



Metodologia do Ensino do Futsal e Futebol

Metodologia de Ensino do Futebol e Futsal

Júlia Barreira

© 2018 por Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida ou transmitida de qualquer modo ou por qualquer outro meio, eletrônico ou mecânico, incluindo fotocópia, gravação ou qualquer outro tipo de sistema de armazenamento e transmissão de informação, sem prévia autorização, por escrito, da Editora e Distribuidora Educacional S.A.

Presidente

Rodrigo Galindo

Vice-Presidente Acadêmico de Graduação

Mário Ghio Júnior

Conselho Acadêmico

Ana Lucia Jankovic Barduchi

Camila Cardoso Rotella

Danielly Nunes Andrade Noé

Grasiele Aparecida Lourenço

Isabel Cristina Chagas Barbin

Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Thatiane Cristina dos Santos de Carvalho Ribeiro

Revisão Técnica

Dirceu Costa Junior

Editorial

Leticia Bento Pieroni

Lidiane Cristina Vivaldini Olo

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Augusto, Júlia Barreira
A923m Metodologia do ensino do futsal e futebol / Júlia
Barreira Augusto. – Londrina : Editora e Distribuidora
Educacional S.A., 2018.
168 p.

ISBN 978-85-522-0565-4

1. Futebol - Estudo e ensino. 2. Futsal - Estudo e ensino.
I. Título.

CDD 796.334

Thamiris Mantovani CRB-8/9491

2018
Editora e Distribuidora Educacional S.A.
Avenida Paris, 675 – Parque Residencial João Piza
CEP: 86041-100 – Londrina – PR
e-mail: editora.educacional@kroton.com.br
Homepage: <http://www.kroton.com.br/>

Sumário

Unidade 1 Concepção e ensino do futebol e futsal	7
Seção 1.1 - História e evolução do futsal e futebol	9
Seção 1.2 - Aspectos sociais do futsal e futebol	23
Seção 1.3 - Atividades pedagógicas no ensino do futsal e futebol	35
Unidade 2 Princípios técnicos de jogo no futsal e futebol	49
Seção 2.1 - Habilidades básicas para futsal e futebol	51
Seção 2.2 - Procedimentos metodológicos para o ensino de futsal e futebol	61
Seção 2.3 - Prática de ensino no futsal e futebol	71
Unidade 3 Princípios Táticos de Jogo no Futsal e Futebol	83
Seção 3.1 - Sistemas de jogo no futsal e futebol	85
Seção 3.2 - Princípios defensivos no futsal e futebol	100
Seção 3.3 - Princípios ofensivos no futsal e futebol	110
Unidade 4 Demandas fisiológicas e regras oficiais do futsal e futebol	121
Seção 4.1 - Fisiologia do futsal e futebol	123
Seção 4.2 - Treinamento físico no futsal e futebol	134
Seção 4.3 - Regras e documentação no futsal e futebol	147

Palavras do autor

Queridos alunos e alunas,

É um grande prazer começar a disciplina de Metodologia do Ensino do Futsal e Futebol com vocês! Durante a graduação em Educação Física esperamos ansiosamente para estudarmos as modalidades mais populares no Brasil e no mundo e para aprendermos como transformar a vida das pessoas por meio do esporte. O futsal e o futebol ultrapassam os limites das quadras e campos, fazendo parte da vida de milhares de brasileiros que buscam no esporte o prazer, a diversão, a sociabilidade e a própria profissionalização.

Antes mesmo de nascermos, nossos pais e mães já decidem para qual time de futebol vamos torcer. Assim que desenvolvemos o equilíbrio e começamos a andar, ganhamos a primeira bola e somos estimulados a chutá-la. Durante a infância, assistimos aos primeiros jogos pela televisão e no estádio e nos apaixonamos pelos sentimentos e emoções gerados durante a partida. Quando adolescente, vislumbramos a possibilidade de nos tornarmos atletas profissionais ou de nos desenvolvermos como praticantes recreacionais. A partir de agora, vocês têm uma grande responsabilidade social: a de promover e mediar todas essas vivências!

Buscaremos com este livro conhecer ainda mais as modalidades nos seus contextos educacionais e sociais. Na primeira unidade, estudaremos as questões históricas e sociais relacionadas ao futebol e todas as suas manifestações. Também vamos nos aprofundar nas questões pedagógicas do ensino do esporte.

Na segunda unidade, conheceremos os aspectos técnicos do futsal e futebol e como podemos trabalhá-los em nossas aulas. Na terceira unidade, o maior enfoque será no ensino dos aspectos táticos. Conheceremos os princípios ofensivos e defensivos das modalidades e como podemos ensiná-los para os nossos alunos. Por fim, na última unidade nos aprofundaremos nas exigências fisiológicas das partidas, assim como nos meios e métodos para desenvolver as capacidades físicas dos atletas. A todo o momento

seremos críticos com relação à organização atual do futsal e futebol no Brasil e no mundo.

Convido você a imergir no mundo mágico do futebol e de todas as suas manifestações. Aproveite ao máximo a disciplina! Apenas com conhecimento e criticidade seremos profissionais qualificados e competentes para impactar a vida de milhares de pessoas por meio do esporte.

Desejo a todos um ótimo semestre!

Concepção e ensino do futebol e futsal

Convite ao estudo

Querido aluno e aluna,

Nessa primeira unidade estudaremos o futsal e futebol nos contextos histórico, social e pedagógico. Para sermos bons professores, mais do que conhecermos as regras e os fundamentos das modalidades, precisamos entender o significado que a prática esportiva tem para os nossos alunos.

Ao longo da unidade vamos acompanhar a evolução histórica do futebol e conheceremos as diversas modalidades esportivas derivadas dele. Refletiremos sobre a democratização da prática esportiva e o acesso a ela e veremos como nossa prática pedagógica pode ser mais inclusiva.

Durante o nosso estudo, acompanharemos a criação e o desenvolvimento de um centro. Na cidade Monte Claro, a população está animada com a inauguração do centro esportivo "Futebol para todos". Sua fundadora, Nina, vem defendendo o caráter global, inovador e inclusivo dele. Para Nina, o futebol é um fenômeno que ultrapassa os limites dos gramados e que está imerso nas dimensões sociais, culturais e históricas da nossa sociedade. Além disso, a fundadora não descarta o método analítico para o ensino esporte, mas promete o uso de novas metodologias que atraiam ainda mais praticantes para as modalidades.

A partir desse contexto, podemos levantar algumas questões: quais conteúdos serão ensinados no centro? Quais metodologias de ensino serão utilizadas? As aulas serão abertas a meninos e meninas? Essas e muitas outras questões sobre o

ensino do futsal e futebol serão discutidas nas seções a seguir. Aproveite cada unidade para ampliar seu conhecimento sobre as modalidades.

Desejo a você um ótimo estudo!

Seção 1.1

História e evolução do futsal e futebol

Diálogo aberto

Querido aluno e aluna,

Nesta seção estudaremos os aspectos históricos e sociais relacionados ao futsal e futebol. É importante em nossas aulas, além de ensinarmos os conteúdos técnicos, táticos e físicos dos esportes, também contextualizarmos a origem e o desenvolvimento das modalidades ao longo do tempo.

Além disso, existem muitos outros esportes derivados do futebol que são pouco explorados pela mídia e por nós, professores. O Brasil tem uma grande importância em modalidades como o futebol de botão, futevôlei, futebol de areia e futebol de 5, que serão apresentadas e discutidas a seguir.

Como apresentado anteriormente, Nina está criando o centro esportivo "Futebol para todos". Frente ao desafio proposto, a coordenadora está contratando profissionais qualificados que possam ajudá-la a atingir seu objetivo. Felizmente, você foi um dos contratados! Reflita sobre a importância de ensinar o esporte no seu contexto social, cultural e histórico para a formação crítica do indivíduo. Apresente modalidades derivadas do futebol que podem ser ensinadas no centro esportivo.

A partir dos conteúdos que vamos estudar nesta próxima seção, poderemos tornar nossas aulas muito mais completas para os nossos alunos. Os novos esportes ensinados podem ser incorporados no dia a dia deles, promovendo as trocas sociais, o prazer e a saúde dos praticantes.

Por isso, quanto mais conhecimento tivermos, mais competentes seremos para impactar a vida dos nossos alunos. Aproveite a próxima seção e bons estudos!

Não pode faltar

Atualmente, o futebol é o esporte mais popular no Brasil e no mundo, sendo jogado e assistido por milhares de pessoas. Essa

popularidade foi crescendo ao longo dos anos. Para compreendermos como o esporte conquistou esse alcance, é necessário conhecermos sua história.

A origem do futebol no mundo

Existem diversas teorias sobre a origem do futebol. Estudos mostram que jogos com bola já eram praticados por diferentes culturas desde a Antiguidade. Entretanto, o futebol como esporte moderno, com regras universais, temporalidade e espaço para a prática, surgiu apenas no século XIX. Na Inglaterra, foram criadas as primeiras regras do futebol, dentre elas, que o esporte deveria ser jogado apenas com os pés. A uniformidade da prática promoveu um crescimento na quantidade de jogos e torneios pelo país. Nesse contexto, foi fundada a primeira associação de futebol (The English Football Association), existente até hoje. A partir de então, rapidamente se disseminou pela Europa e diversas associações de futebol europeias foram criadas.

Com a grande popularidade do futebol pela Europa, em 1904, foi criada a Fédération Internationale de Football Association (Fifa), maior entidade mundial da modalidade.



Refleta

É importante lembrar que por muito tempo o futebol foi praticado apenas por homens da elite europeia. O primeiro registro do futebol praticado por mulheres data de 1892 na Inglaterra. Durante décadas o futebol foi proibido de ser praticado por mulheres em diferentes países do mundo, como na Inglaterra (1921-1971) e no Brasil (1965-1979). Você imagina o porquê a modalidade foi proibida nesses países? Quais foram as consequências dessa proibição para o desenvolvimento do esporte?



Pesquise mais

Você gostou de conhecer a origem do futebol? Para aprofundar mais seu conhecimento, assista ao vídeo "A origem do futebol" no link

indicado. Nele, você poderá assistir à partida de futebol mais antiga já registrada, assim como as primeiras regras criadas para a modalidade.

Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=DF9Cn0ulWEE&t=>>. Acesso em: 9 out. 2017.

Evolução do futebol

O futebol permanece o mesmo desde que foi criado?

Assim como as regras originais foram alteradas ao longo dos anos, as características da partida também mudaram. O futebol atual apresenta uma intensidade de jogo muito maior do que no passado: as corridas são mais curtas e mais velozes, são realizados mais passes, há uma maior quantidade de passes certos e a bola se desloca com muito mais velocidade (BARNES et al., 2014; WALLACE; NORTON, 2014).

Além disso, os materiais esportivos utilizados durante a partida mudaram bastante. A Figura 1.1 apresenta uma partida do futebol no século XIX. Podemos perceber que as vestimentas utilizadas são bastante diferentes das que utilizamos hoje. Outro material que mudou significativamente foram as chuteiras. Atualmente as chuteiras são mais leves, com cravos mais finos e compridos. São compostas por materiais sintéticos que geram maior estabilidade e duração (HILGERS; WALTHER, 2011).

Figura 1.1 | Partida de futebol no século XIX



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/antique-dotprinted-photograph-of-hobbies-and-sports-football-rugby-gm623967542-109596175>>. Acesso em: 8 out. 2017.



Notamos essa evolução no futebol quando assistimos aos jogos profissionais e vemos o rápido toque de bola entre jogadores, os rápidos deslocamentos pelo campo e grande demanda fisiológica da partida. Essa nova configuração do esporte também teve implicações práticas para os treinos. Os treinamentos passaram a ser mais dinâmicos, com exercícios voltados para o desenvolvimento da inteligência tática e das capacidades físicas dos atletas.

A origem do futsal no mundo

Diferentemente do futebol, que teve sua origem na Europa, o futsal é considerado um esporte sul-americano. Mais jovem do que o futebol, o futsal foi criado apenas na década de 1930, no Uruguai. Na época, o Uruguai havia sediado a primeira Copa do Mundo de Futebol (1930) e sido campeão da competição. A população respirava futebol. Mas, dada a dificuldade de reunir 22 jogadores em campos em condições ideais para a prática, as pessoas passaram a praticar o esporte em quadras com um menor número de jogadores. Vendo o crescimento da prática, o professor uruguaio Juan Carlos Ceriani Gravier definiu as regras da modalidade e denominou-a de *indoor football*.

Outras versões sobre a origem do futsal defendem que a modalidade surgiu na cidade de São Paulo, na década de 1940. No entanto, a versão uruguaia é a oficialmente reconhecida pela Fifa. É importante lembrar que, quando criada no Brasil, a modalidade foi nomeada de futebol de salão.

Futebol de salão e futsal não são as mesmas modalidades?

Não. Embora muito parecidos, futebol de salão e futsal não são o mesmo esporte. O futsal foi criado na década de 1990, a partir do futebol de salão, sendo oficialmente reconhecido pela Fifa. Já o futebol de salão nunca teve seu reconhecimento pela Federação, sendo organizado pela Associação Mundial de Futsal (AMF). Além

dessas diferenças, o futebol de salão é jogado com bolas mais pesadas e tem as laterais e escanteios cobrados com as mãos.



Refleta

Sabemos que o futsal tem uma popularidade muito maior do que o futebol de salão no Brasil e no mundo. Como o fator “Fifa” pode explicar essa diferença entre as modalidades? Ainda sobre a Fifa, você já reparou que mesmo com toda a popularidade, o futsal não é esporte olímpico?

A origem do futebol no Brasil

Se algum dia você já pesquisou ou ouviu falar sobre a origem do futebol no Brasil, provavelmente ouviu falar no nome Charles Miller. O brasileiro é conhecido como o “pai do futebol”. Há relatos de que o futebol já era praticado no Brasil antes de ser disseminado por Charles Miller, mas foi ele que apresentou a modalidade de forma organizada, com regras e a introduziu aos clubes esportivos da época. O brasileiro passou grande parte da sua infância e adolescência estudando na Inglaterra durante o século XIX. Foi lá que aprendeu a jogar o recém-criado futebol moderno. Ao voltar para o Brasil em 1894 para trabalhar na companhia de ferro, Charles trouxe consigo bolas de futebol e as regras universais.

A partir da disseminação da modalidade no Brasil, em 1894 foi fundado o primeiro clube de futebol nacional, o São Paulo Athletic Club (São Paulo/SP). No Quadro 1.1 são apresentadas as datas de fundação dos primeiros clubes esportivos do país.

Quadro 1.1 | Data de fundação dos primeiros clubes de futebol no Brasil

1894	São Paulo Athletic Club
1898	Associação Atlética Mackenzie Colege
1899	Sport Club Internacional
1899	Sport Club Germânia
1900	Sport Club Rio Grande
1900	Associação Atlética Ponte Preta

1901	Clube Náutico Capibaribe
1902	Fluminense Foot Ball Club
1903	Grêmio Foot Ball Porto Alegre
1904	Bangu Atlético Clube
1904	Botafogo de Futebol e Regatas
1905	Clube de Remo
1905	Sport Club do Recife
1908	Clube Atlético Mineiro
1909	Coritiba Foot Ball Club
1909	Sport Club Internacional
1910	Sport Club Corinthians Paulista

Fonte: adaptado de: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/desenho-de-futebol-com-bola-de-futebol-gm179233060-25278331>>. Acesso em: 18 out. 2017.



Dica

Você, como cidadão brasileiro, não pode deixar de visitar o Museu do Futebol, no Estádio do Pacaembu, em São Paulo/SP, e o Museu Brasileiro do Futebol, no Estádio do Mineirão, em Belo Horizonte/BH.



Pesquise mais

Você sabia? O Dia Nacional do Futebol é comemorado em 19 de julho, em homenagem à fundação do Sport Club Rio Grande, por ser o clube mais antigo ainda em atividade no Brasil.

Com a rápida popularidade do futebol no Brasil, era necessária a criação de uma entidade que organizasse o esporte nacionalmente. Em 1916, foi criada a Confederação Brasileira de Desportos (CBD), responsável pela organização de todos os esportes no país. Por muitos anos, as modalidades esportivas não possuíam confederações próprias, sendo todas organizadas pela CBD. Apenas em 1979, a CBD foi substituída pela recém-criada Confederação Brasileira de Futebol (CBF).



Pesquise mais

Mais informações sobre a organização do futebol no Brasil e a criação da CBF podem ser obtidas no livro a seguir.

SARMENTO, C. E. A regra do jogo: uma história institucional da CBF. Rio de Janeiro: CPDOC, 2006.

Desdobramentos do futebol

O futsal não foi a única modalidade criada a partir do futebol. Conheceremos a seguir outros desdobramentos do futebol.

Futebol de botão

O futebol de botão, jogo popular entre crianças e adolescentes brasileiros, também é um esporte. Com regras definidas e coordenado pela Confederação Brasileira de Futebol de Mesa, o futebol de mesa é disputado anualmente no Campeonato Brasileiro. Nessa modalidade os passes dos botões são coordenados pelas mãos dos jogadores. Na sua primeira versão, os botões eram de madeira, mas atualmente foram substituídos pelos de plástico.

O futebol de mesa é jogado com diferentes regras, de acordo com a região do País. No Quadro 1.2 são apresentadas duas maneiras distintas de jogá-lo.

Quadro 1.2 | Diferentes formas de jogar futebol de mesa no Brasil.

Regra	Doze Toques	Um toque
Dinâmica do jogo	O botonista tem doze toques para conduzir a bola até o ataque e para poder chutar	Cada botonista pode dar somente um toque, passando em seguida a vez ao adversário
Toques consecutivos	Até três com um mesmo botão	Até três com um mesmo botão
Tempo x duração	2 x 10 min	2 x 25 min

Fonte: adaptado de Tavares (2006).

Futebol adaptado

Existem duas modalidades de futebol na Paralimpíada: o futebol de 5 e o futebol de 7. O primeiro é disputado por duas equipes com cinco atletas cada. Os times são compostos por quatro atletas de linha com deficiência visual (parcial ou completa) e pelos goleiros

com visão. Os jogadores de linha disputam a partida com os olhos vendados e são orientados pelos guizos das bolas. O Brasil apresenta sucesso e tradição nessa modalidade, sendo campeão nos Jogos Paralímpicos de 2004, 2008, 2012 e 2016.

Já o Futebol de 7 é disputado por duas equipes com sete jogadores com paralisia cerebral. Os atletas podem apresentar diferentes dificuldades, como no controle corporal, na caminhada e na corrida. Cada deficiência apresenta uma classificação. Durante a partida são restritas quantidades de jogadores de cada classificação.

É importante lembrar que ambas as modalidades, além de recentes, são praticadas apenas por homens.



Exemplificando

No vídeo abaixo são apresentados diversos exercícios que podem ser utilizados no ensino do futebol de 5 em aulas de educação física escolar. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=EQqOdealoPQ>>, Acesso em: 8 out. 2017.

Além das modalidades paralímpicas, o futebol para amputados também é uma variação do futebol convencional, com jogadores de linha que sofreram amputação de membros inferiores. Os goleiros são os únicos atletas com amputação de membros superiores. A partida é disputada por seis jogadores de linha e um goleiro. Assim como no futebol de 5, o Brasil apresenta grande sucesso e tradição no futebol para amputados, sendo tetracampeão na modalidade.



Pesquise mais

Mais informações sobre o futebol para amputados podem ser obtidas no artigo a seguir.

SIMIM, M. A. de M.; SILVA, B. V. C. da; MOTA, G. R. da. Futebol para amputados: aspectos técnicos, táticos e diretrizes para o treinamento. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 7, n. 25, p. 246-254, 2015.

Futebol na praia

Além das modalidades adaptadas, o futebol também foi adaptado para ser jogado na praia. Dessa adaptação surgiram duas modalidades: o futevôlei e o futebol de areia.

Criado na década de 1960, nas praias do Rio de Janeiro, o futevôlei pode ser disputado por equipes com dois, três ou até quatro jogadores (Figura 1.2). Os times podem ser masculinos, femininos ou mistos.

Como o próprio nome já diz, a modalidade possui regras comuns ao futebol e ao vôlei. Assim como no futebol, a bola não pode tocar os braços, antebraços e mãos dos jogadores. E, igualmente ao vôlei, cada jogador não pode dar mais de dois toques consecutivos na bola e cada equipe marca ponto quando a bola cai no chão do campo adversário.

Figura 1.2 | Partida de futevôlei disputada por equipes com dois jogadores



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/homens-jogando-futev%C3%B4lei-copacabana-rio-de-janeiro-brasil-am%C3%A9rica-do-sul-gm471561623-25057910>>. Acesso em: 8 out. 2017.

Assim como o futevôlei, o futebol de areia também tem origem brasileira. Apesar de praticado nas praias do Rio de Janeiro desde o início do século XX, o futebol de areia com as regras que conhecemos hoje foi criado apenas na década de 1990. O jogo é disputado por cinco jogadores em cada equipe que devem estar descalços durante a partida (Figura 1.3). Atualmente a Fifa é a entidade responsável pela organização da modalidade. Apesar da popularidade entre as mulheres, os campeonatos oficiais de futebol de areia ainda são restritos apenas para homens.

Figura 1.3 | Partida de futebol de areia disputada por homens e mulheres



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/torneio-de-futebol-de-praia-de-gm498907650-79916839>>. Acesso em: 8 out.2017.

Como mostrado anteriormente, o futebol possui diversas ramificações pelo mundo. Mas vemos que apesar da grande popularidade das modalidades, a prática nem sempre foi democrática. Quando criado, no século XIX, o futebol era praticado apenas por homens vinculados a colégios e clubes. Por muito tempo, a modalidade foi proibida de ser praticada por mulheres. Os esportes paralímpicos, futebol de 5 e futebol de 7, apesar de possibilitar que pessoas com deficiência pratiquem a modalidade, ainda são restritos aos homens. Da mesma forma, as competições de futebol de areia organizadas pela Fifa ainda são restritas à equipes masculinas.



Assimile

Como mostrado anteriormente, o futebol possui diversas ramificações pelo mundo. Mas vemos que apesar da grande popularidade das modalidades, a prática nem sempre foi democrática. Quando criado no século XIX, o futebol era praticado apenas por homens vinculados a colégios e clubes. Por muito tempo, a modalidade foi proibida de ser praticada por mulheres. Os esportes paralímpicos, futebol de 5 e futebol de 7, apesar de possibilitar que pessoas com deficiência pratiquem a modalidade, ainda são restritas aos homens. Da mesma forma, as competições de futebol de areia organizadas pela Fifa ainda são restritas à equipes masculinas.

Futebol e sociedade

As modalidades apresentadas anteriormente fazem parte da vida de milhares de pessoas. Torcedores, professores, praticantes,

investidores, patrocinadores, comentaristas, jornalistas e muitos outros vivem diariamente o futebol na sua profissão ou no seu momento de lazer. Para cada pessoa, o esporte tem um diferente significado.

Quantas crianças e adolescentes não veem no esporte a possibilidade de mudar de vida? Nas nossas aulas em escolas, clubes, ONGs, em qualquer que seja o ambiente, sempre vamos escutar o sonho de "quero ser um(a) jogador(a) de futebol!". É importante, além de desenvolvermos nossos alunos como praticantes e atletas, que apresentemos as dificuldades enfrentadas nesse caminho.

Figura 1.4 | Futebol jogado por crianças brasileiras



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/favela-soccer-kids-gm174774026-22198850>>. Acesso em: 8 out. 2017.

Por trás do sonho tão desejado, existe um mercado que movimenta milhares de dólares. O valor dos jogadores, os patrocinadores, as propagandas e muitos outros fatores fazem com que o futebol vá muito além da habilidade individual de cada atleta.

No Brasil, o futebol pode determinar o horário que os programas televisivos serão transmitidos. Em época de Copa do Mundo, pode parar o comércio em diferentes regiões do país para que a população assista a seleção jogar. E nos Jogos Olímpicos? Até o comércio de bebidas alcoólicas, que é estritamente proibido dentro dos estádios, passa a ser liberado. Por alguns fatores aqui apresentados vemos que a espetacularização do futebol gera um significado social do esporte para cada sociedade (REIS; ESCHER, 2005).

Portanto, não podemos achar que o futebol é apenas um esporte disputado por 22 jogadores em uma partida com duração de 90

minutos. O esporte está inserido em nossas vidas numa magnitude muito maior do que podemos imaginar.

Sem medo de errar

Na situação-problema apresentada anteriormente, você foi contratado para trabalhar no centro esportivo “Futebol para todos”. Como desafio inicial, deveria refletir sobre o futebol no seu contexto social, cultural e histórico e apresentar modalidades derivadas do futebol que poderiam ser ensinadas no centro esportivo.

Como mostrado ao longo da seção, o futebol deu origem a diversos esportes. Vimos que a criação das modalidades esportivas está diretamente relacionada ao contexto histórico e cultural do país de origem. Por exemplo, o futsal foi criado em 1930, no Uruguai. Na época, o país havia sediado e vencido a primeira Copa do Mundo de Futebol. O país estava imerso na modalidade. Entretanto, dada a dificuldade de reunir 22 jogadores em campos adequados para a prática, o futebol passou a ser jogado em ambientes fechados com um número reduzido de jogadores.

Já o futevôlei e futebol de areia foram criados no Brasil, mais especificamente no Rio de Janeiro. Não por acaso, a população carioca tem tradição de praticar esportes nas praias, pelo clima da região e beleza natural.

Também vimos que as mulheres não tiveram/têm acesso a diversas modalidades esportivas. Esse passado nos ajuda a compreender as dificuldades e preconceitos enfrentados até hoje.

Além das modalidades já citadas, o futebol de botão, futebol de 5 e futebol de 7 também fazem parte da cultura nacional e poderiam ser explorados nos contextos educativos.

Ao final da seção, vimos que a espetacularização do futebol invadiu a vida dos brasileiros. Seja como torcedores, “peladeiros”, professores, treinadores, investidores, patrocinadores, empresários ou como jogadores iludidos com o sonho de se tornar um jogador profissional, o futebol se mistura com a vida de cada cidadão.

Avançando na prática

Futsal como esporte olímpico? A briga de titãs entre Fifa e COI

Descrição da situação-problema

Ao chegarem ao Centro Esportivo, muitos alunos debatiam o desempenho das seleções brasileiras no futebol durante a última edição dos Jogos Olímpicos. Ouvindo essa discussão, você perguntou aos alunos o que eles achavam do desempenho das seleções nacionais no futsal durante as Olimpíadas. Os alunos não souberam responder e não se lembraram de ter assistido aos jogos. Discuta com eles sobre as questões políticas e econômicas entre Fifa e COI que não permitem que o futsal seja um esporte olímpico.

Resolução da situação-problema

Como mostrado na seção, o futsal é organizado pela Fifa, fator que explica a popularidade da modalidade no mundo. O futsal é praticado nos cinco continentes e por mais de 75 países, obedecendo às regras estipuladas pelo COI para que uma modalidade se torne olímpica. Como a própria Fifa já organiza o Campeonato Mundial de Futsal, evento que gera um grande lucro, não seria interessante dividir sua audiência em dois eventos distintos. Além da audiência, provavelmente o retorno financeiro também seria dividido entre Mundial e Jogos Olímpicos. Pelo mesmo motivo, a Fifa permite que o futebol masculino seja um esporte olímpico desde que disputado por atletas com menos de 23 anos, sem comprometer sua audiência durante a Copa do Mundo.

Faça valer a pena

1. Antigamente, o futebol e o rugby eram um único esporte, praticado com os pés e com as mãos. Somente na Inglaterra, no século XIX, que o futebol moderno, com regras, temporalidade e espaços próprios para a prática, foi criado. As primeiras regras foram estabelecidas por estudantes nas escolas públicas inglesas.

Sobre a acessibilidade à prática do futebol naquela época, assinale a alternativa correta:

- a) Toda a população inglesa tinha acesso à prática, independentemente de nível social e gênero.
- b) O futebol foi praticado por mulheres desde a sua criação.
- c) A princípio, o esporte era praticado apenas por homens da elite inglesa.
- d) O futebol apresentou baixa popularidade após a sua criação, quase não sendo praticado na Inglaterra.
- e) O futebol apresentou baixa popularidade após a sua criação, sendo praticado somente na Inglaterra.

2. Muitas pessoas acreditam que o futsal e o futebol de salão são o mesmo esporte. Entretanto, não são. O futebol de salão é mais antigo, criado na década de 1930, no Uruguai. O futsal foi criado a partir do futebol de salão apenas na década de 1990.

Com base nas afirmativas abaixo, selecione a opção que apresenta apenas as afirmações corretas:

I. Futebol de salão e futsal são reconhecidos e organizados pela Fifa.

II. A bola no futsal é mais leve.

III. As laterais no futebol de salão são cobradas com as mãos.

IV. Ambos esportes são jogados com cinco pessoas em cada time.

- a) I, II, III e IV.
- b) I e IV.
- c) II e III.
- d) II e IV.
- e) II, III e IV.

3. O Brasil apresenta uma grande importância na história do futebol e de suas manifestações. Diversos esportes derivados dele foram criados no “país do futebol”. As características climáticas e as paisagens naturais do país ajudaram na popularização das modalidades.

Assinale qual alternativa contém as modalidades derivadas do futebol e criadas no Brasil.

- a) Futebol de 5 e futebol de 7.
- b) Futebol de salão e futsal.
- c) Futebol de 5 e futsal.
- d) Futevôlei e futebol de praia.
- e) Futevôlei e futebol de 7.

Seção 1.2

Aspectos sociais do futsal e futebol

Diálogo aberto

Querido aluno e aluna,

Na seção anterior estudamos os aspectos históricos e sociais relacionados ao futsal e futebol. Vimos o crescimento e a rápida popularização das modalidades e como elas foram se adequando aos diversos públicos e contextos geográficos. Nesse processo surgiram o futebol de 5, futebol de 7, futebol de areia e futevôlei. No entanto, percebemos que ao longo da história as mulheres nem sempre tiveram um acesso democrático a essas práticas esportivas. Vimos que a prática do futebol feminino foi proibida no Brasil de 1965 a 1979. Esse período sombrio da modalidade gera consequências nas praticantes e no desenvolvimento da modalidade até hoje.

No nosso dia a dia ainda vivemos diversas situações de preconceito e dificuldade vivenciadas por meninas e mulheres que desejam jogar bola. Um exemplo aconteceu na aula inaugural do centro esportivo "Futebol para todos". Como sugerido por você, durante a aula, foram vivenciadas diversas modalidades esportivas derivadas do futebol. Alunos e alunas se divertiram realizando as atividades juntos. Ao final da aula, o pai de uma aluna conversou receoso com você sobre o fato de ela querer jogar futebol. Para solucionar esse problema, descreva o crescimento do futebol feminino nos últimos anos e também discuta o papel da mídia como formadora de opinião.

A partir dos conteúdos que vamos estudar nesta próxima seção, poderemos tornar nossas aulas inclusivas e alcançar muito mais praticantes.

Aproveite e bons estudos!

O futebol feminino no Brasil e no mundo

Figura 1.5 | Futebol feminino mundial



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/mulheres-jogadores-de-futebol-em-metade-de-a%C3%A7%C3%A3o-de-correspond%C3%Aancia-gm483097126-70613895>>. Acesso em: 8 out. 2017.

Antes da criação do futebol moderno, na metade do século XIX, mulheres já se reuniam para praticar jogos com bola. Depois de estabelecidas as primeiras regras da modalidade, o primeiro registro de mulheres praticando futebol data de 1892, na Europa.

No Brasil, existem registros de partidas mistas, disputadas por homens e mulheres juntos desde o início do século XX. Entretanto, a primeira partida jogada apenas por mulheres ocorreu em 1921, na cidade de São Paulo entre as moradoras dos bairros Tremembé e Cantareira.

