

FUTSAL

1. História do Futsal

A prática do futebol de salão começou a dar aos primeiros passos na década de 30 no século XX, nos campos de basquetebol e em pequenos salões. As primeiras regras tiveram por base as regras de futebol, basquetebol, andebol e pólo aquático, tendo sido aplicadas pelo professor Juan Carlos Ceriani, da A.C.M. de Montevideo, no Uruguai, para as aulas de Educação Física.

No final do século XX, na década de 90, surge o futsal, uma fusão do futebol de salão com o futebol de cinco, modalidade que é reconhecida pela Federação Internacional de Futebol. Presentemente o Futsal está vinculado à FIFA. Embora as primeiras regras tenham surgido no Uruguai, é ao Brasil que se deve o seu crescimento, difusão e regulamentação.

2. Caracterização do Futsal

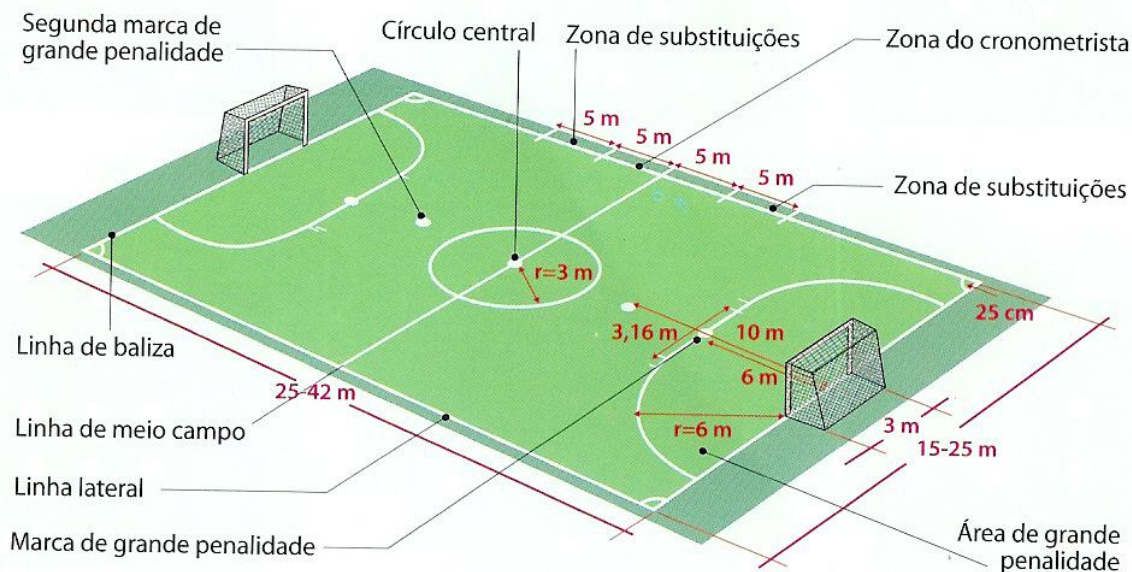
O Futsal é um jogo desportivo colectivo praticado por duas equipas, cada uma delas formada por cinco jogadores de campo e sete suplentes.

O objectivo do jogo é marcar golos na baliza da equipa adversária e evitar que esta marque golo na nossa baliza. É considerado golo sempre que a bola ultrapasse totalmente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra.

Vence o encontro (jogo) a equipa que marcar maior número de golos. No caso de as duas equipas marcarem o mesmo número de golos ou não marcarem nenhum, é declarado empate.

A duração de jogo é de dois períodos iguais, de 20 minutos cada, o intervalo não deve exceder os 10 minutos. As equipas têm direito a 1 minuto de tempo “morto” em cada um dos períodos.

Durante o jogo, cada equipa pode fazer o número de substituições que entender. O Futsal é uma variante do futebol praticada por duas equipas, compostas por cinco elementos (um guarda-redes e quatro jogadores de campo), em jogo, podendo apresentar até ao máximo de sete jogadores suplentes.



3. Regras do Futsal

O jogo é dirigido pelo árbitro, que deve aplicar as leis do jogo e tomar as medidas disciplinares mais apropriadas às infracções respectivas. O segundo-árbitro deve ajudar o árbitro a controlar o jogo, de acordo com as suas leis, deslocando-se no lado oposto ao do árbitro. O cronometrista controla o tempo útil de jogo jogado, os descontos de 1 minuto de tempo “morto”, os dois minutos de tempo efectivo de castigo, no caso de expulsão de um jogador.

