sabemos, e de acordo com a citação de Duarte (1998), o início do futebol atual com o formato já nos moldes em que é praticado na atualidade se deu na Inglaterra do século XIX.

O campo deveria medir 120 por 180 metros e nas duas pontas seriam instalados dois arcos retangulares chamados de gol. A bola era de couro e enchida com ar. Com regras claras e objetivas, o futebol começou a ser praticado por estudantes e filhos da nobreza inglesa. Aos poucos foi se popularizando. No ano de 1848, numa conferência em Cambridge, estabeleceu-se um único código de regras para o futebol. No ano de 1871 foi criada a figura do guarda-redes (goleiro), que seria o único que poderia colocar as mãos na bola e deveria ficar próximo ao gol para evitar a entrada da bola. Em 1875 foi estabelecida a regra do tempo de 90 minutos e em 1891 foi estabelecido o pênalti, para punir a falta dentro da área [...] No ano de 1897, uma equipe de futebol inglesa chamada Corinthians fez uma excursão fora da Europa, contribuindo para difundir o futebol em diversas partes do mundo. Disponível em: <<http://www.suapesquisa.com/futebol/>> Acesso em: 20 jul. 2016.

O Código Cambridge, também conhecido como as Regras de Cambridge, talvez tenha sido o marco mais importante dessa época do futebol, visto que estabeleceu normas únicas para a prática, que são bem semelhantes com as do futebol atual. E a mais importante das regras foi a que impunha que a bola deveria ser conduzida com os pés e não podia mais se tocar com a mão na bola, o que por fim acabou diferenciando o esporte de outros, como o rúgbi, por exemplo (STEIN, 2013).

FIGURA 3 - O FUTEBOL COMO ERA JOGADO NO SÉCULO XIX



FONTE: Disponível em: <<http://trivela.uol.com.br/especial-os-150-anos-do-nascimento-do-futebol/>>. Acesso em: 28 jul. 2016.

As mulheres entraram em campo pela primeira vez em 1895 e também começaram a fazer parte da história da modalidade. Netie Honeyball fundou o *British Ladie's Football* em 1894 e no ano seguinte reuniu cerca de 10 mil pessoas na sua primeira exibição (STEIN, 2013).

FIGURA 4 - AS MULHERES ENTRAM EM CAMPO



FONTE: Disponível em: <<http://trivela.uol.com.br/a-linha-do-tempo-do-futebol-os-principais-fatos-de-150-anos-de-historia/>>. Acesso em: 28 jul. 2016.

Ao que parece, os ingleses não imaginavam que tanta história iria surgir a partir daquela reunião, a pretensão nem era essa, eles só queriam criar um movimento associativo para regularizar um futebol que vinha sendo jogado de diferentes formas pelo país (STEIN, 2013). Segundo Duarte (1998), o calcio que saiu da Itália por volta do século XVII, chegou na Inglaterra, foi adaptado e exportado para a França em 1872, para Suíça em 1879, Bélgica em 1880, Dinamarca, Holanda e Alemanha em 1889, à própria Itália em 1893, e chegou ao Brasil em 1894.

FIGURA 5 - CHARLES MILLER EM 1893 NO SOUTHAMPTON F.C.



FONTE: Disponível em: <<https://www.google.com.br/search?q=charles+miller>>. Acesso em: 28 jul. 2016.

Existem alguns relatos sobre como chegou o futebol no Brasil, no entanto, a versão mais aceita é que a modalidade foi introduzida no país por Charles William Miller. Nascido em 1874, no Bairro do Brás, em São Paulo, aos nove anos de idade foi estudar na Inglaterra. Ao voltar de lá, em 1894, trouxe consigo uma bola, uma chuteira e um conjunto de regras e é considerado o pai do esporte no Brasil. Há histórias de que marinheiros de navios mercantes já haviam jogado futebol no país por volta de 1870 e o jogo já teria acontecido em outros lugares do nosso território (COSTA, 2009). No entanto, Charles Miller foi o responsável por disseminar a ideia nos clubes e trazer da Inglaterra o material necessário para a prática (DUARTE, 1998).

As competições internacionais começaram a ganhar espaço na primeira e segunda década do século XX, depois que Espanha, Suécia, Suíça, Bélgica, França, Dinamarca e Holanda se reuniram em Zurique, na Suíça, para criar a FIFA, em 1904. A partir desse evento começou um apelo por competições entre os países (RAVAGNANI, 2009).

A Primeira Guerra Mundial fez com que a evolução crescente que ocorria no futebol ficasse estagnada por um período. Porém, foi na primeira grande guerra também que aconteceu uma das histórias mais bonitas de *fair-play* do futebol. Foi na trégua de Natal de 1914. Um soldado inglês que estava nas trincheiras resolveu levantar, atravessar a ‘terra de ninguém’ e pedir um cigarro do lado alemão. Ali começou uma conversa que se transformaria em uma partida de futebol entre alemães e ingleses. Em plena época de guerra o espírito futebolista se uniu ao espírito natalino para celebrar um breve momento de paz. Há ainda outros relatos de jogos ao redor da zona de guerra nas cartas que os soldados enviavam às famílias (STEIN, 2013).

FIGURA 6 - UMA TRÉGUA DE NATAL



FONTE: Disponível em: <<http://trivela.uol.com.br/a-linha-do-tempo-do-futebol-os-principais-fatos-de-150-anos-de-historia/>>. Acesso em: 28 jul. 2016.

2.2 BREVE HISTÓRICO DAS PRINCIPAIS COMPETIÇÕES

A primeira grande campeã de um torneio internacional seria a seleção britânica de futebol, ao vencer os Jogos Olímpicos de 1908, na primeira edição em que o futebol fez parte do quadro de modalidades (DUARTE, 1998). Porém, a primeira seleção a demonstrar potência no futebol internacional no início do século XX foi a uruguaia. O Uruguai viria a conquistar as Olimpíadas de 1924 e 1928, bem como a primeira **Copa do Mundo**, realizada no próprio país, em 1930 (FIFA, 2016). O advogado francês Jules Rimet assumiu a FIFA em 1921 e foi o responsável por decidir a organização de um torneio que representaria o mais alto nível do futebol mundial.

As competições de 1934 e 1938, realizadas na Itália e na França, respectivamente, seriam marcadas pela instabilidade política na Europa e pelo clima de guerra que estava no ar mais uma vez. A atual potência do mundo do futebol, o Uruguai, não participaria de nenhum dos dois torneios, assim como outros países, como Áustria, que não pôde participar em 1938 porque foi ocupada pela Alemanha. A Itália, de Mussolini, aproveitou-se dessas circunstâncias e acabou por conquistar os dois títulos (DUARTE, 1998).

A Seleção Brasileira, que foi mera coadjuvante nos primeiros torneios, começou a ganhar força em 1950, quando, após um intervalo de 12 anos, resolveu-se realizar novamente uma Copa do Mundo, e dessa vez no Brasil. O Brasil chegou à final como grande favorito e precisando de apenas um empate para conquistar o título. O adversário era o Uruguai, que não tinha tido tão boas apresentações no torneio. No que foi considerado um dos maiores reveses do futebol, a Seleção Uruguaia conquista seu segundo título diante de quase 200 mil desolados brasileiros que foram assistir à partida no estádio do Maracanã (DUARTE, 1998).



Caro acadêmico, tire algum tempo para ver um pouco mais sobre a história do futebol. São várias as fontes em que você pode encontrar matérias interessantes, mas deixo como sugestão a matéria publicada no site Trivela em 2013.

Disponível em: <<http://trivela.uol.com.br/a-linha-do-tempo-do-futebol-os-principais-fatos-de-150-anos-de-historia/>>.

FIGURA 7 - O FAMOSO MARACANÃ DE 1950



FONTE: Disponível em: <<https://cotidianosantanaemfoco.wordpress.com/category/historia-das-copas/page/3/>>. Acesso em: 28 jul. 2016.

O futuro guardava uma agradável surpresa para os brasileiros nas décadas seguintes. Eis que surge um rei no futebol, e o seu reinado seria estabelecido no Brasil. Edson Arantes do Nascimento, o saudoso 'Pelé', nasceu em Três Corações, Minas Gerais, em 1940 (BOSANTI, 2013). Surge então a época de ouro para o futebol brasileiro, e a seleção nacional venceria os mundiais de 1958, na Suécia; 1962, no Chile; e 1970, no México, com efetiva e decisiva participação de Pelé.

FIGURA 8 - PELÉ EM SUA MELHOR COPA EM 1970



FONTE: Disponível em: <<https://www.google.com.br/search?tbm=isch&q=copa+do+mundo+1958+pelé>>. Acesso em: 28 jul. 2016.

O futebol ainda passaria por muitas transformações, evolução tática, técnica e física. Surgiriam novos campeões mundiais, o Brasil ainda ganharia mais dois títulos mundiais, novos ídolos em diversos países e um crescimento financeiro inacreditável.

Já foram disputadas 20 edições de Copa do Mundo. O Brasil é o único pentacampeão. Alemanha e Itália possuem quatro títulos cada. Uruguai e Argentina venceram duas vezes, e completam o quadro de campeões a Inglaterra, França e Espanha.

Hoje em dia, o futebol é um negócio altamente rentável e são realizadas negociações de milhões e milhões de dólares entre os clubes. Há quem diga que isso acaba por atrapalhar a beleza do esporte. Entretanto, novos ídolos estão aí, como Messi, Cristiano Ronaldo e Neymar. O que virá pela frente só a história saberá!



Em uma única enciclopédia não caberia toda a história do futebol. Hoje em dia temos diversos livros, variadas bibliografias e diversas fontes. Se você tem mais curiosidade acerca dos fatos históricos da modalidade, busque conhecer o livro de Duarte (1998): Todas as copas do mundo.

RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico, vimos que:

- São vários os lugares, tais como China ou Império Romano, em que se realizavam jogos que podem ter dado origem ao futebol.
- Entre estes jogos estão o *Tsu Chu*, o *Kemari*, o *Epyskiros* e o *Harpastum*.
- Os jogos praticados na Idade Média eram o Calcio e o Soule.
- Na Inglaterra, no século XIX, surgem as primeiras regras estabelecidas do futebol atual.
- A FIFA, federação que rege o futebol em nível mundial, foi fundada em 1904 em Zurique, na Suíça.
- A primeira Copa do Mundo foi disputada no Uruguai e o país-sede sagrou-se campeão.
- Até os dias de hoje, o brasileiro Pelé é reverenciado como o “rei do futebol”.
- Brasil, Alemanha e Itália são os maiores vencedores em nível internacional.

AUTOATIVIDADE



1 A história do futebol é extensa e rica em detalhes. No formato atual, já é mais de um século de acontecimentos que marcaram diferentes pessoas e nações. Antes de a modalidade ser praticada com as regras que fazem parte do formato atual, muitos jogos já traziam consigo semelhanças e elementos do futebol. Dessa forma, ENUMERE por ordem cronológica, colocando 1 para o que for mais antigo e assim por diante, os seguintes eventos:

- () Pelé, que depois seria considerado o ‘rei do futebol”, surge para o mundo da bola.
- () O Soule é praticado na França e o Calcio na Itália.
- () Acontece a primeira Copa do Mundo de futebol e o Uruguai torna-se campeão.
- () O primeiro registro de um jogo de futebol feminino ocorreu na Inglaterra.
- () O Brasil torna-se tricampeão na Copa realizada no México.
- () Um marco para a paz durante a Primeira Guerra Mundial.

HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DO FUTSAL

1 INTRODUÇÃO

Olá, acadêmico, vamos agora aprender um pouco sobre o histórico da modalidade de futsal. No Brasil, este esporte é bem conhecido e popularizado, jogado em todas as regiões do país. No mundo ele é praticado nos mais diferentes cantos do planeta, demonstrando um crescimento em todos os continentes, podendo destacar a Austrália, na Oceania, e o Irã, na Ásia.

A seleção brasileira é atualmente heptacampeã mundial de futsal. Um dos esportes mais populares no Brasil, sendo que, na infância, as crianças já têm contato com a modalidade, pois nas escolas este esporte é conteúdo didático da disciplina de Educação Física. Existem diversas e das mais variadas escolinhas de futsal espalhadas pelo país. Diversos craques que ficaram famosos no futebol de campo iniciaram sua formação e começaram sua carreira no futsal. Entre os que brilharam nos gramados e foram jovens talentos no futsal se destacam Ronaldo fenômeno, Ronaldinho gaúcho, Kaká, Neymar, até mesmo a Marta, craque da seleção feminina de futebol, entre outros. Apesar de o futsal não ter uma história tão glamorosa e tão documentada como o futebol, vamos, neste tópico, aprender um pouco mais como este esporte chegou a ser o que é hoje no Brasil e no mundo.

2 HISTÓRICO E EVOLUÇÃO DO FUTSAL

Não se sabe ao certo as origens do futsal e muito se discute sobre isso. Alguns dizem que o futsal surgiu de uma adaptação do futebol de campo, assim como o futebol sete. A verdadeira origem talvez ainda não se saiba ao certo. Entretanto, foi lá pela década de 30 que surgiram indícios do jogo. Uruguai e Brasil parecem ter sido os países que começaram a prática da modalidade. Vozer e Giusti (2002) relatam que o futsal foi criado pela Associação Cristã de Moços (ACM) em Montevideu, Uruguai. Já em 1933 surgiram as primeiras regras do esporte, que sofriam influências de outras modalidades coletivas, como o basquete e o handebol. Há relatos de que o professor de Educação Física da ACM, Juan Carlos Ceriani Gravier, foi o criador do esporte, em 1934, batizando-o como *indoor football* (SUAPESQUISA.COM, 2016).

Soares (2006) relata que, pela dificuldade de encontrar campos para a prática do futebol, as pessoas começaram a improvisar jogos nas quadras de basquete ou hóquei, aproveitando as traves utilizadas no hóquei. No Brasil, o futebol de salão parece ter iniciado por volta dos anos 40 por jovens que frequentavam a ACM em São Paulo. Os professores João Lotufo e Asdrubal

Monteiro, após se graduarem no Instituto Técnico da Federação Sulamericana das ACM em Educação Física, voltaram ao Brasil e introduziram o "*Indoor Football*", que passou a ser chamado **futebol de salão**. No começo, houve uma preocupação em unir as regras, pois o esporte era praticado de maneiras diferentes nos mais diversos lugares. Esses dois professores da ACM começaram a estudar e, por volta de 1950, propuseram regras básicas do que se tornaria um protótipo do que é praticado hoje em dia. A bola era um dos problemas a ser resolvido, fizeram-na mais pesada na busca de evitar que ela quicasse muito ou que fosse muito além da quadra. Enfim, a "bola pesada" acabou por se tornar uma das mais interessantes características originais do futebol de salão (VOZER; GIUSTI, 2002). O Rio de Janeiro ajudou a difundir o esporte, aperfeiçoar e unificar as regras do jogo. Começaram a surgir as primeiras federações estaduais na década de 50, e a entidade do Rio de Janeiro organizou o que parece ter sido a primeira competição oficial do país, o 'Torneio Apresentação', em 1955 (SOARES, 2006). A década de 50 foi um marco na história, pois passaram a ser criadas as mais diversas federações, sendo que a do Rio de Janeiro foi a primeira, e em 1954 surgiu a federação mineira; no mesmo ano vieram as federações de São Paulo, Ceará, Paraná, entre outras que surgiram (CBFS, 2015).

O futebol de salão cresceu muito nas décadas seguintes, e até mesmo o rei do futebol – Pelé – parece ter praticado o esporte antes de se tornar um expoente nos gramados e na Seleção. Porém, não de maneira organizada e coerente, o que talvez tenha dificultado também o apelo midiático a este esporte. Tanto que não se sabe muito sobre estórias do futebol de salão nesse período. No entanto, no final da década de 80 e começo da década de 90, a FIFA resolveu incorporar a modalidade e organizá-la. Há quem diga que isso não acarretou em benefícios, porém, o que se sabe é que o esporte teve um crescimento exponencial desde então (SOARES, 2006).

FIGURA 9 - FOTO COM PELÉ ANTES DE UM JOGO DE FUTSAL



FONTE: Disponível em: <<http://terceirotempo.bol.uol.com.br/noticias/pela-processa-samsung-por-imagem>>. Acesso em: 22 jul. 2016.

A modalidade que até então era conhecida por futebol de salão passou a se chamar Futsal. Existe certa rixa entre as confederações e órgãos que regem o esporte. No começo, era a Federação Internacional de Futebol de Salão (FIFUSA) que regia o futebol de salão, nome que foi alterado para futsal porque a FIFA proibia o uso do termo futebol, mas a FIFA mesmo adotou o nome futsal posteriormente. Algumas confederações e alguns países não aceitaram muito bem que a FIFA regesse o esporte, o que gerou uma divisão e fez com que esses problemas políticos atrapalhassem o crescimento e o desenvolvimento da modalidade. Atualmente, o Futebol de Salão tem como federação nacional a Confederação Nacional de Futebol de Salão (CNFS), filiada à Associação Mundial de Futsal (AMF), cuja sede situa-se no Paraguai. O Futsal, por sua vez, em sua forma mais difundida, hoje é administrado, no Brasil, pela Confederação Brasileira de Futsal (CBFS), através da CBF, filiada à FIFA (CBFS, 2015).

2.1 BREVE HISTÓRIA DAS PRINCIPAIS COMPETIÇÕES

A Confederação Sul-Americana de Futebol de Salão - CSAFS foi fundada em 1969, em Assunção – Paraguai, e em 1980 foi realizado no México o 1º Pan-Americano de Futebol de Salão. Nesta competição participaram Brasil, Uruguai, Bolívia, Argentina, Paraguai, México e Estados Unidos, na qual o Brasil se consagrou campeão. Na década de 80 surgiram os campeonatos mundiais, organizados pela antiga FIFUSA. Aconteceram três campeonatos mundiais nessa década, nos anos de 82, 85 e 88. Todos eles ainda organizados pela FIFUSA. O primeiro torneio aconteceu no ginásio do Ibirapuera, em São Paulo, Brasil. O Brasil venceu os dois primeiros, derrotando o Paraguai e a Espanha, respectivamente, mas acabou perdendo a final do terceiro para o Paraguai (CBFS, 2015). A grande rivalidade da época ficaria por conta dos confrontos entre Brasil e Paraguai.

FIGURA 10 - FOTO DO PRIMEIRO TÍTULO MUNDIAL DE FUTSAL



FONTE: Disponível em: <<http://futsalclassico.blogspot.com.br/2013/08/i-campeonato-mundial-de-futebol-de.html>>. Acesso em: 22 jul. 2016.

Foi em 1989, depois de muito embate e discussão entre representantes e entidades do futebol de salão, que foi realizada a primeira Copa do Mundo de Futsal da FIFA, realizada na Holanda, e o Brasil voltou a retomar a hegemonia do esporte ganhando a competição (CBFS, 2015). Ainda em 1989, após várias reuniões dos representantes da CBFS, FIFUSA e FIFA, ocorreu a fusão destes dois últimos órgãos, e o futsal como é praticado hoje em dia, desde então, passou a ser regido pela FIFA (SOARES, 2006).

Na década de 90 o Brasil se consolida como uma potência no futsal em nível mundial, vencendo os outros dois mundiais realizados nos anos de 1992, em Hong Kong, e 1996, na Espanha, vencendo os Estados Unidos e a Espanha nas finais, respectivamente. Porém, no final da década e no começo dos anos 2000 a Espanha se torna a 'grande pedra no sapato' dos brasileiros e ameaça a hegemonia brasileira vencendo as copas do mundo de 2000 e de 2004, realizadas na Guatemala e na China, respectivamente (FIFA, 2016).

No ano de 2008 aconteceu um grande embate entre essas potências do futsal atual. Brasil e Espanha se enfrentaram em mais uma final, e agora era diferente. A Espanha havia evoluído muito sua técnica em nível nacional e mundial. Era a atual detentora do título e havia deixado o Brasil para trás nos últimos dois campeonatos. Por outro lado, a seleção brasileira vinha com muita inspiração para retornar ao topo do mundo no futsal e teria o apoio de sua torcida jogando em casa. Em 1996 o Brasil havia derrotado a seleção espanhola jogando em seu território, em 2008 a seleção espanhola veio pronta para a revanche. Após um jogo extremamente disputado, que ficou empatado em 2x2 no final do tempo normal e da prorrogação, pela primeira vez uma final de copa do mundo de futsal seria disputada nos pênaltis, e felizmente, para o Brasil, a taça ficou para o time da casa, que retomava a soberania do esporte (FIFA, 2016).

Em 2012, a FIFA decide realizar o evento na Tailândia, com um dos objetivos de fazer a modalidade crescer ainda mais em todos os continentes. Vale a pena ressaltar que nesse mundial a participação da seleção da Itália, que apesar de nunca ter sido campeã, mais uma vez conquista o bronze, vencendo a seleção da Colômbia, que pela primeira vez fica entre as quatro melhores do torneio em sua primeira participação em um torneio organizado pela FIFA. Vale destacar que a Colômbia é a grande campeã do futebol de salão que ainda persiste nos moldes antigos e é organizado pela AMF. A Itália já havia conquistado o bronze em 2008, ao bater a seleção russa, e a prata na única final em que o Brasil não participou, em 2004. Mais uma vez a final é disputada entre Brasil e Espanha num jogo sensacional, no qual o jogador brasileiro Neto, que recebeu o prêmio bola de ouro do torneio, faz um belo gol na prorrogação dando o título para a seleção brasileira, com placar final de 3x2 (FIFA, 2016).



Caro acadêmico, tire alguns minutos para ver o vídeo dos melhores momentos da final da copa do mundo realizada no Brasil, em 2008. Segue o *link*: <https://www.youtube.com/watch?v=ynda_PQe_CM>.

3 FUTSAL FEMININO

O futsal feminino tem recebido mais atenção na atualidade, mas ainda há muito o que melhorar e necessita de muito apoio para poder crescer. São muitas as barreiras que precisam ser quebradas, como a do preconceito e a falta de espaço na mídia. A necessidade de um maior apoio por parte da FIFA também é evidente. Já aconteceram seis campeonatos mundiais de futsal feminino e, assim como no masculino, o Brasil é hegemônico, apesar da desvalorização da modalidade no país, vencendo todas as edições anuais até agora entre os anos de 2010 a 2015. Na Espanha e em Portugal a modalidade já possui uma boa organização e estrutura. Esses países são os dois grandes adversários do Brasil nas competições, com duas e três medalhas de prata, respectivamente.

Para você, que será um futuro profissional de Educação Física, trabalhar conceitos relacionados à inclusão e contra a discriminação das mulheres no esporte poderá ajudar também no crescimento da modalidade. Trabalhar com a formação e o desenvolvimento integral e esportivo das crianças, tanto os meninos quanto as meninas, é uma tarefa e obrigação do professor de Educação Física.

Por fim, caros acadêmicos, ocorreu em 2016 a Copa do Mundo de Futsal, realizada na Colômbia, e uma surpresa ocorreu, um campeão inédito! Os grandes favoritos Brasil e Espanha foram derrotados nas oitavas e quartas de final, respectivamente, e a seleção da Argentina conquistou o título. E agora, qual será a história e quais serão os principais personagens da próxima copa?

RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico, vimos que:

- O futsal surgiu na década de 1930, na América do Sul, e é provável que sua origem tenha ocorrido na ACM do Uruguai.
- Os professores João Lotufo e Asdrubal Monteiro trouxeram o esporte ao Brasil e introduziram o “*Indoor Football*”, que passou a ser chamado **futebol de salão**.
- No Rio de Janeiro aconteceu o que parece ter sido a primeira competição oficial do Brasil, o ‘Torneio Apresentação’, em 1955.
- O primeiro campeonato mundial de futsal aconteceu em 1982, no Brasil, e o ‘dono da casa’ acabou ficando com o título.
- Ao todo já ocorreram 11 mundiais de seleções masculinas e a última ocorreu no ano de 2016, na Colômbia. O Brasil é heptacampeão mundial.
- O futsal feminino tem conquistado espaço e vem demonstrando um bom crescimento. A seleção brasileira conquistou todos os seis campeonatos mundiais até agora.



1 O futsal parece ter sido uma modalidade que surgiu de uma adaptação do futebol. Não se sabe ao certo as origens do futsal. O que se sabe é que ele é um esporte mais recente, e começou a ser jogado nas quadras de outros esportes coletivos, como o basquetebol. Considerando o que você aprendeu neste tópico sobre a história do futsal, RELACIONE as sentenças abaixo com suas respectivas datas prováveis.

- () O Brasil vence o primeiro torneio mundial organizado.
- () O Rio de Janeiro parece ter sido o organizador da primeira competição no Brasil.
- () Acontece a primeira copa do mundo organizada pela FIFA.
- () O futsal feminino do Brasil venceu a primeira edição do torneio mundial.
- () No Uruguai, começa a prática da modalidade.
- () Até mesmo Pelé chegou a jogar futsal no início da carreira.
- () A Espanha conquista seu primeiro título mundial de futsal.
- () Professores de Educação Física introduzem o esporte no Brasil.
- () Criação das primeiras regras, que seriam a base do esporte atual.

- a) 1930
- b) 1940
- c) 1950
- d) 1955
- e) 1956
- f) 1982
- g) 1989
- h) 2000
- i) 2010

CARACTERIZAÇÃO DOS JOGOS DE FUTEBOL E FUTSAL

1 INTRODUÇÃO

Vamos começar um novo tópico, com o objetivo de estudarmos as principais características das duas modalidades que são o foco da nossa disciplina. Vamos aprender sobre como estes esportes são jogados, com um olhar mais focado na demanda física imposta sobre os atletas. Em que intensidade são disputados os jogos? Quais são as exigências sobre o organismo? O que precisa ser aprimorado com o treinamento para que os jogadores consigam disputar esses esportes em alto nível ou para atingir um melhor rendimento? Vamos buscar um melhor entendimento sobre estas e outras questões que estão envolvidas na prática do futebol e do futsal. Começaremos analisando o futebol e suas principais características físicas e fisiológicas, depois veremos estas questões sobre o futsal. Abordaremos também as principais diferenças entre estas duas modalidades. Vamos juntos nos estudos deste novo tópico para aprimorar nosso conhecimento sobre estes esportes, que fazem parte dos conteúdos das aulas de Educação Física e que podem ser uma futura área de atuação para você, como educador físico.

2 DEMANDA FÍSICA E CARACTERIZAÇÃO DO ESPORTE COLETIVO: FUTEBOL

Vamos, agora, falar das características específicas do futebol. Por ser o esporte mais popular no Brasil e no mundo, quase todas as pessoas sabem um pouco, ou muito, do futebol. No Brasil, o esporte é paixão nacional e é acompanhado pela maioria dos brasileiros.

Muitos professores acadêmicos, após concluírem seu curso, vão trabalhar em clubes ou escolinhas de formação ou até mesmo como professores em escolas e, em algum momento de suas carreiras, se deparam com a necessidade de ensinar o futebol. A pergunta que permanece é: o que você, como profissional da área, vai ter de diferencial para trabalhar com o futebol? Por isso, vamos agora estudar um pouco mais sobre a caracterização fisiológica e física deste esporte, para que você esteja bem preparado quando precisar desse conhecimento.



Tire algum tempo para assistir alguns vídeos no Youtube de algumas partidas de futebol. Deixo como sugestão o vídeo dos 10 gols mais bonitos da última Copa do Mundo, em 2014, no Brasil. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Cny6dMGXtaw>>.

Quais são os movimentos mais comuns dos jogadores de futebol? Quando você está assistindo a uma partida, que tipo de deslocamentos você mais percebe? A primeira questão que precisamos ter em mente é que o futebol é um esporte de enfrentamentos, de confrontos, no qual duas equipes, formadas por 11 jogadores cada, se enfrentam em oposição (FIFA, 2016). Outra questão que você deve ter percebido assistindo ao vídeo sugerido, ou durante jogos que você já assistiu, é que o futebol é um esporte caracterizado por *sprints* curtos, rápidas acelerações ou desacelerações, mudanças de direção, chutes e saltos (BANGSBO, 1994). Muitos especialistas e profissionais da área têm dado especial atenção ao desenvolvimento de alguns parâmetros, como as características morfológicas, potência aeróbica máxima e capacidade de realizar *sprints* repetidos em atletas de futebol (REF), porque a intensidade imposta durante os jogos aumentou muito nas últimas décadas (DÍAZ et al., 2003). A posição tática e o esquema tático também influenciam a intensidade dos esforços realizados (TIERNEY et al., 2016).



Fica como sugestão de leitura adicional o texto publicado na Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, por Silva e colaboradores, em 2011, que trata da avaliação e aptidão aeróbia no futebol. Segue o *link* para acesso *on-line*: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1980-00372011000500010&lng=pt&nrm=i-so&tlng=pt>.

Quanto às características de deslocamentos durante os jogos, alguns investigadores relataram que, em média, a distância total percorrida por jovens jogadores fica em torno de 6 a 8 km por jogo, em uma intensidade média relativa de 85% da frequência cardíaca máxima (FCmax) (CASTAGNA et al., 2009), enquanto que, para jogadores adultos, essa média sobe para 10 – 12 km por jogo em partidas oficiais (TIERNEY et al., 2016). Os jogadores jovens realizam, aproximadamente, de 9% a 12% da distância total percorrida em corridas de alta intensidade (13 a 18 km.h⁻¹) e em torno de 3% a 4% dessas distâncias são realizadas em *sprints* máximos (> 18,0 km.h⁻¹) (CASTAGNA et al., 2009). Por outro lado, os jogadores adultos realizam entre 30 a 40 acelerações e 50 a 60 desacelerações de alta velocidade durante o jogo.

Adultos profissionais percorrem em torno de 6% do jogo em altíssima intensidade ($>19,8 \text{ Km.h}^{-1}$) e quase 20% do jogo em alta intensidade ($>14,5 \text{ Km.h}^{-1}$) durante as partidas oficiais (TIERNEY et al., 2016).



Deve ficar claro para você, caro acadêmico, que estas intensidades e distâncias percorridas são variáveis, e dependem principalmente do nível competitivo, da posição e estratégia tática e da categoria em que o jogo é realizado, ou seja, dependente da idade do atleta.

Considerando a exigência física e a demanda fisiológica que o futebol apresenta, devemos ter em mente que precisamos desenvolver algumas qualidades físicas que serão imprescindíveis para que o atleta consiga desenvolver bem a modalidade. Entre estas capacidades necessárias podemos destacar algumas: a habilidade de realizar *sprints* repetidos (RSA), visto que este gesto motor ocorre frequentemente durante os jogos e geralmente antes de uma ação decisiva de jogo (BANGSBO, 1994; TIERNEY et al., 2016); a potência aeróbia para realizar as ações de alta intensidade de maneira aprimorada (BANGSBO, 1994); a capacidade aeróbia para recuperar de maneira eficiente os esforços de alta intensidade (SILVA; DITTRICH; GUGLIELMO, 2011); e a força e potência muscular para poder realizar as ações específicas do esporte de maneira eficiente (SILVA et al., 2012). Todas estas qualidades e/ou capacidades precisam estar bem aprimoradas para que o atleta consiga desempenhar o jogo com um rendimento adequado.

As figuras a seguir demonstram alguns dos gestos motores específicos do futebol.

FIGURA 11 - GESTO MOTOR ESPECÍFICO DO FUTEBOL: O CHUTE



FONTE: Disponível em: <www.google.com.br/imghp?hl=pt-BR&ei=Ak59V6veOYGfWgSsjpOwBA&ved=0EKouCALoAQ>. Acesso em: 6 jul. 2016.

FIGURA 12 - GESTO MOTOR ESPECÍFICO DO FUTEBOL: OS SALTOS



FONTE: Disponível em: <www.google.com.br/imghp?hl=pt-BR&ei=Ak59V6v eOYGFwgSsjpOwBA&ved=0EKouCALoAQ>. Acesso em: 6 jul. 2016.

FIGURA 13 - A HABILIDADE DE REALIZAR SPRINTS REPETIDOS NO FUTEBOL



FONTE: Disponível em: <www.google.com.br/imghp?hl=pt-BR&ei=Ak59V6v eOYGFwgSsjpOwBA&ved=0EKouCALoAQ>. Acesso em: 6 jul. 2016.

Podemos perceber ser imprescindível que o profissional que irá trabalhar com o futebol planeje treinos/atividades que possibilitem o desenvolvimento das capacidades específicas necessárias para a realização do futebol. Importante ressaltar, nesse momento, que o planejamento, a elaboração e a prescrição de atividades/treinos devem ser adequados à idade e ao nível competitivo em que os atletas vão participar (MORGANS et al., 2014). Outro ponto é que o treinamento físico precisa ser adequado à posição de jogo e também aos titulares e reservas (ANDERSON et al., 2016). Anderson e colaboradores (2016) verificaram em um interessante estudo, que analisou jogadores da liga inglesa durante uma temporada, que existe diferença entre titulares e reservas nas intensidades dos deslocamentos durante as partidas e, dessa forma, o treinamento deve ser adequado às necessidades de cada atleta.



O treinamento técnico e a elaboração das atividades para este fim serão tratadas no último tópico desta unidade. Os cuidados e os princípios que norteiam o treinamento no futebol, inclusive o tático, serão abordados na Unidade 2.

Em relação ao treinamento físico das habilidades específicas do futebol, muita atenção tem sido dada ao treinamento intervalado de alta intensidade (TIAI). Respeitando as características individuais de cada um, como *status* de treinamento, nível competitivo, fatores maturacionais, por exemplo idade, entre outros, o treinamento intervalado parece ser uma boa opção para o aprimoramento das qualidades físicas exigidas na modalidade (DUPONT; AKAKPO; BERTHOIN, 2004; BUCHHEIT; LAURSEN, 2013).

Segundo Morgans et al. (2014), as características intermitentes do futebol fazem com que ocorra a exigência de contribuição de ambos os sistemas aeróbios e anaeróbios de energia. Para esses autores, os programas de treinamento necessitam incluir a prescrição de atividades que trabalhem estes sistemas. Nesse sentido, Buchheit e Laursen (2013) afirmam que nos dias de hoje o TIAI é considerado uma das formas mais efetivas de exercício para aprimorar o rendimento físico de atletas.

É importante ficar claro que as utilizações de atividades intensas precisam ser bem planejadas, para não prejudicar os praticantes/atletas da modalidade. Caso formos trabalhar com crianças ou com iniciação esportiva, é preciso sempre respeitar os estágios maturacionais. Caso você for trabalhar com adultos, também precisará se perguntar qual o objetivo para a prática da modalidade. Será um treinamento para competição ou será de maneira recreacional? Dependendo da situação, deve ser realizado o planejamento adequado para que se atinja os objetivos devidos. O futebol recreacional, por exemplo, tem se demonstrado uma importante ferramenta na melhora das capacidades cardiorrespiratórias de homens, mulheres e crianças (MILANOVIC et al., 2015). No entanto, se o objetivo for a realização do esporte em nível competitivo, a utilização de métodos como TIAI, para alcançar o melhor rendimento dos atletas, é válida.

3 DEMANDA FÍSICA E CARACTERIZAÇÃO DO ESPORTE COLETIVO: FUTSAL

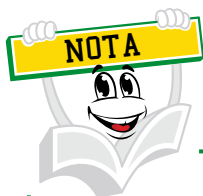
Vamos agora ver as características e peculiaridades do futsal. Dessa forma, a primeira questão que podemos abordar são algumas das particularidades na forma de jogar e praticar este esporte. Sabemos que o futsal é praticado em uma quadra e, em partidas oficiais, o tamanho da quadra é de 20 metros de largura por 40 de comprimento. Duas equipes jogam em oposição, uma contra a outra, e cada equipe

possui cinco jogadores, sendo um deles o goleiro. Outro ponto que deve ficar claro é o tempo de jogo, que consiste em 40 minutos cronometrados, ou seja, sempre que a bola sai do campo de jogo ou o árbitro para a partida por algum motivo, o cronômetro é pausado. Estes 40 minutos são divididos em dois tempos de 20 minutos e estima-se que uma partida dure em média 70 minutos (RODRIGUES, 2008).

Dito isto, você já consegue agora formar um cenário mais claro do jogo em sua mente. A posição tática desempenhada influencia diretamente o deslocamento dos jogadores. Podemos perceber que para ocupar os espaços da quadra em diferentes situações de jogo, os praticantes precisam alterar o ritmo constantemente, precisando também alterar o sentido da corrida nas diferentes ações efetuadas e em diferentes distâncias (ARINS; SILVA, 2007). Vale ressaltar que cada jogador possui níveis de solicitação metabólica específica durante a realização dos jogos, o que resulta em demandas físicas e fisiológicas diferenciadas (ARAÚJO et al., 1996).

Outra questão que podemos levantar, meu caro cursista, é que o futsal tem sido caracterizado pela combinação de ações de intensidades elevadas, intercaladas com períodos de recuperação variáveis durante uma partida, e assim, sob o ponto de vista fisiológico, é uma modalidade que depende das variáveis relacionadas ao metabolismo aeróbio e anaeróbio de fornecimento de energia (RODRIGUES, 2008).

Da mesma forma, é digno de nota que o atleta de futsal deve possuir níveis elevados de potência aeróbia, visto que, assim, a síntese dos fosfatos de alta energia e da fosfocreatina dentro da célula muscular, as quais representam as fontes de energia imediata nos exercícios intermitentes de alta intensidade, se dará de forma mais eficiente (MEDINA et al., 2002).



Quando colocamos que o futsal depende do sistema aeróbio de produção de energia, a intenção é dizer que todas as atividades realizadas utilizando a energia fornecida pela respiração celular (mais especificamente mitocondrial) e que vão utilizar o O_2 no final da via oxidativa são aeróbias (POWERS; HOWLEY, 2005). Assim, lembramos que o futsal é predominantemente aeróbio de uma perspectiva geral, visto que sua duração exige que esta via metabólica trabalhe efetivamente para produzir energia para os músculos contraírem.

Assim, podemos também destacar que a exigência constante de esforços máximos de forma intermitente e com pausas ativas e passivas de duração variável não permite uma recuperação completa do organismo do praticante da modalidade, exigindo a participação constante dos processos aeróbios e anaeróbios durante toda a partida (BARBERO ÁLVAREZ et al., 2008). Devemos compreender que o metabolismo anaeróbio tem uma participação muito

importante na realização do jogo de futsal. Reflita comigo que a maioria das ações determinantes durante um jogo são esforços de duração inferior a cinco segundos e realizados em intensidades muito elevadas, como o chute, saltos para cabeceios, a frenagem e as acelerações constantes. De acordo com Medina et al. (2002), o atleta de futsal deve possuir uma elevada capacidade de realizar *sprints* (corridas de curta duração e alta intensidade), possibilitando-o a realizar corridas curtas em intensidades máximas, com recuperações incompletas, utilizando a via anaeróbia para produzir energia para tais esforços, conseguindo assim uma habilidade aprimorada da coordenação do gesto técnico sem diminuir sua eficácia com o transcorrer da partida. Assim, o atleta precisa de um nível aprimorado de potência e de capacidade anaeróbia, bem como de uma alta capacidade de regeneração dessa via metabólica.



Ainda é importante que fique claro para você, retomando mais uma vez os conceitos da Fisiologia do Exercício, que os sistemas de produção de energia trabalhem juntos sempre, em menor ou maior proporção e participação, e que não existe 100% de energia produzida por um só sistema. Entretanto, nas atividades de curta duração e rápida execução, como o chute, a produção de energia anaeróbia será bem maior, porque este sistema produz energia de maneira mais rápida quando comparado ao aeróbio, que produz uma quantidade maior de energia, mas leva mais tempo para tal (POWERS; HOWLEY, 2005).

Outro ponto que você precisa entender sobre o futsal é a razão trabalho-reposo, que tem sido considerada de 1:1 (BARBERO ÁLVAREZ et al., 2008), sendo que o trabalho significa a distância percorrida em média, alta ou máxima velocidade, e repouso significa que o jogador se encontra parado, caminhando ou trotando.



Vale ressaltar que nosso organismo possui três sistemas de produção de energia. O sistema aeróbio é dependente do O_2 , sendo o que mais produz em quantidade por molécula de substrato, tem capacidade ilimitada de produzir energia. Entretanto, por possuir um número maior de reações, é o mais lento. Em contraposição, temos o sistema anaeróbio, que vai produzir energia de maneira muito rápida (poucas reações), mas em menor quantidade. Este sistema se divide em dois: anaeróbio alático, sem produção de lactato e utilizando a fosfocreatina e/ou os fosfatos de alta energia armazenados no músculo; ou anaeróbio láctico, com produção de lactato sanguíneo e utilizando a via glicolítica (POWERS; HOWLEY, 2005).

Caro acadêmico, imagine agora uma partida de futsal, imagine que você está na arquibancada assistindo aos jogadores correrem para o ataque e para a defesa, sucessivamente tentando marcar gol ou defender sua própria baliza. Vamos comentar sobre o que estamos “vendo” do lado de fora da quadra. Os atletas estão dando seu máximo para alcançarem o objetivo da vitória. Isso faz com que eles realizem esforços máximos constantemente e que entre esses esforços eles recuperem um pouco, em baixa intensidade. Vemos também os jogadores acelerando ao máximo muitas vezes e com máximas desacelerações que acontecem continuamente, o que vai exigir um elevado trabalho muscular, em particular o excêntrico. Para isso os atletas devem possuir um bom nível de potência muscular, alta porcentagem de fibras do tipo II e habilidade de resistir à fadiga para que possam executar essas ações explosivas requeridas no jogo (MEDINA et al., 2002).



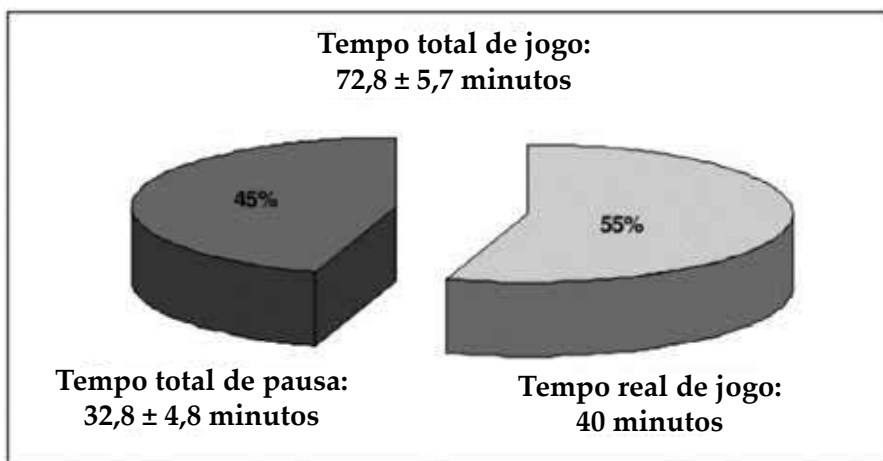
Assista a alguns vídeos de partidas de futsal oficiais com um novo olhar e com esse novo conhecimento, buscando focar nessas peculiaridades do jogo que discutimos acima. Como dica, segue o *link* do vídeo da final do Gran Prix de Futsal entre Brasil e Rússia em 2013, que está disponível no Youtube: <<https://www.youtube.com/watch?v=BTydOwRTHgA>>.

Rodrigues (2008) desenvolve um interessante estudo que busca investigar a intensidade de partidas oficiais de futsal durante a liga nacional brasileira. Durante 13 jogos, 14 jogadores profissionais foram monitorados através do uso de frequencímetros para a análise do comportamento da frequência cardíaca (FC) no momento em que estavam participando da partida. Antes do início e ao final da competição foram realizados testes para determinar o consumo máximo de oxigênio ($VO_2\text{max}$), a FC máxima e a relação entre FC e $VO_2\text{max}$. Agora, observe alguns dos achados desse estudo que nos mostram algumas particularidades do futsal.



O consumo máximo de oxigênio pode ser definido como a máxima captação (pulmões e coração), transporte (vasos sanguíneos) e utilização de O_2 (célula) pela musculatura (POWERS; HOWLEY, 2005). Tem sido amplamente utilizado no meio esportivo como um indicador de performance aeróbia.

GRÁFICO 1 - DEMONSTRATIVO DO TEMPO REAL DE JOGO NO FUTSAL

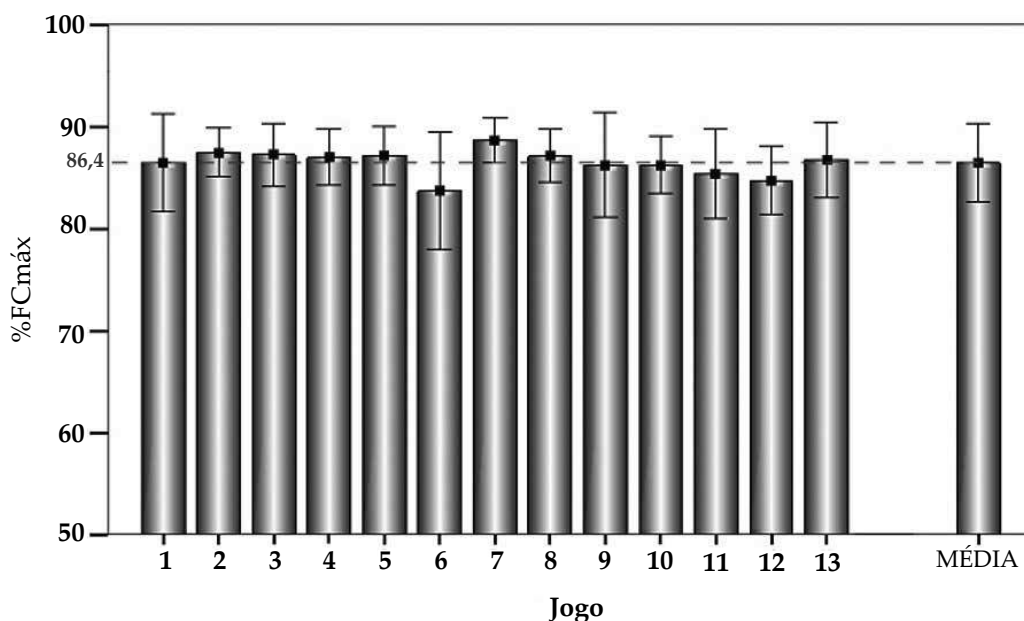


FONTE: Rodrigues (2008, p. 64)

Você pode observar que quase metade do tempo total do jogo de futsal, aproximadamente 72 minutos, é parado. Em outras palavras, podemos pensar que é uma pausa para que os atletas possam se recuperar dos esforços mais intensos e, como já dito anteriormente, existe uma razão de praticamente 1:1 entre os esforços e pausas.

Agora observe, no gráfico a seguir, qual é a intensidade imposta no tempo em atividade durante um jogo de futsal.

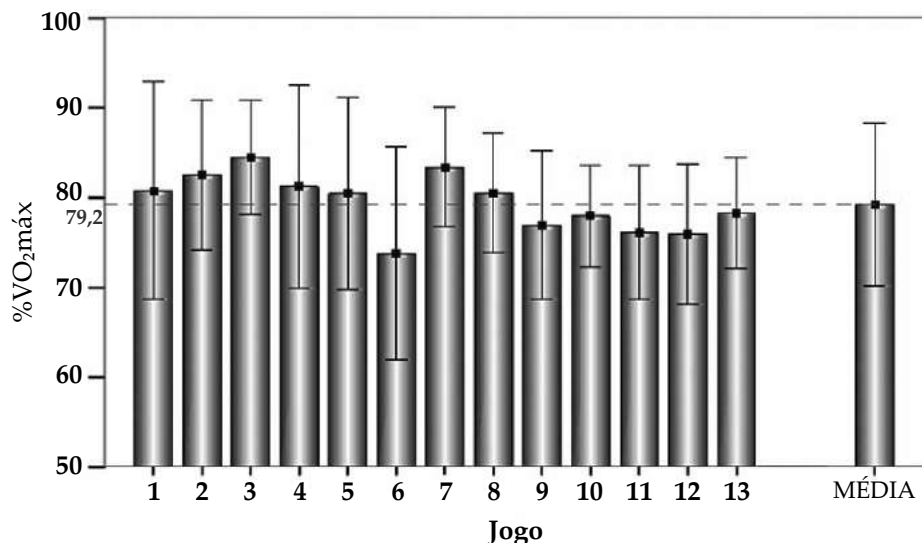
GRÁFICO 2 - CARGA INTERNA MENSURADA PELO COMPORTAMENTO DA FC DURANTE OS JOGOS



FONTE: Rodrigues (2008, p. 67)

Perceba que a intensidade imposta durante os jogos fica, em média, 86% da FC máxima dos indivíduos. Considerando que as substituições são ilimitadas, os praticantes executam muitos esforços no máximo ou muito próximo do máximo cardíaco de cada um, e conseguem se recuperar destes esforços durante as pausas ou quando substituídos.

GRÁFICO 3 - INTENSIDADE DOS JOGOS EXPRESSA EM PERCENTUAL DO CONSUMO MÁXIMO DE O_2



FONTE: Rodrigues (2008, p. 69)

Agora, caro acadêmico, perceba que, quando a intensidade imposta durante os jogos oficiais foi expressa relativa à máxima capacidade pulmonar, em média, os atletas atingiram por volta de 80% do máximo individual (linha pontilhada). Ainda podemos perceber, através das linhas contínuas acima das barras, que em muitos jogos alguns atletas atingiram a intensidade próxima de 90% do $VO_2máx$.

4 FUTEBOL VERSUS FUTSAL: POSSÍVEIS DIFERENÇAS NA DEMANDA FÍSICA

O futebol e o futsal são conhecidos mundialmente por suas semelhanças, porém, existem diferenças intrínsecas a estas modalidades que precisam ser ressaltadas. Alguns aspectos devem ser abordados de forma integrada no planejamento do treinamento dessas duas modalidades, como o treinamento técnico, tático, o físico e o psicológico. Dessa forma, esses esportes possuem um aspecto complexo, considerando todas as dimensões envolvidas (SILVA et al., 2012).

No que diz respeito aos aspectos físicos, podemos considerar que o futebol e o futsal têm como principais aspectos associados ao rendimento os componentes de capacidade e potência aeróbia e anaeróbia e, de acordo com Silva et al. (2012), apesar da predominância aeróbia, a aptidão anaeróbia demonstrada em ações de potência muscular está relacionada com atividades decisivas das partidas, como *sprints*, saltos, chutes e *tackles*.

Analisemos a caracterização dos deslocamentos realizados no futebol e futsal. Enquanto que no futebol os *sprints* constituem de 1% a 11% da distância total percorrida na partida, correspondendo de 0,5% a 3% do tempo do jogo ocorrendo em média a cada 90s (MORGANS et al., 2014; ANDERSON et al., 2016), no futsal, por volta de 14% dos deslocamentos são de alta intensidade (18 - 25 km.h⁻¹) e 9% na forma de *sprints* (acima de 25 km.h⁻¹) (BARBERO ÁLVAREZ et al., 2008), ressaltando a exigência neuromuscular que ocorre durante as partidas.

Gorostiaga et al. (2009) verificaram que atletas profissionais de futsal obtiveram desempenho neuromuscular inferior quando comparados a futebolistas. Embora as razões para estas diferenças não serem totalmente explicadas, os autores defendem a hipótese de que podem existir distintas origens, como as demandas físicas durante jogos e a quantidade e tipo de treinamento. Os mesmos autores demonstraram que existe associação entre ações anaeróbias, como a realização de *sprints* curtos com os níveis de potência muscular em atletas de futebol e futsal. Para Silva et al. (2012), esses aspectos estão relacionados com o desenvolvimento da capacidade de aceleração, aptidão essencial em atletas de futebol e futsal, por exemplo, durante as ações ofensivas.

Silva et al. (2012) ainda defendem que, apesar de serem de modalidades diferentes, futebol e futsal possuem características mecânicas e fisiológicas comuns. Se, por um lado, a investigação de Gorostiaga et al. (2009) encontrou diferenças neuromusculares entre as modalidades em jogadores espanhóis, o estudo mais recente de Silva et al. (2012) mostrou resultados diferentes com jogadores brasileiros. Esses autores objetivaram comparar a potência de membros inferiores entre jogadores de futebol das categorias sub-17, sub-20 e profissional e entre atletas de futsal das categorias sub-20 e profissional; bem como entre jogadores que atuam em diferentes posições no futebol e no futsal; e entre atletas profissionais de futebol e futsal. Vamos analisar agora os resultados desse estudo um pouco mais a fundo.

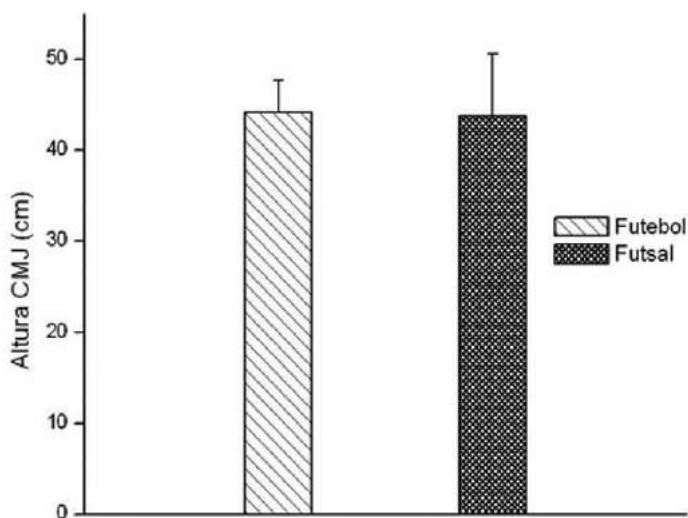
TABELA 1 - CARACTERÍSTICAS DOS PARTICIPANTES DO ESTUDO

Categorias (n)	Massa corporal (kg)	Estatura (cm)
Futebol		
Sub-17 (22)	69.2 ± 6.3	176.5 ± 6.8
Sub-20 (20)	75.4 ± 8.4	178.5 ± 8.1
Profissional (19)	79.7 ± 10.1	179.9 ± 6.1
Futsal		
Sub-20 (14)	69.6 ± 5.4	173.4 ± 4.0
Profissional (14)	76.9 ± 8.7	177.5 ± 6.6

FONTE: Silva et al. (2012)

Na tabela acima podemos observar como estava composta a amostra do referido estudo. Vale ressaltar que os atletas destacados como profissionais podem ser considerados de elite, pois competiam no maior nível do futebol e futsal brasileiro, o Campeonato Brasileiro de série A e a Liga Nacional de Futsal.

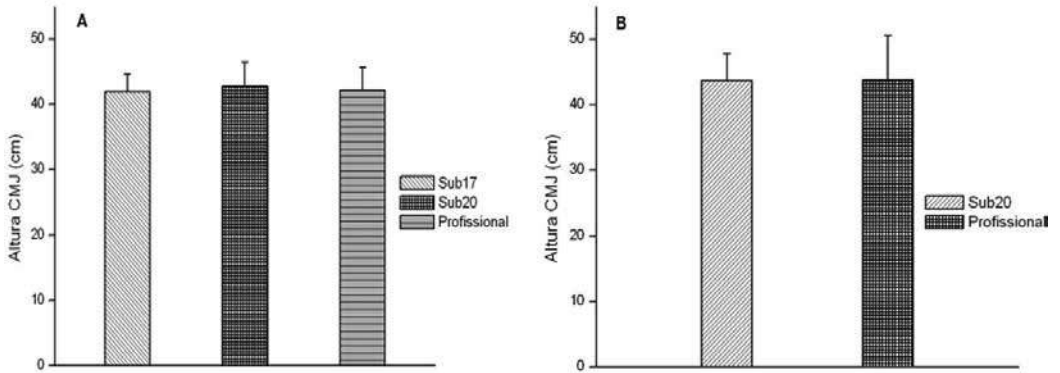
GRÁFICO 4 - COMPARAÇÃO DA CAPACIDADE DE SALTOS ENTRE OS ATLETAS DE FUTSAL E FUTEBOL



FONTE: Silva et al. (2012)

Perceba que não houve diferença entre os atletas profissionais na variável altura do salto com contra movimento (CMJ). Importante esclarecer que, segundo Silva et al. (2012) e Gorostiaga et al. (2009), o salto CMJ é uma variável que pode demonstrar a potência muscular dos atletas avaliados e, dessa forma, pôde-se inferir que os atletas apresentariam capacidades similares nas ações decisivas do jogo, como os chutes e os *sprints* com mudança de sentido.