Apesar da popularidade da modalidade entre as mulheres, no pensamento da época, a prática do futebol poderia causar prejuízos à feminilidade, maternidade e beleza feminina (GOELLNER, 2005). Essa ideia fez com que em 1941 o Conselho Nacional de Desportos (CND) interditsse a participação das mulheres em algumas modalidades, como lutas, salto com vara, salto triplo e decatlo. Fortalecendo a interdição, em 1965, o CND aprovou a deliberação que proibia a prática feminina de lutas, futebol, futebol de salão, futebol de praia, pólo aquático, rugby, halterofilismo e baseball (GOELLNER, 2005). Até 1979, momento em que a deliberação foi revogada, as mulheres praticavam essas modalidades, porém, sem nenhum incentivo dos clubes e instituições promovedoras de esportes.



Você se interessou pela história do futebol feminino no Brasil? No artigo "Mulheres e o futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades" a autora Silvana V. Goellner apresenta as dificuldades vivenciadas pelas atletas e praticantes de futebol ao longo da história. O texto na íntegra pode ser acessado no endereço indicado.

Disponível em: <http://esportes.universoef.com.br/container/gerenciador_de_arquivos/arquivos/281/mulheres-e-futebol-no-brasil.pdf>. Acesso em: 9 out. 2017.

A proibição e as dificuldades enfrentadas pelas mulheres na prática do futebol feminino durante o século XX não foi exclusiva ao Brasil. Outros países como Inglaterra, Canadá, China, Coreia, Noruega também tiveram períodos sombrios quanto à participação feminina nos esportes (HONG; MANGAN, 2003). Depois de uma longa luta pelo reconhecimento da modalidade, na década de 1980, diversas associações e seleções de futebol feminino foram criadas.

Nesse contexto, a década de 1990 traz esperança e incentivo para a modalidade. Em 1991 é realizada a primeira Copa do Mundo de Futebol Feminino, na China, com 12 seleções participantes. E, em 1996, o futebol feminino torna-se modalidade olímpica.

O Brasil participou de todas as edições dos Mundiais e Jogos Olímpicos de futebol feminino. Com atletas reconhecidas internacionalmente, a seleção brasileira conquistou o terceiro lugar na Copa do Mundo de 1999 e a medalha de prata no mundial de 2007. Nas Olimpíadas, o Brasil ficou com o quarto lugar em três edições (1996, 2000 e 2016) e com a medalha de prata nos Jogos de Atenas (2004) e Pequim (2008).



Vemos que a seleção brasileira sempre esteve próxima ao ouro olímpico e mundial. Entretanto, nunca conquistou a tão sonhada medalha. O que será falta para alcançarmos esse objetivo? Reflita sobre a estrutura dada para a formação e profissionalização das atletas no país.

Projetos de desenvolvimento do futebol feminino

Vendo o crescimento e a popularização da modalidade, em 2004 a Fifa lançou o Projeto de Desenvolvimento do Futebol Feminino. Entre os objetivos do projeto estão o aumento do número de praticantes, de mulheres envolvidas em cargos técnicos e de gestão, de campeonatos de base, e a promoção de simpósios e congressos sobre a modalidade (Fifa, 2015). Para alcançar os objetivos, foram estabelecidas metas a curto, médio e longo prazo, além de fornecimento de apoio financeiro às instituições vinculadas à Fifa. As iniciativas da Fifa promoveram o aumento de 32% no número de jogadoras no mundo de 2000 a 2011.

Da mesma forma, a Union of European Football Associations (Uefa) lançou em 2010 o Plano de Desenvolvimento de Futebol Feminino para países europeus. Novamente, o projeto longitudinal objetivou aumentar o número de atletas em categorias de base, de campeonatos, o suporte para a carreira das jogadoras e o número de mulheres envolvidas em cargos de gestão no futebol feminino.



Exemplificando

Quando discutimos as dificuldades enfrentadas pelas mulheres no futebol, normalmente, nos referimos às atletas. Mas, os preconceitos e barreiras também são vivenciados por mulheres que desejam se tornar treinadoras, preparadoras físicas, fisiologistas, árbitras, comentaristas e entre outros cargos predominantemente ocupados por homens.

Figura 1.6 | Mulheres atuando como treinadoras no futebol feminino



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/happy-soccer-coach-shows-players-a-play-on-her-clipboard-gm545356970-98241709>>. Acesso em: 8 out. 2017.

Já na América do Sul, recentemente, a Confederação Sul-Americana de Futebol (CONMEBOL) declarou que a partir de 2019 os clubes que não tiverem um time feminino disputando competições nacionais não poderão participar de campeonatos sul-americanos de futebol masculino. No início de 2017, a Confederação Brasileira de Futebol (CBF) adicionou a exigência ao seu licenciamento de clubes. Baseados nessa declaração, podemos nos perguntar se ter uma equipe adulta de futebol feminino participando de competições nacionais garante o desenvolvimento da modalidade.

A estrutura fornecida pelos clubes nacionais para as atletas da categoria adulta ainda são precárias. Atualmente, o Santos é o único clube que fornece contratos formais e carteira assinada para as atletas. A relação "profissional" entre os demais clubes nacionais e atletas ainda é baseada em contratos informais, com salários que variam de R\$ 300,00 a R\$ 6.000,00.

Mesmo com as dificuldades enfrentadas pelas atletas adultas, o futebol feminino está se tornando uma prática cada vez mais popular no Brasil. Como apontam os dados do Ministério do Esporte, o futebol é o segundo esporte mais praticado por mulheres no país, logo atrás do volêi (BRASIL, 2013).



Pesquise mais

Se antigamente as escolinhas de futebol eram frequentadas apenas por meninos, e os campos de futebol alugados apenas por homens, atualmente, as mulheres começam a ganhar espaço nesses ambientes. Um exemplo é o grupo Pelado Real, na cidade de São Paulo, que dá aulas de futebol para meninas e mulheres de todas as idades.

Para saber mais, acesse o site. Disponível em: <<http://peladoreal.com.br/>>. Acesso em: 9 out. 2017.

Marta, Vanessa e Amanda – as brasileiras melhores do mundo

Apesar de todas as dificuldades enfrentadas pelas atletas brasileiras, o Brasil apresenta uma grande importância no futebol feminino internacional. Vanessa Pereira (foto à direita) foi eleita por três anos consecutivos (2010 a 2012) a melhor jogadora de

futsal do mundo. A hegemonia brasileira na modalidade continuou com Amandinha (foto ao centro) que também foi eleita a melhor jogadora de futsal do mundo entre os anos de 2014 a 2016.

Figura 1.7 | (a) Marta (à esquerda), (b) Amandinha (ao centro) e (c) Vanessa (à direita), atletas eleitas as melhores jogadoras de futebol e futsal do mundo



Fontes: (a) <<http://veja.abril.com.br/esporte/marta-sempre-reinou-nos-gramados-mesmo-quando-nao-era-notada/>>. Acesso em: 9 out. 2017. (b) <<http://www.diplomatafm.com.br/portal/esportes/detalhes.php?id=7611>>. Acesso em: 9 out. 2017. (c) <<http://vanessa7.com/noticias-ver.php?id=27>>. Acesso em: 9 out. 2017.

No futebol de campo temos a maior recordista de prêmios de melhor do mundo: Marta (foto à esquerda). A atleta recebeu o prêmio por cinco anos consecutivos, além de ser indicada mais seis vezes para a disputa.



Refleta

Além da Marta, você conhecia o sucesso e reconhecimento brasileiro no futsal feminino? Reflita como o futsal feminino possui pouco destaque na mídia nacional e as consequências dessa falta de visibilidade.

Mídia e o futebol

Apesar da grande importância do Brasil no futebol e futsal feminino internacional, a mídia nacional ainda é restrita a apenas uma modalidade e um gênero: futebol masculino. Assim como as modalidades femininas, o futsal masculino, futebol de 5, futebol de 7, futebol de areia e futevôlei também recebem pouca atenção dos programas televisivos, jornais e revistas.

No artigo “Esporte na mídia ou esporte da mídia?”, Mauro Betti aborda as relações desiguais estabelecidas entre mídia e esporte. De acordo com o autor, atualmente o esporte da mídia é caracterizado pela “falação esportiva” baseada nos resultados, nas transações de jogadores e na vida pessoal dos atletas; na monocultura esportiva do futebol; na sobrevalorização da forma em relação ao conteúdo; na superficialidade e na prevalência dos interesses econômicos.

Caso existisse o esporte na mídia, os programas televisivos, jornais e revistas seriam mais democráticos e informativos. Nesse contexto, os telespectadores teriam contato com diversas modalidades esportivas, com informações e conteúdos científicos e análises mais profundas e críticas com relação aos aspectos esportivos (econômicos, administrativos, políticos etc.) (BETTI, 2001). Além disso, os atletas seriam vistos como seres humanos integrais e não como máquinas de desempenho.



Pesquise mais

Apesar da dominação do futebol masculino nos programas televisivos, as mídias alternativas estão dando cada vez mais espaço para os esportes femininos. Para acompanhar as notícias e acontecimentos nas modalidades femininas, você pode acessar os sites indicados.

- Bola Feminina. Disponível em: <<http://www.bolafeminina.com.br>>. Acesso em: 9 out. 2017.

- ESPN Women. Disponível em: <<http://espn.uol.com.br/modalidade/espnw>>. Acesso em: 9 out. 2017.

- Dibradoras. Disponível em: <<http://dibradoras.com.br>>. Acesso em: 9 out. 2017.



Pesquise mais

Apesar de o problema midiático ter sido discutido no contexto brasileiro, a ausência de notícias e coberturas sobre esportes femininos é um problema mundial (COOKY et al., 2013). Além das reportagens, pesquisadores têm refletido sobre a menor participação feminina como jornalistas esportivas (KIAN; HARDIN, 2009).

Jogos e brincadeiras tradicionais

Em contrapartida à espetacularização do esporte na mídia, o futebol, futsal e suas diversas manifestações fazem parte do dia a dia de milhares de brasileiros e brasileiras.

É muito comum vermos um grupo de crianças se reunirem para jogar futebol em parques, praças e condomínios. Nem sempre esse encontro conta com o número de jogadores e jogadoras necessários para promover o jogo formal de futebol ou futsal. Nesse contexto do “futebol de rua” são promovidas adaptações nas regras e dinâmica do jogo para que todos possam jogar.



Exemplificando

A quadra ou o campo nem sempre são necessários para a prática do futebol de rua. Linhas feitas com os pés e sapatos utilizados como traves são exemplos de adaptações feitas pelos jogadores(as) para praticarem a modalidade. Além das adequações físicas, as regras também são criadas baseadas nas necessidades dos participantes: as finalizações só podem ser realizadas com bola rasteira, tempo do jogo é dependente do condicionamento físico dos praticantes, entre outros.

Além disso, dependendo da infraestrutura e do número de participantes, são realizados jogos que simulam situações fracionadas das partidas de futebol e futsal. Entre os jogos popularmente conhecidos e praticados no Brasil estão o bobinho, artilheiro, gol a gol, gol a gol matadinha, três dentro três fora e muitos outros. Os jogos apresentam diferentes nomes e regras de acordo com a região do país onde são praticados.

Figura 1.8 | Futebol de rua jogado no Brasil



Fonte: <<http://www.istockphoto.com/br/foto/garotos-jogando-futebol-rio-de-janeiro-brasil-am%C3%A9rica-do-sul-gm459205975-31935990>>. Acesso em: 9 out. 2017.

Na próxima seção veremos que além de fazer parte da cultura brasileira, os jogos também podem ser utilizados no processo pedagógico de ensino das modalidades.



Assimile

Durante nossas aulas de futebol e futsal, é importante, além de ensinarmos os aspectos técnicos, táticos e físicos, promovermos discussões sobre as questões sociais e culturais das modalidades. Podemos estimular reflexões sobre as questões de gênero e esporte, e também sobre mídia e esporte. Além disso, podemos abordar os jogos e brincadeiras tradicionais que também fazem parte da cultura brasileira.

Sem medo de errar

No início dessa seção fomos apresentados a uma situação comum na vida de muitas meninas que desejam iniciar a prática do futsal e futebol: os pais ficam receosos sobre sua participação na modalidade.

Acompanhamos a história do futebol feminino no Brasil e no mundo ao longo do século XX e XXI. Quando somos confrontados com o receio dos pais das nossas alunas sobre a iniciação nas modalidades de futsal e futebol, podemos explicar que esse pré-conceito ainda é consequência de uma proibição recente da modalidade no Brasil. Podemos explicar de que no passado existia a crença que a prática do futebol poderia causar prejuízos à feminilidade, maternidade e beleza feminina. Entretanto, essas ideias preconceituosas foram substituídas pelos projetos de desenvolvimento do futebol feminino em diversos países do mundo.

Podemos lembrar que, apesar da grande dificuldade ainda vivenciada por atletas de futebol feminino no Brasil, a modalidade já é a segunda mais praticada pela população brasileira.

Portanto, nós, como professores e treinadores, devemos oportunizar a vivência do futebol e das suas diversas manifestações para nossos alunos e alunas de todas as idades.

A monocultura esportiva da mídia

Descrição da situação-problema

A aula inaugural do centro “Futebol para todos” foi um sucesso! Meninas e meninos de todas as idades vivenciaram diversas modalidades esportivas. Durante a aula você comentou com as crianças sobre os jogos da final do Campeonato Brasileiro de Futebol Feminino e da final do Campeonato Brasileiro de Futebol de Areia. O assunto não teve continuidade, pois nenhum aluno tinha assistido às partidas. Curiosos, os alunos perguntaram como eles poderiam acompanhar as notícias e partidas do futebol feminino, futevôlei, futebol de areia e outras modalidades que são menos televisionadas.

Discuta com eles a monocultura do futebol masculino presente na mídia e apresente veículos alternativos que podem ser utilizados como fonte de informação esportiva.

Resolução da situação-problema

Como vimos ao longo da seção, atualmente o futebol masculino é o principal produto da mídia. As reportagens, normalmente, são sobre os resultados das partidas, as transações de jogadores e a vida pessoal dos atletas. Nesse contexto, vemos a sobrevalorização da forma em relação ao conteúdo, a superficialidade e a prevalência dos interesses econômicos.

Em contrapartida a essa monocultura esportiva, mídias alternativas debatem diversas modalidades e propõem reflexões culturais, sociais e econômicas sobre o contexto esportivo.

Para nossos alunos e alunas, podemos indicar os sites abaixo, que são ótimos veículos de informação sobre modalidades femininas:

- Bola Feminina. Disponível em: <<http://www.bolafeminina.com.br>>. Acesso em: 9 out. 2017.

- ESPN Women. Disponível em: <<http://espn.uol.com.br/>>

modalidade/espnw>. Acesso em: 9 out. 2017.

- Dibradoras. Disponível em: <<http://dibradoras.com.br/>>. Acesso em: 9 out. 2017.

Notícias sobre outras modalidades esportivas, como futsal e futebol de 7 também podem ser acessadas no site indicado.

- Torcedores. Disponível em: <<http://torcedores.uol.com.br/>>. Acesso em: 9 out. 2017.

Faça valer a pena

1. Baseados na ideia de que a prática esportiva poderia causar prejuízos à feminilidade, maternidade e beleza feminina, em 1965, o Conselho Nacional de Desportos aprovou a deliberação que proibia a prática feminina em diversas modalidades esportivas.

Quais modalidades foram proibidas de serem praticadas por mulheres no Brasil no período de 1965 a 1979? Assinale a alternativa correta.

- a) Ginástica artística e ginástica rítmica.
- b) Handebol e voleibol.
- c) Natação e saltos ornamentais.
- d) Futebol, futebol de salão e futebol de praia.
- e) Basquete e 100 m rasos.

2. Atualmente, vemos na mídia a monocultura esportiva do futebol masculino. As reportagens são normalmente sobre os resultados das partidas, as transações de jogadores e a vida pessoal dos atletas. Nesse contexto, vemos a sobrevalorização da forma em relação ao conteúdo, a superficialidade e a prevalência dos interesses econômicos.

Assinale a alternativa que apresenta modificações que deveriam ocorrer para que a mídia se tornasse um veículo mais democrático de informação.

- a) Maior cobertura do futebol masculino e futebol feminino.
- b) Aprofundamento nas informações sobre a vida pessoal dos atletas.
- c) Menor atenção aos esportes de participação e categorias de base, maior foco nos esportes de elite.
- d) Maior cobertura do futsal, futebol de 5, futebol de 7, futevôlei e futebol de areia.
- e) Maior cobertura de diversas modalidades esportivas, análises mais profundas e críticas em relação aos aspectos esportivos.

3. No início de 2017, a Confederação Brasileira de Futebol adicionou ao seu licenciamento a exigência de que os clubes que não tiverem um time feminino disputando competições nacionais não poderão participar de campeonatos sul-americanos de futebol masculino.

A exigência da CBF deposita nos clubes o tão desejado desenvolvimento da modalidade. Entretanto, o desenvolvimento do futebol feminino só será alcançado quando houver:

I. Maior número de jogadoras profissionais.

II. Maior número de jogadoras recreacionais.

III. Maior número de mulheres envolvidas com cargos técnicos e administrativos na modalidade.

IV. Maior número de campeonatos de base de futebol feminino.

V. Maior investimento para o futebol de elite e menor para o esporte de participação.

Assinale quais alternativas estão corretas:

a) I, II, III e IV.

b) I e V.

c) III e V.

d) I, II, III, IV e V.

e) IV e V.

Seção 1.3

Atividades pedagógicas no ensino do futsal e futebol

Diálogo aberto

Querido aluno e aluna,

Na seção anterior vimos alguns jogos e brincadeiras tradicionais de futsal e futebol que fazem parte da cultura brasileira. No contexto do futebol de rua, os jogos são organizados pelos próprios jogadores, com regras específicas, dependendo da infraestrutura e do número de participantes. Além de promoverem a diversão nos seus praticantes, os jogos também podem ser utilizados por nós, professores e treinadores, como uma ferramenta de ensino.

Em contrapartida aos jogos pedagógicos, temos o método de ensino tradicional do esporte, conhecido como método analítico ou tecnicista. Durante o planejamento das suas aulas, no centro esportivo "Futebol para todos", você e os professores se reuniram para definir os conteúdos a serem trabalhados, assuntos a serem discutidos com os alunos(as) e as metodologias de ensino a serem utilizadas. Quais são as vantagens e as desvantagens de utilizar a nova abordagem pedagógica (baseada em jogos) e o método tradicional (tecnicista) no ensino dos esportes?

A partir dos conteúdos que vamos estudar nesta próxima seção, ampliaremos nosso conhecimento sobre as atividades que podemos utilizar para ensinar os fundamentos esportivos. Com esse conhecimento, tornaremos nossas aulas mais diversificadas e capazes de alcançar muito mais alunos. Quanto maior nosso conhecimento sobre os métodos de ensino dos esportes, mais eficiente será nossa ação educativa.

Aproveite a seção e bons estudos!

Não pode faltar

Ensinando e aprendendo esporte

Todos nós, em algum momento da vida, vivenciamos o processo sistematizado do ensino de esportes, seja na escola formal, na escolinha de futebol, em clubes ou em vários outros locais. Você já parou para pensar como foi esse processo de ensino? Quais são os pontos positivos e negativos das suas aulas? Quando se tornar professor, você utilizará o mesmo método de ensino ou fará alterações?

Antes de nos aprofundarmos nas diversas abordagens de ensino do esporte, primeiramente, é necessário definir a palavra método. No ensino esportivo, além de definirmos os conteúdos que ensinaremos aos nossos alunos e alunas, precisamos escolher quais métodos utilizaremos nesse processo de aprendizagem. A palavra método significa caminho, ou meio, utilizado para atingir determinado objetivo. Nesse sentido, podemos utilizar atividades com diferentes características para ensinar um mesmo conteúdo técnico ou tático.



Exemplificando

Suponhamos que você deseja ensinar o fundamento de condução de bola na sua aula. Como seriam os exercícios para atingir esse objetivo? Você poderia propor atividades por diferentes métodos de ensino, por exemplo:

- Formar uma fila e pedir que cada aluno conduza a bola em um espaço de 10 m.
- Realizar o jogo popular "mamãe da rua", no qual os alunos poderiam atravessar a rua somente conduzindo a bola.

Veja que os dois exercícios propostos possuem o mesmo objetivo, porém, características bastante distintas. Os métodos que embasam cada uma das atividades, assim como suas potencialidades e limitações, serão discutidos a seguir.

Método analítico de ensino dos esportes

O método analítico também é conhecido como modelo tradicional de ensino dos esportes. Mas, por que tradicional? Historicamente o método analítico foi (e ainda é) o mais utilizado no Brasil. Hoje em dia, muitas escolas formais, não formais e clubes ainda utilizam esse método para ensinar esporte aos seus alunos e atletas. Ao estudar as características desse modelo de ensino, veja se você já o vivenciou em algum momento da vida.

O método analítico se baseia na ideia de que o todo é a somatória das partes. Portanto, os elementos de uma partida de futebol ou futsal são aprendidos de forma fragmentada. Outra característica marcante do método é o ensino baseado predominantemente nos aspectos técnicos da modalidade. Nesse sentido, as aulas são direcionadas para o ensino do passe, recepção, finalização, cabeceio, entre outros. Por esse motivo, o método também é conhecido por “tecnicista”.

Além da importância dos fundamentos técnicos nesse método de ensino, a forma como os exercícios são realizados também é bem característica. Normalmente, os exercícios são realizados de forma individual e em filas, como mostrado na Figura 1.9.

Figura 1.9 | Atividade de condução de bola baseada no método analítico de ensino do esporte



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/%C3%B4nibus-que-leva-ao-ar-livre-sess%C3%A3o-de-treino-de-futebol-gm577951366-99305155>>. Acesso em: 1º nov. 2017.

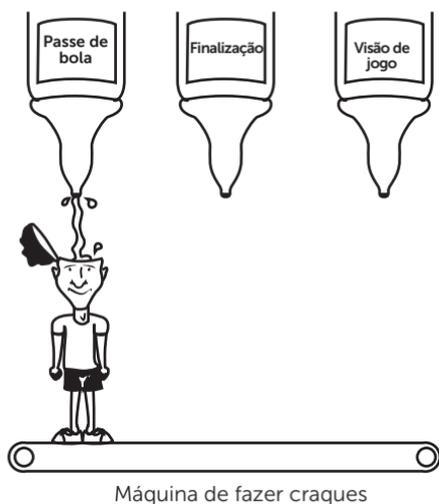


Exemplificando

É comum em aulas baseadas no método tecnicista a realização de atividades em filas e individuais trabalhando os fundamentos técnicos separadamente. Por exemplo, no início da aula os alunos se organizam em duplas e realizam passes com a perna direita. Em seguida, os passes são realizados com a perna esquerda. Depois, uma atividade é realizada com os alunos em fila para que todos realizem finalizações, novamente com a perna direita e depois com a esquerda. Por fim, é realizado o "coletivo", no qual os alunos jogam o jogo formal.

Desta forma, parte-se do princípio que se meu aluno sabe realizar bem os fundamentos técnicos em contextos fragmentados, saberá unir todo esse conhecimento no momento do jogo e se tornará um bom jogador. A Figura 1.10 expressa bem a ideia de como o jogador é formado a partir o ensino dos fundamentos técnicos de maneira fracionada.

Figura 1.10 | Visão analítica do ensino do futsal e futebol



Fonte: adaptada de <www.universidadedofutebol.com.br/produto/ensinar-bem-futebol/>. Acesso em: 7 nov. 2017.

Assim como todo método de ensino, existem potencialidades e limitações na sua utilização. No Quadro 1.3 são apresentadas algumas das vantagens e desvantagens de se utilizar o método analítico para o ensino dos esportes. Vemos que o método analítico é eficiente em promover uma grande vivência dos gestos técnicos, assim como a correção da técnica pelo viés biomecânico. Entretanto, as aulas não atendem ao desejo de jogar e não desenvolvem a improvisação e criatividade dos praticantes, habilidades exigidas com frequência durante uma partida de futsal ou futebol.

Com base no que foi apresentado, cabe ao professor julgar em qual contexto e em qual momento do planejamento esse método pode ser utilizado em suas aulas.

Quadro 1.3 | Vantagens e desvantagens da utilização do método analítico para o ensino dos esportes

Método analítico para o ensino de esporte	
Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none"> - Possibilita a grande vivência dos gestos técnicos - Possibilita a execução da técnica mais eficiente (pelo viés biométrico) - Possibilita a correção da técnica (pelo viés biomecânico) - Inibe conflitos dado que os exercícios são normalmente realizados individualmente ou em duplas 	<ul style="list-style-type: none"> - Não atende ao desejo de jogar - Aula pouco diversificada - Separa a técnica da tática - Treinamento da técnica fora do ambiente de jogo - Não desenvolve a imprevisibilidade do jogo - Desfavorece a improvisação e a criatividade - Desfavorece trocas sociais

Fonte: elaborado pela autora.

Novas tendências em pedagogia do esporte

Em oposição ao método tradicional de ensino, uma nova área de estudo surgiu com o objetivo de investigar e propor novas metodologias para o ensino do esporte, denominada de pedagogia do esporte. Diversos autores propuseram métodos para ensinar o esporte na sua totalidade, e não em partes fragmentadas, principalmente no tocante aos Jogos Desportivos Coletivos.

Entre eles, podemos destacar: Claude Bayer, Pablo Greco, João Batista Freire, Júlio Garganta, entre outros. Cada autor tem suas especificidades, mas todos compreendem a multifatorialidade do processo de ensino esportivo e que um bom jogador é muito mais do que apenas habilidades técnicas. Com o objetivo de sumarizar a ideia dos autores, nos aprofundaremos no ensino dos esportes coletivos baseado em jogos.

De acordo com Reverdito e Scaglia (2007), o jogo e o esporte se confundem porque ambos possuem a mesma natureza de jogar. Desta forma, o jogo é uma peça fundamental na aprendizagem esportiva, sendo capaz de nortear todo o processo de ensino (GARGANTA, 1998). Sendo assim, devemos entender o jogo como um sistema complexo composto por diferentes variáveis (Figura 1.11). As variáveis podem ser manipuladas de acordo com a modalidade treinada, objetivo da atividade e idade dos praticantes, entre muitos outros fatores.

Figura 1.11 | Variáveis dos jogos que podem ser manipuladas de acordo com a modalidade, objetivo da atividade e idade dos praticantes



Fonte: elaborada pela autora

Em contrapartida ao modelo tradicional de ensino, nessa proposta os alunos estão expostos a todo momento à imprevisibilidade, à criatividade e ao desenvolvimento tático.



Muitas vezes pensamos na utilização do jogo somente na iniciação, mas atualmente está sendo empregado em muitos treinamentos do futebol de elite.

O vídeo a seguir mostra o uso dos jogos por times de elite. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/globo-esporte/videos/t/globo-esporte-sp/v/campo-reduzido-para-treinamento-e-tendencia-entre-os-clubes/5598235/>>. Acesso em: 4 nov. 2017.

No Quadro 1.4 são apresentadas algumas das vantagens e desvantagens de se utilizar o método baseado em jogos para o ensino dos esportes. Vemos que, em oposição ao método analítico, os jogos favorecem o desenvolvimento da criatividade dos praticantes, as trocas sociais e a inteligência tática dos jogadores. Mas, deve-se ter cuidado com as variáveis manipuladas nas atividades propostas para que os alunos consigam lidar com todas as informações geradas no momento do jogo.

Quadro 1.4 | Vantagens e desvantagens da utilização do método baseado em jogos para o ensino dos esportes

Método baseado em jogos para o ensino de esporte	
Vantagens	Desvantagens
<ul style="list-style-type: none">- Atende ao desejo de jogar- As habilidades são aprendidas no contexto do jogo- Favorece a criatividade- Técnica e tática são trabalhadas em conjunto- Favorece as trocas sociais	<ul style="list-style-type: none">- Muitas informações ao mesmo tempo- Possibilita a execução errônea (pelo viés biomecânico) das habilidades- Desfavorece a relação com a bola em alguns momentos do jogo

Fonte: elaborado pela autora.



É importante percebermos que não existe um método “perfeito” para o ensino esportivo. Cada método apresenta potencialidades e limitações que devem ser conhecidas pelos professores e treinadores para que possamos atingir o maior número de alunos no processo de ensino esportivo.

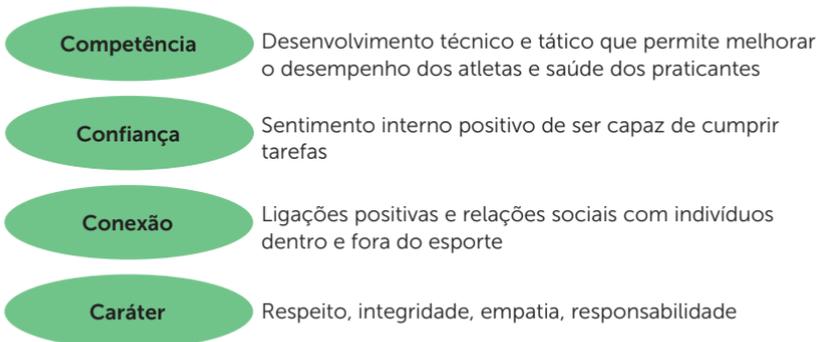
O papel do professor no ensino esportivo

Nesta seção, aprendemos alguns métodos que podemos utilizar no ensino do futsal, futebol, futebol de 5, futevôlei, entre outras modalidades. Além dos métodos de ensino, precisamos definir quais conteúdos ensinaremos para os nossos alunos e em qual sequência esses conteúdos serão ensinados ao longo do nosso planejamento. Os conteúdos serão aprofundados nas próximas sessões.

Nesse momento é importante perceber que o ensino esportivo não deve se limitar somente aos conteúdos técnicos, táticos e físicos das modalidades. Ao longo desta unidade vimos a importância dos aspectos históricos e culturais de cada esporte e como podemos abordá-los em nossas aulas. Além disso, também podemos desenvolver os aspectos sociais e afetivos por meio do esporte.

Nesse sentido, os pesquisadores Coté e Gilbert propõem que deveríamos desenvolver os quatro “cês” com nossos os alunos: competência, confiança, conexão e caráter (Figura 1.12). Veja como os desenvolvimentos técnicos e táticos são elencados como conteúdos a serem ensinados em aulas esportivas, mas além deles é apontada a importância de também promover relações sociais, respeito, integridade, empatia e responsabilidade de nossos alunos.

Figura 1.12 | Aspectos a serem desenvolvidos por professores e treinadores em aulas esportivas



Fonte: elaborada pela autora.

Além dos conteúdos, devemos pensar no alcance das nossas aulas. De acordo com Freire (1998), o ensino esportivo deveria alcançar igualmente todos os praticantes, com uma boa qualidade de ensino. Nesse sentido, alunos com maior facilidade para a aprendizagem esportiva não seriam privilegiados durante as aulas. Além disso, nós, professores, deveríamos ensinar mais que esporte, com uma educação completa voltada para o desenvolvimento dos aspectos motores, sociais e afetivos. E, por fim, deveríamos ensinar nossos alunos a gostar de esporte. É importante que os alunos sintam prazer ao vivenciar e aprender modalidades esportivas para que a prática seja incorporada em sua vida toda.



Reflita

Retomando o questionamento que foi feito no início desta seção, como foram suas aulas esportivas ao longo da sua vida? Quais métodos foram os mais utilizados? Pense sobre como será sua aula quando você se tornar professor, quais métodos você utilizará e quais conteúdos você deseja desenvolver com seus alunos.

Sem medo de errar

No começo desta seção você foi apresentado a um problema prático: ao planejar a aula esportiva você deveria escolher qual(is) método(s) utilizaria no processo de ensino esportivo.

O conhecimento sobre as potencialidades e as limitações de cada método pode auxiliar nessa decisão.

