

Titulo: Os fundamentos do futebol: A magia do esporte

*Uelton Fabricius Alves Resende. **

Resumo

Neste artigo encontraremos com a magia, esta magia que nos traz para o início dos movimentos do futebol, estes movimento neste artigo vai ser chamados de fundamentos. O autor Uelton Fabricius busca mostrar os principais mecanismos usados pelos treinadores, para que seu atletas tenham uma maior coordenação motora, e que o esporte neste caso o futebol, ganhe uma maior mobilidade.

Através de uma observação feita em três equipes, em quatro anos distintos, em determinados ponto do país, uma equipe sendo no Sul, uma equipe no sudeste e uma no centro-oeste, o autor busca retratar os principais fundamentos, e passar que estes fundamentos são executados com ênfase, em todos os locais, onde procuram desenvolver o trabalho técnico com o futebol, o autor também procura demonstrar neste artigo por meios bibliográficos, que o processo de fundamentação do futebol é valido, pois em todas as partidas de futebol são vistos estes fundamentos.

O seu campo de pesquisa foi basicamente a observação dos campeonatos, paulista, paranaense, e goiano, nas categorias de base, pois é o local que se tem uma maior visão do desenvolvimento da criança, nos princípios das coordenações motoras, além de que os treinadores não estarem preocupados tanto com as táticas, e sim, mais com o desenvolvimento técnico das crianças. A outra pesquisa que o autor faz, é uma parte dominante de uma coletânea de autores, dando uma maior ênfase a Santos Filho e Melo, dois autores que retratam sobre o futebol.

Palavra chave: Fundamentos, Futebol.

* Universitário:
Universidade Federal de Goiás
Terceiro ano de Educação Física

Depois de analisar fatores da prática de futebol nos campeonatos Paulista juvenil de 1999 pela escolinha de futebol de Sales; o Sales F.C. e o campeonato Paranaense de 2000 e 2001 na mesma categoria pela Esportiva F.C. uma equipe de futebol da cidade de Carlopólis-Pr, e o campeonato Goiano de Junior de 2002 pela equipe do Iporá F.C., observei que os fundamentos básico que dão principio ao jogo era bastante enfatizado pelos treinadores e preparadores físico. Assim considere importante esta relatando neste artigo, a principio os principais fundamentos de base que consistem no desporto o futebol. Veremos então não somente estes fundamentos básicos, mais quais as suas relações com o jogo, com o desenvolvimento motor enfatizando a criança principalmente.

No futebol, como em qualquer modalidade esportiva, existem fundamentos básicos, que fazem a base de ação técnica dos praticantes, estes fundamentos que constituem o suporte do futebol como também de outras modalidades esportiva chama-se técnica e para uma boa execução durante uma prática desportiva, deve ser aprendida e treinada. Aqui no Brasil a tarefa de ensinar futebol não é muito difícil, pois desde cedo todo garoto toma contato com a bola, seja ela de meia, papel ou bexiga, na rua, na quadra ou em um campo baldio, fazendo com que possam vivenciar experiências, que facilitarão no processo de aprendizagem. Praticamente não existe um garoto que nunca tenha tido contato com a bola, ou não assistiu a uma partida de futebol. Portanto, é possível colocar que já existe um contato inicial com a bola, fazendo com que os garotos tenham noções das técnicas necessárias para a prática do futebol.

Os esportistas, “pessoas que estão diretamente relaciona com algum tipo de esporte” que durante a fase de aprendizagem, apresentam um melhor grau de coordenação motora, aprendem a técnica desportiva com mais facilidade do que os que apresentam um repertório de movimentos limitados, com uma coordenação deficiente. O maior grau de coordenação favorece uma adaptação mais rápida ao deslocamento, ao controle, e às exigências físicas, cognitivas e psíquicas. Por esta razão, durante o trabalho de aprendizagem no futebol é importante que um variado repertório de movimentos sejam executados desde o ingresso do praticante nas escolinhas como foi observado na escolinha de Sales e nas equipes de Iporá e Carlopólis. O treinamento durante a fase de aprendizagem na escolinha de futebol, como observamos, deve ser variado, o que traz uma satisfação muito grande principalmente quando este seja executado com algum tipo de material, seja com a bola ou outro material alternativo

