

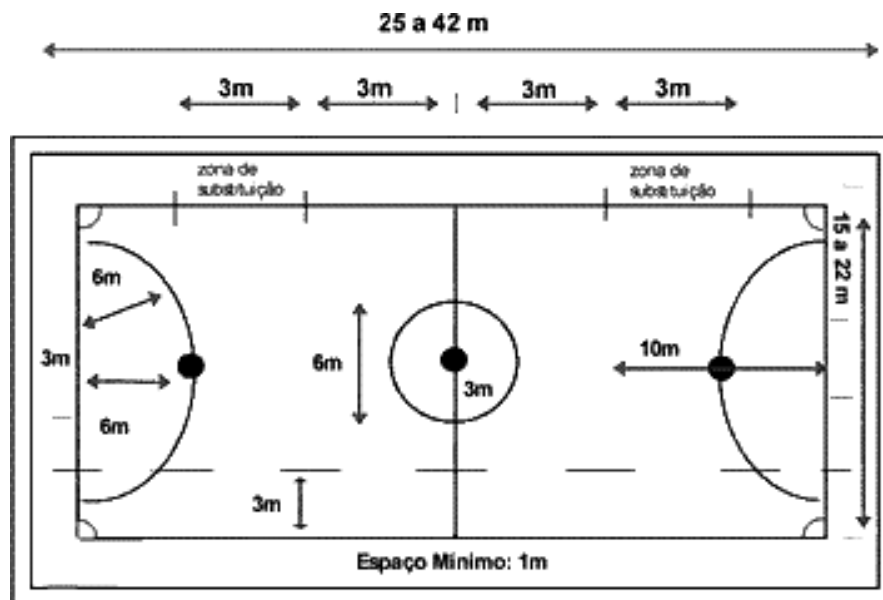
## 1 - O Jogo

Futsal é o **futebol** adaptado para prática em uma **quadra esportiva** por equipes formadas por 5 jogadores de linha (sendo um goleiro) e 7 jogadores, no máximo, como reservas. As equipes, tal como no futebol, têm como objetivo colocar a bola na meta adversária, definida por dois postes verticais limitados pela altura por uma trave horizontal. Quando tal objetivo é alcançado, diz-se que um **gol** foi marcado, e um ponto é adicionado à equipe que o atingiu. O goleiro, último jogador responsável por evitar o gol, é o único autorizado a segurar a bola com as mãos. A partida é ganha pela equipe que marcar o maior número de gols em 40 minutos divididos em dois tempos.

O Futsal é praticado em quadra retangular de piso rígido, com medidas que variam de acordo com a categoria.



## 2 - A Quadra de Jogo



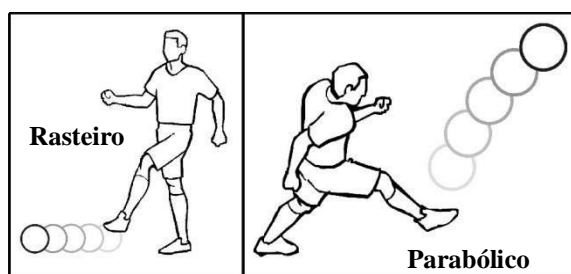
## 3 - Os Fundamentos (Técnicas do Futsal)

Os fundamentos são os movimentos específicos de quem joga. Essas competências facilitam e expressam a maneira de cada um jogar. Grande parte destes movimentos é realizada com a bola, como o domínio, o controle, a condução, o chute, o cabeceio, o passe, o drible e a proteção.

**A - Domínio / Recepção:** é a habilidade que consiste em conseguir interromper a trajetória da bola de forma que ela fique sob seu controle.



**B - Passe:** talvez o fundamento mais importante, é o mais executado num jogo de futsal. Consiste, basicamente, de passar a bola para outro jogador. Para realizá-lo é necessário que se tenha visão de jogo para saber onde está seu companheiro, precisão para acertar na direção e a força necessária para que seu passe não seja interceptado.



