

# ESTUDO SOBRE O FOOT-BALL

Pelo 1º Ten. Antonio Barcelos Borges  
INSTRUTOR DE FOOT-BALL DA E.E.F.E.

Com o presente artigo iniciaremos uma série de publicações sobre técnica, tática e treinamento do Foot-ball, nas quais procuraremos fornecer, aos nossos camaradas da tropa, elementos para a prática e ensino do esporte que maior aceitação teve por parte de nossa gente. Começaremos pela parte técnica.

## PARTE TÉCNICA

Todo jogador de foot-ball deve saber controlar uma bola e dela se servir útilmente. Consegue-se o controle pela travagem da bola no solo ou pela oposição do pé, das pernas, do corpo ou da cabeça. Este controle visa: a) — receber a bola em qualquer ângulo que ela venha, amortecê-la, neutralizando sua velocidade; b) — colocá-la a 1 ou 2 metros na sua frente para, em seguida, atirar com potência e precisão; c) — esquivar-se, pelo deslocamento da bola, ao primeiro adversário que se apresente.

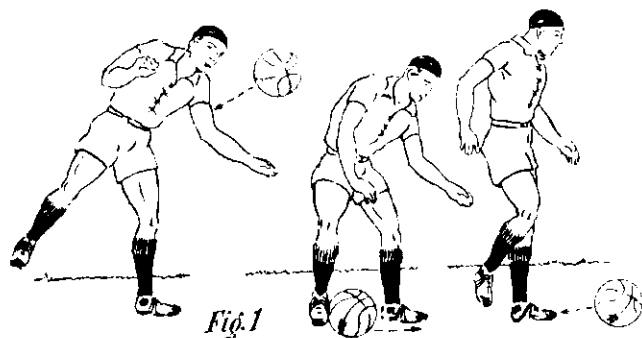
A recepção da bola deve ser feita, se possível, correndo, para ludibriar o adversário pela rapidez de execução.

## ELEMENTOS TÉCNICOS — TRAVAR

Trava-se uma bola que chega ao solo animada de qualquer velocidade, de diferentes maneiras, conforme o lugar que se ocupa em relação ao seu ponto de queda.

### TRAVAR COM OS PÉS

A) — **Bola alta.** — O praticante colocado na frente do ponto de queda. (fig. 1).



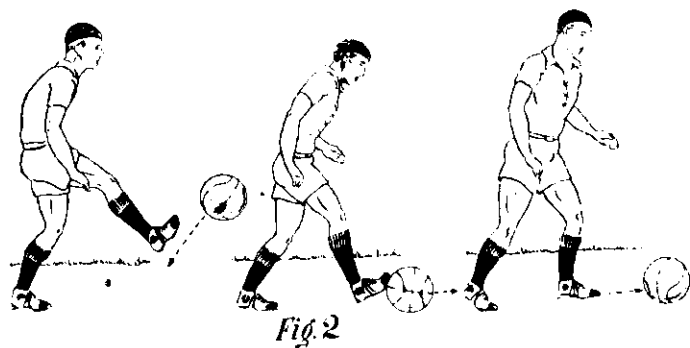
Uma bola nestas condições é travada aplicando-se o lado interno do pé sobre a bola, no momento que esta toca o solo, de maneira a amortecer a sua velocidade. Depois, arrasta-se o pé de modo a levá-la para diante do corpo.

A inclinação do pé em relação ao terreno deve ser de 45° mais ou menos.

O corpo deverá ser inclinado para o lado de onde a bola vem. Esta é a maneira mais usada de se travar uma bola.

B) — **Bola alta. Praticamente colocado atrás do ponto de queda.** (fig. 2).

Para travar-se uma bola nesta situação, alonga-se a perna no momento em que aquela tocar o solo, de modo a travá-la com a sola da shooteira.



O pé deve estar flexionado. A inclinação do pé pode ser semelhante a da tomada na fig. 1.

Esta maneira de travar não é muito segura, pois, é fácil da bola espirrar, razão porque não é muito empregada.

C) — **Com a sola do pé — Bola imobilizada** (fig. 3).



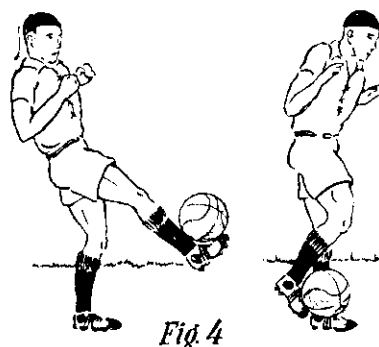
No momento em que a bola atingir o solo, retrai-se a perna que vai amortecê-la. O pé deve ficar paralelo ao chão e o corpo ligeiramente inclinado para frente.

D) — **Com o lado do pé — Bola imobilizada.**

Com o lado do pé imobilizar a bola.

Proceder como na fig. 1; apenas, o pé deve ser mais inclinado em relação ao terreno.

E) — **Bola alta — aparar a bola com o pé** (fig. 4).



Receber a bola ainda no alto sobre o peito do pé e encaixá-la por um flexionamento do pé. Em se-

guida, acompanhar com o pé a trajetória da bola de modo a amortecê-la.

É uma operação que todos os jogadores, principalmente os atacantes, deverão usar.

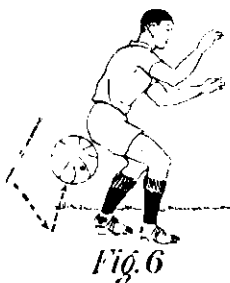
**TRAVAR COM AS CANELAS — Bola alta (fig. 5)**



Flexionar as pernas de maneira a prender a bola entre as canelas e o solo.

