



PREFEITURA MUNICIPAL

SÃO JOSÉ DO VALE DO RIO PRETO

São José pode mais!

Em parceria



**Material de Complementação
Escolar
Educação Física
26-10 a 06-11**

**Secretaria de Educação, Cultura,
Ciência e Tecnologia**

2020



Fundamentos do FUTSAL

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

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

Passe

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

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

Chute

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

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

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

Drible

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

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

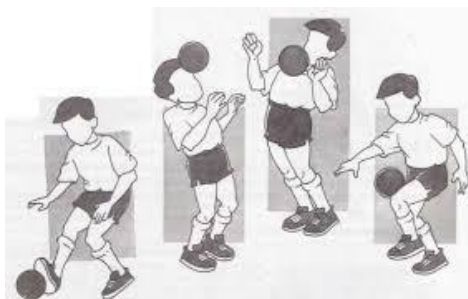


Cabeceio

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

Recepção

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



Condução

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



CHUTE



DRIBLE



PASSE



DOMÍNIO DE BOLA



RECEPÇÃO



PASSE



CONDUÇÃO DE BOLA

ATIVIDADES

Marque a resposta certa:

- 1) É básico no futsal e todos os atletas devem ter domínio total desse fundamento. Nada mais é do que se deslocar em quadra com a bola nos pés:
 - a) Passe
 - b) Drible
 - c) Condução
 - d) Domínio de bola

- 2) É um fundamento utilizado sempre que um jogador recebe a bola em qualquer momento do jogo. É muito importante para conseguir manter a posse com a equipe:
 - a) Drible
 - b) Domínio de bola
 - c) Recepção
 - d) Condução

- 3) Pode ser um fundamento tanto ofensivo quanto defensivo, ou seja, se faz uso dele para afastar a bola da área em uma situação de defesa, ou para direcioná-la ao gol em uma jogada de ataque.
 - a) Domínio de bola
 - b) Cabeceio
 - c) Recepção
 - d) Condução

- 4) É um dos fundamentos mais importantes e básicos do jogo. Para realizá-lo de forma eficiente, o atleta precisa ter uma boa visão de campo para encontrar os companheiros, força para que a bola não seja interceptada e coordenação para que o trajeto seja certo.
 - a) Recepção
 - b) Cabeceio
 - c) Drible
 - d) Passe

- 5) Esse fundamento faz com que o atleta coloque a sua equipe em vantagem, deixando um jogador adversário para trás, possibilitando o chute.
 - a) Drible
 - b) Cabeceio
 - c) Domínio de bola
 - d) Passe

- 6) Esse fundamento é utilizado o tempo todo, em jogadas ofensivas e defensivas. Ele pode ser realizado de diferentes formas e a escolha pessoal do atleta deve levar em conta a situação e a finalidade da jogada.
 - a) Passe
 - b) Drible
 - c) Chute
 - d) Domínio de bola