pelo qual poderá suprir as necessidades infantis do movimento, a curiosidade e suas necessidades de variações. Nesse sentido utilizando uma variedade de informações motoras o professor desperta a motivação, o entusiasmo além de colaborar para o desenvolvimento motor da criança, isto é mais visto ainda quando se trata de um campeonato, por ser desgastante com o tempo a criança pode ser desmotivada pelo cansaço, e pelo desgaste físico e mental. Com isso o trabalho do professor ganha mais ênfase a partir do momento que ele dinamiza estes treinamentos, levando também seu trabalho para o lado lúdico, sabendo que esta fase em que a criança está em um período de transição e descoberta, é de fundamental importância o despertar das regras por si próprio, como eram feitas nas brincadeiras de sábado, e dias que antecediam as partidas, onde os chamados “rachões” eram realizados, nestas brincadeiras não tinham regras impostas pelos treinadores ou seja não tinha posições, saídas de bolas, nem área, mais sempre as crianças criavam algumas regras, para que pudessem haver alguns tipos de esquivas, faltas ou bola fora, assim as crianças acabavam recriando as regras do futebol do seus próprios modos. Os professores tinham papéis fundamentais nestas criações, visto que acabavam entrando também nas brincadeiras e indiretamente serviam de inspirações para as crianças, visto que cada jogada, lance bonito dos professores haviam comentários dos alunos: “ó viu que ele fez. É fera.” Mais também virava motivo de gozação quando levava uma bola entre as pernas, ou mesmo, um drible bonito, como uma chaleira, ou um boné. Este processo lúdico é muito interessante, assim devemos estarmos sempre utilizando-os em nossos treinamentos, visto que ao trabalharmos com crianças podemos afirmar que: só após a obtenção de uma boa base motora é que devemos iniciar o trabalho específico, no caso em questão, os fundamentos do futebol. O que deve ocorrer durante a aprendizagem é uma preocupação em não queimar etapas durante o processo, fazendo com que o aprendiz possa vivenciar uma quantidade de movimentos, que servirão de base para a aprendizagem da técnica específica do futebol.

Segundo (Freire, P.17) “O futebol é um esporte organizado em conjunto particular de movimentos que, pela manipulação de uma bola com segmentos corporais, excetuando os membros superiores, expressa as idéias e os sentimentos de indivíduos e de uma maneira mais global, cultural.” O que podemos perceber que qualquer habilidade motora de uma pessoa serve ao futebol, mais o que notamos de modo contrário a outros esportes é a questão das habilidades manuais, ou seja as que envolvem as mãos, com exceção a não ser o caso o goleiro. Notoriamente e antropologicamente observa-se neste caso as habilidades motoras corporais, nas que se refere principalmente os membros inferiores, o que faz-nos a pensar que futebol poderia ser chamado de chutebol, após seu

desmembramento onde somente o goleiro poderia utilizar das habilidades manuais, esta desmistificação foi vista no futebol da idade média que era utilizado também as mãos neste esporte, assim com a chegada do futebol na Inglaterra, o jogo ganhou regras diferentes e foi organizado e sistematizado. Com regras claras e objetivas, o futebol começou a ser praticado por estudantes e filhos da nobreza inglesa. Aos poucos foi se popularizando. No ano de 1848, numa conferência em Cambridge, estabeleceu-se um único código de regras para o futebol. No ano de 1871 foi criada a figura do guarda-redes (goleiro) que seria o único que poderia colocar as mãos na bola e deveria ficar próximo ao gol para evitar a entrada da bola. Em 1875, foi estabelecida a regra do tempo de 90 minutos e em 1891 foi estabelecido o pênalti, para punir a falta dentro da área. Somente em 1907 foi estabelecida a regra do impedimento. . No futebol quando observamos dois atletas fazendo o mesmo fundamento, dá nos uma noção exata de habilidades e coordenações motoras dos mesmos, assim podemos diferenciar o posicionamentos dos atletas em campo seja por habilidades adquiridas, ou pela própria coordenação e estatura da criança, quando estamos fazendo a parte de preparação, seja ela de aquecimento ou de fundamentação é o melhor momento para estarmos analisando esta habilidades.