GRÁFICO 5 - COMPARAÇÃO ENTRE AS DIFERENTES CATEGORIAS NO FUTEBOL E FUTSAL



FONTE: Silva et al. (2012)

O estudo também não encontrou diferenças na potência de membros inferiores entre as categorias, tanto para o futebol (A) quanto para o futsal (B). Ainda, vale a pena ressaltar que a investigação de Silva et al. (2012) não encontrou diferenças entre as posições no futsal (goleiro, central, ala e pivô) e no futebol apenas os defensores apresentaram maiores níveis de potência muscular em relação aos meio-campistas, o que segundo os autores pode estar relacionado ao maior número de tarefas de elevada intensidade, como saltos e desarmes realizados pelos defensores.

Por outro lado, o estudo de Baroni, Couto e Leal Junior (2011) objetivou avaliar e comparar os parâmetros de capacidade e potência aeróbia de atletas brasileiros de futebol e futsal. Esta investigação avaliou um número considerável de jogadores (367 de futebol e 186 de futsal) em ambas as modalidades, durante os anos de 2003 e 2007, participantes das séries A, B e C do futebol brasileiro ou da Liga Nacional de Futsal. Foi utilizado como avaliação o teste de Ergoespirometria no Instituto de Medicina do Esporte e Ciências Aplicadas ao Movimento Humano da Universidade de Caxias do Sul. Este trabalho traz informações importantes e ressalta algumas diferenças que vamos analisar um pouco mais a fundo.

TABELA 2 - COMPARAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E DE DESEMPENHO ENTRE GOLEIROS E JOGADORES DE LINHA

	Goleiros	Jogadores de linha	Valor de "p"
Futebol			
Amostra	N = 32	N = 335	
Idade (anos)	24,97 ± 5,35	23,98 ± 4,42	0,234
Massa corporal (kg)	82,87 ± 5,94	74,96 ± 6,62	0,000
Estatura (m)	1,87 ± 0,04	1,78 ± 0,06	0,000
VO _{2max} (mL/kg.min)	56,20 ± 4,76	59,43 ± 4,81	0,000
Velocidade VO _{2max} (km/h)	17,03 ± 0,93	17,61 ± 0,93	0,001
LV ₂ (mL/kg.min)	49,80 ± 4,20	52,21 ± 4,67	0,005
Velocidade LV ₂ (km/h)	14,47 ± 1,05	14,88 ± 0,93	0,018
LV ₂ (%VO _{2max})	88,68 ± 3,86	87,89 ± 4,16	0,302
Futsal			
Amostra	N = 22	N = 164	
Idade (anos)	22,77 ± 5,25	23,92 ± 5,40	0,349
Massa corporal (kg)	85,95 ± 10,23	74,49 ± 8,12	0,000
Estatura (m)	1,80 ± 0,05	1,76 ± 0,06	0,006
VO _{2max} (mL/kg.min)	50,66 ± 5,24	58,99 ± 5,86	0,000
Velocidade VO _{2max} (km/h)	15,64 ± 1,00	17,12 ± 1,02	0,000
LV ₂ (mL/kg.min)	45,62 ± 4,71	52,01 ± 5,57	0,000
Velocidade LV ₂ (km/h)	13,32 ± 1,04	14,60 ± 0,88	0,000
LV ₂ (%VO _{2max})	90,23 ± 6,27	88,29 ± 5,76	0,143

FONTE: Baroni, Couto e Leal Junior (2011)

Como já era esperado pelas características de seleção, treinamento e ações de jogo, os goleiros, em ambas as modalidades, são mais altos e apresentam maior massa corporal em relação aos jogadores de linha. Nesse mesmo sentido, goleiros apresentam uma menor potência aeróbia (representada pelo VO_{2max} e pela velocidade do VO_{2max}) e uma menor capacidade aeróbia demonstrada na tabela pelo segundo limiar ventilatório (LV₂). Segundo Baroni, Couto e Leal Junior (2011), as avaliações dessas variáveis são de suma importância para a prescrição, controle do exercício e predição da performance atlética. Infelizmente, os autores não demonstraram comparações entre as posições dos jogadores de linha.



O limiar ventilatório é uma maneira de determinar um comportamento específico no organismo que é comumente referido na literatura como indicador de capacidade aeróbia. Em outras palavras, quando a intensidade do exercício não permite uma estabilização da produção de energia de maneira oxidativa, representada pela maior produção de lactato sanguíneo, por exemplo, começa a existir uma maior participação do metabolismo anaeróbio para produzir energia, e o limiar ventilatório é uma maneira não invasiva de determinar este momento durante o exercício (BARONI; COUTO; LEAL JUNIOR, 2011).

TABELA 3 - COMPARAÇÃO DAS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS E DE DESEMPENHO ENTRE AS MODALIDADES DE FUTEBOL E FUTSAL

	Futebol	Futsal	Valor de "p"
Goleiros			
Amostra	N = 32	N = 22	
Idade (anos)	24,97 ± 5,35	22,77 ± 5,25	0,142
Massa corporal (kg)	82,87 ± 5,94	85,95 ± 10,23	0,213
Estatura (m)	1,87 ± 4,38	1,80 ± 5,47	0,000
VO _{2max} (mL/kg.min)	56,20 ± 4,76	50,66 ± 5,24	0,000
Velocidade VO _{2max} (km/h)	17,03 ± 0,93	15,64 ± 1,00	0,000
LV ₂ (mL/kg.min)	49,80 ± 4,20	45,62 ± 4,71	0,001
Velocidade LV ₂ (km/h)	14,47 ± 1,05	13,32 ± 1,04	0,000
LV ₂ (%VO _{2max})	88,68 ± 3,86	90,23 ± 6,27	0,309
Jogadores de linha			
Amostra	N = 335	N = 164	
Idade (anos)	23,98 ± 4,42	23,92 ± 5,40	0,903
Massa corporal (kg)	74,96 ± 6,62	74,49 ± 8,12	0,520
Estatura (m)	1,78 ± 0,06	1,76 ± 0,06	0,000
VO _{2max} (mL/kg.min)	59,43 ± 4,81	58,99 ± 5,86	0,412
Velocidade VO _{2max} (km/h)	17,62 ± 0,93	17,12 ± 1,02	0,000
LV ₂ (mL/kg.min)	52,21 ± 4,67	52,01 ± 0,93	0,677
Velocidade LV ₂ (km/h)	14,88 ± 0,92	14,60 ± 0,88	0,002
LV ₂ (%VO _{2max})	87,89 ± 4,16	88,29 ± 5,76	0,381

FONTE: Baroni, Couto e Leal Junior (2011)

Observe que os goleiros de futebol eram mais altos e apresentaram melhor capacidade e potência aeróbia, assim como uma melhor performance aeróbia em relação aos goleiros de futsal. Os jogadores de linha do futebol também eram mais altos que os jogadores de linha do futsal, mas, ao contrário dos goleiros, esses apresentaram valores similares de capacidade (LV₂) e potência aeróbia (VO_{2max}) em ambas as modalidades. Porém, a performance aeróbia, ou seja, a velocidade em que estas variáveis foram atingidas, foi superior no futebol. Estes resultados trazem importantes contribuições para aqueles que pretendem trabalhar com as modalidades, visto que o conhecimento específico das características do esporte vai contribuir para um treinamento aprimorado.

RESUMO DO TÓPICO 3

Neste tópico, vimos que:

- A exigência física do futebol depende do nível competitivo, idade, posição e esquema tático.
- É nítido que o futebol é um esporte que necessita de um desenvolvimento físico integral do atleta, tanto das capacidades cardiorrespiratória quanto muscular.
- O futebol é um esporte que exige uma aprimorada capacidade de realizar *sprints* e um bom desenvolvimento do metabolismo aeróbio.
- Durante as partidas oficiais o futsal é praticado em quadras de 40 x 20 m, com duas equipes formadas por cinco jogadores cada, sendo um deles o goleiro. A demanda física imposta ao atleta depende de sua posição tática desempenhada.
- O futsal é um esporte intermitente, de alta intensidade, intercalando esforços intensos de curta duração entre esforços mais longos e menos intensos.
- O futsal é um esporte com predominância aeróbia de fornecimento de energia, entretanto, existe uma exigência considerável do metabolismo anaeróbio durante a prática do esporte.



1 O futebol é um esporte caracterizado por diferentes tipos de deslocamentos durante o jogo. Entre os movimentos mais realizados estão os *sprints*, mudanças de direção, saltos e corridas com diferentes intensidades. Quanto às características físicas do futebol, observe a tabela abaixo, retirada do trabalho de Nascimento et al. (2014).

TABELA 4 – CARACTERÍSTICAS DE DESEMPENHO AERÓBIO E ANAERÓBIO PARA AS CATEGORIAS JUVENIL E INFANTIL

	JUV (n=30)	INF(n=34)	p-valor
PV (km.h ⁻¹)	16,71±1,03*	15,07±0,95	0,001
10 m (s)	1,71±0,84*	1,83±0,84	0,001
30 m (s)	4,23±0,17*	4,51±0,25	0,001
T _{mel} (s)	6,89±0,24*	7,14±0,95	0,020
T _{med} (s)	7,27±0,25*	7,59±0,34	0,001
T _{total} (s)	43,65±1,55*	45,56±2,04	0,001

*diferença estatisticamente significante entre as categorias (p<0,05)

JUV: categoria juvenil; INF: categoria infantil.

PV: pico de velocidade encontrada no teste TCAR; 10 m e 30 m distâncias no teste de aceleração; T_{mel}: melhor tempo; T_{med}: tempo médio; T_{total}: somatório de todos os tempos; encontrados no teste de Rampinini.

Assinale as alternativas com V para verdadeiro ou F para falso.

- a) () O desempenho aeróbio e anaeróbio melhora com o avançar da idade e em categorias superiores.
- b) () Os jogadores da categoria juvenil apresentaram um melhor desempenho aeróbio, mas um desempenho anaeróbio inferior.
- c) () O rendimento aeróbio e anaeróbio foi independente da categoria e da faixa etária dos jogadores.
- d) () O desempenho anaeróbio foi melhor na categoria juvenil, que apresentou menores tempos na execução dos *sprints*.

2 No futsal, os atletas jogam em uma quadra de 40 x 20 m em dois tempos cronometrados de 20 minutos cada. Quanto às principais características do jogo, COMPLETE o seguinte parágrafo retirado do tópico:

Podemos perceber que para ocupar os espaços da quadra em diferentes situações de jogo, os praticantes precisam alterar o _____, precisando também alterar o sentido da corrida nas diferentes ações efetuadas e _____ (ARINS; SILVA, 2007). Vale ressaltar que cada jogador possui níveis de _____ durante a realização dos jogos, o que resulta em demandas _____ (ARAÚJO et al., 1996).

PROCESSOS DE ENSINO DA TÉCNICA NO FUTEBOL E NO FUTSAL

1 INTRODUÇÃO

É interessante perceber que a técnica esportiva é o melhor ‘custo benefício’ ao realizar um determinado movimento. Da mesma forma, Weineck (1999), em seu livro *Treinamento ideal*, definiu a técnica esportiva como sendo os procedimentos desenvolvidos na prática que permitem a execução de uma tarefa da forma mais objetiva e econômica possível. Ainda, Soares (2006), em seu livro *Treinamento técnico nas posições táticas do futsal*, diz compreender a técnica esportiva como o conjunto de ações e fundamentos técnicos de uma atividade esportiva específica, cujo desenvolvimento permite ao atleta a sua execução com objetividade, mínimo desgaste e máximo sucesso.

Nesse sentido, nós podemos pensar que os processos de ensino da técnica no futsal e no futebol devem estar atrelados às melhores metodologias para ensinar o gesto técnico. Podemos considerar que estes processos nada mais são que os meios que vamos encontrar para ensinar os movimentos específicos dessas modalidades.

Assim, neste tópico, vamos analisar as possibilidades de ensino da técnica das duas modalidades em foco na nossa disciplina e quais são os fundamentos técnicos que devem ser ensinados.

2 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO FUTEBOL E MÉTODOS DE ENSINO

Agora, caro acadêmico, vamos tratar do ensino da técnica no futebol. O futebol, assim como qualquer outro esporte, tem uma ampla gama de movimentos e gestos motores que envolvem a prática desse esporte. A necessidade de uma habilidade técnica é imprescindível no futebol, o qual necessita de um aprimoramento de tais gestos para que o praticante consiga desenvolver um bom jogo. Diferente dos esportes cíclicos, esta modalidade pode ser definida como acíclica, ou seja, não possui uma repetição contínua de movimento, e muitas vezes a adaptação e improvisação fazem parte do gesto motor necessário para o sucesso de determinada ação. Mesmo assim, existem fundamentos técnicos necessários que precisam ser desenvolvidos na prática do esporte. Os fundamentos, e como eles podem ser abordados, serão o nosso foco de estudo neste tópico.

Um dos primeiros questionamentos que precisamos fazer é: qual será o contexto em que será aplicado o ensino do futebol? Pode-se trabalhar com o futebol nos mais diversos lugares, como nas escolas, nos clubes esportivos, nos clubes de formação, categorias de base e no alto rendimento. Dessa forma, o contexto em que você, como profissional, estiver inserido é que determinará o objetivo do ensino da modalidade. Essas questões também passam pela faixa etária que estará envolvida, crianças, adolescentes ou adultos. Veja o que Greco (1998, p. 13) tem a dizer sobre os princípios de ensino dos esportes coletivos:

Para a condução de um processo de ensino-aprendizado-treinamento com crianças e adolescentes é preciso primeiramente aprofundar os conhecimentos sobre as características da evolução psicomotriz da criança e do adolescente e sobre as características dos processos de adaptação biológica em cada faixa etária. Portanto, é imprescindível considerar as formas de integração dos 'Princípios do treinamento' aplicáveis nas citadas fases, como também dos métodos de ensino-aprendizado-treinamento adequados conforme idade, fases e níveis de rendimento.

Podemos ver claramente, de acordo com o autor citado, que é necessário um cuidado quanto a que situação e para quem estaremos ensinando o futebol. Como o objetivo deste caderno de estudos não é esgotar toda a temática sobre o assunto (e isso seria uma tarefa quase impossível), é preciso que você, que em algum momento irá se deparar com o ensino do futebol, na escola com as crianças, ou com ensino dos esportes em algum outro local, busque outros conhecimentos além dos que trataremos aqui. Veremos sobre as habilidades técnicas do esporte em questão e possíveis cuidados no ensino, mas há muito conhecimento produzido sobre os mais diversos aspectos do ensino do futebol, nas facetas físicas, técnicas, psicológicas, motivacionais, entre outras.



O futebol, como qualquer outro esporte, tem suas particularidades e exigências de técnicas específicas. O ensino de cada uma delas e a cobrança de uma execução perfeita vai depender da idade em que se está trabalhando e se o objetivo final é competitivo ou não.

Sem considerar, no momento, os contextos de ensino-aprendizagem, vamos, a seguir, apresentar os fundamentos técnicos do futebol que são essenciais para a prática da modalidade. Os princípios técnicos podem ser divididos em técnica dos jogadores de linha ou técnica individual do goleiro.

A técnica dos jogadores:

Individual

Condução, drible, chute, cabeceio e desarme.

Coletivo

Passes, domínio de bola e arremesso lateral.

A técnica dos goleiros:

Com bola

Pegada da bola, defesa, saída do gol, enfrentamento (1x1), reposição de jogo.

Sem bola

Posição, colocação e deslocamento.

Como você já deve saber, os jogadores de linha são divididos por posição de jogo. Temos os defensores, laterais, jogadores de meio de campo e atacantes. Independentemente da posição, todos estes necessitarão de domínio apropriado dos fundamentos elencados acima. Os **fundamentos individuais** são utilizados pelos jogadores com objetivo de realizar um gesto motor sem ajuda do companheiro, como o nome já diz, de forma individual (ARRUDA; BOLANOS, 2010).

2.1 A CONDUÇÃO

Segundo Leal (2001), é a ação que o jogador realiza após receber e dominar a bola, movimentando-se com ela no chão, em qualquer direção, com o objetivo de chegar à baliza adversária ou a uma determinada zona do campo para melhor dar sequência ao jogo, utilizando outros fundamentos, como o drible, um passe ou uma finalização. A condução ainda pode ser simples, quando a bola corre afastada do corpo em toques longos, ou complexa, quando são usados vários toques curtos sucessivos para manter a bola bem próxima ao corpo, geralmente utilizada quando há oponentes por perto ou quando busca-se finalizar a gol. A condução complexa já pode envolver outras habilidades técnicas, como o drible, por exemplo. A condução pode ser realizada com qualquer parte do corpo, menos as mãos, mas geralmente é realizada com os pés.

2.2 O DRIBLE

É o gesto motor em que o jogador está com a posse de bola e tem a intenção de superar o oponente (ARRUDA; BOLANOS, 2010). O drible, para muitos, faz parte do espetáculo do esporte e é um dos fundamentos mais difíceis de se adquirir e de se ensinar, e para outros, faz parte do talento nato de cada um. Por outro lado, Arruda e Bolaños (2010) dividem esta habilidade em simples e complexos também. Os simples são quando os jogadores buscam, com um toque na bola ou um movimento para esquerda ou direita, superar o adversário. Nos dribles complexos serão utilizados vários toques na bola e diferentes movimentos com o corpo na tentativa de ludibriar o oponente e superá-lo no terreno de jogo. O drible é uma arte e, dessa forma, é uma das habilidades mais complexas de serem ensinadas. Juntamente com este

fundamento vem a **finta**. Para alguns, a finta é um fundamento específico, mas ela estará sempre atrelada a um drible, seja portando a bola ou não. Para Leal (2001), é a ação realizada imediatamente antes do drible, do passe ou da finalização. É a realização de um movimento que não é o verdadeiro ou não é o objetivo final, com a intenção de iludir o adversário e criar um espaço no campo de jogo que não estava liberado previamente.

2.3 O CHUTE

É a ação de golpear a bola com um dos pés objetivando fazê-la entrar na baliza adversária, conquistando o gol, o momento mais épico do futebol (LEAL, 2001).

Podemos classificar o chute de acordo com a parte do pé que se usa:

- Parte interna; externa; peito do pé; bico do pé e com o calcanhar.

E de acordo com a trajetória que a bola faz:

- Trajetória reta; curva; rasteira; meia altura ou alta.

De acordo com a força, podemos ter chutes colocados, fortes ou potentes. Segundo Leal (2001), algumas questões essenciais que devem ser ensinadas para a realização de um bom chute são: colocação adequada do pé de apoio em relação à bola; não colocar o tronco excessivamente para trás na hora da ação; golpear a bola de acordo com o rumo que se deseja. Ainda, segundo ele, é preciso não contrair os músculos antagônicos aos que são utilizados no chute; tomar cuidado com a força aplicada para não perder precisão, e uma má colocação do pé de apoio no chão geralmente leva ao erro.

FIGURA 14 - A CONDUÇÃO, O DRIBLE E A FINALIZAÇÃO NO FUTEBOL



FONTE: Disponível em: <<https://www.google.com.br/search?q=o+drible+e+a+finaliza%C3%A7%C3%A3o+no+futebol>>. Acesso em: 18 jul. 2016.

2.4 O CABECEIO

Este fundamento técnico é, segundo Leal (2001), o ato de golpear a bola com a cabeça, seja com propósito de rechazar, de realizar um passe ou de finalizar a gol. Este gesto motor pode ser utilizado de maneira defensiva ou ofensiva. Pode ser realizado em ações de interceptação buscando afastar a bola ou antecipar a jogada, ou numa situação de ataque pode servir como um passe ou em direção ao gol. Para Arruda e Bolaños (2010), para o desempenho do cabeceio de maneira adequada é preciso, antes do contato com a bola, ter adequada percepção, decisão e capacidade de execução. Estes autores classificam o cabeceio quanto à:

- Superfície de contato – frontal (testa), parietal (lado da cabeça) e occipital (parte de cima).
- Direção – para frente, para os lados ou para trás.
- Posição – parado, salto vertical, corrida sem salto e corrida com salto.

2.5 O DESARME

Evidentemente, uma equipe só conseguirá atacar se estiver com a posse de bola. Por isso o desarme é um fundamento técnico de extrema importância. É o ato de tomar a bola do oponente, ou seja, o famoso ‘roubar a bola’ na linguagem do futebol (LEAL, 2001). Alguns aspectos podem ser treinados quando se pensa na qualidade do desarme. A coordenação de movimento e a noção espaço-tempo precisam ser bem aprimoradas para retirar a bola do adversário sem cometer infração ou sofrer o drible. O posicionamento atento, com o corpo em equilíbrio e semiflexionado, e a aproximação rápida também são necessários. Juntamente com o desarme vêm outras duas qualidades técnicas necessárias para o bom futebol, a interceptação e a antecipação. A interceptação é a ação em que o jogador impede que a bola chegue em seu destino, modificando a direção da bola, evitando que o oponente controle ou efetue um passe (ARRUDA; BOLAÑOS, 2010). Já a antecipação refere-se à modificação da posição do defensor em relação ao oponente com o objetivo de impedir que este fique de posse da bola. Para realizar bem esta qualidade técnica é preciso ter uma boa velocidade de reação e visão periférica (ARRUDA; BOLAÑOS, 2010).

Caro acadêmico, em relação aos **fundamentos técnicos coletivos**, vamos analisá-los um pouco mais apropriadamente. Para Arruda e Bolaños (2010), são aqueles que exigem uma ação motora que necessita de dois ou mais jogadores para o seu desenvolvimento, buscando obter um benefício em equipe.

2.6 O PASSE

Para Leal (2001), é a ação de enviar a bola a um companheiro ou a um determinado espaço vazio do campo. Para Arruda e Bolaños (2010), é uma ação técnico-tática que faz a comunicação entre dois ou mais componentes da mesma equipe realizada em diferentes direções e trajetórias e com a utilização de diversas superfícies de contato. Geralmente, executada com os pés, porém, pode ser realizada com outras partes do corpo, como a cabeça, peito, ombro.

QUADRO 1 - CLASSIFICAÇÃO DOS TIPOS DE PASSE

PASSE	Distância	<ul style="list-style-type: none"> • Curtos • Médios • Longos
	Altura	<ul style="list-style-type: none"> • Rasteira • Média • Alta
	Direção	<ul style="list-style-type: none"> • Frente • Trás • Horizontal • Diagonal
	Quantidade	<ul style="list-style-type: none"> • Um toque • Dois toques • Mais de dois toques
	Contato	<ul style="list-style-type: none"> • Diferentes partes do pé • Especiais (cabeça, ombro etc.)

FONTE: Adaptado de Arruda e Bolaños (2010)

2.7 O DOMÍNIO DE BOLA OU CONTROLE

Esta habilidade técnica está diretamente relacionada ao passe, o praticante necessita saber controlar a bola quando ela chega, e muitas vezes esta é proveniente de um passe ou de um lançamento de um de seus companheiros, ou quando sobra de um gesto de defesa executado. O controle da bola tem que ser feito no menor tempo possível e só é eficiente se sua equipe conseguir manter a posse de bola. A partir do controle da bola vai ser possível executar diversos outros gestos técnicos, como a condução, o passe ou chute, por exemplo.

Segundo Leal (2001), a bola pode ser controlada com o peito, com a coxa, com a cabeça e com partes diferentes dos pés. O controle é uma habilidade técnica complexa porque, na maioria das vezes, não é realizado parado, e tem que ser executado ao estar correndo, ou durante um salto, sob pressão do marcador, ou seja, em qualquer situação, se a bola chega ao jogador, ele deve ter domínio suficiente sobre ela para controlá-la, caso contrário será desarmado ou terá sua tentativa de dar sequência ao jogo frustrada. O controle é condição de base para a realização de qualquer jogada no futebol.



Tire um tempo para ver alguns vídeos que podem auxiliar no entendimento do conteúdo relacionado à técnica do futebol e ao treinamento destas qualidades. Como dica, deixo a sugestão de assistir aos vídeos do professor Próspero Brum Paoli, da Universidade Federal de Viçosa. Segue o *link*: <<https://www.youtube.com/watch?v=LQDnPybg33o>>.

Agora, caro acadêmico, o universo do **goleiro** é um mundo à parte. São diversas as técnicas necessárias para ser um bom goleiro. Ele é o único que pode jogar com as mãos e, por isso, deve ser tratado diferentemente de todos os outros jogadores. É uma posição essencial, pois ele é o último defensor e responsável pelo sucesso defensivo da equipe. Como já elencamos anteriormente, existem fundamentos técnicos que o goleiro irá executar com bola ou sem bola.

Segundo Leal (2001), a preparação do goleiro deve ser realizada em práticas juntamente com o restante da equipe e práticas individuais. Para o treinamento dessa posição, deve-se seguir as normas da preparação, mas também considerar os seguintes aspectos:

- Físico
- Técnico
- Tático
- Psicológico e suas particularidades.

Entre as habilidades técnicas envolvidas no treinamento do goleiro, destacam-se as seguintes:

Posicionamento: pode ser dividido em básico e de colocação. Leal (2001) traz algumas dicas que devem ser observadas quanto ao posicionamento fundamental, como as pernas, que devem estar semiflexionadas e ligeiramente afastadas, realização de breves saltos ou passadas laterais alternando o pé direito e esquerdo no chão que possibilitarão a saída imediata quando for necessário. O goleiro deve estar posicionado no terreno de jogo em relação à bola e ao gol, mantendo sempre uma bissetriz, sem descuidar da posição básica e da trajetória da bola (ARRUDA; BOLAÑOS, 2010).

FIGURA 15 - O GOLEIRO NO FUTEBOL: POSIÇÃO IMPRESCINDÍVEL



FONTE: Disponível em: <<https://www.google.com.br/search?q=goleiro+futebol>>. Acesso em: 18 jul. 2016.

A saída do gol: é a ação em que o goleiro tem que abandonar a própria meta na tentativa de antecipar, interceptar ou pegar a bola, as saídas podem ser altas ou baixas e frontais ou diagonais (ARRUDA; BOLAÑOS, 2010).

Os enfrentamentos: ocorre quando o atacante se encontra próximo ao gol com a bola e com possibilidades de chutar ou driblar, assim, a velocidade de reação do goleiro é imprescindível. Nessa ação o goleiro deve sempre buscar fechar o ângulo entre o atacante e sua baliza (LEAL, 2001).

Ainda são diversos os atributos que um goleiro precisa treinar, como a saída do gol em bolas cruzadas, a pegada de bola, as técnicas dos jogadores de linha para poder ter um bom jogo com os pés, entre outros. Não conseguiremos, e nem é nosso objetivo, esgotar o assunto. Fica aqui uma introdução básica sobre a temática e o incentivo para os interessados que buscam os conhecimentos específicos sobre o tema.



Na biblioteca na UNIASSELVI você encontrará o livro Os 11 maiores goleiros do futebol brasileiro, escrito por Luís Augusto Simon. Procure ler, será válido para sua aprendizagem.

3 AS METODOLOGIAS DE ENSINO DA TÉCNICA QUE PODEM SER UTILIZADAS

Existem algumas diretrizes gerais para o ensino dos fundamentos no futebol. Existe, entre os autores especialistas da modalidade, uma busca para aprimorar os conhecimentos do treinamento do futebol. Além disso, o ensino do futebol não se restringe ao treinamento para competição e formação de atletas. Hoje em dia é comum a prática da modalidade como lazer e atividade física, e nas escolas é parte integrante das aulas de Educação Física. A formação de adolescentes e jovens saudáveis e praticantes de atividade física é uma preocupação constante da sociedade atual (WHO, 2016). As recomendações atuais de atividade física para crianças e adolescentes são de 300 minutos semanais e/ou 60 minutos diários de atividade de intensidade moderada a vigorosa. A maioria destas atividades deve ser de caráter aeróbio e intensidades vigorosas devem ser incorporadas, incluindo aquelas que fortaleçam a musculatura e a estrutura óssea, ao menos três vezes por semana (WHO, 2016).

Os esportes coletivos podem ser considerados uma ferramenta interessante para que crianças e adolescentes se tornem mais ativos fisicamente (ALVES; LIMA, 2008). Os esportes coletivos são praticados em nível mundial em todos os continentes e em grande parte dos países estão enraizados na cultura popular, praticados por todas as partes: ginásios, praças e ruas (RASCHKA; COSTA, 2011). Dessa forma, pela questão da sociabilização e pelos fatores motivacionais, esse tipo de modalidade apresenta-se como uma possibilidade de combater o sedentarismo para esta parcela da população. Além disso, a iniciação esportiva e a prática sistemática podem fazer com que crianças e adolescentes busquem o aprimoramento e a especialização dentro de uma modalidade específica para uma possível carreira esportiva futura (RÉ, 2011).

Veja agora uma interessante afirmação de Vargas et al. (2012, p. 1) sobre o assunto do ensino-aprendizado no futebol:

A aprendizagem consiste na alteração de um comportamento. No contexto das modalidades esportivas coletivas, isso implica tanto em mudanças nos aspectos motores quanto em aspectos cognitivos do desempenho. Nessas modalidades esportivas, o processo de aprendizagem (treinamento) se torna um pouco mais complexo em razão da interação da resposta motora com a tomada de decisão (cognitiva). Além disso, o desempenho esportivo, nessas modalidades, é executado em um ambiente aberto sob várias condições de oposição e cooperação, que aumentam bastante a imprevisibilidade do gesto esportivo. Esta característica do jogo tem de ser considerada no processo de ensino-aprendizagem e no desenvolvimento dos métodos de treinamento. A aprendizagem do futebol é um tema que tem gerado muita polêmica entre estudiosos e treinadores, principalmente devido à existência de diversos métodos. Algumas indagações que envolvem esses métodos são: qual será o método que propicia melhor aprendizagem da técnica? A inteligência e a criatividade dos jogadores são aprimoradas da mesma forma por todos os métodos? Qual método provoca maior rapidez na aprendizagem de jogar o jogo?

De acordo com Vargas et al. (2012), o ensino do futebol pode ser realizado por três métodos, principalmente: o **global**, o **analítico** e o **integrado**. O método **global** consiste no aprender a jogar a partir do jogo, utilizando a complexidade e a dinâmica do jogo no conteúdo a ser ministrado.

Vantagens e desvantagens: é motivacional, a técnica e a tática são aprendidas em conjunto, envolve outros elementos, como o ritmo, percepção e reação; pratica-se o jogo sempre. Tem como principais desvantagens a dificuldade para ver as limitações individuais, não proporciona uma avaliação eficaz do progresso técnico e dificulta o planejamento para objetivos específicos a serem aprimorados.

O método **analítico**, também conhecido como “séries de exercícios”, é caracterizado pelo ensino-aprendizagem das partes técnicas de maneira fragmentada, partindo do simples para o complexo, buscando desenvolver-se numa sequência lógica, geralmente sem oposição.

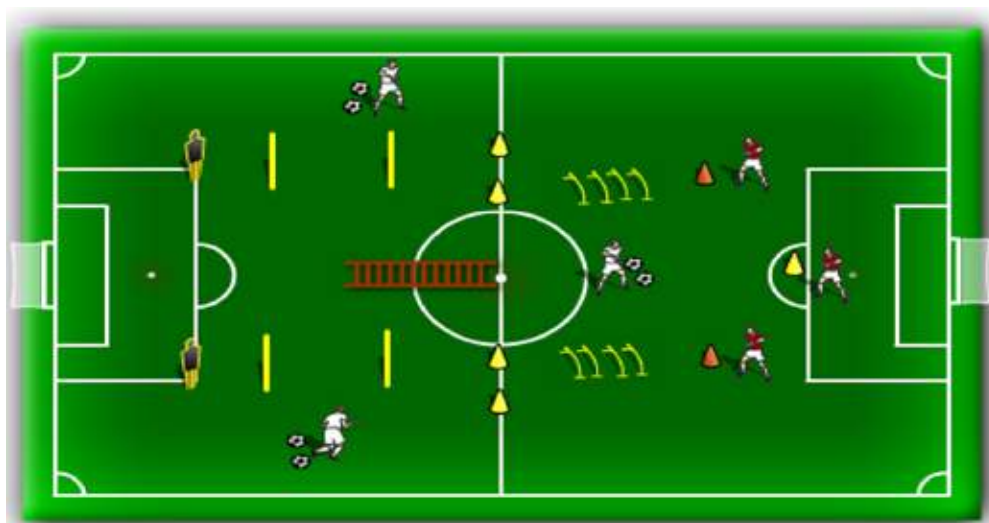
Vantagens e desvantagens: fica mais fácil individualizar o ensino, e a aprendizagem pode ocorrer de maneira mais detalhada, porque o ensino vai focar nos detalhes dentro do padrão técnico, as correções e *feedbacks* são mais fáceis de serem ministrados também. No entanto, o método analítico é desmotivante e não estimula a criatividade, pois cria um ambiente de certa forma monótono, descontextualizado das situações do jogo.

Quanto ao método **integrado**, Vargas et al. (2012) reiteram que este tem por base uma concepção de método de ensino de jogos desportivos que considera como principal objetivo o desenvolvimento da capacidade cognitiva do indivíduo, pois é capaz de aproximar o treinamento à realidade do jogo por meio de jogos educativos, pois os exercícios são realizados com propósitos didáticos e desempenhados com objetivos previamente definidos (GRAÇA; MESQUITA, 2007).

Vantagens e desvantagens: desde o início do processo pode-se desenvolver a técnica e a tática, também se destaca o estímulo à resolução de problemas e o incentivo a uma participação efetiva por parte do participante. Entre as desvantagens, podemos assinalar que o processo de ensino pode se tornar mais lento e complicado, visto que a complexidade é maior e é sempre estimulado que o participante seja um jogador pensante e inteligente. Além disso, a experiência do profissional envolvido é muito importante para poder controlar as ferramentas do método.

Vejam alguns exemplos de atividades que podem ser realizadas com o objetivo de aprimoramento técnico e utilizando outros elementos, como também o desenvolvimento físico e tático.

FIGURA 16 - AS CHAMADAS ATIVIDADES DE ESTAFETA

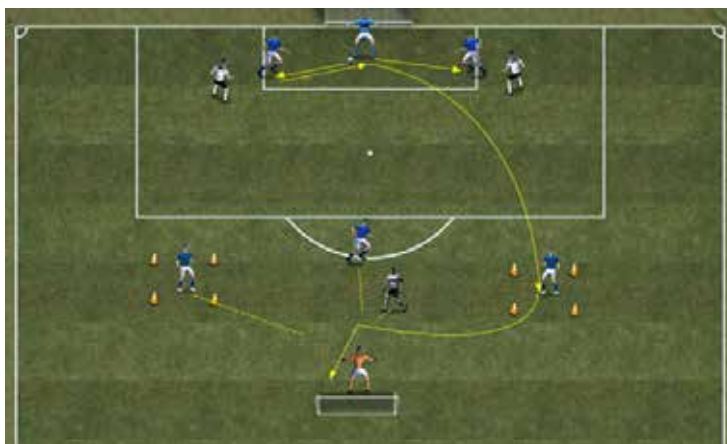


FONTE: Disponível em: <<http://pedagogiadetreino.blogspot.com.br/2014/02/exercicio-de-treino-de-pep-guardiola-no.html>>. Acesso em: 18 jul. 2016.

Hackbarth (2014) traz como exemplo de atividade para treinamento técnico o exercício demonstrado na figura acima. Podemos observar que é um exercício mais analítico e sem oposição. Os treinadores (bonecos claros) deverão passar a bola para os jogadores (bonecos escuros) em determinados momentos das estações. O jogador que vai realizar a atividade pelo meio finaliza a gol, os das laterais, após realizarem saltito e a movimentação, vão dominar a bola e realizar passes, condução e dribles. Vemos ainda, incorporados ao treino técnico, já alguns elementos de movimentação tática e aspectos físicos que serão envolvidos na atividade também.

Nessa segunda atividade (figura a seguir) já podemos ver uma atividade que se vale dos conceitos de jogos situacionais utilizando o método integrado de ensino. Joga-se numa situação de goleiro + 2 x 2 no início do exercício (parte de cima da figura). Aqui, já ocorre um ponto interessante, que é a inclusão do goleiro jogando com os pés. Devem-se realizar, no mínimo, três passes sem deixar os opositores (bonecos claros) tirarem a bola. Após a realização dos passes, a bola deve ser lançada para um dos companheiros entre os cones, estes jogarão numa situação de 2 x 1 + goleiro com o objetivo de fazer a finalização o mais breve possível. Uma variante da atividade é permitir o lançador da bola participar do ataque também. Aqui, vemos claramente a inserção de diferentes fundamentos técnicos do futebol realizados simultâneos à aprendizagem de aspectos táticos.

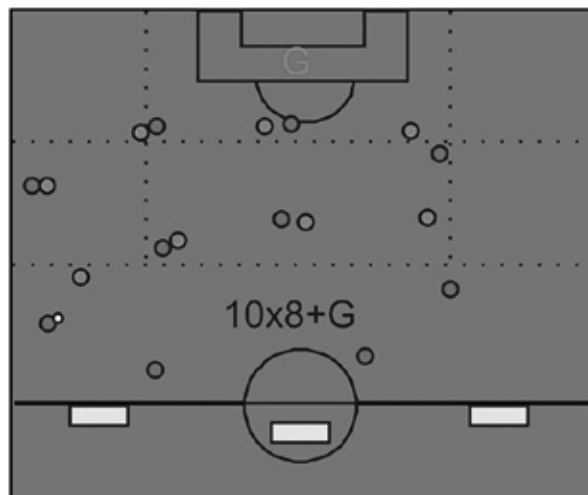
FIGURA 17 - OS CHAMADOS JOGOS SITUACIONAIS



FONTE: Disponível em: <<http://pedagogiadetreino.blogspot.com.br/2014/02/situacao-de-3-x-2-saida-da-bola.html>>. Acesso em: 28 jul. 2016.

Ressaltamos outra atividade que envolve o método global de ensino. Como já apresentamos anteriormente as características do método, o objetivo agora é mostrar a possibilidade de utilização na prática.

FIGURA 18 - O TREINAMENTO A PARTIR DO MÉTODO GLOBAL



FONTE: O autor

Perceba que nessa atividade já se utiliza um espaço maior de jogo. O número de elementos envolvidos também fica bem próximo do jogo real. A utilização da superioridade numérica facilita a realização das habilidades técnicas aos jogadores de ataque. Os defensores, em inferioridade numérica, devem ficar no espaço delimitado no campo, o que obriga a realização da marcação de maneira mais efetiva, com desarmes, coberturas etc. Esse jogo já envolve componentes táticos bem mais complexos, como a compactação, o jogo em amplitude e saída

rápida em contra-ataque (um dos objetivos da defesa, após roubar a bola, é tentar fazer o gol nas traves pequenas).

São muitos os aspectos envolvidos no treinamento técnico e é preciso que o profissional interessado em trabalhar com a modalidade se aprofunde no assunto.



Fica como dica de leitura o trabalho de Vargas et al. (2012) Métodos de ensino-aprendizado-treinamento no futebol e no futsal. Você poderá acessar na íntegra através do link: <<http://universidadedofutebol.com.br/metodos-de-ensino-aprendizado-treinamento-no-futebol-e-no-futsal/>>.



O contexto tático, os métodos de ensino da tática e as atividades que podem ser trabalhadas com esse intuito serão abordados na Unidade 2. Dessa forma, ainda retornaremos ao assunto em breve!

4 FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO FUTSAL E MÉTODOS DE ENSINO

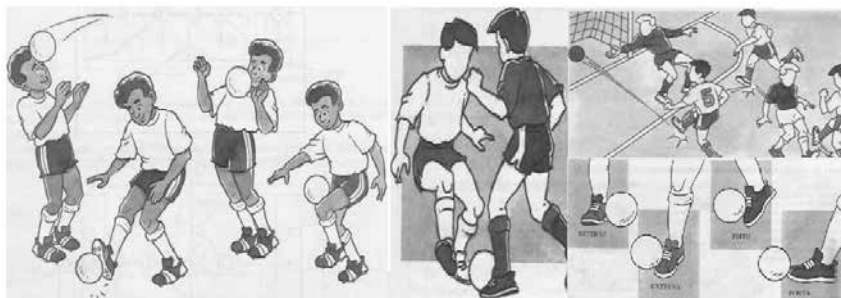
Caro acadêmico, muito tem sido escrito sobre treinamento nas últimas décadas. Nos últimos tempos, alguns autores dedicaram tempo e esforço para escrever sobre treinamento técnico-tático no futsal. Vivemos na era da informação e temos fácil acesso aos mais diversos assuntos hoje. Você poderá encontrar muita informação se procurar da maneira apropriada. Assim, este subtópico não pretende esgotar todo o conhecimento que há sobre o ensino da técnica no futsal, mas sim analisar quais os principais fundamentos técnicos da modalidade que precisam ser ensinados, os métodos de ensino comumente utilizados e exemplos e maneiras que podemos utilizar para o ensino da técnica.

Assim como o treinamento físico e o tático, o treinamento técnico também deve respeitar alguns princípios e as fases de desenvolvimento. Para Soares (2006), muitos estabelecimentos de ensino do futsal buscam métodos de ensino que proporcionem ao aluno a adesão na categoria adulto, levando assim a uma especialização precoce. O autor alerta para que se busque o desenvolvimento amplo da criança, como o ensino da coordenação, por exemplo. Por outro lado, Mutti (2003), quando trata do ensino da técnica do futsal, ressalta que esta deve ser ensinada já nas fases iniciais de desenvolvimento.

Na execução da técnica, alguns aspectos fundamentais devem ser obedecidos, e a sua eficiência estará relacionada com o grau de automatização conseguido. A técnica é um ato reflexo, pois nenhum jogador pensa em como irá efetuar um passe, um chute etc. Esses movimentos só serão bem executados quando forem automatizados. Essa eficiência a que nos referimos não será atingida, logicamente, na fase de iniciação, na qual a criança vive a fase de adaptação e assimilação dos gestos, o que exige raciocínio. À medida que os movimentos vão se desenvolvendo, também vão se automatizando, até chegar ao ponto em que o atleta os executa sem pensar (MUTTI, 2003, p. 33).

Podemos perceber claramente que o ensino da técnica precisa respeitar as fases de desenvolvimento dos indivíduos e que, apesar de ser a melhor maneira de executar um gesto esportivo, as metodologias de ensino e a execução da técnica vão ser diferentes em cada faixa etária. A criança vai precisar de uma maior liberdade de ação para encontrar a melhor relação com o instrumento de jogo, a bola. O adolescente precisará um encaminhamento já para o gesto motor mais específico, na busca da automatização do movimento. Enquanto que o jovem e o adulto vão precisar ter um gesto técnico automatizado para poderem se preocupar com outros aspectos do esporte, como a tática, por exemplo (MUTTI, 2003).

FIGURA 19 - FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO FUTSAL



FONTE: Disponível em: <<https://www.google.com.br/search?q=passe+futsal>>. Acesso em: 18 jul. 2016.

Independentemente da fase de desenvolvimento e das metodologias de ensino, existem os chamados fundamentos técnicos, que são imprescindíveis para o ensino do futsal. É claro que cada faixa etária vai responder de uma maneira ao ensino da técnica e isso precisa ser considerado, porém, para que o participante/atleta consiga executar o esporte de maneira aprimorada, ele precisará ter um bom domínio dos fundamentos do esporte.

De acordo com Melo e Melo (2006), no futsal, assim como em qualquer outra modalidade esportiva, existem movimentos básicos para executar com um menor gasto energético e com a máxima precisão. Estes movimentos são considerados as ações técnicas dos participantes. Estes autores estabelecem os seguintes fundamentos técnicos divididos em técnica individual e técnica do goleiro:

QUADRO 2 – AÇÕES TÉCNICAS

Técnica individual		Técnica do goleiro	
<ul style="list-style-type: none"> • Passe • Domínio • Condução • Drible • Chute 	<ul style="list-style-type: none"> • Marcação • Cabeceio • Antecipação • Deslocamento 	<ul style="list-style-type: none"> • Pegada • Defesa alta • Defesa baixa • Fechar ângulo • Saída de gol • Reposição 	<ul style="list-style-type: none"> • Colocação da barreira • Tempo de reação • Técnica dos jogadores de linha

FONTE: Mutti (2003)

Para Mutti (2003), o passe e o chute são as técnicas básicas do futsal. Não é possível aceitar que um esporte coletivo, cujo objetivo é fazer gols, seja praticado sem que os jogadores façam troca de bola e finalização ao gol contrário. Mutti (2003) ainda diz que o passe é o meio de comunicação entre os jogadores de uma equipe, é o que possibilita o jogo em conjunto e a progressão das jogadas.

Os tipos de passe são: curtos, longos e por elevação. Pode-se passar a bola usando os pés – o lado interno e o externo, o dorso, a planta e o calcanhar; as coxas, os ombros, o peito e a cabeça (MUTTI, 2003).

FIGURA 20 - O PASSE NO FUTSAL

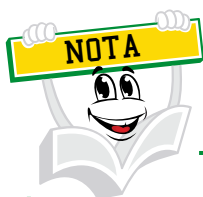


FONTE: Disponível em: <<https://www.google.com.br/search?q=passe+futsal>>. Acesso em: 18 jul. 2016.

O principal objetivo do futsal é o gol. Para que isso ocorra é preciso que a bola seja arremessada na meta e, como o dito popular: balance as redes. Assim, a melhor maneira para atingir esse objetivo é através do **chute**. Para Mutti (2003), o chute é o movimento mais importante do futsal. Seus princípios básicos são semelhantes ao do passe, porém, é preciso que o jogador tenha um maior controle da direção e da força aplicada na bola.

Costa (2003) elenca que para obter sucesso com um bom chute é preciso: estar em equilíbrio, visão de jogo, perceber a distância do gol adversário para imprimir velocidade e força adequada à bola, firmeza e objetivo no chute. Este autor ainda classifica o chute de acordo com a trajetória, podendo ser rasteiro, meia altura ou alto; sendo os tipos da maneira simples, de bico, bate-pronto, voleio e por cobertura.

Quanto à técnica do **domínio**, segundo Melo e Melo (2006), é a habilidade de um praticante receber a bola em diferentes partes do corpo e mantê-la sob seu controle. A recepção da bola pode acontecer de várias formas, já que a bola pode vir alta, baixa, forte ou fraca, e o atleta precisa saber dominá-la sem deixar escapar de seu controle. Mutti (2003) dá algumas dicas do que é preciso saber para que o domínio da bola ocorra. Segundo ele, é preciso descontraír a musculatura do local onde irá ocorrer a recepção e realizar um movimento de recuo do corpo. O olhar deve estar fixo na bola no momento de contato.



Mutti (2003) ressalta que o segredo de uma boa recepção está no relaxamento dos músculos e na coordenação entre o movimento de recuo e a chegada da bola.

Vejamos como Costa (2003) classifica a recepção quanto à trajetória e a execução. Em relação à trajetória existe a recepção rasteira, a meia altura e de uma parabólica. Veja que a execução vai estar atrelada à trajetória e pode ser rasteira com a face interna, externa ou o solado dos pés. A recepção à meia altura pode ocorrer com as faces dos pés, e os lados internos e externos da coxa. No entanto, a mais difícil de ser realizada é a recepção de uma bola parabólica, que pode ser realizada com a cabeça, o peito, a coxa ou os pés, dependendo da trajetória da bola.

FIGURA 21 - O GESTO TÉCNICO DE DOMÍNIO DE UMA BOLA ALTA



FONTE: Disponível em: <<https://www.google.com.br/search?q=passe+futsal>>. Acesso em: 18 jul. 2016.

Uma das técnicas que pode ser considerada como o nível mais alto para a prática do futsal é o **drible**. O drible é, muitas vezes, mais apreciado e mais comemorado do que um gol. O drible é a parte artística do esporte e, provavelmente, se você é um adepto de esportes coletivos, muitas vezes já pensou: “Nossa, como aquele jogador fez isso?!”

Para Mutti (2003), o drible é uma ação individual com bola que consiste numa combinação de recursos variados, como equilíbrio, velocidade, agilidade, descontração muscular, ritmo, improvisação, entre outros, com o objetivo de ultrapassar o adversário mantendo o domínio da bola. Para executar um bom drible é preciso ter aprimorada uma outra técnica que está associada a esta, a **condução**. A condução é a forma como o jogador progride com a bola no terreno de jogo (MELO; MELO, 2006). Para Costa (2003), o drible pode acontecer de forma simples ou complexa, como os dribles clássicos, por exemplo, o ‘chapéu ou lençol’, que é quando a bola é passada por cima do adversário, ou a ‘meia lua’, quando a bola é passada por um lado e o atleta pelo outro lado do opositor.

Os dribles podem ser realizados de várias formas e com várias partes do corpo, a cabeça, as coxas, as diferentes partes dos pés; e para que este gesto técnico seja executado com sucesso é preciso saber improvisar, conduzir a bola bem próximo de si, ter boa velocidade e agilidade, coordenação motora fina, equilíbrio e objetivo (COSTA, 2003; MUTTI, 2003). Existe outro tipo de drible, conhecido como finta. A finta pode ser considerada um movimento sem bola com o objetivo de deslocar o adversário e se livrar da marcação (COSTA, 2003; MUTTI, 2003).



O ensino do drible é uma tarefa complexa e difícil de ser realizada. Muitos acreditam que o talento é algo natural e vem com o indivíduo (genética). São poucos os professores/treinadores que se preocupam com atividades que propiciem o desenvolvimento desta habilidade. Porém, é necessário que sejam oferecidas oportunidades para que o praticante, seja ele criança, jovem ou adulto, desenvolva esta técnica. É preciso pensar em atividades que possam propiciar um desenvolvimento integral do praticante e dar tempo para que o mesmo consiga desenvolver da melhor forma possível os gestos técnicos necessários.

No futsal atual, uma das importantes qualidades técnicas é o cabeceio. As mudanças que ocorreram na confecção da bola nos últimos anos fizeram com que esta técnica, que não era muito aproveitada no esporte, passasse a ser utilizada tanto durante a marcação quanto como para tentar fazer o gol. Mutti (2003) traz algumas dicas de como o cabeceio deve ser realizado. Para ele, esta técnica deve ser executada com a testa, onde o impacto é mais potente, e jamais com a parte superior. Os olhos devem ser mantidos abertos para perceber como a bola está vindo e para onde se vai enviá-la, e a boca permanece fechada para aumentar a potência do cabeceio.

Você provavelmente já ouviu aquela frase: “a melhor defesa é o ataque, ou o melhor ataque é a defesa”. Não sabemos qual das partes desta frase pode estar certa, mas sabemos que para se vencer um jogo é preciso ter um ataque e uma defesa consistente. É preciso fazer gols na meta adversária e evitar que o oponente faça gols em sua meta. Dessa forma, é preciso, além de ter um ataque preciso, ter uma defesa forte. Quanto a este assunto, veja o que Daniel Mutti, escritor do livro *Futsal da iniciação ao alto nível*, tem a dizer:

O futsal é um jogo de ataque e defesa constante; por isso, os jogadores devem desempenhar as funções de atacantes quando a equipe está com a posse de bola e de defensores quando estão sem ela. Se para jogar com a bola se faz necessária a aplicação de determinadas técnicas, o mesmo acontece quando se está sem a bola. A marcação deve ser efetuada tanto sobre o jogador que está sem bola quanto naquele que tem a bola nos pés – como no jogo existe a disputa pela posse de bola, a **marcação** e o **combate** são técnicas que devem ser desenvolvidas pelos salonistas (MUTTI, 2003, p. 52, grifos nosso).

A marcação, no futsal, pode ser realizada no jogador que está com a bola e nos que estão sem a bola. Para realizá-la nos que não estão portando a bola deve-se seguir alguns princípios. Posicionar-se próximo do oponente; acompanhá-lo em sua movimentação e não fixar o olhar na bola (MUTTI, 2003). Para marcar o portador da bola existe um gesto técnico muito importante, que é o **combate**. No combate ou desarme, afinal é na tentativa de “desarmar” o adversário e retomar a posse de bola, busca-se fazer com que o oponente se direcione para a lateral de jogo para poder apertar o cerco e fazer com que este tenha menor ângulo para o gol. Para Mutti (2003), o segredo mais importante no combate é realizar o desarme somente quando estiver com o corpo bem próximo do corpo do adversário, pois do contrário fica difícil se recuperar, uma vez que uma perna fique estendida e a outra servindo de apoio.

FIGURA 22 - O DRIBLE VERSUS O DESARME: O COMBATE DO FUTSAL



FONTE: Disponível em: <<https://www.google.com.br/search?q=drible+futsal>>. Acesso em: 18 jul. 2016.

Costa (2003) ressalta que a marcação pode ser realizada de duas maneiras, passiva e ativa. A marcação passiva é uma ação que não intenciona roubar a bola do adversário, observando o que o mesmo irá fazer, portando-se passivamente em quadra e cercado o oponente. A marcação ativa é a ação que procura atacar ou roubar a bola do adversário no menor tempo possível, pressionando a recepção da equipe adversária e induzindo ao erro, seja no ataque ou na defesa.

O treinamento dos goleiros é um universo à parte nas modalidades coletivas e não poderia ser diferente no futsal. O goleiro é uma peça imprescindível de qualquer equipe e todo grande time começa por um bom goleiro (MUTTI, 2003). Como já listamos anteriormente, são várias as técnicas que um goleiro deve aprender e aplicar para alcançar um bom desempenho. Alguns autores já se preocuparam em escrever livros específicos tratando do assunto. Mesmo que esse caderno de estudos tivesse o objetivo de tratar apenas do treinamento nesta posição do futsal, não conseguiríamos abordar todos os aspectos necessários. Visto que é um cargo/função específico nas modalidades coletivas – o treinador de goleiros –, é preciso que quem queira trabalhar com isso busque se especializar profundamente.



Busque livros e materiais de apoio que tratem do treinamento específico para os goleiros. No livro de Daniel Mutti, *Futsal da iniciação ao alto nível*, você encontrará a partir da página 54 um capítulo que aborda essas questões de maneira bem apropriada. Ainda no livro *Ensinando Futsal*, de Melo e Melo (2006), que está disponível na Biblioteca da UNIASSELVI, também há material relacionado a este conteúdo. Fica a dica!

Para o treinamento dos goleiros é preciso ter em mente que, apesar da necessidade de que este seja um especialista na função, é preciso ensiná-lo a ter múltiplas funções na equipe, como defender, atacar e orientar. Além disso, outras que são físicas, técnicas e psíquicas também precisam ser aprimoradas, como a velocidade de reação, a coordenação, as técnicas específicas para realizar defesas, como fechar o ângulo ou fazer pegadas, e, acima de tudo, um forte controle emocional (MUTTI, 2003).

FIGURA 23 - A POSIÇÃO DE GOLEIRO É DE SUMA IMPORTÂNCIA NO FUTSAL



FONTE: Disponível em: <<https://www.google.com.br/search?q=futsal+goleiro>>. Acesso em: 18 jul. 2016.

4.1 MÉTODOS DE ENSINO

Em qualquer modalidade esportiva coletiva existe um caminho que é o mais rápido para se atingir os objetivos e as metas essenciais, é a utilização de métodos de ensino. No futsal não poderia ser diferente. Veja o que Costa (2003, p. 11) diz sobre isso:

Tendo muitos adeptos à modalidade, existe, automaticamente, uma grande quantidade de praticantes e, dessa forma, pode-se aproveitar uma qualidade. Já se observa uma queda neste referencial, o que deve ser alvo de preocupação e, para evitar esta queda, devemos adequar a forma do ensino do esporte para se aproveitar o maior número possível de adeptos e, assim, melhorar a qualidade do jogo, seja ele com fins competitivos ou não. Essa preocupação é necessária, pois o futsal deve colaborar para que as crianças desenvolvam todas suas potencialidades esportivas, aliadas à aprendizagem correta de todos os componentes de jogo.