Durante a seção, estudamos o método analítico para o ensino, dos esportes e a pedagogia baseada em jogos. Vimos que o método analítico também é conhecido como o modelo tradicional de ensino dado que historicamente foi o mais utilizado no Brasil. O método é focado no ensino dos fundamentos técnicos das modalidades por meio de atividades fragmentadas e descontextualizadas do jogo. Assim, como limitações, vemos que a aula não atende ao desejo de jogar, que os conteúdos técnicos e táticos são aprendidos separados e a aula não desenvolve a imprevisibilidade e a criatividade dos alunos.

Já a pedagogia baseada em jogos trabalha com o esporte como um todo, com conteúdos técnicos e táticos desenvolvidos simultaneamente. Assim, a aula atende ao desejo de jogar, favorece o desenvolvimento da criatividade e as trocas sociais.

Pensando em desenvolver as habilidades técnicas dos nossos alunos e alunas, sempre com o objetivo de solucionar os problemas que surgem durante a partida, a nova abordagem pedagógica baseada em jogos parece ser mais adequada. Baseada em atividades que se aproximam da situação real do jogo formal, a nova abordagem pedagógica possibilita a aprendizagem de diferentes fundamentos técnicos unidos ao desenvolvimento da inteligência tática dos praticantes.

Avançando na prática

Ensinar mais: desenvolvendo os alunos além dos conteúdos técnicos e táticos do esporte

Descrição da situação-problema

O centro esportivo “Futebol para todos” está fazendo um grande sucesso na cidade ao ensinar diversas modalidades esportivas para meninos e meninas, além de utilizar uma metodologia inovadora

de ensino. Reconhecendo a ótima oportunidade de aprendizagem, diversos estudantes de Educação Física estão procurando estagiar no centro. Marina, estudante do sétimo semestre, começou a estagiar com você. Durante a conversa inicial, você perguntou a ela quais os conteúdos que gostaria de trabalhar com os alunos e alunas nas aulas. A estagiária descreveu todos os fundamentos técnicos e táticos das modalidades que acredita que deveriam ser ensinados. Aproveite a conversa e mostre para Marina como o ensino esportivo vai muito além dos aspectos técnicos e táticos das modalidades.

Resolução da situação-problema

Ao longo dessa unidade vimos a importância dos aspectos históricos e culturais de cada esporte e como podemos abordá-los em nossas aulas. Vimos que também podemos desenvolver os aspectos sociais e afetivos dos praticantes por meio do esporte.

Para mostrar como esses conteúdos podem ser trabalhados em aulas esportivas, você apresentou para Marina os quatro "cês" que podemos desenvolver em nossos alunos e alunas: competência, confiança, conexão e caráter (COTÉ, GILBERT, 2009). Mostrou que a competência é alcançada com o desenvolvimento das habilidades técnicas e táticas que permitem melhorar o desempenho dos alunos e alunas. A confiança está relacionada ao desenvolvimento do sentimento de ser capaz de cumprir tarefas. Para promover a conexão é necessário estabelecer relações sociais entre os alunos, pais e demais envolvidos com o ambiente esportivo. Por fim, caráter será desenvolvido a partir do respeito, integridade, empatia e responsabilidade de nossos alunos e alunas.

Faça valer a pena

1. No processo de ensino esportivo, além de nos preocuparmos com o ensino dos aspectos técnicos e táticos das modalidades, também devemos desenvolver os aspectos sociais e afetivos dos nossos alunos e alunas. Côté e Gilbert (2009) propõem quatro "cês" que podemos desenvolver em nossos alunos e alunas durante aulas esportivas.

Selecione a opção que descreve corretamente os quatro "cês" propostos por Côté e Gilbert (2009).

- a) Competência, confiança, conexão e caráter.
- b) Carisma, capacidade, coletividade e compaixão.
- c) Competitividade, carisma, competência e caráter.
- d) Conhecimento, coletividade, competência e confiança.
- e) Caráter, carisma, competitividade e conhecimento.

2. Um mesmo conteúdo esportivo pode ser ensinado de diferentes maneiras. Os métodos de ensino são os meios utilizados para ensinarmos os conteúdos esportivos. O método tradicional de ensino do esporte é chamado de analítico. Em oposição a esse método, surgiram as novas pedagogias do ensino do esporte baseadas em jogos.

Sobre o método analítico e a pedagogia baseada em jogos, assinale quais alternativas estão corretas.

- I) O método analítico é baseado na execução repetitiva dos gestos técnicos.
 - II) O método analítico é prazeroso para os praticantes devido à grande diversidade de atividades lúdicas utilizadas.
 - III) Os jogos possibilitam o desenvolvimento da criatividade dos jogadores.
- a) I, II e III.
 - b) I e II.
 - c) I e III.
 - d) II e III.
 - e) II.

3. Em uma aula de futsal os alunos realizaram a atividade de "Cabeçobol". Os alunos foram divididos em dois times e só poderiam realizar os passes com as mãos e os gols com as cabeças. Os alunos não poderiam dar mais do que três passes quando em posse da bola.

Sobre a atividade proposta, assinale a alternativa que a caracteriza corretamente:

- I) O método analítico foi utilizado para desenvolver o cabeceio.
 - II) A pedagogia baseada em jogos foi utilizada para desenvolver o cabeceio.
 - III) A atividade desfavorece o contato com a bola, dado que nem todos os alunos terão a possibilidade de realizar o cabeceio.
- a) I e II.
 - b) I e III.
 - c) II e III.
 - d) I.
 - e) III.

Referências

- BARNES, C. et al. The evolution of physical and technical performance parameters in the English Premier League. **International Journal of Sports Medicine**, v. 35, n. 13, p. 1095-1100, 2014.
- BETTI, M. Esporte na mídia ou esporte da mídia? **Motrivência**, n. 17, p. 1-3, 2001.
- BRASIL. **A prática do esporte no Brasil**. 2013. Disponível em: <<<http://www.esporte.gov.br/diesporte/2.html>>>. Acesso em: 3 fev. 2017.
- COOKY, C.; MESSNER, M. A.; HEXTRUM, R. H. Women play sport, but not on TV: longitudinal study of televised news media. **Communication & Sport**, v. 1, n. 3, p. 203-230, 2013.
- CÔTÉ, J.; GILBERT, W. An integrative definition of coaching effectiveness and expertise. **International Journal of Sports Science & Coaching**, [S.l.], v. 4, n. 3, p. 307-323, 2009.
- FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE FOOTBALL ASSOCIATION. **Women's Football: Background information**. Switzerland: Zurich, 2015.
- FREIRE, J. B. **Educação de corpo inteiro**. São Paulo: Scipione, 1989, v. 4.
- GARGANTA, J. **Analisar o jogo nos Jogos Desportivos Colectivos: Uma preocupação comum ao Treinador e ao Investigador**. Horizonte, [S.l.], v. 83, p. 7-14, 1998.
- GOELLNER, S.a Ve. Mulheres e futebol no Brasil: entre sombras e visibilidades. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 19, n. 2, p. 143-151, 2005.
- HILGERS, M.; WALTHER, M. Evolution of soccer shoe design. **international journal of athletic therapy and training**, v. 16, n. 3, p. 1-4, 2011.
- HONG, F.; MANGAN, J. A. (Ed.). **Soccer, women, sexual liberation**. Taylor & Francis, 2003.
- KIAN, E. M.; HARDIN, M. Framing of sport coverage based on the sex of sports writers: Female journalists counter the traditional gendering of media coverage. **International Journal of Sport Communication**, v. 2, n. 2, p. 185-204, 2009.
- REIS, H. H. B.; ESCHER, T. A. **A relação entre futebol e sociedade: Uma análise histórico-social a partir da teoria do processo civilizador**. In: SIMPÓSIO INTERNACIONAL DO PROCESSO CIVILIZADOR, IX, 2005.
- SARMENTO, C. E. **A regra do jogo: uma história institucional da CBF**. Rio de Janeiro: CPDOC, 2006.

SCAGLIA, A. J. et al. **O futebol que se aprende e o futebol que se ensina**. 1999. 242 f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Estadual de Campinas. Campinas, 1999.

SIMIM, M. A. de M.; SILVA, B. V. C. da; MOTA, G. R. da. Futebol para amputados: aspectos técnicos, táticos e diretrizes para o treinamento. **RBFF-Revista Brasileira de Futsal e Futebol**, v. 7, n. 25, p. 246-254, 2015.

TAVARES, T. S. **O futebol de botão e as narrações esportivas**. Juiz de Fora: UFJF, FACOM, 1. sem. 2006, 79 f. Projeto Experimental do Curso de Comunicação Social.

WALLACE, J. L.; NORTON, K. I. Evolution of World Cup soccer final games 1966–2010: Game structure, speed and play patterns. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 17, n. 2, p. 223-228, 2014.

Princípios técnicos de jogo no futsal e futebol

Convite ao estudo

Querido aluno, na primeira unidade, estudamos o futsal e o futebol nos contextos histórico, social e pedagógico.

Além disso, vimos como podemos promover o desenvolvimento dos aspectos emocionais, afetivos e sociais dos nossos alunos e alunas por meio do esporte. Também discutimos assuntos que podem ser abordados em nossas aulas para tornar nossos alunos mais críticos em relação à organização nacional e mundial do esporte. Nessa próxima unidade, avançaremos com o conhecimento sobre as modalidades esportivas e nos aprofundaremos nos fundamentos técnicos do futsal e futebol.

O centro “Futebol(s) para todos” está fazendo um grande sucesso na cidade. As turmas de futsal e futebol estão lotadas de meninos e meninas de diferentes idades. Você e os outros professores estão realizando o planejamento dos conteúdos que serão trabalhados ao longo do semestre. No planejamento, vocês decidiram que os aspectos técnicos, táticos e físicos serão trabalhados simultaneamente ao longo do semestre, dado que essas habilidades estão interligadas durante a partida. Cada aspecto terá maior ou menor enfoque dependendo do momento do treinamento. Nesse primeiro momento, serão priorizados o desenvolvimento dos aspectos técnicos do futsal e futebol, promovendo a vivência prazerosa dos diferentes fundamentos das modalidades.

Ao longo dessa unidade, conheceremos e exploraremos diferentes maneiras de ensinar os fundamentos técnicos das

modalidades. Novamente, teremos um olhar crítico em relação ao ensino da técnica esportiva, compreendendo-a como uma construção cultural. Veremos que a supervalorização da técnica esportiva é consequência do nosso modelo de ensino de esporte baseado no alto rendimento. Para que nossos alunos joguem futebol por lazer e saúde, não é necessário saber executar os fundamentos técnicos com o movimento biomecânico mais eficiente, basta conseguirem resolver os problemas impostos pelo jogo.

A supervalorização da técnica originou duas novas modalidades esportivas: o futebol *freestyle* e o *street* futebol. Ao longo desta seção, conheceremos melhor essas duas modalidades. Também estudaremos como os fundamentos técnicos são coletados e analisados durante as partidas, gerando informações importantes para o treinamento dos atletas.

Nesse sentido, podemos fazer alguns questionamentos: quais conteúdos técnicos serão ensinados no centro? Quais atividades podemos utilizar para o ensino da técnica? Como podemos coletar informações durante a partida que auxiliem no processo de treinamento? Essas e muitas outras questões serão discutidas na seção a seguir. Aproveite cada unidade para ampliar seu conhecimento e promover aulas cada vez mais completas para seus alunos.

Desejo a todos um ótimo estudo!

Seção 2.1

Habilidades básicas para futsal e futebol

Diálogo aberto

Querido aluno, na unidade anterior, estudamos os aspectos históricos e sociais de futsal e futebol que podemos ensinar em nossas aulas esportivas. Agora, iniciaremos o estudo dos aspectos técnicos, táticos e físicos do futsal e futebol. É importante lembrar que essas habilidades são exigidas simultaneamente durante o jogo e que também devem ser trabalhadas de forma conjunta durante os treinos. Por questões didáticas, abordaremos cada um dos aspectos em unidades separadas. Nesta seção, começaremos a estudar os fundamentos técnicos das modalidades esportivas.

No centro esportivo “Futebol(s) para todos” você fez um levantamento de todos os fundamentos técnicos do futsal e futebol a serem trabalhados com os alunos. Durante esse levantamento, surgiu uma polêmica entre os professores: ensinar apenas os aspectos técnicos considerados mais eficientes para o rendimento esportivo ou trabalhar a técnica como uma construção cultural? Apresente os fundamentos a serem desenvolvidos nas aulas e se posicione em relação à polêmica gerada durante o planejamento.

A partir dos conteúdos que vamos estudar nesta seção, veremos que o ensino dos aspectos técnicos vai muito além da reprodução dos gestos realizados por atletas de elite. Refletiremos se aulas esportivas somente baseadas nos fundamentos técnicos são eficientes na formação de jogadores inteligentes, bem como buscaremos com esse conhecimento promover uma vivência mais abrangente de futsal e futebol, possibilitando um ensino mais prazeroso e criativo.

Com esse conhecimento conseguiremos alcançar e atingir cada vez mais praticantes de modalidades esportivas. Por isso, aproveite a seção e transforme a vida de milhares de pessoas com o esporte!

Desempenho esportivo

Ao planejar uma aula esportiva, precisamos definir quais conteúdos iremos desenvolver com nossos alunos. A escolha do conteúdo dependerá principalmente das necessidades dos indivíduos. Portanto, antes de realizar o planejamento das suas aulas, é importante conhecer bem a turma ou equipe pela qual você está responsável. O processo de ensino será mais eficiente à medida que os conteúdos ensinados forem voltados às necessidades dos alunos.

Quando pensamos no desenvolvimento dos indivíduos no contexto esportivo, vários fatores influenciam o desempenho e podem ser desenvolvidos no processo de treinamento. Dentre esses fatores estão os aspectos psicológicos, nutricionais, técnicos, táticos e físicos. Por isso, é necessária a atuação conjunta de diversos profissionais (psicólogos, nutricionistas, treinadores, preparadores físicos, médicos e outros) para garantir o bom desempenho das equipes.

Nós (professores e treinadores formados em educação física) podemos desenvolver três aspectos com nossos alunos: técnicos, táticos e físicos. É importante perceber que essas habilidades são exigidas de forma conjunta durante a partida. Portanto, no processo de ensino esportivo devemos promover atividades que permitam o desenvolvimento desses três aspectos simultaneamente, reproduzindo as exigências da partida. Muitos jogos utilizados no processo de ensino do futsal e do futebol trabalham os aspectos técnicos, táticos e físicos simultaneamente. Apenas por questões didáticas, vamos apresentar os três aspectos em unidades distintas nesse livro. Iniciaremos nosso estudo sobre o ensino da técnica no futsal e futebol.

Técnica esportiva

O termo "técnica" no esporte pode ser definido como uma atividade motora ou uma sequência de movimentos utilizados para resolver problemas em situações esportivas (LEES, 2002). Nesse sentido, se o praticante executa qualquer movimento capaz de solucionar um problema imposto no momento da partida, ele utilizou uma técnica para isso.

Para outros autores, a técnica está relacionada a padrões de movimentos biomecânicos que permitam atingir o melhor resultado esportivo. É comum ouvirmos a palavra “técnica” para caracterizar um movimento correto. Nesse sentido, de substantivo feminino, a palavra passa a ser utilizada como adjetivo (DAOLIO; VELOZO, 2008).

Por muito tempo o ensino da técnica foi (e ainda é) supervalorizado na educação física, principalmente porque nosso modelo de ensino de esporte está atrelado ao alto rendimento.



Reflita

Será que uma mulher adulta que está iniciando no futsal precisa saber executar o movimento biomecânico mais eficiente do drible para que possa praticar a modalidade por prazer e saúde? Da mesma forma, crianças que estão no processo de iniciação precisam conhecer a forma mais eficiente do cabeceio para jogarem por lazer?

Ao planejarmos as aulas de futsal e futebol na educação física escolar, assim como na iniciação esportiva, precisamos pensar o ensino da técnica não como um fim em si mesmo. O desenvolvimento técnico deve ser promovido com o objetivo de garantir o funcionamento do jogo e não com o intuito de especializar os alunos e alunas em gestos técnicos com o padrão biomecânico mais eficaz.

Por muito tempo o domínio dos fundamentos técnicos foi sinônimo de bom jogador. Entretanto, no jogo dinâmico de hoje em dia, vemos que somente o domínio dos fundamentos técnicos não garante a formação de um jogador inteligente (DAOLIO, 2002).



Pesquise mais

No vídeo, produzido pela Universidade do Futebol, diversos profissionais envolvidos com o treinamento do futebol colocam sua opinião sobre as características de um jogador inteligente. Confira no link indicado. Disponível em: <<https://goo.gl/n48atK>>. Acesso em: 10 out. 2017.

Vemos que um atleta inteligente é aquele capaz de resolver os problemas do jogo e que em nenhum momento a inteligência é vinculada ao atleta “técnico”. Assim, o domínio dos fundamentos técnicos pode ajudar a resolver os problemas do jogo, mas não é o único responsável pelo sucesso do jogador. Reforçando essa ideia, Garganta (1997, p. 17) afirma que a aprendizagem dos fundamentos técnicos constitui apenas uma parte dos pressupostos necessários para que o praticante seja capaz de resolver os problemas gerados na situação de jogo.

Fundamentos técnicos do futsal e futebol

Os fundamentos técnicos são os movimentos que dão sequência às ações do jogo. Existem diversos fundamentos no futsal e futebol que também são comuns às outras modalidades esportivas como futebol de areia, futevôlei, futebol de 5 etc. Entre os fundamentos, podemos citar: passe, domínio, controle, proteção, condução, drible, cabeceio, cruzamento, finalização e desarme. Cada fundamento pode ser realizado de diversas maneiras, por exemplo, os passes podem ser realizados em curta, média e longa distância. Os domínios podem ser realizados com a parte interna, externa ou com a sola do pé. Cada fundamento será explorado com mais detalhes nas próximas seções.

É importante lembrar que os fundamentos técnicos são utilizados com o objetivo de solucionar um problema do jogo. Entre os problemas impostos pelas partidas de futsal e futebol, podemos levantar os princípios ofensivos e defensivos dos jogos esportivos coletivos que aproximam as equipes da vitória (Quadro 2.1).

Quadro 2.1 | Princípios ofensivos e defensivos dos jogos esportivos coletivos

Princípios ofensivos	Princípios defensivos
Conservação da bola	Recuperação da bola
Progressão dos jogadores e da bola à meta adversária	Impedir a progressão dos jogadores e da bola até a meta
Ataque à meta adversária para marcar ponto	Proteção da meta

Fonte: adaptado de Bayer (1994).

Para vencer uma partida de futsal ou futebol é necessário marcar gols e evitar sofrê-los. Os princípios ofensivos e defensivos auxiliam nesses processos. Quando uma equipe está em posse de bola, para marcar um gol, e conseqüentemente vencer a partida, é necessário conservar a posse de bola, progredir ao alvo adversário e finalizar. Em contrapartida, a equipe defensora necessita recuperar a posse de bola, impedir a progressão do adversário e proteger seu gol. Os fundamentos técnicos de passe, domínio, proteção, condução, drible, cabeceio, cruzamento, finalização e desarme auxiliam os jogadores a atingirem esses objetivos.



Assimile

Existem diversos fundamentos técnicos de futsal e futebol que podemos desenvolver em nossas aulas. É importante perceber que um mesmo conteúdo pode ser trabalhado com grupos de diferentes faixas etárias e níveis de desenvolvimento. Os níveis de complexidade e dificuldade de cada atividade devem respeitar o estágio de desenvolvimento dos alunos.

Scout técnico

Devido à importância dos fundamentos técnicos para o bom desempenho das equipes (HUGHES; BARTLETT, 2002), parâmetros começaram a ser coletados durante as partidas com o objetivo de direcionar o treinamento e compreender a influência de cada fundamento no resultado do jogo.



Exemplificando

É comum durante os intervalos dos jogos a apresentação das estatísticas relacionadas à partida. Na Figura 2.1 vemos um exemplo de fundamentos quantificados durante o jogo para o time mandante (*home*) e visitante (*away*). A quantidade de finalizações ao gol (*shots on target*) e fora do gol (*shots off target*), assim como o número de cruzamentos (*corners*) e faltas (*fouls*) são apresentados para cada equipe.

Figura 2.1 | Estatísticas do jogo apresentadas no intervalo das partidas



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/vetor/football-or-soccer-match-statistics-infographic-football-tactic-vector-gm542717126-97219315>>. Acesso em: 6 nov. 2017.

Esse processo de coleta de informações durante uma partida é denominado de análise de desempenho e pode utilizar como ferramenta de coleta de dados o *scout* técnico. No *scout* são quantificadas as ações técnicas que ocorrem durante uma partida, assim como seu local de ocorrência e o jogador que executou o fundamento.



Exemplificando

Atualmente, clubes esportivos vêm criando um departamento de análise de desempenho para acompanhar o desempenho dos seus atletas, da sua equipe e de seus adversários. No vídeo indicado no link, é apresentado o funcionamento do departamento de análise de desempenho do time do Corinthians.

Disponível em: <<https://goo.gl/YbdLPY>>. Acesso em: 10 out. 2017.

O processo de coleta de dados durante as partidas pode gerar informações importantes para o direcionamento dos treinamentos. Conhecer as potencialidades e deficiências de cada atleta durante a partida é fundamental para que os treinadores planejem os treinamentos com o objetivo de desenvolver as deficiências e maximizar as potencialidades dos atletas. Além disso, o conhecimento

sobre as regiões do campo em que ocorrem as jogadas bem-sucedidas e o time apresenta as maiores dificuldades também pode guiar o treinamento. Da mesma forma, o conhecimento sobre o time adversário permite a organização tática da equipe baseada nas limitações do oponente.

Além da utilização pelas equipes esportivas, estudos têm aplicado diferentes técnicas estatísticas para investigar a influência que cada fundamento técnico tem no resultado final da partida. Normalmente são coletadas as quantidades de finalizações, passes, cruzamentos e muitos outros fundamentos, dos times que venceram e perderam a partida. Em seguida, por meio de técnicas estatísticas apropriadas, são investigados os padrões de ocorrência desses fundamentos em função do resultado do jogo. Os fundamentos frequentemente encontrados como discriminantes de vitória e derrota são as finalizações, finalizações ao gol e posse de bola (LAGO-PEÑAS et al., 2010; MOURA; MARTINS; CUNHA, 2014).

Sem medo de errar

Como apresentado anteriormente, você e os outros professores do centro esportivo "Futebol(s) para todos" fizeram um levantamento de todos os fundamentos técnicos do futsal e futebol a serem trabalhados com os alunos ao longo do semestre. Durante esse levantamento vocês discutiram como seriam ensinados os aspectos técnicos ao longo das aulas. Alguns professores defenderam que os fundamentos deveriam ser ensinados a partir do movimento biomecânico mais eficiente e outros achavam que os alunos deveriam explorar as diversas possibilidades técnicas de maneira prazerosa.

Ao longo desta seção, vimos que o ensino esportivo ainda é baseado no modelo do esporte de alto rendimento, promovendo uma supervalorização dos aspectos técnicos das modalidades. Nesse sentido, a palavra "técnica", muitas vezes, é utilizada com um adjetivo para gestos motores eficientes, mas, para jogar uma partida de futebol por lazer ou saúde, é necessário que os praticantes consigam resolver os problemas impostos pelo jogo de forma diversificada. Por isso, é importante que em nossas aulas

(principalmente de iniciação esportiva) as atividades propostas sejam prazerosas para os nossos alunos, permitindo a exploração dos diversos movimentos corporais e aprendendo a lidar com as imprevisibilidades do jogo.

Avançando na prática

Fundamentos técnicos: conteúdos excludentes ou complementares no ensino futsal e futebol?

Descrição da situação-problema

Durante a reunião de planejamento do centro esportivo “Futebol(s) para todos”, os professores debateram sobre quais conteúdos poderiam ser trabalhados ao longo do semestre. Um dos professores defendeu apenas o ensino dos fundamentos técnicos das modalidades. Essa sugestão gerou uma grande polêmica durante a reunião com opiniões contrárias e favoráveis. Você estava presente no momento da fala do professor e se posicionou em relação a essa sugestão. Apresente sua opinião e justifique o porque concorda ou não com a fala do professor.

Resolução da situação-problema

Os fundamentos técnicos devem ser desenvolvidos em nossas aulas de futsal e futebol, entretanto, não são os únicos aspectos a serem trabalhados. Vimos que um atleta inteligente é aquele capaz de resolver os problemas do jogo e que o domínio dos fundamentos técnicos pode ajudar nesse processo, mas não é o único responsável pelo sucesso do jogador. Durante uma partida de futsal e futebol os aspectos técnicos, táticos e físicos são exigidos simultaneamente e o processo de ensino deveria ser completo, reproduzindo as situações de jogo. Por isso, defendemos o ensino dos aspectos técnicos, táticos e físicos em conjunto e não isoladamente.

Desta forma, ao planejarmos as aulas de futsal e futebol precisamos pensar o ensino da técnica não como um fim em si

mesmo. O desenvolvimento técnico deve ser promovido com o objetivo de garantir o funcionamento do jogo e não com o intuito de especializar os alunos e alunas em gestos técnicos.

Faça valer a pena

1. Nós, professores e treinadores formados em educação física, podemos desenvolver os fundamentos técnicos de nossos alunos em aulas esportivas. Apesar de muito utilizada por torcedores, profissionais e estudiosos da área, a palavra “técnica” nem sempre é utilizada com o mesmo sentido.

Assinale a alternativa que define corretamente o termo “técnica esportiva”.

- a) Movimentos biomecânicos realizados com perfeição.
- b) Sistemas de jogo que possibilitam o sucesso da equipe.
- c) Movimentos realizados por atletas de alto rendimento.
- d) Movimentos utilizados durante o jogo para resolver problemas das situações esportivas.
- e) Princípios ofensivos e defensivos dos jogos esportivos coletivos.

2. Os fundamentos técnicos auxiliam as equipes a alcançarem os princípios ofensivos e defensivos dos jogos esportivos coletivos. Existem diversos fundamentos comuns às modalidades de futsal e futebol.

Assinale a alternativa que apresenta corretamente os fundamentos técnicos de futsal e futebol:

- a) Arremesso, finalização e drible.
- b) Passe, domínio e condução.
- c) Chute, embaixadinha e desarme.
- d) Desarme, pênalti e defesa.
- e) Marcação, roubada de bola e finalização.

3. O ensino dos fundamentos técnicos é bastante discutido nas modalidades esportivas coletivas. Devido ao modelo de ensino esportivo nacional ser baseado no esporte de alto rendimento, o ensino dos fundamentos muitas vezes é caracterizado pela reprodução das técnicas realizadas por atletas de elite.

Assinale quais sentenças estão corretas sobre o ensino da técnica no processo de iniciação aos esportes coletivos:

- I. Não ensinar os aspectos técnicos.
- II. Utilizar apenas método tecnicista para o ensino.
- III. Ensinar os fundamentos técnicos por meio da imprevisibilidade imposta pelos jogos.
- IV. Promover a exploração dos fundamentos técnicos.

- a) I.
- b) II.
- c) III e IV.
- d) II e III.
- e) IV.

Seção 2.2

Procedimentos metodológicos para o ensino de futsal e futebol

Diálogo aberto

Querido aluno, na última seção, iniciamos nosso estudo sobre os fundamentos técnicos de futsal e futebol.

Vimos que o ensino dos aspectos técnicos vai muito além da reprodução dos gestos realizados por atletas de elite. Além disso, discutimos a importância de promover a vivência dos diversos movimentos corporais para que o praticante consiga solucionar os problemas impostos durante os jogos, utilizando diferentes técnicas. Agora, vamos nos aprofundar no ensino dos fundamentos do passe, recepção, condução, controle e drible durante as aulas de futsal e futebol.

As aulas no centro esportivo "Futebol(s) para todos" começaram e os alunos apresentaram uma grande evolução frente aos conteúdos trabalhados! Entretanto, você percebeu que um aluno, ao receber a bola, sempre executa o fundamento do drible. Dificilmente ele utiliza outros fundamentos que também permitem a progressão da bola, como passe, recepção e condução. Com base no conceito de técnica esportiva como construção cultural, discuta a tradição do drible no Brasil e proponha uma atividade prática para que os alunos possam refletir sobre essa situação.

A partir dos conteúdos que vamos estudar, ampliaremos o leque de conteúdos que podemos ensinar nas nossas aulas esportivas. Com esse conhecimento conseguiremos alcançar e atingir cada vez mais praticantes de futsal e futebol!

Aproveite os estudos e se qualifique ainda mais para sua atuação como professor!

Princípios ofensivos dos jogos coletivos

Como vimos na seção anterior, a posse de bola, progressão dos jogadores, e finalização ao alvo adversário compõem os princípios ofensivos dos jogos coletivos. Vimos também que existe uma forte relação entre a quantidade de finalizações realizadas e o bom desempenho das equipes (LAGO-PEÑAS et al., 2010; MOURA; MARTINS; CUNHA, 2014). Para proporcionarmos mais oportunidades de finalizações, é necessário desenvolvermos a manutenção e a progressão de bola de nossas equipes.

Por muito tempo, a capacidade de manter a posse de bola por longos períodos foi vinculada ao sucesso dos times de futebol (LAGO-PEÑAS; DELLAL, 2010). Entretanto, estudos recentes mostram que times apresentam bons desempenhos mesmo quando apresentam menor posse de bola (COLLET, 2013). Esses novos achados refletem as diferentes formas de jogar do futebol atualmente. A escolha por uma maior posse de bola ou por uma progressão ao alvo com maior velocidade dependerá do modelo de jogo da equipe. Portanto, a posse de bola não é determinante para a vitória da equipe, mas é para promover finalizações.

A seguir, vamos estudar com mais detalhes fundamentos que permitem a realização dos princípios ofensivos de manutenção e progressão de bola.

Passê e recepção

O passê e a recepção são fundamentos essenciais nos jogos coletivos. Eles dão sequência às jogadas e permitem a interação entre os jogadores de uma mesma equipe. Quando falamos em passê e recepção, normalmente pensamos na utilização dos pés para executar ambos os fundamentos, mas podemos realizá-los de diferentes maneiras.

O passe é definido como a ação de passar a bola para um jogador da mesma equipe com qualquer parte do corpo (com exceção das mãos). Assim, o passe pode ser realizado com os pés, a coxa, o peito, a cabeça, o ombro e demais partes do corpo. Além disso, também pode ser classificado pela distância entre os jogadores – curta, média e longa distância; pela altura alcançada pela bola – baixo, médio e alto; e pela força imposta na bola – forte ou fraco. Os passes mais utilizados são os realizados com a parte interna dos pés. Entretanto, precisamos ter em mente todas essas variações para promover uma vivência mais completa dos fundamentos técnicos em nossas aulas.



Pesquise mais

A imprevisibilidade e os diversos problemas que surgem durante a partida exigem dos atletas um amplo repertório de gestos motores. No vídeo a seguir são apresentados diferentes passes utilizados por atletas de elite com o objetivo de manutenção e progressão da bola:

Disponível em: <<https://goo.gl/94UYmK>>. Acesso em: 18 nov. 2017.

Já a recepção é caracterizada pela interrupção da trajetória da bola vinda de um passe (LUCENA, 2001) ou pelo amortecimento da bola visando dar sequência às ações do jogo (COSTA, 2003). O fundamento de recepção também pode ser realizado com diversas partes do corpo, como pé, coxa, peito, entre outros. A utilização de cada uma dessas partes dependerá da altura que a bola chega para o jogador. O peito é mais utilizado na recepção de bolas altas, a coxa em bolas de altura média e o pé em bolas baixas.

No futsal, a recepção normalmente é realizada com a sola dos pés. Já no futebol, as travas dificultam o domínio com a sola, fazendo com que as recepções com a parte interna dos pés sejam mais frequentes (Figura 2.2).

Figura 2.2 | Recepção da bola com a parte interna dos pés



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/jogador-de-futebol-feminino-em-a%C3%A7%C3%A3o-gm517420185-43641090>>. Acesso em: 18 nov. 2017.



Pesquise mais

No site da FIFA são apresentados os fundamentos técnicos aconselhados para serem desenvolvidos na iniciação esportiva e categorias de base. A federação também disponibiliza dicas de ensino para esse processo. Para saber mais, acesse o link.

