



CONHECENDO OS
FUNDAMENTOS DO
FUTSAL



ÍNDICE

| | |
|--------------------------------|----|
| O que é um fundamento | 04 |
| Fundamentos do Futsal | 06 |
| Recepção | 08 |
| Domínio | 10 |
| Condução | 13 |
| Passe | 15 |
| Chute | 18 |
| Cabeceio | 21 |
| Drible e Finta | 23 |
| Antecipação e proteção de bola | 25 |
| Fundamentos do Goleiro | 27 |
| Marcação | 29 |

Capítulo 1

O QUE É UM FUNDAMENTO ?

O que é um fundamento?



Fundamento é a base e o princípio de algo, as regras ou leis primordiais que regulam determinada coisa. Também pode se referir a causa, o motivo ou a explicação de algo, assim como ao que pode servir de prova e evidência da veracidade de um fato, por exemplo.

No esporte os fundamentos são as práticas básicas que devem ser aprendidas desde a iniciação da modalidade.

Capítulo 2

FUNDAMENTOS DO FUTSAL

Fundamentos do Futsal

O futsal é uma modalidade esportiva que exige habilidade técnica, pois o espaço curto da quadra, somado ao peso maior da bola (em comparação com a bola de futebol) e a rapidez com que se é praticado, fazem com que os jogadores necessitam possuir o controle de seus fundamentos.

Os **fundamentos do futsal** são as técnicas utilizadas durante o jogo; Domínio, Passe, chute e cabeceio são exemplos de Fundamentos do Futsal.

Veja o [Vídeo](#)



Capítulo 3

RECEPÇÃO

Recepção

A recepção é o ato de receber a bola ou interromper a sua trajetória, seja com os pés, coxa, peito, de cabeça ou qualquer outra parte do corpo com exceção dos braços e mãos que a regra não permite.

A recepção pode acontecer de forma rasteira, quando o passe é pelo chão, desta forma a recepção acontece com os pés, meia altura normalmente é recepcionado com a coxa e parabólica que é o famoso lançamento, pode ser recepcionado de cabeça, peito ou coxa.

Após o momento de recepção o atleta tenta ter o controle da bola, e é exatamente esse controle que chamamos de domínio, é o ato de ter a bola sob teu controle.

Veja o [Vídeo](#)



Capítulo 4

DOMÍNIO

Domínio

Consiste em conseguir interromper a trajetória da bola de forma que ela fique sob seu controle. É um requisito muito exigido, já que os passes são rápidos e, por isso, mais difíceis de serem dominados. A não ser o braço, todas as outras partes do corpo podem ser usadas para o domínio da bola. Como a maioria dos passes são feitos pelo chão, o domínio com os pés é bastante trabalhado. Existe o que se chama de “controle da bola”, que é a capacidade de manter a bola.

Classificações do Domínio

Rasteira: Domínio realizado com as partes externas, internas e solado dos pés.

Meia-altura: Com a parte interna e externa dos pés e coxas.

Parabólica: Domínio realizado com o dorso dos pés, com o peito, com a cabeça e a coxa.



Dicas de Domínio

Independente como seja a recepção da bola, o domínio ou o controle da bola normalmente é com os pés. Por ser uma modalidade dinâmica, o futsal exige do atleta um ótimo domínio para a realização de um passe rápido.

O jogo quanto mais rasteiro for, será mais fácil a recepção e terá um ganho de agilidade no passe, por isso que recomendamos sempre que o atleta recepcione a bola com a sola do pé, o que chamamos de pisada, é quando o atleta pisa na bola. Assim terá um maior domínio e controle da bola.

Veja o [Vídeo](#)



Capítulo 5

CONDUÇÃO

Condução

Esse fundamento consiste em correr pela quadra tendo a bola sob domínio. Pode ser executado em linha reta (retilíneo) ou mudando de direção (zigue-zague).

Pode ser realizado com a parte interna ou externa do pé. Com a parte da frete do pé (bico do tênis) tem-se pouco controle da bola e por isso é pouco utilizado.

Veja o [Vídeo](#)

Nesse fundamento, é importante deixar a bola o mais perto possível do condutor, para que seja mais difícil para o adversário conseguir tomar a bola. Além disso, quando a bola está perto dos pés, conforme se avança pela quadra e os marcadores chegam, a mudança de direção com a bola pode ser feita mais rapidamente para a execução do drible.



Capítulo 6

PASSE

Passe

Um dos mais importantes e mais executados em uma partida de futsal. Consiste basicamente em passar a bola para outro jogador. Para realizá-lo é necessário ter visão de jogo para acompanhar os companheiros e precisão para acertar na direção e na força necessária para que seu passe não seja interceptado.

O passe pelo chão é o mais utilizado pela rapidez exigida: pelo chão a bola “corre” mais rápido e por isso tem menor possibilidade de ser roubada pelo adversário.