O método é uma maneira de organizar e empregar os meios selecionados com o fim de realizar os objetivos de uma concepção ou sistema (COSTA, 2003). No futsal, podemos listar três métodos básicos de ensino:

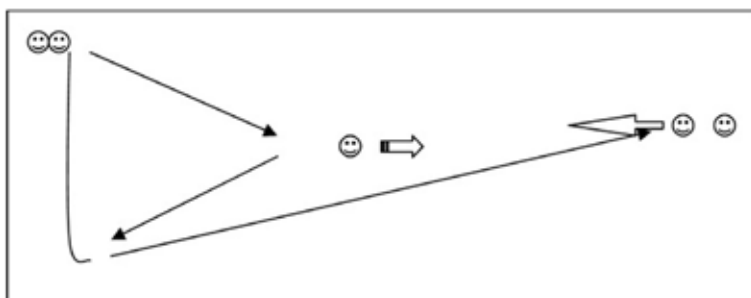
1. Método parcial
2. Método global
3. Método misto

O **método parcial** é a fragmentação do ensino do jogo de futsal. Busca-se o desenvolvimento das habilidades técnicas e dos fundamentos necessários para posição e para as diferentes situações do esporte por etapas, é realizado de maneira individualizada e dividido por partes para depois chegar a um todo, que é o jogo propriamente dito (SOARES, 2006). Entre as desvantagens podemos elencar que este método pode ser monótono e pouco atrativo e não cria situações de exigências reais do jogo. Como vantagem, possibilita um treino do gesto motor correto e correções imediatas de um gesto errado do aluno. O acompanhamento do progresso e a avaliação são de mais fácil controle para o professor.

Com o **método global** busca-se, através do próprio jogo, desenvolver as habilidades e qualidades necessárias da modalidade. Neste método, o professor pode buscar criar situações e procedimentos pedagógicos adaptando o jogo formal de futsal para o desenvolvimento de determinada qualidade exigida na modalidade (MUTTI, 2003; COSTA, 2003). Costa (2003) cita que como desvantagem o método global não permite um atendimento das limitações individuais do aluno e não proporciona uma avaliação eficaz do desempenho. Entre as vantagens estão a motivação da prática, a participação de todos os elementos envolvidos no jogo simultaneamente, o treino técnico e tático em conjunto e o preparo para as situações atípicas que são uma característica do futsal (MUTTI, 2003).

Quanto ao **método misto**, pelo que o nome já diz, é uma junção dos dois outros métodos. É o mais utilizado por parte dos profissionais envolvidos com a modalidade. A grande vantagem é a flexibilidade de utilizar as diferentes ferramentas de ensino conforme for mais apropriado à situação. A desvantagem pode estar ligada ao planejamento, visto que o professor deve ter um grande controle, para que a alternância de exercícios não se torne confusa e prejudique a aprendizagem de certa habilidade (COSTA, 2003).

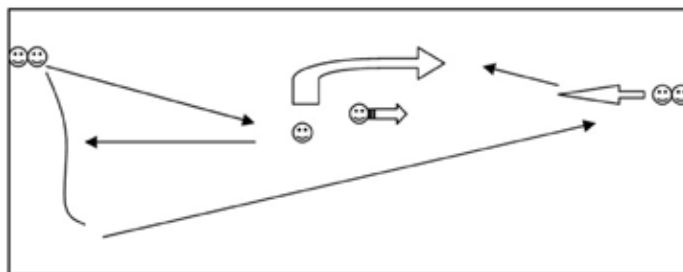
FIGURA 24 - EXEMPLO DE ATIVIDADE PARA O ENSINO DA TÉCNICA



FONTE: O autor

Na figura acima apresentamos uma atividade fragmentada que poderia ser incluída no método parcial de ensino, por ter uma complexidade reduzida. Não existe oposição e os participantes que estão à esquerda realizam o pass para o que está posicionado no meio da quadra, este realiza o domínio e devolve a bola ao primeiro, que vai realizar o lançamento ao jogador posicionado no outro extremo da quadra (lado direito da figura). É preciso notar que existe a necessidade da troca constante de posições durante a atividade. Observe que mesmo sendo uma atividade mais simples, já existe a exigência da execução de mais de um dos fundamentos da modalidade. Uma variação está indicada pelas setas na figura, após o lançamento o jogador que recebe a bola realiza a condução e vai buscar driblar o jogador que está no meio da quadra numa situação de 1 x 1.

FIGURA 25 - EXEMPLO DE ATIVIDADE PARA O ENSINO DA TÉCNICA



FONTE: O autor

Observe que ocorreu um aumento na complexidade da atividade proposta. Poderíamos classificar esta atividade como parte do método de ensino parcial, pela inclusão de elementos de oposição e situação de jogo. Ela seria uma variação da anterior, com a colocação de mais um jogador no meio da quadra que pode fazer uma superioridade numérica defensiva (2 x 1) ou, ainda, igualdade numérica em 2 x 2 com o jogador que realiza o lançamento apoiando o que recebe a bola. Pode-se colocar como objetivo alcançar o meio da quadra ou ficar com o domínio da bola por maior tempo possível, realizando passes.

São diversas as possibilidades de ensino do esporte, e você deve usar os métodos



Se você quiser mais exemplos de atividades e um maior conhecimento de como pode ensinar o futsal, leia o livro de Michel Saad e Claiton Frazzon Costa: Futsal – movimentações defensivas e ofensivas. Florianópolis: VisualBooks, 2001.

LEITURA COMPLEMENTAR

Como ensinar jogos coletivos ou “Para uma teoria dos Jogos Desportivos Coletivos”

Alcides Scaglia

Desde a década de 1980, um grupo de autores portugueses, dentre eles quero destacar os professores Júlio Garganta, Amandio Graça, Isabel Mesquita, Fernando Tavares, Jorge Pinto, entre outros, vem construindo metodologias para o ensino dos Jogos Desportivos Coletivos (JDC), dando grande importância à utilização de jogos adaptados e ressaltando alguns princípios pedagógicos relevantes.

Júlio Garganta, em seu já clássico texto “Para uma teoria dos Jogos Desportivos Coletivos”, que abre o livro “O ensino dos Jogos Coletivos”, levanta pontos interessantes para uma discussão, os quais podem ser considerados o cerne das novas tendências em pedagogia do esporte.

Ele parte do pressuposto que, nas suas estruturas fundamentais e funcionais, os jogos coletivos apresentam semelhanças, o que permite serem agrupados em categorias. Deste modo, por exemplo, temos o basquetebol, o handebol e o futebol enquadrados na mesma categoria, pois, segundo os critérios de Garganta:

No plano energético funcional, são jogos que fazem apelo a esforços intermitentes, mistos alternados (aeróbico-anaeróbico) e podem ser considerados atividades de resistência em regime de velocidade, de força e de coordenação táctica-técnica; dum ponto de vista táctico-técnico, em todos estes jogos existe luta direta pela posse de bola, há invasão do meio de campo adversário e as trajetórias predominantes são de circulação da bola.

Assim, sugere a ideia de transferência de habilidades, citando para isso Claude Bayer, ou seja, os conhecimentos adquiridos numa prática podem ser transferidos para outra, assim que “o aluno perceba, numa estrutura de um jogo, uma identidade com uma estrutura já encontrada e que ele reconhece no mesmo ou noutra JDC”.

Os jogos desportivos coletivos também se caracterizam pela necessidade, quase sempre eminente, de um apelo à cooperação entre os elementos da equipe para vencer os problemas e desafios que surgem no decorrer do jogo, bem como o uso da inteligência, entendida como a capacidade de adaptações às novas situações, pois, no decorrer de um jogo, não se tem como prever a frequência, a ordem cronológica, nem o grau de complexidade apresentado por uma determinada situação; ou seja, não existe um modelo de execução fixo. Cabe ao jogador se adaptar ao jogo, na medida em que surgem tarefas motoras mais complexas.

Logo, Garganta salienta: “Na construção de tal atitude, a seleção do número e qualidade das ações depende obviamente do conhecimento que o jogador tem do jogo. Quer isto dizer que a forma de atuação de um jogador está fortemente condicionada pelos seus modelos de explicação, ou seja, pelo modo que ele concebe e percebe o jogo”.

Como se pode entender, a resposta motora apresentada por um jogador no momento da tomada de decisão e da execução de uma ação no jogo será o reflexo da organização, percepção e compreensão do jogo que lhe foi apresentado, aliado ao seu repertório motor, ou melhor, pode ser entendida como a externalização de um comportamento assimilado que, devido à compreensão do jogo como um todo, permite a criação de variações deste comportamento segundo a exigência do meio, entendido aqui como solicitações do jogar.

Portanto, as exigências do jogo desencadeiam habilidades de natureza aberta, que, segundo Amandio Graça, no seu texto Os como e os quando nos Jogos coletivos, “[...] elas realizam-se sempre em situações de envolvimento

imprevisível, a sua oportunidade e em parte a sua execução estão dependentes das configurações particulares de cada momento do jogo, que ditam o tempo e o espaço para a sua realização”.

Para os defensores de tal teoria, a qual passa a ser um consenso em quase todos os autores em pedagogia do esporte, que não é interessante para os jogos coletivos o ensino apenas das habilidades de natureza fechada, pois estariam desprovidas da sua razão de ser mais importante – a capacidade de utilizá-las em cada momento do jogo de uma forma deliberada, oportuna e variada.

Nos estudos de Garganta aparecem críticas contundentes às propostas pedagógicas que se desenvolvem apenas com o jogo formal e as que, balizadas ainda por um paradigma cartesiano/mecanicista, separam e se debruçam em partes do jogo, partindo do princípio de que a soma das partes provoca um ganho qualitativo no todo/jogo. Essas propostas, nas quais a metodologia tecnicista se enquadra, centram-se no ensino e aperfeiçoamento dos gestos técnicos.

Nas palavras de Júlio Garganta: “Nesta perspectiva (tecnicista) ensina-se o modo de fazer (técnica) separado das razões de fazer (tática)”.

Segundo a sua lógica, para se ensinar qualquer jogo desportivo coletivo, o processo deve estar centrado nos jogos condicionados, onde, do jogo, parte-se para as situações particulares; o jogo é decomposto em unidades funcionais (e não em movimentos técnicos) e o seu desenvolvimento se dá de forma sistemática e com complexidade crescente.

Tem-se como consequência desta proposta o aparecimento das técnicas em função da tática (ação desencadeada em função da lógica do jogo), de forma orientada e provocada (pelas situações de jogos) e também o surgimento da inteligência tática, que nada mais é que a correta interpretação e aplicação dos princípios do jogo, através de uma viabilização criativa da técnica nas ações do jogo.

Quero explicar melhor, usando novamente as palavras do próprio autor:

Importa, sobretudo desenvolver nos praticantes uma disponibilidade motora e mental que transcenda largamente a simples automatização de gestos e se centre na assimilação de regras de ação e princípios de gestão do espaço de jogo, bem como de formas de comunicação e contra comunicação entre os jogadores.

Portanto, partindo de um olhar sobre as semelhanças, e não mais apenas pelas diferenças como comumente se faz, uma proposta como esta acaba por embasar projetos. Dentre eles, podemos, por exemplo, justificar uma escola de esportes, principalmente na iniciação, ou mesmo um projeto de modalidade coletiva, que poderia ser o futebol, porém, tratando-o pela sua diversidade e não pela especificidade requerida pela modalidade (na iniciação esportiva).

FONTE: Disponível em: <<http://universidadedofutebol.com.br/como-ensinar-jogos-coletivos-ou-para-uma-teoria-dos-jogos-desportivos-coletivos/>>. Acesso em: 13 out. 2016.

RESUMO DO TÓPICO 4

Neste tópico, vimos que:

- A técnica é o caminho mais econômico e eficiente para realizar um gesto motor no esporte.
- O ensino da técnica deve respeitar as etapas de formação nas diferentes faixas etárias.
- Os princípios técnicos do futebol estão divididos em fundamentos dos jogadores de linha e fundamentos do goleiro.
- Para os jogadores de linha do futebol a técnica pode ser dividida em individual e coletiva. Para os goleiros existem técnicas a serem realizadas com bola e sem o domínio da bola.
- Entre os principais fundamentos técnicos do futebol estão o controle de bola, o passe e o chute.
- Para o ensino do futebol pode-se utilizar dos métodos global, integrado ou analítico.
- O futsal possui técnicas de defesa e de ataque, bem como técnicas específicas para os jogadores de linha e o goleiro.
- Os fundamentos técnicos de defesa, no futsal, são tão importantes quanto os de ataque.
- Os métodos de ensino mais utilizados no futsal são o misto, global e parcial.



1 No futebol, o ensino das habilidades técnicas pode ser realizado de diferentes formas. É de suma importância que o treinamento técnico seja planejado, organizado, com uma sequência lógica e estruturada. Entre os métodos de ensino que podem ser utilizados destacam-se o global, o analítico e o integrado. Considerando esta afirmativa, assinale a alternativa CORRETA:

- a) () As atividades e exercícios podem ser estruturados sem seguir um método de ensino.
- b) () Cada exercício segue uma lógica que respeita um dos métodos de ensino do futebol.
- c) () Não importa o método de ensino utilizado, o aprendizado será sempre o mesmo.
- d) () É preciso escolher um dos métodos e realizar o trabalho baseado nele somente.

2 O futsal, assim como outros esportes coletivos, é uma modalidade que depende tanto do aprimoramento dos aspectos físicos, táticos quanto técnicos. A prática do futsal pode ser realizada nas mais diversas faixas etárias e em diferentes contextos, como escolas, clubes e associações esportivas. Considerando o assunto, assinale V para verdadeiro e F para falso nas seguintes sentenças.

- () É possível aplicar as mesmas ferramentas de ensino em escolas e em clubes competitivos.
- () O treinamento do futsal pode ser aplicado da mesma forma, independente da faixa etária.
- () O aprendizado dos fundamentos técnicos é diferente em crianças, adolescentes e adultos.
- () É preciso respeitar as diferentes faixas etárias e contextos no ensino da técnica do futsal.

Assinale a alternativa CORRETA:

- a) () V-F-V-F
- b) () V-F-F-F
- c) () F-F-V-V
- d) () F-F-F-V.

DEFESA E ATAQUE

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

Esta unidade tem por objetivo que você adquira conhecimentos sobre:

- os sistemas táticos no futebol e suas aplicações;
- os sistemas de jogo e dos princípios de defesa e ataque;
- a tática e sua aplicação no futsal;
- o treinamento tático nas diferentes situações nas modalidades de futebol e futsal.

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em quatro tópicos. Você encontrará atividades que visam a compreensão dos conteúdos apresentados no final de cada tópico.

TÓPICO 1 – SISTEMAS TÁTICOS NO FUTEBOL: COMO DEFENDER?

TÓPICO 2 – SISTEMAS TÁTICOS NO FUTEBOL: COMO ATACAR?

TÓPICO 3 – SISTEMAS TÁTICOS NO FUTSAL: COMO DEFENDER?

TÓPICO 4 – SISTEMAS TÁTICOS NO FUTSAL: COMO ATACAR?

SISTEMAS TÁTICOS NO FUTEBOL: COMO DEFENDER?

1 INTRODUÇÃO

Olá, caros acadêmicos! Sejam bem-vindos novamente à nossa disciplina de Metodologia do Ensino de Futsal e Futebol. Estamos iniciando uma nova unidade e convido vocês a estudarem comigo a **tática no futebol**. Nesta unidade, estudaremos os aspectos táticos envolvidos na prática do futebol e do futsal, os princípios de jogo destes esportes e as questões que envolvem os sistemas defensivos e ofensivos. Neste primeiro tópico trataremos do futebol, com foco no questionamento: como defender?

Muitos dizem que um bom time começa por uma boa defesa ou que o melhor ataque é uma boa defesa. Portanto, neste primeiro tópico, especificamente, vamos aprender os aspectos táticos que envolvem os sistemas de defesa, lembrando que alguns dos principais conceitos técnicos e físicos já foram vistos na unidade anterior e são requisitos para uma boa aprendizagem neste assunto. Veremos a evolução tática do esporte, vamos estudar os princípios táticos de defesa no futebol e analisaremos como podemos aplicar estes conhecimentos para o trabalho com a modalidade.

Nós veremos os principais conceitos e a teoria que envolve a tática no futebol. Este primeiro tópico tem como objetivo a defensiva, e abordaremos as possibilidades de aplicação prática destes conhecimentos.

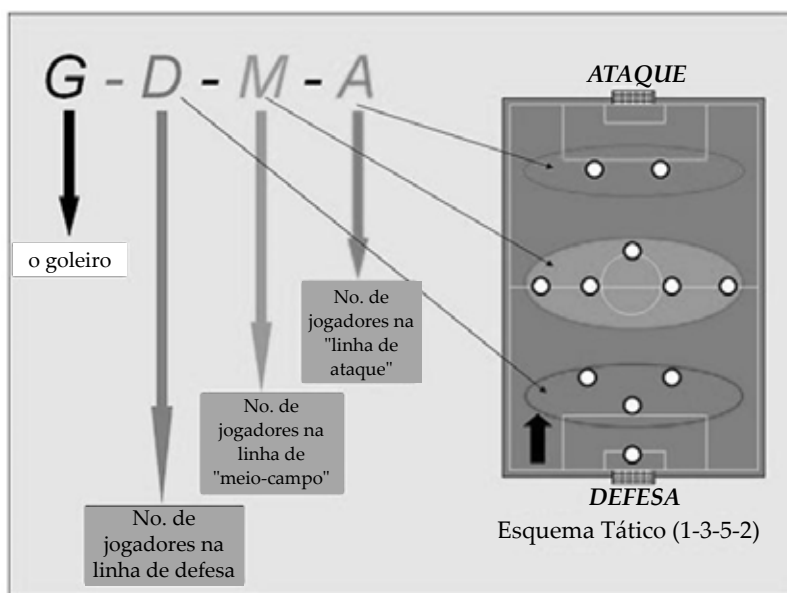
2 EVOLUÇÃO TÁTICA NO FUTEBOL

A palavra tática vem do grego *taktiké* e pode ser entendida como a arte de “manobrar tropas”. Segundo o *site* Que Conceito (2015), a tática pode ser definida como o conjunto de métodos utilizados para alcançar um objetivo. Ainda alerta para não se confundir tática com estratégia, pois a primeira envolve uma ação mais específica realizada em uma situação e/ou lugar determinado, e a segunda seria um conjunto de metas, planos e objetivos numa visão mais sistêmica do que se deve fazer. Pensando no contexto dos esportes, mais especificamente o futebol, as ações tomadas pelos jogadores de uma equipe, de maneira individual e/ou coletiva, realizando movimentos, deslocamentos e troca de posições são, em sua totalidade, a tática (ARRUDA; BOLAÑOS, 2010). As características físicas, técnicas e psicológicas têm um importante papel e influenciam na tática realizada por uma equipe. Vejamos abaixo o que Arruda e Bolaños (2010, p. 266) têm a dizer sobre a conceituação da tática:

[...] a tática pode ser definida como a capacidade de direção e utilização racional dos jogadores dentro do campo, para o desenvolvimento e a organização de situações ofensivas e defensivas, as quais devem ser praticadas com antecipação e devem ser adaptáveis a diversas situações do jogo, buscando o resultado ótimo, segundo os objetivos traçados.

O futebol já passou por muitas transformações ao longo dos anos. Uma dessas mudanças foram as alterações nos modelos táticos ou padrões táticos que eram utilizados no futebol. Com o passar das décadas, desde seu início no século XIX, até os dias de hoje, foram várias alterações que ocorreram no padrão adotado pelas equipes para posicionar os jogadores no campo de jogo.

FIGURA 26 - ILUSTRAÇÃO DO ESQUEMA TÁTICO NO FUTEBOL



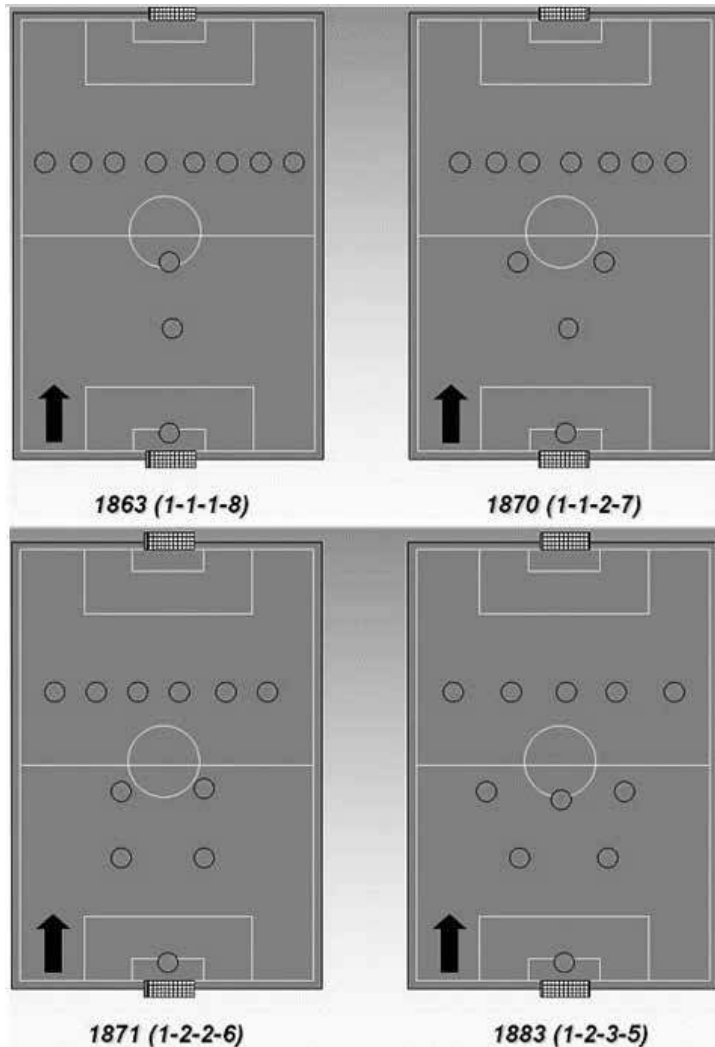
FONTE: Adaptado de Leitão (2009)

2.1 A EVOLUÇÃO

Leitão (2009) fez uma síntese sobre como ocorreram as alterações nos padrões táticos adotados com o passar do tempo. Segundo ele, o futebol era muito mais ofensivo no início de sua história, sendo que os jogadores eram mais 'estáticos', em esquemas com sete ou oito jogadores com funções de ataque.

O futebol evoluiu muito no nível tático. Alguns podem pensar que o esporte regrediu pelo fato de ter passado de muito ofensivo e cheio de gols para o de grandes disputas pelo terreno de jogo e poucos gols. Drubsky (2003) acredita que o futebol ganhou em riqueza de detalhes táticos se comparado ao jogo do passado. As mudanças nas regras, as imposições físicas, técnicas e táticas transformaram o jogo, que tinha amplos espaços no campo, para um de muito choque, esperteza e detalhes.

FIGURA 27 - OS ESQUEMAS TÁTICOS NO FUTEBOL NO SÉCULO XIX



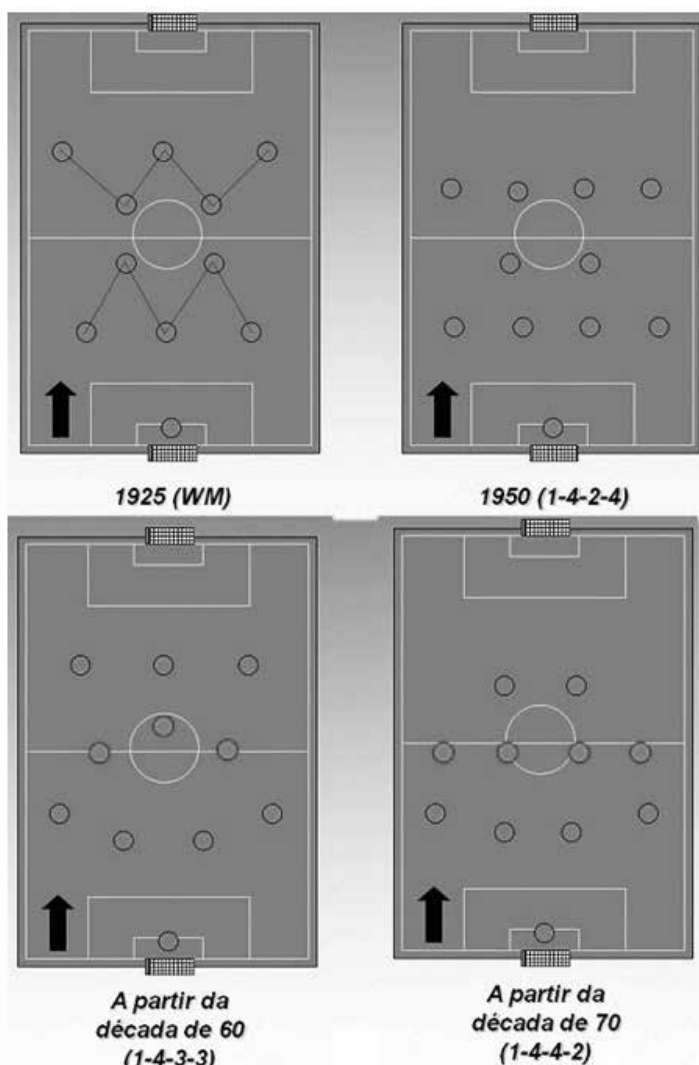
FONTE: Leitão (2009)

Agora, caro acadêmico, vejamos o que Drubscky (2003, p. 114, grifos do original) relata sobre como aconteceu essa evolução do padrão tático durante o futebol:

Desde 1863, quando o futebol regulamentado nasceu, até 1871, a distribuição dos jogadores em campo percorreu do 1-1-8 ao 2-2-6, passando também pelo 1-2-7 [...]. Em 1883 os espaços foram mais bem ocupados, com o surgimento do 2-3-5, que também era chamado de sistema "clássico", ou "pirâmide". Essa forma de jogar prevaleceu por muitos anos. No Brasil, por exemplo, por volta de 1930 ainda havia sinais claros de sua aplicação, até que o WM apareceu de vez.

Podemos observar, de acordo com o que foi demonstrado até o momento, que realmente os jogadores e treinadores de futebol não possuíam uma grande preocupação em defender e isso foi alterado ao longo dos anos. Quando surgiu o famoso sistema WM, na década de 1920, foi considerado como uma revolução no modo de jogar. Recuou-se um jogador para a defesa e outro para a linha de meio campo, o que trazia diferentes possibilidades e opções de jogo (LEITÃO, 2009). Em 1950, surge um modelo de jogo com uma maior preocupação defensiva, o chamado 'quarto zagueiro' e uma busca pelo equilíbrio posicional entre defesa e ataque, o esquema 4-2-4 (DRUBSCKY, 2003).

FIGURA 28 - AS ALTERAÇÕES TÁTICAS NO FUTEBOL NO SÉCULO XX



FONTE: Leitão (2009)

Na década de 60 percebeu-se que diminuir o número de jogadores no meio de campo não dava equilíbrio posicional, isso gerou novas mudanças táticas. Surgem, então, alguns dos esquemas táticos que são usados até os dias de hoje, como o 4-3-3 e o 4-4-2 (LEITÃO, 2009).

Vale ressaltar que alguns treinadores e estudiosos do esporte gostam de citar o padrão tático usando o número 1 na frente, por exemplo 1-4-4-2, para se referir ao goleiro e deixar claro que ele faz parte das ações táticas da equipe (LEITÃO, 2009). Para concluir essa síntese da evolução da tática no futebol, é importante dizer que ainda surgiram outros esquemas táticos, como o 3-5-2, na década de 80, mais especificamente com a seleção da Dinamarca durante a Copa de 1986, e tantos outros atuais, como o 4-5-1 e os com mais de três linhas, como o 4-1-4-1 ou 4-2-3-1.



Vale a pena ressaltar que nos últimos anos ocorreram diversas mudanças no padrão tático, nos modelos de jogos adotados e no perfil de movimentação dos jogadores dentro de campo. Podemos afirmar que o futebol ganhou em dinamismo e complexidade. Atualmente, muitas das equipes de alto rendimento alteram o padrão tático conforme a necessidade do jogo, da competição, do adversário etc. O que veremos a partir de agora serão os princípios norteadores que cercam as estratégias táticas, independentemente do modelo adotado.

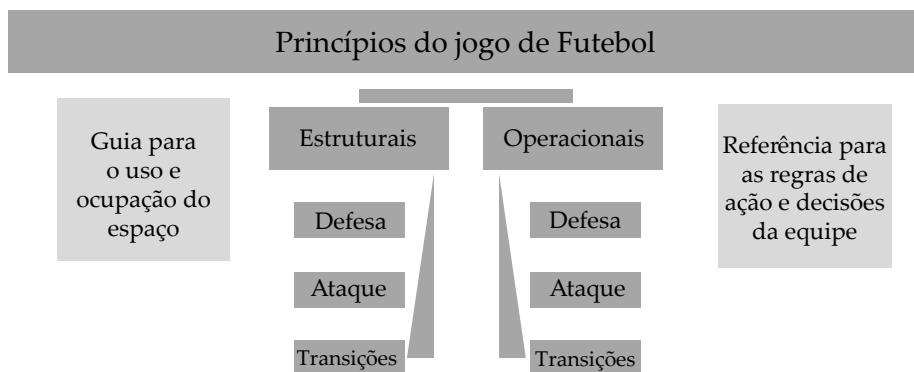
2.2 OS PRINCÍPIOS DE JOGO

Agora você pode estar se perguntando: como poderei saber que padrão devo utilizar com a minha equipe? Qual o melhor modelo de jogo? Qual esquema tático vou ensinar para meus alunos?

Como você já pode ter notado, estamos usando as palavras esquema, padrão e modelo de jogo como sinônimos. Existem algumas peculiaridades e poderíamos diferenciar cada um desses conceitos, mas passaremos a estudar agora que, independentemente do padrão, modelo ou esquema, os princípios norteadores que vão guiar os atletas/jogadores dentro de campo são de extrema importância para o aprendizado e assimilação da tática no futebol (LEITÃO, 2009).

Arruda e Bolaños (2010) trazem para o conceito de **tática estratégica** o uso das capacidades mentais em função de um conjunto de antecedentes e do conhecimento sobre os princípios do jogo. O que seriam os princípios de jogo? Estes seriam os princípios táticos, que podem ser tanto defensivos quanto ofensivos, e permitem ao jogador conhecer os conceitos básicos do jogo. Costa et al. (2009) definem os princípios táticos como um conjunto de normas sobre o jogo que proporcionam aos jogadores a possibilidade de atingirem rapidamente soluções táticas para problemas advindos de circunstâncias complexas.

FIGURA 29 - OS PRINCÍPIOS TÁTICOS NO FUTEBOL



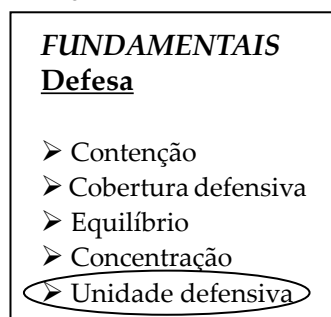
FONTE: Adaptado de Costa et al. (2009)

Como já foi dito, existem princípios ofensivos e defensivos. Bom, vamos nos concentrar, por enquanto, nos princípios táticos defensivos. De acordo com Costa et al. (2009), podemos classificar os princípios táticos de jogo de três formas: gerais, operacionais e estruturais ou fundamentais.

Os princípios gerais são comuns às diferentes fases do jogo; e os operacionais e fundamentais servem para evitar a igualdade numérica, não permitir a inferioridade numérica e tentar criar superioridade numérica. Os operacionais são os que tratam uma ou várias categorias de situações, por exemplo, anular situações de finalização e criar situações de finalização (COSTA et al., 2009). No entanto, vamos nos concentrar nos princípios **fundamentais**, que é um conjunto de regras de base que orienta as ações dos jogadores, dos quais podemos citar, de acordo com Costa et al. (2009), os seguintes princípios táticos de defesa:

- Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração e unidade defensiva.

FIGURA 30 - OS PRINCÍPIOS TÁTICOS FUNDAMENTAIS DE DEFESA



FONTE: O autor

A unidade defensiva está circulada porque foi sugerida por Costa et al. (2009) para complementar a proposta comumente utilizada dos outros quatro princípios. Agora, veremos um resumo do proposto por Costa et al. (2009) e Costa et al. (2011) do que seriam cada um destes princípios de defesa e de que forma eles orientam as ações dentro de campo.

Contenção: É realizada quando um jogador pratica uma ação de oposição ao adversário portador da bola com objetivo de parar ou retardar o ataque.

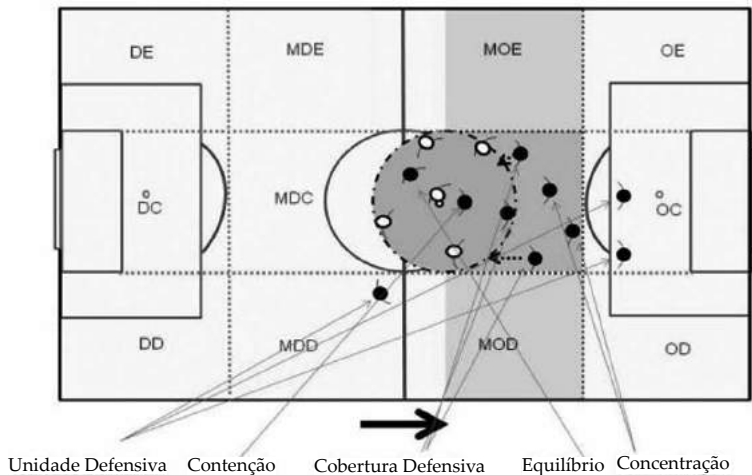
Cobertura Defensiva: Ação de um jogador dar apoio ao jogador que vai realizar a contenção com objetivo de ser obstáculo imediato ao adversário caso esse realize um drible.

Equilíbrio: Movimentar-se de forma que não permita jogadores livres com linhas de passes mais ofensivas. Dar apoio aos jogadores que realizam a contenção e a cobertura com objetivo de dar estabilidade à defesa.

Concentração: Movimentações com a intenção de criar superioridade numérica relativa em relação ao portador da bola. Aumento de proteção defensiva na zona de maior risco à baliza.

Unidade defensiva: Redução do espaço de jogo efetivo da equipe adversária. Equilibrar ou reequilibrar constantemente as forças defensivas de acordo com os problemas momentâneos do jogo.

FIGURA 31 - APLICAÇÃO DOS PRINCÍPIOS TÁTICOS DE DEFESA NO CAMPO DE JOGO



FONTE: Costa et al. (2011)

Você pode observar na figura anterior que Costa et al. (2011) demonstra uma possível situação de jogo e a aplicação de todos os princípios de defesa pelo time que estaria defendendo. Observe que as setas indicam qual dos princípios estaria sendo executado pelos jogadores envolvidos nesta situação imaginária. Você pode se perguntar: como é possível aplicar estes conceitos nos treinos diários e/ou no ensino do futebol para atletas e alunos?

Veremos, a seguir, algumas propostas da possibilidade de ensino destes princípios. Uma das possibilidades é a aplicação da **progressão estrutural**, que consiste em progredir os exercícios que iniciam com um número reduzido de elementos e variáveis, ou seja, uma complexidade reduzida, e com o decorrer da sessão/treino semanal/planejamento ir aumentando a complexidade das atividades de acordo com os objetivos propostos. Nascimento (2011, p. 11) explica como é possível trabalhar com estes conceitos, acompanhe:

A progressão estrutural nada mais é que diminuir os elementos (nº de jogadores) e as variáveis (tamanho do campo, regras da atividade etc.) envolvidos na atividade, e ir introduzindo estes conforme a complexidade do jogo vai crescendo, ou seja, planejam-se atividades que começam sem oposição (1x0, 2x0, 3x0 etc.) e depois coloca-se oposição em igualdade numérica ou superioridade numérica (1x1, 2x2, 2x1, 3x1, 4x2 etc.). Vale lembrar que o número de elementos envolvidos deve progredir do menor para o maior até o jogo formal (11x11, no caso do futebol). Isto é importante, pois quanto maior o número de elementos, mais difícil será a aprendizagem e assimilação dos princípios de jogo. Desta forma, como o objetivo do micro ou macro será tais princípios, o início das atividades com um número menor de elementos facilitará a aquisição do que foi objetivado.

QUADRO 3 - PLANEJAMENTO DE TREINAMENTO DOS PRINCÍPIOS TÁTICOS

1º TRIMESTRE	OBJETIVO PRINCIPAL: Abordagem do sistema tático 4-4-2
Macroциclo 1/ micro de introdução 1.a	Objetivos: Tópicos sobre linhas de passe, organização e transição defensiva
Princípios de jogo	Contenção e cobertura defensiva.
Sub-princípios	Apoio defensivo, movimentação sem bola.
Setores do campo	Corredores (alas).
Situações de jogo	Contra-ataque.
Macroциclo 1/ micro de aprimoramento 1b.	Aperfeiçoamento das linhas de passe, apoio ofensivo, desestabilizar a defesa adversária.
Princípios de jogo	Cobertura ofensiva, infiltração.
Sub-princípios	Apoio ofensivo, condução e domínio
Setores do campo	Corredores (alas).
Situações de jogo	Superioridade numérica.

FONTE: O autor

Podemos criar situações para o treinamento/ensino dos princípios diminuindo a complexidade das atividades e progredir ao longo do planejamento. Perceba que, conforme a figura anterior, pode-se colocar como objetivos de um micro ou macroциclo o aprendizado/aperfeiçoamento de determinados princípios, que, por conseguinte, trazem consigo o treinamento de princípios ofensivos simultaneamente,

o que pode/deve fazer parte do planejamento também. Assim, o início deve ocorrer com atividades com complexidade reduzida, ou seja, menor número de elementos (jogadores) ou variáveis (toques na bola, espaço etc.) envolvidas. Essa complexidade será incrementada conforme o planejado e a aquisição por parte dos participantes ocorra. Ressalta-se ainda que a progressão estrutural poderá fazer parte tanto de uma sessão de treino como de uma planificação em longo prazo, por exemplo, diferentes categorias (sub 13 ou sub 15) (NASCIMENTO, 2011).

Vamos agora observar um exemplo prático de como aplicar esses conceitos no treinamento e no ensino do futebol. Veja que na figura a seguir temos uma atividade de progressão estrutural dentro da sessão de treino. Vale ressaltar que a partir do 3 x 3 + goleiro, praticamente todos os princípios de jogo já podem ser ensinados/aprimorados (COSTA et al., 2009; NASCIMENTO, 2011).

Na atividade que aparece na figura a seguir é proposto um exercício que começa em 2 x 2 em determinada parte do campo (zona A e B) e progride para 4 x 4 + goleiro (zona C). Os jogadores não podem trocar de setores lateralmente, mas a bola circula livremente. Se os jogadores que estão atacando conseguem avançar, o jogo fica em 4 x 4. Perceba que esta atividade estaria atrelada ao exemplo de planejamento que foi demonstrado na figura anterior. O objetivo maior dessa sessão está ligado ao objetivo do micro e do macrociclo de treinamento e seria o aprendizado da **contenção e da cobertura defensiva**. É claro que existem outros aspectos que são trabalhados também, mas a atenção e o foco devem ser direcionados à fixação do aprendizado desses dois princípios táticos.

FIGURA 32 - ATIVIDADE DE INICIAÇÃO NA PROGRESSÃO ESTRUTURAL



FONTE: O autor

Vejamos, agora, um exemplo de como podemos progredir dentro do planejamento utilizando esta metodologia proposta. A atividade que aparece na figura a seguir pode ser uma opção de atividade, tanto como sequência de sessão de treino, como sequência de planejamento. Perceba que a complexidade do exercício foi aumentada, tanto em número de elementos, pois temos agora 3 x 3 + goleiro

e dois coringas, quanto em variáveis, como terreno de jogo e possibilidades de linha de passe, por exemplo. Na figura, os retângulos que aparecem simbolizam um time e os dois jogadores que estão circulados representam os coringas (que jogam para o time que estiver com a posse de bola). Cada participante deve jogar em seu espaço designado.

FIGURA 33 - ATIVIDADE DE APERFEIÇOAMENTO NA PROGRESSÃO ESTRUTURAL



FONTE: O autor

Podemos analisar neste exemplo de atividade que, além da contenção e cobertura defensiva que vinham sendo treinados, temos agora uma iniciação ao aprendizado do princípio tático do equilíbrio e da concentração. Esta atividade ainda pode ser implementada, conforme o planejamento e a proposta de ensino, com diferentes variáveis, tais como, obrigar o goleiro a sair jogando com a defesa sempre, permitir que determinados jogadores possam trocar de setor etc.



Deixo como conselho a você, caro acadêmico, que busque mais leituras para entender melhor os aspectos que envolvem a teoria e a prática do que vimos neste tópico. Como sugestão, leia o artigo de Baquete (2011): O papel dos jogos no treinamento da equipe. Disponível em: <<http://universidadedofutebol.com.br/o-papel-dos-jogos-no-treinamento-da-equipe/>>. Aliás, o site traz inúmeras leituras relacionadas bem interessantes para quem tiver maior interesse.

RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico, vimos que:

- A tática pode ser definida como o conjunto de métodos utilizados para alcançar um objetivo em comum.
- O futebol passou por uma série de transformações nos padrões táticos adotados. No início da história do esporte, a tática das equipes era mais ofensiva e com um número reduzido de jogadores de defesa. Com o tempo, o número de jogadores de defesa e meio campo aumentou, o que tornou o futebol mais dinâmico e complexo.
- Existem princípios táticos de jogo que podem ser tanto defensivos quanto ofensivos, e permitem ao jogador conhecer os conceitos básicos do jogo.
- Os princípios gerais são comuns às diferentes fases de jogo e são os seguintes: evitar a igualdade numérica; não permitir a inferioridade numérica; e tentar criar superioridade numérica.
- Entre os princípios fundamentais de jogo podemos elencar os que são defensivos: contenção; cobertura defensiva; equilíbrio; concentração; e unidade defensiva.
- A progressão estrutural consiste, basicamente, em partir de uma complexidade reduzida e ir aumentando a complexidade do jogo conforme o planejamento e/ou a sessão de treino, ou seja, aumentar o número de elementos (jogadores) e variáveis (toques na bola, por exemplo) envolvidas nas atividades.



1 No futebol, o ensino/treinamento da tática pode ser feito respeitando princípios de jogo. Estes princípios podem ser classificados como gerais, operacionais e fundamentais. Como princípios gerais podemos destacar: evitar a igualdade numérica; não permitir a inferioridade numérica; e tentar criar superioridade numérica. Os princípios fundamentais podem ser divididos entre defensivos e ofensivos. Com base neste contexto e no que você estudou neste tópico, assinale a alternativa que lista todos os princípios fundamentais **defensivos**:

- a) () Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, compactação e unidade ofensiva.
- b) () Compactação, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração e unidade ofensiva.
- c) () Contenção, cobertura ofensiva, equilíbrio, concentração e unidade ofensiva.
- d) () Contenção, cobertura defensiva, equilíbrio, concentração e unidade defensiva.

2 Com base no conteúdo que você aprendeu neste tópico sobre os princípios táticos fundamentais defensivos e sobre a proposta da progressão estrutural como metodologia de ensino, elabore uma atividade que utilize estes conceitos para ensinar os princípios da contenção e do equilíbrio dentro de uma sessão de treino.

SISTEMAS TÁTICOS NO FUTEBOL: COMO ATACAR?

1 INTRODUÇÃO

Olá, caro acadêmico! Voltamos neste segundo tópico para falar sobre os sistemas táticos no futebol. No tópico anterior tratamos sobre a tática com o foco no sistema defensivo, neste tópico vamos aprender sobre a tática e os sistemas ofensivos que estão relacionados a esta temática no futebol. Este tópico também começa com uma questão: como atacar?

Buscaremos responder esta questão retomando o conteúdo dos princípios táticos no futebol, agora com o olhar sobre os princípios ofensivos. Vamos juntos analisar as possibilidades de ensino e treinamento de ataque, as metodologias que podem ser utilizadas e um olhar reflexivo sobre o ensino nos diferentes contextos e faixas etárias. Abordaremos quais os principais pontos a serem observados, as características peculiares do jogo ofensivo e as propostas de atividades que possam ser utilizadas no treinamento tático ofensivo de equipes de futebol. Como estas possibilidades poderão ser treinadas e/ou ensinadas dentro do contexto de um futebol tático com conceitos e princípios.

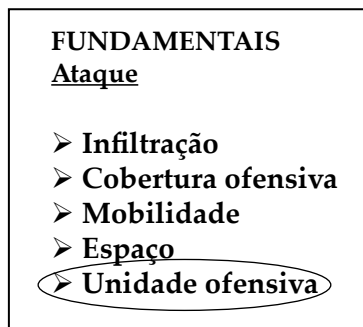
2 PRINCÍPIOS OFENSIVOS DE JOGO

Relembrando os princípios táticos de jogo apresentados no tópico anterior: existem os princípios gerais e inseridos nestes os princípios operacionais e fundamentais. Os princípios gerais são independentes da fase do jogo e dão um 'norte' para conduzir as regras básicas de ação de jogo. São os seguintes: evitar a igualdade numérica; não permitir a inferioridade numérica; e tentar criar superioridade numérica (COSTA et al., 2009). Com isso em mente já podemos perceber que, independentemente do momento de jogo, ou da categoria ou nível de treinamento, um princípio básico de ataque é manter a bola com a equipe e não deixar o adversário ficar com a bola, bem como, tentar criar espaços e superioridade no campo de ataque (LEITÃO, 2009).

Segundo Arruda e Bolaños (2010), é preciso ter um cuidado no treinamento de jovens futebolistas, respeitando o crescimento, as faixas etárias e as fases de aprendizagem. Existem diferentes regras e conjunto de ações que devem ser tomadas quanto ao ensino do futebol que vamos abordar durante este tópico. Porém, é preciso acrescentar que tem ocorrido certa discussão sobre os métodos de ensino, particularmente dentro de uma perspectiva global ou parcial. Entretanto,

Arruda e Bolaños (2010) afirmam que entre as tendências atuais do ensino dos esportes de equipe se destaca a **teoria estruturalista**. A teoria estruturalista guia-se pela estrutura do jogo, tendo como base a resolução de problemas, integrando formas e jogadas dentro de um contexto de disciplina tática e hábitos de jogo.

FIGURA 34 - OS PRINCÍPIOS TÁTICOS FUNDAMENTAIS DE ATAQUE



FONTE: O autor

Arruda e Bolaños (2010) destacam alguns pontos principais que devem ser observados na fase ofensiva do futebol. Estes autores destacam que é preciso ter o controle da bola, para ter domínio das ações ofensivas durante o ataque; amplitude de jogo, ou seja, encontrar os espaços dentro do campo adversário para jogar utilizando as laterais; e mobilidade, que segundo os autores são as movimentações com mudanças de ritmo e direção buscando a aproximação da área adversária.

No entanto, voltaremos a observar os **princípios táticos fundamentais** de jogo conforme sugerido por Costa et al. (2009), já que no tópico anterior nos baseamos neste trabalho para citar os princípios defensivos. Observemos agora o que estes autores sugerem como princípios ofensivos. Analise a figura anterior, que lista os cinco princípios fundamentais de ataque.

Vejamos a seguir uma síntese do que significa cada um desses princípios de ataque, segundo Costa et al. (2009) e Costa et al. (2011). Vamos entender os conceitos que estão relacionados com cada um desses princípios para podermos, mais à frente, compreender como estes poderão ser aplicados.

Infiltração: Movimento do portador da bola em direção ao gol adversário com objetivo de desestabilizar a defesa e criar vantagens numéricas e espaciais.

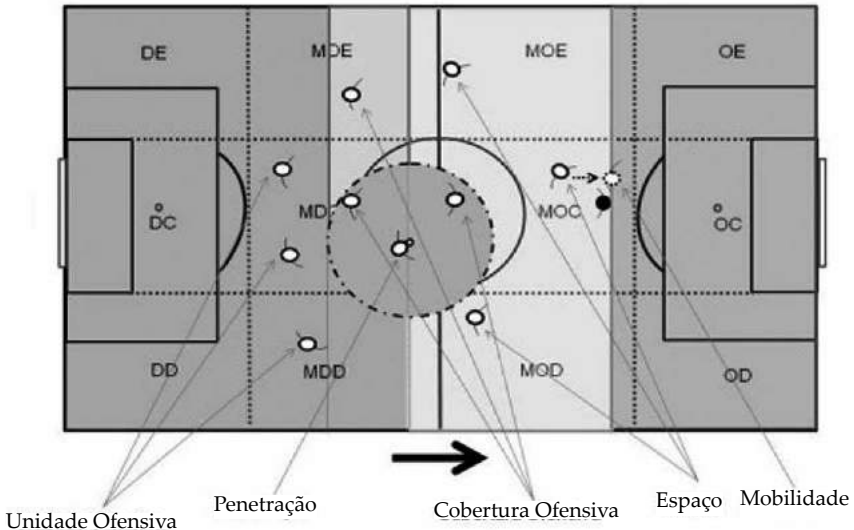
Cobertura ofensiva: Garantir linhas de passe ao portador da bola em apoio ofensivo.

Mobilidade: Criar instabilidade e desequilíbrios de forma que haja sempre jogadores livres de marcação.

Espaço: Movimentações realizadas com o objetivo de aumentar o espaço de jogo ofensivo para aumentar a distância entre as posições dos jogadores adversários e ampliar o campo de jogo efetivo da equipe.

Unidade ofensiva: Diminuir o espaço de jogo no campo adversário, permitir que a equipe ataque em bloco e facilitar o deslocamento da equipe e as ações ofensivas no campo adversário.

FIGURA 35 - APLICAÇÃO DOS PRINCÍPIOS TÁTICOS OFENSIVOS



FONTE: Costa et al. (2011)

Na figura acima podemos ver um exemplo prático de ações de jogo orientadas pelos princípios fundamentais ofensivos. Na situação hipotética demonstrada por Costa et al. (2011) podemos ver como todos os princípios listados podem estar envolvidos durante o jogo. Estes princípios podem ser adotados como regras de ação que vão nortear os procedimentos de uma equipe durante o jogo de futebol. Independentemente da faixa etária e/ou do nível da equipe, competitivo ou recreacional, esses conceitos podem ser adotados para planejar a aprendizagem/evolução/treinamento dos praticantes da modalidade. Importante ressaltar que o futebol é um esporte complexo e sistêmico, ou seja, é um grande sistema de gestos motores e ações motoras simples e complexas, que envolve outros subsistemas para cada fase do jogo (LEITÃO, 2009).

Assim, se você, acadêmico, for trabalhar com o esporte em escolas, clubes, escolinhas ou no alto rendimento, precisará entender estas características do futebol e encontrar maneiras apropriadas para ensiná-lo dentro da situação específica. Existem diferentes estratégias que podem ser utilizadas para o ensino/treinamento do futebol. Entre as metodologias podemos destacar as que são baseadas a partir das ideias do ensino dos jogos desportivos coletivos. Veja o que Garganta da Silva (1998, p. 20) diz sobre isso:

Os Jogos Desportivos Coletivos (JDC) ocupam um lugar importante na cultura desportiva contemporânea, dado que, na sua expressão multitudinária, não são apenas um espetáculo esportivo, mas também um meio de Educação Física desportiva e um campo de aplicação da ciência. Vários autores têm sustentado que a construção do conhecimento nos JDC se deve edificar a partir de perspectivas que se focalizem na lógica interna ou natureza do jogo.

Note que o autor ressalta que o ensino dos esportes de equipe pode ser tanto no meio competitivo de “espetáculo esportivo” quanto no ensino da Educação Física nas escolas. Quanto ao que foi dito acima, destacamos a última frase que trata sobre o ensino dos JDC com o foco na lógica interna ou na natureza do jogo. Vejamos agora o que Costa e Nascimento (2004, p. 51) dizem sobre isso:

Os esportes coletivos possuem características que não são totalmente previsíveis. Os acontecimentos não se repetem sempre na mesma ordem cronológica, fazendo com que atitudes tático-estratégicas sejam requeridas ao jogador. Dessa forma, a estruturação de um modelo de jogo previamente estabelecido pode facilitar o processo de tomada de decisão. O processo de tomada de decisão é caracterizado pela capacidade de resolver com sucesso as tarefas ou problemas que as atividades apresentam.

QUADRO 4 - O CONCEITO DE MODELO DE JOGO DE JOSÉ MOURINHO

O exemplo de um MODELO de JOGO...

ORGANIZAÇÃO DA DEFESA – *pressing zonal (em profundidade) em linha alta com intenção de recuperar a bola rapidamente, com linhas de marcação agrupadas.*

ORGANIZAÇÃO DO ATAQUE – *aumentar o espaço efetivo de jogo (“campo grande”) com estruturas móveis em algumas posições e estruturas fixas em outras. Manter ao máximo a posse da bola através de jogo posicional.*

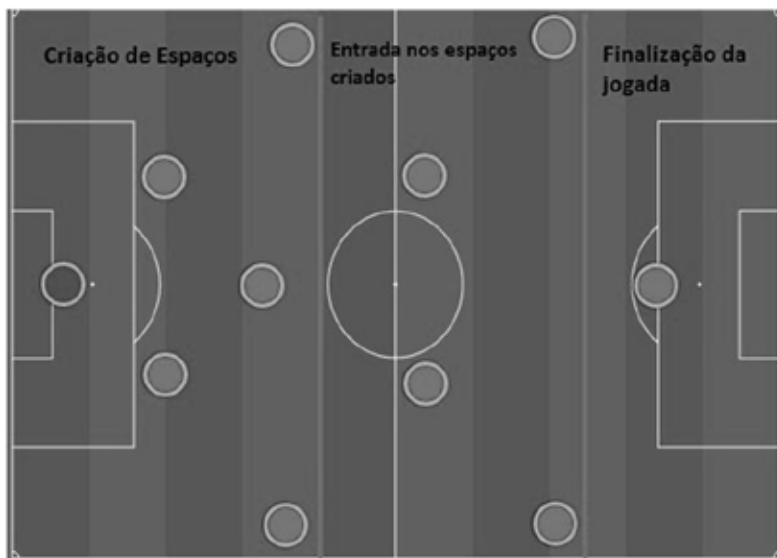
ORGANIZAÇÃO DAS TRANSIÇÕES –
*Defensiva: atacar a região da bola o mais rápido possível.
 Ofensiva: buscar rapidamente retirar a bola da zona de pressão.*



FONTE: Leitão (2009)

Dessa forma, destacamos agora a importância de se criar ou treinar um modelo de jogo para a equipe. O modelo de jogo vai se basear em princípios que vão fundamentar e orientar as ações de jogo dos jogadores (LEITÃO, 2009). Podemos destacar que o futebol consiste em três fases durante o jogo: a fase defensiva; a fase de transição (que pode ser defensiva ou ofensiva); e a fase ofensiva. A tomada de decisão individual ou da equipe durante cada uma destas fases vai ser de extrema importância para a decisão correta da ação que deve ser realizada.

FIGURA 36 - OS MOMENTOS DENTRO DE CADA FASE DE JOGO



FONTE: Disponível em: <<http://grandecirculo.net/2014/11/18/organizacao-ofensiva-futebol/>>. Acesso em: 18 ago. 2016.

Podemos perceber, na figura acima, que nas diferentes fases de jogo existem diferentes momentos para orientar as ações de tomada de decisão. Segundo Lima (2014), é preciso criar situações de estabilização do jogo, criando espaços no campo contrário, buscando manter a posse de bola o maior tempo possível e desestabilizar a defesa adversária criando situações para finalizar o gol. O mesmo autor diz que um bom modelo de jogo terá uma boa organização ofensiva que vai buscar criar espaços e desequilibrar a estrutura adversária na busca do gol.