Disponível em: <<https://goo.gl/KYfhuH>>. Acesso em: 18 nov. 2017.

Condução, proteção e controle

A condução de bola é caracterizada pelo transporte da bola pelos espaços possíveis na quadra (COSTA, 2003). Assim como o passe e recepção, a condução pode ser realizada de diversas maneiras. A bola pode ser conduzida em trajetórias em linha reta ou com mudança de direção. A condução pode ser realizada com a parte interna (Figura 2.3), externa, com o dorso (popularmente conhecido com 'peito') ou com o solado do pé. Além disso, outras partes do corpo como as coxas e a cabeça também podem ser utilizadas com esse objetivo.

Figura 2.3 | Condução da bola com a parte interna do pé



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/m%C3%A3e-e-filho-jogando-futebol-no-est%C3%A1dio-gm638386002-114430495>>. Acesso em: 18 nov. 2017.

Já a proteção da bola é a ação de manter a posse da bola próxima ao corpo, com o objetivo de protegê-la do adversário.



Exemplificando

No site *Pedagogia do futsal*, o professor Wilton Carlos de Santana apresenta três passos básicos para ensinar a proteção de bola na iniciação esportiva:

- 1) Posicionar a criança entre a bola e o adversário.
- 2) A bola deve ficar o mais distante possível do adversário, utilizando o tronco e o braço como proteção.
- 3) Não perder espaço no momento da proteção, mantendo-se próximo ao gol adversário.

Para mais detalhes, acesse o link. Disponível em: <<https://goo.gl/YuivBp>>. Acesso em: 18 nov. 2017.

Todos os fundamentos apresentados anteriormente, como passe, recepção, condução e proteção permitem que o jogador esteja em controle da bola. Um tipo específico de controle aéreo da bola é a “embaixadinha” (COSTA, 2017). Apesar de não ser um gesto técnico frequentemente utilizado para resolver problemas do jogo, a embaixadinha muitas vezes é utilizada durante as aulas esportivas com o objetivo de desenvolver o controle dos alunos. Ao realizar a embaixadinha, diversas partes do corpo podem ser utilizadas, como pés, coxas (Figura 2.4), peito, cabeça e muitas outras.

Figura 2.4 | Controle da bola com as coxas



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/jogadora-de-futebol-feminino-gm480660222-69094663>>. Acesso em: 18 nov. 2017.

A busca incessante pelo controle e exploração de diferentes manobras com a bola gerou uma nova modalidade: o futebol *freestyle*. Nesse novo esporte individual, os competidores são avaliados pelo controle da bola e pela criatividade das manobras que realizam durante 20 segundos.



Pesquise mais

Um dos campeonatos mais famosos no mundo de *freestyle* é o Red Bull Street Style. As partidas são disputadas por dois jogadores que, alternando a posse da bola, buscam fazer o maior número de pontos através de diferentes manobras. O vídeo a seguir mostra a semifinal do campeonato disputado em 2013, em Tóquio, no Japão. Disponível em: <<https://goo.gl/owY8xs>>. Acesso em: 18 nov. 2017.



Vale lembrar que muitos atletas de *freestyle* não são jogadores de futebol! O controle da bola é um fundamento importante para a partida de futebol, mas não garante um atleta inteligente quando utilizado de forma desvinculada dos demais fundamentos técnicos e táticos da partida.

Drible

O drible é um fundamento técnico utilizado com o objetivo de progredir com a posse de bola em direção ao gol adversário. O fundamento é caracterizado como uma ação individual realizada com a bola, com o objetivo de ultrapassar o adversário (COSTA, 2003). O Brasil tem uma grande tradição no drible. Quando pensamos em atletas como Robinho, Ronaldinho Gaúcho, Neymar, logo associamos esses jogadores aos dribles que frequentemente utilizam durante as partidas. Assim como os demais fundamentos técnicos, o drible deve ser utilizado com o objetivo de solucionar problemas do jogo. Em alguns casos, quando são utilizados em situações desnecessárias, ao invés de solucionar acabam gerando problemas.

A supervalorização do drible no contexto nacional faz com que muitas vezes os treinamentos sejam voltados somente para o ensino desse fundamento. Da mesma forma, muitos jogadores utilizam o gesto a todo o momento, sem pensar nas demais possíveis soluções para os problemas da partida.



Ao assistir partidas do futebol, todos os expectadores aguardam ansiosos pelos tradicionais dribles realizados pelos atletas. No vídeo a seguir são apresentados diversos dribles utilizados por jogadores brasileiros.

Disponível em: <<https://goo.gl/gi8WZn>>. Acesso em: 18 nov. 2017.



Ao longo dessa seção, aprofundamos os fundamentos técnicos de passe, recepção, condução, controle e drible. Vimos que todos esses fundamentos podem ser utilizados com o objetivo de manter a posse e progredir com a bola. É importante que nossas aulas sejam bastante diversificadas e estimulem a vivência dos diversos gestos técnicos para que os alunos consigam solucionar situações imprevisíveis que surgem durante os jogos.

Sem medo de errar

Como apresentado anteriormente, você percebeu que um aluno do centro esportivo, ao receber a bola, sempre executa o fundamento do drible, sem pensar nos outros fundamentos que poderiam ser utilizados para solucionar o mesmo problema. Essa situação muito comum em aulas de futsal e futebol reflete a supervalorização do drible no futebol nacional.

O drible é um fundamento técnico que deve ser ensinado em nossas aulas, entretanto, não é o único que permite a progressão da bola. Muitos outros, como passe, recepção, condução também permitem atingir esse objetivo. Cada fundamento será mais eficiente em determinada situação. Por isso, é importante em nossas aulas estimular a utilização dos diversos fundamentos técnicos com o objetivo de promover a formação completa dos praticantes.

Algumas atividades como o 'Passa 7' e exercícios com superioridade numérica podem ser utilizados para estimular a vivência dos diferentes fundamentos técnicos das modalidades.

Avançando na prática

O uso dos fundamentos técnicos para a manutenção e progressão da posse de bola

Descrição da situação-problema

Durante as aulas no centro esportivo "Futebol(s) para todos",

você percebe que um time apresentava poucas oportunidades de finalização no momento dos jogos. Conversando sobre essa situação com os outros professores, uma sugestão foi realizar mais atividades que estimulassem a finalização dos praticantes. Entretanto, você percebeu que se a equipe não conseguir progredir com a bola em campo, de nada adiantará o treino de finalização. Apresente possíveis soluções para o problema exposto.

Resolução da situação-problema

A finalização ao alvo adversário é um dos princípios ofensivos dos jogos coletivos, mas, para alcançar esse princípio, é necessário promover a manutenção e a progressão da bola. Ao longo dessa seção, estudamos diferentes fundamentos técnicos que permitem atingir esses objetivos, como: passe, recepção, condução, controle e drible.

Para solucionar esse problema vivenciado ao longo das aulas, é importante promover exercícios que desenvolvam os fundamentos técnicos dos alunos, estabelecendo o desafio de manterem a posse e progredirem com a bola durante as atividades.

Faça valer a pena

1. O controle de bola é um dos fundamentos técnicos do futsal e futebol. Um tipo específico de controle é o aéreo, também conhecido por embaixadinha (COSTA, 2017). A busca incessante pelo controle e pela exploração de diferentes manobras com a bola gerou uma nova modalidade: o futebol *freestyle*.

Sobre o futebol *freestyle*, analise as sentenças e assinale a alternativa que apresenta a(s) correta(s):

I- Os jogadores recebem pontos pelo controle da bola e pela criatividade das manobras realizadas.

II- Todos os atletas de *freestyle* são ótimos jogadores de futebol.

III- Os jogadores recebem pontos pelas finalizações que realizam.

IV- Os passes e recepções são fundamentais para o desempenho dos atletas.

a) I, II e IV.

b) II e III.

c) II e IV.

d) IV.

e) I.

2. Os fundamentos técnicos do futsal e futebol são movimentos que dão sequência às ações do jogo, sendo utilizados com o objetivo de solucionar os problemas impostos durante a partida. Entre os fundamentos técnicos de futsal e futebol, temos: passe, recepção, condução, controle e drible. Sobre o ensino dos fundamentos técnicos em aulas esportivas, analise as sentenças e assinale a alternativa que apresenta as corretas:

- I- Existe apenas uma maneira de executar cada fundamento técnico.
- II- As aulas devem explorar as diversas maneiras de executar cada fundamento.
- III- As aulas devem ser baseadas na execução repetitiva dos movimentos mais eficientes pela análise biomecânica.
- IV- As aulas devem ser diversificadas para promover a vivência dos diversos gestos técnicos.

- a) I e III.
- b) II e IV.
- c) II e III.
- d) I e IV.
- e) I, II e III.

3. Os jogadores brasileiros de futebol são reconhecidos internacionalmente pelos dribles realizados durante as partidas. É comum associarmos os atletas Robinho, Ronaldinho Gaúcho, Neymar aos dribles que frequentemente realizam nos jogos.

Sobre o fundamento do drible no contexto brasileiro, assinale a alternativa correta:

- a) Não devemos ensinar o fundamento do drible em nossas aulas esportivas.
- b) Devemos priorizar o ensino do drible frente aos outros fundamentos técnicos.
- c) O drible faz parte dos fundamentos que devemos ensinar em aulas esportivas, assim como passe, recepção, condução e outros.
- d) Bons jogadores são aqueles que realizam bastante dribles.
- e) Os dribles devem ser sempre priorizados para solucionar os problemas do jogo.

Seção 2.3

Prática de ensino no futsal e futebol

Diálogo aberto

Querido aluno, na seção anterior, estudamos alguns fundamentos técnicos de futsal e futebol que permitem a manutenção e a progressão da posse de bola. Vimos a variedade de movimentos que possibilitam realizar os fundamentos de passe, recepção, condução, proteção e drible. Nessa próxima seção, estudaremos os fundamentos de cabeceio, cruzamento e finalização e também aprenderemos um importante fundamento técnico utilizado nos princípios defensivos, o desarme. Além disso, discutiremos sobre a penalidade e o famoso efeito no futebol: a vantagem de jogar em casa.

Esse fenômeno foi mencionado em uma das aulas no centro esportivo "Futebol(s) para todos". Após os primeiros meses de aula, você e os outros professores decidiram marcar o primeiro amistoso das turmas de futsal e futebol. Um aluno contou, animado, para o pai sobre a novidade. Ao saber que o jogo seria no próprio centro esportivo, o pai comentou: "Ainda bem que o jogo será em casa". Diante da dúvida do aluno sobre essa expressão, explique o fenômeno da vantagem de jogar em casa e como ele se manifesta no contexto brasileiro.

A partir dos assuntos que vamos estudar, ampliaremos nosso leque de conteúdos a serem ensinados em aulas esportivas e conheceremos novas formas de abordar o ensino dos fundamentos técnicos ofensivos e defensivos do futsal e futebol.

Com esse conhecimento, conseguiremos promover aulas cada vez mais completas para nossos alunos! Aproveite a seção e ótimos estudos!

Princípios ofensivos do futsal e futebol

Na última seção, estudamos alguns fundamentos técnicos que permitem a manutenção e a progressão com a posse da bola, princípios ofensivos de futsal e futebol. Para vencer a partida, além dos princípios já citados, é necessário finalizar no alvo adversário. Estudaremos a seguir como os fundamentos de cruzamento, cabeceio e finalização permitem alcançar esse objetivo.

Cruzamento

O cruzamento é um tipo especial de passe. Ele é caracterizado pela troca da posse de bola entre dois jogadores de uma mesma equipe, com o objetivo de provocar a finalização no gol adversário (Figura 2.5). Necessariamente, o cruzamento é uma jogada ofensiva que pode ser realizada em diversas regiões do campo. É importante que o jogador que realizar o cruzamento tenha tempo para pensar e espaço para fazê-lo.

Além disso, o cruzamento precisa ser bastante treinado durante as aulas, pois exige um alto nível de entrosamento e sincronização entre o jogador que realizará o passe e aqueles com possibilidade de finalização.

Figura 2.5 | Fundamento de cruzamento no futebol



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/caucasian-soccer-player-kicks-ball-gm614306650-106249211>>. Acesso em: 4 dez. 2017.

Cabeceio

O fundamento do cabeceio pode ser utilizado tanto em jogadas ofensivas como defensivas. Defensivamente, a cabeça pode ser utilizada tanto para interceptar o passe entre dois jogadores adversários como para impedir a progressão da bola em direção ao gol. Ofensivamente, o cabeceio pode ser utilizado como passe entre dois jogadores do mesmo time e finalização no gol adversário.

Como variações, o cabeceio pode ser realizado em suspensão (com salto) ou no solo. Além disso, pode ser realizado de forma frontal ou lateral. É importante perceber que ao utilizar a cabeça, a parte da testa é utilizada para direcionar a bola.

Finalização

A finalização é um dos fundamentos mais importantes em uma partida de futsal ou futebol. Ela é caracterizada pela ação voluntária com os pés, cabeça ou qualquer outra parte do corpo (com exceção das mãos e braços) que direcione a bola ao gol adversário. Nesse sentido, não importa se a finalização foi feita com a cabeça, com o pé ou a barriga, se o gol for marcado, então a ação foi eficiente (FREIRE, 2003).

Existem diversas maneiras de finalizar uma jogada: com bola aérea, bola rolando, bola parada, entre muitas outras. Além do cabeceio, o voleio e a 'bicicleta' são movimentos famosos para finalizações em bolas aéreas (Figura 2.6). As jogadas ensaiadas em situações de falta, com a bola parada, também são ótimas oportunidades para realizar o gol.

É importante que nossos alunos vivenciem todas essas possibilidades durante as aulas. Exercícios realizados em fila, sem oposição e sem a imprevisibilidade, reproduzem muito pouco as situações reais da partida.

Figura 2.6 | Exemplo de uma finalização realizada com bola aérea



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/boy-kicking-a-soccer-ball-eveningthe-sun-was-falling-gm615633948-106851623>>. Acesso em: 4 dez. 2017.



Pesquise mais

Você gosta de assistir a gols bonitos e realizados com criatividade? Os vídeos a seguir apresentam jogadas famosas com diferentes finalizações em partidas masculinas e femininas. Confira!

Masculino: Disponível em: <<https://goo.gl/Z7z3ce>>.

Feminino: <<https://goo.gl/BJvwEv>>. Acessos em: 4 dez. 2017.

Penalidade

O pênalti é uma ação de finalização em partidas de futsal e futebol (Figura 2.7), que pode ser cobrado durante a partida quando uma falta é sofrida dentro da área de ataque ou ao final de uma partida, como critério de desempate. Diferentemente da falta, que é cobrada no local que ocorreu a infração, o pênalti é cobrado sempre na mesma marcação pré-definida. Todos os jogadores devem estar posicionados atrás da linha da bola, proporcionando o confronto somente entre o jogador que cobrará o pênalti e o goleiro adversário.

Figura 2.7 | Esquema de uma cobrança de pênalti no futebol



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/jogo-de-futebol-momento-com-goleiro-gm505988052-83976599>>. Acesso em: 4 dez. 2017.



Exemplificando

A situação de pênalti está presente ao longo de toda a trajetória esportiva de praticantes de futsal e futebol, inclusive durante a iniciação esportiva. Independentemente do momento da vida do praticante, a cobrança de pênalti sempre gera um alto nível de estresse e ansiedade nos jogadores (JORDET; ELFERINK-GEMSER, 2012).

É comum jovens praticantes não quererem cobrar pênaltis por insegurança e nervosismo frente à pressão da torcida (mesmo em jogos amistosos). Por esse motivo, essa situação pode e deve ser treinada durante as aulas com o objetivo de desenvolver os jogadores para essa situação.

Fundamentos técnicos defensivos

Nas seções anteriores, estudamos diferentes fundamentos técnicos que podem ser utilizados durante as ações ofensivas de uma equipe de futsal e futebol. Além de atacar, é importante aprender a defender. No contexto dos fundamentos defensivos, destacamos o desarme que é caracterizado por uma ação individual contra um atacante, com o objetivo de retardar o processo ofensivo ou recuperar a posse de bola.

O ato de desarmar o adversário exige a inteligência do jogador defensor de saber o exato momento de atacar a bola, caso contrário ele poderá atingir o adversário e cometer uma falta. Por isso, é necessário que os praticantes vivenciem diversas situações de marcação e desarme durante as aulas e treinamento. Somente com a prática os jogadores terão segurança para realizar o desarme durante o jogo.

Um gesto técnico bastante utilizado no futebol com o objetivo de desarmar o atacante é o 'carrinho'. É importante notar que esse gesto não pode ser utilizado como estratégia defensiva no futsal. Caso utilizado, a falta é marcada para a equipe adversária.



Assimile

Ao longo da Unidade 2, estudamos diversos fundamentos técnicos de futsal e futebol. Vimos que os fundamentos podem ser executados de diferentes maneiras durante a partida e que nossas aulas esportivas devem ser diversificadas, com o objetivo de promover uma ampla vivência de movimentos aos praticantes.

Vantagem de jogar em casa

Uma característica amplamente estudada, devido à sua relação com o resultado da partida, é a vantagem de jogar em casa (VC). Desde o primeiro estudo sobre o tema (SCHWARTZ; BARSKY, 1977), o melhor desempenho dos times em partidas dentro de casa é bastante conhecido e bem documentado.

A vantagem acontece em todos os níveis e no futebol de elite, sendo que aproximadamente 60% de todos os pontos do campeonato são obtidos dentro de casa (POLLARD; POLLARD, 2005). Entre os principais fatores que levam a um desempenho melhor em partidas disputadas em casa estão a torcida, o efeito da viagem, a familiaridade com o campo e o estádio, o viés do árbitro e os fatores psicológicos (POLLARD, 2008).

No campeonato brasileiro de futebol masculino, os times apresentam uma maior vantagem de jogar em casa ($\cong 65\%$), quando

comparada a outras ligas mundiais (SILVA; MOREIRA, 2008). Possivelmente, essa maior diferença é provocada pela grande área territorial brasileira, assim como as diversas condições climáticas do país. Em viagens nacionais, é comum os times visitante percorrerem mais de 1000km entre as regiões sul e nordeste do Brasil, gerando uma desvantagem física em decorrência do cansaço e das alterações térmicas.



Refleta

Apesar da vantagem de jogar em casa ser bastante conhecida e bem documentada em campeonatos masculinos, será que o mesmo fenômeno está presente no futebol feminino? Pense nos fatores que levam à vantagem de jogar em casa e reflita se eles estão presentes na mesma magnitude em partidas femininas.

Sem medo de errar

Nessa seção, estudamos um fenômeno bastante conhecido no futebol: a vantagem de jogar em casa. Esse fenômeno foi mencionado em uma das aulas no centro esportivo "Futebol(s) para todos", quando um pai ficou animado com os futuros amistosos disputados em casa. Alguns alunos não entenderam a expressão nem seu significado.

Você pode explicar para a turma que a vantagem de jogar em casa é caracterizada por um melhor desempenho das equipes de futebol quando disputam partidas no seu próprio clube ou estádio. Peça para que os alunos reflitam sobre as sensações que sentem ao jogar uma partida na sua própria escola ou quando jogam em outros locais. Provavelmente, eles se sentirão mais confortáveis no ambiente já conhecido, seja pelo conhecimento da quadra/campo, do vestiário ou pela participação da torcida.

Da mesma forma, esses e muitos outros fatores levam a melhores desempenhos quando os jogos são realizados em casa no futebol de elite. Além dos fatores já citados, o efeito da viagem, a familiaridade com o campo e o estádio, o viés do árbitro e os fatores psicológicos também favorecem o desempenho das equipes mandantes.

Treino para finalizações

Descrição da situação-problema

Como proposto na seção anterior, você desenvolveu diversos fundamentos técnicos durante as aulas no centro esportivo "Futebol(s) para todos" que permitiram uma maior manutenção e progressão da bola ao gol adversário. Com o objetivo de melhorar ainda mais o desempenho das turmas esportivas, você decide desenvolver o terceiro princípio ofensivo do futsal e futebol: a finalização. Ao comentar seu planejamento com outros professores do centro, foi sugerido que organizasse os alunos em fila e realizasse um exercício baseado na repetição do chute ao gol. Cada participante, ao executar a finalização, retornaria para o final da fila, permitindo que todos pudessem vivenciar repetidamente o movimento. Você agradeceu as sugestões, mas explicou que realizaria atividades que permitissem diversas possibilidades de finalizações, inclusive trabalhando com a característica de imprevisibilidade e criatividade do jogo. Explique o seu posicionamento em relação à conversa com os professores do centro.

Resolução da situação-problema

Como vimos anteriormente, a finalização é caracterizada pela ação voluntária com os pés, cabeça ou qualquer outra parte do corpo (com exceção das mãos e braços) que direciona a bola ao gol adversário. Nesse sentido, não importa se a finalização foi feita com a cabeça, com o pé ou barriga, se o gol for marcado, então a ação é considerada eficiente.

Assim, promover atividades que desenvolvam apenas o chute ao gol, sem adversários e com o corpo em equilíbrio, não representam as reais situações da partida. É importante que nossos alunos tenham uma grande vivência de todas as possibilidades de finalização para que consigam lidar com as situações imprevisíveis que são geradas durante a partida.

Faça valer a pena

1. Os princípios defensivos no futsal e futebol são caracterizados pela recuperação da posse da bola, impedimento da progressão da bola ao gol e proteção do gol. Um fundamento técnico bastante utilizado para promover esses princípios é o desarme.

Assinale a alternativa que caracteriza corretamente o fundamento do desarme:

- a) Ação de marcar individualmente o adversário.
- b) Ação individual contra um atacante com o objetivo de retardar o processo ofensivo ou recuperar a posse de bola.
- c) Ação de se posicionar na trajetória do adversário em posse de bola, impedindo sua progressão.
- d) Ação de atacar o adversário sem a posse de bola.
- e) Ação coletiva de marcar individualmente todos os jogadores do time adversário.

2. O cabeceio é um fundamento técnico importante em partidas de futsal e futebol. Estudamos algumas possibilidades de execução desse fundamento, sendo que pode ser realizado em suspensão (com salto) ou no solo e de forma frontal ou lateral.

Analise as sentenças a seguir e assinale a alternativa correta em relação ao cabeceio:

- I. O fundamento pode ser utilizado tanto em jogadas ofensivas como defensivas.
- II. O fundamento pode ser utilizado somente em jogadas ofensivas com o objetivo de finalização.
- III. O fundamento pode ser utilizado para interceptar o passe entre dois jogadores adversários.
- IV. O fundamento do cabeceio é mais eficiente que o chute para marcar gols.

- a) I e IV.
- b) I e II.
- c) I e III.
- d) II e III.
- e) II e IV.

3. O pênalti é uma ação de finalização em partidas de futsal e futebol. Pode ser cobrado durante a partida quando uma falta é sofrida dentro da área de ataque ou ao final de uma partida como critério de desempate. Existem infinitas maneiras de cobrar pênaltis.

Assinale a alternativa correta sobre o treinamento do pênalti:

- a) Os pênaltis são pouco frequentes nas partidas, portanto não precisam ser treinados.
- b) Independentemente da frequência com que ocorrem durante as partidas, os pênaltis não devem ser treinados.
- c) Os pênaltis são pouco frequentes nas partidas, portanto, podem ter um menor tempo destinado ao seu treinamento.
- d) O pênalti é uma ação particular da partida de futsal e futebol, promovendo um alto nível de estresse e ansiedade nos jogadores, portanto, deve ser treinado assim como outros fundamentos técnicos.
- e) O pênalti é uma ação particular da partida de futsal e futebol, promovendo um alto nível de estresse e ansiedade nos jogadores, assim deve ser priorizado no treinamento em detrimento de outros fundamentos técnicos.

Referências

- BAYER, C. **O ensino dos desportos colectivos**. Lisboa: Dinalivros, 1994.
- COLLET, C. The possession game? A comparative analysis of ball retention and team success in European and international football, 2007–2010. **Journal of Sports Sciences**, v. 31, n. 2, p. 123-136, 2013.
- COSTA, C. F. **Futsal: aprenda a ensinar**. Florianópolis, SC: Visual Books, 2003.
- COSTA, M. **Os fundamentos do futsal**: resumo dos fundamentos técnicos do futsal. Dicas Educação Física, 2017. Disponível em: <<http://www.dicaseducacaofisica.info/fundamentos-do-futsal>>. Acesso em: 24 nov. 2017.
- DAOLIO, J. Jogos esportivos coletivos: dos princípios operacionais aos gestos técnicos-modelo pendular a partir das ideias de Claude Bayer. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, [S.l.], v. 10, n. 4, p. 99-103, 2002.
- DAOLIO, J.; VELOZO, E. L. A técnica esportiva como construção cultural: implicações para a pedagogia do esporte. **Pensar a Prática**, [S.l.], v. 11, n. 1, p. 9-16, 2008.
- FREIRE, J. B. **Pedagogia do futebol**. Campinas: Autores Associados, 2003.
- GARGANTA, J. **Modelação da dimensão táctica do jogo de futebol**: estratégia e táctica nos jogos desportivos colectivos. 1997. 318 f. Tese (Doutorado em Ciências do Desporto) – Universidade do Porto. Porto,1997.
- HUGHES, M. D.; BARTLETT, R. M. The use of performance indicators in performance analysis. **Journal of Sports Sciences**, [S.l.], v. 20, n. 10, p. 739-754, 2002.
- JORDET, G; ELFERINK-GEMSER, M. Stress, coping, and emotions on the world stage: the experience of participating in a major soccer tournament penalty shootout. **Journal of Applied Sport Psychology**, v. 24, n. 1, p. 73-91, 2012.
- LAGO-PEÑAS, C. et al. Game-related statistics that discriminated winning, drawing and losing teams from the Spanish soccer league. **Journal of Sports Science & Medicine**, [S.l.], v. 9, n. 2, p. 288, 2010.
- LAGO-PEÑAS, C. DELLAL, A. Ball possession strategies in elite soccer according to the evolution of the match-score: the influence of situational variables. **Journal of Human Kinetics**, v. 25, p. 93-100, 2010.
- LEES, A. Technique analysis in sports: a critical review. **Journal of Sports Sciences**, [S.l.], v. 20, n. 10, p. 813-828, 2002.
- LUCENA, R. **Futsal e a iniciação**. 5. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.
- MOURA, F. A.; MARTINS, L. E. B.; CUNHA, S. A. Analysis of football game-related

statistics using multivariate techniques. **Journal of Sports Sciences**, [S.l.], v. 32, n. 20, p. 1881-1887, 2014.

POLLARD, R. Home advantage in football: a current review of an unsolved puzzle. **The open sports sciences journal**, v. 1, n. 1, p. 12-14, 2008.

POLLARD, R. POLLARD, G. Long-term trends in home advantage in professional team sports in North America and England (1876–2003). **Journal of Sports Sciences**, v. 23, n. 4, p. 337-350, 2005.

SCHWARTZ, B. BARSKY, S.. The home advantage. **Social forces**, v. 55, n. 3, p. 641-661, 1977.

SILVA, C. D. MOREIRA, D. G. A vantagem em casa no futebol: comparação entre campeonato brasileiro e as principais ligas nacionais do mundo. **Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum**, v. 10, n.2, p. 184-8, 2008.

Princípios Táticos de Jogo no Futsal e Futebol

Convite ao estudo

Querido aluno e aluna, na Unidade 2 estudamos diversos fundamentos técnicos do futsal e futebol que podemos ensinar em nossas aulas esportivas. Ao longo do texto, os fundamentos foram sempre vinculados a um princípio ofensivo ou defensivo do jogo. Essa estratégia foi utilizada com o objetivo de mostrar que a técnica deve ser aprendida sempre com o propósito de resolver os problemas que surgem durante a partida.

Além das questões técnicas, os aspectos táticos e físicos também são fundamentais para o bom desempenho dos atletas durante os jogos, e cabe a nós, profissionais da Educação Física, desenvolver esses aspectos com o treinamento.

No centro esportivo “Futebol(s) para todos”, depois de finalizado o período de aulas com enfoque nos fundamentos técnicos, os próximos conteúdos a serem priorizados serão os aspectos táticos do futsal e futebol. Nesse momento serão ensinados e discutidos os diferentes sistemas de jogo, assim como os princípios defensivos e ofensivos das modalidades. Como conversado na reunião de planejamento, nesse momento, alunos e alunas vivenciarão as diversas possibilidades táticas, fazendo uma reflexão sobre a adequação de cada um dos sistemas e princípios aos diferentes contextos de jogo.

Os aspectos táticos do futsal e futebol são definidos como conjunto de ações dos integrantes da equipe, e tem, por finalidade, alcançar seu objetivo comum de vencer a partida. Estudaremos os diversos sistemas e conteúdos a serem ensinados durante as aulas esportivas, sempre com um olhar crítico e contextualizado sobre as propostas de ensino. Além

disso, refletiremos sobre a não existência de um modelo 'certo' ou 'errado' e nem de um modelo universal para ser utilizado com todas as equipes de futsal e futebol. A escolha dependerá dos conceitos do treinador, das características da equipe, do estágio de desenvolvimento dos praticantes e de muitos outros fatores.

O processo de aprendizagem dos aspectos táticos do futsal e futebol iniciado neste capítulo terá continuidade por toda a vida de vocês. A aplicação dos conceitos táticos em equipes esportivas exige a constante auto avaliação do professor/treinador e readequação dos conteúdos e sistemas para cada contexto de treinamento.

Com os conhecimentos aqui aprendidos, você se tornará um(a) profissional mais autônomo(a) capaz de atuar em diferentes contextos de ensino.

Aproveite a unidade e bons estudos!

Seção 3.1

Sistemas de jogo no futsal e futebol

Diálogo aberto

Querido aluno e aluna,

Antes de iniciarmos esta seção, peço para que pense em alguma equipe de futsal e futebol que goste de ver jogando. Não precisa ser um time de elite. Analise as características dos cinco ou onze jogadores (as) dessa equipe e veja como a função de cada um desses atletas é interligada durante a partida. Essa interdependência entre as funções de cada jogador expressa a característica tática das modalidades coletivas.

Os aspectos táticos do futsal e futebol estão bastante relacionados com a inteligência de jogo da equipe e do jogador. Para desenvolver taticamente nossas turmas e praticantes, precisamos conhecer todos os conteúdos que compõem os aspectos táticos das modalidades.

Em uma conversa com os alunos e alunas do centro esportivo “Futebol(s) para todos”, você falou que nos próximos encontros serão trabalhadas e exploradas as posições e funções dos jogadores. No mesmo momento, um aluno se expressou animado “Quero ser o atacante!”. Apresente todas as posições do futsal e futebol e explique o porquê, nesse primeiro momento, dos alunos(as) vivenciarem todas as posições de jogo, sem priorizar a especialização das funções.

Nesta seção iniciaremos os estudos sobre os conteúdos táticos do futsal e futebol. Estudaremos os sistemas de jogo, posições e funções dos praticantes, assim como os cinco momentos do jogo e sua importância para o modelo de jogo da equipe. Você perceberá a grande quantidade de conteúdos que precisamos trabalhar em nossas aulas esportivas. Por isso, o planejamento longitudinal do treinamento é fundamental para garantir que todos os conteúdos sejam ensinados, respeitando o nível de desenvolvimento dos praticantes.

Aproveite os conhecimentos dessa unidade para ampliar sua visão sobre os aspectos táticos de uma equipe de futsal e futebol.

Utilize essas informações para qualificar ainda mais sua atuação como profissional de Educação Física!

Aproveite a leitura e bons estudos!

Não pode faltar

Por muito tempo o processo de ensino do futsal e futebol foi (e em alguns casos ainda é) centrado nas dimensões técnicas e físicas das partidas. Como consequência desse sistema de ensino-aprendizagem, os jogadores aprendem pouco sobre o jogo e limitam sua ação às situações pré-determinadas pelo treinador (HO, 2003; MITCHELL; OSLIN; GRIFFIN, 2006). Esse sistema de ensino dificulta a formação de praticantes críticos e autônomos.