Existe também o passe pelo alto que, apesar de demorar mais para alcançar seu destino, tem menos possibilidade de ser interceptado. Existem diversas variações de passe como o “passe de letra”, passe de peito, de cabeça, de calcanhar e todos que a criatividade permita inventar.



Classificações do Passe

Sua **trajetória** pode ser: rasteiro, meia altura ou parabólico. No espaço de jogo: paralelo, lateral e diagonal.

A **distância**: curto (de até 4 metros de um jogador até outro), médio (de 4 à 10 metros) ou longo (acima de 10 metros).

A **execução** pode ser: interno, externo (trivela), dorso (peito) e solado (com a parte de baixo do pé), de bico e de calcanhar.

Veja o [Vídeo](#)



Capítulo 7

CHUTE

Chute

É o ato de bater na bola com os pés com determinado objetivo. Esse destino pode ser a retirada da bola de jogo, acertar outro jogador e, claro, fazer o gol. Esse mesmo objetivo pode ser executado com a cabeça (cabeçada) ou com outras partes do corpo (o peito, por exemplo). O chute defensivo (aquele que busca afastar o perigo do ataque adversário) é feito de forma mais instintiva, portanto não exige muita técnica. Já o ofensivo (busca fazer o gol) requer percepção do posicionamento do goleiro adversário, noção de força, precisão e habilidade.

O chute pode ser feito com a parte interna do pé, com a externa (trivela), com o peito do pé, calcanhar e bico. Geralmente o chute é feito próximo a trave para dificultar a defesa do goleiro, mas outras técnicas, como chutar no “contra-pé” do goleiro, por cobertura ou colocado, também são importantes para uma boa finalização.



Classificações do Chute

Chute Simples: Esse chute é batido com a parte interna ou dorso do pé. Com ele há mais probabilidade de conseguir que esse fundamento seja bem executado.

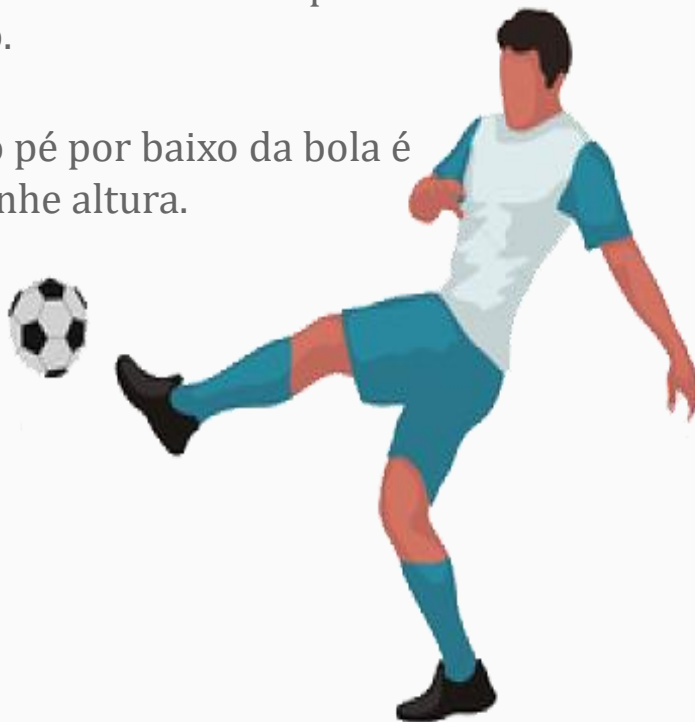
Chute de bate-pronto: É aquele realizado imediatamente no momento em que a bola toca o chão.

Chute de voleio: Chute com a bola no ar.

Chute de Bico: Costuma ser o chute mais fácil e realizado com a ponta do pé. Ele não costuma ser muito preciso pelo pouco espaço de contato.

Chute por Cobertura: Com o pé por baixo da bola é possível fazer com que ela ganhe altura.

Veja o [Vídeo](#)



Capítulo 8

CABECEIO

Cabeceio

É um fundamento defensivo e ofensivo que pode ser realizado entre os jogadores para três finalidades: Defender a equipe, passar a bola e marcar um gol. Ou seja, o treinamento deve prever essas situações.

A trajetória pode ser em direção ao chão da quadra, para o alto ou em linha reta. O cabeceio é feito parado ou em movimento.



Capítulo 9

DRIBLE E FINTA

Drible e Finta

São dois fundamentos semelhantes que consistem em passar por um marcador para ter no final da jogada a bola em sua posse.

A diferença entre os dois é que o drible é feito com a posse de bola no início do lance, já a finta é feita sem a posse bola, chamada também de drible de corpo.

Exigem, dependendo do lance, velocidade, técnica, criatividade, força e ginga.



Os **dribles** podem receber o nome de: elástico, chapéu, caneta, lembrando que cada um pode ter nomes diferentes em cada região.