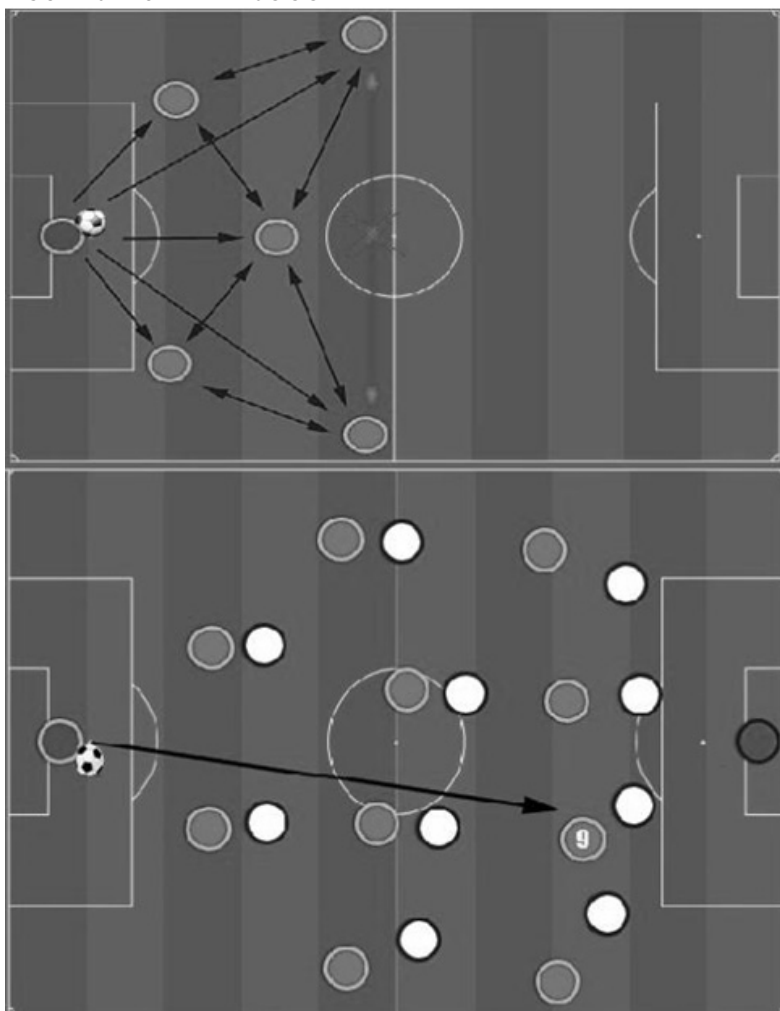
Uma boa organização ofensiva do jogo vai depender de manter a posse de bola utilizando-se de quatro categorias treináveis importantes (LIMA, 2014).

A primeira categoria é a **saída de jogo**, que pode ser curta ou em profundidade. A figura a seguir demonstra estes dois tipos de saída de jogo. Na saída curta o goleiro busca jogar com os laterais ou zagueiros em amplitude, com passes diagonais ou com os jogadores de meio com uma saída mais dinâmica se o adversário não estiver pressionando a saída de bola. Na saída em profundidade o goleiro, ou um defensor, busca um passe em profundidade para fazer a bola chegar mais rápido ao ataque.



Destacam-se aqui dois pontos importantes, que são o jogo em amplitude ou em profundidade. Muitos treinadores dizem que é preciso fazer com que o time chegue o mais rápido possível às zonas de finalização das jogadas, mas é muito importante, também, que a equipe tenha a posse de bola para saber qual é o melhor momento de finalizar uma jogada.

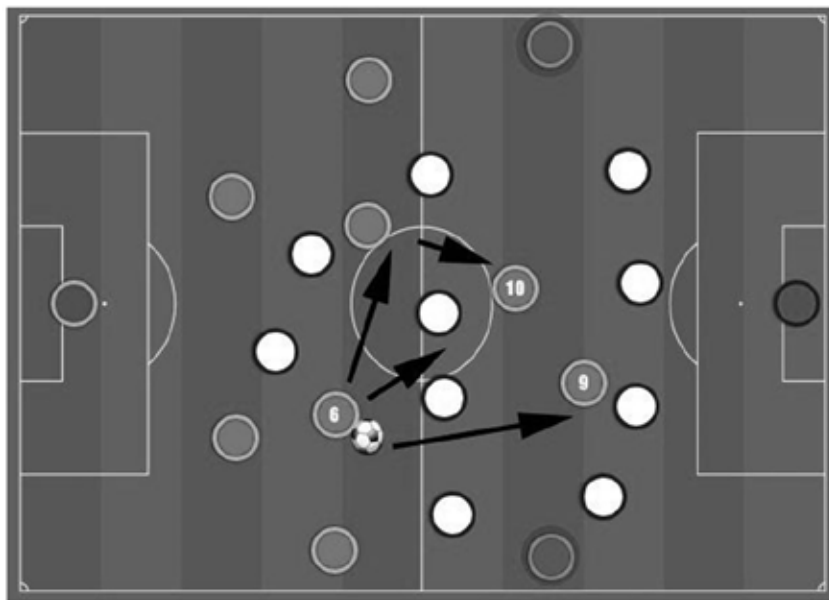
FIGURA 37 - SAÍDA DE JOGO



FONTE: Disponível em: <<http://grandecirculo.net/2014/11/18/organizacao-ofensiva-futebol/>>. Acesso em: 18 ago. 2016.

A próxima categoria que vamos tratar é a circulação da bola e a criação de espaços. Veja que nesta categoria a equipe já superou a questão referente à saída de jogo e agora deverá se preocupar em criar os espaços de jogo e entrar no espaço do adversário para se aproximar da meta contrária.

FIGURA 38 - A CRIAÇÃO DE ESPAÇOS



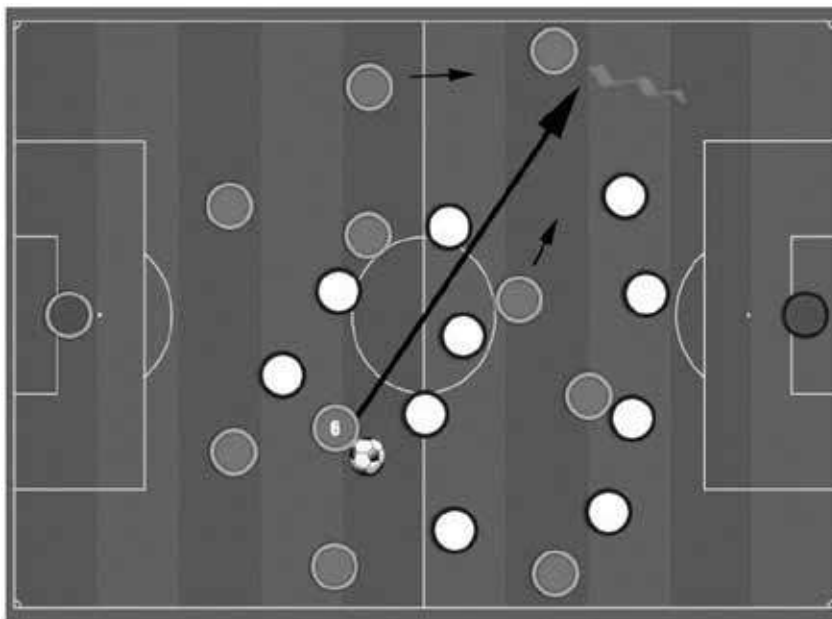
FONTE: Disponível em: <<http://grandecirculo.net/2014/11/18/organizacao-ofensiva-futebol/>>. Acesso em: 18 ago. 2016.

Na **criação de espaços** é preciso que o time esteja com a posse e o controle da bola. Esses aspectos podem ser treinados em conjunto ou fragmentados, dependendo dos objetivos e da metodologia preferida. Além de ser uma tendência do futebol moderno, é de extrema importância adotar os princípios que regem o jogo, como regras normalizadoras da conduta dos atletas ou participantes (COSTA; NASCIMENTO, 2004). Observe que, na figura acima, todos os princípios ofensivos que estudamos até agora estão sendo aplicados. Por exemplo, o portador da bola estará realizando o princípio da infiltração, a linha que estará atrás dele baseia-se na unidade ofensiva, os jogadores que se aproximam oferecendo linhas de passe fazem a cobertura ofensiva, os jogadores que abrem buscando jogar em amplitude (circulados na figura) praticam o princípio do espaço, e os jogadores que estão marcados, como número 10 e 9, podem fazer o princípio da mobilidade. Dessa forma, existiria uma regra de base que regeria as ações dos jogadores dentro de campo para não ficar tão dependente de uma improvisação por parte do jogador.

Todas essas regras de conduta são treináveis e sua assimilação vai depender do nível de treinamento e da faixa etária com que se está trabalhando. É claro que se estiver trabalhando com crianças, os conceitos vão ser simplificados e a cobrança por um conjunto de 'ações motoras corretas' deverá ser bem menor

(GARGANTA DA SILVA, 1998). Se o trabalho for realizado com não atletas, que só pretendem praticar a modalidade, também é preciso que ocorra uma adaptação da exigência de assimilação e aplicação dos princípios e de um modelo de jogo para a realidade na qual se estará inserido (DRUBSCKY, 2003).

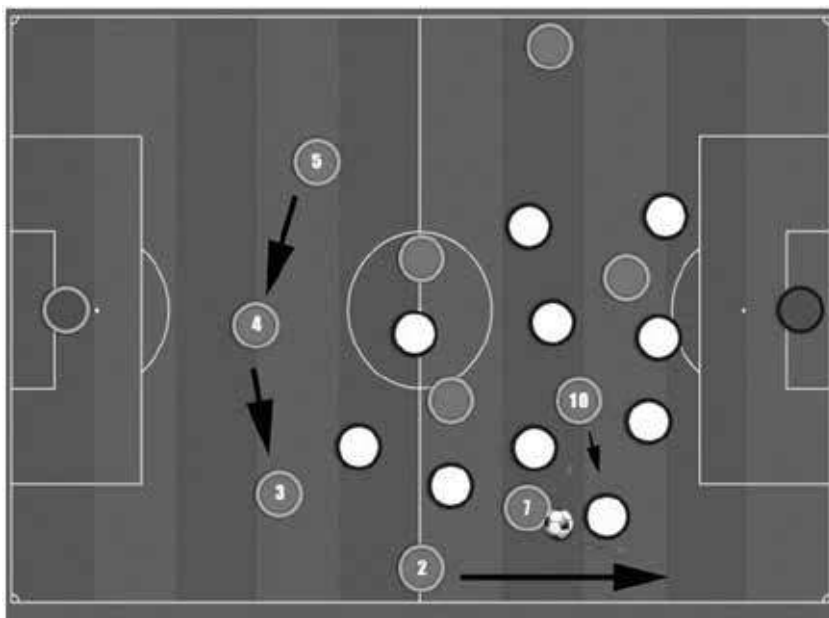
FIGURA 39 - JOGO EM AMPLITUDE - VIRADAS



FONTE: Disponível em: <<http://grandecirculo.net/2014/11/18/organizacao-ofensiva-futebol/>>. Acesso em: 18 ago. 2016.

Destacamos que na parte de criação de espaços ainda é preciso ter em mente que uma equipe precisa saber jogar em mobilidade e amplitude (LEAL, 2001). O futebol atual tem se caracterizado por uma busca incessante de espaços no campo de jogo durante os 90 minutos. Assim, a equipe que estiver atacando precisará encontrar as melhores estratégias para se infiltrar no campo do adversário. Uma das formas de realizar isso, como demonstrado na figura anterior, são as viradas de jogo (LEAL, 2001). Observe que o portador da bola e o time que está atacando buscam uma movimentação para um dos lados do campo, balançando a defesa adversária para o mesmo lado, enquanto que alguns jogadores realizam uma movimentação na outra lateral procurando um possível espaço criado e receber uma **bola longa** que será lançada para este lugar. Perceba que para que isso ocorra é preciso que alguns jogadores usem do princípio da mobilidade e do espaço na realização de suas ações.

FIGURA 40 - JOGO EM AMPLITUDE – TRIANGULAÇÕES

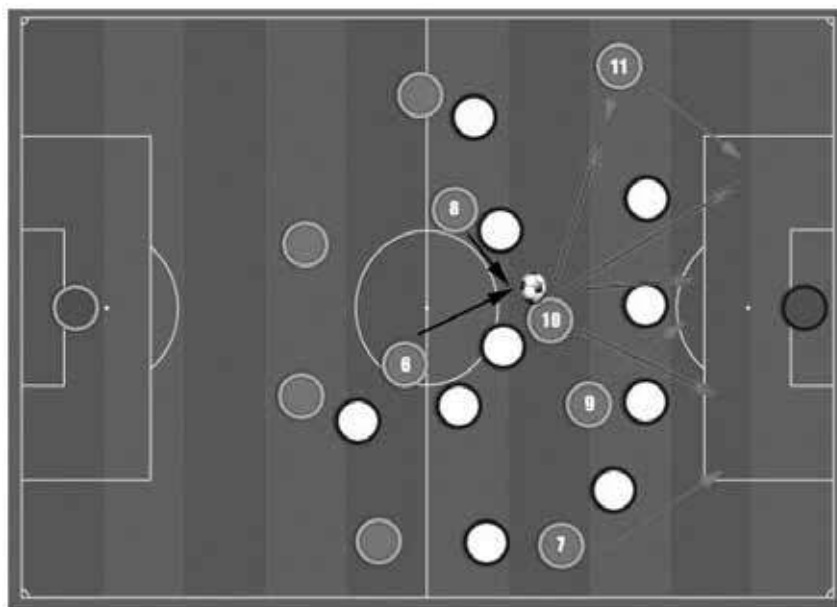


FONTE: Disponível em: <<http://grandecirculo.net/2014/11/18/organizacao-ofensiva-futebol/>>. Acesso em: 18 ago. 2016.

O jogo de futebol ofensivo poderá ser realizado utilizando estratégias de bolas longas lançadas ou do chamado **jogo de aproximação** (DRUBSCKY, 2003). Na figura anterior podemos ver um exemplo deste tipo de estratégia. Enquanto que um ou dois jogadores buscam o espaço da lateral de campo contrária ao portador da bola (nº 7), este, por sua vez, busca realizar uma infiltração no terreno do jogo adversário. Os seus companheiros (nº 10 e 2) que estiverem mais próximos vão se valer da mobilidade para realizar movimentações, possibilitando linhas de passe em maior profundidade e próximas da meta adversária.

A terceira categoria vai ser a **entrada nos espaços** criados. Aqui, o importante vai ser criar maneiras de se aproximar da melhor forma da meta adversária para finalizar a jogada. Busca-se aproveitar a desestabilização criada na defesa adversária para concluir a jogada. Perceba na figura a seguir que poderemos ter diferentes opções para estas ações. Entre as possibilidades podemos destacar **a jogada individual**, ou seja, o portador da bola realiza uma infiltração buscando espaço para o chute; e as jogadas coletivas de **tabelas e/ou triangulações**, nas quais os jogadores vão realizar movimentações buscando passar entre a defesa adversária com passes curtos e rápidos ou jogadas pelas alas, onde atacantes meias ou laterais vão buscar realizar o **cruzamento** para dentro da área e a finalização poderá ser aérea ou não, por exemplo, cabeceios ou chutes.

FIGURA 41 - ENTRADA NOS ESPAÇOS DE JOGO



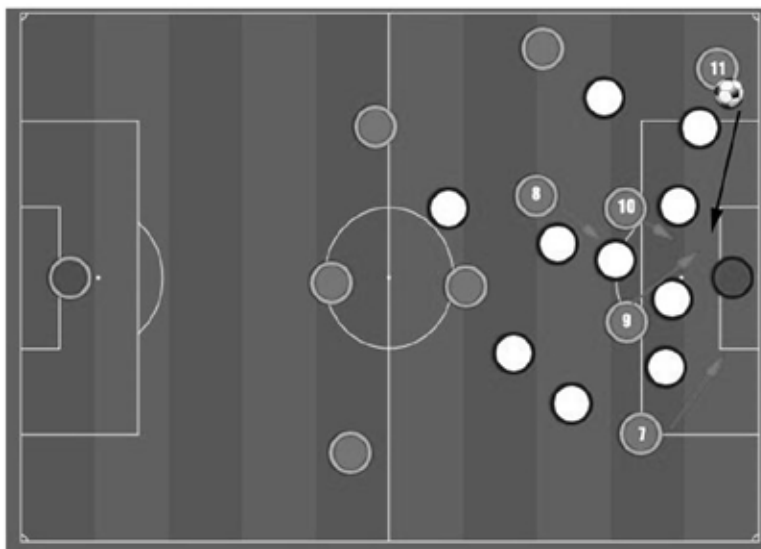
FONTE: Disponível em: <<http://grandecirculo.net/2014/11/18/organizacao-ofensiva-futebol/>>. Acesso em: 22 ago. 2016.



Caro acadêmico, reserve agora alguns minutos para ver o vídeo realizado como trabalho da disciplina de Futebol no curso de Ciências do Desporto na Universidade de Évora. Este vídeo traz alguns exemplos de aplicação dos princípios táticos em situações reais de jogo. Segue o *link*: <<https://www.youtube.com/watch?v=OkWReRsBHRE>>.

Para encerrar esta parte sobre a construção do jogo ofensivo, veremos agora a última categoria, que é a **finalização**, propriamente dita. Todo o jogo vai ser uma preparação para finalizar a gol ou evitar que o adversário finalize. Esta é uma noção básica geral do futebol. Como diz o dito popular: “o que importa é bola na rede”. Assim, é preciso ensinar aos praticantes/jogadores as melhores maneiras de se chegar ao gol adversário e evitar ao máximo que o adversário se aproxime da meta a ser defendida. As quatro categorias que elencamos aqui, de acordo com Lima (2014), foram as seguintes: a saída de jogo, criação de espaços, entrada nos espaços criados e, agora, por último, a **finalização**.

FIGURA 42 - A FINALIZAÇÃO NO FUTEBOL



FONTE: Disponível em: <<http://grandecirculo.net/2014/11/18/organizacao-ofensiva-futebol/>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

A finalização poderá ser aérea ou rasteira. Alguns autores, como Leal (2001) e Gomes (2008), também classificam a finalização como simples ou especial. Basicamente, a finalização simples consiste do chute quando esta é rasteira e do cabeceio quando é realizada pelo alto. Os gestos chamados de especiais são aqueles em que o jogador precisa fazer algum tipo de movimento complexo para poder direcionar a bola ao gol. Entre eles destacamos a “letra”, na qual o jogador cruza as pernas quando finaliza; a “bicicleta” ou o “voleio”, onde o jogador salta e golpeia a bola no alto com um dos pés; e ainda, quando o jogador efetua a finalização com outras partes do corpo, como o peito, ombro, coxa etc.

Um dos pontos importantes para a finalização é ensinar aos jogadores o momento certo para realizá-la. É preciso ter o cuidado para não desperdiçar uma chance criada e não apenas entregar a posse de bola ao adversário. Podemos ainda dividir a finalização em **curta, média ou longa distância**. O chute de longa distância, por exemplo, realizado da intermediária do campo adversário, ou de média distância quando é realizado mais próximo da área, precisa ser feito com um bom espaço de campo para poder encontrar a força e a precisão adequada a partir de um gesto motor preciso por parte do jogador. O gol realizado de fora da área é um dos momentos mais bonitos do futebol, mas possui uma alta dificuldade e exige um nível alto de treinamento.

A maioria dos gols, no futebol, acontece de jogadas trabalhadas por mais de um jogador, com movimentações específicas e treinadas (DRUBSCKY, 2003). A possibilidade de se realizar um gol a curta distância é bem maior quando o espaço foi criado de maneira efetiva. As tabelas, as bolas lançadas ou os cruzamentos, geralmente, são as formas mais utilizadas pelas equipes para colocar a bola na área adversária em busca de um jogador bem posicionado com boas chances de finalizar a gol.



Utilize alguns minutos para ver um vídeo que mostra diferentes gols no futebol. Busque analisar o vídeo procurando descobrir as maneiras que foram utilizadas para criar os espaços e os tipos de finalização que foram realizados. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=VmkkN5kDqVk>>.

2.1 POSSIBILIDADES DE TREINAMENTO

Existem diferentes formas de treinar o ataque no futebol. Entre elas destacamos as que são tradicionais mais analíticas, como os **circuítos** e os chamados *Drills*; e as que surgiram mais recentemente e que buscam através de **jogos estruturados** o ensino da técnica e tática (COSTA; NASCIMENTO, 2004). Não vamos buscar criar uma discussão de qual pode ser melhor, este não é o foco, mas analisar as possibilidades que podem se encaixar melhor no ensino do futebol, utilizando-se dos princípios táticos e dos conceitos apresentados neste tópico até o momento. Quanto ao momento e para quem vamos ensinar o futebol, analise a reflexão apresentada a seguir:

O ensino das técnicas e das táticas deverá ser contemplado buscando um rendimento ótimo? Quais as metodologias mais adequadas ao ensino dos esportes coletivos? Como a formação inicial pode interferir no processo de ensino dos jogos esportivos? Em face desses questionamentos, é necessário justificar que o rendimento ótimo não deve ser relacionado com esporte de alto nível, com competição exacerbada ou especialização precoce. Ao preconizar o rendimento ótimo, busca-se a possibilidade da evolução do aluno, considerando o estágio inicial da aprendizagem [...] é necessário que o professor tenha conhecimento dos conteúdos dos jogos, da pedagogia e dos processos de ensino-aprendizagem (COSTA; NASCIMENTO, 2004, p. 50).

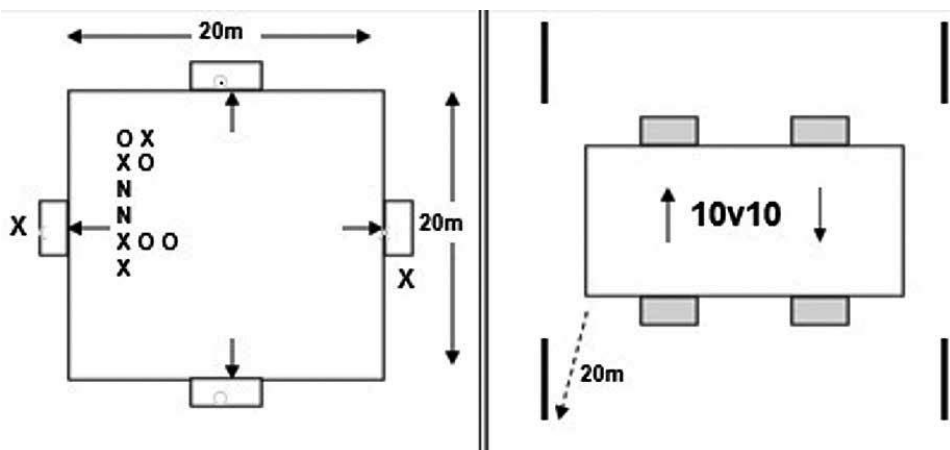
Podemos, novamente, ressaltar que o ensino do futebol, independentemente do nível de rendimento dos jogadores e da faixa etária envolvida, pode e deve se basear nos conceitos apresentados até aqui. O cuidado deve ser na **adequação dos conteúdos** para cada idade e realidade inserida e na **exigência** do que deve ser realizado por parte dos praticantes. É preciso respeitar os estágios de aprendizagem de cada um e conhecer as capacidades cognitivas e motoras de cada faixa etária (SCAGLIA, 1999; SERPA, 2003).



Caro acadêmico, independentemente do lugar, situação ou momento que você for trabalhar com o futebol, sempre tenha em mente as seguintes questões: Para quem eu estou ensinando? Por que eu estou ensinando? Com qual objetivo eu estou ensinando? São perguntas que vão te ajudar a refletir sobre sua prática profissional e encontrar o melhor meio de ensinar. Fica a dica!

Entre as estratégias que podem ser adotadas para o ensino do futebol com foco no aprimoramento do sistema ofensivo e das jogadas de ataque, os **jogos conceituais** são uma boa opção para o treinamento em conjunto dos aspectos físicos, técnicos e táticos com um objetivo bem definido.

FIGURA 43 - EXEMPLO DE ATIVIDADE A PARTIR DE UM JOGO CONCEITUAL

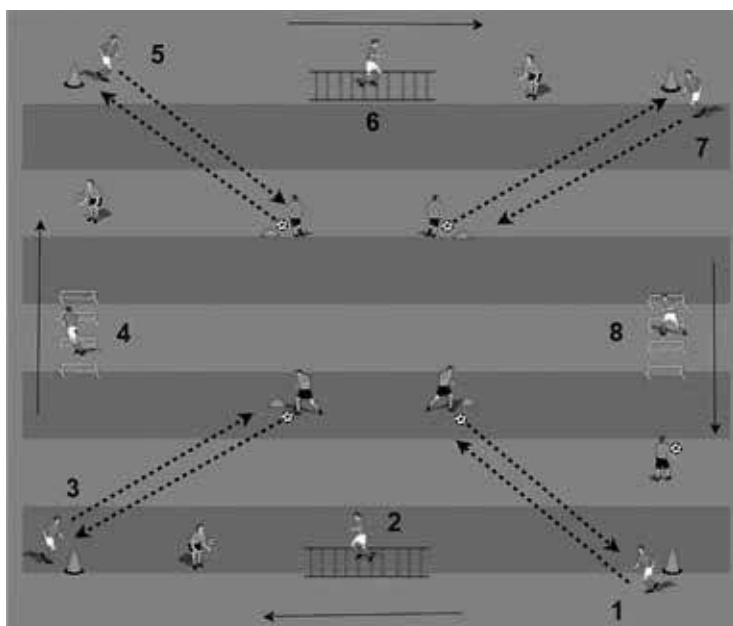


FONTE: Disponível em: <<https://www.google.com.br/search?q=chelsea+mourinho+bible>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

Na figura anterior, temos dois exemplos de exercícios que podem ser usados no treinamento ofensivo utilizando os jogos conceituais. Estes exercícios partem de uma progressão estrutural e podem ser encaixados dentro de um planejamento para o ensino dos princípios e conceitos táticos do futebol. Na primeira atividade, parte esquerda da figura, temos um exercício de 4 x 4 + 2 coringas (que serão jogadores 'neutros' jogando para quem estiver com a posse da bola). Note que neste exercício são utilizadas quatro balizas pequenas e os jogadores do time 'X' atacam os gols marcados com um X enquanto os do time 'O' atacam os outros dois gols. Entre os objetivos da atividade estão os de: Manutenção da posse de bola, criar opções/linhas de passe, passes em profundidade no ataque e criar oportunidades de finalização. Este exercício ainda fará com que os participantes aprendam a reconhecer os momentos de transição na direção do jogo.

Na atividade demonstrada na parte direita da figura teríamos uma evolução deste primeiro exercício para uma atividade do jogo, propriamente dito, de maneira parcial. Em meio campo os indivíduos vão jogar 10 x 10 buscando manter a posse de bola e cada equipe irá atacar duas balizas posicionadas nas linhas de fundo. Para cada jogador, o treinador deverá dar um número (por exemplo: equipe vermelha, 1, 2, 3, 4) e, em determinados momentos que este chamar, os jogadores chamados deverão sair do campo de jogo e correr até um obstáculo colocado a uma distância de 20 m. O objetivo do treinamento é saber o momento de transitar de um jogo de posse de bola para um ataque rápido em 10 x 6. Manter a posse de bola é imprescindível para poder tomar a decisão correta no momento de superioridade numérica.

FIGURA 44 - EXEMPLO DE ATIVIDADE DE CIRCUITO



FONTE: Disponível em: <<http://pablofeitoza.blogspot.com.br/2012/05/treinamento-em-circuito-velocidade.html>>. Acesso em: 22 ago. 2016.

Veremos a proposta de uma sessão de treino, que irá utilizar tanto exercícios de jogos conceituais como de séries de exercícios. As atividades que compõem as séries de exercícios vão possuir um objetivo, obviamente, mas estariam mais próximas da metodologia parcial de ensino através de circuitos ou *drills*, como dito anteriormente. Assim, uma atividade de séries de exercícios pode se encaixar no ensino de algum conceito ou princípio tático, mas vai ser realizada de maneira um pouco mais fragmentada que o todo, não a partir do jogo e sim de uma situação mais específica e técnica (NASCIMENTO, 2011; VARGAS et al., 2012).

Santos (2007) relata sobre suas observações de treinamentos na Academia de Futebol Clube do Porto, em Portugal. Este autor passou um período em Portugal observando clubes de futebol, buscando aprender conceitos e maneiras

de trabalhar com a “Periodização Tática”. A Periodização Tática ficou conhecida no mundo do futebol através do treinador português José Mourinho. Santos (2007) afirma que o modelo que caracteriza a prática e o modo de jogar do F. C. Porto foi escrito pelo professor Vitor Frade, da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, conhecido por muitos como o ‘pai de José Mourinho’ e o ‘pai da periodização tática’. O propósito fundamental da periodização tática é a aquisição de uma forma de jogar específica em todos os níveis, utilizando-se de princípios metodológicos de jogos específicos (SILVA, 2008).

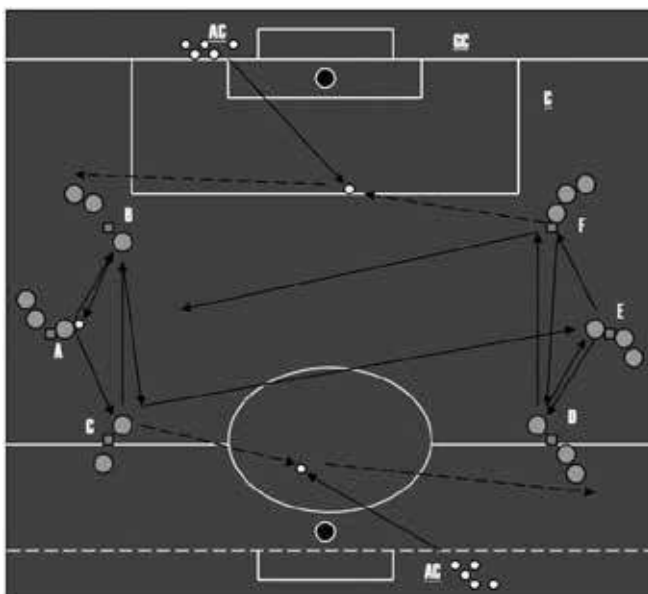
Santos (2007) assegura que todas as categorias de base do F. C. Porto, desde o sub 13 até o sub 18, seguem os mesmos princípios nos quatro diferentes momentos do jogo:

- Organização ofensiva.
- Organização defensiva.
- Transição da defesa para o ataque.
- Transição do ataque para a defesa.

A preocupação com estes quatro momentos do jogo estava presente em todos os exercícios. Ainda de acordo com Santos (2007), os elementos físicos, técnicos, táticos e psicológicos estavam sempre envolvidos em cada uma das atividades para a organização do time em busca de treinar uma reação automática do time em situações específicas do jogo.

Vejamos, então, os exemplos de atividades de uma sessão de treino específica do F. C. Porto.

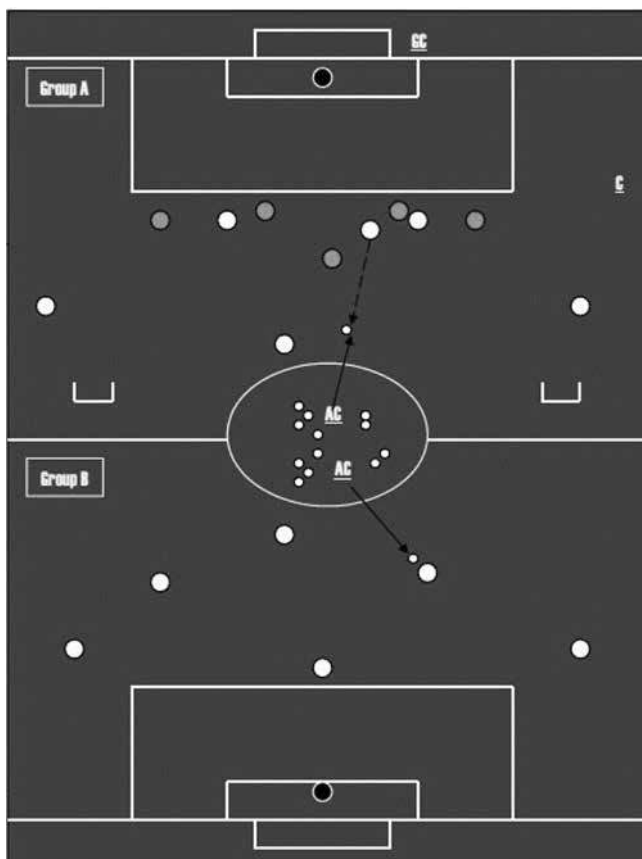
FIGURA 45 - EXERCÍCIO INICIAL DA SESSÃO DE TREINO



FONTE: Santos (2007)

Perceba que esta seria uma atividade mais próxima do método parcial. Fez parte da fase inicial do treino. Note que não há oposição e que o objetivo principal foi treinar o passe curto e longo e a finalização. Foi realizado logo após um aquecimento e alongamento. Os jogadores A, B, C e os jogadores D, E, F passam a bola entre eles e depois fazem um passe longo, aéreo para o outro lado do campo, depois correm até uma área determinada para receber um passe do treinador e realizar a finalização de primeira. Importante a exigência do uso das duas pernas nas ações. Outro ponto destacado pelo autor foi uma cobrança técnica na execução dos passes e dos chutes. Observe a demonstração.

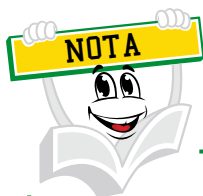
FIGURA 46 - EXERCÍCIO INTRODUTÓRIO DA SESSÃO DE TREINO



FONTE: Santos (2007)

A figura apresentada acima mostra duas atividades que ocorreram simultaneamente. Analisando a que está marcada como 'Group B', na parte inferior da figura, a ideia é que os jogadores pratiquem sem oposição passes e movimentações dentro de um esquema tático já definido, no caso 4-3-3, até finalizarem no gol, onde deve estar posicionado um goleiro. Por isso a atividade necessita de três jogadores de meio-campo e três atacantes. Os jogadores são cobrados para executarem movimentações rápidas, oferecendo linhas de passe, e passes rápidos e precisos. Perceba que há uma certa evolução da atividade

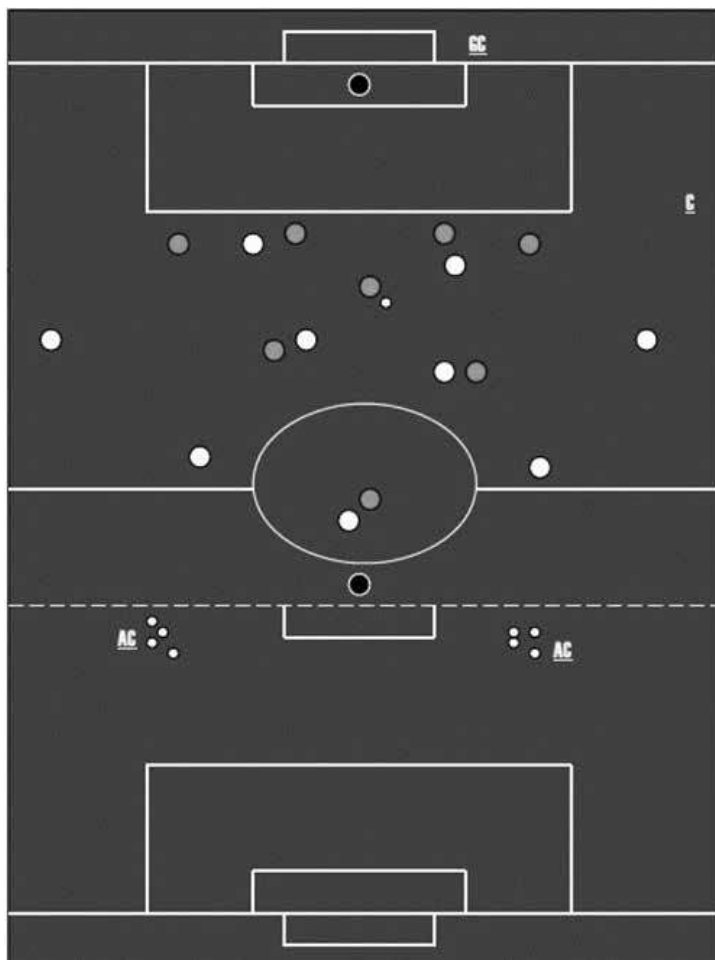
anterior e que ainda existe um elemento de exigência técnica dentro de um contexto maior, utilizando-se do **método intermediário** entre o parcial e o global, podemos dizer assim.



Para saber mais sobre os métodos de ensino e o que representa o método intermediário, que foram assuntos já abordados anteriormente nesta unidade e na Unidade 1, leia o trabalho de Vargas et al. (2012): Métodos de ensino-aprendizado-treinamento no futebol e no futsal. Disponível em: <<http://universidadedofutebol.com.br/metodos-de-ensino-aprendizado-treinamento-no-futebol-e-no-futsal/>>.

Ainda analisando a figura anterior, vejamos a parte superior, que está marcada como 'Group A'. Perceba que o que está ocorrendo é um **jogo conceitual** de 6 x 5 + goleiro. Seguindo a sequência lógica de uma atividade para outra, os jogadores que atacavam sem oposição no exercício anterior agora atacam contra uma defesa formada. Por isso, foi preciso dividir os jogadores em meio-campo ofensivo, atacantes centrais e alas para o time que estava atacando (círculos brancos) a baliza grande onde estava posicionado o goleiro, e laterais e defensores e um meio-campo defensivo para o time que iria defender. Se este time roubasse a bola, tentaria marcar pontos nas balizas pequenas posicionadas nas laterais do campo. O foco e objetivo da atividade pode ser dado de duas formas, dependendo do planejamento, se for o caso: correções para a defesa executar os princípios táticos defensivos ou, no caso deste contexto, o ensino/treinamento dos conceitos táticos ofensivos objetivados previamente.

FIGURA 47 - EXERCÍCIO PRINCIPAL DA SESSÃO DE TREINO



FONTE: Santos (2007)

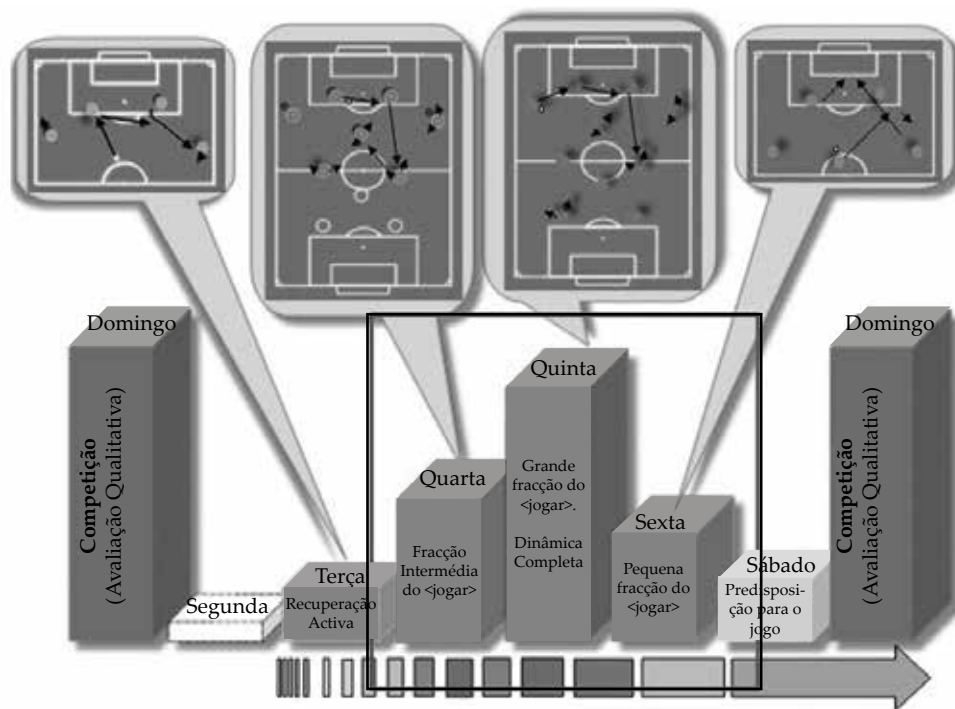
A figura acima demonstra um exercício de 9 x 8 + goleiros. Santos (2007) ressalta a divisão de cada equipe nas posições de jogo, sendo que a equipe que está em superioridade numérica (círculos brancos) joga com três defensores, três jogadores de meio-campo e três atacantes. Enquanto a outra equipe mantém a linha de quatro defensores (dois laterais e dois zagueiros), o trio de meio de campo, mas apenas um atacante. O jogo procede de maneira formal em dois terços do campo, sem regras de limite de toques na bola ou afins.

Nessa situação, novamente, a cobrança de execução vai depender do planejamento e dos princípios táticos que se deseja assimilar. A atividade pode proporcionar a exigência de diferentes conceitos, mas o olhar do treinador/professor e o *feedback* que este vai dar devem estar direcionados aos objetivos que foram estabelecidos de maneira clara aos jogadores. Para esta atividade específica poderia ser, por exemplo, o jogo em profundidade, com passes curtos e rápidos, utilizando-se dos princípios da infiltração e mobilidade. Santos (2007) ainda ressalta o tempo total da sessão de treino, que ficou próximo de duas horas.

Por fim, é preciso atentar que referida sessão de treino do F. C. Porto observada por Santos (2007) representa um dia de treino, mais especificamente o primeiro dia da semana de treino. Como já dito anteriormente, esta equipe e seus treinadores, bem como, muitos dos treinadores portugueses, utilizam os conceitos da **Periodização tática**. Na periodização tática existe uma grande preocupação de criar um modelo de jogo que respeite a complexidade sistêmica do futebol. Este modelo de jogo vai estar baseado em princípios e subprincípios que nortearam as ações da equipe (SILVA, 2008). Assim, o planejamento todo será baseado em regras e conceitos que guiem os atletas/praticantes para alcançar um padrão de jogo adequado e almejado. Sabe-se que dentro deste planejamento o ciclo semanal é muito importante na teoria da periodização tática e chamado de **Morfociclo padrão** (SILVA, 2008). Desta forma, todas as atividades e sessões de treino vão obedecer uma ordem preestabelecida e guiar-se pelo morfociclo, com exercícios que fracionem o jogo e sigam princípios e subprincípios, na busca de alcançar um padrão de jogo conforme as necessidades da equipe e do contexto.

Perceba, na figura a seguir, um exemplo de morfociclo. Veja que ele é dependente do dia de jogo ou competição. É obvio que, neste caso, o exemplo é para equipes que buscam alto rendimento. Porém, não há problemas em adaptar estas teorias para o ensino em outros contextos, como clubes de formação, escolinhas ou até mesmo na educação física escolar, como já foi discutido anteriormente. O mais importante é entender os conceitos, as possibilidades e buscar maneiras e ferramentas que irão nortear a prática profissional. Por exemplo, a questão de planejar atividades com uma evolução semanal do que é chamado na figura de 'fração do jogar', como já abordamos anteriormente na progressão estrutural, ou seja, do uso de jogos e dinâmicas que vão partir do simples para o complexo, dentro da sessão, de um ciclo menor (uma semana, por exemplo) e de um plano geral para alcançar as metas traçadas para o ensino/treinamento dos jogadores.

FIGURA 48 - MORFOCICLO PADRÃO DA PERIODIZAÇÃO TÁTICA



FONTE: Silva (2008)

RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico, vimos que:

- Os princípios táticos do futebol podem ser classificados como gerais, e inseridos nestes os princípios operacionais e fundamentais.
- Entre as tendências atuais do ensino dos esportes de equipe se destaca a **teoria estruturalista**. A teoria estruturalista guia-se pela estrutura do jogo, tendo como base a resolução de problemas.
- Os princípios fundamentais são a infiltração, cobertura ofensiva, mobilidade, espaço e unidade ofensiva.
- Independentemente da faixa etária e/ou do nível da equipe que se esteja trabalhando, competitivo ou recreacional, estes conceitos podem ser adotados para planejar a aprendizagem/evolução/treinamento dos praticantes da modalidade.
- Destaca-se que o futebol consiste em três fases durante o jogo: a fase defensiva; a fase de transição (que pode ser defensiva ou ofensiva); e a fase ofensiva.
- Uma boa organização ofensiva do jogo vai depender de manter a posse de bola utilizando-se de quatro categorias: a **saída de jogo**, a **criação de espaços**, **entrada nos espaços** criados e a **finalização**.
- Entre as possibilidades de treinamento estão as atividades mais analíticas, como os circuitos, os *drills* e as séries de jogos, ou os mais globais dentro da ótica de ensino dos jogos desportivos coletivos, usando, por exemplo, os jogos estruturais ou conceituais.

AUTOATIVIDADE



1 O futebol atual tem uma característica bem dinâmica e complexa. Entretanto, os especialistas da área têm classificado o jogo em fases e categorias de organização. Com base neste contexto e no que você estudou neste tópico, assinale a alternativa ERRADA.

- a) () A fase de transição pode ser tanto defensiva quanto ofensiva.
- b) () São quatro categorias de organização ofensiva.
- c) () Não existe fase de transição defensiva no futebol atual.
- d) () As categorias são: saída de jogo, a criação de espaços, entrada nos espaços e a finalização.
- e) () São três fases de jogo: defensiva, de transição e ofensiva.

2 Com base no conteúdo que você aprendeu neste tópico, sobre as possibilidades de ensino/treinamento tático no futebol, elabore uma breve discussão sobre os métodos de ensino, as possibilidades e suas aplicações.

SISTEMAS TÁTICOS NO FUTSAL: COMO DEFENDER?

1 INTRODUÇÃO

Neste tópico, passaremos a estudar o Futsal e suas nuances táticas. Até o momento vínhamos estudando sobre os aspectos táticos que estão envolvidos no futebol de campo, mas de agora em diante vamos “entrar na quadra de jogo” para estudar a tática e sua relação com o futsal. Como era chamado antigamente, e muitos ainda se referem dessa maneira nos dias de hoje, o futebol de salão ou *indoor soccer*, hoje chamado oficialmente de **Futsal** (FIFA, 2016), vai apresentar algumas semelhanças com o futebol de campo. Vamos estudar a modalidade com base nas semelhanças e diferenças.

Novamente, como já apresentamos nos outros dois tópicos, temos uma pergunta como título: Como defender? Buscaremos explorar os conteúdos deste tópico na tentativa de responder esta questão. Para tal, antes de qualquer coisa, vamos precisar conhecer as posições e as funções específicas de cada posição, bem como os principais sistemas táticos utilizados no futsal. Diferentemente do futebol, as posições de jogo no futsal precisam ser mais ‘flexíveis’ para acompanhar o ritmo de jogo e, devido à intensidade das partidas, a modalidade geralmente é dividida entre sistemas defensivos e ofensivos. Vamos abordar estes sistemas para que possamos ter um entendimento melhor da fase defensiva no futsal. No final, analisaremos as possibilidades de ensino/treinamento defensivo no futsal.

2 AS POSIÇÕES DE JOGO E SUAS FUNÇÕES ESPECÍFICAS

Caro acadêmico, como você bem sabe, em todas as modalidades coletivas existem posições específicas de jogo, e no futsal não é diferente. Essas posições buscam classificar os atletas pelas funções que eles vão executar durante o jogo, no caso do futsal, dentro de quadra. As posições da maioria das modalidades coletivas possuem uma divisão clara, os jogadores que estarão mais dispostos a defender e os jogadores que vão atacar. Dessa forma, teremos dentro de uma **disposição tática** jogadores que estarão mais envolvidos com o sistema defensivo ou ofensivo. No caso do futsal, existe uma particularidade específica, devido ao número limitado de jogadores em quadra, cinco ao todo com o goleiro, o tamanho da quadra (40 x 20 m) e a regra que permite substituições ilimitadas durante a partida. Como já vimos na unidade anterior, a intensidade do jogo é bem alta e, dessa forma, os participantes estarão diretamente envolvidos nas situações de defesa e de ataque (RODRIGUES, 2008). Mesmo assim, existem aqueles que serão um pouco mais especializados em defender e outros que terão mais disposição para atacar. Assim, ainda há uma divisão dos jogadores em determinadas posições, que veremos agora.

O goleiro: O goleiro é o único dos cinco jogadores que, por regra, é permitido jogar com a mão. Para Melo e Melo (2006), é a função mais importante do futsal. Para Mutti (2003), um bom goleiro precisa ter as qualidades necessárias para aprender as funções específicas de defender a meta, como a pegada, a saída de gol, fechar o ângulo, entre outras, bem como uma boa qualidade do jogar com os pés, similar aos jogadores de linha. Veja o que Navarro e Almeida (2008, p. 112) dizem sobre os goleiros:

Taticamente, atua como o último defensor e o primeiro atacante de sua equipe. Com as novas regras do futsal, os goleiros passaram a agir também fora de sua área, com os pés, como goleiro linha. No futsal moderno, o goleiro defende, arma e ataca. Atualmente, são atletas importantes. Além de serem bons embaixo das traves, apresentam boas condições ofensivas.

O Fixo ou central: Para esta posição vamos adotar nomenclatura de CENTRAL. No futsal como é jogado atualmente, os jogadores precisam exercer diferentes funções no jogo, por esta razão chamar de fixo uma das posições de jogo não é a maneira mais adequada. Navarro e Almeida (2008) chamam a atenção para o surgimento de novas posições de jogo, e uma delas seria o central/ala, ou seja, jogadores que são flexíveis e conseguem exercer bem mais de uma função. De qualquer forma, podemos dizer que o central é o jogador de linha mais recuado em qualquer sistema tático no futsal e o mais direcionado a defender, porém, a maioria das jogadas inicia por ele, que é de extrema importância para armação das jogadas ofensivas. Podemos fazer um paralelo da seguinte forma: o central estaria para o futsal como o armador está para o basquete, visto a necessidade de saber ser um bom defensor e criar/organizar jogadas de ataque.

Os alas: Os alas, como o nome mesmo já diz, são jogadores que geralmente jogam pelos lados da quadra. Novamente traçando um paralelo, seriam os jogadores de meio de campo no caso do futebol. São jogadores com funções importantes para compor o sistema defensivo, mas que também têm liberdade para atacar e criar as jogadas de finalização na meta adversária. De acordo com Henrique (2013), os alas são os responsáveis pela construção das jogadas e têm a tarefa de marcar e atacar.

O pivô: O pivô vai ser o jogador mais ofensivo no futsal, o jogador de ataque, com mais funções relacionadas ao ataque do que à defesa. Vai ser o último homem a compor a defesa de um sistema defensivo no futsal, o pivô não estará desobrigado de ajudar em ações defensivas, mas seu principal objetivo é jogar próximo da área adversária, na busca de finalizar as jogadas e marcar gols para sua equipe.

FIGURA 49 - AS POSIÇÕES DE JOGO NO FUTSAL



FONTE: Disponível em: <http://www.pedagogiadofutsal.com.br/interna_iniciacao.aspx?id=401>. Acesso em: 22 ago. 2016.

Veja o que Henrique (2013, p. 2) diz sobre a posição do pivô e as relações entre as posições em jogo:

Este é o responsável pela distribuição das jogadas e, quando acionado, exerce as ações de finalização e de abrir espaços na área adversária para a penetração de seus companheiros. A sua característica básica é saber jogar de costas para o gol. O técnico de futsal não deve se ater a estas conceituações na hora de atribuir as funções em quadra. Muitas vezes, um jogador, apesar de jogar numa determinada posição, exerce com maior eficiência uma função em quadra que aparentemente não seria a sua. Podemos citar o exemplo de um ala ser o marcador ao invés do fixo, que seria a escolha natural. Ou um dos alas exercer a função de finalizador da equipe ao invés do pivô, que no caso em estudo rende mais como armador das jogadas da equipe.

Para Peñas e Tejada (2003), existem características específicas de uma das posições de jogo. Vejamos as principais delas listadas pelos autores:

- **Central:** Precisa ser forte, possuir um bom chute de média e longa distância, com um bom passe e uma boa visão de jogo em sua totalidade.
- **Os alas:** Precisam ser rápidos e habilidosos. Se possível, que sejam ambidestros, um com potencial mais defensivo e outro com o potencial mais ofensivo.
- **Pivô:** Tem que ser forte, com um ótimo domínio de bola e boa visão de jogo curto de tabelas e passes rápidos.

3 SISTEMAS TÁTICOS UTILIZADOS NO FUTSAL

A tática no futsal tem algumas peculiaridades específicas. Devido ao que já estudamos na Unidade 1, sobre os aspectos físicos do futsal, quanto às características do jogo em relação às regras não há como fixar apenas um padrão tático no futsal. Segundo Navarro e Almeida (2008), a tática no futsal pode ser dividida em defensiva e ofensiva e as duas irão definir as estratégias de jogo. Novamente, similar ao que abordamos para o futebol, pode-se aplicar também para outros esportes coletivos. Existem **duas grandes fases de jogo** no futsal: a de ataque, quando a equipe está com a bola, e a de defesa quando o comportamento dos jogadores vai ser baseado em ações sem bola. Sempre haverá uma busca por manter a posse de bola e evitar que o adversário fique com ela (MUTTI, 2003). O jogo de futsal também estará baseado em princípios de jogo gerais que serão os de não permitir a **inferioridade numérica**, evitar a **igualdade numérica** e buscar criar a **superioridade numérica** (VOSE, 2003). Vejamos o que Navarro e Almeida (2008, p. 60) têm a dizer sobre a tática no futsal:

A tática é o elemento inteligente do jogo, acontece, em um primeiro momento, no plano mental. Quem pensa taticamente, o faz primeiro no plano de ideias. É nesse plano que se criam hipóteses para solucionar as dificuldades de um jogo e obter êxito [...] No futsal, existem diversas estratégias e sistemas táticos nas movimentações defensivas e ofensivas, utilizando-se as regras da modalidade para a resolução de problemas surgidos a partir de uma situação de jogo, procurando, por meio dessas posturas individual e coletiva, atingir o objetivo. A tática possui relação direta com a posição que o atleta assume dentro da quadra de jogo.

Observe que a tática vai estar diretamente relacionada com as posições e as movimentações dos jogadores em quadra. Lembrando o que foi dito no início deste tópico, que dentro de uma **disposição tática** alguns jogadores estarão mais envolvidos com os sistemas defensivos ou ofensivos. De acordo com Mutti (2003) e Navarro e Almeida (2008), podemos considerar dois tipos básicos de sistemas táticos no futsal: Sistema tático defensivo e o sistema tático ofensivo.

A partir de agora veremos os principais sistemas táticos que são abordados na literatura especializada. Vejam vocês que nós estaremos dividindo os sistemas entre defensivos e ofensivos, mas cada um deles dependerá sempre da disposição tática dos jogadores em quadra. Wilton Carlos de Santana é um autor renomado e conhecido por seus trabalhos com futsal, para ele o que estamos chamando de disposição tática é o **desenho tático**, ou seja, a maneira como os jogadores estão dispostos ou posicionados em quadra (SANTANA, 2014). Vamos começar listando os sistemas ofensivos de jogo, lembrando que o próximo tópico tratará mais especificamente do “como atacar” no futsal.

3.1 SISTEMAS OFENSIVOS

Sistema 2 x 2

FIGURA 50 - EXEMPLO DO SISTEMA 2 X 2 NO FUTSAL



FONTE: Disponível em: <http://www.pedagogiadofutsal.com.br/interna_iniciacao.aspx?id=401>. Acesso em: 22 ago. 2016.

Observe que no desenho tático da figura acima, que exemplifica o sistema 2 x 2, além do goleiro, existem dois jogadores dispostos na defesa e dois no ataque. É o também chamado de sistema **básico ou de caixote**, pela disposição geométrica que a posição dos jogadores forma em quadra. Básico, por que foi pioneiro, um dos primeiros que surgiu na década de 50, e porque é o mais utilizado na iniciação com as categorias menores (MUTTI, 2003). Apesar de que categorias mais avançadas e até mesmo as adultas, em determinados momentos dos jogos ou da competição, usam este sistema. Este sistema não dá muitas opções de jogadas e também pode ser utilizado em uma de suas variações em L ou Y (NAVARRO; ALMEIDA, 2008).

Sistema 3 x 1

O sistema também pode ser chamado de 1 x 3. Para Mutti (2003), esta é uma variação do 2 x 2 e vice-versa. É utilizado quando a equipe possui jogadores versáteis, técnicos e dinâmicos, porque permite uma grande variação de jogadas. Segundo Navarro e Almeida (2008), pode ser reconhecido pelo posicionamento dos jogadores, com um central mais recuado, dois alas ainda na quadra defensiva e o pivô posicionado mais à frente, na quadra de ataque. Deste sistema surgiram as variações dos rodízios de três e quatro, podendo ser executado pelo meio ou pelas alas. Veremos mais adiante as questões relacionadas aos rodízios.