Com o objetivo de avançar com os conceitos tradicionais sobre o ensino do esporte, diversos estudiosos das modalidades coletivas defendem que os aspectos táticos devem nortear todo o processo de aprendizagem (BAYER, 1994; GARGANTA, 1997). Para esse ensino mais completo, primeiro precisamos definir o conceito de tática e depois conhecer todos os seus componentes.

Tática no futsal e futebol

As modalidades coletivas, como o futsal e futebol, são caracterizadas pelo trabalho em conjunto dos integrantes da equipe com o objetivo comum de vencer a partida. Quanto melhor a comunicação, organização e sincronização entre os praticantes, melhor será o desempenho do time. Todas as estratégias utilizadas pelo treinador ou professor com o intuito desenvolver o trabalho em conjunto da sua equipe são considerados aspectos táticos de ensino.



Exemplificando

Conhecemos diversos atletas habilidosos que se destacam e são capazes de maximizar o desempenho das suas equipes, mas sozinhos, esses atletas não são capazes de garantir a vitória da partida. O sucesso desses atletas está em conseguir extrair o melhor desempenho de cada integrante da equipe, atuando de forma conjunta.

Tradicionalmente, a palavra tática é utilizada para caracterizar os sistemas de jogo ou jogadas ensaiadas. Apesar de esses conteúdos comporem os aspectos táticos do treinamento, não podemos limitar o conceito somente a esses aspectos. As estratégias de defesa e ataque utilizadas pela equipe são conteúdos táticos. A movimentação e os posicionamentos de cada jogador nos diferentes momentos do jogo também são conteúdos táticos. As diversas possibilidades de soluções dos problemas (de maneira individual e coletiva) também são aspectos táticos.

Sistema de jogo

Sistema de jogo é o termo usado para definir a distribuição dos jogadores no campo. Os sistemas são utilizados como referências de posicionamento para os atletas em campo (futebol) ou em quadra (futsal). Assim como todo sistema, essa organização pressupõe a sincronização entre todos os jogadores durante a partida e a coordenação das ações individuais.

Além de serem importantes para a organização dos atletas, os sistemas de jogo são importantes para as trocas de função durante a partida (CASTELO, 1996). As situações imprevisíveis que ocorrem ao longo do jogo podem exigir que um jogador assuma outra posição ou função momentaneamente. Para isso, é importante que todos os atletas sejam conscientes da sua função e importância para equipe, assim como de outras posições e jogadores. Dessa forma, as trocas de posição não afetam drasticamente o desempenho da equipe, pois todos conhecerão as obrigações e funções de cada posição dentro do sistema de jogo.

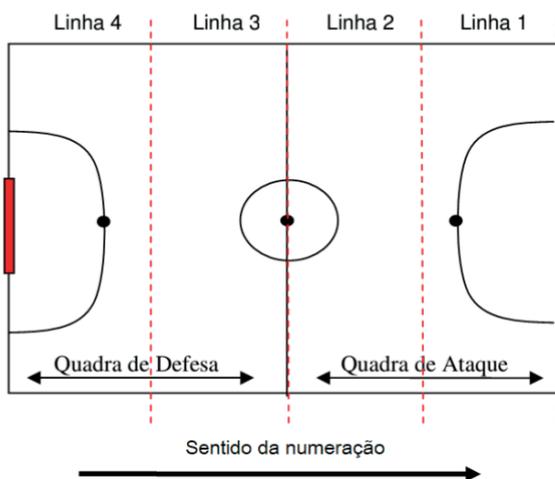


Refleta

O treinamento repetitivo e volumoso de uma modalidade esportiva na infância caracteriza a especialização precoce. Durante o processo de iniciação esportiva é comum os praticantes pedirem para jogar em posições específicas. O treino e a prática repetitiva em determinadas funções também pode levar a especialização precoce em posições. Reflita sobre as consequências negativas para o desenvolvimento do indivíduo e desempenho da equipe a longo prazo da especialização precoce em posições.

Os sistemas de jogo do futsal e futebol normalmente são representados numericamente. Os números representam a quantidade de jogadores em cada região do campo. Sempre começamos a contagem pelo goleiro (1). Em seguida, precisamos estabelecer o número de defensores e depois de meio-campistas; por fim, definimos a quantidade de atacantes. Portanto, a contagem é sempre realizada no sentido dos jogadores da defesa para o ataque, como apresentado na Figura 3.1.

Figura 3.1 | Representação do sentido da numeração dos sistemas de jogo do futsal e futebol



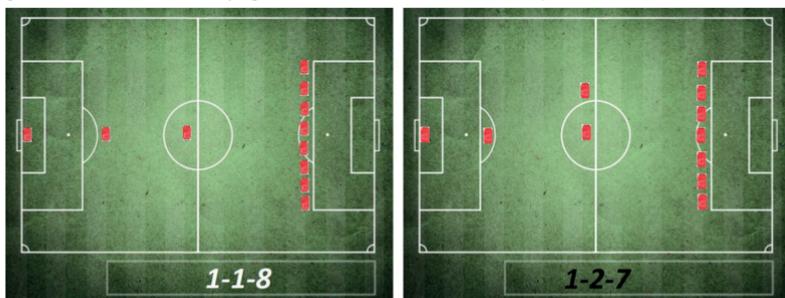
Fonte: elaborado pela autora

Sistemas de jogo no futebol

Imagine que você está atuando como professor ou treinador de futebol. Você precisa organizar e posicionar seus praticantes no campo com o objetivo de promover o melhor desempenho da sua equipe, tanto ofensivamente quanto defensivamente. De quantas maneiras você pode organizar os atletas no campo? A resposta é: infinitas. Podemos posicionar os 11 jogadores dentro da área defensiva ou ofensiva. Podemos posicionar os atletas espalhados pelo campo ou concentrados em uma região. A escolha do sistema de jogo depende do conhecimento e da estratégia do treinador, das características dos jogadores, das características do adversário e do momento histórico do futebol.

Após a criação do futebol moderno no final do século XIX, os jogadores se distribuíam em campo de forma quase estática, organizando-se em sistemas 1-1-8, 1-2-7 e 2-2-6 (LEITÃO, 2009) (Figura 3.2).

Figura 3.2 | Sistemas de jogo utilizados no final XIX em partidas de futebol



Fonte: <<https://goo.gl/4bGnzL>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

À medida que as regras, os materiais e o pensamento da época foram mudando, os sistemas táticos do futebol também mudaram. Se na origem da modalidade os jogadores se concentravam na região de ataque, com o passar dos anos essa distribuição ficou mais concentrada nas regiões defensivas e centrais do campo. Um sistema de jogo bastante tradicional no futebol e que representa a valorização da defesa e meio campo frente ao ataque é o 4-4-2. A Figura 3.3 apresenta duas formas de posicionar os jogadores no sistema 4-4-2. Perceba que os números se remetem apenas à quantidade de jogadores em cada região do campo, sendo necessário definir de que forma (geométrica) os atletas se posicionam no sistema.

Figura 3.3 | Formas de posicionamento dos jogadores no sistema 4-4-2.



Fonte: <<https://goo.gl/2wbAV2>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

Atualmente, o modelo bastante utilizado pelos treinadores de elite de equipes masculinas e femininas é o 4-2-3-1. Essa nova configuração do futebol apresenta uma maior tendência defensiva, exigindo jogadores mais completos, capazes de atacar e defender.

Pesquise mais

Caso você se interesse pela evolução dos sistemas de jogo ao longo dos anos, acesse o artigo abaixo. No texto serão apresentados os sistemas utilizados ao longo das Copas do Mundo por diferentes seleções de sucesso.

Disponível em: <<https://goo.gl/cQmX7i>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

Posições e funções no futebol

Além de definir o sistema de jogo, é necessário definir as posições e funções de cada atleta em uma equipe de futebol. Na Figura 3.4 são apresentadas as diversas nomenclaturas utilizadas para caracterizar as posições e funções no futebol.

Figura 3.4 | Nomenclaturas utilizadas para definir as posições e funções dos jogadores no futebol



Fonte: <<https://goo.gl/qGb5wQ>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

Os zagueiros são os atletas mais defensivos da equipe, posicionados próximos ao seu gol, na região central do campo. Os laterais, posicionados em ambos os lados, direito e esquerdo do campo, são responsáveis por fazer a ligação entre a defesa e o meio de campo. Normalmente são atletas que percorrem grandes distâncias durante os jogos. Assim como os laterais, os volantes são responsáveis por fazer a transição da bola entre a defesa e o meio campo, atuando na região central do campo. Os jogadores do meio campo são responsáveis pela criação das jogadas ofensivas, muitas vezes considerados como os mais importantes da equipe. Os avançados, pontas e segundo atacante, são responsáveis por atrair a marcação para as laterais do campo, gerando espaço na região central para o centroavante finalizar no gol adversário.

Devido às diferentes funções, os atletas de cada posição apresentam características físicas, técnicas e táticas distintas. Normalmente os zagueiros são jogadores altos e fortes, que têm como objetivo impedir a progressão e as finalizações de bolas aéreas. Já atacantes apresentam um grande domínio do drible e da finalização, tendo como objetivo serem bem-sucedidos em jogadas individuais e fazerem o gol.

O conhecimento sobre as características específicas de cada posição é fundamental para direcionar o treinamento às necessidades dos atletas e maximizar o desempenho da equipe.

Sistemas de jogo no futsal

Assim como no futebol, existem infinitas maneiras de posicionar os jogadores na quadra de futsal. Entretanto, existem cinco sistemas que são mais utilizados (Figura 3.5). Novamente, a escolha do sistema dependerá do treinador, das características dos atletas e da equipe adversária.

O sistema 2-2 normalmente é utilizado com equipes iniciantes, devido à sua facilidade de ser compreendido pelos praticantes. Esse sistema utiliza dois jogadores na defesa e dois no ataque, exigindo movimentações pelas laterais e pela região central da quadra.

O sistema 3-1 é um dos mais utilizados atualmente. Requer um bom preparo físico dos atletas devido às constantes movimentações e trocas de posição entre os jogadores.

O sistema 4-0 é o mais utilizado com equipes de alto rendimento, pois exige um grande conhecimento dos jogadores sobre jogar coletivamente com e sem a bola. Normalmente, o sistema 4-0 é

alternado com 3-1 durante as partidas com o objetivo de provocar o erro de marcação adversária. Nesse sistema os atletas devem estar em constante movimento, não havendo posições pré-determinadas.

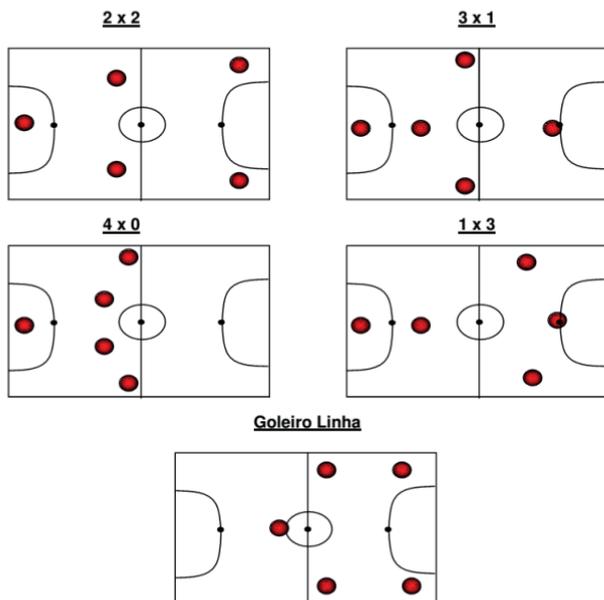
Em determinadas situações, durante a partida de futsal, o goleiro é utilizado como jogador de linha, configurando o sistema 5-0. Como nesse sistema a quadra de defesa fica bastante exposta, ele é utilizado somente em situações extremas, com o objetivo de criar possibilidades de finalização.



Assimile

É importante reforçar que os sistemas de jogo representam uma organização/orientação para os jogadores. Independentemente do sistema escolhido, a partida exige uma grande movimentação dos atletas, que tem o objetivo de desestruturar a defesa adversária e criar possibilidades de finalização. Quanto maior a movimentação coordenada dos atletas, mais facilmente serão criadas possibilidades de finalização.

Figura 3.5 | Sistemas de jogo no futsal



Posições e funções no futsal

No futsal existem três posições bastante conhecidas: o fixo, o ala e o pivô. Na Figura 3.6 serão apresentados os posicionamentos dos atletas nas diferentes posições.

Figura 3.6 | Posições dos jogadores de futsal.



Fonte: <<https://goo.gl/DuWFKc>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

O fixo é considerado o jogador mais defensivo da equipe, semelhante aos zagueiros do futebol. No ataque, o fixo tem a função de organizar a equipe. Os alas jogam pelas laterais da quadra, participando frequentemente das jogadas de ataque. O pivô é o atleta mais ofensivo da equipe, posicionando-se próximo ao gol adversário. Esse atleta deve possuir capacidade de jogar de costas para o gol que está atacando, criando possibilidades de finalização para os outros jogadores da sua equipe.



Pesquise mais

O portal *Futline* apresenta de forma didática as funções e os sistemas de jogo no futsal. Para se aprofundar nos estudos, acesse os links abaixo.

Funções de cada atleta na partida de futsal:

Disponível em: <<https://goo.gl/CX93P3>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

Sistemas de jogo e movimentações:

Disponível em: <<https://goo.gl/FCk35n>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

Modelo de jogo

Ao longo da seção estudamos os aspectos táticos, os sistemas de jogo, bem como as posições e funções no futsal e futebol. Todos esses aspectos compõem o modelo de jogo da equipe. O Modelo de jogo é a forma como uma equipe se organiza dentro dos cinco momentos da partida (organização defensiva, organização ofensiva, transição defensiva, transição ofensiva e bolas paradas). Os papéis que cada jogador assume dentro dos cinco momentos do jogo, assim com o comportamento coletivo, ações esperadas e movimentações desejadas em cada momento são essenciais para estabelecer o modelo de jogo da equipe.

O modelo representa a identidade da equipe, por isso não existe um modelo certo ou errado. A identidade do time será estabelecida de acordo com os pensamentos do treinador, com as características dos atletas, cultura do clube e muitos outros fatores.



Pesquise mais

No site da Universidade do Futebol é possível encontrar artigos interessantes sobre o processo de ensino-aprendizagem do futebol.

Para se aprofundar mais nos conceitos de sistema de jogo, modelo de jogo e do quinto momento do jogo, acesse os textos abaixo:

Sistema de jogo x modelo de jogo:

Disponível em: <<https://goo.gl/2r5Cnr>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

Quinto momento do jogo:

Disponível em: <<https://goo.gl/pGRQXe>>. Acesso em: 10 nov. 2017.

Os cinco momentos do jogo

Com o objetivo de entender melhor a dinâmica das modalidades coletivas e conseguir planejar de maneira mais eficiente os conteúdos a serem desenvolvidos durante o treinamento e as aulas esportivas, o jogo foi dividido didaticamente em quatro momentos: ofensivo, defensivo, transição ofensiva e transição defensiva (Quadro 3.1). Esses quatro momentos estão interligados e acontecem de forma sequencial durante o jogo; as fases ofensivas e defensivas se alternam durante toda

a partida; a organização na defesa e no ataque pode ser mais lenta em situações de reposição de bola, lateral, falta e escanteio, mas também é necessário saber se organizar de forma rápida durante os momentos de transição, como o contra-ataque. Dado que esses quatro momentos se fazem presentes a todo o momento durante as partidas, é fundamental desenvolver e preparar nossos alunos e alunas para as diferentes situações do jogo.

Quadro 3.1 | Princípios específicos do futsal e futebol nos quatro momentos do jogo

Ofensivo	Defensivo	Transição Ofensiva	Transição Defensiva
- Amplitude	- Marcação pressão	- Posse de bola	- Pressão coletiva
- Ataque ao Espaço	- Defesa em zona	- Penetração	- Pressão individual
- Cobertura Ofensiva	- Cobertura defensiva	- Tirada da bola da zona de pressão	- Compactação
- Criação de Espaços	- Compactação	- Tirada da bola da zona de pressão com bola longa	- Retorno às linhas de marcação
- Mobilidade	- Equilíbrio defensivo		- Equilíbrio defensivo
- Penetração	- Flutuação		
- Profundidade	- <i>Pressing</i>		
- Progressão	- Temporização		
- Unidade Ofensiva	- Unidade defensiva		
- Finalização	- Bloco		

Fonte: adaptado de Bayer (1994, p.145) e Garganta e Pinto (1994, p. 97-137).

Além dos momentos já apresentados, atualmente é discutida a existência de um quinto momento de jogo: a bola parada. Atualmente, as situações de falta, escanteio ou lateral, quando bem treinadas, apresentam uma grande possibilidade de gol para a equipe em posse de bola e um grande risco para equipe adversária. Por esse motivo, as situações de bola parada são consideradas conteúdos importantes a serem treinados e ensinados em aulas esportivas. Alguns autores dividem esse momento em bolas paradas ofensivas e defensivas. As estratégias ofensivas são estabelecidas em relação aos jogadores que cobram faltas, laterais e escanteios; ao posicionamento dos demais jogadores sem a bola; às

possíveis jogadas ensaiadas e outros. Em relação à equipe defensiva, também devem ser treinados os posicionamentos e as movimentações dos jogadores com o objetivo de evitar a finalização adversária.

Os princípios específicos de cada momento de jogo serão explorados nas próximas seções desta unidade.

Sem medo de errar

Durante o ensino dos conteúdos táticos no centro esportivo “Futebol(s) para todos”, um aluno falou animado: “Quero ser o atacante!”. Apesar do grande anseio por fazer gols, na fase de iniciação e desenvolvimento dos praticantes é importante a vivência de todos os posicionamentos do jogo.

Como vimos ao longo da seção, encontrar a combinação ótima entre as características dos atletas e os posicionamentos é um grande desafio para o treinador e fundamental para o desempenho da equipe. Mas, antes de especializar um atleta em determinada posição é necessário que ele conheça todas as funções.

As situações imprevisíveis que ocorrem ao longo do jogo podem exigir que um jogador assuma outra posição ou função momentaneamente. Para isso, é importante que todos os atletas sejam conscientes da sua função e importância para equipe, assim como de outras posições e jogadores. Dessa forma, as trocas de posição não afetam drasticamente o desempenho da equipe, pois todos conhecerão as obrigações e funções de cada posição dentro do sistema de jogo.

No caso específico do futsal, o sistema mais utilizado com equipes de alto rendimento é o 4-0. Nesse padrão de jogo não possuem posições específicas, exigindo uma grande mobilidade e versatilidade dos jogadores. Por isso, é importante mostrar para os alunos(as) que a vivência em todas as posições do jogo é fundamental para a formação de jogadores(as) completos(as).

Avançando na prática

A utilização do sistema 4-2-3-1 da iniciação ao alto rendimento

Descrição da situação-problema

Depois de ensinar alguns sistemas de jogo para as equipes de futebol do centro “Futebol(s) para todos”, você marcou um jogo amistoso para

os praticantes vivenciarem os posicionamentos frente à outra equipe. A partida foi ótima, todos os alunos e alunas jogaram conforme o modelo de jogo estipulado e a partida acabou empatada. Ao final do jogo, um torcedor que acompanhou toda a partida sugeriu que você utilizasse o padrão de jogo 4-2-3-1, porque muitas equipes de alto rendimento utilizam esse sistema e têm sucesso nas partidas. Posicione-se em relação à sugestão do torcedor pensando nas suas características como treinador(a) e nas características da sua equipe.

Resolução da situação-problema

Como vimos ao longo da seção, existe uma infinidade de sistemas que podemos utilizar para organizar e posicionar os atletas no campo de futebol. A escolha do sistema dependerá do nosso conhecimento (como treinadores e professores) e das características dos nossos atletas.

É importante mostrar ao torcedor que a equipe teve um bom desempenho e que, não necessariamente, sistemas utilizados com o alto rendimento serão reproduzidos com sucesso pelas equipes de iniciação. É importante identificar os sistemas que potencializem as qualidades e minimizem as deficiências de cada equipe, respeitando suas características e individualidades.

Além disso, mostre para o torcedor que o modelo de jogo adotado pela equipe é mais importante que o próprio sistema utilizado, e que nesse sentido, você ficou bastante satisfeito com o desempenho do time.

Faça valer a pena

1. Apesar das modalidades serem diferentes, algumas posições no futsal e futebol possuem características em comum, por exemplo: zagueiros (futebol) e fixo (futsal), atacantes (futebol) e pivô (futsal), laterais (futebol) e alas (futsal).

Assinale quais alternativas são corretas em relação aos posicionamentos no futsal e futebol.

- I. Os zagueiros e fixos são os jogadores mais defensivos da equipe.
- II. Os atacantes e pivôs são os jogadores mais ofensivos da equipe e são posicionados próximos ao gol adversário.
- III. Os atacantes têm como principal objetivo finalizar no gol adversário

enquanto que os pivôs criam possibilidades de finalização para os outros jogadores da sua equipe.

IV. Os laterais e alas se posicionam nos lados direito e esquerdo do campo/quadra e possuem funções mais defensivas.

- a) I, II e III.
- b) I e IV.
- c) I, II e IV.
- d) III e IV.
- e) I, II, III e IV.

2. Por muito tempo o processo de ensino do futsal e futebol foi (e em alguns casos ainda é) centrado nas dimensões técnicas e físicas das partidas. Com o objetivo de avançar com os conceitos tradicionais sobre o ensino do esporte, diversos estudiosos das modalidades coletivas defendem que os aspectos táticos devem nortear todo o processo de aprendizagem.

Escolha a opção que define corretamente os aspectos táticos do futsal e futebol.

- a) Somente as jogadas ensaiadas compõem os aspectos táticos.
- b) Somente os sistemas de jogo compõem os aspectos táticos.
- c) Os aspectos táticos coordenam as ações individuais e coletivas com o objetivo de otimizar o desempenho da equipe.
- d) Os aspectos táticos são compostos pelos fundamentos técnicos do futsal e futebol.
- e) Jogadores com bons desempenhos técnicos necessariamente são inteligentes taticamente.

3. O aspecto tático está bastante relacionado à inteligência de jogo da equipe e do jogador. De acordo com os estudiosos da área, a inteligência nos esportes não consiste apenas em possuir respostas prontas, mas em apresentar condições criativas para construir respostas eficazes.

Com base no exposto acima, selecione as características dos treinamentos a serem realizados com o objetivo de desenvolver os aspectos táticos de uma equipe.

- I. Os treinamentos devem ser realizados com baixa movimentação e repetição de padrões estipulados pelo treinador/professor.
- II. As cinco fases de jogo devem ser treinadas de forma dinâmica, reproduzindo as situações reais da partida.
- III. As atividades propostas durante os treinos e aula devem promover a imprevisibilidade do jogo e criatividade dos praticantes.

- a) I, II e III.
- b) I e II.
- c) I e III.
- d) II e III.
- e) I.

Seção 3.2

Princípios defensivos no futsal e futebol

Diálogo aberto

Querido aluno e aluna, na última seção iniciamos nossos estudos sobre os fundamentos táticos do futsal e futebol; fomos apresentados aos conceitos de sistemas, ao modelo de jogo, às funções e posições dos jogadores bem como aos princípios específicos de cada um dos cinco momentos da partida – ofensivo, defensivo, transição ofensiva, transição defensiva e bolas paradas. Vimos que não existe um jeito certo ou errado de jogar e que a organização tática da equipe dependerá do conhecimento do(a) treinador(a)/professor(a) e das características dos praticantes. Todos os aspectos táticos, aqui estudados, compõem a identidade de cada equipe.

No centro esportivo “Futebol(s) para todos”, após os alunos e as alunas terem aprendido as posições e os sistemas de jogo do futsal e futebol, os professores decidiram realizar um novo amistoso para que colocassem em prática o conhecimento adquirido. Você ficou feliz com o desempenho dos alunos, mas percebeu que alguns aspectos defensivos precisariam ser desenvolvidos. Quando estavam defendendo, os alunos(as) se posicionavam distantes uns dos outros e permaneciam nas mesmas regiões do campo/quadra, independentemente do direcionamento da bola e do ataque. Para solucionar esse problema, defina e apresente a importância dos princípios defensivos de flutuação e compactação para o bom desempenho da equipe.

Nesta seção estudaremos os princípios defensivos do futsal e futebol; aprenderemos os conceitos de marcação individual, por zona e misto, e os princípios defensivos de cobertura, desaceleração, recuperação, flutuação e compactação. Esses conhecimentos são fundamentais para que professores e treinadores consigam propor diferentes modelos de jogo, baseados nas características e necessidades dos seus alunos.

A partir dos conteúdos discutidos aqui, estaremos mais qualificados para realizarmos um planejamento longitudinal do ensino do futsal e futebol e atuar em diferentes equipes esportivas.

Aproveite a leitura e bons estudos!

Não pode faltar

Finalizamos a seção anterior definindo os cinco momentos do jogo (ofensivo, defensivo, transição ofensiva, transição defensiva e bolas paradas), conhecendo os princípios específicos de cada momento. Nessa próxima seção estudaremos com mais detalhes os aspectos táticos defensivos do futsal e futebol.

Para iniciar nossos estudos é necessário definir o principal objetivo da equipe defensora: proteger o gol. Diversas estratégias podem ser adotadas com esse objetivo. A maneira como cada princípio defensivo é utilizado determina a identidade da equipe. Quanto aos princípios defensivos, já fomos apresentados à marcação, pressão, defesa em zona, cobertura defensiva, compactação, flutuação, temporização, unidade defensiva, ao equilíbrio defensivo, *pressing*, e bloco. Esses conteúdos fazem parte do treinamento longitudinal do futsal e futebol e serão estudados a seguir.

Linhas de marcação



Refleta

Suponha que você começou a treinar uma equipe de futsal. Como uma primeira maneira de organizar sua equipe, você decide ensinar o sistema de jogo 2-2 aos jogadores. Nesse padrão, sabemos que dois jogadores se posicionam próximos ao gol adversário, compondo a primeira barreira defensiva a ser ultrapassada. A partir dessa organização, podemos nos perguntar: quão próximos do gol adversário os jogadores defensivos se posicionarão?

Para responder a pergunta acima, precisamos conhecer as linhas de marcação. No futsal dividimos a quadra em quatro áreas. Na Figura 4 são apresentados os posicionamentos defensivos da equipe roxa em diferentes regiões da quadra.

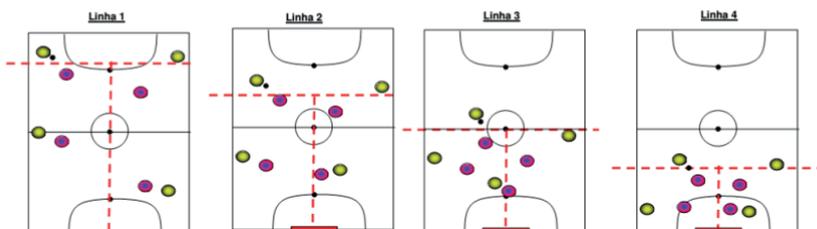
A linha 1 é considerada a mais próxima do gol adversário. Quando os jogadores se posicionam defensivamente, próximos a linha 1, falamos que essa equipe marca 'pressão'. O objetivo desse tipo de marcação é dificultar a saída de bola do adversário e a criação de jogadas ofensivas. Na marcação pressão, normalmente, as equipes atacantes contam com jogadas ensaiadas para conseguir desorganizar a equipe defensiva e poder progredir com a posse da bola.

Pesquise mais

No futebol e futsal termos semelhantes são utilizados para caracterizar ações diferentes. Por exemplo, as expressões pressão no adversário, *pressing* e marcação pressão, apesar de parecidas, apresentam significados diferentes. Para conhecer melhor a diferença entre elas, acesse o link disponível em:

<<https://goo.gl/k4fZR6>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Figura 3.7 | Linhas de marcação no futsal.



Fonte: Michelini (2007, p. 58).

A linha de marcação 2 também é próxima ao gol adversário, muitas vezes chamada de 'pressão baixa'. O objetivo também é dificultar a saída de bola do adversário e a criação de jogadas ofensivas.

Na linha de marcação 3 os jogadores defensivos se posicionam na metade da quadra. Nessa configuração, a equipe atacante consegue progredir sem dificuldades na sua quadra. Essa marcação é bastante utilizada quando não se conhece o adversário, sendo uma opção intermediária. A equipe inicia o jogo posicionada na linha 3 e, conforme a qualidade do time adversário, pode subir a marcação para linha 2 ou descer para 4.

Por fim, na linha 4 os jogadores se posicionam defensivamente próximos ao seu gol. Nessa organização, a equipe atacante progride

com bola sem dificuldades até o gol adversário. Essa formação é utilizada em jogos quando uma equipe sabe que tem desempenho bastante inferior a outra. Como os jogadores defensores se posicionam muito próximos ao gol, a equipe atacante é forçada a realizar finalizações de longa distância.



Assimile

Imagine que os quadros apresentados na Figura 3.2 estejam em movimento e que a equipe ofensiva consiga progredir na quadra adversária. Perceba que todos os jogadores defensivos estão sempre posicionados atrás da linha da bola. Esse posicionamento garante o equilíbrio defensivo e dificulta a organização ofensiva do adversário.

Tipos de marcação

Depois de definir o sistema de jogo e a linha da marcação, é necessário escolher o sistema de marcação utilizado pela equipe. Os sistemas de marcação são classificados como: defesa individual, marcação por zona e marcação mista. A seguir, conheceremos melhor cada um deles.

Na marcação individual cada jogador deverá marcar um único adversário, acompanhando seu deslocamento por toda a quadra. Nesse sistema, o deslocamento é consequência da trajetória percorrida pelo atacante de sua responsabilidade, independentemente do posicionamento da bola. Considerado o sistema mais fácil de ser aprendido, a marcação individual exige um elevado condicionamento físico dos jogadores que precisam acompanhar os atacantes durante toda a sua movimentação ofensiva.

Na marcação por zona, o referencial dos jogadores da defesa deixa de ser os atacantes e passa a ser as regiões da quadra. Nesse sistema, cada jogador é responsável por impedir a finalização de determinada área da quadra. O mais importante nesse sistema é proteger a região central da quadra que apresenta maior chance de gol para os adversários. O jogador da defesa executa o fundamento do desarme somente quando um atacante em posse da bola invade sua região de proteção. A marcação por zona apresenta uma menor demanda física dos jogadores porque seu deslocamento, defensivamente, ocorre somente na região pré-determinada.

As áreas de responsabilidade de cada jogador dependem do sistema de jogo utilizado pela equipe, assim como do posicionamento da bola. Na Figura 3.8 são apresentados dois exemplos de posicionamento utilizados no sistema 3-1 e 2-2.

Figura 3.8 | Regiões de marcação de cada jogador de acordo com o sistema de jogo da equipe.



Fonte: Michelini (2007, p.62).

Por fim, no sistema misto são utilizadas as marcações por zona e individuais. Alguns defensores podem se organizar para defender regiões da quadra e outros podem marcar individualmente os adversários.

Pesquise mais

Para aprofundar os conhecimentos sobre os diferentes sistemas de marcação futsal (individual, zona e misto), assista ao vídeo abaixo, disponível em: <<https://goo.gl/q3MPEZ>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Princípios de marcação

Como vimos acima, o sistema de jogo, a linha e o sistema de marcação compõem o sistema defensivo de uma equipe. Além desses aspectos, os princípios defensivos também são conteúdos a serem ensinados e treinados em aulas de futsal e futebol.