Pontapé de saída e recomeço do jogo

O jogo inicia-se com um pontapé de saída, estando a bola colocada sobre a marca do meio-campo. Após o sorteio para determinar a escolha do campo e do pontapé de saída, este terá de ser dado na direcção do campo do adversário.

Substituições volantes

Podem ser efectuadas com a bola em jogo, desde que o jogador a substituir saia pela zona de substituições e o substituto entre também por essa zona, mas só depois de o seu colega ter ultrapassado completamente a linha lateral. Podendo-se fazer o número de substituições que se pretender.

Bola ao solo

Depois de uma interrupção temporária do jogo provocada por uma causa não prevista nas leis de jogo, este deve recomeçar com bola ao solo. O árbitro deixa cair a bola no solo no local onde se ela se encontrava, salvo se ela se encontrava dentro da área. Neste caso a bola ao solo deve ser efectuada sobre a linha de área, no ponto mais próximo do local onde a bola se encontrava.

Reposição da bola em jogo

Lançamento de baliza

Sempre que a bola ultrapassa completamente a linha de baliza, quer seja pelo solo ou pelo ar, tocada em último por um jogador da equipa atacante, é resposta em jogo pelo guarda-redes da seguinte forma:

- a bola só entra em jogo após ter saído da área de grande penalidade;
- a bola deve ser lançada de qualquer ponto da área de grande penalidade.

Pontapé de linha lateral

Sempre que a bola ultrapassa completamente a linha lateral, quer seja pelo solo ou pelo ar ou tenha batido no tecto, é reposta em jogo no local onde saiu pela equipa adversária do jogador que tocou a bola em último lugar. Não se pode marcar golo directamente a partir do pontapé de linha lateral.

Pontapé de canto

Sempre que a bola seja tocada em último lugar por um jogador da equipa que defende, ultrapassando completamente a linha de baliza, quer seja pelo solo ou pelo ar, é reposta em jogo pela equipa atacante da seguinte forma:

- a bola é colocada dentro do arco de círculo do canto mais próximo;
- os jogadores adversários têm de estar a 5 m da bola, até que esta esteja em jogo;
- a bola entra em jogo logo que seja pontapeada por um jogador da equipa atacante.

Pontapé livre indirecto

É assinalado quando um jogador:

- joga de forma perigosa;
- faz a obstrução à progressão de um adversário;
- impede o guarda-redes de repor a bola em jogo;
- é substituído fora da zona das substituições.

Também é assinalado pontapé livre indirecto quando o guarda-redes pratica falta:

- se, depois de a bola ser reposta em jogo, voltar a recebê-la de um companheiro de equipa, sem que esta tenha passado a linha de meio-campo ou tenha sido tocada ou jogada por um jogador adversário;

- se tocar ou controlar a bola com as mãos, após um passe deliberadamente com o pé de um companheiro de equipa ou após reposição da bola em jogo pela linha lateral, feita directamente por um companheiro de equipa;
- se tocar ou controlar a bola com as mãos ou com os pés, por mais de 4 segundos, excepto se for no campo adversário.

Pontapé livre directo

Todos os pontapés livres são marcados no local onde as faltas são praticadas. Todas estas faltas são acumuláveis. As primeiras 5 faltas, em cada meio-tempo, possibilitam à equipa infractora a formação de barreira.

É assinalado sempre que um jogador:

- tentar dar ou der um pontapé num adversário;
- tentar passar ou passar uma “rasteira” a um adversário;
- saltar sobre um adversário;
- carregar um adversário, mesmo com o ombro;
- tentar agredir ou agredir um adversário;
- empurre, agarre ou cuspa um adversário;
- toque deliberadamente a bola com as mãos;
- deslizar no solo para tentar jogar a bola.

