



APOSTILA

***FUNDAMENTOS
DO
FUTSAL***

DEF

2º Edição - 2020

**Material gratuito.
Proibida a comercialização.**

**Todos os Direitos Reservados a Dicas Educação
Física
Prof. Marcio Costa de Souza - CREF 023114-G/RJ.**



www.dicaseducacaoofisica.info

.....

APOSTILA FUNDAMENTOS DO FUTSAL

2º Edição - 2020

.....

Nossos Canais

Clique no ícone para conhecê-los!



[YouTube](#)



[Telegram](#)

OS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DO FUTSAL

O QUE SÃO OS FUNDAMENTOS DO FUTSAL?

Os Fundamentos do Futsal são as técnicas utilizadas durante o jogo de Futsal. Passe, chute e cabeceio são exemplos de Fundamentos do Futsal.

QUAIS SÃO OS FUNDAMENTOS DO FUTSAL

Os principais fundamentos técnicos do Futsal são:

- o domínio ou recepção da bola;
- o controle de bola;
- a condução de bola;
- o passe de bola;
- finalização a meta;
- o drible e;
- a finta.



RECEPÇÃO OU DOMÍNIO DE BOLA NO FUTSAL

É o ato de receber a bola no Futsal, o domínio pode ser realizado com qualquer parte do corpo permitida pelas Regras do Futsal, como pés, coxa, peito, cabeça e outras partes.

A principal e a mais indicada técnica para recepção/domínio da bola no Futsal é a “**pisada**”, que é quando o jogador de Futsal domina a bola pisando nela com a sola do pé.



CONTROLE DE BOLA NO FUTSAL

O Controle de bola no Futsal se diferencia do domínio de bola pois se refere ao ato de manter a bola sob controle sem deixá-la cair no chão.

Essa técnica também é popularmente conhecida como **embaixadinha**.

CONDUÇÃO DE BOLA NO FUTSAL

A Condução de bola é o ato de conduzir a bola sobre seu domínio através da quadra de jogo.

É possível fazer a condução de bola em linha reta ou com mudanças de direção (ziguezague).

A condução pode ser feita usando a **parte da frente do pé**, o “peito” do pé ou pisando na bola, o chamado “**rolinho**”.

É muito importante que a Condução seja feita com a bola sempre bem próxima aos pés do jogador.



PASSE DE BOLA NO FUTSAL

O Passe de bola no Futsal é o ato de enviar a bola para um jogador da mesma equipe.

O Passe pode ser realizado com qualquer parte do corpo permitida pelas Regras do Futsal, com os **pés**, a **coxa**, o **peito**, a **cabeça**, o **calcanhar**.

A técnica mais utilizada de passe é feita tocando a bola com a parte **interna do pé**, o chamado passe colocado.

Veja na imagem abaixo o posicionamento corporal durante um passe "colocado".

Repare que o pé esquerdo do atleta que realiza o Passe vai apontar na direção que o passe deve ir.



FINALIZAÇÃO NO FUTSAL

A Finalização no Futsal é o ato de enviar a bola em direção a meta/gol da equipe adversária com a intenção de marcar um gol.

A Finalização pode ser realizado com qualquer parte do corpo permitida pelas Regras do Futsal, chute com a parte interna do **pé** (colocado), com o "peito" do pé, de pico, de calcanhar, de coxa, de cabeça.

A melhor Finalização é aquela que une **precisão** e **força**.

Os tipos de Finalização a meta mais usados no Futsal são os chute, especialmente de "peito de pé" e de "bico".



DRIBLE NO FUTSAL

O Drible no Futsal envolve outros dois fundamentos, o Domínio de bola, o Controle de bola e a Condução de bola.

O Drible é o ato de desvencilhar de um marcador dominando e conduzindo a bola.

São **características** do Drible **mudança de direção, criatividade, velocidade** e **agilidade**, com intenção de enganar o adversário e se desvencilhar dele.

Repare na imagem a baixo (*jogador de verde dribla o jogador de azul*) que é praticamente impossível driblar sem saber dominar, controlar e conduzir a bola.



FINTA NO FUTSAL

A Finta pode ser considerada uma tipo de Drible no Futsal, pois também é feita com a intenção de enganar e se desvencilhar do marcado oponente.

A Finta no Futsal é diferente do Drible pois é feita sem o domínio da bola ou a posse da bola, também conhecida como **Drible de Corpo**.

A Finta é um movimento muito criativo, característica de jogadores muito inteligentes.

São **características** da Finta no Futsal a mudança de direção corporal sem o domínio da bola, com intenção de enganar o adversário para dominar a bola em um segundo momento.

DICAS FINAIS

- Treine todos os fundamentos;
- Comece pelos mais simples e depois aumente o nível de dificuldade;
- Treine os fundamentos isoladamente (método parcial), depois em situações de jogo (método global).

2º Edição - 2020