Cobertura defensiva

Na situação 1x1 o jogador em posse da bola pode executar o fundamento do drible e progredir em campo. O princípio da cobertura

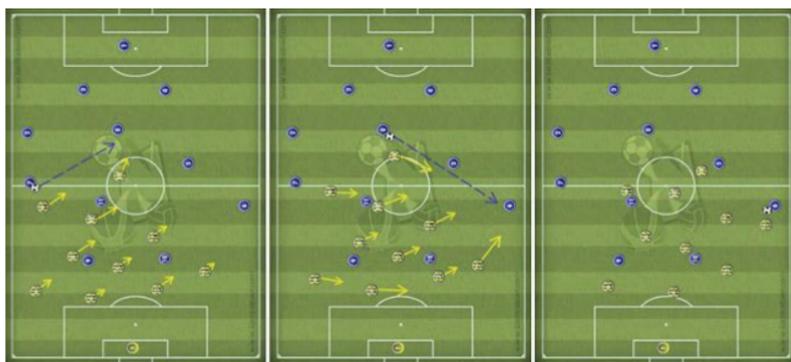
defensiva assegura que, caso o jogador atacante ultrapasse o primeiro defensor, um segundo defensor estará posicionado logo atrás para impedir sua progressão. O princípio da cobertura assegura que o primeiro defensor pode executar o desarme, pois, se falhar, o atacante terá mais um adversário para ultrapassar.

Entretanto, o sucesso da cobertura depende da comunicação entre os jogadores e da sintonia entre todas as movimentações defensivas (COSTA et al., 2009). A proximidade entre o jogador que executa o desarme e o que realiza a cobertura depende da habilidade do atacante. Quanto mais habilidoso for o atacante com o fundamento do drible, mais próxima deve ser a cobertura.

Flutuação

A flutuação é utilizada com o objetivo de orientar a equipe defensiva em função da bola protegendo a região central do campo. A flutuação se refere à movimentação coordenada entre os jogadores da equipe defensiva na largura do campo em função da troca de bola pelo adversário em diferentes zonas do campo. A Figura 3.9 apresenta um exemplo de flutuação da equipe defensiva em função dos passes realizados entre os atacantes.

Figura 3.9 | Esquema de flutuação dos jogadores da defesa.



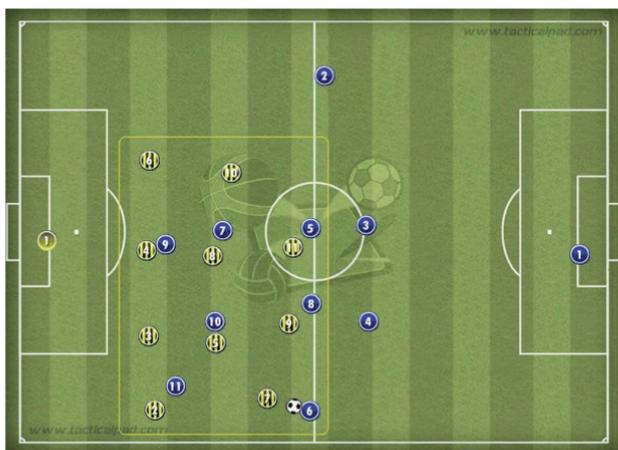
Fonte: <<https://goo.gl/CMXHWC>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Compactação

Assim como a flutuação, a compactação também tem como referência o posicionamento da bola.

A compactação se refere ao agrupamento dos jogadores defensivos com deslocamento coordenado em largura e profundidade do campo. A equipe compacta joga com todos os jogadores defensivos próximos, dificultando a progressão de bola do adversário. Na Figura 3.10 será apresentado um esquema de compactação defensiva. Perceba que os jogadores se encontram próximos, tanto vertical como horizontalmente direcionados para a região da bola.

Figura 3.10 | Esquema de compactação dos jogadores da defesa.



Fonte: <<https://goo.gl/GNLAsx>>. Acesso em: 20 nov. 2017.



Exemplificando

Exemplos dinâmicos de cobertura, flutuação e compactação podem ser acessados nos links abaixo.

Cobertura, flutuação e compactação

Disponível em: <<https://goo.gl/V3Pj3g>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Flutuação

Disponível em: <<https://goo.gl/fQi4H2>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Compactação

Disponível em: <<https://goo.gl/55v25m>>. Acesso em: 20 nov. 2017.

Por fim, a desaceleração (ou retardamento) é a ação dos jogadores defensivos que tem o objetivo de diminuir a velocidade de progressão atacante em posse da bola. Por meio dela, os jogadores da defesa podem recuperar suas posições no campo, caracterizando outro princípio defensivo: a recuperação.

Sem medo de errar

Como apresentado anteriormente, durante um jogo amistoso da sua equipe você percebeu que os alunos se posicionavam corretamente em campo, mas que ainda apresentavam problemas defensivos. Quando estavam defendendo, ficavam distantes uns dos outros e permaneciam nas mesmas regiões do campo, independentemente do direcionamento da bola e do ataque.

A partir dos conceitos de flutuação e compactação aprendidos nesta seção, você pode solucionar o problema defensivo da sua equipe.

Ao treinar esses dois princípios com a sua turma, alunos e alunas se posicionarão mais próximos (compactação) e coordenarão seu deslocamento em função da troca de passes da equipe adversária (flutuação).

Dessa forma, a região central do campo estará mais protegida e os atacantes apresentarão maiores dificuldades em progredir com a bola e realizar finalizações de curta distância.

Avançando na prática

Linhas de marcação

Descrição da situação-problema

Você decidiu participar de um festival esportivo com sua equipe de futsal do centro esportivo "Futebol(s) para todos". A cada partida, a equipe se organizava defensivamente em uma linha diferente de marcação e, diante disso, um outro professor do Centro questionou sobre os vários posicionamentos utilizados durante os jogos. Explique para ele a importância de vivenciar as quatro linhas de marcação na iniciação esportiva, além dos diferentes objetivos de utilizar cada linha.

Resolução da situação-problema

Ao longo das unidades deste livro reforçamos a importância da diversificação (funções, posições, gestos técnicos, modalidades) na iniciação esportiva. Da mesma forma, é importante que os praticantes vivenciem as diferentes linhas de marcação para uma formação completa. Além disso, cada linha de marcação é utilizada com um propósito defensivo em função das características da equipe adversária. A marcação pressão realizada na linha 1 dificulta a progressão com a posse de bola e a criação de jogadas ofensivas pelo time adversário. A marcação na linha 4, por sua vez, é frequentemente utilizada quando o time adversário apresenta um desempenho bastante superior. Com a marcação próxima ao gol, os adversários são forçados a realizar finalizações de longa distância.

Faça valer a pena

1. Os cinco momentos dos jogos de futsal e futebol (ofensivo, defensivo, transição ofensiva, transição defensiva e bola parada) ocorrem de forma sequencial durante a partida. Os princípios específicos que compõem cada momento são conteúdos que devem ser treinados e ensinados em aulas esportivas.

Assinale a opção abaixo que apresenta corretamente os princípios defensivos do futsal e futebol.

- a) Amplitude, apoio e penetração.
- b) Mobilidade, profundidade e progressão.
- c) Cobertura, compactação e flutuação.
- d) Posse de bola, penetração e tirada da bola da zona de pressão.
- e) Cobertura, amplitude e apoio.

2. No futsal, as equipes podem ser organizadas defensivamente em 4 linhas de marcação. As linhas 1 e 2 situam-se próximas ao gol adversário; a linha 3 é posicionada no centro da quadra de futsal e a linha 4 é a mais recuada, próxima ao gol defensivo da equipe.

Assinale as opções que caracterizam corretamente as linhas de marcação:

- I. Quando uma equipe marca na linha 1, dizemos que os jogadores realizam marcação pressão.
- II. Quando uma equipe marca na linha 4, os jogadores apresentam uma menor demanda física.

- III. Quando uma equipe marca na linha 1, os jogadores apresentam uma menor demanda física.
- IV. Quando uma equipe marca na linha 4, os atacantes são forçados a realizar finalizações a longa distância.

- a) I e III.
- b) III e IV.
- c) I, III e IV.
- d) I, II, III e IV.
- e) I, II e IV.

3. Diversos aspectos compõem o sistema defensivo de uma equipe de futsal e futebol. Entre eles estão as linhas de marcação, os tipos de marcação e os princípios defensivos. Apesar das identidades das equipes, existem princípios defensivos comuns a todos os times.

Assinale a opção abaixo que apresenta corretamente o objetivo da organização defensiva.

- a) Posicionar os defensores distantes para impedir a progressão dos atacantes.
- b) Diminuir o deslocamento dos defensores, preservando a demanda física dos atletas.
- c) Sincronizar a movimentação dos defensores, proteger a região central da quadra e impedir a finalização.
- d) Evitar a finalização de longas distâncias.
- e) Direcionar o ataque para as regiões centrais da quadra que apresentam menores chances de finalizações.

Seção 3.3

Princípios ofensivos no futsal e futebol

Diálogo aberto

Querido aluno e aluna,

Durante esta unidade estudamos os princípios táticos do futsal e futebol. Na primeira seção, aprendemos os conceitos de sistemas e modelo de jogo, funções e posições dos jogadores. Na segunda seção estudamos os tipos de marcação e os princípios defensivos do jogo.

No centro esportivo “Futebol(s) para todos” os princípios defensivos foram trabalhados e as turmas estão apresentando melhores desempenhos nos jogos. Entretanto, você percebe que a equipe ainda apresenta dificuldade em atacar. Os alunos se encontram muito próximos quando estão em posse da bola e não conseguem trocar passes de maneira eficiente. Mostre como os princípios de amplitude, profundidade, penetração e mobilidade podem melhorar o desempenho ofensivo da equipe.

Nessa próxima seção vamos estudar os aspectos ofensivos do futsal e futebol. Aprenderemos diversos princípios que podem ser utilizados durante as partidas com o objetivo de desestruturar a defesa adversária, progredir com a posse da bola e criar possibilidades de finalizações. Todos os conteúdos aprendidos nesta seção podem ser trabalhados em aulas de futsal e futebol de forma sequencial e longitudinal. De acordo com as necessidades de cada equipe, será dada maior ou menor ênfase a cada princípio.

Aproveite esta seção para ampliar, ainda mais, seu conhecimento sobre os aspectos táticos do futsal e futebol, pois é por meio dele que nos tornamos cada vez mais qualificados para atuarmos como professores e treinadores esportivos.

Aproveite a leitura e bons estudos!

Não pode faltar

Na seção anterior estudamos os princípios de cobertura defensiva, flutuação, compactação, desaceleração e recuperação

e a importância desses aspectos para impedir o gol adversário. A organização defensiva de uma equipe de futsal e futebol tem como objetivo impedir a progressão do adversário e dificultar as finalizações na região central da quadra. Vimos a importância da movimentação sincronizada dos jogadores defensivos para que esses objetivos sejam alcançados.

Em contrapartida, os sistemas de jogo e princípios ofensivos têm como objetivo desestruturar a defesa adversária para gerar espaços para as finalizações. A seguir estudaremos, com mais detalhes, os aspectos ofensivos do futsal e futebol.

Sistemas ofensivos

Na Seção 3.1 estudamos os sistemas de jogo do futsal e futebol. Vimos a infinidade de sistemas que podem ser utilizados no futebol e como eles mudaram e evoluíram ao longo do tempo. No futsal estudamos os três sistemas mais populares: 2-2, 3-1 e 4-0. Esses sistemas são utilizados com o objetivo de organizar ofensivamente as equipes e possuem um nível de dificuldade progressivo. Normalmente, as equipes iniciantes utilizam o sistema 2-2 por ser de mais fácil aprendizado e equipes de alto rendimento alternam entre todos os sistemas durante a partida. Quanto mais imprevisível for a movimentação dos jogadores atacantes, maior será a dificuldade de marcação dos jogadores defensores, bem como a facilidade de se criar espaços para a finalização.



Exemplificando

No vídeo abaixo você pode assistir a partida da semifinal de futsal feminino no Campeonato Mundial Universitário de 2016 entre Brasil e Portugal. Assista aos 10 minutos iniciais do jogo e perceba como a equipe brasileira alterna entre os diferentes sistemas de jogo quando está atacando.

Disponível em: <<https://goo.gl/148i34>>. Acesso em: 20 fev. 2018.

Além dos sistemas que podem ser utilizados na organização do ataque de uma equipe, os princípios ofensivos também são

fundamentais para que se progrida com a posse de bola e sejam criadas oportunidades de finalização.

Princípios ofensivos

No final da Seção 3.1 fomos apresentados aos princípios ofensivos das partidas de futsal e futebol: cobertura, amplitude, profundidade, apoio, penetração e mobilidade. Cada princípio será estudado a seguir.

Cobertura ofensiva

O princípio da cobertura ofensiva se refere ao posicionamento de um jogador, sem a posse de bola, próximo ou atrás do jogador em posse da bola como uma opção de segurança. Caso a equipe apresente dificuldade em progredir com a bola, o passe pode ser realizado para o jogador que realiza a cobertura ofensiva. Da mesma forma, a cobertura é importante para que o jogador em posse da bola sinta confiança para executar o drible ou passes em profundidade. Caso a jogada seja impedida por um adversário, o jogador da cobertura estará posicionado para retardar o contra-ataque adversário.



Refleta

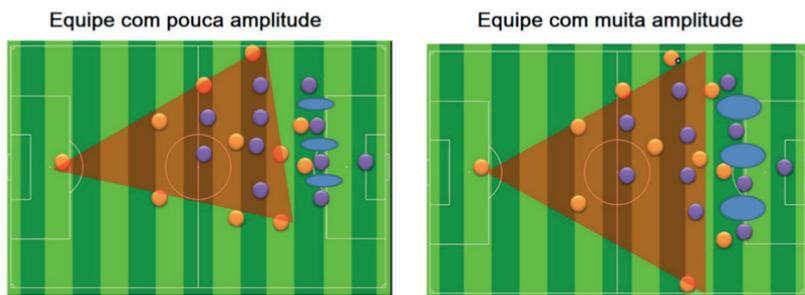
Entre todos os princípios táticos do futsal e futebol estudados, a cobertura está presente nos momentos ofensivos e defensivos. Perceba que o princípio tem como objetivo gerar segurança para os jogadores que estão em ação de ambos os momentos. Quando a cobertura é realizada, o jogador defensor se sente seguro para realizar o desarme e o atacante para realizar o drible ou o passe em profundidade. Caso essas ações não sejam bem sucedidas, o jogador da cobertura já estará posicionado logo em seguida para impedir a progressão do adversário.

Amplitude

Vimos que, defensivamente, é importante que seja protegida a região central do campo ou da quadra para que a finalização adversária seja dificultada. Com o objetivo de distanciar os defensores e conseguir aumentar os espaços na região central

para o ataque, as equipes utilizam o princípio da amplitude. Esse princípio se baseia no posicionamento dos jogadores atacantes próximos às laterais do campo. A Figura 3.11 apresenta o exemplo de uma equipe (em laranja) posicionada com e sem amplitude de ataque. Veja que na situação com muita amplitude, a equipe defensora é obrigada a distanciar seus marcadores, gerando espaços na região central do campo.

Figura 3.11 | Diferentes utilizações de amplitude no futebol.



Fonte: <<https://goo.gl/6LsyEc>>. Acesso em: 30 nov. 2017.



Exemplificando

Para saber mais sobre amplitude e ver esse princípio sendo utilizado durante a partida, acesse o link disponível em:

<<https://goo.gl/x5cdp1>>. Acesso em: 30 nov. 2017.

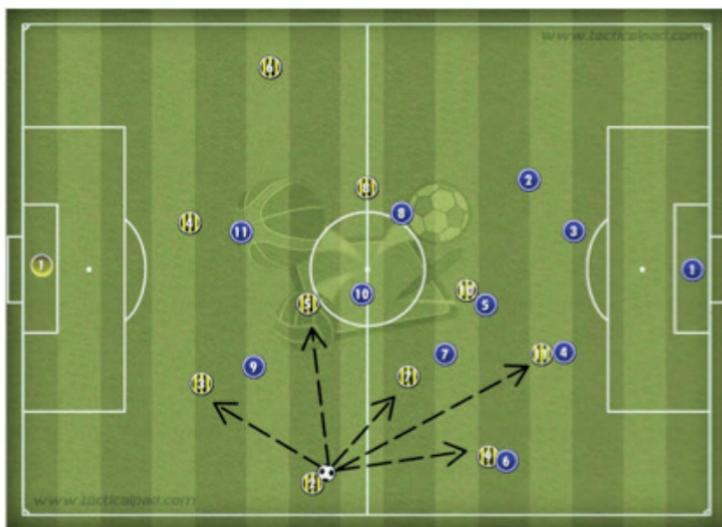
Profundidade

Assim como o princípio da amplitude pressupõe a ocupação e a utilização da largura do campo, a profundidade pressupõe a ocupação dos espaços próximos da linha de fundo. Uma equipe joga com profundidade quando seus jogadores se posicionam distantes no campo, ocupando as regiões da linha de fundo próximas ao gol adversário. O princípio da profundidade também é utilizado com objetivo de aumentar a distância entre os marcadores gerando espaços livres na região central do campo.

Apoio

O apoio se refere ao posicionamento dos jogadores próximos à região da bola com o objetivo de criar opções de passes. Na Figura 3.12 será apresentado o princípio do apoio, em que o jogador número 2, que está em posse da bola, pode realizar o passe para os atletas 3, 5, 7, 9 e 10. Ou seja, os jogadores sem a posse de bola criaram cinco possibilidades de passe. Perceba que as opções são geradas pelos atletas próximos à bola. O jogador 6 se posiciona na lateral oposta à bola, promovendo também o princípio da amplitude.

Figura 3.12 | Princípio ofensivo do apoio representado por diferentes opções de passes.



Fonte: <<https://goo.gl/eYYzDs>>. Acesso em: 30 nov. 2017.

Um estudo investigou a relação entre o sucesso das seleções participantes da Copa do Mundo de Futebol 2014 e a interação dos jogadores durante as partidas (CLEMENTE et al., 2015). Os autores verificaram que a maior interação entre os jogadores durante o jogo se dava devido ao bom desempenho das equipes e, conseqüentemente, à vitória da partida. Nesse sentido, vemos a importância de realizar o apoio em partidas de futsal e futebol com o objetivo de estabelecer maiores relações e cooperação entre os jogadores.

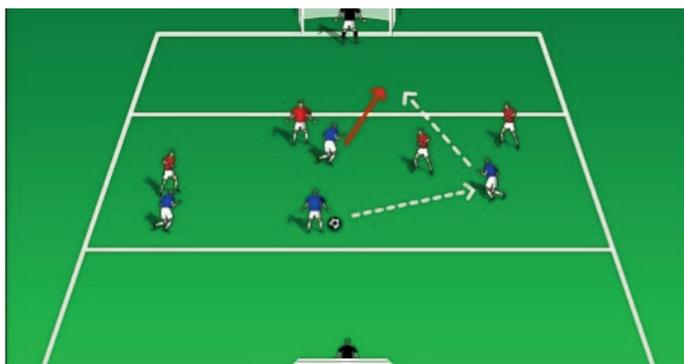
Penetração

O princípio da penetração é caracterizado pela progressão do jogador, em posse de bola, em direção ao gol ou à linha de fundo adversária (COSTA et al., 2009). Para realizar essa ação, o jogador pode executar o fundamento do drible ou a corrida em posse de bola. O objetivo da penetração é ocupar regiões do campo que ofereçam um maior risco para o adversário e promover situações de finalização.

Mobilidade

O princípio da mobilidade está relacionado à movimentação dos jogadores sem a posse da bola a fim de buscarem ótimas posições para receberem o passe (COSTA et al., 2009). Quando realizada de forma eficiente, a mobilidade promove a progressão do time em posse da bola e oportunidades de finalização. Na Figura 3.12 é apresentado o princípio da mobilidade pela movimentação do jogador representada pela seta vermelha. Perceba que se a movimentação do jogador sem a posse de bola for realizada de forma simultânea ao passe, o time apresentará uma boa oportunidade de finalização.

Figura 3.13 | Princípio de mobilidade no futebol.



Fonte: <<https://goo.gl/sXuGxk>>. Acesso em: 30 nov. 2017.

O estudo com partidas da Premier League (liga inglesa de futebol) mostrou que a variedade de movimentações coordenadas entre os jogadores (com e sem posse da bola) está relacionada ao aumento de oportunidades de finalização (SHAFIZADEH,

SPROULE e GRAY, 2013). Por esse motivo é importante treinar a mobilidade dos atletas sem a posse de bola e desenvolver a coordenação entre os jogadores.



Pesquise mais

Diversos exercícios podem ser realizados durante as aulas esportivas para desenvolver os princípios de apoio e mobilidade. Para saber mais sobre esses princípios, acesse o link disponível em: <<https://goo.gl/WqQj59>>. Acesso em: 20 fev. 2018.

O quinto momento do jogo

Além de todos os princípios citados acima, o quinto momento do jogo – com bolas paradas – é uma ótima oportunidade de ataque para a equipe em posse da bola. As faltas e as laterais podem apresentar ótimas oportunidades de finalização, dependendo da região de sua ocorrência. Os escanteios também apresentam grandes riscos ao adversário. Muitas vezes os treinadores e professores recorrem a jogadas ensaiadas em faltas, laterais e escanteios para desestruturar a equipe adversária e obter sucesso com a finalização.



Exemplificando

O vídeo a seguir reúne diversas jogadas ensaiadas e gols de faltas que resultaram em gols. Para assistir ao vídeo, acesse o link disponível em:

<<https://goo.gl/ffkoLt>>. Acesso em: 30 nov. 2017.



Assimile

Todos os princípios ensinados ao longo dessa seção ocorrem de forma dinâmica durante as partidas de futsal e futebol. Vimos que o sucesso dos princípios ofensivos depende da movimentação coordenada e da interação entre os jogadores. Quanto maior a necessidade de ação conjunta dos praticantes durante o treinamento, com mais facilidade eles jogarão de forma interligada durante a partida.

Além disso, as jogadas ofensivas devem ser rápidas e imprevisíveis para desestruturarem a defesa adversária. Para desenvolvê-las, é necessário

que as atividades propostas durante as aulas exijam a rápida tomada de decisão e a criatividade dos praticantes.

Sem medo de errar

Durante os jogos amistosos realizados pelas suas equipes de futsal e futebol do centro esportivo “Futebol(s) para todos” você percebeu que os jogadores e as jogadoras apresentavam dificuldades em atacar. Os times não conseguiam manter a posse de bola, progredir em campo e criar oportunidades de finalização. Tanto os alunos como as alunas encontravam-se muito próximos quando estavam em posse da bola e não conseguiam trocar passes de maneira eficiente.

Para solucionar esse problema, você pode desenvolver, com eles, os princípios de amplitude, profundidade, penetração e mobilidade. Trabalhando os dois primeiros, eles se posicionarão de tal forma a ocuparem a largura e profundidade do campo. Esse distanciamento cria espaços entre a defesa adversária e oportunidades de finalizações na região central do campo. Além disso, os princípios de penetração e mobilidade permitem a progressão do time atacante em direção ao gol adversário.

Dessa forma, os princípios ofensivos permitem desestruturar a defesa adversária e realizar jogadas de ataque eficientes.

Avançando na prática

Atividades para desenvolver os princípios táticos ofensivos

Descrição da situação-problema

Para resolver os problemas de ataque da sua equipe, você elencou os princípios ofensivos que podem ser trabalhados durante as aulas esportivas. Você explicou para os alunos e alunas como esses princípios podem ajudar na progressão da posse de bola e nas oportunidades de finalização. Agora você precisa elaborar as atividades que vai realizar com a turma para alcançar esse objetivo. Descreva as características das atividades que você propôs para

desenvolver os princípios ofensivos do futsal e futebol e formar jogadores e jogadoras inteligentes.

Resolução da situação-problema

A tática no futsal e futebol é dependente da ação coletiva dos jogadores. Por isso, para desenvolver os princípios táticos ofensivos é necessário propor atividades coletivas que exijam a interação e a cooperação entre os praticantes. A conexão criada entre os jogadores durante o treinamento é fundamental para a sincronização das ações durante as partidas. Além disso, é importante que as atividades também promovam a rápida tomada de decisão e a criatividade dos jogadores. O desenvolvimento dessas capacidades gera a imprevisibilidade nas jogadas de ataque e dificultam a ação dos defensores.

Faça valer a pena

1. Os jogadores de uma equipe podem se organizar e se posicionar de diversas maneiras durante uma partida de futsal. Esse posicionamento pode ser descrito pelos diferentes sistemas de jogo. Os sistemas mais conhecidos na modalidade são: 2-2, 3-1 e 4-0.

Assinale as alternativas corretas sobre os sistemas de jogo do futsal:

- I. O sistema 2-2 é utilizado normalmente com equipes iniciantes e o 4-0 com equipes mais avançadas.
 - II. O sistema 4-0 é utilizado normalmente com equipes iniciantes e o 2-2 com equipes mais avançadas.
 - III. O sistema 4-0 é o melhor sistema de jogo, independentemente das características da equipe.
 - IV. Equipes de alto rendimento alternam entre os sistemas de jogo durante a partida com o objetivo de desestruturar a defesa adversária.
- a) I, III e IV.
 - b) II, III e IV.
 - c) I e III.
 - d) II e III.
 - e) I e IV.

2. A amplitude e a profundidade são princípios ofensivos dos jogos de futsal e futebol e estão relacionados ao distanciamento dos jogadores no campo. A amplitude se refere à ocupação das regiões laterais do campo e a profundidade às áreas próximas às linhas de fundo.

Selecione a opção abaixo que define o objetivo de uma equipe utilizar a amplitude e profundidade durante o ataque.

- a) Dificultar o contra-ataque da equipe adversária.
- b) Promover oportunidades de finalização nas laterais do campo.
- c) Promover oportunidades de finalização nas linhas de fundo do campo.
- d) Criar espaço na região central do campo para a finalização.
- e) Dificultar o desarme adversário.

3. O sistema defensivo tem como objetivo a sincronização dos movimentos dos jogadores defensores e a proteção da região central da quadra ou campo. Em contrapartida, os sistemas de jogo e princípios ofensivos têm como objetivo desestruturar a defesa adversária para criar espaços de finalização.

Assinale a alternativa que descreve corretamente as atividades que podem ser realizadas para desenvolver os aspectos ofensivos de uma equipe de futsal e futebol.

- a) Atividades que desenvolvam a tomada de decisão rápida e a criatividade dos jogadores.
- b) Atividades que imponham um padrão de movimentação sem possibilidades de variações.
- c) Atividades analíticas para o desenvolvimento dos fundamentos técnicos.
- d) Atividades realizadas de forma individual.
- e) Atividades voltadas para o condicionamento físico dos praticantes.

Referências

- BAYER, C. **O ensino dos desportos coletivos**. Paris: Vigot, 1994.
- CASTELO, J. **Futebol, a organização do jogo**. Lisboa: Edição do autor, 1996.
- CLEMENTE, F. M. et al. General network analysis of national soccer teams in FIFA World Cup 2014. **International Journal of Performance Analysis in Sport**, [s.l.], v. 15, n. 1, p. 80-96, 2015.
- COSTA, Israel Teoldo da. et al. Princípios táticos do jogo de futebol: conceitos e aplicação. **Motriz**, [s.l.], v. 15, n. 3, p. 657-668, 2009.
- GARGANTA, J. **Modelação táctica do jogo de Futebol**: estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento. 1997. 325f. Tese (Doutorado em Educação Física)- FCDEF- Universidade do Porto, 1997.
- GARGANTA, J.; PINTO, J. **O ensino do futebol**. In: GRAÇA, A.; OLIVEIRA, J. (Ed.). O ensino dos jogos desportivos. Porto: Centro de Estudos dos Jogos Desportivos, FCDEF-UP, p. 97-137, 1994.
- HO, W. Teaching games for understanding - model rethinking from the integrated perspective. In: Light, R.; SWABEY, K.; BROOKER, R. (Eds.). **Teaching Sport and Physical Education for Understanding**. Melbourne: University of Melbourne, Melbourne, 2003.
- LEITÃO, Rodrigo Aparecido Azevedo. **O jogo de futebol**: investigação de sua estrutura, de seus modelos e da inteligência de jogo, do ponto de vista da complexidade. 2009. 245f. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2009.
- MICHELINI, M. C. **O Futsal a partir da Teoria de Esportes Coletivos de Claude Bayer**. 2007. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2005.
- MICHELINI, Marcelo Compagno. **O Futsal a partir da Teoria de Esportes Coletivos de Claude Bayer**. 2007. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Faculdade de Educação Física. Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2007.
- MITCHELL, S. A.; OSLIN, J. L.; GRIFFIN, L. L. **Teaching sport concepts and skills**: a tactical games approach. Champaign, IL: Human Kinetics, 2006.
- SHAFIZADEH, Mohsen; SPROULE, John; GRAY, Shirley. The emergence of coordinative structures during offensive movement for goal-scoring in soccer. **International Journal of Performance Analysis in Sport**, [s.l.], v. 13, n. 3, p. 612-623, 2013.

Demandas fisiológicas e regras oficiais do futsal e futebol

Convite ao estudo

Nas Unidades 2 e 3 deste livro, estudamos os conteúdos técnicos e táticos do futsal e futebol. Além desses aspectos, o condicionamento físico também é fundamental para o bom desempenho dos atletas durante os jogos, e cabe a nós, profissionais da educação física, desenvolver as capacidades físicas dos praticantes ao longo do treinamento.

Analisando a performance da sua equipe nos jogos amistosos, você percebeu que o desempenho do time era muito bom no início da partida, mas que era prejudicado ao longo do jogo, pelo decaimento do condicionamento físico dos alunos. Nos momentos finais da partida, os alunos erravam mais passes e finalizações, além de diminuir a intensidade da marcação. Para solucionar esse problema, você decidiu priorizar o treinamento físico nas últimas aulas do semestre.

Para realizar o treinamento físico com uma equipe, primeiramente é necessário conhecer as demandas físicas dessa modalidade esportiva. Na primeira seção desta unidade, estudaremos as características fisiológicas das partidas de futsal e futebol. Esse estudo também será realizado em função do gênero, posição e nível de desempenho dos praticantes.

Depois de conhecer as capacidades físicas exigidas pelas modalidades, na Seção 4.2, estudaremos os testes físicos que podemos utilizar para avaliá-las e os métodos de treinamento para desenvolvê-las. Na nossa última seção deste livro, será proposta a realização de uma competição esportiva entre todos os alunos e alunas da turma, com o objetivo de colocar em prática os conteúdos aprendidos ao longo do semestre.

Para isso, será necessário aprender as regras oficiais do futsal e futebol, assim como os documentos oficiais das partidas.

Ao final dessa unidade você terá um amplo conhecimento sobre os aspectos técnicos, táticos e físicos do futsal e futebol, podendo atuar da maneira completa e integrada nas modalidades. Mas não se satisfaça somente com os conteúdos apresentados neste livro. Ao longo do texto, foram disponibilizados diversos materiais complementares que podem ser utilizados para aprofundar os estudos. Explore e utilize-os em suas aulas! Além disso, as modalidades sofrem mudanças de regras, atualizações de materiais e novas propostas de jogo que mudam constantemente as características da partida. Por isso, mantenha-se sempre atualizado!

Seção 4.1

Fisiologia do futsal e futebol

Diálogo aberto

Sabemos que as partidas de futebol duram 90 minutos e as de futsal 40 minutos. Isso significa que todos os conteúdos apreendidos nas unidades anteriores devem ser executados com eficiência por longos períodos. Por esse motivo, o bom desempenho físico dos atletas é fundamental para o sucesso da equipe.

Depois de detectar a necessidade do trabalho físico com os alunos e alunas do centro esportivo “Futebol(s) para todos”, você apresentou, para os outros professores, o planejamento do treinamento a ser realizado. Alguns professores, que nunca haviam realizado o treinamento físico no futsal e futebol, perguntaram quais capacidades físicas deveriam ser trabalhadas. Faça uma caracterização da demanda fisiológica das partidas de futsal ou futebol e apresente as capacidades físicas a serem desenvolvidas com o treinamento.