A partir da sexta falta acumulada:

- não é permitida a formação da barreira;
- o jogador que vai marcar o pontapé livre directo deve ser identificado;
- o guarda-redes deve permanecer na sua área de grande penalidade, à distância de 5 m desta;
- todos os jogadores devem estar atrás da linha da bola (linha imaginária) e fora da área de grande penalidade. O jogador executante não pode ser impedido de marcar o pontapé livre com intenção de obter golo.
- Todas as faltas praticadas atrás da segunda marca de grande penalidade (10 metros) são marcadas na segunda marca de grande penalidade;
- Se a falta for praticada antes da segunda marca de grande penalidade, a equipa pode optar pelo local onde foi praticada a falta ou pela segunda marca de grande penalidade;
- Em caso de prolongamento de um jogo, as faltas acumuladas da segunda parte contam para o prolongamento.

Pontapé de grande penalidade

É assinalado sempre que uma das faltas para pontapé livre directo é praticada dentro da área de grande penalidade. A bola deve ser colocada na marca de grande penalidade. O guarda-redes deve colocar-se sobre a linha de baliza, em frente ao executante, entre os postes da baliza, até ao momento em que a bola é pontapeada. Os restantes jogadores devem estar atrás da marca de grande penalidade, pelo menos a 5 m, fora da área de grande penalidade, mas dentro dos limites do campo.

4. Fundamentos técnicos

4.1. Recepção (determinantes técnicas)

- amortecer a bola, quer venha em trajectória aérea ou junto ao solo;
- receber a bola com a planta do pé sempre que ela venha junto ao solo (recepção mais usual no futsal);
- geralmente é feita com a parte interna do pé, por esta apresentar uma grande superfície de contacto;
- na recepção de uma bola alta deves analisar a trajectória da bola e definir rapidamente a superfície de contacto a utilizar;
- amortecer a bola com o peito se a trajectória for média;
- amortecer a bola com a cabeça, se a trajectória for alta;
- manter os olhos na bola durante a sua trajectória;
- tentar amortecer só com um toque, para dar continuidade às acções ofensivas;
- em qualquer tipo de recepção ter a preocupação de manter a bola no teu raio de acção.

4.2. Condução de bola (determinantes técnicas)

- levantar a cabeça de modo a observar o posicionamento dos colegas e adversários;
- olhar para a bola só no momento em que é tocada pelo pé;
- inclinar ligeiramente o tronco à frente;
- proteger a bola com o corpo;
- bater a bola com a parte interior ou exterior, com o peito ou planta do pé;
- ter sempre presente que o toque da bola em condução varia de acordo com o objectivo, devendo ser executado por forma a possibilitar a finalização, o passe ou o drible com a maior eficácia;
- fazer a condução da bola com o peito do pé ou com a parte externa deste, se te deslocares em velocidade; se a deslocação for mais lenta (à espera de uma desmarcação ou a preparar uma finta), debes conduzir a bola com a parte interna ou externa do pé, ou ainda com a planta do pé, passando esta por cima da bola.

4.3. Passe (determinantes técnicas)

- **Parte interior do pé;**
- **Parte exterior do pé;**
- **Peito do pé;**
- **Planta do pé.**

Ainda com o pé, podes passar a bola com o calcanhar e também com outras partes do corpo, como a coxa, o peito e a cabeça.

- manter a cabeça levantada de forma a poderes olhar o local para onde vais passar;
- manter os braços descontráidos, pois estes asseguram o equilíbrio do corpo;
- balançar a perna a partir da anca;
- sentir que o pé de apoio permite um bom equilíbrio dinâmico;
- controlar a força e passar sempre em condições que permitam uma boa recepção;
- passar em direcção ao deslocamento e para a frente do colega de equipa;
- passar também para o espaço livre, solicitando a entrada de um colega;
- passar para o colega melhor colocado, utilizando o passe mais adequado, de acordo com a posição do colega e dos adversários próximos.

4.4. Finta (determinantes técnicas)

Para além de teres sempre presente as determinantes técnicas da condução da bola, debes:

- manter a bola próxima do teu pé quando da aproximação do adversário;
- inclinar o corpo para um dos lados, simulando a tua deslocação nessa direcção;
- rapidamente mudar de direcção e acelerar a tua deslocação;
- usar os dois pés.

4.5. Remate (determinantes técnicas)

Podes efectuar o remate com qualquer parte do pé, da coxa, do peito ou da cabeça.