No futebol os técnicos, deverão estarem sempre ligados com seus atletas e com a equipe no geral, dessa modo observa-se a maneira que o jogador se movimenta em campo, para que futuramente possa estar orientado para um melhor rendimento deste jogador, para entendermos como isto é capaz, precisamos entender o que é técnica e o que é estilo. Segundo (Santos Filho, P.76) em seu livro manual de futebol “técnica: trata-se da forma racional, ideal e eficiente de executar os movimentos necessários à prática do futebol, com uma economia de esforço e energia. Seus princípios podem ser assimilados com o treinamento e a prática constante.” E ele coloca bem ainda o que é estilo, “Estilo: É a maneira particular de cada atleta realizar o movimento, podendo aparecer logo após o aprendizado constantes.” O que podemos observar que sempre coloca como jogador técnico, aquele jogador que joga com a cabeça erguida, consciente do que está fazendo, um exemplo, o jogador Ricardinho que joga no meio de campo Corinthians e na seleção. E estilo aquilo que se adquire como hábito de jogo, ou seja uma técnica diferenciada como fez MANÉ GARRINCHA um ícone na história do futebol brasileiro e como faz hoje Robinho, que joga no Real Madrid da Espanha e na seleção brasileira, com suas pedaladas fantásticas.

Contudo veremos agora os fundamentos aqui proposto. Como a corrida que não é retratado por outros autores como fundamento básico do futebol, por já ser um elemento natural do esporte, assim colocá-la-ei como um elemento fundamentador deste esporte.

Veremos ainda os fundamentos de Impulsão, Passe, Domínio, Condução de Bola, Desarme, chute e o cabeceio e assim descobriremos a magia do esporte.

Um dos primeiro fundamento ou elemento fundamentador do futebol, que devemos analisar é a **corrida**, pois sem ela não haveria uma dinâmica no jogo. Neste fundamento observa-se que deve ser feito com moderação dos jogadores, pois se um jogador estiver em alta velocidade será muito difícil a realização perfeita de um passe ou mesmo de um drible. A corrida pode ser feita com ou sem a bola onde podemos observar a mudança de direção e sentido dos jogadores. Um exercício bastante utilizado nos treinamento na escolinha de Sales F.C. era a projeção dos atletas entre estacas que serviam de obstáculos. Quando se fala de corrida logo se lembra em velocidade, o que é verdade sempre a corrida tende a levar para a velocidade, então nas três equipes observadas vimos uma ênfase grande neste fundamento, trabalhando a velocidade dos jogadores, um exemplo típico destas equipes era o chamado circuito, onde os atletas percorriam o campo por fora das linhas que o marca, o exercício era realizado mediante o apito dos técnicos, os atletas aumentavam a velocidade, normalmente este apito era executado na horizontal do campo.

Outro fundamento observado foi o de **impulsão ou Salto**, os treinadores sempre observam há necessidade do trabalho de impulsão, visto que há uma variedade de alturas entre os jogadores, assim nas jogadas aéreas, ou seja jogadas que a bola fica sendo disputada no ar, como exemplo no escanteio, quem tiver maior altura e maior impulsão terá uma probabilidade maior de estar ganhando a disputa pela bola, este fundamento também é realizado pelos goleiros com maior ênfase, pois sempre o goleiro tem que ficar saltando para defender as bolas, este fundamento tende a ser desenvolvido também por causa de outro fundamento o cabeceio. Um exemplo de exercício de impulsão trabalhado na Esportiva F.C. era os saltos realizados por cima de obstáculos, como é feito na corrida com barreiras no atletismo. Outro tipo de salto que era realizado este pelo goleiro, era o salto por cima das cordinha que eram amarrada entorno de um metro de altura, para que pudesse haver o vôo do goleiros em direção a bola.