Nesta seção, estudaremos as demandas físicas de cada modalidade, gênero, posição e nível de desempenho. A partir dessa caracterização, veremos a importância das capacidades de resistência, força, velocidade e potência para o bom desempenho dos atletas. O desenvolvimento dessas capacidades exige o planejamento do treinamento físico, também conhecido por periodização. Na última parte desta seção, estudaremos a periodização e sua especificidade para o futebol.

Aproveite os conhecimentos desta unidade para se tornar um profissional completo com conhecimentos sobre os aspectos técnicos, táticos e físicos do futsal e futebol.

Não pode faltar

Como vimos ao longo deste livro, o bom desempenho em uma partida de futsal e futebol depende dos aspectos técnicos, táticos e físicos. Esses conteúdos são exigidos simultaneamente durante as

partidas e devem ser desenvolvidos por profissionais de Educação Física de forma conjunta e interligada. Entretanto, ainda existe uma divisão em relação à atuação desses profissionais. Os treinadores e professores, normalmente, são responsáveis pelo ensino dos conteúdos técnicos e táticos, enquanto que os preparadores físicos e fisiologistas desenvolvem os aspectos físicos dos praticantes.



Refleta

Os aspectos nutricionais e psicológicos também interferem diretamente no desempenho dos praticantes de futsal e futebol e devem ser desenvolvidos pelos nutricionistas e psicólogos das equipes. É importante lembrar que nós, professores e treinadores formados em Educação Física, não somos capacitados para recomendar suplementos alimentares e utilizar técnicas psicológicas com nossos alunos e alunas.

Nas Unidades 2 e 3, estudamos os conteúdos técnicos e táticos do futsal e futebol. Na unidade atual vamos estudar os aspectos físicos dessas modalidades esportivas.

Treinamento físico

Suponha que você foi contratado por uma equipe de futebol feminino e percebe a necessidade de desenvolver os aspectos físicos das atletas. Para fazer o planejamento do treinamento, primeiramente, você precisa conhecer as demandas fisiológicas da modalidade. Além disso, é necessário conhecer as exigências por posição, idade, gênero e nível de desempenho. As exigências físicas em partidas masculinas são diferentes das femininas, assim como em partidas disputadas por atletas profissionais e amadores. Da mesma forma, as movimentações dos jogadores de meio-campo são diferentes dos defensores. O treinamento será mais eficiente à medida que for direcionado às necessidades de cada atleta.



Refleta

Além de buscar, em fontes confiáveis, informações para iniciar a preparação física de uma equipe, também é necessário se manter constantemente atualizado, pois as características e exigências físicas das

partidas mudam ao longo dos anos. Da mesma forma, as informações apresentadas neste livro são dependentes da época em que o texto foi escrito e das tecnologias disponíveis para os estudos citados.

A seguir vamos estudar com mais detalhes as demandas fisiológicas de cada modalidade.

Futebol masculino

O futebol é a modalidade esportiva mais popular no mundo e, conseqüentemente, existe uma grande quantidade de estudos realizados com o objetivo de caracteriza-la.

Sabemos que jogadores de futebol de elite percorrem de 10 a 13km por partida com as maiores distâncias percorridas pelos meio-campistas (BANGSBO et al., 2006). Mais de 70% dessa distância corresponde a atividades de baixa intensidade. Apenas 3km da partida são corridos em alta intensidade. As corridas em máxima velocidade alcançam até 32km/h realizadas em espaços de 10 a 30 m (BANGSBO e MOHR, 2005).

Apesar dessas características gerais da partida, as demandas fisiológicas variam de acordo com a posição dos jogadores. Os defensores percorrem menores distâncias e realizam menos corridas em alta velocidade quando comparados aos atletas de outras posições (MOHR et al., 2003). Em contrapartida, os atacantes realizam a maior quantidade de corridas em alta velocidade.



Exemplificando

No vídeo abaixo são apresentados alguns dos contra-ataques mais rápidos já realizados no futebol. Veja a grande velocidade alcançada pelos atacantes durante as jogadas.

WE SPEAK FOOTBALL. Fastest counter attack goals in football. 2017. Disponível em: <<https://goo.gl/n2Ucjj>>. Acesso em: 9 dez. 2017. **(Vídeo do Youtube)**

Essas demandas também se alteram de acordo com o nível da equipe. Atletas de elite realizam 28% a mais de corridas de alta intensidade e 58% a mais de corridas em máxima velocidade quando comparados a jogadores amadores (MOHR et al., 2003). Isso significa que, quanto melhor o desempenho dos atletas, maior a demanda por corridas em alta velocidade.

Em relação à fadiga (decréscimo de desempenho), que ocorre durante a partida, as distâncias totais e corridas em alta velocidade diminuem significativamente no segundo tempo de jogo (MOHR et al., 2003).

Futebol feminino

Atletas de futebol feminino de elite percorrem entre 10 e 13km por partida e as corridas em alta velocidade correspondem somente a 2km desse total (KRUSTRUP et al. 2005). Essa menor distância percorrida em alta intensidade faz com que a capacidade aeróbica seja mais importante para o desempenho feminino do que masculino.

Assim como no futebol masculino, quanto maior o desempenho das atletas, maior a demanda por corridas em alta velocidade. Atletas de elite correm 28% a mais em alta intensidade e 24% a mais em velocidade máxima do que jogadoras amadoras (KRUSTRUP et al. 2008).

Em relação às posições, as jogadoras de meio-campo percorrem as maiores distâncias durante as partidas. As defensoras realizam uma menor quantidade de corridas em alta velocidade e as atacantes uma maior quantidade de corridas em alta velocidade quando comparadas as outras posições (MOHR et al. 2008).

A distância total percorrida é semelhante entre o primeiro e segundo tempo, entretanto há uma diminuição das corridas em alta velocidade ao longo do jogo (KRUSTRUP et al. 2005).

Futsal

Como vimos na primeira unidade desse livro, o futsal é uma modalidade bastante conhecida e praticada no Brasil. Entretanto, a modalidade não tem o mesmo alcance em outros países do mundo. Por esse motivo, a literatura científica voltada ao futsal é infinitamente menor do que para o futebol. Conseqüentemente,

existem menos estudos com a caracterização das demandas físicas das modalidades.

Durante uma partida de futsal, os jogadores percorrem aproximadamente 4km. Na maior parte do jogo os jogadores realizam deslocamentos em baixa intensidade e apenas 7% dos esforços são realizados em máxima velocidade (MAKAJE et al. 2012).

Assim como no futebol, jogadores de diferentes níveis apresentam demandas fisiológicas distintas. Atletas profissionais realizam mais corridas em alta velocidade quando comparados a jogadores amadores (MAKAJE et al. 2012). No futsal feminino, jogadoras de elite apresentam uma melhor capacidade aeróbica do que atletas amadoras (BARBERO-ALVAREZ et al., 2015).

Em relação ao decaimento do condicionamento físico ao longo da partida, há uma diminuição nos estímulos de alta intensidade no segundo tempo de jogo (BARBERO-ALVAREZ et al., 2008). Como é uma modalidade em que não há limites de substituições, os treinadores podem criar estratégias para manter a alta intensidade durante toda a partida.



Refleta

Nos tópicos anteriores, estudamos as exigências físicas dos jogadores de linha em partidas de futsal e futebol. Os goleiros também sofrem uma grande demanda durante a partida, mas com características bastante diferentes. Por esse motivo, os preparadores de goleiros são profissionais capacitados para atuar com essa posição específica.

Capacidades físicas

As longas distâncias percorridas e as frequentes corridas em alta velocidade durante as partidas exigem dos atletas de futsal e futebol as capacidades físicas de resistência e velocidade. Além disso, os atletas realizam diversas finalizações, saltos e mudanças de direção, expressões das capacidades de força e potência.

Figura 4.1 - Saltos no futebol, uma expressão da capacidade de potência



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/jogadores-de-futebol-indo-gm647630040-119067173>>. Acesso em: 7 maio 2018..



Assimile

Além das capacidades físicas serem fundamentais para o bom desempenho do atleta, seu desenvolvimento é importante para evitar lesões durante a partida. As deficiências nas capacidades de força e flexibilidade muitas vezes estão relacionadas às lesões musculoesqueléticas. Por esse motivo, o primeiro trabalho realizado com muitos jogadores e jogadoras que vão atuar no exterior é o de desenvolvimento físico.



Pesquise mais

Você já ouviu falar no efeito da idade relativa? Qual a sua relação com as capacidades físicas dos atletas?

No sistema esportivo, do Brasil e do mundo, jogadores de futebol são divididos em categorias com duração de dois anos com o objetivo de promover o nivelamento do desempenho entre as equipes e tornar os campeonatos mais competitivos. Entretanto, dentro dessa divisão, atletas com até 23 meses de diferença entre si podem participar de uma mesma categoria. Em categorias menores, essa diferença de idade reflete em indivíduos com diferentes estágios de maturidade e, conseqüentemente, com diferentes desenvolvimentos físicos

(CARLI et al., 2009). Essas características antropométricas e físicas são determinantes no processo de seleção de jovens atletas, promovendo o fenômeno conhecido como efeito da idade relativa.

Existe um padrão mundial no futebol de alto rendimento que é selecionar atletas nascidos preferencialmente no 1º e 2º quartil do ano devido ao seu maior desenvolvimento físico comparado aos seus pares. Portanto, além da importância para o bom desempenho da partida e também para a prevenção de lesões, as capacidades físicas também são utilizadas nos processos de seleção e captação de jogadores para as categorias de base.

Periodização

Depois de conhecer as demandas fisiológicas da modalidade que você vai treinar, é preciso avaliar as capacidades físicas dos praticantes. Os resultados dos testes físicos permitem saber quão preparados eles estão para as exigências da partida e direcionar o treinamento para as necessidades dos atletas.

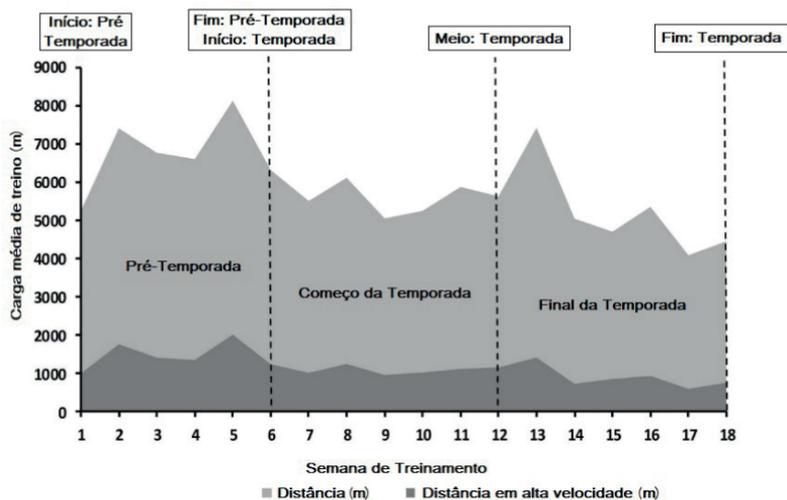
Além das avaliações físicas, o planejamento do treinamento é dependente do calendário competitivo da equipe. Diferente de outras modalidades esportivas, as equipes de futsal e futebol participam de um mesmo campeonato durante meses. Os times chegam a disputar até 3 partidas em uma mesma semana. Essas características devem ser levadas em consideração no momento do planejamento do treinamento.

O período em que as equipes estão disputando um campeonato é chamado de competitivo ou de temporada. Já as semanas de treino que antecedem o início da competição são chamadas de período pré-competitivo ou pré-temporada.

Durante a temporada, os treinos físicos precisam ser pensados com muito cuidado para que gerem adaptações e, ao mesmo tempo, permitam que o atleta esteja recuperado no momento das partidas.

Na Figura 4.2, é apresentada a distribuição das distâncias percorridas por atletas de uma equipe de futebol feminino durante 18 semanas de treino que englobaram a pré-temporada e temporada.

Figura 4.2 - Distribuição das distâncias percorridas por atletas de uma equipe de futebol feminino durante 18 semanas de treino



Fonte: adaptado de Mara et al. (2015).

Todas as capacidades físicas são desenvolvidas nos períodos pré-competitivos e competitivos, com maior ou menor intensidade dependendo das necessidades dos atletas. Além das capacidades físicas, precisamos definir os métodos de treino que serão utilizados para o desenvolvimento de cada uma delas. Esse assunto será estudado com mais detalhes na próxima seção.



Pesquise mais

Você já ouviu falar de periodização tática?

Atualmente muitos profissionais envolvidos com as modalidades de futsal e futebol utilizam a periodização tática para o desenvolvimento dos aspectos técnicos, táticos e físicos de forma conjunta. Para saber mais sobre esse conceito, acesse os links abaixo.

JUNIOR, Pedro. Universidade do Futebol – Periodização tática: uma fácil explicação! 30 ago. 2017. Disponível em: <<https://goo.gl/XkHc3w>>. Acesso em: 9 dez. 2017.

CORREIA, Valter. Teoria do Futebol – Periodização tática para jovens treinadores. 1 mar. 2013. Disponível em: <<https://goo.gl/YaR3UY>>. Acesso em: 9 dez. 2017.

Sem medo de errar

No centro esportivo “Futebol(s) para todos” você apresentou, para os outros professores, o planejamento do treinamento a ser realizado para desenvolver as capacidades físicas dos alunos e alunas. Os outros professores gostaram da proposta, e perguntaram quais capacidades físicas seriam trabalhadas ao longo das aulas. Apresente aos professores as capacidades físicas a serem desenvolvidas com o treinamento e relacione-as com as demandas fisiológicas das partidas de futsal ou futebol.

Você pode explicar que as longas distâncias percorridas e as frequentes corridas em alta velocidade realizadas durante as partidas exigem dos praticantes de futsal e futebol as capacidades físicas de resistência e velocidade. Além disso, as partidas são compostas por finalizações, saltos e mudanças de direção, expressões das capacidades de força e potência. Por isso, ao longo do treinamento serão desenvolvidas as capacidades físicas de resistência, força, potência e velocidade dos alunos e alunas.

Avançando na prática

Preparação física no futevôlei

Descrição da situação-problema

Você foi contratado por uma equipe de futevôlei para trabalhar com a preparação física dos alunos e alunas. A proposta te deixa bastante feliz, mas um pouco inseguro: você nunca realizou o treinamento físico de atletas dessa modalidade anteriormente. Como você iniciaria o trabalho com essa equipe? Apresente as etapas iniciais desse trabalho.

Resolução da situação-problema

Antes de iniciar o treinamento físico em qualquer modalidade, primeiramente, é necessário conhecer as exigências físicas da partida. Os artigos científicos são uma boa fonte de informação e podem ser encontrados em bases de dados como o Google Acadêmico, Scielo e PubMed. Depois de conhecidas as demandas fisiológicas

e capacidades físicas necessárias para o bom desempenho na modalidade, você poderia fazer a avaliação física dos praticantes. Com base nos resultados dos testes físicos, o treinamento seria proposto baseado nas necessidades dos praticantes.

Faça valer a pena

1. As partidas de futsal e futebol são caracterizadas por longas distâncias percorridas e por frequentes corridas em alta velocidade. Além disso, os praticantes realizam diversas finalizações, saltos e mudanças de direção. Essas ações são realizadas com maior ou menor frequência dependendo da posição dos jogadores.

Selecione a alternativa abaixo que apresenta corretamente as capacidades físicas que são desenvolvidas em praticantes de futsal e futebol.

- a) Força reativa, alongamento, velocidade e resistência.
- b) Agilidade, força, coordenação e resistência.
- c) Potência, velocidade, agilidade e coordenação.
- d) Resistência, força, potência e velocidade.
- e) Coordenação, potência, força reativa e agilidade.

2. As modalidades de futsal e futebol apresentam características em comum, como: ambas são disputadas com os pés, cada equipe defende um gol e possui um goleiro, vence a partida quem fizer mais gols no adversário, entre outras. Entretanto, os tamanhos do campo e quadra são diferentes, assim como o número de jogadores durante as partidas e regras das modalidades. Em relação às demandas físicas das partidas de futsal e futebol também encontramos diferenças e similaridades.

Assinale a alternativa abaixo que caracteriza corretamente as exigências físicas do futsal e futebol.

- a) As distâncias totais percorridas durante uma partida de futsal e futebol são as mesmas.
- b) O futsal possui maior demanda da capacidade de resistência do que o futebol.
- c) A capacidade aeróbica é mais importante para o desempenho feminino do que masculino no futebol.
- d) A flexibilidade é uma capacidade física importante para o desempenho de jogadores de futsal e futebol.
- e) Os treinamentos físicos realizados para atletas para praticantes de futsal e

futebol podem ser os mesmos dada às similaridades entre as modalidades.

3. O treinamento físico realizado de forma sistematizada também é chamado de periodização. Ela é caracterizada pela avaliação física, planejamento e execução do treinamento físico. Com o treinamento periodizado, é possível desenvolver todas as capacidades físicas longitudinalmente.

Assinale a alternativa que define corretamente o início do treinamento físico para praticantes de futsal e futebol.

- a) O treinamento físico deve começar pela capacidade de resistência, permitindo que o praticante suporte as exigências físicas de toda a partida.
- b) O treinamento físico deve começar pela capacidade de força com o objetivo de reduzir o risco de lesão dos atletas.
- c) O treinamento físico deve começar pela capacidade de potência com o objetivo de preparar os praticantes para as finalizações, saltos e mudanças de direções.
- d) Todas as capacidades físicas devem ser treinadas de forma simultânea e com a mesma magnitude do início ao fim do treinamento.
- e) O treinamento físico deve priorizar o desenvolvimento das capacidades físicas que os praticantes possuem maiores deficiências.

Seção 4.2

Treinamento físico no futsal e futebol

Diálogo aberto

Na última seção, caracterizamos as exigências físicas do futsal e futebol, assim como as demandas específicas de partidas femininas e masculinas, profissionais e amadoras. Também estudamos o conceito de periodização e a importância das avaliações físicas para o planejamento do treinamento direcionado às necessidades dos atletas.

Após ter adquirido esse conhecimento, e conversado com os outros professores, você realizou a primeira sessão de treinamento físico com os alunos e alunas do centro esportivo. Na atividade proposta, os jogadores foram divididos em duas equipes de 3 pessoas num espaço de 18m x 24m. A cada sete passes trocados entre os jogadores do mesmo time (sem a interrupção da equipe adversária) era marcado um ponto. Várias bolas foram posicionadas em volta do espaço delimitado, e os professores ficaram o tempo todo estimulando os alunos a manterem a alta intensidade do jogo. Ao final da atividade os alunos falaram que adoraram o treinamento físico e que gostariam de fazer mais vezes. Apresente o método de treino utilizado, seu objetivo e quais variáveis do treinamento podem ser manipuladas para alterar a intensidade dos jogos nas próximas aulas.

A situação apresentada acima representa um jogo reduzido, utilizado com o objetivo de desenvolver a capacidade física de resistência dos alunos. Ao longo desta seção aprenderemos esse e outros métodos para desenvolver as capacidades físicas de força, potência e resistência de praticantes de futsal e futebol. Também estudaremos os testes físicos que podem ser utilizados para avaliar as capacidades físicas dos praticantes e maximizar os efeitos do treinamento.

Aproveite a seção para ampliar seu conhecimento sobre o treinamento físico no futsal e futebol!

Avaliações físicas no futsal e futebol

Na seção anterior, vimos a importância das capacidades físicas de força, potência, velocidade e resistência para o bom desempenho de praticantes de futsal e futebol. Por isso, além dos conteúdos técnicos e táticos, o treinamento físico também deve fazer parte do planejamento da equipe. Vimos que, com a periodização, cada capacidade física é desenvolvida em maior ou menor magnitude, dependendo do momento da temporada e das necessidades dos praticantes. Nesse contexto, as avaliações físicas são muito importantes por dois motivos: 1) conhecer o condicionamento físico inicial dos praticantes e poder direcionar o treinamento para as suas necessidades; 2) verificar se as metas propostas com o treinamento físico foram atingidas.

A seguir conheceremos os testes físicos que podemos utilizar para avaliar cada capacidade física no futsal e futebol.

Força

A capacidade física de força pode ser medida utilizando diversos aparelhos e testes físicos. O protocolo utilizado dependerá dos recursos financeiros da equipe e do tempo necessário para a avaliação. O dinamômetro isocinético é o instrumento mais caro para avaliação dessa capacidade, porém gera uma grande quantidade de informações para os fisiologistas, fisioterapeutas e preparadores físicos. Apesar da avaliação não utilizar um gesto específico do futsal e futebol, ela permite acessar a força muscular durante toda a ação realizada, em cada grau do movimento articular.

Sabemos que grandes diferenças de força entre músculos agonistas e antagonistas estão relacionados a altos níveis de lesão. Com a avaliação isocinética é possível estudar de forma fácil e rápida a força dos membros inferiores de músculos extensores e flexores, dominantes e não dominantes. Desta forma, é possível conhecer a relação da força entre agonistas e antagonistas de cada atleta. Essa informação é importante para que o treinamento seja direcionado a musculaturas específicas, prevenindo o risco de lesão dos atletas.



Exemplificando

O vídeo abaixo mostra o time de futsal do Santos Futebol Clube realizando as avaliações de força no aparelho isocinético, assim como a importância das informações geradas para a prevenção de lesão dos atletas.

SANTOS FUTEBOL CLUBE. Time de futsal realiza avaliação isocinética no Cepref. 9 fev. 2011. Disponível em: <<https://goo.gl/sXgQjK>>. Acesso em: 18 dez. 2017. (Vídeo do Youtube)

Apesar da sua grande utilidade, nem todas as equipes de futsal e futebol dispõem de dinamômetros isocinéticos. Um teste físico de baixo custo e fácil aplicabilidade para avaliar a capacidade de força é o teste de uma repetição máxima, também conhecido por 1RM. O teste tem como objetivo identificar a máxima carga que pode ser suportada por um indivíduo em determinado movimento. Normalmente, a avaliação de 1RM é realizada apenas com dois exercícios (supino e agachamento) devido ao grande tempo necessário para sua execução.

Potência

O gesto motor mais utilizado para avaliar a capacidade de potência de membro inferior é o salto. O atleta mais potente é aquele com maior altura ou distância no salto. Por isso, podemos utilizar tanto os saltos verticais como os horizontais para avaliar essa capacidade.

Para avaliar a altura alcançada verticalmente, é necessária a utilização de uma plataforma de salto (Figura 4.3). O instrumento é capaz de medir o tempo de voo do atleta e, a partir dele, estimar a altura alcançada durante o salto. Apesar da grande facilidade de utilização do instrumento, e da rapidez para avaliar os atletas, no Brasil, a plataforma ainda tem um custo elevado, o que impossibilita sua utilização por diversas equipes.

Figura 4.3 - Teste de salto vertical realizado com atletas do Esporte Clube Juventude



Fonte: <https://goo.gl/cuv355>. Acesso em: 18 dez. 2017. Foto: Arthur Dallegrave/E.C. Juventude

Para solucionar esse problema, o salto pode ser realizado horizontalmente com uma trena posicionada no chão para medir a distância alcançada pelo salto. Apesar do baixo custo e grande facilidade de execução, é difícil comparar as distâncias obtidas no salto horizontal com referências internacionais, pois, na maioria das vezes, são mensuradas pela altura de salto.

Velocidade



Refleta

A capacidade de velocidade é sempre avaliada por distâncias percorridas no menor tempo possível. No futsal e futebol, podemos utilizar distâncias de 5m, 10m, 15m, 20m, 25m, 30m, 35m para avaliar os praticantes. Qual é a melhor distância para ser utilizada?

No futsal as distâncias percorridas pelos atletas em máxima velocidade são de aproximadamente 15m. Por esse motivo, as distâncias de 10m a 20m são as mais utilizadas para avaliar a capacidade de velocidade desses jogadores. Já no futebol, modalidade em que as distâncias percorridas em alta velocidade são maiores, os testes com 20m a 35m são os mais utilizados.

Além do protocolo de avaliação, é necessário definir qual instrumento será utilizado para mensurar o tempo de deslocamento. Os dois aparelhos mais utilizados com esse objetivo são a fotocélula e cronômetro manual. Cada barreira de fotocélula é composta por um emissor e um receptor de luz. Quando o atleta passa pela barreira e interrompe o feixe de luz, o cronômetro digital interno da fotocélula é acionado ou parado, dependendo do posicionamento da barreira. Por esse motivo, a fotocélula é um instrumento muito mais preciso que o cronômetro manual, mas também de custo mais elevado.



Exemplificando

O vídeo abaixo mostra o time de futebol do São José Esporte Clube realizando as avaliações de velocidade com a fotocélula. Para assistir ao vídeo na íntegra, acesse o link abaixo.

SÃO JOSÉ ESPORTE CLUBE. Treino do São José EC – Fotocélula. 18 jun. 2015. Disponível em: <<https://goo.gl/5FJVZR>>. Acesso em: 18 dez. 2017. (Vídeo do Youtube)

Resistência

Diversos testes físicos podem ser utilizados para avaliar a capacidade física de resistência. A avaliação mais utilizada com atletas de elite (não somente de futsal e futebol) é o VO₂ máximo. Para realizar esse teste, são necessários uma esteira ergométrica e um analisador de gases. A partir do consumo de O₂ e produção de CO₂ durante o teste incremental, é possível avaliar o condicionamento do indivíduo na capacidade de resistência. É um teste bastante confiável, mas, todos os instrumentos utilizados durante a avaliação possuem um custo muito elevado, o que dificulta sua utilização no dia a dia.

Figura 4.4 - Atleta de futebol realizando o teste de VO₂ máximo



Fonte: <<https://www.istockphoto.com/br/foto/atleta-masculino-desempenho-e-ecg-de-vo2-teste-na-esteira-gm463098443-32659954>>. Acesso em: 4 abr. 2018.

Um teste físico de baixo custo e bastante utilizado para avaliar a capacidade de resistência em atletas de futebol é o Yo-Yo Test. Para a avaliação, são necessários um conjunto de cones para delimitar a área de deslocamento, um aparelho de som e a gravação do teste (que pode ser encontrada facilmente na internet). A avaliação pode ser realizada com todos os atletas simultaneamente. Uma região de 20m é delimitada para a corrida, e o sinal sonoro gradualmente aumenta a velocidade de deslocamento. Durante o teste, os atletas devem percorrer a máxima distância que conseguirem.



Refleta

Até o momento, estudamos diferentes testes físicos que podem ser utilizados para avaliar as capacidades de atletas de futsal e futebol. O vídeo abaixo apresenta algumas avaliações realizadas com os atletas de Seleção Brasileira Sub-17 de futebol.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. Dia de testes físicos na Seleção Sub-17. 15 jan. 2015. Disponível em: <<https://goo.gl/cP5gUG>>. Acesso em: 18 dez. 2017. (Vídeo do Youtube)

Com base no vídeo, reflita: quais capacidades físicas foram avaliadas? Quais testes físicos foram utilizados? Quais instrumentos foram utilizados em cada teste?

Métodos de treino

Depois de avaliar as capacidades físicas dos praticantes e definir quais serão priorizadas na próxima fase do treinamento, é necessário definir os métodos de treino que serão utilizados. A escolha de cada método depende do nível de desempenho dos praticantes, assim como das adaptações desejadas. A seguir, estudaremos alguns métodos que podem ser utilizados para o desenvolvimento de cada capacidade física.

Força

Existem dois mecanismos centrais para o desenvolvimento da força: neural e muscular. A adaptação muscular é bastante conhecida pela hipertrofia. Já as adaptações neurais são caracterizadas por um melhor recrutamento de unidades motoras, sem gerar alterações estéticas. Os treinos possuem diferentes características para cada uma dessas adaptações.

As adaptações neurais são promovidas, principalmente, por treinos de baixo volume (repetições, séries e exercícios) e alta intensidade (resistência utilizada em cada exercício). Já as adaptações musculares são promovidas por treinos de médio a alto volume e média a baixa intensidade.

Devido ao caráter lesivo dos treinos voltados à hipertrofia, essa adaptação normalmente é priorizada na pré-temporada, quando os atletas podem permanecer até 48 horas se recuperando de uma sessão de treino (STOLEN et al., 2005). Durante o período competitivo, os treinos são voltados mais para as adaptações neurais que não exigem grandes períodos de recuperação. É importante lembrar que a utilização dos dois treinamentos ao longo da periodização é fundamental para o bom desempenho dos atletas.



Para o treinamento de força é necessário impor uma resistência à musculatura. E, para que o treinamento seja eficiente, é necessário que essa resistência aumente gradualmente (princípio da sobrecarga) ao longo do tempo.

Na musculação, os halteres e anilhas são utilizados como resistências para a musculatura utilizada. Entretanto, exercícios para o desenvolvimento da capacidade de força podem ser realizados em qualquer ambiente (incluindo campos de futebol e quadras de futsal), desde que sejam utilizados implementos que gerem resistência ao corpo.

Potência

Existe uma variedade de métodos para desenvolver a potência muscular, entre eles estão o treinamento balístico, pliométrico e o levantamento olímpico (CORMIE et al., 2011). Considerando as corridas em máxima velocidade como expressão de potência, os *sprints* com e sem mudança de direção, e os *sprints* tracionados também compõem os métodos de treino para desenvolver essa capacidade (CORMIE et al., 2011).

Entre os métodos citados acima, a pliometria e os *sprints* são os mais utilizados no futebol. Pliometria é o nome dado ao método de treinamento que tem como objetivo melhorar a eficiência do ciclo alongamento-encurtamento dos membros inferiores dos atletas por meio dos saltos. Uma infinidade de saltos pode ser realizada ao longo do treinamento com o objetivo de desenvolver a potência muscular. A periodização possibilita organizar os exercícios sequencialmente ao longo do treinamento por nível de dificuldade.

O método de *sprints* tem como objetivo melhorar a frequência e a amplitude da passada dos praticantes. Essas adaptações geram melhoras na aceleração e velocidade máxima dos indivíduos. A resistência externa dos *sprints* tracionados pode ser imposta com a utilização de elásticos ou trenós. Os *sprints* também podem ser realizados com ou sem mudança de direção. Todas as variações devem ser incorporadas ao longo do treinamento, reforçando novamente a importância da periodização para assegurar a progressão dos exercícios.



Vimos que diferentes métodos de treinamento podem ser utilizados para desenvolver a capacidade de potência. O vídeo abaixo apresenta alguns métodos utilizados no treinamento de atletas de futsal e futebol:

ARAÚJO, Luis Gustavo. Fitness, agility and power football/soccer training. 14 set. 2014. Disponível em: <<https://goo.gl/uFQ1Zk>>. Acesso em: 18 dez. 2017. (Vídeo do Youtube)

Com base no vídeo, responda: qual capacidade física está sendo treinada? Quais métodos foram utilizados para o desenvolvimento de cada capacidade?

Resistência

Os métodos para desenvolver a capacidade de resistência são classificados como contínuo, intervalado e jogos reduzidos. O método contínuo por muito tempo foi o mais utilizado no futebol. Ele é caracterizado por longas distâncias percorridas sem pausas durante a sessão de treino. Era comum em treinos voltados à capacidade de resistência que os atletas percorressem 10km correndo em torno do campo. Entretanto, sabemos hoje em dia que os treinos intervalados promovem as mesmas adaptações que o método contínuo, mas com um tempo muito menor de treinamento (GIBALA et al., 2006). Por exemplo, sessões de treinos compostas por 6 corridas de 30 segundos em máxima velocidade parecem gerar adaptações semelhantes a 90 minutos de exercício contínuo.

Nos últimos anos, o método baseado nos jogos reduzidos se tornou bastante popular no futebol. Esse método é caracterizado por jogos coletivos com um número reduzido de jogadores, realizados em espaços menores. Diversas variáveis podem ser manipuladas nos jogos reduzidos, como número de jogadores, tamanho do campo, número de toques na bola, objetivo do jogo, regras e muitas outras.

