

### Educação Física

#### FUTEBOL

Em tempos de Copa do Mundo, nada mais oportuno para falar de futebol de uma maneira um pouco diferente, relacionada aos benefícios de praticar o esporte. Conforme o Atlas do Esporte no Brasil, contabilizando profissionais e atletas de final de semana, mais de 30 milhões de brasileiros são adeptos à prática do futebol. Números que o deixam com o título de esporte mais praticado no país. Esteticamente, o futebol é um excelente aliado na definição e fortalecimento dos músculos das panturrilhas, coxas, glúteos, costas e abdômen. Para quem tem como foco o gasto calórico, durante uma hora de treino é possível eliminar, em média, de 450 a 600 calorias. Em relação à saúde, os benefícios são tão tentadores quanto os estéticos. Abaixo elencamos 10 motivos para você incluir partidas de futebol em sua rotina semanal.

Confira dez benefícios que a prática do futebol proporciona:

1. Auxilia no aumento da massa e da força muscular
2. Melhora a resistência cardiovascular
3. Estimula a circulação sanguínea
4. Aumenta a socialização
5. Reduz os riscos de várias doenças, como as cardíacas
6. Favorece o trabalho de vários sistemas do corpo
7. Auxilia na diminuição da gordura corporal
8. Minimiza o estresse e a ansiedade
9. Melhora a flexibilidade, a coordenação e a agilidade
10. Aumento da densidade óssea

Número de jogadores: Uma partida de futebol começa com 11 jogadores de cada equipe. Sem contar os reservas.

Tempo de jogo: Disputado em 2 períodos de 45 minutos cada com um intervalo de 15 minutos. Observação: Caso necessário uma prorrogação, esta será disputada em 2 períodos de 15 minutos cada.

#### Fundamentos do futebol

##### 1. Finalização

Trata-se da habilidade mais decisiva do Futebol. A finalização pode ser feita através de um cabeceio, um chute, ou até de peito ou barriga; caso se consiga marcar o gol, ela é considerada bem sucedida.

O chute nada mais é do que a ação de golpear a bola com os pés, objetivando fazê-la entrar no gol adversário, ou tirá-la da proximidade do próprio gol. O chute pode ser rasteiro, realizado pelo dorso e parte interna e externa do pé; meia-altura, bico e calcanhar; alto ou parabólico.

##### 2. Passe

No Futebol moderno, o passe é um dos mais importantes fundamentos.

O passe, em suas diversas modalidades (assistência, lançamento, cruzamento, passe comum) em qualquer esporte coletivo, é a ação que torna esse esporte coletivo. Nada mais garante melhor a relação coletiva entre os jogadores que o passe. Há passes que são decisivos, quando o jogador passa a bola a um companheiro em condições de fazer o gol. Alguns chamam esse passe de assistência. Existe alguns tipos de passe, pode ser feito com o dorso do pé, com a sola do pé, com a parte interna do pé, parte externa do pé e os passes considerados de habilidade, que são, com o calcanhar, com a coxa, com o peito e com a cabeça.

##### 3. Controle de bola

De modo geral, o jogador precisa controlar a bola quando ela chega a ele, proveniente de um passe, de um lançamento ou quando sobra de um desarme, de um desvio, etc. O tempo para controlar a bola e passá-la, fintar o adversário, finalizar, é mínimo. O Controle eficiente é, portanto, a habilidade de reter a bola em condições de realizar uma jogada, nesse tempo mínimo. O jogador pode controlar a bola com o peito, com partes diferentes dos pés, com a cabeça, com a coxa, etc.

##### 4. Condução

É a habilidade que permite ao jogador levar a bola de um ponto a outro do campo, sem ser desarmado, antes de efetuar um cruzamento ou outra jogada qualquer. Durante a condução que, dependendo da situação, pode ser feita em linha reta ou com mudanças de direção, a bola deve permanecer o mais próximo possível do corpo do jogador.

##### 5. Domínio

É a ação que consiste em amortecer a bola para si, vinda de um passe, colocando-a em condições adequadas para prosseguir a jogada, também conhecida como "matada de bola".

O domínio pode ser rasteiro, executado com a sola dos pés e com a parte interna; parabólica, executado no peito, coxa, cabeça e dorso e solado de pé e domínio a meia-altura executada com a parte interna e externa do pé e parte interna da coxa.

##### 6. Drible (finta)

É a habilidade de evitar que o adversário desarme o jogador que tem a posse de bola, enquanto este conduz ou controla-a. O drible é uma jogada eficiente quando, eliminando a marcação de um adversário, coloca o próprio jogador ou um dos seus companheiros, em boas condições de finalizar, de passar ou de receber um passe.

### 7. Cruzamento

É um tipo de passe, semelhante a um lançamento, feito no ataque a partir das Laterais do campo, próximo da linha de fundo. É uma jogada muito importante de ataque e visa colocar o atacante em posição de marcar o gol. É preocupação constante dos sistemas defensivos anular essa jogada.

Quando bem aplicada, cria ótimas oportunidades para uma boa finalização, com grandes chances de se conseguir o gol. É um dos recursos mais eficientes para romper os sistemas de marcação.

Apesar de sua importância, poucos jogadores conseguem executar com eficiência esse fundamento. É difícil identificar brincadeiras, dentre as praticadas para o Futebol, que exercitem o cruzamento.

### 8. Defesas (goleiro)

O goleiro, em qualquer esporte, é fundamental para a definição do placar. Tanto é que, por mais que falhem os atacantes ou os jogadores de defesa, as falhas do goleiro são as mais lembradas.

Sendo o único jogador de Futebol que pode utilizar qualquer parte do corpo, o goleiro precisa ter uma formação corporal excepcional. Goleiro que teve má formação das noções de espaço e tempo terá muitas dificuldades para sair do gol e antecipar as bolas lançadas para a área.