De acordo com Mutti (2003), a formação 3 x 1 acontece quando a equipe inicia suas manobras de defesas com três jogadores no seu setor defensivo, que se movimentam para realizar passes e procurar jogar com o pivô. Já no ataque

ocorre a formação 1 x 3, quando os alas avançam na busca de jogo com o pivô e na tentativa de finalizar a jogada. Ainda, Mutti (2003) ressalta que nesse esquema tático o central só ataca em situações excepcionais e com algum jogador realizando a cobertura, ou seja, assumindo o lugar dele. Para Peñas e Tejada (2003), é o sistema que define as posições de jogo, é o mais utilizado e tradicional do futsal.

FIGURA 51 - EXEMPLO DO SISTEMA 3 X 1 NO FUTSAL

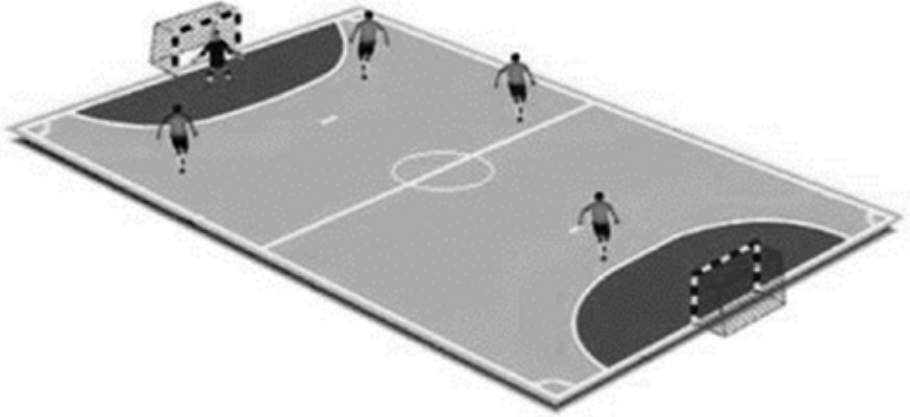


FONTE: Disponível em: <http://www.pedagogiadofutsal.com.br/interna_iniciacao.aspx?id=401>. Acesso em: 22 ago. 2016.

Sistema 2 x 1 x 1

Observe, na figura a seguir, a disposição dos jogadores no desenho tático 2 x 1 x 1. Segundo Santana (2014), este é um sistema onde adaptam-se um ala próximo à lateral da quadra na busca de quebrar a defesa adversária e tirar a pressão da marcação na saída de jogo. Como o próprio nome já preconiza, consiste em ter dois jogadores mais defensivos, próximos da própria meta, um de cada lado, um ala próximo da linha central de quadra e o pivô na meia quadra ofensiva (NAVARRO; ALMEIDA, 2008). É um sistema que transita entre o 2 x 2, quando um jogador avança para a quadra de ataque, e o 3 x 1, quando o jogador de meio desce para a defesa para auxiliar na saída de bola, por exemplo. Para Mutti (2003), pode ser utilizado em todas as faixas etárias, porque através de sua formação básica possibilita a inserção de várias manobras ofensivas e defensivas.

FIGURA 52 - EXEMPLO DO SISTEMA 2 X 1 X 1 NO FUTSAL



FONTE: Disponível em: <http://www.pedagogiadofutsal.com.br/interna_iniciacao.aspx?id=401>. Acesso em: 22 ago. 2016.

Sistema 4 x 0

É um dos sistemas mais modernos e inovadores do futsal. Pode ser chamado, também, de sistema **quatro em linha**, pela colocação dos jogadores em quadra quando a bola vai entrar em jogo. É um dos sistemas mais complexos do futsal atual e por isso precisa de um grande nível de treinamento, dessa forma, geralmente é executado por equipes adultas e profissionais (MUTTI, 2003; SANTANA, 2014). Para Santana (2014), não como há saber quem é quem nesse desenho tático, apenas quando a bola entra em jogo é que é possível ver qual a função que cada jogador irá executar.

FIGURA 53 - EXEMPLO DO SISTEMA 4 X 0 NO FUTSAL



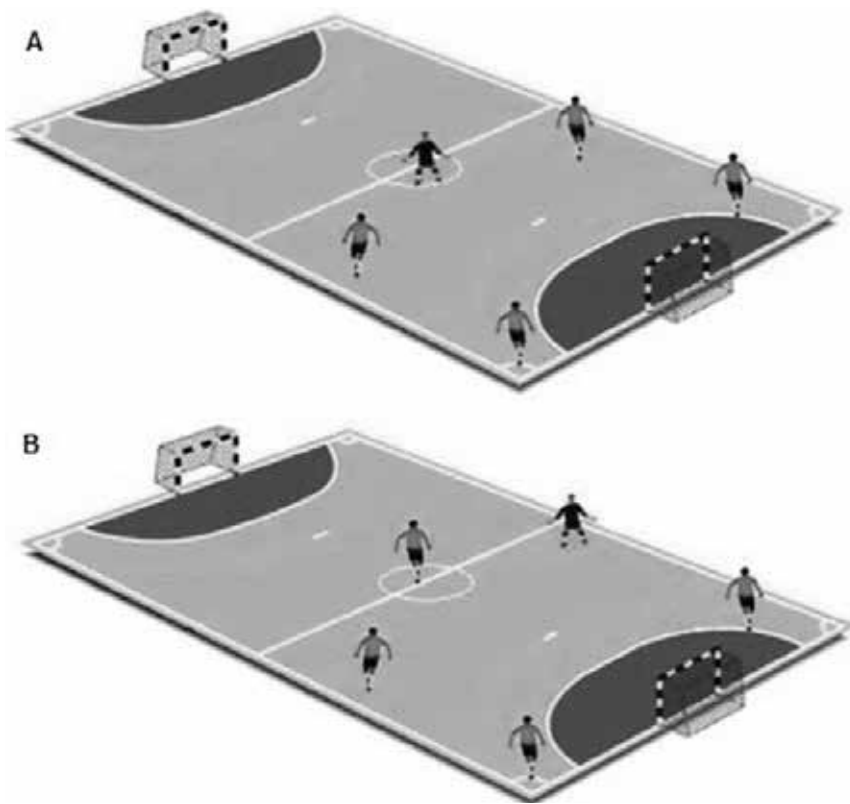
FONTE: Disponível em: <http://www.pedagogiadofutsal.com.br/interna_iniciacao.aspx?id=401>. Acesso em: 22 ago. 2016.

Mutti (2003) afirma que este sistema exige uma constante movimentação dos jogadores em quadra, e devido a esta alternância de movimentos e posições, a marcação fica muito dificultada. Este sistema ainda oferece uma ampla opção de jogadas e cria bons espaços vazios no ataque, no qual a equipe pode tirar proveito se avançar em velocidade (NAVARRO; ALMEIDA, 2008).

Sistema 3 x 2

As modificações que ocorreram nas regras nos últimos anos fizeram com que este sistema surgisse. Estamos falando da possibilidade do goleiro atuar como um jogador de linha, jogando fora de sua própria área de meta ou sendo substituído por outro jogador em determinados momentos do jogo (MUTTI, 2003).

FIGURA 54 - EXEMPLO DO SISTEMA DE GOLEIRO LINHA



FONTE: Disponível em: <http://www.pedagogiadofutsal.com.br/interna_iniciacao.asp?id=401>. Acesso em: 22 ago. 2016.

Por isso este sistema também é conhecido como goleiro linha ou ainda 5 x 0, 1 x 2 x 2, 2 x 3 e 1 x 4, de acordo com o posicionamento adotado pelos jogadores na quadra (NAVARRO; ALMEIDA, 2008). Como podemos observar na figura anterior, o goleiro linha pode jogar como último homem do sistema (Figura A) ou aberto numa das alas (Figura B). É necessário que este jogador seja um dos atletas de confiança do treinador, porque esta estratégia geralmente é utilizada nos

momentos finais do jogo, quando a equipe está em desvantagem no placar. Por isso este atleta vai precisar manter a calma e a serenidade para tomar as decisões corretas na armação das jogadas. Este jogador precisa ter uma boa qualidade de passe e um bom chute de média e longa distância (MUTTI, 2003; NAVARRO; ALMEIDA, 2008). O treinador pode utilizar tanto o próprio goleiro nessa função, se achar que ele é capaz, ou um jogador de linha que vai fazer a substituição com o goleiro sempre que a equipe chegar com a bola na quadra de ataque. É um sistema que precisa ser aplicado com cautela, devido à sua vulnerabilidade e ao desgaste que causa nos atletas (MUTTI, 2003).



Vale lembrar que o objetivo do próximo tópico será abordar de maneira mais aprofundada os assuntos relacionados aos sistemas ofensivos no futsal. Dessa forma, ainda voltaremos com este assunto mais à frente, quando falaremos das possibilidades de jogo ofensivo na modalidade.

3.2 SISTEMAS DEFENSIVOS

Vamos tratar agora de buscar responder à pergunta feita no título deste tópico. Como defender? Era preciso abordar os assuntos que foram tratados até agora para que, didaticamente, chegássemos a este ponto. Como vimos até agora, existe uma disposição tática dos jogadores em quadra que define previamente o sistema ofensivo, ou seja, o momento em que a equipe está com a posse da bola e vai buscar atacar a meta adversária. Da mesma forma, no sistema defensivo vai existir esta disposição tática (ou desenho tático) dos jogadores em quadra nos momentos em que a equipe está sem a posse da bola. Essas formações em quadra vão seguir, principalmente, dois dos três princípios gerais do jogo: não permitir a **inferioridade numérica** e evitar a **igualdade numérica** (VOSEER, 2003).



Vale lembrar, caros acadêmicos, que os sistemas táticos no futsal são divididos em sistemas defensivos e sistemas ofensivos. Independentemente disso, existe um desenho tático ou uma disposição tática dos jogadores em quadra. Em outras palavras, a forma como os jogadores estarão posicionados em quadra nos momentos de defesa ou de ataque.

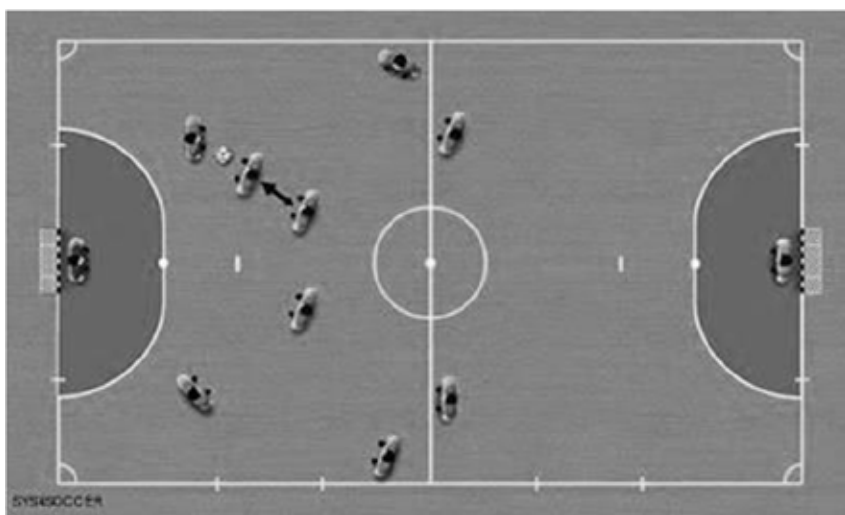
Entre os sistemas defensivos, a literatura trata, principalmente, de três sistemas que são utilizados pelas equipes em seus treinamentos e jogos e devem ser ensinados quando se trata de marcação no futsal (MUTTI, 2003; NAVARRO; ALMEIDA, 2008):

- Marcação individual
- Sistema de marcação em zona
- Marcação mista

3.2.1 ○ sistema de marcação individual

Também chamado de marcação homem a homem, este sistema geralmente é o primeiro citado pelos autores da área. É o sistema que é recomendado nas categorias de iniciação, por causa de sua fácil compreensão e execução, apesar de causar um maior desgaste físico (VOSER, 2003). Como o nome propriamente já diz, trata-se de cada jogador escolher um atleta que vai marcar e acompanhá-lo em seus movimentos na quadra. Torna-se importante que o jogador esteja sempre atento ao seu adversário e seu deslocamento pela quadra e, ainda, é preciso ter atenção na necessidade de realizar a cobertura de algum companheiro que tenha sido 'ludibriado' pelo adversário (MUTTI, 2003). Segundo Mutti (2003), existem dois tipos de marcação individual, a **pressão parcial** e a **total**.

FIGURA 55 - EXEMPLO DE MARCAÇÃO INDIVIDUAL - PRESSÃO PARCIAL

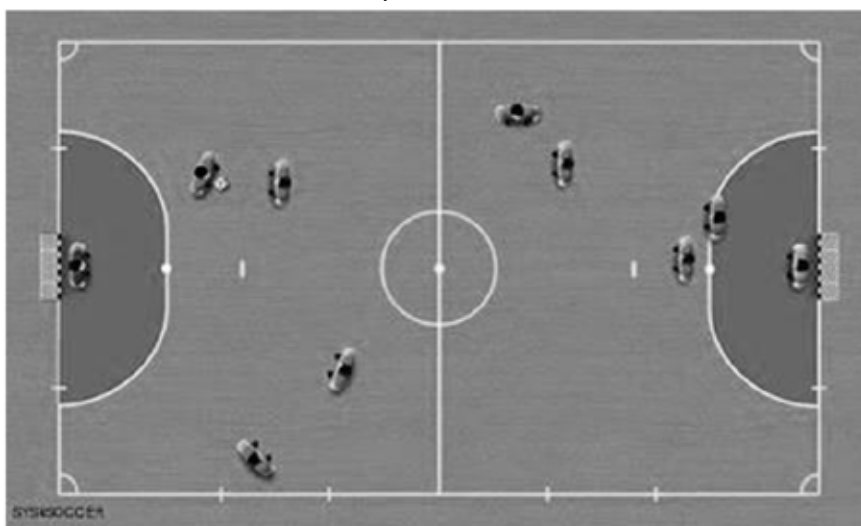


FONTE: Disponível em: <http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/defesa_14.html>. Acesso em: 29 ago. 2016.

Note, na figura, que na marcação de pressão parcial um dos jogadores ataca o jogador que está com a bola, enquanto seu companheiro busca fechar o espaço do meio sem pressionar seu adversário correspondente. A marcação de pressão parcial é exercida sobre o jogador que recebe a bola, enquanto os outros

acompanham seus correspondentes, porém, em uma distância maior, buscando realizar a cobertura necessária do jogador que realiza a pressão e fechar os espaços do meio da quadra (MUTTI, 2003; NAVARRO; ALMEIDA, 2008). A pressão total é um tipo de marcação que busca não dar espaço para o adversário. Assim que a bola é colocada em jogo, todos os jogadores da equipe buscam marcar seus adversários sem dar tempo ou espaço para que eles reajam na tentativa de recuperar a bola o mais rápido possível. Uma das dificuldades dessa marcação é a exigência de um ótimo condicionamento físico e os espaços que podem ser deixados, por isso também é conhecida como marcação de meio aberto (MUTTI, 2003). Dessa forma, geralmente é utilizada em momentos importantes do jogo, como estar em desvantagem no placar, e por um curto período de tempo.

FIGURA 56 - EXEMPLO DE MARCAÇÃO INDIVIDUAL - PRESSÃO TOTAL



FONTE: Disponível em: <http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/defesa_14.html>. Acesso em: 29 ago. 2016.

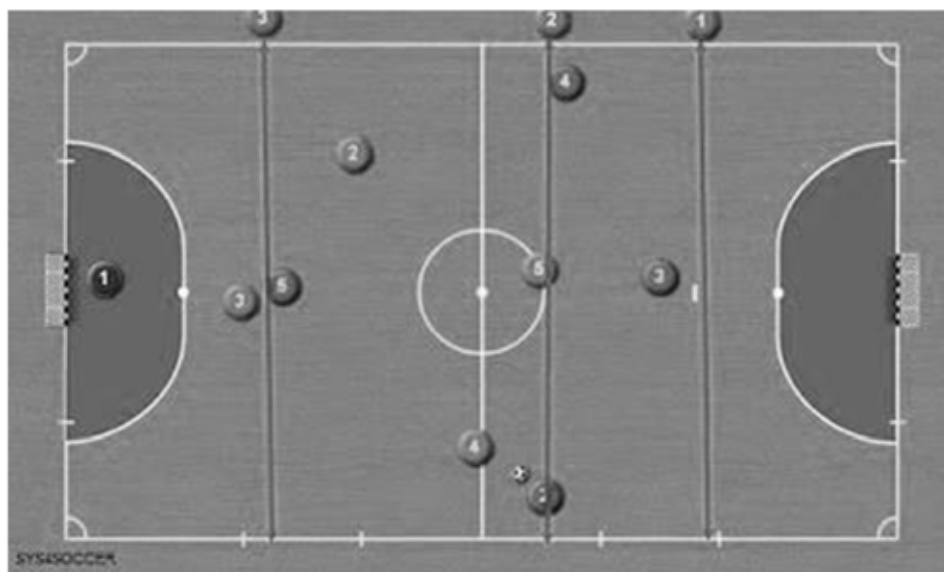
Na marcação de pressão total, todos os jogadores acompanham seus respectivos adversários sem se preocupar em fechar o meio de quadra.

3.2.2 O sistema de marcação por zona

É o tipo de sistema que guia ações de marcar em determinados espaços ou setores da quadra, requer um bom entrosamento da equipe e pode ser usado em diversas situações do jogo (NAVARRO; ALMEIDA, 2008). A marcação por zona pode ser utilizada quando a equipe tem menor potencial técnico e físico do que a adversária, mas muitas vezes é utilizada como uma proposta de jogo, por exemplo, marcar na própria quadra defensiva e induzir ao erro adversário para conseguir um contra-ataque (MUTTI, 2003). Segundo Melo e Melo (2006), essa marcação pode ser realizada em diferentes formas na busca de evitar que o adversário entre no espaço defensivo da equipe. Essas formas são: **quadrado, losango, Y ou funil e triângulo**.

Alguns gostam de dividir a quadra de jogo em determinadas zonas, colocando linhas imaginárias que guiarão as ações dos jogadores na defesa. As chamadas **linhas defensivas** são linhas paralelas à linha de fundo de quadra, definidas pelo posicionamento dos jogadores dentro de um sistema defensivo (ARAÚJO, 2016). Existem diferentes classificações, mas algumas podem ser um pouco confusas, porque colocam linhas para o que seria a marcação individual. No exemplo que adotamos na figura a seguir temos uma classificação adaptada de Santana e Garcia (2007), que considera três linhas de defesa. A linha 1 vai ser guiada pela referência da meia quadra ofensiva, a linha 2 pode ser considerada a ‘famosa marcação meia quadra’ e a linha 3 seria uma marcação bem baixa, na meia quadra defensiva. Ainda existe um tipo de marcação por zona que é bastante utilizado, que considera em uma zona atrás da linha da bola. Independentemente da forma que a marcação em zona for realizada (quadrado, losango, Y ou funil e triângulo), pode-se adotar as linhas de defesa como referência (ARAÚJO, 2016).

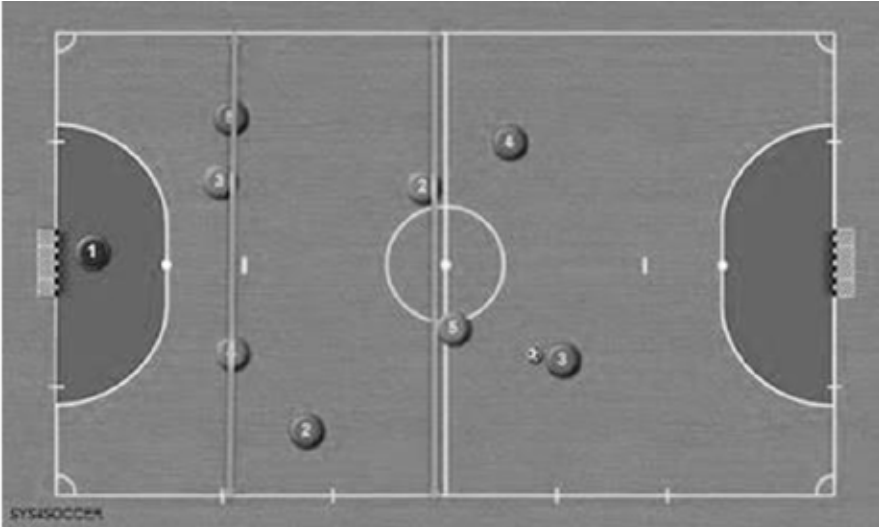
FIGURA 57 - EXEMPLO DAS LINHAS DE DEFESA



FONTE: Disponível em: <http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/defesa_14.html>. Acesso em: 29 ago. 2016.

3.2.3 A marcação por zona em quadrado

FIGURA 58 - EXEMPLO DE MARCAÇÃO POR ZONA EM QUADRADO



FONTE: Disponível em: <http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/defesa_14.html>. Acesso em: 29 ago. 2016.

Neste tipo de marcação forma-se um quadrado na quadra de defesa, com dois jogadores mais à frente e dois atrás. É um tipo de marcação bastante usado nas categorias de iniciação, por sua fácil compreensão e também porque, como já dito anteriormente, o sistema ofensivo mais utilizado na iniciação é o 2 x 2, e assim a marcação em quadrado seguiria princípios semelhantes. Outro ponto seria o encaixe que este sistema proporciona ao ataque adversário (MUTTI, 2003).

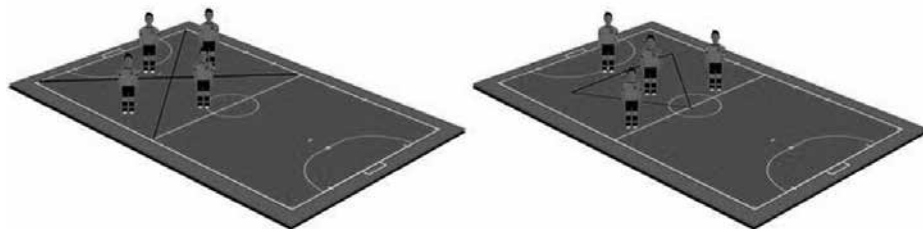
3.2.4 A marcação por zona em losango

Neste tipo de marcação forma-se um losango, que estará posicionado conforme a linha defensiva adotada (Figura A, a seguir). Podemos observar que este tipo de defesa terá um jogador mais posicionado à frente, geralmente o pivô, que é responsável pelo primeiro combate e fechar o meio da quadra, dois alas que fecham as paralelas e o central como último jogador de defesa.

3.2.5 A marcação em Y ou funil

Neste tipo de marcação, como pode ser observado na Figura B, a seguir, dois jogadores se responsabilizam pelo setor central da quadra, buscando evitar que a bola seja passada pelas laterais; outro jogador fica mais atrás destes dois para dar a cobertura e ser o jogador de segundo combate, enquanto que o central funciona como líbero, dando cobertura em ambos os lados (NAVARRO; ALMEIDA, 2008).

FIGURA 59 - EXEMPLO DE MARCAÇÃO LOSANGO OU Y - FUNIL



Marcação por zona losango

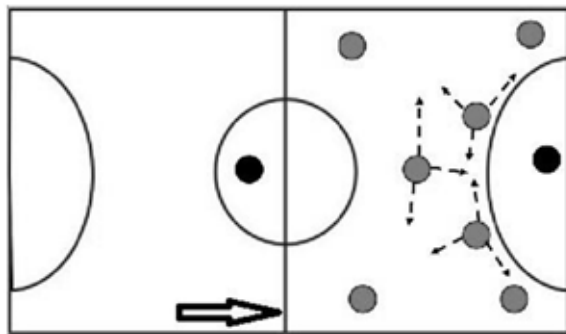
Marcação por zona Y

FONTE: Disponível em: <<http://futline.com.br/sistema-de-jogo.html>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

3.2.6 A marcação em Triângulo

Esse sistema é um tipo de marcação especial, pois acontece somente em uma situação específica do futsal, quando um jogador é expulso. Nesse caso, a equipe que está defendendo vai buscar congestionar a área de sua própria meta até que passe o tempo de dois minutos, após isso a regra permite que seja repostado outro atleta no lugar do jogador expulso. O objetivo do triângulo de marcação é fazer com que o adversário chute de longa distância ou de setores que não oferecem tanto perigo, como as laterais ou o fundo da quadra (MUTTI, 2003). O triângulo pode ser com dois jogadores mais atrás e um na frente, como mostra a figura a seguir, ou invertido, com dois jogadores posicionados à frente.

FIGURA 60 - EXEMPLO DE MARCAÇÃO EM SITUAÇÃO DE EXPULSÃO

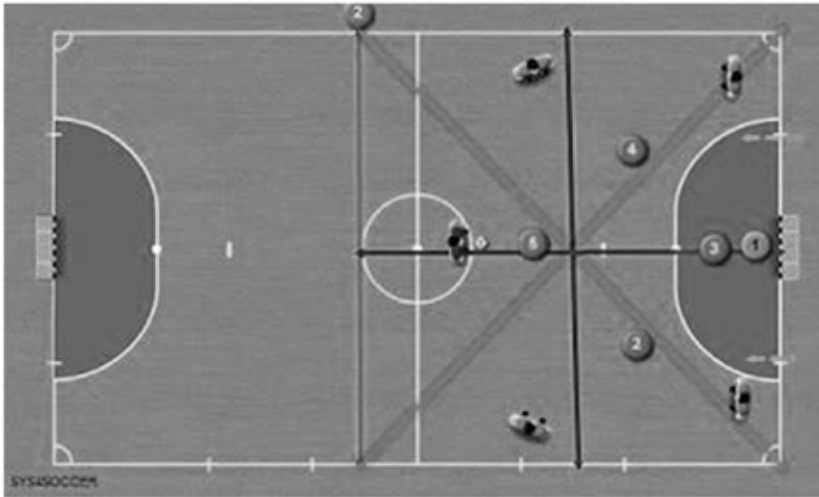


FONTE: Disponível em: <<http://futline.com.br/sistema-de-jogo.html>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

3.2.7 A marcação em situações de goleiro linha

Esse sistema faz parte de padrões que podem ser adotados quando se está defendendo contra uma equipe usando o goleiro linha. É outro tipo de marcação especial do futsal, pois será utilizado apenas em certos momentos do jogo. Porém, é preciso dedicar uma boa atenção e tempo de treinamento a este padrão defensivo, pois ele será utilizado nos momentos mais decisivos da partida. Geralmente, adota-se a marcação em zona contra um time que está utilizando um goleiro linha, normalmente no formato do quadrado ou losango, como pode ser visto na figura a seguir (ARAÚJO, 2016).

FIGURA 61 - MARCAÇÃO EM SITUAÇÕES DE GOLEIRO LINHA



FONTE: Disponível em: <http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/defesa_14.html>. Acesso em: 29 ago. 2016.

3.2.8 Marcação mista

Este tipo de marcação é muito utilizado no futsal. Como o próprio nome já diz, é uma marcação que mescla a individual com a realizada por zona. Em princípio, é realizada da seguinte forma: a equipe fica marcando em zona em determinada faixa da quadra previamente combinada, que pode ser uma das linhas defensivas, e após os adversários passarem este limite, previamente estabelecido, a marcação vai ser individual.

3.3 POSSIBILIDADES DE ENSINO E TREINAMENTO DEFENSIVO

As possibilidades de ensino dos sistemas defensivos no futsal são diversas. Deverão ser adaptadas a cada realidade e faixa etária em que se esteja inserido. Não conseguiremos, e nem é nosso objetivo, esgotar o conhecimento da temática. Como foi abordado acima sobre os sistemas defensivos realizando algumas sugestões de aplicabilidade, vamos neste subtópico ver alguns exemplos do que pode ser treinado quando se trata de objetivar melhoras na defesa de uma equipe de futsal.



Existem alguns vídeos na internet que poderão facilitar a sua compreensão sobre os sistemas defensivos e as possibilidades de treinamento de defesa. Reserve algum tempo para assistir a esses vídeos:

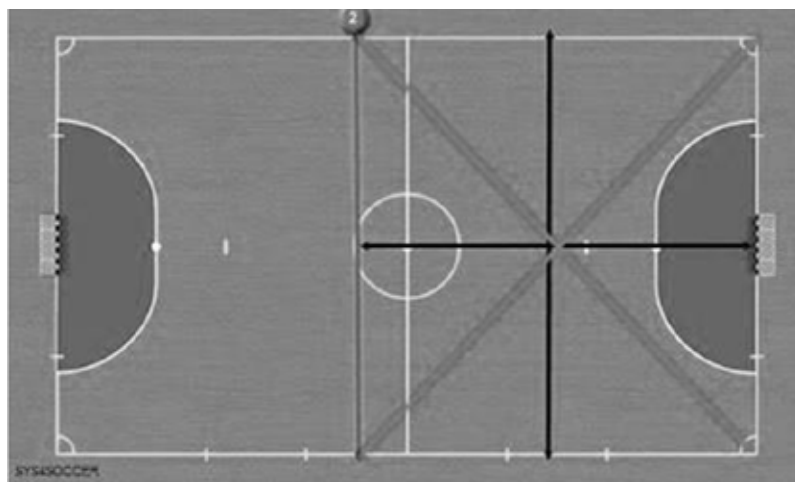
<<https://www.youtube.com/watch?v=7rzZ4QUUVUU>>

<<https://www.youtube.com/watch?v=ohGMHFxTfGI>>

<<https://www.youtube.com/watch?v=cBlxBY03iaE>>

Em seguida, vamos observar o trabalho de Araújo (2016). Este autor buscou dar exemplos da possibilidade de treinos defensivos a partir do método global, ou seja, a partir do jogo, com objetivo de melhorar o sistema de marcação em zona. A primeira observação que vamos fazer está na divisão imaginária que o autor cria na quadra de defesa, buscando determinar setores que definirão o raio de ação de cada jogador ou posição de jogo. Observe, na figura a seguir, como estes setores podem ser trabalhados. Veja que a partir de uma linha de defensiva, previamente adotada, teremos duas linhas imaginárias diagonais (formando um X) e uma linha horizontal cruzando com uma vertical no meio do espaço definido, formando uma cruz. O autor ressalta que estes setores criados pelas diagonais (quatro triângulos) são os espaços que definirão onde cada jogador deverá agir perante um ataque no Sistema 3 x 1, já os quadrados criados (quatro quadrados) são setores que irão compor uma defesa diante de ataques nos Sistemas 4 x 0 e/ou 2 x 2. É importante ressaltar que estes setores são meras referências espaciais para os jogadores na marcação em zona, sendo que em determinados momentos haverá necessidade de ajustar o posicionamento individual de modo a não se perder a eficácia defensiva (sair do espaço predeterminado) (ARAÚJO, 2016).

FIGURA 62 - POSSÍVEIS SETORES DE QUADRA PARA MARCAÇÃO EM ZONA



FONTE: Disponível em: <http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/defesa_14.html>. Acesso em: 29 ago. 2016.

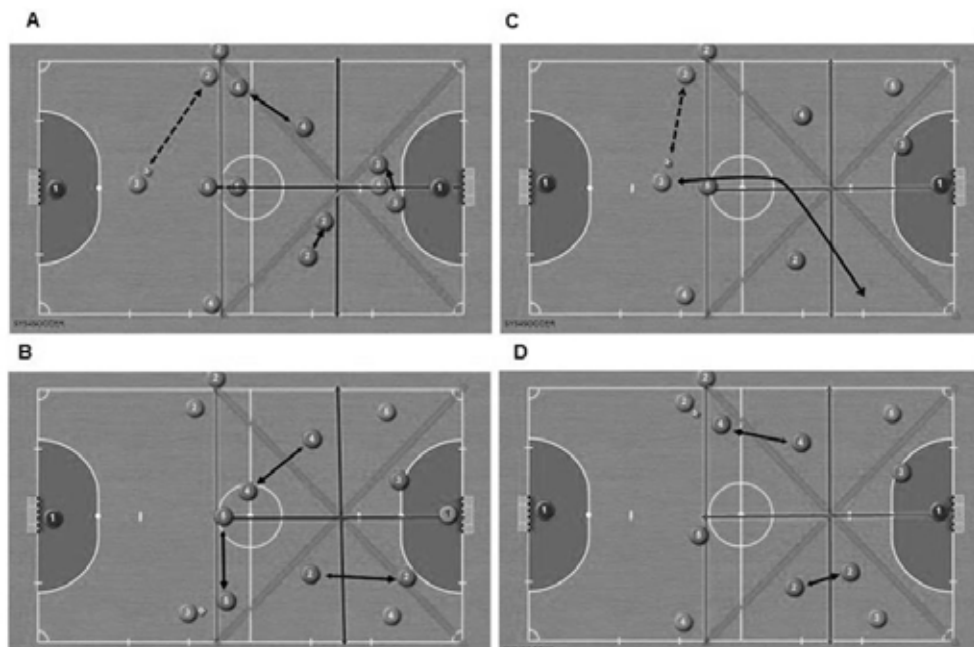
Vejam como poderemos condicionar os jogadores a treinar utilizando a sugestão demonstrada acima no sistema de marcação por zona no desenho tático de losango. Tire alguns instantes e observe a figura a seguir. Vamos analisar primeiramente o exemplo 'A'. A equipe adversária, de posse de bola, está atacando no sistema 3 x 1. Se o central nº 3 passar a bola para um dos alas, no caso o nº 2, e permanecer em sua posição, o ajuste deverá ser treinado da seguinte forma: o nº 5, pivô da defesa, acompanha a movimentação fechando o espaço da linha da bola, o defensor nº 4 vai realizar a contenção no portador da bola, enquanto que os defensores nº 3 e nº 4 buscam fechar o setor onde está a bola.

No exemplo 'B', a equipe adversária realiza outra movimentação de ataque. O nº 3 faz uma troca de passes com o nº 4, que devolve a bola e avança pela ala, enquanto o nº 3 conduz a bola até este espaço. Neste caso, a defesa vai ter que trocar seus setores para acompanhar a jogada. O pivô nº 5 acompanha o portador da bola enquanto o defensor nº 4 ocupa este espaço deixado no meio, e o nº 2 troca de setor para acompanhar na marcação do atacante que avançou no terreno de jogo.

Observemos agora o exemplo 'C'. Neste exemplo, o atacante nº 3 realiza um tipo de movimentação diferente das anteriores, passa a bola numa das alas e avança no terreno de jogo. O ajuste da defesa deverá ser treinado da seguinte forma: O defensor nº 4 vai avançar de setor para marcar o portador da bola, o nº 5 de defesa fecha as possíveis linhas de passe pelo e para outra ala oposta, o defensor nº 3 precisará acompanhar o atacante que se posiciona na ala da bola e o ala defensor nº 2 recua de setor para acompanhar a movimentação do atacante que entrou no seu terreno de jogo. Veja como seria essa organização da defesa no exemplo 'D'.

Podemos notar que existe uma série de movimentações táticas de defesa que vão acompanhar cada movimentação ofensiva do adversário. Essas movimentações precisam ser bem treinadas, de maneira organizada, para que a equipe tenha automatizadas as possibilidades de como evitar que o adversário se aproxime de sua própria meta. Percebam que esses foram apenas alguns exemplos de toda uma rede complexa de movimentações que precisam ser sincronizadas durante as partidas.

FIGURA 63 - EXEMPLO DE COMPORTAMENTOS TÁTICOS DE MARCAÇÃO POR ZONA



FONTE: Disponível em: <http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/defesa_14.html>. Acesso em: 29 ago. 2016.

Vejamos outra opção de treino para o sistema defensivo no futsal. Vamos analisar a atividade sugerida por Nobre (2014) para o treino defensivo de marcação por zona no desenho tático quadrado. Observe a figura a seguir, é um exemplo de atividade que se joga 4 x 4 + 4 coringas em meia quadra de jogo. O tempo sugerido para o exercício é de 15 min. A **equipe 'A'** joga buscando sentido de ataque para a linha de fundo, enquanto a **equipe 'B'** (circulados na figura) joga em direção ao meio da quadra. O objetivo da atividade é treinar a defesa para a marcação em zona em quadrado. Para tal, a equipe que estiver com a posse de bola deverá tentar passar a bola para os jogadores coringas. No exemplo, a equipe 'A', que está com a bola, vai buscar marcar pontos realizando passe para os coringas que estão posicionados na linha de fundo, e a equipe 'B' busca marcar ponto ao passar a bola para os que estão posicionados na meia quadra. É importante realizar as trocas dos coringas, e uma possibilidade é: sempre que um ponto for marcado, a equipe que sofreu o ponto troca, assim é possível treinar a transição para organização defensiva. As opções para a atividade são limitar o número de toques na bola ou determinar que a bola seja passada por todos ou um número x antes de buscar marcar o ponto, para trabalhar também a posse de bola.

Uma adaptação desta atividade é realizá-la na quadra toda, utilizando os goleiros, com os jogadores coringas posicionados nas linhas de fundo. Pode-se colocar a regra de um ponto para o passe no coringa e dois pontos para o gol marcado. Pode-se também permitir que os jogadores coringas joguem em determinados setores da quadra ou que cada equipe seja obrigada a jogar em certos setores.

FIGURA 64 - EXEMPLO DE COMPORTAMENTOS TÁTICOS DE MARCAÇÃO POR ZONA



FONTE: Disponível em: <http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/defesa_14.html>. Acesso em: 29 ago. 2016.

São infinitas as possibilidades de atividades de treino, vai depender do esforço do profissional envolvido, da criatividade e do conhecimento das especificidades do esporte. As mais diversas opções podem ser utilizadas, como o treinamento em espaço reduzido, com jogos condicionados, como apresentado anteriormente, em superioridade ou inferioridade numérica, entre outras. O mais importante vai ser o conhecimento do professor/treinador e sua vontade de se aprimorar e ensinar a modalidade. Existem diversos materiais de apoio que podem ser utilizados para nortear o ensino/treinamento, como os que estão listados no final desta unidade.

RESUMO DO TÓPICO 3

Neste tópico, vimos que:

- As posições de jogo no futsal são: goleiro, central ou fixo, alas e pivô.
- Todos os jogadores no futsal devem estar envolvidos em atividades tanto defensivas quanto ofensivas, porém, o central terá mais características de defesa e o pivô será o mais ofensivo entre eles.
- Os sistemas táticos no futsal são divididos entre defensivos e ofensivos.
- Independentemente do sistema tático, sempre haverá uma disposição tática dos jogadores em quadra, que pode também ser chamada de **desenho tático**, ou seja, a maneira como os jogadores estão dispostos ou posicionados em quadra.
- Os principais sistemas ofensivos são 2 x 2 ou caixote, 3 x 1, 2 x 1 x 1, o 4 x 0 e o 3 x 2 ou goleiro linha.
- O sistema 2 x 2 é considerado o mais básico e mais utilizado na iniciação, enquanto que o sistema 4 x 0 é o mais moderno e utilizado nas equipes de alto nível de rendimento.
- Entre os sistemas defensivos, três são mais utilizados pelas equipes em seus treinamentos e jogos: a marcação individual, marcação mista e marcação por zona.
- O sistema de marcação individual pode ser dividido em pressão parcial e pressão total.
- A marcação em zona geralmente é utilizada respeitando as linhas defensivas nas seguintes formas: quadrado, losango, Y ou funil e triângulo, ou em situações especiais, a de goleiro linha.



1 O futsal possui algumas características táticas específicas devido às regras e particularidades da modalidade. Dessa forma, os estudiosos do esporte padronizaram algumas classificações táticas do futsal. Com base neste contexto e no que você estudou neste tópico, assinale a alternativa ERRADA:

- a) () A tática no futsal pode ser dividida e classificada em sistemas defensivos e ofensivos.
- b) () O futsal pode ser dividido em três fases de jogo, a de defesa, uma de transição e outra ofensiva.
- c) () A marcação no futsal pode ser realizada de maneira mista, individual ou por zona.
- d) () O sistema tático de jogo 4 x 0 é considerado o mais complexo e moderno do futsal.
- e) () O sistema ofensivo 2 x 2 é o mais recomendado para as categorias iniciais de treinamento.

2 Com base nos conteúdos apresentados neste tópico sobre os sistemas táticos no futsal, apresente um exemplo de atividade para o treino da marcação por zona.

SISTEMAS TÁTICOS NO FUTSAL: COMO ATACAR?

1 INTRODUÇÃO

Caros acadêmicos, estamos chegando ao final de mais uma unidade. Nós estudamos até agora a tática no futebol e os sistemas de jogo, conteúdos e possibilidades relacionados aos momentos defensivos e ofensivos. Vimos também, no tópico anterior, a tática no futsal, as posições de jogo, os sistemas defensivos e ofensivos de jogo no futsal e as possibilidades de ensino dos aspectos relacionadas à defesa no futsal.

Neste último tópico da unidade, vamos analisar conteúdos relacionados aos sistemas ofensivos no futsal. Como já abordamos o tema no tópico anterior, vamos tratar isso como conteúdo aprendido e apenas relembrar alguns pontos. Finalizaremos a unidade com assuntos relacionados a como aplicar os conteúdos relacionados ao sistema ofensivo na prática. Sabemos que existem os chamados **rodízios ou padrões de jogo** para organizar a saída de jogo e todos os momentos em que a equipe estiver com a posse de bola, bem como estratégias de avanço no terreno de jogo para alcançar a meta adversária. Estes vão ser assuntos que vamos abordar também. Novamente, com alguns exemplos e análises de atividades e momentos do jogo de futsal, buscaremos responder à pergunta escolhida como título do tópico: Como atacar?

Vamos, então, a partir de agora, estudar a parte ofensiva do jogo de Futsal?!

Bons estudos!

2 AS MOVIMENTAÇÕES BÁSICAS DO FUTSAL

A primeira coisa que uma criança vai aprender no futsal, provavelmente, será a existência de alguns movimentos básicos que ela precisa saber realizar durante os jogos. As movimentações básicas são as ações de movimento, com ou sem bola, que os praticantes de futsal precisam saber nitidamente o que são e como fazer. De acordo com Navarro e Almeida (2008), existem dois tipos de movimentações com relação ao percurso dentro de quadra, são as chamadas paralela e diagonal.

Na paralela, o jogador avança na quadra de ataque com uma movimentação paralela à linha lateral da quadra, enquanto que na diagonal a movimentação é uma diagonal em relação a esta referência. Outra movimentação que pode ser listada é a chamada **vai e vem**. Nessa ação o jogador desloca-se sem bola até um

determinado ponto na quadra de ataque e retorna para a formação inicial para receber um passe, devolve a bola para seu companheiro e busca avançar novamente na quadra, na expectativa de receber um passe em posição de vantagem sobre o adversário. Navarro e Almeida (2008) ainda citam o chamado **bloqueio** como uma movimentação básica. Segundo eles, acontece quando um jogador sem a bola bloqueia o caminho de um adversário para facilitar a função do seu companheiro.

3 OS PRINCIPAIS RODÍZIOS UTILIZADOS

Na literatura especializada existem os chamados **rodízios de jogo**, ou ainda, **padrões de jogo**. Veremos aqui os principais padrões que são utilizados no futsal.

Padrão de jogo em futsal significa movimentação, deslocamento, troca de posições de forma planejada, organizada e padronizada, que tem como objetivo confundir a marcação adversária, provocando erros em seu posicionamento, para infiltração da bola na defesa contrária e, em consequência, o chute a gol. O padrão não é um sistema nem esquema de jogo, porém, os esquemas podem ter origem nos padrões de jogo, pois se encaixam perfeitamente na movimentação dos jogadores. Outro fator positivo é que os movimentos dos jogadores ficam padronizados, o que facilita a troca de posições entre eles e a eventual ocupação de espaços vazios que são criados [...] O tipo de padrão de jogo adotado deve ser coerente com o sistema implantado por uma equipe, assim como o sucesso de cada padrão deve ser relacionado com o tipo de marcação da defesa contrária (MUTTI, 2003, p. 197).

Percebam que, a partir da adoção de um padrão de jogo, as jogadas ficam ensaiadas e automatizadas depois de um tempo de treinamento. Para escolher qual o padrão adotar em uma equipe é preciso considerar alguns pontos, como a qualidade técnica dos jogadores, a perna dominante dos atletas, as capacidades cognitivas (relacionadas às categorias e faixas etárias), entre outros.



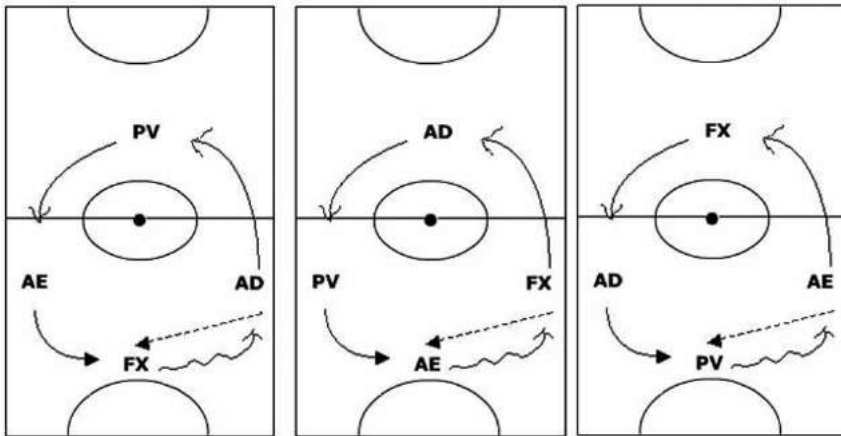
Reserve alguns minutos para ver um vídeo didático que trata sobre manobras ofensivas no futsal. Preste atenção na linguagem empregada e nas possibilidades apresentadas, pois serão de grande valia para a compreensão do tema deste tópico. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=O_YMqjMSYLo>.

Os autores da modalidade trazem alguns tipos de padrões de jogo que podem ser adotados e executados, vejamos os principais a partir de agora.

O padrão de jogo redondo

De acordo com Mutti (2003), é um rodízio que é realizado simultaneamente por quatro jogadores, em forma de círculo.

FIGURA 65 - EXEMPLO DO PADRÃO DE JOGO REDONDO



FONTE: Disponível em: <<http://nobancodereservas.blogspot.com.br/2011/10/tatica-reforco-teorico-padroao-redondo.html>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

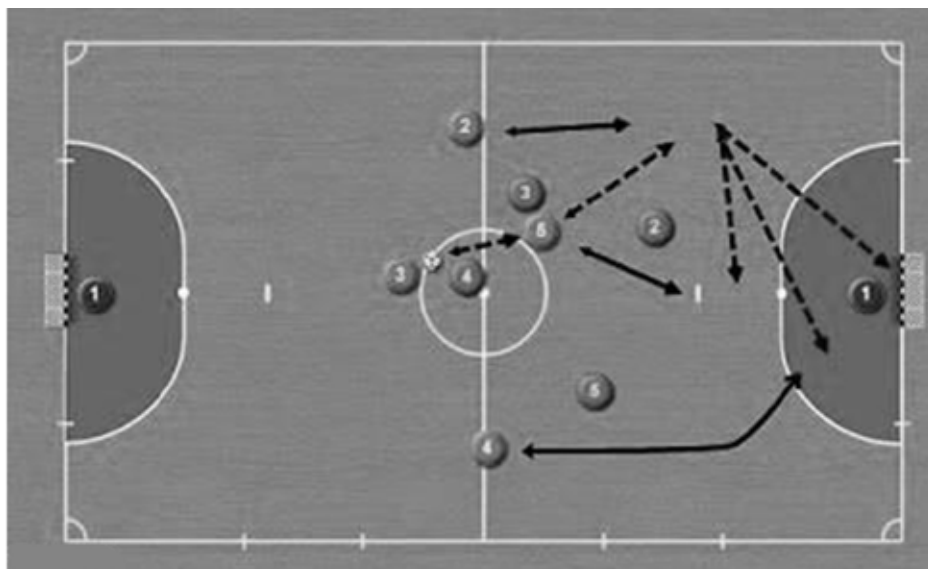
Perceba, na figura acima, que da esquerda para a direita os jogadores se movimentam realizando um círculo na quadra. O jogador da posição central (FX) vai receber a bola na saída de jogo e deslocar-se para a direita (nesse exemplo) conduzindo a bola, faz um passe para o ala esquerdo (AE) que ocupou o seu lugar, enquanto que o pivô (PV) rodou para a posição do ala esquerdo e o ala direito ocupou a posição do pivô. Essa movimentação pode continuar até ocorrer algum espaço na marcação adversária ou uma jogada previamente ensaiada. Muitas equipes também trocam de um padrão para o outro para confundir a marcação, mas isso demanda um bom nível de treinamento. Esse padrão de jogo se adapta bem para as equipes que estão jogando no sistema 3 x 1. Veja o que o professor Rodrigo Ferreti, treinador de futsal, diz sobre o assunto:

O movimento circular do padrão redondo impõe à defesa adversária uma obrigatoriedade de flutuação atrás do seu marcador, caso não o faça, este jogador poderá entrar por dentro, pelo meio e receber a bola para dar início ao rali com o jogo de triângulos. A defesa adversária, ao se defrontar com o sistema padrão redondo, encontrará muitas dificuldades para uma boa defesa, pois:

- a) Fica impossibilitada de praticar uma boa defesa por zona.
- b) Se as alas estiverem abertas, a bola será lançada pela diagonal do meio, tanto ao jogador do mesmo lado quanto ao jogador do fundo oposto.
- c) Se o meio estiver fechado a bola poderá ser lançada na paralela da linha lateral.
- d) Os defensores deverão acompanhar na marcação dificultando a troca e a flutuação.
- e) O defensor terá dificuldade em acompanhar seu marcador, pois se o acompanhar de muito perto perderá o contato com ele em uma troca brusca de direção, e se acompanhar de longe deixará espaço para a bola entrar (FERRETTI, 2011).

Vejam agora um exemplo de possibilidade de finalização de uma jogada a partir do padrão redondo. Vale lembrar que são diversas as possibilidades e vamos elencar apenas uma, para deixar mais claro o tema e aguçar a criatividade dos interessados em trabalhar com a modalidade. O professor Manta (2013), treinador de futsal com passagem por diversos clubes de Portugal, traz o seguinte exemplo:

FIGURA 66 - FINALIZAÇÃO NO PADRÃO REDONDO



FONTE: Disponível em: <<http://futsalmenta.blogspot.com.br/p/ataque.html>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

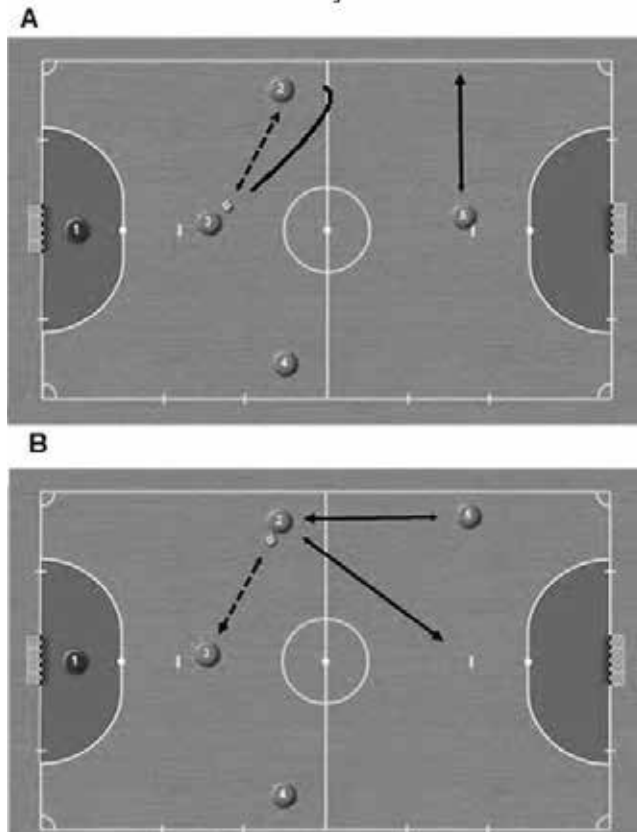
Para Manta (2013), este padrão tem alguma indefinição quanto aos sistemas de jogo, pois os posicionamentos são híbridos e abarcam todos os sistemas, face à dinâmica e movimento constante dos jogadores. No exemplo da figura acima temos a seguinte opção a partir de uma movimentação de padrão redondo: O jogador de ataque nº 5 vai fazer um apoio ao jogador nº 3 de posse da bola, que faz um passe curto para o primeiro, o atleta nº 5 pisa na bola e passa para o ala nº 2 que fez uma movimentação para receber o passe em profundidade, o nº 5 gira o corpo e infiltra com possibilidade de finalização, o jogador nº 4 entra pela ala oposta como uma segunda opção de passe para finalização na segunda trave. O nº 3 permanece na cobertura.

Padrão '8' e padrão simples de troca com pivô

Este padrão, de acordo com Mutti (2003), é um rodízio que é realizado com três jogadores, em que o passe e o deslocamento acontecem para a lateral oposta no caso de um sistema de jogo 3 x 1. O que ressaltamos é que o jogador que receber a bola na saída de jogo, podendo ser um ala que se aproxima de sua própria área para receber a bola, ou o próprio central, realizará um passe para a ala e se deslocará para o mesmo lado passando à frente do seu companheiro entre o

defensor contrário. Logo, este deve retornar para a posição daquele que recebeu a bola, que vai conduzir em direção ao meio e realizar a mesma movimentação. Estes movimentos fazem o desenho de um “8” em quadra, e daí o nome do padrão. É um dos primeiros a ser ensinado nas categorias iniciais, pela sua menor complexidade.

FIGURA 67 - MOVIMENTAÇÃO NO PADRÃO ‘8’ OU TROCA COM PIVÔ



FONTE: Disponível em: <<http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/ataque.html>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

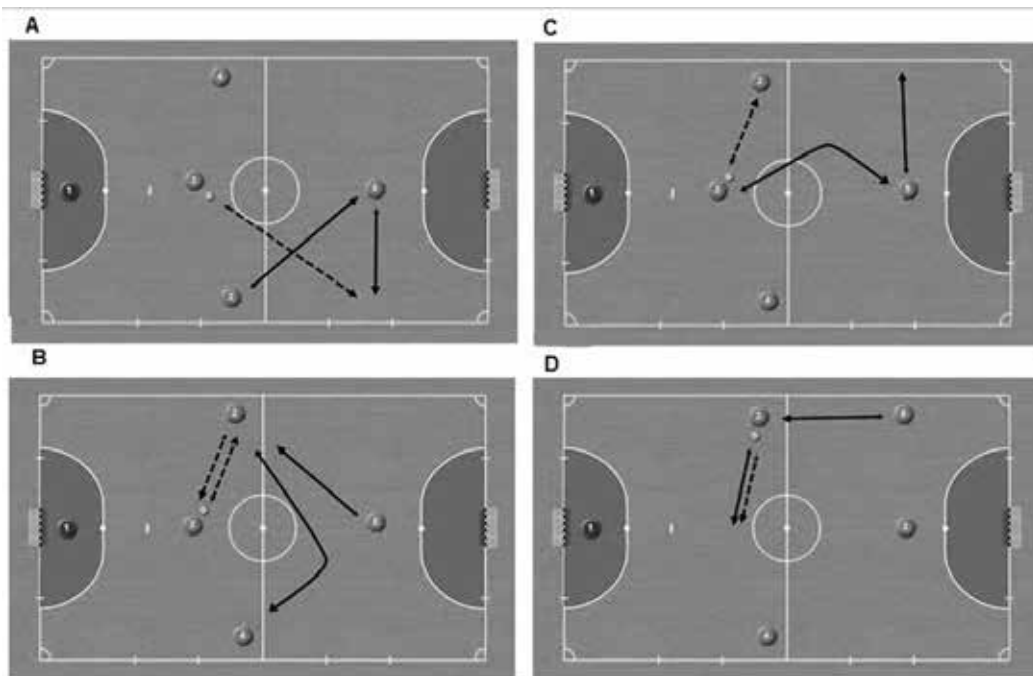
Como podemos observar na figura anterior, o quadro A traz o exemplo de uma movimentação no padrão ‘8’. Muitos atletas e treinadores encontram algumas dificuldades para “quebrar” este padrão e realizar uma jogada. Dessa forma, o quadro B da figura anterior traz uma das opções de **troca simples com o pivô**. Esta troca pode acontecer de diferentes formas, no exemplo temos uma movimentação do pivô nº 5 para a ala em que a bola foi passada, neste caso o central nº 3 não realiza deslocamento sem bola e permanece na posição para receber novamente a bola do seu companheiro nº 2, que irá realizar uma diagonal para ocupar a posição de pivô, que por sua vez ocupou o lugar do nº 2. Esta é chamada **troca com pivô pela ala**. São movimentações mais básicas e que podem ser aplicadas nas diferentes categorias e momentos do jogo. Neste caso, o sistema 3 x 1 é o que melhor se adapta ao exemplo.