As variáveis podem ser manipuladas ao longo do treinamento com o objetivo de alterar a intensidade do jogo. Sabemos que, quanto menor a quantidade de jogadores, mais intenso o jogo

(HILL-HAAS et al., 2011). A mesma relação é válida para o número de toques na bola. Bolas posicionadas ao redor da área do jogo e o incentivo do treinador também aumentam a intensidade do jogo. Na Tabela 4.1, são apresentadas algumas relações entre número de jogadores e tamanho do campo que podem auxiliar no planejamento do treinamento.

Tabela 4.1 - Relação entre número de jogadores e tamanho do campo nos jogos reduzidos para o futebol

Número de jogadores	Tamanho do campo
2 x 2	15 x 20 m
3 x 3	15 x 25 m 18 x 24 m
4 x 4	20 x 30 m
5 x 5	25 x 35 m
6 x 6	30 x 40 m
8 x 8	40 x 60 m

Fonte: Elaborada pela autora.

A grande popularidade dos jogos reduzidos se deve à sua capacidade de desenvolver os aspectos técnicos, táticos e físicos simultaneamente. Estudos recentes mostram que os jogos promovem as mesmas adaptações na capacidade de resistência que os métodos contínuo e intervalado. Além do desenvolvimento físico, de acordo com as regras e dificuldades impostas ao jogo, também é possível desenvolver os aspectos técnicos e táticos dos praticantes.



Pesquise mais

Para saber mais sobre os jogos reduzidos e sua utilização por equipes nacionais e internacionais, assista ao vídeo abaixo.

GLOBO ESPORTE. Campo reduzido para treinamento é tendência entre os clubes. 24 jan. 2017. Disponível em: <<https://goo.gl/aCxPmY>>. Acesso em: 18 dez. 2017.

Sem medo de errar

Em uma sessão de treino no centro esportivo “Futebol(s) para todos” você propôs uma atividade na qual os alunos e alunas foram divididos em duas equipes de 3 pessoas num espaço de 18m x 24m. A cada sete passes trocados entre os jogadores do mesmo time (sem a interrupção da equipe adversária) era marcado um ponto. Várias bolas foram posicionadas em volta do espaço delimitado, e você estimulou os alunos a manterem a alta intensidade durante todo o jogo. Ao final da atividade os alunos falaram que adoraram o treinamento e que gostariam de fazer mais vezes. Discuta o método de treino utilizado, seu objetivo e quais variáveis do treinamento podem ser manipuladas para alterar a intensidade dos jogos nas próximas aulas.

A atividade realizada é baseada no método dos jogos reduzidos e tem como objetivo desenvolver a capacidade de resistência dos praticantes. Diversas variáveis podem ser manipuladas nos jogos reduzidos com o objetivo de aumentar ou diminuir a intensidade da atividade. Entre elas estão o número de jogadores, tamanho do campo, número de toques na bola, objetivo do jogo, regras e muitas outras. Se, nas próximas semanas, desejamos aumentar a intensidade dos jogos, podemos diminuir o número de jogadores ou o número de toques na bola.

Avançando na prática

Referências para testes físicos

Descrição da situação-problema

Depois de conhecer todos os testes físicos que podem ser utilizados para avaliar as capacidades físicas de praticantes de futsal e futebol, você realizou a avaliação física de um time

profissional de futebol feminino e um time amador de futebol masculino. Entre os testes escolhidos, você utilizou o salto vertical para avaliar a capacidade de potência de membros inferiores. A altura média da equipe feminino foi de 33cm e da masculina foi de 40cm. Com base nos resultados da avaliação física, você pode afirmar que os desempenhos apresentados pelas equipes foram bons? Com base nos resultados, é necessário desenvolver a capacidade de potência das equipes?

Resolução da situação-problema

Para solucionar esse problema você precisa procurar referências específicas no teste de salto vertical para cada grupo avaliado que permitam estabelecer metas com o treinamento. As referências podem ser desempenhos de atletas de sucesso na modalidade com características semelhantes ao grupo avaliado. Na situação-problema, um time profissional de futebol feminino foi avaliado, portanto o desempenho de atletas profissionais de futebol (nacionais e internacionais) podem ser utilizados como referência. Essas informações podem ser obtidas em artigos científicos encontrados em bases de dados como Google Acadêmico, Scielo e PubMed.

Faça valer a pena

1. As avaliações físicas são importantes para conhecer o condicionamento físico inicial dos atletas e para verificar os efeitos do treinamento. No futsal e futebol utilizamos testes físicos para avaliar as capacidades físicas de força, potência e resistência.

Selecione a opção que apresenta corretamente três testes físicos que podem ser utilizados para avaliar essas capacidades.

- a) Bioimpedância, Yo-Yo Test e 1RM.
- b) 1RM, flexiteste e salto vertical.
- c) Salto horizontal, salto vertical e Yo-Yo Test.
- d) 1RM, salto horizontal e Yo-Yo Test.
- e) Flexiteste, bioimpedância e salto vertical.

2. As capacidades físicas de força, potência e resistência são fundamentais

para o bom desempenho no futsal e futebol. Treinadores e preparadores físicos podem utilizar diversos métodos de treinamento para desenvolver cada uma dessas capacidades.

Assinale a alternativa abaixo que descreve corretamente a utilização dos métodos no treinamento físico de praticantes de futsal e futebol.

- a) Realizar somente os saltos verticais com a plataforma de salto, pois permitem melhor controle da carga de treino.
- b) Realizar o treinamento de força voltado para hipertrofia durante o período competitivo.
- c) Realizar somente o treinamento de força voltado às adaptações neurais durante todo o treinamento.
- d) Utilizar o método intervalado durante todo o treinamento para o desenvolvimento da resistência.
- e) Realizar o planejamento longitudinal do treinamento englobando todos os métodos de treino.

3. Texto-base:

A comparação entre os resultados obtidos em avaliações físicas realizadas em dois momentos permite verificar a eficiência do treinamento realizado. Para isso, é necessário que as alterações promovidas nos resultados dos testes físicos reflitam única e exclusivamente as mudanças no desempenho dos praticantes.

Para garantir que os resultados nos testes físicos não sofram interferência externa, assinale as alternativas abaixo que apresentam os cuidados que devem ser tomados com a realização das avaliações físicas.

- I. As avaliações devem ser realizadas sempre pelo mesmo avaliador.
- II. As avaliações devem ser realizadas sempre no mesmo horário.
- III. As avaliações devem ser realizadas sempre depois do treino.
- IV. As avaliações não podem ser realizadas com instrumentos diferentes.

- a) I, II e IV.
- b) II, III e IV.
- c) I e II.
- d) I, III e IV.
- e) I, II, III e IV.

Seção 4.3

Regras e documentação no futsal e futebol

Diálogo aberto

Nas seções anteriores, estudamos os aspectos técnicos, táticos e físicos do futsal e futebol que cabe a nós, profissionais de Educação Física, desenvolvermos com nossos alunos e alunas. Além de todos os conhecimentos necessários para o treinamento, precisamos conhecer os direitos e deveres de todos os envolvidos em jogo. Nesta seção, estudaremos as regras e documentos oficiais do futsal e futebol.

Durante o semestre, o número de alunos do centro esportivo “Futebol(s) para todos” aumentou significativamente e Nina está muito contente com o trabalho realizado por você e pelos outros professores! Para celebrar esse sucesso, será realizado um festival esportivo entre as equipes de todos os professores do centro. Defina as regras para os jogos e, para que todos os alunos participem do evento, aponte funções que os alunos podem exercer, além de jogadores.

Para realizarmos festivais e competições esportivas, é necessário conhecermos as regras das modalidades, as súmulas e os profissionais envolvidos em uma partida. Além disso, precisamos definir o objetivo do festival e quais as características necessárias para promover um evento educativo. Todos esses aspectos serão estudados e discutidos ao longo desta seção.

Estamos chegando ao final do nosso curso, mas os estudos não acabam aqui. Todos os conteúdos aprendidos ao longo do livro são a base para estudos futuros. Durante o semestre, discutimos diversos assuntos relacionados ao futsal e futebol. Aproveite para se aprofundar e se desenvolver nos conteúdos de maior afinidade.

Não se esqueça de que nossas aulas esportivas são sempre direcionadas a pessoas que possuem características únicas. Portanto, cada aula também deve ser única e direcionada às necessidades individuais. Quanto mais humanizada for nossa intervenção como professores, maior será o desenvolvimento dos nossos alunos e alunas.

Não pode faltar

Na primeira unidade vimos que uma das características do esporte moderno é a existência de regras universais. Nesse contexto, partidas oficiais de futsal e futebol são disputadas com as mesmas regras em qualquer local do mundo. Algumas modificações são feitas nas regras de acordo com o nível e idade dos praticantes. Estudaremos as regras dessas modalidades e suas especificidades a seguir.

Regras do futebol

O futebol possui apenas 17 regras que, apesar de simples, durante a partida, se tornam bastante polêmicas. A seguir, apresentaremos e discutiremos algumas delas.



Pesquise mais

Todas as regras do futebol e suas particularidades são apresentadas com detalhes no site abaixo. Para saber mais, acesse:

WIKIPEDIA. Regras do futebol. Disponível em: <<https://goo.gl/TcPWaC>>. Acesso em: 30 dez. 2017.

A partida de futebol é disputada por duas equipes com 11 jogadores cada, sendo um deles o goleiro. Para iniciar ou dar continuidade ao jogo, cada equipe deve ter uma quantidade mínima de 7 jogadores. Além dos 11 titulares, o treinador pode realizar até 3 substituições durante a partida.

As partidas têm duração de 90 minutos (disputado em dois tempos de 45 minutos) com intervalo de 15 minutos entre eles. Partidas oficiais das categorias de base têm durações menores respeitando o desenvolvimento físico dos praticantes (Tabela 4.2).

Tabela 4.2 | Duração do tempo de jogo e dos intervalos em categorias de base.

Categoria	Duração do tempo (minutos)	Duração do intervalo (minutos)
Sub-11	20	5
Sub-13	25	5

Sub-15	25	5
Sub-17	30	5
Adulta	45	15

Fonte: elaborado pela autora.

As faltas são atitudes antidesportivas, mas que podem acontecer ilimitadamente durante a partida de futebol. O cartão amarelo tem como objetivo advertir o jogador por uma falta grave (ou por uma sequência de faltas). Já o cartão vermelho retira imediatamente o jogador da partida caso ele tenha recebido o segundo cartão amarelo ou tenha cometido uma falta gravíssima.

Além disso, quando uma falta é realizada dentro da área (independente da gravidade), o time que sofreu a falta tem direito à cobrança de pênalti.

Figura 4.5 | Utilização dos cartões amarelos e vermelhos no futebol

Os árbitros utilizam cartões amarelos para advertir o jogador por uma falta grave.

No segundo cartão amarelo, o jogador recebe também um vermelho.

O cartão vermelho significa expulsão imediata.

Chama-se de pênalti a falta cometida dentro da área.

O jogador que cobra o pênalti tem o direito de chutar para o gol, a uma distância de 11m, sem barreira.

As faltas são cometidas pelo uso das mãos, por empurrões, rasteiras e por segurar o adversário.



Fonte: adaptado de <<https://goo.gl/dTdbQf>> e <<https://www.istockphoto.com/br/foto/cart%C3%A3o-vermelho-e-amarelo-gm135848022-15469990>>. Acesso em: 29 dez. 2017.



Refleta

No contexto das faltas é importante refletirmos sobre o fair play. Apesar de não ser uma regra, o *fair play* é um acordo implícito de boa conduta entre as equipes. O jogo justo (em português) valoriza a conduta ética no esporte (dentro e fora de campo).

Recentemente a FIFA criou o *Fair Play Campaign* (Campanha do Jogo Justo) com o objetivo de estimular o cumprimento das regras, o bom senso e o respeito entre os jogadores, árbitros, adversários e torcedores. Para incentivar a boa conduta das equipes, a equipe menos faltosa em cada Copa do Mundo é premiada com o Troféu de *Fair Play*.

Da mesma forma, nós professores, temos o dever de valorizar e estimular as atitudes de respeito entre os alunos e alunas dentro e fora de nossas aulas esportivas.

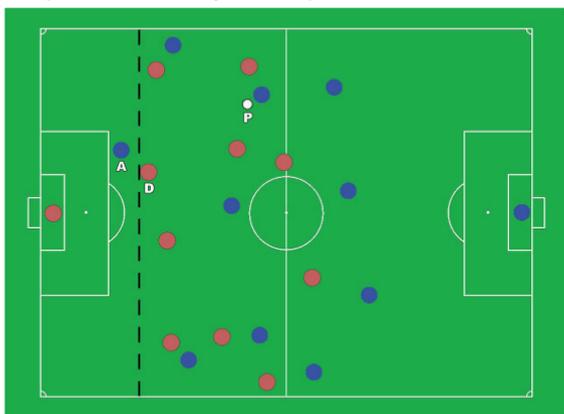
No futebol, as faltas são sempre cobradas com os pés, assim como o tiro de meta e o escanteio.

Somente as reposições laterais de bola são cobradas com as mãos.

Apesar de o goleiro ser o único jogador que pode utilizar as mãos durante a partida, essa regra não é válida para bolas recuadas com os pés. Ou seja, se um zagueiro faz um passe com os pés para o goleiro, o mesmo deve dar continuidade ao jogo também com os pés ou com qualquer outra parte do corpo que não sejam as mãos.

Outra regra importante no futebol é a do impedimento. O impedimento prevê que um jogador não pode receber um passe no campo de ataque sem que haja pelo menos dois adversários entre ele e o gol. A regra não é aplicada a escanteios, tiros de meta e cobranças de lateral. No exemplo da Figura 4.6, no momento em que o passe é realizado, o atacante que recebe o lançamento conta apenas com o goleiro de adversário, caracterizando a situação de impedimento.

Figura 4.6 | Exemplo de uma situação de impedimento no futebol



Fonte: <https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/f/f6/Offside_example.png>. Acesso em: 4 abr. 2018.



Todas as regras apresentadas anteriormente são asseguradas pelos árbitros durante as partidas de futebol. Vale lembrar que essa padronização é válida para as partidas oficiais. Os jogos e as brincadeiras de rua seguem sua lógica própria de acordo com a cultura local onde são praticados. A Figura 4.7 apresenta algumas 'regras' do futebol de rua brasileiro.

Além disso, um dos jogos mais populares no Brasil é despido de qualquer regra: a famosa "pelada". O nome caracteriza o jogo sem árbitros e sem regras formais que representam, de forma figurada, a vestimenta da partida.

Na pelada as regras são estabelecidas pelos próprios praticantes. Normalmente, não existe impedimento nem árbitros. Não há um limite de substituições e os jogos duram enquanto os praticantes suportarem fisicamente as demandas da partida.

1. A BOLA

A bola pode ser qualquer coisa remotamente esférica. Até uma bola de futebol serve. No desespero, usa-se qualquer coisa que role, como uma pedra, uma lata vazia ou a merendeira do irmão menor.

2. O GOL

O gol pode ser feito com o que estiver à mão: tijolos, paralelepípedos, camisas emboladas, chinelos, os livros da escola ou até com seu irmão menor.

3. O CAMPO

O campo pode ser só até o fio da calçada, calçada e rua ou a rua e calçada; nos grandes clássicos se usa o quarteirão inteiro.

4. DURAÇÃO DO JOGO

O jogo normalmente vira em 5 gols e termina em 10; pode durar até a mãe do dono da bola chamar ou escurecer. Nos jogos noturnos, até alguém da vizinhança ameaçar chamar a polícia.

5. FORMAÇÃO DOS TIMES

Varia de 3 a 70 jogadores de cada lado.

6. O JUIZ

Não tem juiz.

7. AS INTERRUPÇÕES

No futebol de rua, a partida só pode ser paralisada:

a) Se a bola entrar por uma janela. Neste caso os jogadores devem esperar 10 minutos pela devolução voluntária da bola. Se isso não ocorrer, os jogadores devem designar voluntários para bater à porta da casa e solicitar a devolução, primeiro com bons modos e depois com ameaças de depredação.

b) Quando passarem veículos pesados, de ônibus para cima. Bicicletas e Fusquinhas podem ser chutados junto com a bola e, se entrar, é gol.

8. AS SUBSTITUIÇÕES

São permitidas substituições nos casos de:

a) Um jogador ser carregado para casa pela orelha para fazer lição.

b) Jogador que arrancou o tampão do dedão do pé. Porém, nestes casos, o mesmo acaba voltando à partida após utilizar aquela água santa da torneira do quintal de alguém.

c) Em caso de atropelamento.

9. AS PENALIDADES

A única falta prevista nas regras do futebol de rua é atirar o adversário dentro do bueiro.

Regras do futsal

Apesar dos jogos de futsal e futebol apresentarem algumas características em comum como, jogadores de linha não podem utilizar as mãos e vence a equipe que marcar mais gols, as regras

das modalidades são bastante diferentes.

O futsal é disputado por duas equipes com 5 jogadores cada, sendo um deles o goleiro. Não há um limite de substituições durante a partida e cada equipe deve ter no mínimo 3 jogadores para que ocorra o jogo.

As partidas são compostas por dois tempos de 20 minutos. Quando a bola não está em jogo (no caso de faltas e reposições de bola) o tempo não é contado.

As laterais e escanteios são cobrados com os pés. Já a reposição da bola pelo goleiro é sempre realizada com as mãos.

Em relação às faltas, também não há um limite. Entretanto, após a quinta falta cometida por uma equipe (por tempo de jogo), o adversário terá o direito de cobrar um tiro livre direto sem barreira. No caso da sexta infração cometida por uma equipe, o time adversário pode decidir se realiza o tiro livre direto sem barreira no local que a falta foi cometida ou se prefere realizar a cobrança na marca dos 10 metros.

Outra especificidade do futsal é a punição de um atleta com a sua expulsão momentânea do jogo por 2 minutos. Dependendo da gravidade da falta cometida, o árbitro pode aplicar a punição e manter o jogador fora do jogo por 2 minutos ou até a equipe sofrer um gol.

Uma recente alteração na regra do futsal estabeleceu que o goleiro também pode ser utilizado como jogador de linha desde que receba a bola na quadra adversária. A cada jogada, o goleiro só pode receber uma vez a bola na quadra defensiva. Para que esse jogador seja novamente acionado durante a jogada, ele deve se posicionar na meia-quadra adversária. A Figura 4.8 apresenta diferentes posicionamentos das equipes ao utilizar o goleiro linha no futsal. Perceba que em todas as situações apresentadas o goleiro (em preto) se posiciona na metade da quadra adversária.

Figura 4.7 - Diferentes posicionamentos das equipes ao utilizar o goleiro linha



Fonte: extraído de http://www.pedagogiadofutsal.com.br/interna_treinamento.aspx?id=412. Acesso em: 29 dez. 2017.



Pesquise mais

Para saber mais sobre as regras do futsal assista ao vídeo abaixo produzido pela equipe Futline.

FUTLINE. Futsal rules 3 jul. 2015. Disponível em: <<https://goo.gl/eic4vH>>. Acesso em: 29 dez. 2017. (Vídeo do Youtube)

Superior Tribunal de Justiça Desportiva

Todas as regras e os princípios de boa conduta estabelecidos pelo fair play existem para garantir a justiça da partida, os direitos, a saúde e a segurança dos jogadores, árbitros, comissão técnica e torcedores. Mas alguns acontecimentos (dentro ou fora do campo) ultrapassam os limites estabelecidos, e sofrem penalizações mais rigorosas. Criado pela Confederação Brasileira de Futebol, o Superior Tribunal de Justiça Desportiva (STJD) é o órgão responsável por julgar os acontecimentos relacionados ao futebol brasileiro. Atitudes antidesportivas de jogadores, times e torcidas são julgadas pelo STJD e podem acarretar a proibição de disputar partidas, a anulação de jogos e a interdição de estádios.



Exemplificando

Durante os campeonatos nacionais de futebol, diversos casos de jogadores, times e torcedores são julgados pelo STJD.

Alguns exemplos podem ser assistidos abaixo:

ALTEROSA ESPORTE. Veja o resumo do que aconteceu no julgamento do América no STJD. 3 out. 2014. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=P7nBJ-H093k>>. Acesso em: 3 abr. 2018. (Vídeo do Youtube).

GLOBO ESPORTE. São Paulo depende de julgamento no STJD para definir escalação contra o Goiás. 26 nov. 2009. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=Pbpl5a2gfoE>>. Acesso em: 3 abr. 2018. (Vídeo do Youtube).

ESPORTE INTERATIVO . Presidente do STJD detalha etapas do julgamento de Portuguesa e Flamengo. 27 dez. 2013. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=SEz3KCjt4Pw>>. Acesso em: 3 abr. 2018. (Vídeo do Youtube).

Documentos de jogo

O principal documento em uma partida de futsal ou futebol é a súmula. Nesse documento oficial, é realizada a caracterização da partida. Nele, são informados os nomes e números dos jogadores, as faltas cometidas, a duração da partida, nome dos árbitros, as substituições (no caso do futebol) e demais informações importantes sobre o jogo. O mesário é, normalmente, o profissional responsável pelo preenchimento da súmula ao longo da partida.



Assimile

Nos links abaixo são apresentadas súmulas oficiais do futebol e futsal.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL. Súmula e relatório da partida. [S.d.] Disponível em: <https://cdn.cbf.com.br/content/201602/20160212103913_0.pdf> Acesso em: 3 abr. 2018.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE FUTEBOL DE SALÃO. Súmula. [S.d.] Disponível em: <<http://www.cbfs.com.br/2015/futsal/sumula/index.html>>. Acesso em: 4 abr. 2018.

Abra as súmulas e acompanhe a lógica do preenchimento. Primeiramente, é necessário anotar as informações sobre a partida: em qual campeonato está sendo disputada, em qual rodada, data e local do jogo. Em seguida, é necessário informar a equipe de arbitragem responsável pela partida: nome e função de cada profissional. Um campo da súmula é destinado às informações sobre duração dos tempos e acréscimos. Outro espaço é destinado aos gols: nome do atleta que marcou, equipe e tempo em que o gol foi realizado. Da mesma forma, é necessário informar o jogador, a equipe e o tempo em que foram dados os cartões amarelos e vermelhos.

No caso do futebol, também é necessário informar, na súmula, o nome dos jogadores que participaram das substituições.

Competição esportiva

Depois de conhecer as regras e súmulas das modalidades, é possível organizar festivais e competições esportivas. Esses eventos na Educação Física escolar e na iniciação esportiva geraram, durante muito tempo, bastante polêmica na área.

É preciso reconhecer que o desenvolvimento do praticante é limitado quando o modelo de competição é baseado nos fundamentos técnicos da modalidade e no rendimento esportivo (PAES, 2001). Nesse sistema, o esporte é um fim em si mesmo, e o principal mecanismo avaliativo é a vitória.

No modelo defendido por Reverdito et al. (2008), a competição está intrinsicamente relacionada com a responsabilidade da educabilidade do sujeito. Nesse sistema, a competição deixa de ser um fim em si mesmo e passa a ser um meio para a educação.

Nessa proposta educativa, os alunos e alunas participam ativamente da competição, desde o seu planejamento, execução até o momento de se tornarem os protagonistas nas partidas. O elemento central desse modelo é a colaboração. Todos os participantes vivenciam as funções e auxiliam uns aos outros, seja como mesários, árbitros, jogadores e adversários. Nesse cenário, é importante que o professor medeie as relações e promova a reflexão sobre a necessidade da cooperação para o sucesso do evento.

Sem medo de errar

No centro esportivo “Futebol(s) para todos”, você e os outros professores organizaram um festival esportivo de final de semestre. Para isso, foi necessário definir as regras dos jogos e as funções de cada aluno e aluna. Estudamos, ao longo desta seção, as regras oficiais das partidas de futsal e futebol e alguns ajustes que podem ser feitos para adequá-las às categorias menores. No festival promovido pelo centro esportivo, os tempos das partidas foram reduzidos de acordo com a idade dos praticantes. A regra do impedimento não foi cobrada, assim como foram permitidas ilimitadas substituições nas partidas de futebol.

Como o objetivo do festival era promover a cooperação entre os alunos e alunas, todos vivenciaram as funções de árbitros, mesários, jogadores de linha e goleiros. Os participantes se revezaram nessas funções e colaboraram uns com os outros para o melhor andamento das partidas.

Goleiro linha no futsal

Descrição da situação-problema

Em uma das aulas no centro esportivo “Futebol(s) para todos” você explicou para os alunos e alunas como o goleiro também pode ser um jogador de linha no futsal. Eles realizaram alguns exercícios simulando a situação de goleiro linha e ficaram encantados com essa nova possibilidade ofensiva. Durante o festival esportivo, um aluno sugeriu que a equipe adotasse o goleiro linha como estratégia ofensiva. Aproveite a oportunidade para caracterizar novamente a essa organização tática e ponderar os pontos positivos e negativos da sua utilização.

Resolução da situação-problema

Para caracterizar o goleiro linha, você pode explicar aos alunos que o goleiro também pode ser utilizado como jogador de linha desde que receba a bola na quadra adversária. A cada jogada, o goleiro só pode receber uma vez a bola na quadra defensiva. Para que esse jogador seja novamente acionado durante a jogada, ele deve se posicionar na meia-quadra adversária.

É importante explicar que essa estratégia não é utilizada em todas as partidas porque apresenta um grande risco à equipe. O goleiro linha é utilizado por um time quando, normalmente, está perdendo o jogo e precisa reverter o placar. O objetivo dessa estratégia é aumentar o número de jogadores atacantes e criar mais possibilidades de finalizações. Entretanto, à medida que todos os jogadores da equipe se posicionam na quadra adversária, o gol defensivo fica desprotegido, facilitando as oportunidades de contra-ataque. Por esse motivo, o goleiro linha não é utilizado com tanta frequência no futsal, e sim em casos mais extremos.

Faça valer a pena

1. Apesar dos jogos de futsal e futebol apresentarem características em comum como, jogadores de linha não podem utilizar as mãos durante a partida e vence a equipe que marcar mais gols, algumas regras das modalidades são bastante diferentes.

Observe as afirmações a seguir:

- I. Os escanteios do futsal e futebol são sempre cobrados com os pés.
- II. As laterais do futsal e futebol são sempre cobradas com as mãos.
- III. Os goleiros do futsal e futebol podem ser utilizados como jogadores de linha.
- IV. Há limites de substituições em partidas de futsal e futebol.

Assinale a alternativa que apresenta as afirmações corretas com relação às regras do futsal e futebol:

- a) I e II.
- b) I e IV.
- c) II e IV.
- d) I e III.
- e) III e IV.

2. O conceito de *fair play* (ou o jogo justo em português) foi criado com o objetivo de valorizar a conduta ética no esporte (dentro e fora de campo). Recentemente, a Fifa criou o *Fair Play Campaign* (Campanha do Jogo Justo) com o objetivo de estimular o bom senso e o respeito entre os jogadores, árbitros, adversários e torcedores.

Assinale a alternativa correta em relação ao *fair play*.

- a) O *fair play* é uma regra do futebol que impõe a boa conduta dos jogadores, árbitros, comissão técnica e torcedores durante a partida.
- b) O *fair play* é uma regra do Comitê Olímpico que impõe a boa conduta dos jogadores, árbitros, comissão técnica e torcedores de qualquer modalidade esportiva.
- c) O *fair play* é um título de reconhecimento à equipe que realizou menos faltas durante um campeonato.
- d) O *fair play* é um acordo implícito de boa conduta dos jogadores, árbitros, comissão técnica e torcedores durante a partida.
- e) O *fair play* pressupõe a inexistência de faltas em partidas de futsal e futebol.

3. Além de proteger o gol, o goleiro de futsal também pode ser um jogador de linha. A cada jogada, o goleiro pode receber apenas uma vez um passe na quadra defensiva. Caso ele participe novamente da jogada é necessário que ele se posicione na quadra de ataque.

Assinale a alternativa correta em relação à utilização do goleiro linha no futsal:

- I. O goleiro linha é utilizado em situações na qual a equipe está vencendo com o objetivo de aumentar o número de jogadores no ataque e fazer mais gols.
- II. O goleiro linha é utilizado em situações na qual a equipe está perdendo com o objetivo de aumentar o número de jogadores no ataque e fazer mais gols.
- III. O goleiro linha é utilizado como uma estratégia defensiva ao pressionar a saída de bola do adversário.
- IV. A utilização do goleiro linha é vantajosa para a organização ofensiva da equipe, sem causar prejuízos para a organização defensiva.
- V. A utilização do goleiro linha é vantajosa para a organização ofensiva da equipe, mas é arriscada ao deixar o gol desprotegido.

- a) I e III.
- b) II e V.
- c) II e IV.
- d) II, III e V.
- e) I e IV.

Referências

BANGSBO, Jens; MOHR, Magni; KRUSTRUP, Peter. Physical and metabolic demands of training and match-play in the elite football player. **Journal of sports sciences**, v. 24, n. 07, p. 665-674, 2006.

BANGSBO, Jens; MOHR, Magni. Variations in running speeds and recovery time after a sprint during top-class soccer matches. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 37, n. 5, p. S87, 2005.

BARBERO-ALVAREZ, J. C. et al. Aerobic fitness and performance in elite female futsal players. **Biology of sport**, v. 32, n. 4, p. 339, 2015.

BARBERO-ALVAREZ, J. C. et al. Match analysis and heart rate of futsal players during competition. **Journal of sports sciences**, v. 26, n. 1, p. 63-73, 2008.

CARLI, Gerson Correia et al. Efeito da idade relativa no futebol. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 17, n. 3, p. 25-31, 2009.

DE OLIVEIRA BUENO, Murilo José et al. Analysis of the distance covered by Brazilian professional futsal players during official matches. **Sports biomechanics**, v. 13, n. 3, p. 230-240, 2014.

KRUSTRUP, Peter et al. Physical demands during an elite female soccer game: importance of training status. **Medicine & Science in Sports & Exercise**, v. 37, n. 7, p. 1242-1248, 2005.

KRUSTRUP, Peter et al. Match activities and fatigue development of elite female soccer players at different levels of competition. In: **World Congress on Science and Football**. Taylor & Francis, 2008. p. 205-211.

MAKAJE, N. et al. Physiological demands and activity profiles during futsal match play according to competitive level. **The Journal of sports medicine and physical fitness**, v. 52, n. 4, p. 366-374, 2012.

MARA, Jocelyn K. et al. Periodization and physical performance in elite female soccer players. **International journal of sports physiology and performance**, v. 10, n. 5, p. 664-669, 2015.

MOHR, Magni; KRUSTRUP, Peter; BANGSBO, Jens. Match performance of high-standard soccer players with special reference to development of fatigue. **Journal of sports sciences**, v. 21, n. 7, p. 519-528, 2003.

MOHR, Magni et al. Match activities of elite women soccer players at different performance levels. **The Journal of Strength & Conditioning Research**, v. 22, n. 2, p. 341-349, 2008.

CORMIE, Prue; MCGUIGAN, Michael R.; NEWTON, Robert U. Developing maximal neuromuscular power. **Sports Medicine**, v. 41, n. 1, p. 17-38, 2011.

GIBALA, Martin et al. Short-term sprint interval versus traditional endurance training: similar initial adaptations in human skeletal muscle and exercise performance. **The Journal of physiology**, v. 575, n. 3, p. 901-911, 2006.

HILL-HAAS, Stephen et al. Physiology of small-sided games training in football. **Sports medicine**, v. 41, n. 3, p. 199-220, 2011.

STØLEN, Tomas et al. Physiology of soccer. **Sports Medicine**, v. 35, n. 6, p. 501-536, 2005.

PAES, Roberto Rodrigues. **Educação Física Escolar: o esporte como conteúdo pedagógico do ensino fundamental**. Canoas: Ulbra, 2001.

REVERDITO, Riller Silva et al. Competições escolares: reflexão e ação em pedagogia do esporte para fazer a diferença na escola. **Pensar a prática**, v. 11, n. 1, p. 37-45, 2008.

ISBN 978-85-522-0565-4



9 788552 205654 >