ATAQUE

Diz-se que uma equipa está ao ataque quando se encontra com a posse da

bola. Tem por objectivo criar vantagem marcando golos

DEFESA

Uma equipa está à defesa quando não tem a posse da bola. Tem por

objectivo conquistar a pose da bola.

PARA OBTERES BONS RESULTADOS DEVES:

Colaborar com os teus companheiros, nos exercícios e no jogo, procurando

as acções mais favoráveis ao êxito do grupo e de ti próprio.

Aceitar as indicações que te são dadas e as falhas dos teus colegas.

Ser cordial no jogo respeitando igualmente companheiros e adversários.

Ser persistente nas situações de exercício e de jogo para que consigas

dominar as técnicas fundamentais : - recepção da bola

- passe

- condução de bola

- remate

- defesa quando a tua equipa perde a

posse da bola

- desmarcação criando linhas de passe

DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

O Campo

**Objectivo do jogo:** Introduzir a bola na

baliza do adversário.



**Bola:**

Cinco

**História do Futebol**

Séculos antes de Cristo, já os soldados do imperador chinês Huang Ti

jogavam a bola com os pés como meio de treino militar.

Os pescadores japoneses levaram-no para o seu pais.

O Clero divulgou-o no Médio Oriente e nas Indias.

Os Egípcios deixaram vestígios deste jogo através de altos e baixos

relevos (pinturas).

Os Gregos praticavam o “Episkirios”, semelhante ao futebol de hoje.

Em Roma entre 200 e 100 a. C. jogava-se o “Haspasium”.

O “Calcio” jogava -se em Florença por volta do ano 1500.

Em 1710 entra nos colégios Britânicos e toma a forma de um jogo misto

râguebi-futebol.

Foi realmente em Inglaterra que o jogo adquiriu a base sólida que o tornou

no mais popular dos desportos.

Em 1863 fundou-se a Associação de Futebol (The Football Association).

**Nascimento em Portugal**

Aparece primeiro na Madeira.

O primeiro jogo entre Lisboa e Porto realizou-se em 1894, na presença

do Rei D. Carlos.

A sua maior expressão tem lugar na década de 60. No Mundial de

Londres em 1966, Portugal classificou-se em 3º lugar. Eusébio foi

considerado o melhor jogador do mundo.

**GESTOS TÉCNICOS DO FUTEBOL**

PASSE – Com o bordo interno, bordo externo ou peito do pé , dirigido a um

companheiro.

- É a **maneira mais segura e rápida de manter a posse da bola** e

de chegar à baliza do adversário. Deve ser rápido e preciso.

RECEPÇÃO – Com o bordo interno ou planta do pé.

- O primeiro princípio para assegurar uma boa recepção é nunca

tirar os olhos da bola, ir ao seu encontro, e depois, protege-la.

CONDUÇÃO DE BOLA – Através de toques sucessivos do bordo interno ou

externo do pé, progredindo no sentido do ataque.

- É preciso manter a cabeça levantada e procurar a

melhor solução para a sequência do jogo. **Uma boa**

**condução faz-se sem olhar para a bola.**

REMATE – É o toque para a baliza. É a finalização da jogada.

- Deve ser forte e preciso

DESMARCAÇÃO

Apoiando o jogador que tem a bola

Procurando os espaços livres

Mostrando-nos ao colega que está na posse da bola

Criando linhas de passe

MARCAÇÃO

Faz-se quando perdemos a posse da bola

Marcando imediatamente o adversário colocado mais perto

Procurando anular a possibilidade de contra-ataque

Pressionando o adversário com bola

Procurando uma colocação em função da bola, do

adversário e da baliza