Não deve ser empregado este modo de travar por se perder tempo em agachar. O jogador Tatú foi um exímio executor deste modo de travar a bola.

**TRAVAR COM AS NÁDEGAS — Bola alta (fig. 6)**

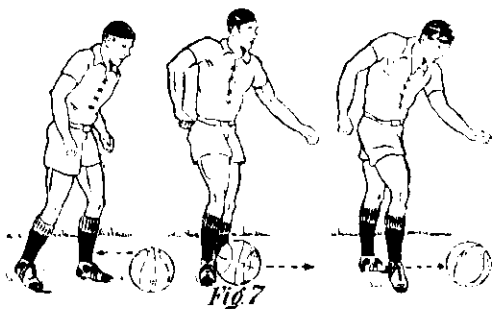


O jogador procura agachar-se no momento em que a bola toca o solo. A bola é imprensada entre o solo e as nádegas.

Este processo deve ser pouco empregado.

### OPOSIÇÕES

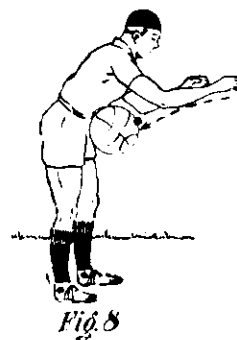
**A) — Com os pés — Bola rasteira — Oposição do pé (fig. 7)**



Para amortecer, pela oposição do pé, uma bola que rola sobre o solo ou que pula fraco, opõe-se o lado interno do pé. Este deve ficar inclinado em relação ao solo. Dá-se, em seguida, um pequeno golpe com o pé, levando-se a perna para a frente de modo a colocar a bola na distância e direção desejadas.

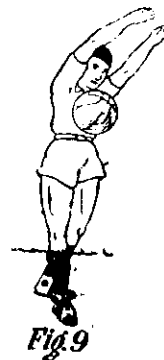
Todos os jogadores deverão ser exímios executantes deste modo de dominar a bola, pois, esta é a situação mais encontrada durante um jogo.

**B) — Com o abdômen — Bola alta (fig. 8).**



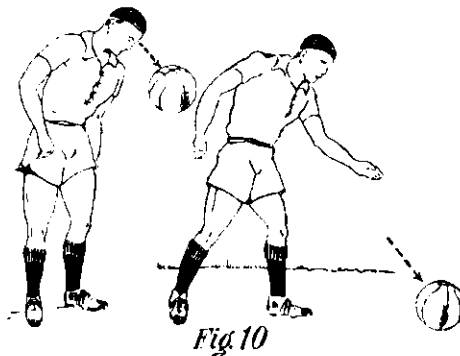
O jogador curva-se, oferecendo uma superfície ôca e contraída; em seguida, levanta os braços horizontalmente.

**C) — Com o peito — Bola alta (fig. 9)**



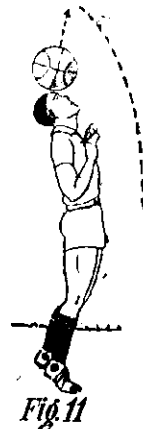
O jogador "cova" o tórax levando os braços e os ombros para frente.

**D) — Com a cabeça — Bola de pequena altura. (fig. 10).**



A bola vindo a pequena altura, opôr a testa em uma posição inclinada em relação ao solo de 45 mais ou menos; a bola deverá ir para frente do jogador.

**E) — Com a cabeça — Bola de qualquer altura. (fig. 11).**



No momento em que a bola atinge a testa, o jogador procurará encolher o pescoço e, ao mesmo

tempo, fazer um movimento de baixo para cima com a cabeça, colocando a testa tanto quanto possível paralela ao solo. A bola subirá na vertical e descera na frente do jogador. E' uma jogada útil e o seu melhor executante, por nós conhecido, é o célebre Fausto.

## **D O M Í N I O**

O jogador deverá ter paciência e perseverança para conseguir, com êstes elementos e os que serão tratados no próximo número, obter o domínio da bola sem que seja necessário olhá-la até o fim do movimento. Por êste modo, poderá usar a vista para verificar as posições de seus companheiros.

Para adquirir domínio da bola, preconizamos o seguinte exercício: fazer uma bola de tenis saltar para o alto e apará-la com o pé, de modo a imobilizá-la; em seguida, enviá-la a uma parede ou a um companheiro situado a uma pequena distância. Esperar a volta da bola, apará-la outra vez com o pé, enviá-la á parede e assim, sucessivamente, continuar o exercício. Alternar os pés.

Logo que o jogador maneje a bola de tenis com a desejada naturalidade, deverá passar para bola de foot-ball.

O maior dominador de bola conhecido no Brasil, foi o nosso patricio Osvaldinho que usava êste exercício em seu treinamento.

## **COLOCAÇÃO EM RELAÇÃO A BOLA**

Não é suficiente aprender sómente a manejar a bola: é necessário ter bôa colocação, isto é, colocar-se sempre no lugar onde ela deverá cair. Para isto o jogador necessita de se habituar a apreciar a fôrça do vento, e de medir a fôrça do pontapé que foi aplicado à bola.

## **CORRER PARA A BOLA**

E' necessário correr sempre ao encontro da bola para recebê-la antes de seus adversários. Deve-se partir rápidamente em sua direção, evitando que a mesma pule, pois, o jogador que deixa uma bola pular está sempre arriscado a perdê-la.

(Continúa no próximo número).