Outro fundamento vigente do futebol é o **Passe**; este que é compreendido como elo de ligação entre dois jogadores da mesma equipe, tendo como objetivo atingir a meta adversária no qual podem estabelecer uma relação de jogadas e uma organização da equipe. O futebol por ser um esporte coletivo existe uma necessidade da troca de bola ou seja uma combinação de passe para que possam atingir os objetivos. Os passes mais executados são realizados com os pés, assim sendo o passe pode ser feito com a parte interna e externa do Pé, com o dorso,

com a Sola do Pé e mesmo com o calcanhar, além do Pé, podemos utilizar outras partes do corpo como: a cabeça, o peito, a coxa ou com ombro. Há alguns tipos de passes, diferenciados pela distância que está seu companheiro, ou mesmo pelo estilo que ele é aplicado.

Segundo (Melo, P.63) “1º Não se deve passar só por passar. Cada bola que sai dos pés de um jogador deve conter uma intenção e, no passe, mais do que nunca.

2º A bola deve ser passada de preferência rente ao chão e sem efeito, de modo a facilitar o mais possível o trabalho do companheiro. O jogo rasteiro é o mais eficiente e, por isso mesmo a bola no chão.

3º Sempre que possível, deve-se passar para o espaço livre na frente do companheiro, ou mesmo sobre ele, provoca sempre paradas e voltas que atrasam o ataque, perdendo-se muitas vezes, segundos preciosos e, com eles excelentes oportunidades. Além disso passe dado “no buraco” como diz vulgarmente, pode deixar completamente batido um ou mais adversário.

4º Deve-se procurar sempre iludir o adversário quanto à nossa intenção. Quando se pretende passar para determinado companheiro, nunca se deve correr, driblar ou mesmo olhar diretamente para ele. Do contrário, facilitamos a ação do oponente.

5º Há sempre um momento ótimo para se realizar o passe. É quando, para nos dar combate, o adversário se dirige para nós. Não se deve, porém, deixar que ele se aproxime muito, pois isto facilitaria a sua intervenção.

6º Deve-se passar também, antes que o companheiro que visamos corra para desmarcar-se. Se o fizermos depois, demorando o passe, correremos o risco de o colocar em impedimento, quando num passe de profundidade.”

Neste trecho Melo em sua obra nos mostra bem, as ocasiões postadas de qual melhor momento que devemos dar o passe, e porque devemos utilizar deste mecanismo para se aproveitar das oportunidades no jogo, e iludir o adversário quanto a intenção e ocasião.

No futebol, podemos destacar que há alguns tipos de passe. O passe mais comum entre dois jogadores, podemos designar como passe simples, pois é visto em uma simples troca de bola entre os jogadores. Outro tipo de passe é o passe com efeito, este é realizado sempre com a parte externa e interna do pé, fazendo com que ocorra uma curvatura na trajetória bola, com a intenção de alcançar seu companheiro que esteja atrás de um adversário, ou simplesmente

para uma jogada de efeito. Outro tipo de passe que se utiliza principalmente nas jogadas de tabela é o passe curto, que dá uma maior mobilidade nas jogadas, ou mesmo uma jogada mais fácil de se realizar. O outro passe é o passe longo, pode ser visto na virada de jogo ou seja, quando um jogador passa a bola de um lado para o outro do campo, ou nos lançamentos de profundidade, buscando os atacantes, normalmente efetuado do meio de campo para as pontas do ataque. Outro tipo de passe que podemos colocar é o passe de calcanhar, onde toca-se a bola com a parte posterior do pé, ou seja com o calcanhar, procurando enganar o adversário para que saia em direção contrária a qual a bola percorrerá.

