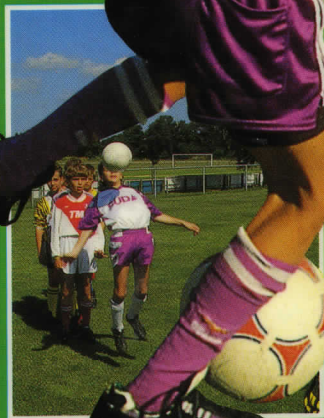
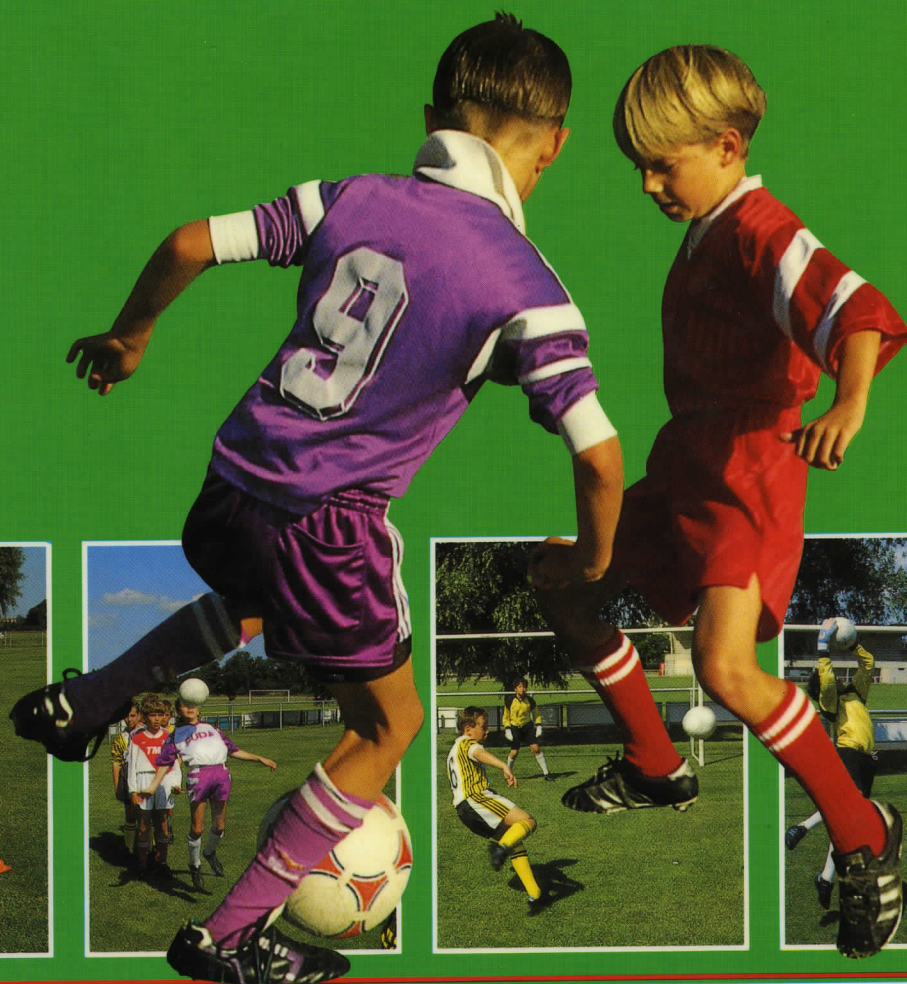


o Futebol

AS REGRAS • A TÉCNICA • A PRÁTICA

Michel Deshors



Índice

As 17 leis

9

O campo de jogo	10
A bola	11
O número de jogadores	11
O equipamento dos jogadores	11
O árbitro	12
Os juizes auxiliares	12
A duração da partida	12
O pontapé de saída	13
A bola em jogo ou fora de jogo	13
O golo marcado	14
O fora-de-jogo	14
As faltas e incorrecções	15
Os castigos graves	16
Os livres	16
O pontapé de grande penalidade	18
O lançamento de linha lateral	18
O pontapé de baliza	18
O pontapé de canto	19
Lei especial: o vocabulário	19



Começar e praticar o futebol

21

As estruturas de acolhimento ao jovem futebolista	22
O clube	22
A escola de futebol	22
As missões	23
O que aprendes	23
Quem ensina	25
Como conhecer a tua categoria	25
O cartão de jogador	25
A sessão de treino	26
Como decorre?	26
O aquecimento	26
Os exercícios	28
A recapitulação	28
O duche	28
A reunião	28
A convocatória	29
As primeiras competições	30
O futebol de 5	30
As suas leis específicas	31
O futebol de 7	33
As suas leis específicas	33



A técnica

37

O futebol de 11	35
As suas leis específicas	35

A técnica do jogador de campo

A condução da bola

A teoria	38
as superfícies de contacto	38
a execução	38
Os exercícios	39

O domínio da bola

A teoria	41
as superfícies de contacto	41
a execução	42
Os exercícios	43

O passe

A teoria	45
as superfícies de contacto	45
a execução	45
Os exercícios	47

A finta (o drible)

A teoria	49
as superfícies de contacto	49
a execução	49
Os exercícios	52

O remate

A teoria	54
as superfícies de contacto	54
a execução	54
Os exercícios	56

As outras formas de remate ...

o remate de bolas em altura	58
o chapéu	58
o pontapé de bicicleta	58
o remate na passada	58

O jogo de cabeça

A teoria	59
as superfícies de contacto	59
a execução	59
Um exercício	59



A técnica do guarda-redes60

- A teoria: os 8 mandamentos do guarda-redes60
- o domínio do corpo60
- a velocidade.....61
- o deslocamento61
- as reduções do ângulo de remate.....61
- a captação das bolas.....62
- os mergulhos63
- as intervenções aos pés do adversário..64
- os desvios com os punhos64
- Os exercícios66

Os exercícios recapitulativos

- para todos70**
- Minijogos de treino72**

75

A tática

As táticas antigas.....76

- O WM76
- O 4.2.4.....77
- O betão78
- O 4.3.3.....78

O futebol actual79

- Lugares de base79
- Um guarda-redes79
- Defesas79
- Médios.....79
- Atacantes.....79

Um jogo completo80

2 formas de defesa83

- A defesa individual83
- A defesa à zona83

A tática no futebol de 5.....84

A tática no futebol de 786



As grandes competições

internacionais.....92

O Campeonato do Mundo92

- A organização.....92
- Os campeões92

As competições europeias97

- A Liga dos Campeões.....97
- A Taça dos Vencedores das Taças98
- A Taça UEFA.....98
- O Campeonato da Europa98
- O top dos clubes europeus99

O futebol em Portugal

105

A história106

A organização.....107

- A FPF.....107
- A Liga.....108
- As associações de futebol108

As competições.....109

- O campeonato nacional da 1.ª divisão109
- O campeonato nacional da 2.ª divisão de honra111
- Os outros campeonatos111
- A Taça de Portugal.....112

A equipa de Portugal113

Como tornar-se profissional.....115

Como tornar-se treinador.....117

Como tornar-se árbitro.....118

As outras profissões do futebol.....118



89

O Futebol,
toda uma história, toda uma organização

- Um pouco de história.....90**
- A organização mundial91**



Os maiores jogadores

121