Vale ressaltar que os sistemas ofensivos de jogo no futsal, bem como os padrões de jogo, não são mecanismos adotados que devem ser utilizados de maneira fixa durante toda a partida. Na verdade, equipes bem treinadas ou de alto nível conseguem alterar de um sistema ou padrão para o outro diversas vezes durante um jogo. É comum ver equipes que no decorrer do avanço ofensivo trocam do sistema 3 x 1 para o 2 x 2 ou 4 x 0, ou do padrão simples de troca com o pivô para o padrão redondo, por exemplo.

Vejamos agora as outras possibilidades de troca com o pivô em jogadas partindo do sistema 3 x 1, com troca de posições pela ala ou pelo meio e alteração momentânea do sistema para o 2 x 2.

FIGURA 68 - EXEMPLO DE MOVIMENTAÇÃO DE TROCAS COM O PIVÔ



FONTE: Disponível em: <<http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/ataque.html>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

Muitos professores e/ou treinadores têm como seu jogador de confiança o central, pois este vai ser o pensador do jogo, o que começará e aplicará as jogadas (MANTA, 2013). Por outro lado, os alas vão ser os habilidosos e rápidos, enquanto a escolha do pivô vai estar baseada na sua capacidade de finalização e de jogar de costas para o gol, o atacante nato (PEÑAS; TEJADA, 2003). Nos exemplos da figura acima, temos todos os jogadores envolvidos nas movimentações e um papel fundamental para cada um deles, seja mais ofensivo ou defensivo de realizar a cobertura.

Na figura A temos uma continuação das movimentações anteriores, porém, agora o pivô nº 5 que caiu na ala receberá um passe direto do central nº 3. Perceba que esta jogada precisa ter uma movimentação sincronizada com o ala nº 2, que subiu na posição do pivô. Neste caso, os jogadores nº 3 e o ala nº 4 ficam mais na cobertura, enquanto o nº 5 terá a opção de jogar numa tabela ou triangulação com o nº 2, ou ainda rolar a bola para trás para recomençar a jogada ou para uma possível finalização.

Na figura B temos uma movimentação um pouco mais complexa e que precisará de uma boa sincronização e treinamento. Após fazer uma troca de passes com o central nº 3, o ala nº 2 vai deslocar-se numa diagonal curta, mas não fará a troca de posição e sim um apoio próximo ao meio da quadra de ataque. Alguns chamam essa movimentação de **meio pivô, segundo pivô ou apoio entre linhas** (MANTA, 2013). A partir daí surgem algumas opções: o central nº 3 pode realizar o passe direto para o ala nº 2, que pode buscar o jogo curto com o pivô ou o ala oposto; ou o nº 3 passa a bola para o ala nº 4 que pode tentar uma tabela com o nº 2, ou ainda, uma triangulação com o nº 2 e o nº 5. A escolha e o sucesso da jogada dependem de a defesa deixar espaço nas alas ou no meio. Se a defesa conseguir fechar bem os espaços, o padrão continua com o pivô nº 5 descendo para ocupar o espaço deixado pelo ala nº 2, que por sua vez pode ocupar o espaço do nº 5 ou do ala oposto nº 4, no caso de este ter avançado no terreno de jogo.

Na figura C e D teremos a outra opção de movimentação de **troca com o pivô pelo meio**. Dessa forma, quando o padrão não é realizado somente por três jogadores e exige que o pivô entre nas movimentações, temos, basicamente, duas opções para este jogador entrar no rodízio ou na movimentação, a **troca pelas alas ou pelo meio**. Neste exemplo, o central nº 3, que até então não tinha avançado muito no terreno de jogo, ficando mais na cobertura ofensiva, vai realizar o passe para o ala nº 2 e subir para ocupar a posição do pivô nº 5. A sequência do padrão pode ocorrer com o nº 2 conduzindo a bola em direção ao meio, e o nº 5 vindo ocupar o seu lugar. As opções de finalização da jogada podem ocorrer com um passe para o nº 5 na ala que pode tentar uma jogada com o nº 3, que subiu, ou rolar a bola para trás para uma subida do nº 2 para finalizar. Neste caso, o ala nº 4 vai ficar responsável pela cobertura ofensiva. Perceba que nesse caso vai ocorrer uma **“quebra de padrão”** ou uma mudança do sistema **3 x 1 para o 2 x 2**.

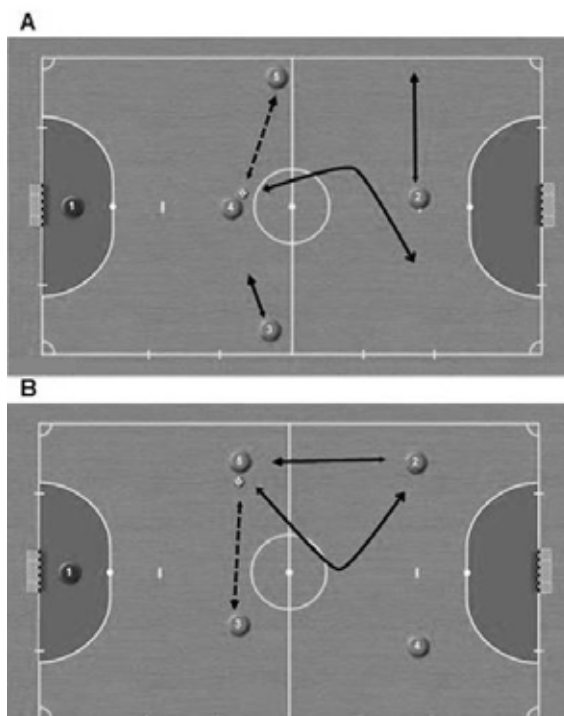


Aos interessados em aprender mais ou aprimorar os conhecimentos na tática do futsal, leiam o artigo de Bravo e Oliveira (2012) sobre os "Comportamentos táticos no jogo de futsal: Os princípios de jogo". Disponível em: <<http://www.ipv.pt/millennium/Millennium42/9.pdf>>. Outra sugestão é o *blog* do professor Luis Manta, onde constam algumas postagens sobre o futsal e sobre possibilidades de treinamento ofensivo na modalidade. Segue o *link*: <<http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/ataque.html>>.

Padrão pelo meio

Essa é outra opção de padrão de jogo que pode ser utilizado no ensino-aprendizagem do futsal. Segundo Mutti (2003), este padrão de movimentação envolve os quatro jogadores de linha que se movimentam simultaneamente. O jogador, de posse da bola, a conduz para o meio e passa para um companheiro do lado oposto; em seguida, avança rapidamente pelo meio e desvia sua trajetória para a lateral contrária da que tocou a bola. Perceba, na figura a seguir, que como este rodízio envolve o pivô, ele é um complemento dos anteriores que estávamos analisando com troca de posição com o pivô.

FIGURA 69 - EXEMPLO DE MOVIMENTAÇÃO NO PADRÃO PELO MEIO



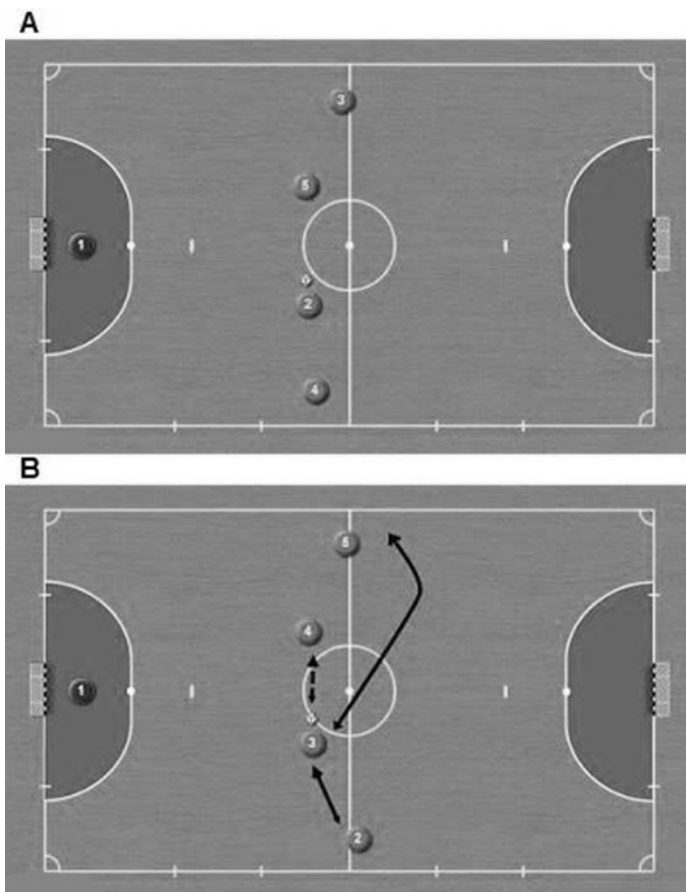
FONTE: Disponível em: <<http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/ataque.html>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

Segundo Manta (2013), este padrão é uma transição do sistema ofensivo 3 x 1 para o 2 x 2. Na figura A, apresentada acima, está descrito o movimento inicial do padrão saindo do 3 x 1. Na figura B podemos ver que a sequência do padrão já se dá no sistema 2 x 2. O jogador nº 5 vai tocar a bola na ala oposta e trocar de posição com o jogador nº 2, e assim sucessivamente. É um padrão que precisa ter certo cuidado para não sofrer o encaixe da defesa adversária, principalmente se esta estiver usando uma marcação de pressão parcial ou total.

Padrão com 4 em linha

Segundo Mutti (2003), este padrão é um dos mais utilizados no futsal atual, caracterizando-se pela colocação de quatro jogadores na armação da jogada e consiste em diferentes movimentações, mesclando as que são utilizadas nos outros rodízios já citados. O autor ainda cita que não existe um único movimento que deve ser repetido sistematicamente, e sim uma variação de movimentos sempre com os quatro jogadores da equipe, portanto não há um atacante fixo na quadra ofensiva, o que faz com que o padrão seja conhecido por “jogar sem o pivô”.

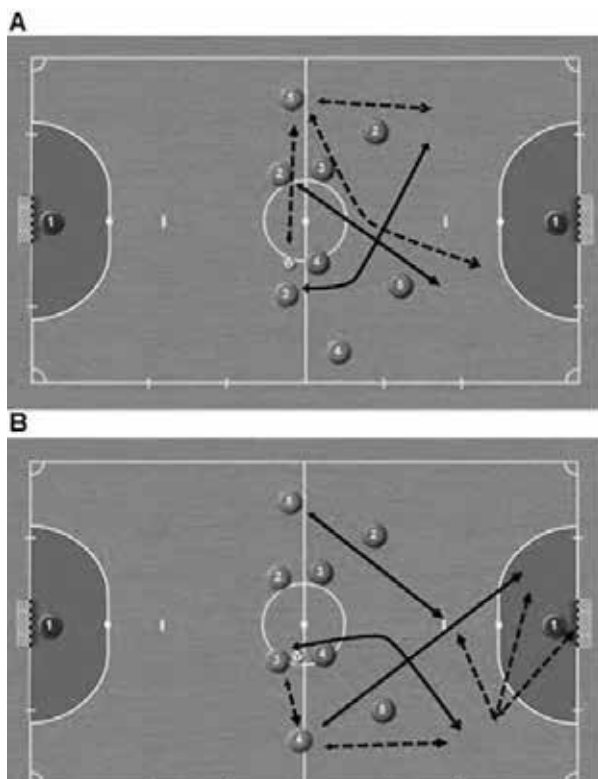
FIGURA 70 - EXEMPLO DE MOVIMENTAÇÃO NO PADRÃO 4 EM LINHA



FONTES: Disponível em: <<http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/ataque.html>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

Na figura acima temos o exemplo do posicionamento inicial dentro deste padrão (A) e uma das possibilidades de movimentação a partir deste posicionamento (B). Veja no exemplo que a bola está no centro da quadra na saída de jogo e a evolução se dá da seguinte forma: jogador de posse de bola nº 3 realiza o passe para o nº 4 e se desloca numa diagonal curta em direção à ala do mesmo lado, o jogador que está na ala oposta, nº 2, vai se aproximar do nº 4, que por sua vez dá sequência ao rodízio realizando a mesma movimentação do nº 3, ou ainda, começa uma nova movimentação. Uma das possibilidades de **finalização** da jogada a partir deste padrão será apresentada em seguida. Importante lembrar que, por ser uma sequência de movimentação complexa, é preciso um alto nível de treinamento e a automatização dos movimentos para que, com a 'quebra' da sincronização, a jogada possa fluir para uma boa finalização. Como qualquer outro padrão de jogo no futsal, este também tem por objetivo realizar movimentações ensaiadas para ludibriar a defesa adversária e criar espaços para uma boa conclusão a gol (NAVARRO; ALMEIDA, 2008).

FIGURA 71 - POSSIBILIDADE DE FINALIZAÇÃO NO PADRÃO 4 EM LINHA



FONTE: Disponível em: <<http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/ataque.html>>. Acesso em: 29 ago. 2016.

Nos exemplos apresentados na figura anterior temos duas possibilidades de finalização de jogada a partir do padrão 4 em linha, propostas pelo professor Manta (2013). Na figura A, o jogador nº 3 está de posse da bola enquanto o jogador nº 2 avança pelo meio, na diagonal, o jogador nº 3 vai passar a bola para o nº 5 na

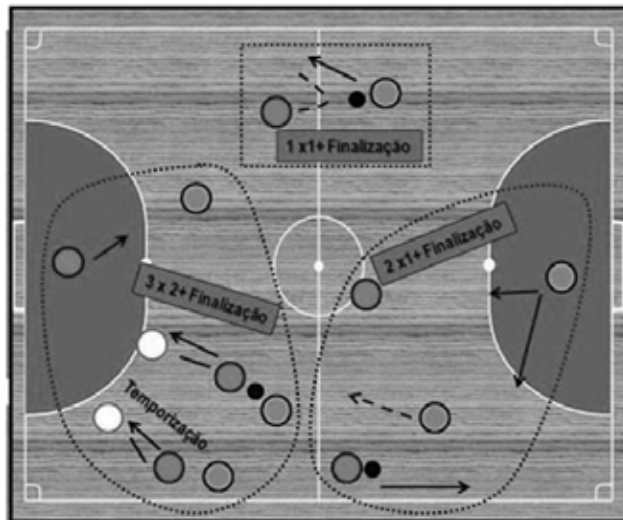
ala oposta e se deslocar nessa direção após um breve apoio pelo meio. O jogador nº 5, de posse da bola, terá duas opções de passe, na paralela para o nº 3 ou um passe de elevação na diagonal longa para o nº 2. Importante ressaltar que o nº 4 deve ficar realizando a cobertura ofensiva.

Agora observe a outra possibilidade na figura B. O jogador nº 3 pisa na bola e faz um passe curto para o jogador nº 4, que faz um avanço rápido e curto pelo meio e uma mudança de direção em apoio para receber um passe na ala. O jogador nº 4 que realiza o passe na ala deve realizar uma diagonal longa em apoio para a finalização. Nesse momento da movimentação é importante que o nº 2 fique atento à posição para fazer a cobertura ofensiva. O nº 5, na ala oposta, aparece próximo da meia quadra ofensiva em apoio para a finalização.

4 POSSIBILIDADES DE TREINAMENTO

São diversas as possibilidades que o profissional que for trabalhar com a modalidade vai ter em mãos para o ensino/treinamento deste esporte. As fontes citadas no tópico, as sugestões de vídeos ou leituras darão um bom suporte aos interessados. No decorrer do assunto, enquanto estava tratando de cada tema, como os padrões de jogo, por exemplo, buscamos trazer exemplos de diversas atividades práticas, como as opções de finalização de jogada de cada padrão, que já trazem diversos conteúdos relacionados e opções de treinamento ofensivo no futsal. Para não ser muito repetitivo e desgastante, a seguir trazemos apenas um exemplo de atividades de treino, assim podemos aguçar a curiosidade e o interesse daqueles que estão mais envolvidos com este esporte e auxiliar a compreensão de todos que estão estudando esta disciplina.

FIGURA 72 - EXEMPLO DE ATIVIDADE PARA O TREINAMENTO DOS ASPECTOS OFENSIVOS DO FUTSAL



FONTE: Disponível em: <http://romanofutsal13show.blogspot.com.br/2012_07_01_archive.html>. Acesso em: 29 ago. 2016.

Na figura acima constam algumas opções de atividades para o treinamento ofensivo na modalidade. Como vimos nos tópicos anteriores, a **progressão estrutural** partindo do simples para o complexo, com atividades que buscam desenvolver o praticante de maneira ampla, nos aspectos cognitivos, de tomada de decisão, de aprendizado técnico e tático, de resolução de problemas, entre outros, como os jogos condicionados, por exemplo, são as melhores opções de treinamento. No exemplo apresentado acima se criam algumas atividades, como: o **1 x 1 em espaço curto**, em que o objetivo é chegar ao fundo de um espaço determinado, exemplo 10 x 5 m, com opção de colocar uma finalização após ou não. Temos também o **2 x1 + goleiro em espaço médio**, em que haverá a aplicação de alguns princípios ofensivos durante a atividade, como a mobilidade e a infiltração, e ainda, o treino de finalização da jogada. Uma outra opção é o **3 x 2 + goleiro em dois terços da quadra**, em que se pode treinar diferentes movimentações dentro dos sistemas e padrões de jogo na busca de criar tabelas e triangulações para finalizar na meta adversária. Ressalta-se, ainda, que este tipo de trabalho também envolve os aspectos táticos defensivos, bem como os goleiros, a partir de atividades que são específicas e próprias da modalidade e não fora de contexto.

LEITURA COMPLEMENTAR

PRINCÍPIOS TÁTICOS DO FUTEBOL APLICADOS AO FUTSAL

Este resumo tem por objetivo relacionar os princípios táticos fundamentais do futebol com sua aplicação ao futsal. As semelhanças entre estes dois esportes são muitas, tais como: ambos são esportes de cooperação/oposição, com alvo oposto em sentido longitudinal, de participação simultânea, de invasão do terreno de jogo adversário, de luta direta pela posse de bola e, principalmente, de utilização predominante dos membros inferiores.

Quanto aos aspectos físicos, tanto o futebol como o futsal mesclam em suas ações esforços de características intermitentes que exigem a participação dos metabolismos aeróbio e anaeróbio de produção de energia (LEAL JUNIOR et al., 2006).

Em relação às diferenças, ressalta-se o tamanho do campo de jogo, o tempo de jogo, o tipo de solo, o número de elementos envolvidos (atletas) e, do ponto de vista fisiológico, as diferentes exigências metabólicas de um e outro (ARAÚJO et al., 1996).

O futebol tem em sua essência oito princípios táticos de jogo, sendo estes divididos em princípios táticos defensivos e ofensivos. Os princípios táticos defensivos são:

1. **Contenção:** É realizada quando um jogador realiza uma ação de oposição ao adversário portador da bola, com objetivo de parar ou retardar o ataque.
2. **Cobertura defensiva:** Ação de um jogador dar apoio ao jogador que vai realizar a contenção com objetivo de ser obstáculo imediato ao adversário caso esse realize um drible sobre o jogador que deu o 1º combate.
3. **Equilíbrio:** Movimentar-se de forma que não permita jogadores livres com linhas de passes mais ofensivas. Dar apoio aos jogadores que realizam a contenção e a cobertura com objetivo de dar estabilidade à defesa.
4. **Concentração:** Movimentações com a intenção de criar superioridade numérica em relação ao portador da bola.

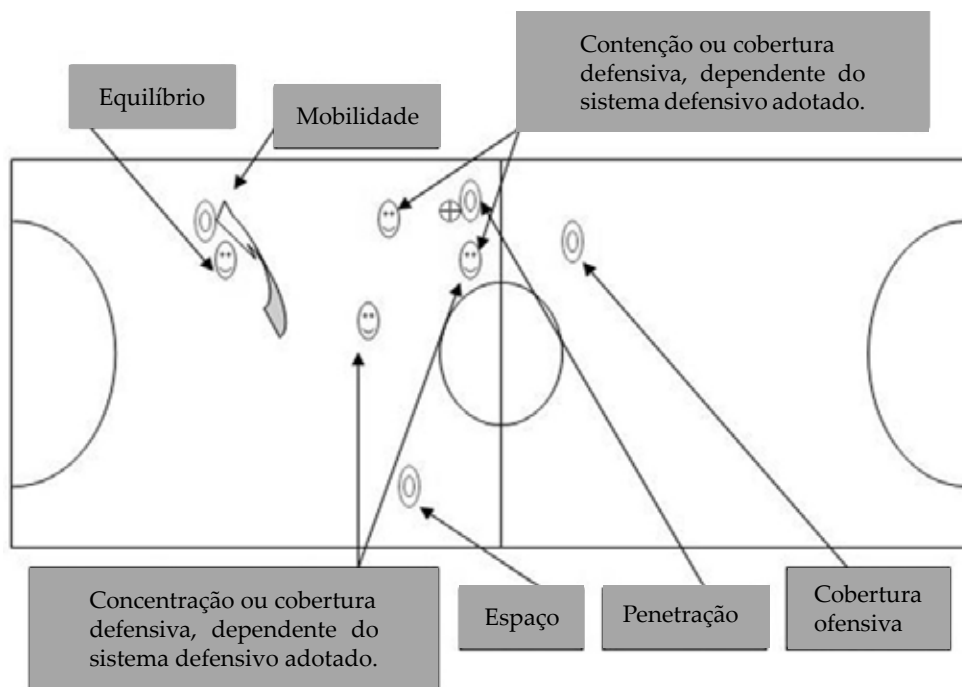
Os princípios táticos ofensivos são estes:

5. **Penetração:** Movimento do portador da bola em direção ao gol adversário com objetivo de desestabilizar a defesa e criar vantagens numéricas e espaciais.
6. **Cobertura ofensiva:** Garantir linhas de passe ao portador da bola em apoio ofensivo.
7. **Mobilidade:** Criar instabilidade e desequilíbrios de forma que haja sempre jogadores livres de marcação.
8. **Espaço:** Movimentações realizadas com o objetivo de aumentar o espaço de jogo ofensivo para aumentar a distância entre as posições dos jogadores adversários e ampliar o campo de jogo efetivo da equipe.

Além do mais, é importante salientar que a partir de atividades de 3x3 pode-se aplicar basicamente todos estes princípios no futebol. Partindo deste ponto é que vamos refletir sobre a aplicação dos mesmos nos treinos do futsal.

Muitos técnicos e treinadores de futsal utilizam-se da metodologia dos pequenos jogos (2x1, 2x2, 3x2, 3x3 etc.) e/ou jogos em campo reduzido (em meia quadra) com suas equipes, portanto, a importância de avaliar os princípios de jogos aplicados em cada atividade para aprimorar os treinos.

Veja na figura a seguir todos estes princípios aplicados em uma situação de jogo no futsal.



Pode-se observar que os princípios defensivos aplicados por cada jogador serão alterados de acordo com o sistema defensivo adotado pela equipe. Por exemplo, se a equipe “smiles” estivesse utilizando o sistema losango, o pivô seria responsável pela contenção, o jogador da ala da bola faria a cobertura defensiva e o ala contrário faria a concentração. Entretanto, se a equipe “smiles” estivesse utilizando o sistema defensivo quadrado, o jogador da ala da bola faria a contenção, o ala contrário faria a cobertura defensiva e o pivô faria a concentração.

É importante salientar que o futsal é um esporte mais dinâmico que o futebol, ou seja, com a exigência de movimentações mais rápidas, de forma que os elementos envolvidos estão sempre trocando de posição e, portanto, aplicam os princípios de jogo seguidamente de diferentes maneiras e nas mais variadas circunstâncias.

Em maior ou menor grau, podemos comprovar a presença dos princípios táticos do futebol na sua aplicação no futsal. Faz-se necessário considerar que existem diferenças entre cada princípio nas diferentes modalidades e nas situações de jogo, sendo que este assunto necessita ser mais estudado detalhadamente para explanar cada princípio e sua devida aplicação. Podemos observar também a aplicação dos princípios ofensivos na situação hipotética demonstrada na figura.

FONTE: Disponível em: <nascimentopc.blogspot.com.br>. Acesso em: 29 ago. 2016.

RESUMO DO TÓPICO 4

Neste tópico, vimos que:

- No futsal existem os chamados movimentos básicos, que serão os primeiros passos, por assim dizer, no ensino/treinamento do esporte.
- As movimentações básicas fazem parte da linguagem do esporte e são: **paralela, diagonal, vai e vem e o bloqueio.**
- Os padrões de jogo no futsal são movimentações ou deslocamentos treinados com o objetivo de confundir a marcação adversária e facilitar a infiltração no terreno de jogo adversário para uma possível finalização.
- Os principais padrões de jogo no futsal são: o padrão redondo, padrão '8', padrão simples de troca com pivô pelas alas ou pelo meio, padrão pelo meio e o padrão 4 em linha.
- O futsal é um esporte bastante dinâmico e, dessa forma, os sistemas e padrões de jogo adotados são alterados constantemente durante um jogo de uma equipe de alto nível. Esta organização e movimentação devem ser treinadas das mais simples para as mais complexas, sempre respeitado o nível da equipe, o contexto inserido e a faixa etária. Crianças não vão ter um desenvolvimento cognitivo para aprendizagem de padrões mais complexos, por exemplo. Porém, para se alcançar um bom rendimento na modalidade é preciso conhecer, praticar e automatizar os mais diversos tipos de deslocamentos que vão servir de ferramentas para alcançar o objetivo maior, que é o gol.



1 O futsal é considerado, por muitos, um dos esportes mais dinâmicos e rápidos. Para alcançar um bom rendimento na modalidade é preciso aprender e praticar uma série de **padrões de jogo**. Com base neste contexto e no que você estudou neste tópico, assinale a alternativa CORRETA.

- a) () Um padrão de jogo no futsal é um tipo de finalização realizada de média distância.
- b) () Todas as movimentações sem a bola devem ser feitas dentro de um padrão treinado.
- c) () O padrão de jogo deve ser fixo e imutável e ser realizado em qualquer circunstância.
- d) () O padrão quatro em linha é o único que deve ser realizado em situações de ataque.
- e) () Padrão de jogo significa movimentação com troca de posições de forma planejada.

2 Pratique os conhecimentos aprendidos criando uma sessão de treino no futsal com o objetivo de aprimorar um determinado sistema e padrão de jogo.

REGRAS E ADAPTAÇÕES

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

O objetivo desta unidade é abordar conteúdos relacionados aos seguintes temas:

- noções básicas de regras no futebol;
- noções básicas das regras aplicadas ao futsal;
- possibilidades de inclusão para deficientes;
- adaptações dos jogos de futebol e futsal para a inclusão

PLANO DE ESTUDOS

Esta unidade está dividida em três tópicos principais. Em cada um deles haverá atividades visando à compreensão dos conteúdos apresentados.

TÓPICO 1 – AS REGRAS APLICADAS AO FUTEBOL

TÓPICO 2 – AS REGRAS APLICADAS AO FUTSAL

TÓPICO 3 – ADAPTAÇÃO DOS JOGOS DE FUTEBOL E FUTSAL PARA DEFICIENTES

AS REGRAS APLICADAS AO FUTEBOL

1 INTRODUÇÃO

Caros acadêmicos, chegamos à última unidade do nosso caderno de estudos. Ao se aproximar do fim da nossa disciplina, lembramos os conteúdos que já estudamos durante este período. Vimos assuntos relacionados à história das duas modalidades, os aspectos técnicos e táticos do futebol e do futsal e as possibilidades de ensino. Porém, podemos perceber que ainda faltam alguns tópicos a serem abordados, para sermos mais precisos, as regras que envolvem estes dois esportes. Além disso, estamos passando por um período de tempo que marcou a história esportiva do Brasil, os **Jogos Olímpicos** de 2016, que aconteceram no Rio de Janeiro. Dessa forma, precisamos nos atentar para um importante assunto que também foi foco nesse período, ou seja, os **Jogos Paralímpicos**, a inclusão dos deficientes no meio esportivo.

A Unidade 3 vai abordar os assuntos citados acima, mas este primeiro tópico trata sobre as principais regras do futebol e suas aplicações. Vejamos os princípios de conduta que norteiam a prática da modalidade.

2 BREVE HISTÓRICO DAS REGRAS DO FUTEBOL

Em toda a sua extensa história, o futebol já passou por diversas transformações. Entre essas mudanças destacamos as que aconteceram nas regras do jogo. Por exemplo, no início de sua história havia uma mescla da prática do futebol com o rúgbi e com outras modalidades que serviram de inspiração para a criação do futebol americano.

Em meados do século XIX é que começaram a ocorrer algumas mudanças, o que provocou a separação entre o rúgbi e o soccer (DRUBSCKY, 2003). A partir de então instituíram-se mudanças nas regras do jogo, as quais fizeram do esporte o que é conhecido e praticado nos dias de hoje. Sabemos que, com o passar do tempo, as mudanças foram cada vez mais sutis e há quem diga que o futebol só é o que ele é em popularidade e extensão mundial porque manteve as raízes e a tradição, com regras que o fazem simples e prazeroso na prática.

FIGURA 73 - O FUTEBOL DO SÉCULO XIX, INGLATERRA x ESCÓCIA, 1878



FONTE: Disponível em: <<http://www.bbc.com/sport/football/25958046>>. Acesso em: 12 set. 2016.

Em 1848 tiveram início as primeiras transformações, que fizeram o futebol trilhar seu caminho separado do rúgbi e da tendência esportiva de jogar a bola com as mãos. No ano de 1848, Henry de Winton e John Charles Thring realizaram uma reunião com membros de diversas escolas com o objetivo de estabelecer um conjunto de regras, o que ficou conhecido como Código de Cambridge, pois ocorreu na famosa Universidade que tem esse nome (WAYBACKMACHINE, 2006). Entretanto, há quem diga que o verdadeiro nascimento do futebol moderno ocorreu mesmo em 1863 (DRUBSCKY, 2003). O que parece realmente ter acontecido é que entre 1850 e 1880 ocorreram diversas dificuldades para implementar as novas regras e algumas adaptações foram feitas para agradar a todos e deixar o esporte ser praticado de maneira padronizada. Nesse período foi criado um conjunto de regras que regiam o esporte, o **código Sheffield**, por Nathaniel Creswick e William Prest. Vale ressaltar um outro momento que ficou marcado na história: as reuniões que ocorreram na Taberna Freemason, em Londres, organizadas por Ebenezer Cobb Morley. Em 8 de dezembro de 1863 seus integrantes criaram um conjunto de 14 regras que ficaram conhecidas como *The Football Association*. Vejamos o que ocorreu depois disso:

Em 1886, as Associações de Futebol da Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda criaram *The International Football Association Board*, órgão que foi responsável pela padronização das regras que já existiam naquela época. Cria outras regras e atualiza as atuais, sempre que necessário. O *International Board* é um órgão filiado à *Federation International of Football Association (FIFA)*, que só foi criada em 1904 (DRUBSCKY, 2003, p. 301, grifos do original).

Entre 1863, o momento em que alguns adeptos da modalidade resolveram criar um conjunto de regras para a prática do esporte, e o começo do século XX, ocorreu várias mudanças que fizeram o futebol tomar o formato que tem nos dias

de hoje. A prática do esporte era bem diferente da que ocorre na atualidade, por exemplo: não se podia tocar a bola para frente, não existiam goleiros e o jogo com a mão era permitido. Não existia árbitro nas partidas e nem a penalidade máxima ocorria. O jornalista Leandro Stein (2013) apresenta um resumo dos principais acontecimentos a partir da criação da *Football Association*, em 1863.

1865 – As traves passam a ter uma fita entre elas, para delimitar a altura do gol. O protótipo do travessão, instituído apenas dez anos depois.

1866 – Os passes para frente foram legalizados, desde que três adversários estivessem entre o recebedor e o gol. Aí nasceu a regra do impedimento. Além disso, pegar a bola com as mãos no ar passou a ser proibido, tornando cabeçadas e matadas no peito comuns.

1869 – Nasce o tiro de meta. Antes, a bola que saísse pela linha de fundo era do time que a pegasse primeiro, ganhando uma cobrança de falta.

1871 – Apenas um jogador passa a poder pegar a bola com as mãos. Nasce o goleiro.

1872 – Os goleiros só podem pegar a bola com as mãos no próprio campo. Os escanteios são introduzidos.

1874 – Os árbitros passam a existir, um para cada lado do campo. Antes, as discussões sobre as jogadas eram feitas pelos capitães. No mesmo ano, os times passam a trocar de campo depois do intervalo, o que acontecia a cada gol.

1877 – O tempo de jogo é fixado em 90 minutos.

1891 – Os pênaltis são introduzidos. Podem ser cobrados de qualquer posição a 12 jardas do gol. A criação se deu depois que um jogador espalmou uma bola no último minuto de um jogo da Copa da Inglaterra. Também naquele ano, um novo árbitro passou a entrar em campo e os dois que já existiam passaram a atuar como assistentes. E os gols ganharam redes.

1892 – Foram criados os acréscimos, depois que um goleiro chutou a bola para fora do campo, a fim de evitar a cobrança do pênalti. Quando a bola foi devolvida, o tempo já tinha acabado.

1895 – Os laterais passam a ser dos oponentes do time que tocou a bola por último. Antes, eram de quem pegasse a bola primeiro.

1902 – As áreas foram criadas.

1904 – A lei da vantagem passa a ser aplicada pelos árbitros.

1907 – Um jogador não pode estar impedido em seu próprio campo.

1912 – Os goleiros têm suas ações com a mão delimitadas à própria área. Além disso, eles precisam vestir uniformes diferentes aos dos companheiros (STEIN, 2013).



Caso queiras saber mais sobre a história do futebol e a evolução das regras, acesse os sites a seguir. Seguem os links:

<<http://www.bbc.com/sport/football/25958046>>

<<http://trivela.uol.com.br/ano-a-ano-as-principais-mudancas-feitas-nas-regras-do-futebol/>>.

3 NOÇÕES BÁSICAS DE REGRAS NO FUTEBOL

Todos os anos ocorrem reuniões organizadas pela FIFA para debater, analisar e definir se haverá mudança nas regras para a temporada seguinte (CBF, 2015). Dessa forma, neste ano não foi diferente, o *site* da Globo (2016) divulgou recentemente as decisões tomadas na última reunião. A FIFA repassa para todas as confederações o regimento com as 17 regras que regem o esporte e as possíveis mudanças. As confederações, por sua vez, acatam o que foi decidido e repassam aos profissionais envolvidos com a modalidade. No ano de 2016 foram adotadas algumas alterações debatidas no encontro anual que deveriam ser colocadas em prática para a temporada 2016-2017. Como o calendário do Brasil não acompanha o europeu, a Confederação Brasileira de Futebol (CBF) resolveu colocar em prática as mudanças um pouco mais cedo (GLOBO, 2016). Em sua maioria as alterações foram pequenas e pouco significativas para o contexto geral, mesmo assim nossos conteúdos estão pautados na versão mais recente das regras, disponibilizadas pela CBF e pela FIFA em 2016.



Assista ao vídeo produzido pela Globo que mostra de maneira breve e descontraída as principais mudanças realizadas pela FIFA.

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=qQ-0hjHyImc>>



Lembre-se de que ao todo o futebol atual possui 17 regras. Todas elas serão explicadas na sequência. Sendo:

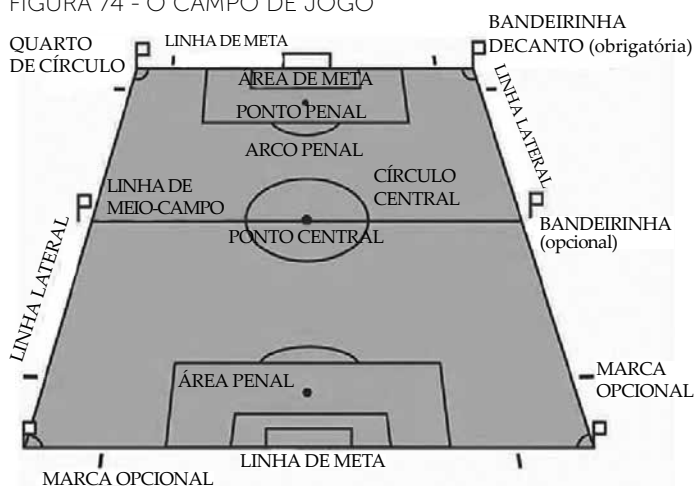
- | | | | |
|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------|-------------------------------|
| 1 – O campo de jogo | 2 – A bola | 3 – Número de jogadores | 4 – Equipamento dos jogadores |
| 5 – O árbitro | 6 – Os árbitros assistentes | 7 – Duração da partida | 8 – Início e reinício de jogo |
| 9 – Bola em jogo e fora de jogo | 10 – Gol marcado | 11 – Impedimento | 12 – Faltas e incorreções |
| 13 – Tiros livres | 14 – Tiro penal | 15 – Arremesso lateral | 16 – Tiro de meta |
| 17 – Tiro de canto | | | |

Vejamos agora os principais detalhes de cada uma das regras e os principais pontos que são importantes para o conhecimento dos profissionais que poderão estar envolvidos com a modalidade.

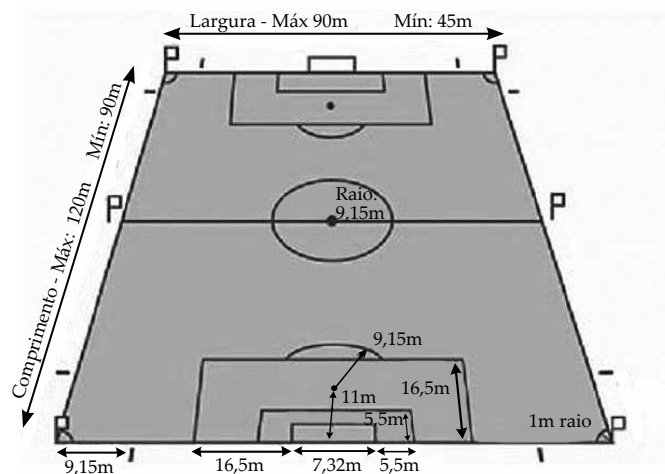
Regra 1 – O campo de jogo

As partidas poderão ser jogadas em superfícies naturais ou artificiais, de acordo com o regulamento da competição. A cor das superfícies artificiais deverá ser verde. O campo de jogo deve ser retangular e marcado com linhas. Essas linhas fazem parte das áreas que demarcam. As duas linhas extremas de marcação mais compridas são chamadas de linhas laterais, as duas mais curtas são chamadas de linhas de meta (CBF, 2016). O campo de jogo será dividido por duas metades iguais e o centro do campo será marcado com um ponto na metade da linha de meio-campo, a partir do qual será traçado um círculo com um raio de 9,15 m. O comprimento da linha lateral será superior ao da linha de meta. Lateral de no mínimo 90 m e máximo de 120 m. Linha de meta com no mínimo 45 m e máximo de 90 m. No campo de jogo ainda serão traçadas as áreas de meta e penal em cada um dos lados e o quarto de círculo em cada um dos cantos do campo, conforme a figura a seguir.

FIGURA 74 - O CAMPO DE JOGO

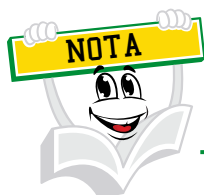


(em metros)



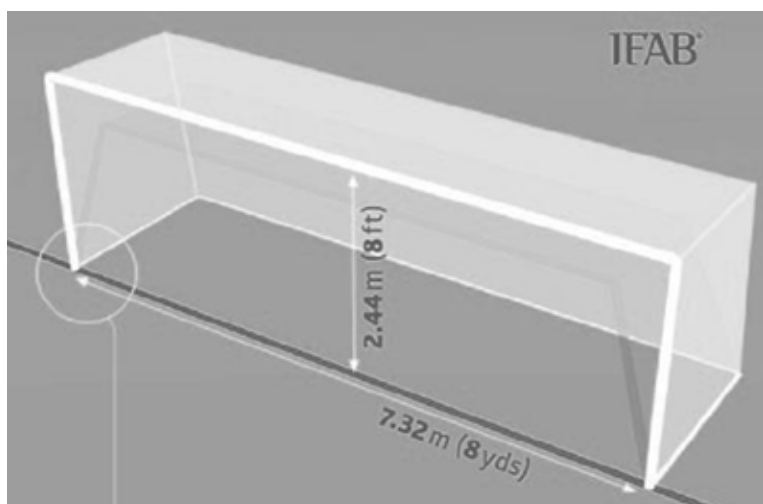
FONTE: CBF (2016)

Dentro da regra do campo de jogo ainda é preciso destacar sobre as **Metas** de jogo. Consistirão em dois postes verticais, equidistantes dos mastros de canto e unidos na parte superior por uma barra horizontal (travessão). Os postes de meta e o travessão deverão ser de madeira, metal ou outro material aprovado. A distância entre os postes de meta será de 7,32 m e a distância da parte inferior do travessão ao solo será de 2,44 m.



Interessante lembrar que o jogo de futebol, no seu início, não tinha o padrão da meta com os tamanhos das traves e o travessão, como é hoje em dia. Em 1865 estipulou-se a colocação de uma fita ligando as duas traves, o que dez anos depois virou o chamado travessão. Outra curiosidade é que também não havia a posição de goleiro para defender essas metas.

FIGURA 75 - AS METAS



FONTE: FIFA (2016)

Regra 2 – A bola

Quanto às características e medidas, a bola será esférica de couro ou qualquer outro material adequado. Deverá ter uma circunferência não superior a 70 cm e não inferior a 68 cm com um peso não superior a 450 g e não inferior a 410 g no começo da partida. Deverá ter uma pressão equivalente de 0,6 – 1,1 atmosferas (600 – 1100 g/cm²) ao nível do mar (8,5 a 15,6 libras).

O texto apresentado pela CBF (2016, p. 35) ainda traz as seguintes recomendações para a substituição de uma bola defeituosa:

A partida será reiniciada com bola ao chão, executado com uma nova bola, do local onde a primeira bola se danificou, a menos que o jogo tenha sido paralisado com a bola dentro da área de meta. Neste caso, o árbitro executará 'o bola ao chão' na linha da área de meta paralela à linha de meta, no ponto mais próximo do local onde a bola substituída se encontrava quando o jogo foi paralisado. Se a bola estourar ou se danificar durante a execução de um tiro penal ou de tiro do ponto penal, após ser chutada para frente e antes de tocar em qualquer jogador, no travessão ou nos postes da meta: o tiro será repetido. Se a bola estourar ou se danificar em um momento em que não esteja em jogo (tiro de saída, tiro de meta, tiro de canto, tiro livre, tiro penal ou arremesso lateral), a partida será reiniciada conforme as regras.



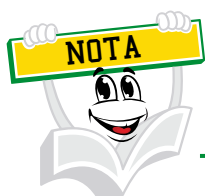
A bola não poderá ser trocada durante a partida sem autorização do árbitro. Poderão ser usadas bolas adicionais ao redor do campo para o uso durante a partida, mas todas devem seguir as especificações estabelecidas.

Regra 3 – Número de jogadores

De acordo com a CBF (2016), uma partida será jogada por duas equipes, cada uma formada por no máximo 11 jogadores, dos quais um jogará como goleiro. A partida não começará se uma das equipes tiver menos de sete jogadores. Em competições oficiais poderão ser realizadas no máximo três substituições por equipe e o regulamento da competição irá instituir o número de substitutos que poderão ser relacionados para o jogo. Em outros casos, como partidas amistosas ou jogos de categorias menores, por exemplo, poderão ser realizadas seis substituições ou mais, desde que o árbitro seja avisado antes de começar o jogo e seja acordado entre as equipes.

Quanto aos procedimentos de substituição, a CBF (2016) traz o seguinte:

Um jogador substituído não poderá voltar a participar da partida, salvo nos casos em que se permitam substituições ilimitadas. Para substituir um jogador por um substituto, deverão ser observadas as seguintes condições: o árbitro deverá ser informado antes de ser efetuada a substituição proposta; o substituto não poderá entrar no campo de jogo até que o jogador a ser substituído tenha saído do campo de jogo e o substituto tenha recebido o sinal do árbitro. Se uma substituição é efetuada no intervalo ou no tempo extra, o procedimento deve ser completo antes de iniciar a partida. Quanto à substituição do goleiro, qualquer jogador pode substituí-lo desde que siga as mesmas normas das outras substituições (FIFA, 2016). Segundo a FIFA (2016), o jogador nomeado como capitão do time não terá um *status* especial ou privilégios, mas sim um grau de responsabilidade sobre o comportamento do seu time.



O site da Globo (2016) traz uma informação interessante sobre a alteração feita pela FIFA para a regra 3: "Após a lista da equipe ter sido entregue, mas antes do pontapé inicial, um jogador titular expulso poderá ser substituído por um substituto inscrito (esse substituto não poderá ser substituído; a equipe ainda poderá realizar o número completo de substituições, conforme as regras atuais)".

A CBF (2016) ainda traz dois apontamentos sobre as alterações feitas na regra 3. Deverá ser tiro livre direto (ou pênalti) se um substituto/integrante da equipe/jogador expulso interferir na jogada. Se algo/alguém (além de um jogador) tocar na bola que estiver entrando no gol, o árbitro validará o gol se a bola entrar no gol e o toque não impedir os defensores de jogar a bola (salvo no gol dos adversários).



Um lance curioso sobre essa regra aconteceu em 2013, pela série D do Campeonato Brasileiro. Nesse lance o massagista de uma das equipes entrou em campo para evitar o gol do adversário. Isso causou polêmica e agora, com as mudanças da regra, seria marcado pênalti. Veja o vídeo no *link*: <<http://globoesporte.globo.com/futebol/noticia/2016/05/cbf-adoptara-novas-regras-em-seus-torneios-veja-principais-mudancas.html>>.

Regra 4 – Equipamento dos jogadores

Quanto à segurança, o texto apresentado pela CBF (2016) traz o seguinte: Os jogadores não utilizarão nenhum equipamento nem levarão consigo nenhum objeto que seja perigoso para si ou para os demais jogadores (incluindo qualquer tipo de joias). Em relação ao equipamento básico, a entidade trata da seguinte forma: O equipamento básico obrigatório de um jogador é composto das seguintes peças: agasalho ou camisa, caso seja usada roupa por baixo da camisa, as mangas dessa roupa deverão ter a cor principal das mangas da camisa ou do agasalho; calção, caso sejam usadas malhas térmicas interiores, curtas ou longas, essas deverão ter a cor principal dos calções; meião, se forem usadas cintas adesivas ou outro material similar na parte externa, elas deverão ter a mesma cor que a parte das meias sobre a qual estiverem sendo usadas; caneleiras e calçado, as caneleiras deverão ser cobertas pelos meião e oferecer proteção adequada.

As duas equipes usarão cores que as diferenciem entre si e também do árbitro e dos árbitros assistentes. Cada goleiro usará cores que o diferencie dos demais jogadores, do árbitro e dos árbitros assistentes.



Um cuidado recente que a FIFA, e consequentemente a CBF, tem tido é o uso de equipamentos eletrônicos. Vale lembrar que é proibido o uso de sistema de comunicação entre os jogadores e/ou comissão técnica. Já uma tendência que tem surgido no esporte é a utilização do *Global Positioning System – GPS*, que por sua vez é permitido para monitorar a performance dos jogadores, mas a aquisição dos dados e a utilização não pode ser realizada durante a partida.

FIGURA 76 - MATERIAIS ESPORTIVOS DE PROTEÇÃO



FONTE: Disponível em: <<https://images.google.com/petrcech>>. Acesso em: 18 set. 2016.

Caros acadêmicos, quanto aos materiais de proteção, a FIFA (2016) tem permitido o uso, desde que eles sejam feitos de material maleável, leve e acolchoado e não considerados perigosos para integridade dos atletas. Na figura acima vocês podem visualizar dois jogadores que ficaram famosos pelo uso de material esportivo de proteção. O da direita é o ex-jogador neerlandês Edgar Davids, que por sofrer de um glaucoma na vista precisa usar um tipo de óculos especial. Com ele começou-se uma discussão na mídia sobre o uso destes materiais. O da esquerda é o goleiro Petr Cech, da República Checa e atual jogador do Arsenal da Inglaterra. Conhecido pelo uso de uma proteção na cabeça após ter sofrido um choque com o joelho de outro jogador adversário quando atuava pelo Chelsea FC, o que lhe causou uma fratura no crânio e um período sem jogar.

Regra 5 – O árbitro

De acordo com a CBF (2016) e a FIFA (2016), cada partida será dirigida por um árbitro, que terá autoridade total para fazer cumprir as regras do jogo. O árbitro fará cumprir as regras do jogo e suas decisões são finais em relação à partida. Deverá controlar a partida em cooperação com os árbitros assistentes e, quando possível, com o quarto árbitro. Perceba que o regimento de normas do futebol dá poderes totais ao árbitro quanto ao controle da partida. Este, por

sua vez, deve tomar atitudes para garantir o bom andamento do jogo aplicando todo o conjunto de regras estipuladas. Deverá tomar decisões em relação aos equipamentos dos jogadores, em relação ao tempo da partida, as interrupções, os fatores extracampo (por exemplo, a falta de energia), a qualidade dos materiais necessários para o andamento do jogo, como a verificação das bolas e das redes nas traves, entre outras peculiaridades que possam ocorrer. O árbitro, sempre que necessário, poderá tomar uma decisão em conjunto com os assistentes. Veja na figura a seguir alguns dos principais gestos do árbitro durante a partida.

FIGURA 77 - GESTOS DE SINALIZAÇÃO DOS ÁRBITROS



FONTE: CBF (2016)

Regra 6 – Os árbitros assistentes

De acordo com a CBF (2016), serão designados dois árbitros assistentes que sob a autoridade do árbitro terão o dever de indicar:

Se a bola tiver ultrapassado em sua totalidade os limites do campo de jogo, indicar a que equipe corresponde efetuar os tiros de canto, de meta ou o arremesso lateral; quando se deverá penalizar a um jogador por ele estar em posição de impedimento; quando se solicita uma substituição; quando ocorre alguma falha ou outro incidente fora do campo visual do árbitro; quando estiverem em melhor posição visual que o árbitro, decidir infrações, inclusive dentro da área penal; quando, nos tiros penais, o goleiro se adiantar além da linha de meta antes de a bola ser chutada e se a bola ultrapassar a linha de meta. Os árbitros assistentes também auxiliarão o árbitro a guiar o jogo conforme o conjunto de regras do esporte. Os assistentes também terão um posicionamento específico durante os jogos que, de acordo com a CBF (2016), acontece da seguinte forma: os árbitros assistentes deverão colocar-se na linha do penúltimo defensor ou da bola quando esta estiver mais próxima da linha de meta do que o penúltimo defensor. Os árbitros assistentes deverão sempre estar de frente para o campo de jogo. Veja um exemplo na figura a seguir.

FIGURA 78 - POSICIONAMENTO DOS ÁRBITROS ASSISTENTES



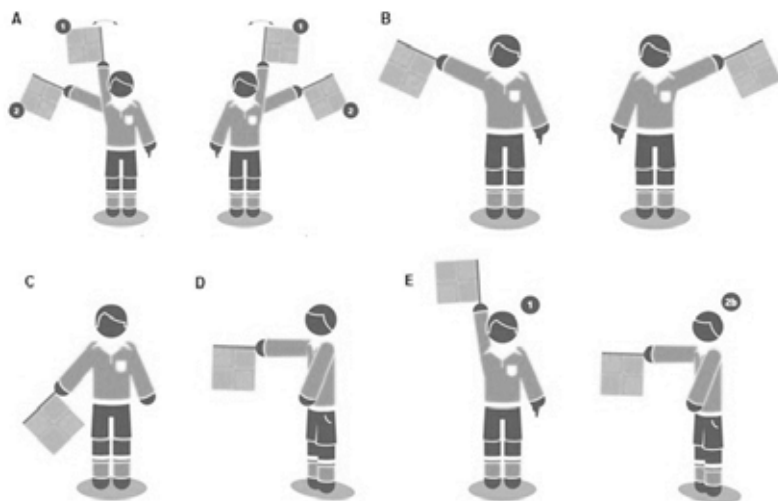
FONTE: CBF (2016)

Quando um gol for marcado e não houver dúvida quanto à decisão, o árbitro e o árbitro assistente deverão estabelecer contato visual e o árbitro assistente deverá, então, correr rapidamente 25-30 m pela linha lateral em direção à linha de meio-campo, sem levantar sua bandeira.

Existe uma série de movimentos com a bandeira que um árbitro assistente pode utilizar. Cada movimento indica algo que deve ser observado pelo árbitro durante uma partida de futebol. A figura a seguir mostra quais são esses movimentos. Na parte da figura indicada pela letra “A” na mão direita é sinalizado um tiro livre de ataque e na mão esquerda um tiro livre de defesa. O mesmo acontece na parte ‘B’ que indica a sinalização de lateral de ataque (direita) ou defesa (esquerda). A letra ‘C’ demonstra quando um árbitro assistente está indicando um tiro de canto, e a letra ‘D’ é a indicação de um tiro de meta. Já na letra ‘E’, quando for sinalizado um impedimento que pode ser como está na figura, quando o impedimento acontece na parte do meio do campo, ou quando a bandeira fica mais apontada para baixo sinalizando que o impedimento ocorreu próximo do local onde está o assistente, ou longe quando a bandeira fica mais apontada para cima.

A FIFA (2016) ainda aborda sobre um outro profissional envolvido na organização de uma partida, o **quarto árbitro**. Este tem por deveres auxiliar no procedimento de substituições, na indicação de tempo extra, e observar o comportamento do banco de reservas. Além deste, um assistente reserva também fica à disposição para qualquer imprevisto com os assistentes ou o quarto árbitro.

FIGURA 79 - A SINALIZAÇÃO DOS ÁRBITROS ASSISTENTES



FONTE: FIFA (2016)



Vale lembrar que a FIFA (2016) adicionou, no conjunto de regras atual, que dois árbitros assistentes adicionais deveriam estar envolvidos durante os jogos, e auxiliariam nas seguintes observações: verificar se a bola passou inteira pela linha do gol; qual a equipe tem o direito de tiro de meta ou tiro de canto; e, nas cobranças de pênaltis, verificar se o goleiro se moveu antes de a bola ser tocada pelo adversário.

Regra 7 – Duração da partida

Cada partida de futebol terá a duração de 90 minutos, divididos em dois tempos de 45 minutos cada. O intervalo entre os tempos de jogo será de 15 minutos. Os regulamentos específicos de competições podem estipular tempos diferentes de jogo, como é o caso, por exemplo, de jogos para categorias menores.

O árbitro deve acrescentar tempo a cada período de jogo para compensar as substituições realizadas, atendimento médico aos jogadores ou qualquer outro motivo.

Regra 8 – Início e reinício de jogo

O tiro de saída é uma forma de iniciar ou reiniciar o jogo nas seguintes situações: no começo da partida, depois de um gol marcado, no começo do segundo tempo, no começo de cada tempo da prorrogação. Vale lembrar que é permitida a marcação de um gol a partir de um tiro de saída.

Uma moeda será lançada pelo árbitro e a equipe vencedora escolhe o lado que vai começar atacando, a outra equipe realiza o tiro de saída. Até que a bola entre em jogo, os jogadores da equipe adversária devem estar a pelo menos 9,15 m de distância da bola, ou seja, fora do círculo central. Uma mudança recente realizada pela FIFA (2016) é de que a bola pode ser tocada para qualquer direção no tiro de saída, não mais necessitando ser tocada para frente no primeiro momento. O jogador que realizar o tiro de saída não poderá tocar novamente na bola antes que ela seja tocada por alguém antes.