Um fundamento vigente no futebol é o **Domínio**, que alguns autores de obras referente ao futebol coloca como abafamento ou recepção. Este fundamento tem como principal função mostrar a habilidade que o atleta tem em amortecer a bola na sua recepção, sobretudo, conservando-a próximo de si, mantendo-a sob controle, com as diferentes partes do corpo, evitando que o adversário aproveite de sua falha e fique com a posse de bola. Neste fundamento seu corpo deverá ficar em posição que se possa realizar a recepção da bola, posicionando de forma que possa ficar de frente para a trajetória da bola, observando que a bola poderá vir de diversas formas, alta, media ou baixa, assim o jogador deverá ter a plena consciência de qual parte do corpo ira realizar o domínio, visto que seu corpo será equilibrado de acordo com o tipo de recepção que se efetuará, observando sempre que, o jogo deverá ter a continuidade da jogada, que se deseja realizar. As partes do corpo mais utilizadas durante a pratica do domínio são: com o peito, com o pé, com a coxa e com a cabeça. Assim os domínio mais utilizado é o domínio com o peito: aquele que possibilita o amortecimento da bola com maior eficiência, visto que a área de contato da bola com o peito é ampla, este normalmente é utilizado quando a bola vem de altura media à alta, normalmente quando a bola vem de encontro com o peito, o jogador deverá contrair o peito para que ocorra o amortecimento. Um exercício bastante utilizado nas três equipe, era feito da seguinte forma: dois atletas ficam de frente um para o outro, com uma distancia de aproximadamente 4 a 5 metros, onde um atleta segura a bola com as mãos e a projeta em direção ao peito do outro. Outro exercício também utilizado, era quase do mesmo formato ambos os atletas ficavam de frente, mas desta vez com uma distancia maior, cerca de 20 metros, e um dos atletas lançava a bola com o pé, e o outro realizava o domínio, estes exercícios também poderiam ocorrer variações para que pudessem realizar os outro tipos de domínio, o domínio de coxa, domínio de cabeça e o domínio com os Pés, o que veremos agora. O domínio com o pé é um tipo de domínio clássico, pois requer os movimentos completos, enquanto o equilíbrio do corpo se apóia numa perna, um pouco

flexionada, a outra se eleva ao nível que a bola se encontra, os braços ficam soltos auxiliando o equilíbrio corporal, este domínio é realizado quando a bola vem numa trajetória baixa ou de média altura, assim podemos realizar o domínio com o pé, com três diferentes partes do pé, com o dorso do pé quando a bola está de média altura, vindo da posição vertical, o atleta amortece a bola erguendo a perna um pouco, flexiona-a e trazendo o pé para baixo, até atingir o solo. Com a parte interna do pé o domínio é realizado normalmente na recepção de um passe curto, ou em uma bola rasteira ou de média altura. E por fim com a parte externa do pé, este domínio é normalmente observado nos laterais, que sempre tendem a posicionar de modo lateral do campo, e este domínio é sempre realizado quando a bola vem em uma trajetória lateral, onde o jogador terá como opção a parte externa do pé. Outro tipo de domínio que se realiza quando não pode ser feito o domínio nem de peito, nem domínio com o pé, e a bola vem numa altura média, realiza-se o domínio com a coxa, o modo que se realiza o domínio com a coxa, é da seguinte forma: o atleta deverá posicionar-se de frente para a bola, onde deverá elevar a perna, flexionando a coxa, e no momento de recepção deverá abaixar a perna, fazendo com que a bola permaneça o mais próximo de si. Outro domínio que podemos colocar, é o domínio de cabeça, este domínio é feito com a testa, quando a ocasião for oportuna, normalmente quando se realiza este tipo de domínio porque é o último recurso a ser realizado, pois a bola estará em uma altura elevada. O **drible** é outro fundamento usado no futebol, de forma com que o jogador se esquivar do seu adversário, através de um bom manejo da bola, com toques sucessivos, mudança de direção e deslocamento rápido, para falar do drible é impossível fugir da magia que o Ronaldinho Gaúcho jogador do Barcelona e Seleção brasileira realiza, as vezes pensamos que é impossível realizar os dribles que ele aplica. Além de ser um fundamento eficiente para vencer o adversário, o drible deixa o jogo mais bonito, e lógico mais emocionante, a partir do momento que se tem um craque ao nível de Ronaldinho, e como tivemos no passado Mané Garrincha um especialista no drible, e ainda quem recebe o drible, tem um sentimento de humilhação, como levar quatro chapéus seguidos, ou mesmo uma bola entre a perna, e não se sentir humilhado? Isto é a magia do drible no futebol. Alguns exercícios são propostos pelos treinadores, como: invente seu próprio drible, ou em uma simulação de jogada entre dois jogadores, um atacante e um marcador; esta era uma das técnicas que os treinadores de Sales, Iporá e da esportiva F.C. faziam. Assim podemos definir o fundamento drible, como o momento mágico do futebol.