As determinantes técnicas do remate com o pé são idênticas às do passe. No entanto, deve-se ter bem presente não inclinar o tronco atrás e colocar o pé de apoio ao lado da bola, para além da precisão, direcção e potência. Caso estejas próximo da baliza, debes optar, preferencialmente, pelo remate com a parte interna do pé. Se estiveres distante, debes usar o remate com o peito do pé ou o remate em bico, embora este último, não ser tão preciso na colocação da bola, apesar de adquirir uma maior velocidade.

5. Fundamentos técnico-tácticos

5.1. Postos Especificos

No Futsal, a nomenclatura dos jogadores depende da posição que estes ocupam no terreno de jogo.

GR – Guarda-redes – É o jogador mais decisivo. Tem uma dupla função: como primeiro atacante e último defesa, ou vice-versa.

Fixo – O jogador mais defensivo, que, normalmente, actua no centro do meio-campo defensivo. Organiza nas acções defensivas e ofensivas.

Alas – Jogadores que actuam preferencialmente junto às faixas laterais do campo, quer ofensivamente, quer defensivamente. Potenciam o contra-ataque e a finalização em superioridade numérica.

Pivô – É o jogador mais ofensivo, que joga preferencialmente no meio-campo ofensivo, pelo centro do terreno, servindo de finalizador, ou jogador que faz “tabela” com o fixo ou alas, para possibilitar finalizações. Geralmente joga de costas para a baliza e resolve as situações de 1x1.

5.2. Sistemas de Jogo

Alguns dos sistemas de jogo utilizados no Futsal:

Sistema 2:2

Este sistema de jogo, normalmente, não é utilizado por equipas de alto nível. No entanto, as equipas principiantes põe-no em prática, isto porque exige pouca movimentação por parte dos jogadores (2 atacantes/ 2 defesas). A prática deste sistema perante equipas que atacam com 3 jogadores, cria situações de desvantagem numérica.

Sistema 3:1

Tem como vantagem exigir muita movimentação e constantes trocas de posição por parte dos jogadores da equipa, fazendo com que se ataque e se defenda sempre com três jogadores. Os alas são atacantes, quando têm a posse de bola, e são defensores, quando a bola está de posse da equipa adversária.

Possui, como desvantagens, o facto de os atletas, se não estiverem em boa condição física, se fatigarem muito rapidamente, principalmente aqueles a quem é solicitada a dupla função atacar/ defender o campo todo.

Sistema 4:0

Sistema mais utilizado por equipas de alto nível. Neste sistema de jogo, os jogadores devem ser universais, ou seja, devem estar preparados para assumir qualquer função de acordo com a posição ocupada no momento de recuperação ou perda da posse de bola.

Tem como vantagens:

- a grande facilidade em criar espaços livres;
- se ganharmos em velocidade sobre um adversário, normalmente ficamos em óptima posição para concluir a jogada sem oposição;

Tem como desvantagens:

- se a equipa adversária defende muito perto da sua baliza, cria dificuldades de penetração;
- se perdermos a posse de bola, não temos cobertura defensiva;
- obriga a um grande desgaste físico.

5.3. Movimentação ofensiva

Tem por objectivo criar uma situação de vantagem que é aproveitada rapidamente. Na movimentação ofensiva é importante evitar o erro e o contra-ataque da equipa contrária.

Quando em posse da bola, a equipa deve adoptar uma dinâmica ofensiva, isto é, todos devem estar predispostos para as desmarcações, rotações, cortinas e bloqueios.

Desmarcação

Acção de movimento em que um jogador ocupa um espaço vazio, para poder receber um passe de um colega.

Rotações

Movimentação ofensiva em que os jogadores se deslocam para outro posto específico, mas mantendo a troca de bola entre si.

Cortina

Movimento efectuado passando entre o portador da bola e o seu adversário directo, limitando o campo visual dos defensores, e impedindo uma possível entrada sobre o portador da bola.

Bloqueios

Os bloqueios podem ser directos ou indirectos. Dizem-se directos quando executados sobre o defensor do portador da bola e indirectos quando executados sobre outro defensor.

A equipa que se encontra na posse da bola prepara as seguintes acções:

- Contra-ataque;
- Organização do ataque.

Contra-ataque

Após a recuperação da bola, a equipa deve concretizar as suas acções de forma:

- programada;
- ordenada, em que cada jogador sabe a função a desempenhar;
- rápida, criando vantagem numérica e posicional para poder finalizar com êxito.