- Quanto à sua **trajetória** ele pode ser: rasteiro, meia altura ou parabólico.
- Quanto à sua **distância** pode ser curto (de até 4 metros de um jogador até outro) médio (de 4 a 10 metros) e longo (acima de 10 metros).
- Quanto à sua **execução** pode ser: interno, externo (trivela), solado (com a parte de baixo do pé), de bico e de calcanhar.

**C - Condução:** é a ação de progredir com a bola por todos os espaços possíveis de jogo. Pode ser executado em linha reta (retilíneo) ou mudando de direção (zigue-zague). Com os pés, pode ser feito com a parte interna ou externa do pé, sendo que com a parte da frente (bico da chuteira) tem-se pouco controle da bola e, portanto, é pouco utilizado.

**D - Drible / Finta:** são fundamentos parecidos: ambos consistem em passar por um marcador tendo, no final da jogada, a bola em sua posse.

**E - Cabeceio:** é a ação de cabecear a bola, tendo como objetivo defender ou marcar um gol.

**F - Chute / Finalização:** é a ação de chutar a bola, quando estiver parada ou em movimento, visando dar a ela uma trajetória em direção a um objetivo, seja este o gol, outro jogador ou tirá-la de jogo.

#### 4 – As Táticas do Futsal

É uma forma planejada de aplicar um sistema e seus vários esquemas, a fim de combinar o jogo de ataque e defesa, tirando proveito de todas as circunstâncias favoráveis da partida, com o objetivo de dominar o adversário e conseguir a vitória.

## 5 - As Posições de Funções no Futsal

- **Goleiro** – precisa ser ágil e ter ótimos reflexos. Com a mudança de regra que permitiu o uso dos pés fora da área, os técnicos passaram a exigir que os goleiros também tenham um bom passe e chute forte.
- **Fixo** – é o jogador que normalmente atua mais recuado.
- **Alas** – atuam mais pelas laterais do campo, com funções defensivas e ofensivas.
- **Pivô** – jogador de extrema importância para o time e para o qual a maioria das bolas converge. Atua na frente e, por ser o principal responsável pela distribuição das jogadas, deve ser habilidoso e ter bom passe e visão de jogo.
- **Ala/ Pivô** – jogador que combina as características de ala e de pivô. Habilidade e velocidade em toda a quadra.



## 6 – As Regras do Futsal

**A - Número de Jogadores** – Cada equipe possui 5 jogadores, sendo um deles o Goleiro. Normalmente um equipe é formada por um Goleiro, um Fixo, dois Alas e um Pivô.

**B - Duração de uma partida** – Nas categorias adulta/profissional, sub-20 e sub-17 uma partida é disputada em dois tempos de 20 minutos cronometrados, já na sub-15 é disputada em dois tempos de 15 minutos.

**C - As Substituições** – O número de substituições no Futsal são ilimitadas.

**D - Tiro Livre** – A partir da sexta falta os tiros serão sem barreira, com a distância de 10 (dez) metros do gol do infrator, sendo opcional a cobrança desde que a falta cometida seja sofrida do lado da quadra do infrator depois da marcação dos 10 metros.

**E - O Tiro de Saída, Tiro Lateral e Tiro de Canto (Escanteio):** são cobrados obrigatoriamente com os pés e o jogador terá 4 segundos para realizar a cobrança. Já o **Arremesso de Meta** é cobrado com as mãos, somente pelo Goleiro, dentro da área de gol, que também deverá fazê-lo em 4 segundos.

**F - REGRA DOS 4 SEGUNDOS** – Não é permitido ao Goleiro ficar com o controle ou domínio da bola por mais de 4 segundos, em sua meia quadra de defesa, em nenhuma ocasião.

**G - RECUO PARA O GOLEIRO** – É permitido apenas um recuo de bola para o Goleiro e ele não poderá pegá-la com as mãos. Após um recuo, a bola somente poderá ser recuada novamente após tocar em um adversário ou passar para a meia quadra de ataque. Estando o Goleiro em sua meia quadra de ataque, ele poderá receber a bola, quantas vezes for necessário, sem limite de tempo.