A **finta** pode ser chamada de balanço, gato, vai e vem, pique falso e desmarcação.

O drible é um dos fundamentos mais valorizados pelos jogadores da parte ofensiva para alcançar o fundamento do chute.

Capítulo 10

ANTECIPAÇÃO E PROTEÇÃO DE BOLA

Antecipação e Proteção de Bola

A **antecipação** é o fundamento que acontece quando o jogador ultrapassa o adversário de forma ofensiva e defensiva.

Ele é realizado para roubar a bola, começar um ataque, um passe, desarmar o adversário, reposicionar a bola, etc.

Proteção de Bola: A proteção significa manter a bola em sua posse enquanto é marcado pelo adversário.



Capítulo 11

FUNDAMENTOS DO GOLEIRO

Fundamentos do Goleiro

As **habilidades do goleiro**, são elas: pegada, reposição, lançamento, defesas altas, defesas baixas, saídas de gol, jogo de quadra. Podemos dividir estas habilidades acima em ofensivas e defensivas.

As **ofensivas** sinalizam para ações de ataque: reposição, lançamento, jogo de quadra.

As **defensivas**, evidentemente, tentam impedir o êxito do ataque adversário: a pegada, as saídas de gol, defesas altas, baixas e para bolas rasteiras é utilizado o espacate, o goleiro realiza a defesa com uma abertura de perna lateralmente.



Capítulo 12

MARCAÇÃO

Marcação

Quem marca tem o objetivo de desarmar quem tem a bola, tomando-lhe a mesma ou tirando-a; também objetiva impedir que o adversário receba a bola. A obrigação de quem marca é fazer todo o possível para não ser driblado e ainda evitar que o adversário chute contra a sua meta.

Técnicas a serem aplicadas: marcar o pé de passe e chute, fechando o lado forte de saída e ação do adversário; empurrar o adversário contra a linha lateral da quadra, diminuindo o ângulo de passe e chute.



Veja o [Vídeo](#)



“No instante em que você se afasta dos fundamentos, tudo pode ir por água abaixo.”

Michael Jordan

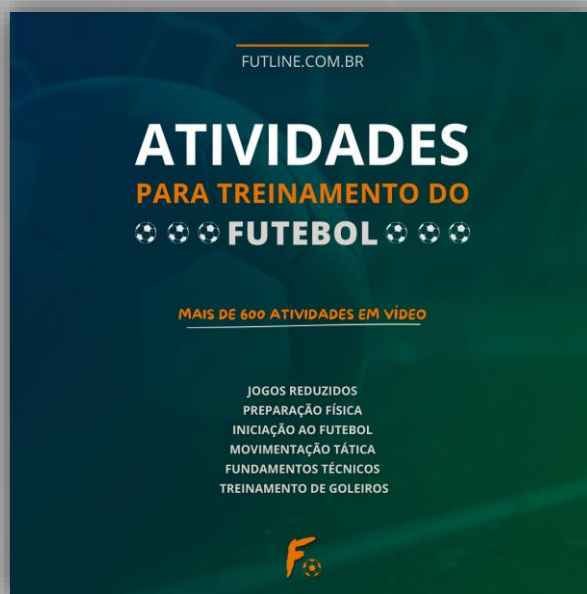
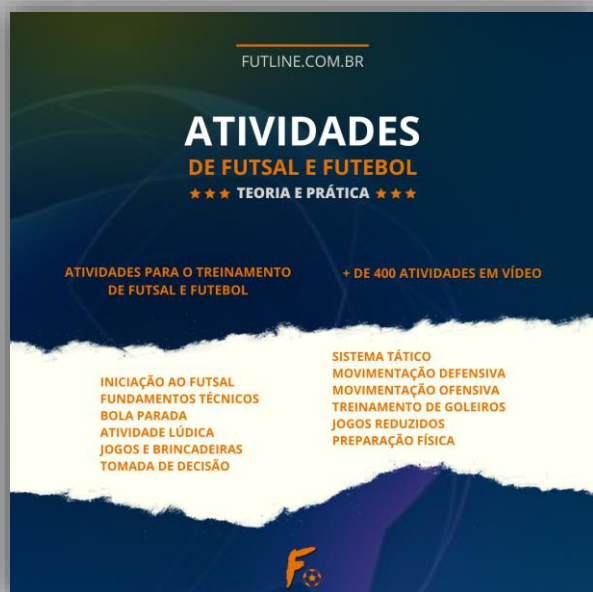
CURSO ONLINE DESVENDANDO O FUTSAL



ADQUIRA JÁ O SEU

ATIVIDADES PARA TREINAMENTO

MAIS DE 1.000 ATIVIDADES EM VÍDEO





Conhecendo os Fundamentos do Futsal

E-Book produzido pela equipe futline

Você conheceu os fundamentos do futsal, a base para treinar e aperfeiçoar suas técnicas na modalidade.

www.futline.com.br