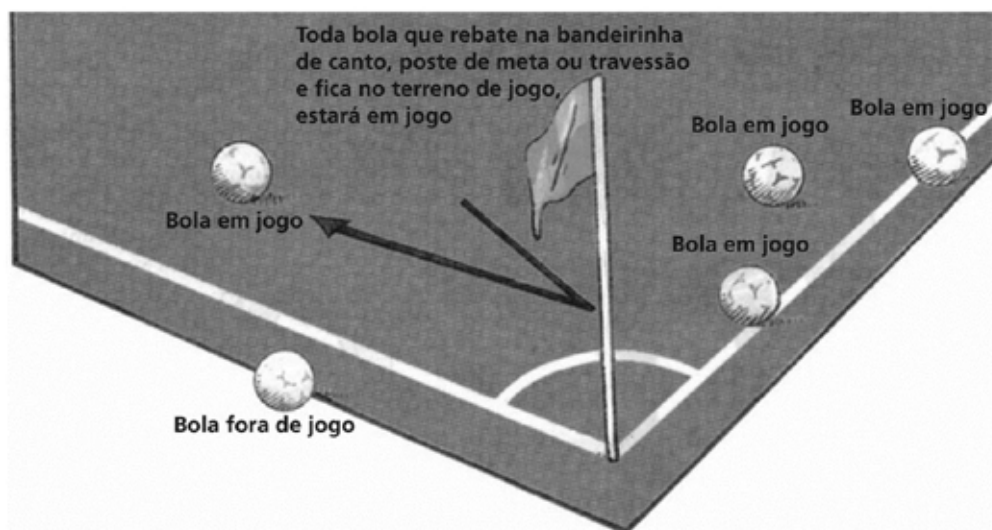


O "bola ao chão" é um procedimento adotado para reiniciar o jogo, quando o árbitro o paralisar sem que tenha havido qualquer motivo indicado nas regras do jogo. O 'bola ao chão' não deverá ser realizado dentro da área penal e sim no ponto mais próximo paralelo a esta. Deverá ser repetido se tocar um jogador antes de tocar o solo ou sair do campo de jogo logo após tocar o solo. A partir deste procedimento o gol só é válido se tocar pelo menos dois jogadores antes de entrar na meta. Se a bola entrar na meta adversária será cobrado um tiro de meta, e se a bola entrar na própria meta, será cobrado um escanteio para o adversário.

Regra 9 – Bola em jogo e fora de jogo

A bola será considerada fora de jogo quando: ultrapassar completamente uma linha de lateral ou de meta, seja por terra ou pelo ar ou se o jogo for interrompido pelo árbitro. A bola estará em jogo em todos os outros momentos, inclusive quando: rebate nas traves, travessão ou bandeira de canto e permanece no campo de jogo; rebate no árbitro ou de um árbitro assistente localizado no interior do terreno de jogo.

FIGURA 80 - BOLA EM JOGO E FORA DO JOGO



FONTE: CBF (2016)

Regra 10 – Gol marcado

De acordo com a CBF (2016), um gol será marcado quando a bola ultrapassar totalmente a linha de meta, entre os postes de meta e por baixo do travessão, desde que a equipe que marcou o gol não tenha cometido previamente nenhuma infração às regras do jogo. A equipe que marcar o maior número de gols numa partida será considerada vencedora. Se ambas as equipes marcarem o mesmo número de gols ou não marcarem nenhum, a partida será considerada empatada.

Se uma competição exigir uma equipe vencedora após um empate, serão permitidos os seguintes critérios: gols marcados fora de casa; prorrogação; tiros da marca penal.



Durante a Copa do Mundo de 2014, que aconteceu no Brasil, a FIFA utilizou um novo sistema eletrônico para controlar os chamados 'gols fantasmas'. Segundo a nova regra de 2016, o sistema de detecção automática de gols (DAG) pode ser usado para comprovar se um gol foi marcado, quando o árbitro deve tomar uma decisão. O uso de tal sistema deve estar previsto no regulamento da competição.

Veja um pequeno vídeo que explica como o sistema funciona.

<<https://www.youtube.com/watch?v=kt1DnG-gJ0>>

Regra 11 – Impedimento

Caros acadêmicos, esta é uma das regras mais polêmicas do futebol. Os aficionados do esporte já discutiram diversas vezes sobre esta regra em algum momento. Vamos tentar desvendar o que significa ela então. O fato de um jogador estar em impedimento não é considerado uma infração de jogo. Segundo a CBF (2016), um jogador estará em posição de impedimento quando se encontrar mais próximo da linha de meta adversária do que a bola e o penúltimo adversário. Um jogador não estará em posição de impedimento quando se encontrar em sua própria metade de campo, ou estiver na mesma linha do penúltimo adversário, ou estiver na mesma linha dos dois últimos adversários. O impedimento só será marcado se o jogador receber a bola impedido, estando participando efetivamente do jogo ou em posição que dê alguma vantagem para sua equipe. Não é impedimento se o jogador receber a bola diretamente de cobranças de tiro de meta, tiro de canto ou arremesso lateral. Se um jogador em posição de impedimento receber a bola de um adversário não será marcada a infração, pois se considera que não tenha ganhado vantagem da tal posição. Por qualquer infração de impedimento, o árbitro deverá conceder um tiro livre indireto para a equipe adversária, que será executado do local onde ocorrer a infração.



Assista ao vídeo sugerido que traz uma breve explicação clara e engraçada do que é considerado ou não impedimento no futebol. <<https://www.youtube.com/watch?v=H5iox0r6tQY>>

Regra 12 – Faltas e incorreções

No caderno de regras da FIFA (2016) podemos conhecer o texto que também é apresentado pela CBF para a regra 12.

Será concedido um tiro livre direto para a equipe adversária se um jogador cometer uma das seguintes sete infrações, de maneira que o árbitro considere imprudente, temerária ou com uso de uma força excessiva:

- dar ou tentar dar um pontapé (chute) em um adversário;
- dar ou tentar dar uma rasteira ou um calço em um adversário;
- saltar sobre um adversário;
- fazer carga em um adversário;
- golpear ou tentar golpear um adversário;
- empurrar um adversário;
- dar uma entrada contra um adversário (CBF, 2016, p. 82).

Se um jogador segurar um adversário, cuspir em um adversário ou tocar na bola com as mãos intencionalmente (exceto o goleiro dentro de sua própria área), também é marcado um tiro livre direto que será executado do local onde ocorrer a infração. Se um jogador cometer alguma destas **10 infrações** descritas dentro de sua própria área penal, será marcado um tiro penal para o adversário desde que a bola esteja em jogo no momento.

Quanto ao goleiro, ele está sob as mesmas regras listadas acima quando está fora de sua área. Quando o goleiro estiver dentro da sua própria área penal será marcado um **tiro livre indireto** se este demorar mais de seis segundos para repor a bola em jogo, voltar a tocar a bola com as mãos sem ter sido tocada por mais alguém depois de tê-la controlado com as mãos e a colocado em disputa, receber com as mãos uma cobrança de lateral de um companheiro e, quando um jogador de sua equipe deliberadamente tocar a bola com os pés e este a receber com as mãos.

Outras infrações que podem acabar em tiro livre indireto, de acordo a CBF (2016), são as seguintes: se um jogador, na opinião do árbitro, jogar de forma perigosa, impedir o avanço de um adversário, impedir o goleiro de repor a bola com as mãos, cometer qualquer outra infração passível de punição.

Um árbitro pode usar de autoridade em relação ao jogo em qualquer momento antes, durante e depois da partida. O mesmo pode punir jogadores advertindo-os com cartões amarelos ou expulsando-os com cartões vermelhos. Veja na tabela a seguir uma lista que consta no caderno de regras disponibilizado pela CBF (2016) sobre como e quando isto deve ser aplicado.

Regra 13 – Tiros livres

Os tiros livres podem ser diretos ou indiretos. A bola deve estar parada ou imóvel na cobrança de um tiro livre e todos os jogadores adversários devem estar a uma distância de pelo menos 9,15 m do local. Se um tiro livre for chutado diretamente na meta adversária será considerado gol, mas se for cobrado um tiro livre direto dentro da própria meta será marcado um tiro de canto para o adversário. Isto se aplica também para o tiro livre indireto, mas nesse caso a bola precisa tocar em mais alguém para ser considerado gol.

Em um tiro livre cobrado dentro da área penal da equipe defensora a bola só entra em jogo quando sair da área e pode ser cobrada de qualquer lugar dentro da área. Todos os tiros livres devem ser cobrados no local onde ocorreu a infração, com exceção de um tiro livre **indireto** dentro da área de meta adversária que será cobrado em cima da linha desta área. No caso de um tiro livre **indireto** marcado dentro da área penal os jogadores adversários devem ficar, pelo menos, 9,15 m da bola ou **em cima da linha da meta**.

TABELA 5 - APLICAÇÃO DE CARTÕES AMARELOS E VERMELHOS

Infrações sancionáveis com cartão amarelo

Um jogador será advertido com cartão amarelo se cometer uma das seguintes sete infrações:

- 1. for culpado de conduta anti-desportiva
- 2. desaprovar com palavras ou gestos as decisões da arbitragem
- 3. infringir persistentemente as Regras do Jogo
- 4. retardar o reinício do jogo
- 5. não respeitar a distância regulamentar em um tiro de canto, tiro livre ou arremesso lateral
- 6. entrar ou retornar ao campo de jogo sem a permissão do árbitro
- 7. abandonar intencionalmente o campo de jogo sem a permissão do árbitro.

Um substituto ou um jogador substituído será advertido com cartão amarelo se cometer uma das três infrações:

- 1. for culpado de conduta anti-desportiva
- 2. desaprovar com palavras ou gestos as decisões da arbitragem
- 3. retardar o reinício do jogo.

Infrações sancionáveis com expulsão

Um jogador, um substituto ou um jogador substituído será expulso e receberá o cartão vermelho se cometer uma das seguintes sete infrações:

- 1. for culpado de jogo brusco grave
- 2. for culpado de conduta violenta
- 3. cuspir em um adversário ou em qualquer outra pessoa
- 4. impedir um gol ou acabar com uma oportunidade clara de gol, com uso intencional de mão na bola (isso não vale para o goleiro dentro de sua própria área penal)
- 5. impedir oportunidade clara de gol da equipe adversária, quando um jogador se movimenta em direção à meta adversária, mediante infração punível com tiro livre ou tiro penal
- 6. empregar linguagem e/ou gesticular de maneira ofensiva, grosseira ou abusiva
- 7. receber uma segunda advertência com cartão amarelo na mesma partida.

FONTE: CBF (2016)



Caros acadêmicos, para poder absorver todas as informações ditas no momento, tire algum tempo para ver os vídeos sobre as regras e refletir um pouco mais sobre os detalhes implícitos. <<https://www.youtube.com/watch?v=xou9N33pMFY>> <<https://www.youtube.com/watch?v=X10tdXMndZg>>

Regra 14 – Tiro Penal

Enquanto a bola estiver em jogo, qualquer infração passível de punição de um tiro livre direto, como foi dito acima, que ocorrer dentro da área penal da equipe defensora, será consequentemente um tiro penal.

O tiro penal será realizado da seguinte forma:

- a bola será colocada no ponto penal;
- o executor será identificado;
- o goleiro deve permanecer sobre a linha de meta e entre os postes da meta até que o tiro penal seja executado;
- os outros jogadores devem ficar dentro do campo de jogo, fora da área penal e numa distância de pelo menos 9,15 m do ponto penal.
- o tiro penal será executado para frente no comando do árbitro, a bola está em jogo a partir do momento em que claramente entra em movimento e o executor não pode tocá-la pela segunda vez antes que alguém toque.

O *site* da Globo (2016) relata as principais mudanças que ocorreram nas regras neste ano. Uma das polêmicas levantadas foi sobre a ‘**famosa paradinha**’ durante a cobrança de um tiro penal em jogos do campeonato brasileiro. A CBF (2016) esclarece o fato com o seguinte texto:

Fazer fintas durante a corrida para executar um tiro penal, para confundir o adversário, é permitido e faz parte do futebol. Todavia, fazer fintas ao chutar a bola quando o jogador já completou a corrida de preparação, é infração à Regra 14 e caracteriza conduta antidesportiva, pelo que o jogador deve ser advertido com cartão amarelo.

Segundo Manoel Serapião em entrevista à Globo (2016), o que não pode é, após o jogador colocar o pé de apoio para bater o penal, fazer alguma ameaça ou distração, o que está sendo chamado de finta.



Os vídeos abaixo trazem mais explicações sobre a Regra 14.

Explicação da regra:

<https://www.youtube.com/watch?v=dVkjA_cfu3c> Vídeo que mostra a paradinha que é proibida na regra atual: <<https://www.youtube.com/watch?v=k0juEe5RnOk>>

Regra 15 – Arremesso lateral

O arremesso lateral deverá ser executado toda vez que a bola sair do campo de jogo por uma das linhas laterais. O arremesso lateral será concedido à equipe adversária do último jogador que tocar na bola, antes de esta ultrapassar totalmente a linha lateral, por terra ou pelo ar. Todos os adversários deverão estar, no mínimo, 2 m do local da cobrança. Não é permitida a marcação de um gol de uma cobrança direta de lateral.



Veja um vídeo que explica o procedimento que deve ser realizado na cobrança de um lateral: <<https://www.youtube.com/watch?v=wwj0tiCbnKo>>

Regra 16 – Tiro de meta

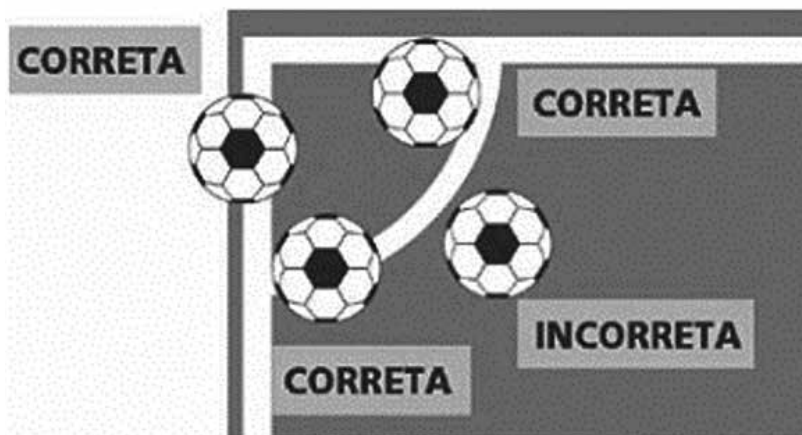
O tiro de meta é uma forma de reiniciar o jogo. Quanto a esta regra, o texto divulgado pela CBF (2016) apresenta o seguinte: será concedido um tiro de meta quando a bola ultrapassar totalmente a linha de meta, seja por terra ou pelo ar, depois de ter tocado por último em um jogador da equipe atacante, e não tiver sido marcado um gol conforme a Regra 10. Poderá ser marcado um gol diretamente de um tiro de meta, porém, somente contra a equipe adversária. O tiro de meta pode ser realizado por qualquer jogador da equipe e de qualquer lugar da área de meta, a bola deve ser chutada e sair da área penal e não pode ser tocada pela segunda vez pelo executor antes que seja tocada por alguém.



Assista ao vídeo que explica alguns pontos que devem ser observados na cobrança de um tiro de meta, por meio do *link*: <<https://www.youtube.com/watch?v=J1KySVzzxos>>.

Regra 17 – Tiro de canto

FIGURA 81 - POSIÇÃO DA BOLA PARA A COBRANÇA DE UM TIRO DE CANTO



FONTE: CBF (2016)

Será concedido um tiro de canto quando a bola ultrapassar completamente a linha de meta, seja por terra ou pelo ar, depois de ter tocado por último em um jogador da equipe defensora, e não tiver sido marcado um gol conforme a Regra 10. Poderá ser marcado um gol diretamente de um tiro de canto, porém, somente contra a equipe adversária.

A bola deve ser colocada no interior do quarto de círculo no local indicado pela bandeirinha de canto do lado em que saiu a bola do campo de jogo. Os adversários devem ficar numa distância mínima de 9,15 m. A bola entra em jogo no momento em que for chutada por um jogador da equipe que executa a cobrança e não deverá ser tocada pela segunda vez pelo mesmo jogador sem ter sido tocada por mais alguém.



Reserve um pouco de tempo para ver um breve vídeo que resume as principais regras que precisam ser entendidas para o jogo de futebol. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=3jIDq4Y74ko>>.

RESUMO DO TÓPICO 1

Neste tópico, vimos que:

- A história das regras do futebol começou a ser escrita em meados do século XIX. As primeiras mudanças ocorreram em 1848, mas foi em 1863 que as regras tomaram um formato mais parecido com o que é aplicado hoje em dia.
- Em 1886 foi criada a *International Football Association Board*, órgão que é responsável pela padronização das regras.
- A *Federation International of Football Association* (FIFA) foi criada em 1904, é o órgão que gere o futebol em nível mundial.
- Todos os anos ocorrem reuniões organizadas pela FIFA para debater, analisar e definir se haverá mudanças nas regras para a temporada seguinte.
- Ao todo são 17 regras principais que fazem parte do compêndio de normas que regulariza as ações de jogo.
- Basicamente, o futebol é jogado por duas equipes compostas de 11 jogadores cada que se enfrentam em um campo retangular e precisam defender uma meta no fundo de cada metade do retângulo. O objetivo de cada equipe é fazer a bola entrar na meta adversária mais vezes que a outra equipe, para poder sair vencedora de uma partida que terá duração de 90 minutos divididos em dois tempos de 45 minutos.
- Para fazer cumprir as regras de jogo durante uma partida existem o árbitro principal e os árbitros assistentes. Estes deverão fazer com que os jogadores cumpram as normas estipuladas nas 17 regras do jogo.



1 O futebol passou por uma série de mudanças até chegar ao formato de regras que regularizam o jogo atualmente. No começo não existiam goleiros, os jogadores podiam colocar a mão na bola e várias outras coisas foram alteradas com o passar dos anos.

Com base neste contexto e no que você estudou neste tópico, assinale **verdadeiro** (V) ou **falso** (F) para as alternativas abaixo:

- a) () A primeira tentativa para estabelecer um conjunto de regras ocorreu em 1848.
- b) () As regras que deram origem ao futebol atual foram determinadas somente em 1904.
- c) () Não era permitido passar a bola para frente, o que ocorreu somente em 1866.
- d) () Em 1871 foi estipulado que apenas um dos jogadores tocava a bola com a mão.
- e) () Até 1877 não existia um tempo de duração da partida, que foi fixado em 90 minutos.
- f) () Em 1912 ainda não existiam áreas de meta e penal e o goleiro tocava a mão na bola por todo o campo.

2 São ao todo 17 regras principais que regularizam o futebol. Podemos dizer que elas abordam sobre a estrutura do jogo, as ações de jogo do que é permitido ou não, de quando a bola estará em jogo ou não e quando alguma ação deverá ser penalizada.

Com base neste contexto e no que você estudou neste tópico, assinale **verdadeiro** (V) ou **falso** (F) para as alternativas abaixo:

- a) () De acordo com a Regra 10, serão estabelecidos quatro árbitros assistentes para auxiliar o árbitro principal.
- b) () Será concedido um tiro de canto toda vez que a bola ultrapassar a linha lateral do campo de jogo.
- c) () As metas consistirão em dois postes verticais e unidos na parte superior por uma barra horizontal (travessão).
- d) () O regimento de normas do futebol dá poderes totais ao árbitro quanto ao controle da partida.
- e) () Cada partida de futebol durará 90 minutos corridos, não podendo este tempo ser alterado em nenhuma circunstância.

AS REGRAS APLICADAS AO FUTSAL

1 INTRODUÇÃO

Caros acadêmicos, no tópico anterior vimos um breve histórico das regras do futebol e analisamos a forma como este conjunto de normas se aplica a tal modalidade. Neste tópico não será diferente, veremos uma breve introdução sobre como surgiram as regras e estudaremos os principais assuntos relacionados com cada regra, porém, agora, a modalidade em foco é o **futsal**. Como este esporte é mais novo e recente do que o futebol, a contextualização histórica não será tão rica, mas, em compensação, as regras serão explanadas da melhor maneira possível. Infelizmente, para os adeptos da modalidade, o futsal não possui a mesma organização e riqueza de fontes como o futebol. A própria entidade que rege o esporte, a FIFA, não disponibiliza em seu *site* oficial o conjunto de normas que regem a modalidade. De qualquer forma, vamos estudar o que há de mais recente até o momento no que se refere às regras do futsal. Neste tópico, nosso estudo será bem dinâmico, assim seu aprendizado seja aprimorado. Vamos seguir em frente em mais um tópico de aprendizado para sua formação, afinal, conhecimento nunca é demais, não é mesmo?

2 NOÇÕES BÁSICAS DE REGRAS NO FUTSAL

Caros acadêmicos, vejam o que a Confederação Brasileira de Futebol de Salão - CBFS (2015) relata sobre como surgiram as primeiras normas para reger o esporte:

As primeiras regras publicadas foram editadas em 1956. As normas foram feitas por Luiz Gonzaga de Oliveira Fernandes, em São Paulo. Juan Carlos Ceriani e Habib Maphuz, professores da ACM, são considerados os pais do futebol de salão. Este esporte, relativamente novo, é sem nenhuma contestação a segunda modalidade esportiva mais popular no Brasil, somente atrás do futebol, e atualmente o esporte em maior crescimento em todo o mundo. O futebol de salão brasileiro tinha no seu início, em meados dos anos cinquenta, várias regras. Foi então que em 5 de fevereiro de 1957 o então presidente da Confederação Brasileira de Desportos, CBD, Sylvio Pacheco, criou o Conselho Técnico de Assessores de Futebol de Salão para conciliar divergências e dirigir os destinos do futebol de salão no Brasil (CBFS, 2015).

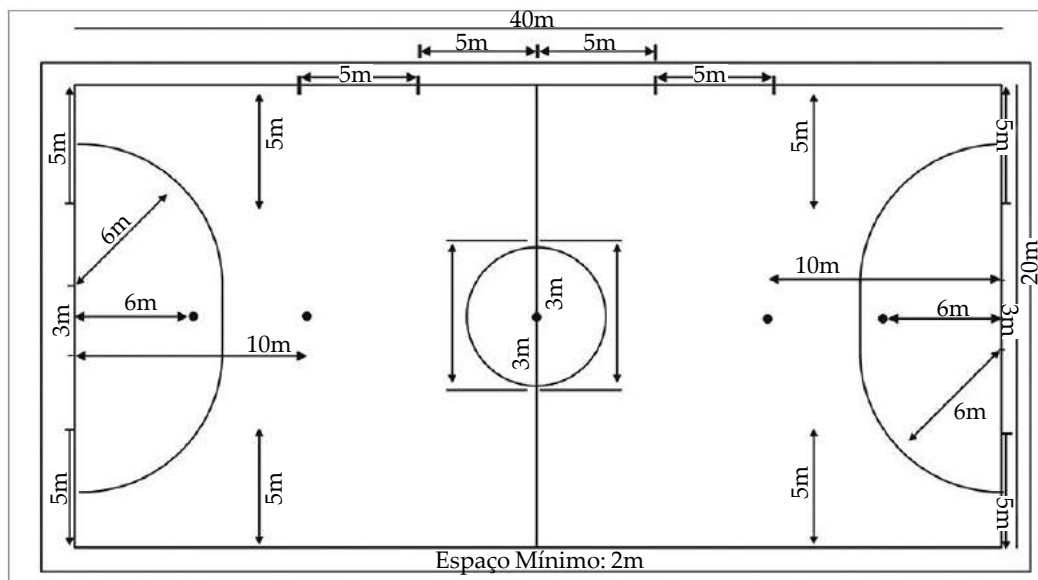
Depois de muitas tentativas políticas sem sucesso, apenas no ano de 1979, em 15 de junho, é que foi fundada a CBFS. Em nível mundial, até o ano de 1989 era a Federação Internacional de Futebol de Salão – FIFUSA que regia o esporte.

A partir de 1989 o futsal passou a ser controlado pela FIFA, o que acontece até os dias hoje. A história do futsal já estudamos na Unidade 1 deste caderno, e queremos apenas deixar claro quais os órgãos que gerenciam o esporte, criam e adaptam as regras do mesmo. Dessa forma, as regras que serão apresentadas a seguir serão uma apresentação dos principais pontos que precisam ser entendidos do Livro nacional de regras de 2016 da CBFS (2016).

Regra 1 – Quadra de jogo

Essa regra está dividida em partes que tratam sobre a superfície de jogo, a marcação da superfície, as dimensões e as partes que constituem a quadra. Quanto à superfície, podemos ver que ela deve ser lisa e nivelada, sem asperezas ou depressões. O material deve ser de madeira ou material sintético nivelado. As dimensões fazem da quadra de jogo um retângulo no qual as laterais da quadra devem ser maiores que as linhas de fundo, chamadas corretamente de linhas de meta. A quadra será marcada por linhas que delimitam o campo e as áreas.

FIGURA 82 - AS DIMENSÕES DA QUADRA DE FUTSAL



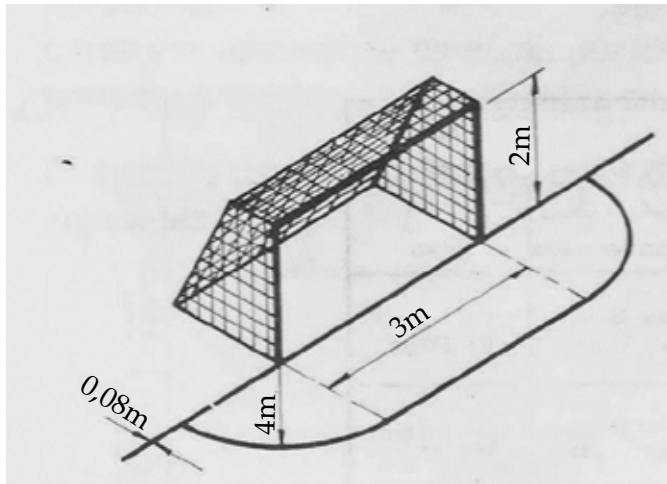
FONTE: CBFS (2016)

Basicamente, o tamanho da quadra pode variar de acordo com a categoria e as federações, ou o regulamento das competições pode definir o tamanho mínimo de quadra que pode ser utilizado. Porém, para competições oficiais internacionais, o tamanho da quadra de jogo será de, no mínimo, **38 m de comprimento por 20 m de largura** e, no máximo, de 42 m x 25 m. Nas quadras ainda deverá haver as seguintes demarcações: área penal, segundo ponto penal, tiro de canto, metas e as zonas de substituições (CBFS, 2016).

Quanto às metas no futsal, as famosas traves, elas devem ter 3 m de largura por 2 m de altura. A CBFS (2016) diz que estas devem ser feitas de madeira, ferro ou outro material aprovado, precisam ser pintadas com cores diferentes, podendo ser quadradas ou redondas, tendo o mesmo tamanho para cada um dos postes, 8 cm. Cada meta deve possuir uma rede de náilon ou material similar, que deve estar bem presa para não atrapalhar o goleiro. Existe também a preocupação de que as traves sejam feitas de uma forma para evitar o seu tombamento, podendo ser fixas ou móveis, desde que isso seja respeitado.

Nas figuras a seguir vocês poderão ver exemplos didáticos de como devem ser as metas, que também possuirão uma área de meta com um raio de 6 m, e as zonas de substituições que devem ser marcadas na quadra de futsal em frente ao banco de reservas, evitando atrapalhar a área delimitada para a mesa de anotações.

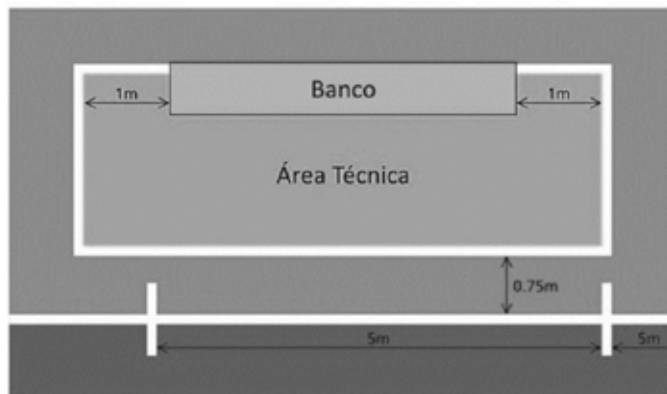
FIGURA 83 - AS METAS NO FUTSAL



FONTE: CBFS (2016)

FIGURA 84 - A ZONA DE SUBSTITUIÇÃO

Zona de substituição e área Técnica



FONTE: CBFS (2016)

Regra 2 – A bola

De acordo com a CBFS (2016), a bola deverá ser esférica, feita de couro ou outro material macio. O tamanho, ou seja, a circunferência e o peso, variam de acordo com as categorias de idade dos jogadores. No quadro a seguir são apresentadas as características que a bola deve ter de acordo com cada categoria.

QUADRO 5 - O TAMANHO DA BOLA DE FUTSAL

CATEGORIA	SEXO	PESO	CIRCUNFERÊNCIA
Adultas, Sub-20, Sub-17 e Sub-15	MASC/FEM	400g a 440g	62cm a 64cm
Sub-13	MASC/FEM	350g a 380g	55cm a 59cm
Sub-11 e Sub-09	MASC/FEM	300g a 330g	50cm a 55cm
Inferior ao Sub-09	MASC/FEM	250g a 280g	40cm a 43 cm

FONTE: CBFS (2016)



Quanto à bola, no futsal ela deve se adaptar às características dos alunos e, por isso, de diferentes tamanhos. Para você, que possivelmente será um professor de Educação Física no futuro, a importância de adaptar à realidade, ao contexto do aluno, é sempre algo a ser planejado. Como dica, assista ao vídeo sobre iniciação no futsal para crianças, para que você possa refletir sobre isso. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Txwnfd2w7YA>>

Regra 3 – Número de jogadores

A partida será disputada por, no máximo, cinco jogadores em quadra, sendo que um deles deverá ser o goleiro. A CBFS (2016) ainda relata o seguinte: É vedado o início de uma partida se uma das equipes tiver menos de três jogadores, nem terá continuação ou prosseguimento se uma das equipes, ou ambas, ficar reduzida a menos de três jogadores na quadra de jogo. O número máximo permitido de reservas para partidas oficiais é nove jogadores e as substituições são ilimitadas durante o jogo.

Quanto aos **procedimentos de substituição**, poderão ser realizados com a bola em jogo ou fora de jogo, sempre pela zona de substituição. Em relação à substituição do **goleiro**, poderá ser realizada por qualquer jogador de quadra, devendo o jogo estar paralisado na primeira vez que isso for acontecer, e o jogador que for substituir o goleiro deverá usar o mesmo número que vestia, mas com uma cor igual à da camisa dos goleiros. Depois, no decorrer do jogo, o substituto do goleiro poderá fazer a troca com ele a qualquer momento, sem a necessidade de paralisar o jogo, sempre respeitando a regra de substituição.



Atualmente, umas das regras mais importantes para o resultado final de uma partida de futsal tem sido a regra número três, que possibilita o esquema de jogo com o chamado goleiro-linha. Ensinar uma equipe a realizar o goleiro-linha de maneira efetiva é um desafio para os professores/treinadores de futsal. Porém, é uma ferramenta tática que se for bem utilizada e treinada pode acarretar em resultados positivos. O goleiro-linha tem sido muito utilizado nos momentos decisivos da partida, dessa forma, conhecer bem esta regra específica e saber aplicá-la é algo muito importante para o profissional que estará envolvido com a modalidade. Veja no *link* <<https://www.youtube.com/watch?v=pAP1jw3oz0c>> uma análise do uso do goleiro-linha numa partida oficial.

Regra 4 – Equipamento dos jogadores

Caros acadêmicos, a primeira preocupação dessa regra é quanto à segurança e, dessa forma, nenhum jogador poderá usar qualquer tipo de material ou equipamento que seja perigoso a ele ou aos demais jogadores. O equipamento básico do futsal consiste em:

- Camisa de manga curta ou longa.
- Calção curto ou calça no caso do goleiro (se desejar).
- Meiãos e caneleiras que realmente propiciem proteção.
- Tênis (que deve ter um solado de borracha ou material similar).

Os uniformes deverão ser numerados, as camisas na frente e nas costas e os calções na frente de uma das pernas. Cada equipe deve usar uma cor de uniforme diferente da outra equipe e dos árbitros, os goleiros devem usar camisas de cores diferentes dos demais e dos árbitros. Os jogadores poderão usar roupas térmicas por baixo do uniforme, mas deve ser na mesma cor. Ainda, é permitido aos jogadores que façam uso de equipamentos de proteção, como máscaras faciais ou joelheiras, por exemplo, mas estes não poderão oferecer nenhum tipo de perigo. Veja na figura a seguir um exemplo dos principais equipamentos utilizados por jogadores de futsal.

Durante os jogos oficiais, a comissão técnica das equipes deve estar uniformizada demonstrando organização e com informações que indiquem o clube. Outro ponto importante é sobre os jogadores no banco de reserva, visto que as substituições são ilimitadas, os jogadores podem entrar em quadra a qualquer momento e por isso devem estar já uniformizados adequadamente. Cada jogador, no banco de reserva, precisa utilizar um colete com cores diferentes que não os confundam com os que estão em quadra.

FIGURA 85 - EQUIPAMENTOS DE FUTSAL



FONTE: CBFS (2016)

Regra 5 – Os árbitros

Com relação à regra cinco, quanto aos árbitros de jogo, o caderno de regras da CBFS (2016) recomenda o seguinte: As partidas serão controladas por dois árbitros, árbitro principal e árbitro auxiliar, que terão plenos poderes para fazer cumprir as Regras de Jogo de Futsal. Em caso de divergência de opiniões, a decisão que prevalecerá deve ser a do árbitro principal. Ainda, haverá um 3º árbitro/ anotador que auxiliará no controle da partida fazendo o papel de mesário.

Regra 6 – 3º Árbitro/anotador e cronometrista

O terceiro árbitro/anotador e o cronometrista exercerão suas funções numa mesa do lado de fora da quadra de jogo, próximo à linha divisória do meio da quadra, junto à zona de substituição (CBFS, 2016). O 3º árbitro, além de auxiliar o árbitro principal, o segundo árbitro e o cronometrista a controlar a partida, deverá fazer todas as anotações na súmula de jogo, ajudar a controlar as substituições e os

tempos técnicos, sinalizar as faltas cometidas e se uma das equipes estourou o limite de faltas, bem como, sinalizar os jogadores que receberem cartões durante a partida.

Com relação ao **cronometrista**, este terá por função controlar o tempo de jogo como estipula a regra sete (veremos a seguir), controlando com precisão o tempo de jogo, sempre pausando o cronômetro quando a bola sair de quadra e retomar quando entrar em jogo novamente. O cronometrista deverá saber controlar perfeitamente o placar eletrônico, onde constará, além do tempo de jogo, as faltas cometidas, os pedidos de tempo técnico e o resultado da partida. O cronometrista deverá cuidar do tempo de um minuto para a parada técnica e de dois minutos no caso de expulsão.



Para os profissionais de Educação Física, a possibilidade de trabalhar como árbitros ou árbitros assistentes do futsal pode ser um mercado de trabalho bastante rentável. Diversos profissionais de Educação Física realizam formação específica, geralmente feita pelas federações, e atuam como árbitros de futsal, fazendo dessa função sua principal fonte de renda. Se você tiver interesse, poderá obter informações de cursos de arbitragem de futsal no site da Federação Catarinense de Futebol de Salão: <<http://www.futsalsc.com.br/>>.

FIGURA 86 - OS SINAIS DA ARBITRAGEM NO FUTSAL



FONTE: CBFS (2016)

Regra 7 – Duração da partida

Uma partida de futsal será dividida em dois tempos iguais, e cronometrados com um intervalo de até 15 minutos, tanto no masculino quanto no feminino. A CBFS (2016) ainda traz o seguinte quanto à regra sete:

Considerando a menor resistência do organismo em formação e não poder exigir-se de jogadores de reduzida idade um excessivo esforço físico, os tempos de duração das partidas serão os seguintes:

- a) Para a categoria Adulta, Sub-20 e Sub-17, será de 40 (quarenta) minutos, dividido em dois tempos de 20 (vinte) minutos.
- b) Para a categoria Sub-15, será de 30 (trinta) minutos, dividido em dois tempos de 15 (quinze) minutos.
- c) Para as outras categorias de faixas etárias menores, as entidades estaduais deverão determinar ou homologar a fixação de tempo especial de duração da partida.

Importante ressaltar nesta regra a questão do final de cada período, que será sinalizado por uma sirene do placar eletrônico e/ou um silvo dado pelo cronometrista. Se a bola for chutada em direção à meta no momento em que acabar o período de jogo, o árbitro deve esperar a bola finalizar sua trajetória e o gol será validado se for o caso de a bola entrar em uma das metas.

Ainda, vale lembrar do **tempo técnico**, ou seja, cada equipe tem direito a um tempo técnico em cada período de jogo, com duração de 1 (um) minuto. O tempo técnico não é cumulativo de um período para o outro se não for usado e na prorrogação não haverá tempo técnico. O **tempo suplementar**, ou popularmente conhecido como prorrogação, será estipulado quando um regulamento de determinada competição determinar que deverá haver um vencedor, e estes serão dois períodos, de três a cinco minutos cada, determinado no regulamento da competição. Após o final do tempo normal de uma partida será concedido um tempo de descanso de cinco minutos antes do início do tempo regulamentar e não haverá parada entre os dois períodos da prorrogação.

Regra 8 – A bola de saída

Para a regra número oito, os procedimentos de forma resumida são os seguintes: será realizado um sorteio e a equipe vencedora escolhe o lado que quer jogar e a perdedora realizará a saída de jogo. Dessa forma, após o sinal do árbitro, a partida será iniciada por um dos jogadores, que movimentará a bola com os pés em direção ao lado contrário, devendo a mesma, nesse momento, estar colocada imóvel sobre o centro da quadra; cada equipe deverá estar em seu próprio lado e nenhum jogador da equipe contrária à iniciadora da partida poderá aproximar-se a menos de 3 (três) metros da bola e nenhum jogador de ambas as equipes poderá invadir a meia quadra do adversário enquanto a bola não estiver em jogo. A bola estará em jogo quando ultrapassar inteiramente a linha de meia quadra (CBFS, 2016). O jogador que realizar a cobrança não poderá tocar na bola antes que mais alguém toque. Após um gol ou o intervalo de jogo é realizada a saída de jogo da mesma forma citada, no segundo caso as equipes trocam de lado de quadra.

Não é válido um gol direto da bola de saída. Se acontecer uma interrupção ou paralisação da partida sem que a bola tenha saído do espaço da quadra de jogo, a partida será retomada com **bola ao chão**. Este procedimento será realizado da mesma maneira que já foi citado nesta unidade para o futebol, não é válido um gol direto a partir de bola ao chão.



Na bola de saída, para que um gol seja válido é preciso que a bola tenha tocado em qualquer outro jogador, se isso não ocorrer será marcado um tiro de meta.



Assista ao vídeo a seguir, que demonstra de forma didática a regra 8 do futsal. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=htdTDhCA2WI>>.

Regra 9 – Bola em jogo e fora de jogo

Quanto a esta regra, a bola estará fora de jogo sempre que ultrapassar uma das linhas laterais ou de meta, que demarcam a quadra pelo solo ou pelo ar, ou se a partida for interrompida pelo árbitro. Se a bola tocar o teto ou algum outro equipamento colocado próximo do terreno de jogo, será marcada uma cobrança de lateral para a equipe adversária do último jogador a chutar a bola. A bola **estará** em jogo em qualquer outra situação, até se tocar a trave e permanecer dentro da quadra ou se tocar um árbitro dentro da quadra de jogo.

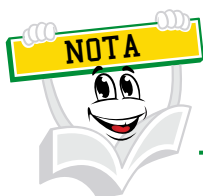
Regra 10 – Contagem de gols

A equipe que marcar maior número de gols será considerada a vencedora e, se ambas marcarem o mesmo número de gols ou não marcarem, será considerado empate. Segundo a CBFS (2016), um gol será marcado sempre que:

A bola ultrapassar inteiramente a linha de meta entre os postes de meta e sob o travessão, contanto que não tenha sido cometida nenhuma infração por jogador atacante. Não será válido o gol originado de qualquer arremesso de meta ou arremesso do goleiro, com as mãos, salvo se a bola, em sua trajetória, tocar ou for tocada por qualquer jogador, inclusive o goleiro adversário. Se a bola penetrar diretamente o gol não será válido, será executado arremesso de meta [...] Se durante a partida ocorrer deslocamento do travessão ou dos postes de meta,

coincidentemente com o chute à meta, o árbitro poderá validar o gol se a bola houver cruzado a linha de meta no espaço onde estariam os postes e o travessão quando de sua posição normal (CBFS, 2016, p. 47).

Não será válido o gol que for executado diretamente de um arremesso de meta ou tiro livre indireto sem que a bola toque em mais alguém. Se na cobrança de um tiro de canto, tiro lateral, tiro livre direto ou indireto o jogador fizer com que a bola entre diretamente dentro de sua própria meta não será marcado gol, mas sim um tiro de canto para o adversário. Só será gol em uma destas situações se a bola tocar em mais alguém antes. Importante lembrar que, **se um goleiro**, ao realizar uma defesa e for colocar a bola em jogo novamente, deixar a bola entrar na própria meta ou arremessar a bola na mesma, será validado o gol.



O gol é o momento mais esperado e importante do esporte. Devido à dinâmica do futsal, normalmente acontecem muitos gols e das mais diversas maneiras. Para o professor/treinador é um desafio saber ensinar o 'caminho do gol', fazendo com que sua equipe e seus jogadores tenham consistência defensiva para não sofrer gols e saibam como marcar gols na meta adversária. No Brasil, por tradição, temos jogadores bem qualificados ofensivamente, o que pode 'facilitar o trabalho' dos professores, mas é sempre importante que os profissionais que forem trabalhar com o futsal saibam encontrar os meios adequados para proporcionar aos seus alunos o conhecimento de como chegar à vitória numa determinada partida. Como sugestão, fica o *link* do vídeo dos 10 melhores gols da Copa do Mundo de Futsal 2012. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=DldSJMjnsEs>>.

Regra 11 – Impedimento

Acredita-se que esta regra foi mantida só para deixar o paralelo entre o futsal e o futebol de campo, pois NÃO existe impedimento no futsal.

Regra 12 – Faltas e incorreções

A marcação de faltas no futsal se dará por penalizações da seguinte forma: Tiro livre direto ou indireto. Será considerado um tiro livre direto contra uma equipe na qual um dos seus jogadores use de força excessiva ou temerária. Vejamos alguns dos exemplos que a CBFS (2016) coloca como passíveis de punição de tiro livre direto:

- a) Dar ou tentar dar pontapé em adversário.
- b) Calçar o adversário.
- c) Pular ou atirar-se sobre o adversário.
- d) Trancar o adversário por trás ou de maneira violenta e perigosa.
- e) Bater, tentar bater ou lançar uma cusparada em adversário.
- f) Segurar um adversário com as mãos ou impedi-lo de ação com

- qualquer parte do braço.
- g) Empurrar o adversário.
- h) Trancar o adversário com o ombro.
- i) O jogador que deliberadamente segurar ou desviar a bola, carregá-la, batê-la ou impulsioná-la com a mão ou braço, excetuando-se o goleiro dentro de sua área penal.
- j) Projetar-se ao solo, deliberadamente, de maneira deslizando, e com uso dos pés tentar tirar a bola que esteja sendo jogada ou de posse do adversário, levando perigo para o mesmo.
- k) Sendo o goleiro, com a bola em jogo, ao arremessar a mesma com as mãos, ultrapassa o limite da área penal, com a bola ainda em seu poder.
- l) Praticar qualquer jogada, sem visar o adversário, mas involuntariamente atingi-lo.

Todas essas infrações poderão ser consideradas passíveis de punição e o árbitro do jogo deverá paralisar a partida marcando um tiro livre direto e contando esta falta como **cumulativa** para a equipe que cometeu. Se uma dessas faltas for cometida dentro da própria área penal, será marcado um **tiro penal**.

Existe uma série de punições no futsal que ainda acarretam **no tiro livre indireto**. Entre elas vamos destacar as mais importantes em relação ao desenvolvimento de uma partida:

- O goleiro permanecer com a bola por mais de quatro segundos em sua quadra de defesa ou no arremesso de meta.
- O goleiro receber a bola com os pés na sua quadra de defesa após ter colocado a mesma em jogo sem que tenha tocado em um adversário, na quadra de ataque ele poderá jogar livremente.
- O goleiro receber a bola com as mãos de um companheiro que tenha realizado um passe com os pés.
- Se um jogador de linha jogar, perigosamente, impedir o goleiro de lançar a bola, obstruir o adversário, estando caído prender a bola com as pernas, estar sem os equipamentos de jogo devidos, usar expressão verbal para enganar o adversário e sair de quadra para ludibriar o adversário ou os árbitros, deverá ser marcado um tiro livre **indireto**. Essas faltas **não são cumulativas**.

Os árbitros poderão, ainda, aplicar cartões **amarelos ou vermelhos** aos jogadores durante uma partida, e essas punições deverão ser dadas de acordo com o regulamento da CBFS. Um cartão amarelo significa advertência e o cartão vermelho expulsa o jogador da partida. O jogador que receber dois cartões amarelos durante o jogo também será expulso.

De acordo com a CBFS (2016), existem regras para decidir o que será falta passível de punição com cartão no futsal, os árbitros deverão se guiar pelas seguintes normativas:

Imprudente, significa que o jogador mostrou falta de atenção ou consideração ao jogar contra o adversário ou, ainda, jogou sem precaução. Não será necessária uma sanção disciplinar adicional se a falta for considerada imprudente; **Temerária**, significa que o jogador realiza uma ação sem levar em conta o risco e consequências para seu adversário. O jogador que atua de maneira temerária deverá ser penalizado com cartão amarelo; Com uso de **força excessiva**, significa que o jogador se excede na força aplicada, correndo o risco de lesionar o seu adversário. O jogador que usa força excessiva deverá ser expulso.



Vale lembrar que após uma expulsão a equipe deverá ficar com um jogador a menos por dois minutos cronometrados ou até sofrer o gol. Após esse tempo, poderá restituir com outro membro da equipe. O jogador expulso não poderá voltar para a partida.

Regra 13 – Tiros livres

Como já dito anteriormente, existem dois tipos de penalização das faltas no futsal, o tiro livre direto e o tiro livre indireto. Na cobrança **de qualquer tiro livre** os adversários devem ficar a uma distância mínima de cinco metros da bola até que a mesma entre em jogo. Não poderá haver nenhum adversário entre a bola e o caminho do jogador que for executar a cobrança. A bola deve ficar imóvel e pode ser movimentada para qualquer direção.

O tiro livre direto é aquele em que é permitido marcar um gol diretamente contra a equipe que cometeu a infração. Se for cometida uma infração dentro da própria área de meta, será marcado um tiro penal. **No tiro penal** a cobrança deve ser feita da marca penal e obrigatoriamente para frente com a bola em jogo logo que for movimentada. Quanto à **sinalização** do tiro livre direto, a CBFS (2016) trata da seguinte forma: Um dos árbitros sinalizará um tiro livre direto, levantando um dos braços na horizontal indicando a direção que deve ser cobrado, e o outro braço em 45 graus em direção à quadra de maneira que fique bem claro ao 3º árbitro/anotador e cronometrista que se trata de uma falta acumulativa.

Em relação ao tiro livre **indireto**, o árbitro sinalizará levantando um dos braços sobre a cabeça e mantendo erguido até o momento em que ocorra a cobrança. No tiro livre indireto não será validado o gol marcado de maneira direta sem tocar em mais alguém.



As primeiras cinco faltas de cada período de jogo serão cumulativas. Após a sexta falta será marcado um tiro livre da marca dos 10 m (segundo ponto penal) ou no ponto onde ocorreu a falta se a equipe beneficiada preferir. Se o jogo for para a prorrogação, as faltas cumulativas do segundo tempo não zeram para o tempo regulamentar. O executor da cobrança do tiro de 10 m deverá chutar a bola com intenção de marcar o gol e não poderá passar a um companheiro. Depois da execução, nenhum jogador poderá tocar na bola antes que ela saia da quadra, toque no goleiro ou rebote na trave. O goleiro deve ficar dentro da área penal numa distância mínima de cinco metros da bola e não é permitido nenhum tipo de barreira.



Existem muitas formas de uma equipe marcar o gol a partir de um tiro livre. O professor/treinador poderá usar diferentes jogadas ensaiadas e treinar diferentes maneiras para tal. É claro que o professor/treinador precisa saber como treinar estes aspectos e dedicar tempo da aula/treino para que os alunos/jogadores consigam aprimorar essas jogadas. O entrosamento e a sincronia de movimentos são fundamentais para o sucesso de uma jogada ensaiada. Como dica, fica o *link* de um vídeo que aborda estes aspectos: <<https://www.youtube.com/watch?v=kfkBqjMAqZc>>.

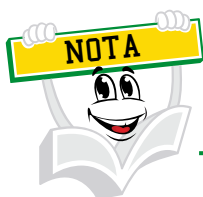
Regra 14 – Tiro penal

Sempre que uma equipe cometer uma das infrações que são passíveis de punição de tiro livre direto dentro de sua área penal, será marcado um tiro penal. A bola deverá ser colocada na marca penal; o executor da cobrança identificado; o goleiro deve permanecer sobre a linha de meta entre as traves até que a cobrança seja executada, mas poderá movimentar-se lateralmente; todos os outros jogadores devem estar a uma distância mínima de 5 m da bola e atrás da marca penal.

FIGURA 87 - RECOMENDAÇÃO DE POSICIONAMENTO PARA A COBRANÇA DE PÊNALTIS



FONTE: CBFS (2016)



Vale lembrar que o tiro penal poderá ocorrer durante o jogo ou no final de uma partida que precise determinar um vencedor, de acordo com o regulamento. Se a bola tocar em uma das traves ou no goleiro e entrar, o gol será válido. Se o jogo for para decisão por pênaltis, a regra determina que três jogadores diferentes de cada equipe realizem as cobranças de maneira alternada; se persistir o empate as cobranças de tiro penal continuam pelos demais jogadores até que uma das equipes tenha a vantagem de um gol.

Regra 15 – Tiro lateral

Toda vez que a bola sair pelo alto ou pelo solo por uma das laterais da quadra ou tocar no teto, será marcado um tiro lateral para a equipe adversária do último jogador a tocar na bola. Existem algumas regras para a execução do tiro lateral, de acordo com a CBFS (2016), mas vamos nos concentrar no que realmente importa para essa regra:

- O tiro lateral deverá ser realizado com os pés.
- A bola será colocada no lugar onde saiu e poderá ser jogada para qualquer direção.
- O executor deverá estar com um dos pés sobre a linha ou fora da quadra de jogo e não poderá tocar na bola novamente antes que alguém mais toque.
- Os adversários deverão estar pelo menos 5 m de distância do local da cobrança.
- A bola deve ser colocada no solo sobre a linha lateral ou muito próximo desta.
- A cobrança do tiro lateral deve sempre respeitar o tempo de quatro segundos para a execução.



Os goleiros poderão cobrar um tiro lateral ou receber um passe do mesmo, mas estarão sujeitos sempre às condições das outras regras, inclusive a regra número três, que trata do goleiro-linha. Não podendo permanecer com a bola por mais de quatro segundos na quadra de defesa, e se a bola não tiver tocado o adversário, não poderá receber um passe novamente estando em sua quadra de defesa. Se estiver na quadra de ataque, jogará livremente.



Veja um vídeo didático que explana um pouco mais os detalhes da Regra 15, sobre o tiro lateral: <<https://www.youtube.com/watch?v=Xn1nBdb9rYE>>.

Regra 16 – Arremesso de meta

De acordo com a CBFS (2016), será arremesso de meta sempre que a bola atravessar inteiramente a linha de meta pelo alto ou pelo solo, excluída a parte compreendida entre os postes e sob o travessão de meta, após ter sido tocada ou jogada pela última vez por jogador da equipe atacante.

O arremesso de meta deverá ser realizado sempre pelo goleiro com o uso das mãos e de qualquer lugar da área penal. A bola só estará em jogo quando sair totalmente da área penal. Os adversários deverão estar preferencialmente fora da área, mas se o goleiro executar o arremesso, rapidamente poderão estar dentro da área, desde que não atrapalhem a execução. O goleiro não deverá levar mais do que quatro segundos para a cobrança. No arremesso de meta sempre valerá a posição da bola, assim, o goleiro não poderá passar a linha que marca a área penal se estiver de posse de bola. O gol do arremesso de meta só será válido se tocar em algum outro jogador antes de entrar na meta.



Se o goleiro, após colocar a bola em jogo, recebê-la novamente em sua quadra de defesa, sem a bola ter tocado em algum adversário, sua equipe será punida com um tiro livre indireto.

FIGURA 88 - O ARREMESSO DE META NO FUTSAL



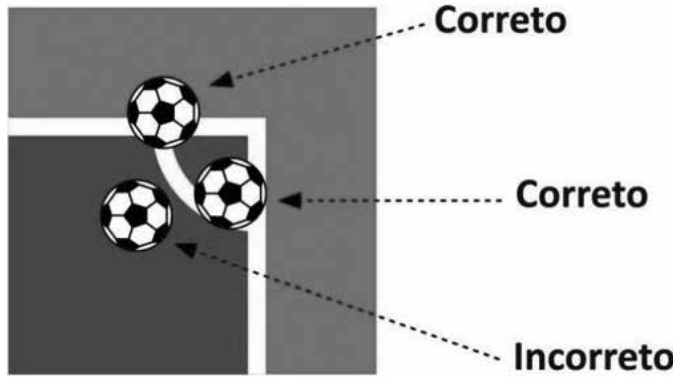
FONTE: Disponível em: <<http://educacaofisicaesauade.com.br/2014/03/15/futsal-regras-basicas-2/>>. Acesso em: 26 set. 2016.

Regra 17 – Tiro de canto

Caros acadêmicos, enfim chegamos à última regra do futsal. Saiba que em relação à regra 17, sempre que a bola sair pela linha de meta não sendo gol e tocando por último em um dos jogadores da equipe defensora, será marcado um tiro de canto. Essa cobrança será executada da seguinte maneira:

- O executor deve tocar a bola com os pés.
- O executor não pode estar dentro de quadra para cobrar o tiro de canto.
- A bola deve estar no solo sob a área demarcada.
- A cobrança deve ser efetuada dentro dos quatro segundos permitidos.
- A bola está em jogo assim que for movimentada.
- Os adversários deverão estar pelo menos 5 m de distância.
- É válido o gol na cobrança de um tiro de canto.

FIGURA 89 - O LOCAL ADEQUADO PARA O TIRO DE META



FONTE: CBFS (2016)



Acesse o *link* sugerido a seguir, nele consta um breve vídeo didático que dá um panorama geral sobre os principais pontos nas regras do futsal.
<https://www.youtube.com/watch?v=Ka_raAT_mMI>

RESUMO DO TÓPICO 2

Neste tópico, vimos que:

- As primeiras regras do futsal parecem ter surgido na década de 50, em São Paulo, mas somente em 1979 é que surgiu a CBFS. Em nível mundial a modalidade é regida pela FIFA.
- Ao todo são 17 regras principais que regularizam o esporte, mas alguns detalhes específicos em cada regra tornam o conjunto de normas mais extenso do que parece.
- As regras principais são as seguintes: 1 quadra de jogo; 2 a bola; 3 número de jogadores; 4 equipamento dos jogadores; 5 os árbitros; 6 3º árbitro/anotador e cronometrista; 7 duração da partida; 8 a bola de saída; 9 bola em jogo e fora de jogo; 10 contagem de gols; 11 impedimento; 12 faltas e incorreções; 13 tiros livres; 14 tiro penal; 15 tiro lateral; 16 arremesso de meta; 17 tiro de canto.
- Basicamente, o futsal é jogado em uma quadra de 40 x 20 m geralmente, por duas equipes de cinco jogadores cada, sendo um deles o goleiro, único que pode usar as mãos durante o jogo. É um esporte de invasão do terreno adversário com objetivo de fazer a bola passar dentro de uma das metas posicionadas no fundo da quadra. O tempo de jogo é de dois períodos de 20 minutos cronometrados e as equipes contêm reservas, pois as substituições são ilimitadas.



