

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 posse 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

Cinco

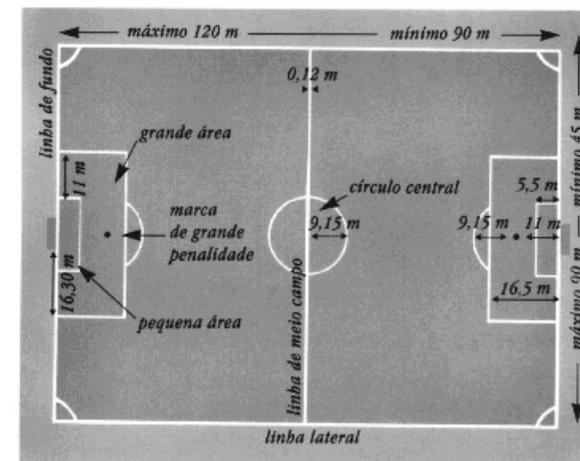


DISCIPLINA DE EDUCAÇÃO FÍSICA

UNIDADE DIDÁTICA DE FUTEBOL

O Campo

Objectivo do jogo: Introduzir a bola na baliza do adversário.



Bola:



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 país.
- 🗨 O Clero divulgou-o no Médio Oriente e nas Índias.
- 🗨 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 rãguebi-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