O contra-ataque pode ser iniciado pelo guarda-redes, mas é preciso que este faça uma leitura rápida e adequada do jogo e que os jogadores em campo façam desmarcações rápidas, para a bola ser colocada no jogador que se encontra em melhores condições de prosseguir o contra-ataque e rematar com êxito.

No contra-ataque apoiado, o jogador que se encontra na posse da bola recebe o apoio de um, dois ou três companheiros de equipa, para criar vantagem numérica.

O apoio é realizado através de movimentações cruzadas, por detrás do portador da bola, a fim de se ocupar um espaço livre para se poder receber a assistência (passe para o jogador em condições de concretizar no decorrer do contra-ataque), ou pelo bloqueio passivo, para permitir a progressão do portador da bola sem oposição contrária.

Organização do ataque

Na situação de jogo ofensivo, existem princípios que os jogadores devem tentar pôr em prática e que são determinantes para o êxito do ataque.

Na movimentação defensiva deve:

- manter a troca de bola entre os alas e o jogador fixo no centro do campo e deslocar-te entre as suas posições, para criar linhas de passe ao pivô;
- após o passe, desmarcar-te, entrar em diagonal, com mudança brusca de ritmo e direcção para a posição de pivô; este vai para a posição de ala - compensação -, mantendo-se assim o equilíbrio da acção ofensiva.

A concretização pode ser facilitada:

- pelo apoio ao jogador da bola na progressão para a baliza;
- pela assistência, passe ao companheiro de equipa que se encontra na melhor posição para finalizar o ataque;
- fintando ou simulando e protegendo a bola, para penetrar e rematar em posição favorável.

Também é importante, durante a movimentação ofensiva, o bloqueio dos jogadores atacantes sem bola.

É evidente que uma equipa que se encontra ao ataque deve assegurar uma vigilância ofensiva, isto é, controlar os jogadores contrários, quando estes têm a bola em sua posse, com o objectivo de se opor melhor a um eventual contra-ataque.

5.4. Movimentação defensiva

Tem por objectivo impedir a concretização do ataque adversário e recuperar a posse da bola para iniciar rapidamente o contra-ataque.

Marcação homem a homem (H X H)

O principal objectivo é a marcação individual do adversário, independentemente do local onde a bola se encontra. Esta acção tem também como preocupação fechar o meio do terreno de jogo. Este tipo de marcação pode ser:

- mais intenso, quanto mais perto estiver da baliza (zona perigosa);
- menos intenso, quanto mais longe esteve da baliza (zona perigosa).

Marcação sobre a bola

Um jogador que se encontra na posse da bola sofre por parte do adversário directo uma pressão constante, que o obriga a passar a bola rapidamente, ficando assim sujeito a praticar erros nos passes.

Marcação sobre o homem e a bola

Todos os jogadores são marcados e pressionados, quer possuam ou não a bola. Este tipo de marcação utiliza-se como *pressing*, em todo o terreno de jogo.

Acção defensiva individual

Tem por objectivo:

- anular o contra-ataque;
- organizar as acções defensivas mais adequadas para alcançar a posse da bola.

Assim, na acção ofensiva deves:

- interceptar a bola e "cortar" a linha de passe;
- desarmar e pressionar o jogador que recebe a bola, dificultando, logo que possível, a recepção, e lutar para recuperá-la;
- pressionar sobre o primeiro passe, para impedir ou atrasar o início do contra-ataque, dando tempo aos companheiros de equipa na recuperação defensiva;
- ajudar um companheiro de equipa que marca o adversário directo e que pode, eventualmente, ser ultrapassado;
- fazer a dobra, deslocamento rápido por um jogador que foi ultrapassado, para ocupar a posição do companheiro de equipa que lhe fez a dobra e assumir as suas funções;
- fazer o bloqueio defensivo, utilizando o corpo para impedir a desmarcação;
- pressionar o pivô que, na posse da bola, sofre pressão de todos os jogadores, no sentido de impedir o passe, a finta ou o remate.

Acção defensiva colectiva

Tem por objectivo evitar a entrada quer da bola, quer dos adversários na zona considerada perigosa, ou seja, a posição da equipa dentro do seu meio-campo, o mais próximo da sua área de baliza.