O fundamento de **condução de bola** é de suma importância para os atletas, visto que pretende-se deslocar com a bola, sem a perder para seu adversário, o atleta tem que estar

bem adaptado com este fundamento, visto que o futebol é muito dinâmico e exige dos atletas arrancadas e corridas com a bola rapidamente, para que possa realizar seu objetivo, seja de vencer, ou seja para aproximar ao gol do adversário. Segundo (Santos Filho, P.78) “A condução é a habilidade do jogador em controlar e ter a bola sempre sob seu domínio. Sua condução poderá ser em linha reta, curva, em diagonal ou em ziguezague, porém sempre com movimentação solta e por meio de toques sucessivos.” Neste modo o seu toque na bola poderá ser em velocidade, normalmente utilizando o dorso do pé, e trotando usando a parte interna e externa, ou com a sola do Pé, e também em movimentos de ziguezague com toques variados. A condução pode ser feita com passes curtos para frente, ou com toque mais longos, este último ocorre a medida que se aumenta a velocidade, visto que correr sem a bola é mais fácil, assim tende a atingir uma velocidade maior do que se estivesse com a bola. Os exercícios utilizados nas escolinhas de Sales, Esportiva F.C. e no Iporá F.C. Os atletas percorriam uma área em torno de 40 metros, com a posse de bola, com toque curtos, onde a bola permanecia praticamente colada aos Pés, o exercício iniciava com um trote e a medida que se ia desenvolvendo aumentava a velocidade. Outro exercício realizado; era feito em ziguezague, utilizando os cones como ponto delimitador de movimentação, então os atletas percorriam o percurso em formato de “M” passando por fora dos cones, e voltando ao início por fora do percurso e retomando o exercício. Outro exercício que podemos colocar é o controle deste fundamento através de estacas fixas, que se colocava de metro em metro e os atletas passavam ziguezagueando entre elas com o manejo da bola até seu fim. Estes exercícios além de promover o melhoramento do fundamento de condução, era utilizado como uma preparação física do atleta, e um melhoramento nas coordenações motoras dos jogadores. Assim o fundamento da condução, tem como objetivo manter o controle da bola, este exercício é muito bom de ser trabalhado, visto que as crianças e os jogadores adoram manter o contato com a bola.

O **desarme** este fundamento consiste em uma técnica que procura roubar a posse de bola do adversário, ou impedir uma jogada do adversário que leve perigo ao seu gol, este fundamento normalmente é realizado com um contato direto com o adversário. Os desarmadores podem ser todos os jogadores da equipe, mais os que tem uma maior facilidade de utilizar deste recurso, são os jogadores que estão no meio de campo, principalmente os volantes, que normalmente são considerados como os roubadores de bola das partidas, assim o desarme pode ser um fator positivo para a equipe, principalmente aquela equipe que tem bons roubadores de bola, normalmente estes jogadores tem uma boa coordenação motora e uma boa noção de tempo-espço. Observando que o futebol é um esporte de contato, então

quando vai se realizar este fundamento, tem que tomar cuidado para que não faça nenhuma falta e acaba sendo penalizado. Um exercício bastante utilizado pelos treinadores é colocar o ataque contra a defesa, assim os treinadores treinam as roubadas de bola, e ainda o poder ofensivo de ataque da equipe. Neste fundamento é de fundamental importância que se trabalhe com o jogador o poder de antecipação, este mecanismo que consiste em chegar na frente do adversário, pela disputa da bola, este é um dos recursos utilizados pelos jogadores que realizam o fundamento de desarme.