1 O futsal é um esporte que possui uma série de semelhanças com o futebol, tanto que é regido pelo mesmo órgão, a FIFA. Dessa forma, a FIFA atualiza, sempre que necessário, o conjunto de regras da modalidade e repassa às federações. O futsal, assim como o futebol, possui 17 regras principais, e as oito primeiras são: a quadra de jogo, a bola, número de jogadores, equipamento dos jogadores, os árbitros, 3º árbitro/anotador e cronometrista, duração da partida e a bola de saída. Com base neste contexto e no que você estudou neste tópico, assinale **verdadeiro** (V) ou **falso** (F) para as alternativas abaixo:

- a) () Quanto à Regra 8, a equipe vencedora no sorteio escolhe o lado que quer jogar e a perdedora realizará a saída de jogo.
- b) () Em relação à Regra 2, a bola terá tamanho específico e será esférica, de couro ou qualquer outro material adequado.
- c) () O tempo de jogo para a categoria Adulta, Sub-20 e Sub-17, será de 40 (quarenta) minutos cronometrados.
- d) () Os uniformes deverão ser numerados, as camisas nas costas e os calções não necessitam de numeração.
- e) () Em relação à substituição do goleiro para o goleiro-linha, poderá ser realizada por qualquer jogador em quadra.
- f) () Cada equipe tem direito de três tempos técnicos cumulativos durante os períodos de jogo, com duração de dois minutos.

2 Podemos dizer que as últimas nove regras do compêndio de 17 regras principais abordam mais sobre o jogo propriamente dito, sobre o que é permitido ou não, de quando a bola estará em jogo ou não e quando alguma ação deverá ser penalizada. Com base neste contexto e no que você estudou neste tópico, **relacione** a coluna da esquerda com os tópicos da direita nas alternativas abaixo:

- | | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| (a) O tiro de canto | () Não é válido do arremesso de meta |
| (b) Faltas e incorreções | () Deve ser efetuado com os pés |
| (c) Contagem de gols | () Se a bola sair nas laterais |
| (d) O arremesso de meta | () Tiros livres diretos ou indiretos |
| (e) O tiro lateral | () Deve ser realizado com as mãos |

ADAPTAÇÃO DOS JOGOS DE FUTEBOL E FUTSAL PARA DEFICIENTES

1 INTRODUÇÃO

Caros acadêmicos, chegamos ao último tópico da Unidade 3 e, dessa forma, o último assunto que abordaremos juntos em nosso caderno de Futebol e Futsal. Neste último tópico, vamos estudar sobre as possibilidades de inclusão de deficientes nas modalidades de futsal e futebol. O tema inclusão social está em alta, e nada mais justo que nós tratemos sobre o assunto.

Existem diversos profissionais que buscam iniciativas de incluir os deficientes nestes esportes. No ano de 2016 este tema foi muito mais discutido, por conta dos **Jogos Paralímpicos** que ocorreram no Rio de Janeiro. Já existem esportes regularizados e praticados por deficientes que fazem parte do quadro de modalidades paralímpicas. Neste tópico vamos abordar alguns pontos sobre estas modalidades, mais especificamente o **futebol de 7 PC**, **Futebol de cinco e o Goalball**. Quais as principais características destas modalidades, como elas são jogadas, as peculiaridades de cada jogo e o benefício que elas acarretam para os deficientes. É lógico que é preciso ter em mente que os deficientes são tão capazes quanto qualquer um para exercer um esporte e, por isso, devem ser tratados como iguais, com os mesmos direitos e deveres de todos.

Vamos juntos nessa “última viagem pelo conhecimento”, meus melhores desejos a todos e grande sucesso!

2 AS POSSIBILIDADES DE INCLUSÃO DOS DEFICIENTES

A inclusão social é uma responsabilidade de todos e algo essencial nos nossos dias. Em pleno século XXI não há mais espaço para a ignorância e menosprezo pelos menos favorecidos. É preciso criar uma consciência como povo e nação de que somos todos iguais, com dificuldades, necessidades, sentimentos positivos e negativos, um caminho a trilhar e com os mesmos direitos e deveres. Infelizmente, muitos não pensam assim ou não estão preparados adequadamente para a vida social do novo milênio. Dessa forma, se faz necessário que existam políticas públicas com campanhas de conscientização, de adequação e adaptação para que todos os envolvidos em determinado contexto consigam realizar atos de inclusão social.

De maneira mais específica, em nível educacional já existe uma série de iniciativas para tornar cada vez mais a inclusão dos deficientes uma realidade em nosso meio (STEINHILBER, 2013). Políticas públicas e campanhas de nível regional ou nacional têm buscado ou debatido a inserção dos deficientes nas escolas. Um novo olhar tem sido criado sobre esta problemática e algumas mudanças já são visíveis na atualidade. Veja o que Mendes (2006, p. 395) fala sobre o assunto:

No contexto mundial, o princípio da inclusão passa então a ser defendido como uma proposta da aplicação prática ao campo da educação de um movimento mundial, denominado inclusão social, que implicaria a construção de um processo bilateral no qual as pessoas excluídas e a sociedade buscam, em parceria, efetivar a equiparação de oportunidades para todos, construindo uma sociedade democrática na qual todos conquistariam sua cidadania, na qual a diversidade seria respeitada e haveria a aceitação e reconhecimento político das diferenças.

Da mesma forma, no contexto da Educação Física, diversos profissionais têm realizado trabalhos interessantes relacionados à temática e muitos têm tomado atitudes positivas em relação à inclusão dos deficientes nas ‘salas de aula’, ou, nesse caso, nas atividades de aulas (STEINHILBER, 2013).

No Brasil, a Política Nacional de Educação Especial na Perspectiva da Educação Inclusiva assegura acesso ao ensino regular a alunos com deficiência (intelectual, física, auditiva e visual), com transtornos globais do desenvolvimento e a alunos com altas habilidades/superdotação, entre outros, desde a Educação Infantil até a Educação Superior. Desse modo, quando pensamos em uma abordagem para a Educação Física escolar inclusiva, faz-se necessário reconhecer o direito de todas as crianças e jovens ao componente curricular Educação Física, sob orientação do licenciado, capacitado e habilitado para esta atuação, garantindo, além do direito, a qualidade da aprendizagem, o respeito e a compreensão das diferenças (STEINHILBER, 2013, p. 1).

Além dos aspectos já mencionados no texto ou pelos autores citados, precisamos considerar que a Educação Física tem o privilégio de poder trabalhar os aspectos socioculturais dos indivíduos nas dimensões motoras, cognitivas e afetivas dos alunos. É importante lembrar que, em nossos dias, o sedentarismo tem se tornado uma ‘epidemia’ e um problema grave a ser tratado, sendo que os órgãos responsáveis e os profissionais envolvidos aumentam cada vez mais sua preocupação sobre como evitar este mal. Em crianças, jovens e adolescentes a problemática do sedentarismo também preocupa a todos.

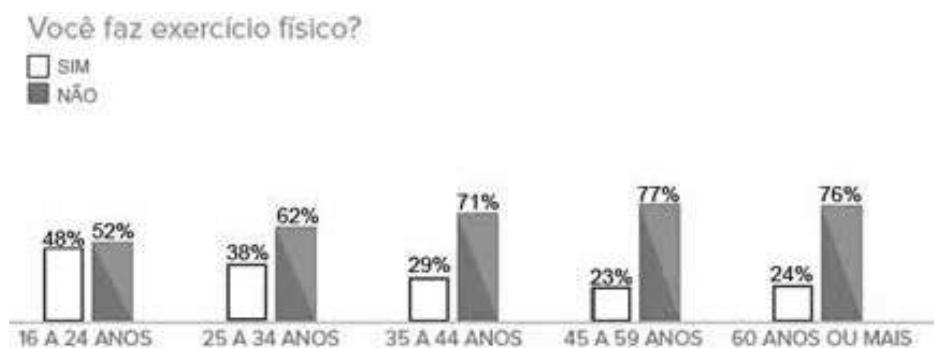
As recomendações atuais de atividade física para crianças e adolescentes são de 300 minutos semanais e/ou 60 minutos diários de atividade de intensidade moderada a vigorosa. A maioria destas atividades deve ser de caráter aeróbio e intensidades vigorosas devem ser incorporadas, incluindo aquelas que fortaleçam a musculatura e a estrutura óssea, ao menos três vezes por semana (WHO, 2010). Por outro lado, os níveis de sedentarismo têm aumentado nessa faixa etária, com boa parte da população mundial não atingindo os níveis de recomendação diária,

como o que foi demonstrado por Hallal et al. (2012), de que mais de 80% dos adolescentes em 55 países diferentes não atingem os 60 minutos diários. Esses fatores preocupam os profissionais da área e as autoridades políticas cada vez mais, pois existe uma relação direta do sedentarismo/sobrepeso/obesidade em adolescentes, com os riscos de desenvolver doenças não contagiosas, como câncer, diabetes, doenças cardiovasculares e distúrbios psicológicos (MIDDELBEEK, BRENDA, 2013). Esses problemas relacionados à falta de atividade física também atingem os deficientes, em maior ou menor proporção, e os esportes podem ser uma ferramenta no combate ao sedentarismo (STEINHILBER, 2013).

Além dos aspectos cruciais que envolvem a inclusão de deficientes nas aulas de Educação Física e nos esportes, de maneira em geral, vemos que o combate ao sedentarismo e inatividade física nesta população é um importante aspecto que precisa ser refletido, necessitando de ações para aprimorar o contexto atual. Para se ter uma ideia da gravidade do problema, veja os dados da figura a seguir:

FIGURA 90 - O SEDENTARISMO NO BRASIL





Quanto maior a idade, menor o hábito

*Dados de uma pesquisa da empresa Hello Research

FONTE: Disponível em: <<http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2013/06/incentivo-dos-pais-e-importante-para-crianca-gostar-de-praticar-esportes.html>>. Acesso em: 26 set. 2016.

Caros acadêmicos, vamos abordar de agora em diante algumas maneiras concretas que já existem que podem ser utilizadas para a inclusão dos deficientes em atividades esportivas.

2.1 O FUTEBOL DE SETE PC

O futebol de sete é hoje um esporte que faz parte do quadro de modalidades paralímpicas. É chamado de futebol de sete PC porque é uma modalidade com o objetivo de ser realizada por deficientes com paralisia cerebral (PC). Internacionalmente, esta prática é conhecida como *Football 7-a-side*, sendo regida no Brasil pela **Associação Nacional de Desportos para Deficientes – ANDE**, e a entidade que cuida do esporte em nível mundial é a *Cerebral Palsy International Sports and Recreation Association - CP-ISRA*.

Em 2016, na edição dos Jogos Paralímpicos do Rio, houve novamente uma competição de seleções, como ocorre em todas as edições paralímpicas. Nesta edição dos jogos a Ucrânia foi a grande campeã, levando a medalha de ouro, e a seleção brasileira ficou com a medalha de bronze, vencendo a Holanda na disputa do terceiro lugar. O medalhista de prata foi o Irã. Uma outra potência na modalidade que não conquistou medalha nesta edição é a Rússia – que foi a campeã dos Jogos Paralímpicos de 2012. A figura a seguir ilustra de maneira didática as regras do futebol de sete.

FIGURA 91 - COMO É JOGADO O FUTEBOL DE SETE PC

30' A partida tem dois tempos de 30 minutos cada.

Cada time conta com **sete jogadores**, incluindo o goleiro, e cinco reservas. É obrigatório ter em jogo ao menos um atleta das **classes 5 ou 6** (com maior comprometimento)

Só é permitido ter **até dois** atletas da **classe 8** no time.

O campo mede, no máximo, **75x55m**

Jogadores com maiores restrições costumam atuar como goleiros

Não há impedimento

A marca do pênalti fica posicionada a **9,20m** do centro da linha de gol

As balizas medem **5mx2m**

O arremesso lateral pode ser feito com apenas uma mão.

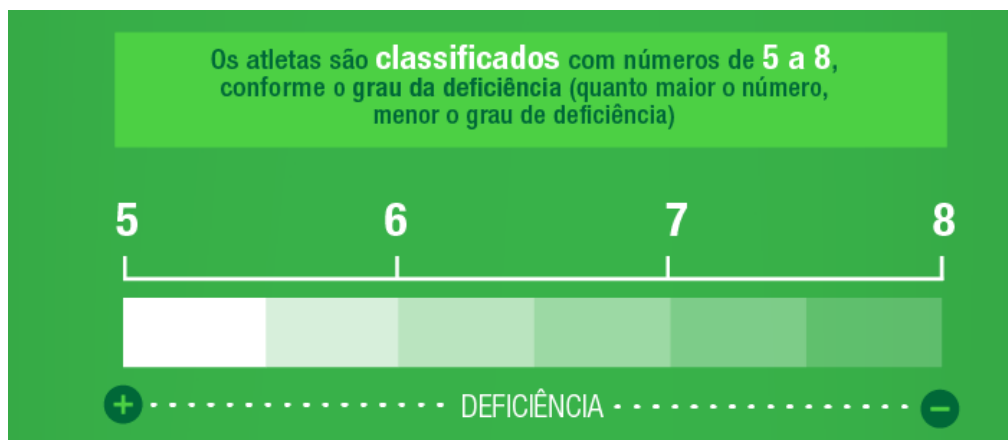
FONTE: Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/futebol-de-sete>>. Acesso em: 30 set. 2016.

Basicamente, o jogo segue as regras estipuladas pela FIFA para o futebol de campo, mas existem algumas modificações ou adaptações (BRASIL, 2016):

- São dois tempos de 30 minutos.
- O campo é menor: até 75 m x 55 m.
- A baliza tem 5 m x 2 m.
- A marca de pênalti fica situada a 9,20 m.
- Não existe a regra do impedimento.
- A cobrança do lateral poderá ser feita com uma das mãos somente, desde que a bola toque o solo antes do contato com qualquer atleta, ou, se o atleta optar em fazê-lo do modo convencional, de acordo com a regra.

A ANDE (2012) ainda ressalta que o futebol de 7 é um esporte pensado para portadores de paralisia cerebral diagnosticados com graus mais leves. Os jogadores que conseguem andar são divididos em quatro classes de acordo com a seqüela que ficou da paralisia: 5, 6, 7 e 8, considerando que as duas primeiras são para aqueles com maior grau de comprometimento e a 8 significa menor grau de comprometimento. É importante ressaltar que cada equipe deve ter sempre um atleta em campo que seja das categorias 5 ou 6. Como essa classe é dos portadores de PC com maior comprometimento, geralmente este jogador é o goleiro, por causa do seu comprometimento na locomoção (BRASIL, 2016). Se o time não tiver um jogador pertencente a uma destas classes, quando acontecer a substituição a equipe deverá ficar com seis jogadores. Outro ponto importante que você deve ter em mente é que cada time só pode ter, no máximo dois jogadores da classe oito em campo.

FIGURA 92 - A CLASSIFICAÇÃO DO GRAU DE PC



FONTE: Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/futebol-de-sete>>. Acesso em: 30 set. 2016.

Esta regra específica é muito didática e totalmente relacionada às necessidades da inclusão social, pois possibilita que todos os portadores de PC pratiquem o jogo. É também uma regra que deve ser refletida pelos professores e pelos futuros profissionais quando se depararem com as necessidades de exercerem a inclusão de deficientes em suas aulas.

Vale lembrar que este é o modelo como o esporte é jogado em competições oficiais, mas não necessariamente precisa ser assim durante as aulas. Cada realidade, escola ou clube, ou qualquer outro lugar, terá alunos portadores de determinadas deficiências ou não, com PC ou não, ou ainda, com outras deficiências. Cabe ao professor saber e buscar maneiras de adaptar as aulas ao contexto. Talvez o maior desafio será incluir o deficiente nas aulas com os outros alunos não portadores de deficiência. Nesse caso, o primeiro desafio para a inclusão é a conscientização de todos os envolvidos, alunos, professores e pais.

Após essa primeira barreira, aos poucos o aluno deficiente deve ser incluído nas aulas, por exemplo, se tal aluno não consegue ou tem dificuldade de jogar com os pés, cria-se uma regra que permita alguns, ou todos, jogarem a bola com as mãos. Se a dificuldade maior está na locomoção, pode-se criar um futebol mais estático, como a brincadeira do futebol de mesa.

É preciso pensar na complexidade dos jogos para deixar adaptável ao nível cognitivo de todos os alunos envolvidos. Outra maneira interessante de ferramenta didática é fazer com que o aluno não deficiente experimente ou sinta como seria jogar se portasse tal deficiência, por exemplo, com os braços presos ou não, podendo utilizá-los para simular alguma deficiência relacionada aos membros superiores ou, ainda, os pés presos (cadarços amarrados de um pé no outro) ou um jogo sentado, simulando problemas relacionados aos membros inferiores.



Vale lembrar que, apesar de o nome sugerir, a paralisia cerebral afeta o desenvolvimento motor do indivíduo e não o mental. Os deficientes com paralisia cerebral possuem dificuldades relacionadas às suas capacidades motoras, mas seu intelecto não é prejudicado. Acesse os sites da ANDE e do CPISRA para conhecer um pouco mais sobre o futebol de sete. No site do CPISRA consta um vídeo que explica sobre a paralisia cerebral e sobre o jogo.

<<http://cpisra.org/sport/cp-football/>>

<<http://www.ande.org.br/futebol-de-sete-pc/>>

2.2 O FUTEBOL DE 5

O futebol de cinco é uma modalidade desenvolvida e praticada por pessoas com deficiência visual. No Brasil, o esporte é gerido pela **Confederação Brasileira de Desportos de Deficientes Visuais** – a CBDV. Internacionalmente, a organização que cuida da gestão do futebol de cinco é a *International Blind Sports Federation* – IBSA ou Federação Internacional de Esportes para Cegos.

Os primeiros indícios da prática de futebol por deficientes visuais vêm da década de 20, no século passado. Porém, nos anos de 1950, quando o Brasil sediou a Copa do Mundo de Futebol, é que parece ter crescido a prática do esporte pelos cegos. Ao que tudo indica, os deficientes visuais tentavam jogar com latas ou garrafas, porque o barulho facilitava a possibilidade de eles conseguirem jogar. Logo perceberam que deixar a bola envolta numa sacola plástica também ajudava a criar barulho e realizar o jogo. O problema era a durabilidade das sacolas (CBDV, 2016; URECE, 2016).

No entanto, foi em 1978, nas olímpiadas das APAEs, que aconteceu o primeiro campeonato de futebol com jogadores deficientes visuais (CBDV, 2016). Depois desse evento o esporte cresceu. Em 1984 aconteceu a primeira Copa do Brasil para cegos, em 1986 o primeiro campeonato internacional de clubes na Espanha, a Copa América de seleções de Assunção - Paraguai em 1997, e a primeira Copa do Mundo em 1998, que aconteceu em São Paulo, com o Brasil sagrando-se campeão. Em 2004, em Atenas, na Grécia, o Futebol de Cinco tornou-se uma modalidade paralímpica. O Brasil é o maior campeão de todos os jogos paraolímpicos, e o único que conquistou a medalha de ouro nas outras três edições que aconteceram depois de Atenas, Pequim 2008; Londres 2012; e Rio 2016 (CBDV, 2016; BRASIL, 2016).



Assista ao vídeo dos melhores gols que ocorreram na edição dos jogos do Rio 2016. Se você ainda não teve contato com a modalidade, vai se surpreender com as habilidades dos jogadores. Siga o *link*: <https://youtu.be/wzU_A3PyV6I>.

FIGURA 93 - O FUTEBOL DE CINCO, BRASIL CAMPEÃO NA PARALIMPÍADA DO RIO 2016



FONTE: Disponível em: <<https://www.rio2016.com/paralimpiadas/noticias/brasil-vence-o-ira-e-conquista-pela-quarta-vez-a-medalha-de-ouro-no-futebol-de-5>>. Acesso em: 30 set. 2016.

O jogo tem por base uma semelhança com o futsal e as regras são parecidas. Porém, as especificidades do futebol de cinco vamos tratar a partir desse ponto.

Convém, em primeiro lugar, compreender o significado de deficiência visual ou de cegueira. O termo deficiente poderia induzir à ideia de que se trata de uma pessoa não eficiente, cujas capacidades são limitadas. Isso não é verdade: a convivência com essas pessoas, que apresentam características diferentes de grande parcela da população, rompe com esse tipo de preconceito ao mostrar que são pessoas tão ou mais inteligentes do que as outras e tão ou mais esforçadas do que as outras. As deficiências de cunho visual cobrem um grande leque de possíveis distúrbios da visão, podendo atingir a cegueira total. No que se refere às atividades cotidianas, há um mito de que essas pessoas não podem fazer as mesmas atividades que todas as outras. A própria prática do futebol para cegos é um exemplo desse mito (RONDINELLI, 2016).

Vamos apontar os pontos principais das regras do futebol de cinco de acordo com a *International Blind Sports Federation – IBSA* (2014). As principais diferenças nas regras em relação ao futsal são as seguintes:

- É um esporte praticado somente por cegos, o único que é permitido enxergar é o goleiro. São cinco jogadores que constituem uma equipe, quatro jogadores de linha mais o goleiro. Em competições oficiais todos os jogadores de linha devem pertencer à classe B1 (completamente cegos) e os goleiros podem ser da classe B2 ou B3, ou seja, eles enxergam um pouco. Existe um esforço da própria IBSA e das federações/associações em estimular o jogo para ser praticado também por deficientes com classificação B2 e B3, mas nesse caso é preciso equilibrar o número de jogadores de cada classe.

QUADRO 6 - CLASSIFICAÇÃO DA DEFICIÊNCIA NO FUTEBOL DE CINCO

Os atletas são divididos em três classes que começam sempre com a letra B (blind, de “cego”, em inglês).

B1 Cego total: de nenhuma percepção luminosa em ambos os olhos até a percepção de luz, mas com incapacidade de reconhecer o formato de uma mão a qualquer distância ou direção.

B2 Jogadores têm a percepção de vultos, a capacidade de reconhecer a forma de uma mão até a acuidade visual de 2/60 e/ou campo visual inferior a 5 graus.

B3 Os jogadores já conseguem definir imagens. Acuidade visual de 2/60 a acuidade visual de 6/60 e/ou campo visual de mais de 5 graus e menos de 20 graus.

FONTE: Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/futebol-de-cinco>>. Acesso em: 30 set. 2016.

- A quadra de jogo é semelhante à quadra do futsal com um comprimento de 38-42 m por 18-22 m de largura. A maior diferença está em uma área de 2 x 5 m que delimita as ações do goleiro e as linhas marcadas paralelas à linha de fundo delimitam os terços de campo em defensivo, médio e ofensivo.
- Nas laterais existe uma **banda lateral** que não permite que a bola saia do campo de jogo, feita de compensado, geralmente de 1,5 m de altura de uma linha de fundo à outra.
- Todos os jogadores de linha devem usar uma venda sobre os olhos, também chamada de “tampão oftalmológico”, o que deixa todos em igualdade, visto que alguns podem ter a capacidade de ver vultos ou sombras.
- A bola de jogo possui uma espécie de guizo. Ela tem a superfície recoberta por gomos, dentro dos quais são acondicionados e costurados guizos de ferro. Quando a bola está em movimento, esses guizos balançam no seu interior e o som produzido orienta os atletas (URECE, 2016). Por isso, é de suma importância que a torcida fique em silêncio durante o decorrer do jogo, podendo vibrar quando a bola está parada ou fora de jogo.
- O tempo de jogo é de dois tempos de 25 minutos cada, os últimos dois minutos de cada tempo são cronometrados.
- O **chamador**, ou o guia, é uma outra particularidade do esporte, tem por função dar direções auditivas para os jogadores de linha no terço ofensivo para fazer com que eles alcancem o gol adversário. No terço intermediário, ou central, quem orienta a equipe é o treinador, e no terço defensivo a responsabilidade de orientação é do goleiro.
- De maneira parecida com o futsal, existem também as faltas cumulativas que, nesse caso, após **três faltas** a equipe tem direito a um tiro livre direto da marca de 8 m ou onde aconteceu a infração. Nessa circunstância, geralmente o chamador fica batendo com uma barra de metal em uma das traves para direcionar o executor da cobrança.

Caros acadêmicos, esta é mais uma opção de inclusão para deficientes nas modalidades de futebol e futsal. Na verdade, o que foi apresentado é como o esporte é jogado oficialmente, mas nada impede que você faça adaptações da maneira de jogar para adequar à sua realidade. No caso da escola, é muito importante lembrar do **lúdico e do aprendizado através dos jogos e brincadeiras**. A criança vai aprender de maneira mais independente e a retenção do aprendizado será maior quando ela associar sentimentos bons ao que está praticando. Dessa forma, as aulas e as práticas devem estar associadas ou serem planejadas de tal maneira que o aluno, através do lazer e do prazer de realizar tal atividade, queira participar e aprender cada vez mais aquele conteúdo que será ministrado nas aulas.



Existem diversas fontes e referências para o ensino do futebol e do futsal através dos jogos e brincadeiras. Esse tipo de atividade poderá dar um embasamento ao profissional de Educação Física para planejar suas aulas num contexto similar (ou pelo menos com aspectos similares) ao da recreação e lazer. Como sugestão, procurem ler os livros: "Futsal – Aprenda a ensinar", de Claiton Frazzon Costa, da Editora Visualbooks. "O Futebol e As Brincadeiras de Bola", de José Alcides Scaglia, da Phorte Editora.

FIGURA 94 - ILUSTRAÇÃO DIDÁTICA DO FUTEBOL DE CINCO



FONTE: Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/futebol-de-cinco>>. Acesso em: 30 set. 2016.

Existem diversas maneiras que podem ser utilizadas nas aulas de Educação Física para abordar e inserir temas relacionados à inclusão social. Como já vimos anteriormente, uma das etapas importantes é a conscientização de todos os envolvidos. Como ferramenta de ensino, as atividades devem ser pensadas de forma a fazer os alunos vivenciarem e sentirem como seria se eles tivessem alguma limitação para realizar determinado jogo. Esses exercícios podem ser realizados com regras que levam a tal sensação, e é muito importante que exista um momento de reflexão com os alunos depois destas aulas.

Pode-se iniciar com atividades de futebol em duplas, onde um dos alunos estaria vendado e outro seria o guia. O ginásio é um bom local para tais atividades, visto que não deixa a bola sair de determinado espaço e dá certa proteção. Pode-se fazer o jogo com uma ou mais bolas que sejam macias e maiores, o que permite um cuidado com a proteção de todos também. O jogo com várias bolas e maiores traz uma boa fase de adaptação.

Outra opção é colocar um grupo de alunos jogando vendados e outro grupo espalhado pela quadra dando orientação para onde a bola deve ser jogada. Pode-se começar com pequenos jogos em menores espaços, que vão proporcionar a todos um maior envolvimento com a atividade. Também se pode iniciar com jogos mais estáticos e, conforme a adaptação dos alunos, se vai permitindo maior mobilidade nas atividades. Estas são algumas opções, mas o que importa mesmo é o desejo e a iniciativa do professor em realizar aulas relacionadas à inclusão, o resto é criatividade do professor.

2.3 O GOALBALL

Existe ainda outra modalidade que também é paralímpica e tem algumas semelhanças com o futebol e o futsal, é o *Goalball*. É um esporte desenvolvido para ser praticado por deficientes visuais. Poderíamos dizer, sem menosprezar a modalidade, que é mais semelhante à brincadeira popular entre as crianças de **gol ao gol**. O objetivo do *goalball* é fazer gols na meta adversária, basicamente são três jogadores em cada equipe, jogando em um espaço relativamente pequeno (o tamanho de uma quadra de vôlei, 18 m de comprimento por 9 m de largura), com o propósito de marcar gol ou defender uma das metas de 9 m de largura e 1,2 m de altura colocadas uma em cada fundo deste espaço retangular. A bola deste jogo é parecida com a do basquete, pesando aproximadamente 1,25 kg, e assim como no futebol de cinco, possui guizos para que os jogadores saibam onde ela está. O tempo de jogo é de dois períodos de 10 minutos cada, mas o jogo pode acabar se alguma das equipes abrir mais de 10 gols de diferença. É permitida a participação de jogadores cegos na classificação de B1, B2 e B3 e todos devem jogar vendados (CBDV, 2016).

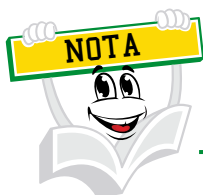


Assista ao vídeo com os melhores momentos das semifinais dos jogos de Goalball nas Paralimpíadas Rio 2016.
Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=o04ufjCN4-0>>.

FIGURA 95 - ILUSTRAÇÃO DIDÁTICA DO GOALBALL



FONTE: Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/Goalball>>. Acesso em: 30 set. 2016.



Caros acadêmicos, o contato com outros profissionais e aprendizado com as experiências já vividas por eles é muito importante em qualquer área de atuação profissional. No caso específico deste tópico, o trabalho com deficientes tem suas peculiaridades e, muitas vezes, cada caso é um caso, pois estamos falando de trabalhar com seres humanos, e todos os seres possuem uma individualidade biológica já comprovada pela ciência. Dessa forma, deficiente ou não, precisamos ter em mente que cada pessoa tem suas particularidades. Porém, quando forem trabalhar com deficientes, em escolas ou clubes, em algumas situações haverá a necessidade da experiência para saber lidar com tal circunstância. Por isso, a seguir trazemos uma entrevista com uma educadora física, professora de uma das Associações de Pais e Amigos dos Excepcionais – APAE, que trabalha com pessoas com deficiência desde 2011, pós-graduada em Fisiologia do Exercício Avançada e em Educação Especial Inclusiva.

LEITURA COMPLEMENTAR

Autor: Fale-nos um pouco sobre você e sua vida acadêmica.

Professora: Sou licenciada em Educação Física, pós-graduada em Biomecânica e Fisiologia do Exercício Avançada e também pós-graduada em Educação Especial Inclusiva. Desenvolvo trabalhos com a população especial antes mesmo de ingressar na vida acadêmica, mas foi durante a graduação que aprimorei e atuei com maior ênfase com este público. Atualmente, atuo diretamente com pessoas portadoras de necessidades especiais, tanto no ensino quanto no treinamento paradesportivo.

Autor: Como você começou a trabalhar com deficientes? O que te fez decidir por este trabalho?

Professora: Meu primeiro contato com o público deficiente ocorreu em 2010, quando atuei como *staff* pelo município de Pomerode nos PARAJASC, e desde então não perdi mais o contato e me aprofundi no trabalho com este público. A razão que me fez seguir esta linha profissional se deve à superação diária que estas pessoas nos passam, de que a vontade de vencer e ser reconhecido como ser humano capaz vai muito além da conquista de medalhas, mas sim no rompimento de paradigmas.

Autor: Em que momento as competições e os jogos apareceram na sua vida profissional?

Professora: Em 2010 atuei como *staff* nos Jogos Paradesportivos de Santa Catarina, foi minha primeira experiência com o paradesporto, e desde então procurei conhecer melhor os esportes e as competições neste âmbito. Em 2013 fui convidada novamente a acompanhar a equipe do município de Pomerode nos PARAJASC, agora como auxiliar técnica. Nos anos de 2014 e 2015 fui novamente aos PARAJASC, entretanto, neste momento como técnica da equipe do município de Biguaçu, e em

2016, além de poder acompanhar mais uma edição dos PARAJASC pelo município de Pomerode, tive a honra de poder acompanhar por quatro dias os Jogos Paralímpicos Rio 2016, os quais só reafirmaram a certeza de que estou na área de atuação correta. É muito prazeroso, honroso saber que você, com seu trabalho, lá na escola pode estar contribuindo para desenvolver um futuro campeão paralímpico e ainda um futuro cidadão mais preparado, pois, por meio do esporte, da Educação Física, é possível sim quebrar barreiras e integrar cidadãos.

Autor: Você poderia explicar de maneira sintética quais são as atividades esportivas que realiza com seus alunos deficientes?

Professora: Atualmente, desenvolvo a modalidade de bocha paralímpica, na qual tenho dois alunos atletas da classe BC2, a modalidade de atletismo, principalmente com as provas de campo (arremesso de peso e disco e lançamento de dardo) e também desenvolvemos a modalidade de bocha *Raffa Vollo*. Estamos iniciando agora a modalidade de tênis de mesa. Se formos analisar, atuo com modalidades individualizadas, pois é mais complicado você conseguir montar uma equipe de futebol de 7, futebol de 5, basquete em cadeira de rodas ou vôlei sentado, principalmente pelo perfil das equipes, não há número suficiente para a formação de uma equipe numa mesma escola. Por isso a preferência por modalidades que acabam atuando individualmente ou em duplas, como a bocha *Raffa Vollo*.

Autor: Você utiliza alguma atividade que possa ser considerada uma adaptação do futebol ou futsal nas aulas com seus alunos?

Professora: Já utilizei, mas de forma recreacional, não de iniciação esportiva. Jogo em duplas, em que um dos pares é deficiente visual, cabendo ao outro da dupla guiá-lo. Os alunos que não tinham a deficiência eram vendados para terem a sensação.

Autor: Se você respondeu sim à pergunta anterior, o que você poderia dizer sobre suas experiências com os deficientes? Se você respondeu não, você acredita ou vê possibilidades de adaptar o futebol ou futsal nas suas aulas com deficientes?

Professora: É uma experiência muito válida, rica para ambas as partes, pois quem tem a deficiência passa a ter mais autoconfiança e passa a ter uma nova possibilidade de atividade física, seja ela recreacional ou com fins esportivos para quem não tem, e passa a atuar como guia ou até mesmo tendo a sensação do deficiente, passa a enxergar aquilo como algo possível, que todos podem ser capazes de tudo, basta apenas oportunizar.

Autor: Quais as maiores dificuldades encontradas no trabalho?

Professora: A minha maior dificuldade é em relação ao atendimento individualizado com determinadas deficiências, que seriam mais eficientes do ponto de vista pedagógico. Como no caso de um aluno Paralisado Cerebral moderado a severo, o trabalho realizado com o educando se torna voltado para o sensitivo, de manutenção, mobilização e tração osteomuscular, o que em aula em

grupo fica muito limitado, pelo tempo e atenção que você dá a ele. Outro público que também necessitaria de uma aula individualizada seriam os autistas, pois suas especificidades devem ser tratadas com muita atenção para com o educando. Não que as aulas em grupo devam ser excluídas, mas que devem ocorrer associadas.

Autor: Conte-nos um pouco sobre quais são os benefícios em trabalhar com deficientes.

Professora: Para eles, além dos aspectos fisiológicos e biomecânicos que são melhorados a longo prazo, o principal fator benéfico é o aspecto social, no qual eles passam a se enxergar como seres humanos capazes. A sociedade passa a integrá-los sem medo ou preconceito “aparentemente” (no momento atual, quem sabe no futuro isso aconteça de forma natural), embora o meu maior foco é deixá-los em evidência como pessoas portadoras de necessidades especiais sim, mas que com a acessibilidade devida a todos os âmbitos, eles são, sim, integrantes dos cidadãos ditos “normais”. O que é preciso hoje é oportunizar, valorizar, experimentar, deixar com que todos, sem exceção, tenham acesso de qualidade à educação, saúde e esporte, pois com estes polos bem empregados e desenvolvidos, todos os cidadãos se sentirão íntegros de fato. E para quem atua com eles: O sentimento de honra, respeito, compromisso de fato em formar um cidadão é que me move. E com este público este sentimento fica mil vezes mais aflorado.

Autor: O que você recomendaria para os futuros profissionais que estão pensando em trabalhar com deficientes?

Professora: É um desafio, tanto no aspecto educacional quanto social que vem sendo discutido, estudado e trabalhado há anos, e que somente no presente momento está se evidenciando os primeiros reconhecimentos. Atuar com este público, além de paciência, dedicação e estudo, é preciso ter respeito, jamais pena, pois este sentimento é o que os deficientes mais repudiam, pois eles são pessoas tão capazes quanto as demais. Basta apenas darmos a eles a oportunidade de vivenciar, desenvolver, aprimorar e qualificá-los como cidadãos na sua forma mais global (física, emocional, intelectual e social). Para isso, caros colegas, recomendo estudo, dedicação e amor ao que se faz, pois a maior recompensa pelo trabalho bem feito não virá de uma folha de pagamento com vários dígitos, mas sim de um abraço, um sorriso e/ou uma simples frase, mas que vale muito depois de dedicação: Obrigado professor por ter acreditado em mim!



Por fim, gostaria de deixar como sugestão de leitura adicional “Uma crônica sobre o futebol de cinco”, escrita por Guilherme Eler. É uma curta história que relata um dia normal de um jogador desta modalidade e nos traz uma importante reflexão. Segue o *link*: <<http://jpress.jornalismojunior.com.br/2015/03/cronica-futebol-5/>>.

RESUMO DO TÓPICO 3

Neste tópico, vimos que:

- Não há mais espaço em nossa sociedade para a ignorância e menosprezo de alguns. É preciso criar uma consciência, como povo e nação, de que somos todos iguais, com os mesmos direitos e deveres.
- Problemas relacionados à falta de atividade física atingem os deficientes em maior ou menor proporção, e os esportes podem ser uma ferramenta no combate ao sedentarismo.
- Entre as atividades esportivas estabelecidas existentes para os deficientes praticarem esportes nós vimos sobre o **futebol de sete**, para portadores de paralisia cerebral; o **futebol de cinco**; e o *goalball*, ambos para deficientes visuais.
- O futebol de sete tem similaridades com o futebol de campo (*soccer*) e o futebol de cinco tem similaridades com o futsal. Ambos são baseados nas regras destes esportes, respectivamente. O *goalball* é uma atividade de gol ao gol, ou seja, o objetivo é atacar a meta adversária e defender a própria.
- Existem diversas maneiras de trabalhar a inclusão nas aulas de Educação Física. Os aspectos importantes são a conscientização de todos os envolvidos, fazer com que os alunos entendam a importância da inclusão dos deficientes e que tratem todos como iguais. Ferramentas baseadas nos jogos e brincadeiras mais lúdicas são uma boa opção para trabalhar a temática, e fazer com que os alunos não deficientes vivenciem experiências relacionadas a algum tipo de deficiência também é um fator importante.



De acordo com o que você estudou neste tópico sobre as possibilidades de adaptação do jogo de futebol e futsal para os deficientes, os assuntos relacionados à inclusão destes em atividades esportivas, a necessidade de criar estratégias e espaços para que os deficientes tenham os mesmos direitos e oportunidades para desenvolverem seus aspectos cognitivos, motores, de mobilidade e de prevenção ao sedentarismo, crie uma resenha de uma página respondendo às seguintes perguntas:

- Na sua opinião, qual o maior desafio da inclusão social no contexto da Educação Física?
- Quais os cuidados que é preciso ter quando for realizar a inclusão de um ou mais deficientes nas aulas de Educação Física?
- Que tipos de ferramentas didáticas você poderia usar para realizar a inclusão de algum deficiente em suas aulas? Dê exemplos práticos.

REFERÊNCIAS

ALVES, C.; LIMA, R. V. B. Impacto da atividade física e esportes sobre o crescimento e puberdade de crianças e adolescentes. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 26, n. 4, p. 383-391, 2008.

ANDERSON, L. et al. Quantification of seasonal long physical load in soccer players with different starting status from the English Premier League: implications for maintaining squad physical fitness. **International Journal of Sports Physiology and Performance**, Epub ahead of print, 2016.

ARAÚJO, J. **Os bons ataques ganham jogos, as boas defesas ganham campeonatos**. Agosto 2016. Disponível em: <http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/defesa_14.html> Acesso em: 29 ago. 2016.

ARAÚJO, T. et al. Demanda fisiológica durante o jogo de futebol de salão, através da distância percorrida. **Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina**, v. 11, n. 3, p. 12-20, 1996.

ARINS, F. B.; SILVA, R. C. R. Intensidade de trabalho durante os treinamentos coletivos de futsal profissional: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 9, n. 3, p. 291-296, 2007.

ARRUDA, M.; BOLAÑOS, M. A. C. **Treinamento para jovens futebolistas**. São Paulo: Phorte, 2010.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE DESPORTO PARA DEFICIENTES - ANDE. **Futebol de sete PC**. 2012. Disponível em: <<http://www.ande.org.br/futebol-de-sete-pc/>>. Acesso em: 29 set. 2016.

BANGSBO, J. **Fitness training in football. A scientific approach**. Baegsvard: Storm, 1994.

BARBERO ÁLVAREZ, J. C. B. et al. Match analysis and heart rate of futsal players during competition. **Journal of Sports Sciences**, v. 26, n. 1, p. 63-73, 2008.

BARONI, B. M.; COUTO, W.; LEAL JUNIOR, E. C. P. Estudo descritivo-comparativo de parâmetros de desempenho aeróbio de atletas profissionais de futebol e futsal. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, v. 13, n. 3, p. 170-176, 2011.

BOSANTI, B. **A linha do tempo do futebol: os principais fatos dos 150 anos**. Outubro, 2013. Disponível em: <<http://trivela.uol.com.br/a-linha-do-tempo-do-futebol-os-principais-fatos-de-150-anos-de-historia/>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

BRASIL. **Futebol de 7**. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/pt-br/paraolimpiadas/modalidades/futebol-de-sete>>. Acesso em: 29 set. 2016.

BRAVO, L.; OLIVEIRA, M. T. Comportamentos táticos no jogo de futsal: Os princípios de jogo. **Millenium**, v. 42, p. 127-142, 2012.

BUCHHEIT, M.; LAURSEN, P. B. High-Intensity Interval Training, Solutions to the Programming Puzzle Part I: Cardiopulmonary Emphasis. **Sports Medicine**, v. 43, p. 313-338, 2013.

CASTAGNA, C. et al. Effects of intermittent-endurance fitness on match performance in young male soccer players. **Journal of Strength Conditioning Research**, v. 23, p. 1954-1959, 2009.

CBFS. **Futsal Origem**. Setembro, 2015. Disponível em: <<http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/origem/index.html>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE DESPORTOS DE DEFICIENTES VISUAIS – CBDV. 2016. **Goalball**. Disponível em: <<http://cbdv.org.br/pagina/goalball>> Acesso em: 30 set. 2016.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. **Futsal - Origem**. 2015. Disponível em: <<http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/origem/index.html>> Acesso em: 21 set. 2016.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. **Livro Nacional de Regras 2016**. Fortaleza: CBFS, 2016.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. **Regras de Futebol 2015-2016**. 2015. Disponível em: <<http://www.cbf.com.br/arbitragem/regras-futebol-e-livros#.V9m21vkrKCh>>. Acesso em: 21 set. 2016.

COSTA, C. F. **Futsal aprenda a ensinar**. Florianópolis: VisualBooks, 2003.

COSTA, G. **O futebol chegou ao Brasil em 1874**. Abril, 2009. Disponível em: <<http://www.portal2014.org.br/noticias/81/O+FUTEBOL+CHEGOU+AO+BRASIL+EM+1874.htm>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

COSTA, I. T. et al. Princípios Táticos do Jogo de Futebol: conceitos e aplicação. **Motriz**, v. 15, n. 3, p. 657-668, 2009.

COSTA, L. C. A.; NASCIMENTO, J. V. O ensino da técnica e da tática: novas abordagens metodológicas. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 15, n. 2, p. 49-56, 2004.

DÍAZ, F. J. et al. Changes of physical and functional characteristics in soccer players. **Revista de Investigação Clínica**, v. 55, n. 5, p. 528-534, 2003.

DRUBSCKY, R. **O universo tático do futebol – Escola brasileira**. Belo Horizonte: Health, 2003.

DUARTE, O. **Todas as copas do mundo**. São Paulo: Makron Gold, 1998.

DUPONT, G; AKAKPO, K.; BERTHOIN, S. The effect of in-season, high-intensity interval training in soccer players. **Journal of Strength Conditioning Research**, v. 18, n. 3, p. 584-589, 2004.

FERRETTI, R. **Tática – reforço teórico – padrão redondo**. Outubro, 2011. Disponível em: <<http://www.fifa.com/index.html>> Acesso em: 21 ago. 2016.

FIFA. **Futsal**. Março, 2016. Disponível em: <<http://www.fifa.com/index.html>> Acesso em: 21 jul. 2016.

FIFA. **Laws of the Game 2016/2017**. Disponível em: <<http://www.fifa.com/about-fifa/official-documents/law-regulations/index.html#lawsOfTheGame>>. Acesso em: 21 set. 2016.

FIFA. **Laws of the game**. Mar. 2016. Disponível em: <<http://www.fifa.com/development/education-and-technical/referees/laws-of-the-game.html>> Acesso em: 21 jul. 2016.

GARGANTA DA SILVA, J. M. O ensino dos jogos desportivos coletivos. **Perspectivas e tendências**. **Movimento**, v. 4, n. 8, p. 20-40, 1998.

GLOBO. **CBF adotará novas regras em seus torneios; veja as principais mudanças**. Maio, 2016. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/futebol/noticia/2016/05/cbf-adotara-novas-regras-em-seus-torneios-veja-principais-mudancas.html>> Acesso em: 21 set. 2016.

GOMES, A. C. **Futebol - Treinamento Desportivo de Alto Rendimento**. São Paulo: Artmed, 2008.

GOROSTIAGA, E. M. et al. Differences in physical fitness among indoor and outdoor elite male soccer players. **European Journal Applied Physiology**, v. 106, n. 4, p. 483-491, 2009.

GOULART, Michel. **10 jogos antigos que inspiraram o futebol**. HISTÓRIADIGITAL, 2014. Disponível em: <<http://www.historiadigital.org/curiosidades/10-jogos-antigos-que-inspiraram-o-futebol/>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

GRAÇA, A.; MESQUITA, I. A investigação sobre os modelos de ensino dos jogos desportivos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 7, n. 3, p. 401-421, 2007.

GRECO, P. J. **Iniciação esportiva Universal 2 – Metodologia da iniciação esportiva na escola e no clube.** Belo Horizonte: UFMG, 1998.

HACKBARTH, Rafael. **A chegada de Pep ao Bayer.** Pedagogia do treino. Fevereiro, 2014. Disponível em: <<http://pedagogiadetreino.blogspot.com.br/2014/02/exercicio-de-treino-de-pep-guardiola-no.html>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

HALLAL, P. C. et al. Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospects. **Lancet**, v. 380, n. 9838, p. 247–57, 2012.

HENRIQUE, G. **Futsal – posições, funções e sistema de jogo.** Abril, 2013. Disponível em: <<http://tudodefutsal.blogspot.com.br/2013/04/futsal-posicoes-funcoes-e-sistemas-de.html>> Acesso em: 28 ago. 2016.

INTERNATIONAL BLIND SPORTS FEDERATION. 2014. **Football - Rules.** Disponível em: <<http://www.ibsasport.org/sports/football/rules/>>. Acesso em: 21 set. 2016.

JUNIOR E. C. P. L. et al. Estudo comparativo do consumo de oxigênio e limiar anaeróbio em um teste de esforço progressivo entre atletas profissionais de futebol e futsal. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 12, n. 6, nov./dez., 2006.

LEAL, J. C. **Futebol: Arte e Ofício.** 2. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

LEITÃO, R. A. A. **O jogo de futebol: investigação de sua estrutura, de seus modelos e da inteligência de jogo, do ponto de vista da complexidade.** Tese de Doutorado – Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, 2009.

LEONARDO, L.; SCAGLIA, A. J.; REVERDITO, R. S. O ensino dos esportes coletivos: metodologia pautada na família dos jogos. **Motriz**, v. 15, n. 2, p. 236-246, 2009.

LIMA, D. **Modelo de Jogo – Organização ofensiva.** Novembro, 2014. Disponível em: <<http://grandecirculo.net/2014/11/18/organizacao-ofensiva-futebol/>>. Acesso em: 20 ago. 2016.

MANTA, L. **Ataque – Circulação padrão redondo.** Janeiro, 2013. Disponível em: <<http://futsalmanta.blogspot.com.br/p/ataque.html>> Acesso em: 20 ago. 2016.

MEDINA, J. V. et al. Necesidades cardiovasculares y metabólicas del fútbol sala: análisis de la competición. **Apuntes Educación Física y Deportes**, v. 67, p. 45-51, 2002.

MELO, R. S.; MELO, L. B. **Ensinando Futsal.** São Paulo: Sprint, 2006.

MENDES, E. G. A radicalização do debate sobre inclusão escolar no Brasil. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 33, dez. 2006. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbedu/v11n33/a02v1133.pdf>> Acesso em: 27 set. 2016.

MIDDELBEEK, L.; BREDA, J. Obesity and Sedentarism: Reviewing the Current Situation Within the WHO European Region. **Current Obesity Reports**, v. 2, n. 1, p. 42-49, 2013.

MILANOVIC, Z. et al. Is Recreational Soccer Effective for Improving VO₂max? A Systematic Review and Meta-Analysis. **Sports Medicine**, v. 6, p. 251-261, 2015.

MORGANS, R. et al. Principles and practices of training for soccer. **Journal of Sports and Health Science**, v. 3, p. 251-257, 2014.

MUTTI, D. **Futsal da iniciação ao alto nível**. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2003.

NASCIMENTO, P. C. **A progressão estrutural como metodologia de ensino**. Agosto, 2011. Disponível em: <<http://universidadedofutebol.com.br/a-progressao-estrutural-como-metodologia-de-ensino/>>. Acesso em: 10 ago. 2016.

NASCIMENTO, P. C. et al. Perfil antropométrico e performance aeróbia e anaeróbia em jovens jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 22, n. 2, p. 57-64, 2014.

NAVARRO, A. C.; ALMEIDA, R. **Futsal**. São Paulo: Phorte, 2008.

NOBRE, P. **Defesa de quadrantes - exercício**. Agosto 2014. Disponível em: <<http://pedronobrefutsal.blogspot.com.br/2014/08/defesa-de-quadrantes-exercicio.html>>. Acesso em: 10 ago. 2016.

PEÑAS, J. V.; TEJADA, J. V. **Fútbol: Entrenamiento de base en Fútbol sala**. Barcelona: Paidotribo, 2003.

PIVATTO, Julimar. **Protofutebol**. 2011. Disponível em: <<http://wp.clicrbs.com.br/protofutebol/tag/harpastum/?topo=52,2,18,,159,e159>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

POWERS, S. K.; HOWLEY, E. T. **Fisiologia do exercício teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho**. 5. ed. São Paulo: Manole, 2005.

QUE CONCEITO. **Conceito de tática**. Julho 2016. Disponível em: <<http://queconceito.com.br/tatica>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

RASCHKA, P. E. M.; COSTA, G. C. T. A relação entre o desenvolvimento de adolescentes relacionado ao esporte coletivo. **Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 3, n. 10, p. 319-327, 2011.

RAVAGNANI, **Origem, evolução e atualidade do futebol no cenário mundial**. Maio, 2009. Disponível em: <<http://universidadedofutebol.com.br/origem-evolucao-e-atualidade-do-futebol-no-cenario-mundial/>>. Acesso em: 27 jul. 2016.

RÉ, A. H. N. Crescimento, maturação e desenvolvimento na infância e adolescência: Implicações para o esporte. **Motricidade**, v. 7, n. 3, p. 55-67, 2011.

ROCA, Ricardo. **Histórias da História do Futebol – Caju e Kemari**. FUTEBOLARTE, 2014. Disponível em: <<http://www.futebolarte.blog.br/historia/historias-da-historia-do-futebol-caju-e-kemari/>> Acesso em: 20 jul. 2016.

RODRIGUES, N. **A pátria de chuteiras**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2013.

RODRIGUES, V. M. **Intensidade de jogos oficiais de futsal**. Dissertação de mestrado – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2008.

RONDINELLI, P. **“Futebol para Cegos”**; Brasil Escola. Disponível em: <<http://brasilecola.uol.com.br/educacao-fisica/futebol-para-cegos.htm>>. Acesso em: 27 set. 2016.

SAAD, M.; COSTA, C. F. **Futsal – movimentações defensivas e ofensivas**. Florianópolis: VisualBooks, 2001.

SAMPEDRO, J. **Fútbol sala. Las acciones del juego**. Madrid: Editora Gymmos, 1997.

SANTANA, W. C. **Desenhos táticos ofensivos**. Agosto 2014. Disponível em: <http://www.pedagogiadofutsal.com.br/interna_treinamento.aspx?id=412>. Acesso em: 20 ago. 2016.

SANTANA, W. C.; GARCIA, O. B. A incidência do contra-ataque em jogos de futsal de alto rendimento. **Revista Pensar a Prática**, v. 10, n. 1, p. 153-162, 2007.

SANTOS, M. **Futebol Clube Porto Academy Journal – published for the world’s most innovative soccer coaches**. Leawood, KS: World class coaching, 2007.

SCAGLIA, A. J. **O jogo que se aprende e o futebol que se ensina**. Dissertação de Mestrado – Universidade Estadual de Campinas, Campinas-SP, 1999.

SERAPIÃO, M. **Entrevista à Globo - CBF adotará novas regras em seus torneios; veja as principais mudanças**. Maio, 2016. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/futebol/noticia/2016/05/cbf-adotara-novas-regras-em-seus-torneios-veja-principais-mudancas.html>>. Acesso em: 21 set. 2016.

SERPA, S. Treinar jovens: complexidade, exigência e responsabilidade. **Revista da Educação Física/UEM**, v. 14, n. 1, p. 75-82, 2003.

SILVA, J. F. da, et al. Níveis de potência muscular em atletas de futebol e futsal em diferentes categorias e posições. **Motricidade**, v. 8, n. 1, p. 14-22, 2012.

SILVA, J. F. da; DITTRICH, N.; GUGLIELMO, L. G. A. Avaliação aeróbia no futebol. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Movimento**, v. 13, n. 5, p. 384-391, 2011.

SILVA, M. **O desenvolvimento do jogar segundo a periodização tática**. Madri: MCsports, 2008.

SOARES, B. **Treinamento técnico nas posições táticas do futsal**. Passo Fundo: Universidade de Passo Fundo, 2006.

STEIN, L. **A criação das regras e a expansão do futebol pelo mundo**. Outubro, 2013. Disponível em: <<http://trivela.uol.com.br/150-anos-de-futebol-a-criacao-e-a-expansao-das-regras/>> Acesso em: 20 jul. 2016.

STEINHILBER, J. **Educação física inclusiva como prática de inclusão social e qualidade de vida para todos**. 2013. Disponível em: <http://diversa.org.br/uploads/arquivos/artigos/artigo_jorge_2013_vf.pdf>. Acesso em: 21 set. 2016.

TIERNEY, P. J.; YOUNG, A.; CLARKE, N. D.; DUNCAN, M. J. Match play demands of 11 versus 11 professional football using Global Positioning System tracking: Variations across common playing formations. **Human Movement Science**, v. 49, n. June, p. 1-8, 2016.

TRIVELA. **Os 150 anos do nascimento do futebol**. Outubro, 2013. Disponível em: <<http://trivela.uol.com.br/especial-os-150-anos-do-nascimento-do-futebol/>>. Acesso em: 20 jul. 2016.

URECE. ESPORTE E CULTURA PARA CEGOS. **Futebol para cegos**. Disponível em: <<http://urece.org.br/site/esportes/futebol-para-cegos/>>. Acesso em: 21 set. 2016.

VARGAS, C. E. A. et al. **Métodos de ensino-aprendizado-treinamento no futebol e no futsal**. Setembro 2012. Disponível em: <<http://universidadedofutebol.com.br/metodos-de-ensino-aprendizado-treinamento-no-futebol-e-no-futsal/>> Acesso em: 27 jul. 2016.

VOSER, R. C. **Futsal: princípios técnicos e táticos**. 2. ed. Rio de Janeiro - Canoas: Ulbra, 2003.

VOZER, R. C.; GIUSTI, J. G. **O futsal e a escola, uma perspectiva pedagógica**. Porto Alegre: Artmed, 2002.

WAYBACKMACHINE. **The history of English Football**. 2006. Disponível em: <http://web.archive.org/web/20061120015715/http://www.the-english-football-archive.com/football_history.htm>. Acesso em: 21 set. 2016.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. São Paulo: Manole, 1999.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Global Recommendations on Physical Activity for Health**. Geneva: WHO, p.1-60, 2010. Disponível em: <http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/>. Acesso em: 20 jul. 2016.