O **chute** é a forma mais eficaz de finalizar uma jogada, é a maneira com que se bate na bola com os Pés, seja ela em movimento ou em uma bola parada. Os chutes mais utilizados dentro de uma partida de futebol são: chute com a parte interna do pé, este chute normalmente é utilizado quando vai colocar uma bola com maior precisão, quando está mais perto do gol e que se necessita de uma menor força projetada. O chute com a parte externa do pé, é utilizado quando quer que a bola ganhe uma curva em sua trajetória, um exemplo claro deste chute, é o chute realizado pelo jogador Roberto Carlos, do Real Madrid e da Seleção brasileira em suas cobranças de faltas. O chute com o dorso do pé busca uma maior força e precisão, normalmente este é o chute mais realizados pelos atletas durante uma partida de futebol. A técnica do chute deve ser impregnada pelos treinadores com maior ênfase visto que o objetivo do jogo é a realização do gol, assim a maior parte dos treinamentos são destinados aos fundamentos do chute como na cobrança de faltas e escanteios. Os mecanismos utilizados nas escolinhas eram os chutes de finalização, normalmente os atletas eram colocados em fileiras, a partir do meio do campo, onde conduziam a bola até a proximidade da área, onde se realizava o chute. Outro exercício realizado pelos atletas era o de finalização onde acertavam a bola de “primeira”, era realizada de seguinte forma: o treinador rolava a bola para que o atleta a golpeasse sem o poder do domínio, assim a denominação “de Primeira”. O fundamento do chute era um dos fundamentos mais trabalhados, assim tinham uma variedade enorme de exercícios.

Cabeceio é o fundamento que também como no chute tem como finalidade a finalização de uma jogada, ou a defesa de uma jogada, assim o cabeceio ofensivo tem como objetivo alcançar o gol do adversário, e o defensivo de defender um ataque adversário. O cabeceio ofensivo normalmente é realizado após um cruzamento seja ele de uma jogada pela lateral do campo, ou por um cruzamento de escanteio. Para se realizar um cabeceio com maior precisão é interessante que o atleta mantenha os olhos abertos, para que possa ver onde realiza sua finalização ou a retirada da bola de sua meta, é necessário que se utilize a testa, para que a

bola possa ganhar uma maior precisão, e velocidade de acordo com a força aplicada. Alguns exercícios eram realizados pelos treinadores das escolinhas, como exemplo podemos colocar o trabalho realizado por dois atletas onde ficam de frente um para o outro e um dos atletas fica com a bola e com as mãos projeta-a para o companheiro, de forma que este possa realizar o cabeceio.

Estes fundamentos tem como objetivo que seus atletas tenham um melhoramento na coordenação motora, e que o esporte neste caso o futebol, ganhe uma maior mobilidade e eficácia. Assim estes fundamentos foi considerado por mim como “A magia do futebol”, pois sem eles não existiria o futebol como nós conhecemos, e é de suma importância olharmos com carinho para este fundamentos, já que normalmente são aplicados as crianças em um período mágico de transições e descobertas, ao serem ensinados corretamente, poderemos estarmos formando grandes craques, e pessoas socialmente corretas primeiramente, pois o papel psíquico do professor sobre o aluno e de uma grande responsabilidade.

Referencial teórico

Santos, Joel Rufino dos. História política do futebol brasileiro. São Paulo: Brasiliense editora, 1981.

Santos filho, José Laudier Antunes dos. Manual do Futebol – São Paulo: Phorte editora, Ano: 2002.

Borsari, José Roberto. Fundamentos de campo. – São Paulo: EPU editora, 1989.

Melo, Rogério Silva. Sistemas e táticas para o futebol. Rio de Janeiro: Sprint editora 2001.

Melo, Rogério Silva. Futebol, da iniciação ao treinamento. Rio de Janeiro: Sprint editora

Barbanti, Valdir José. Teoria e Prática dos treinamentos esportivos; São paulo – Edgard Blucher, 1979

Proni, Marcelo Weihaupt. A metamorfose do Futebol, São Paulo – Unicamp, 2000.