

Estudo sôbre o

FOOT-BALL

Pelo

1º Ten. ANTÔNIO BARCELOS BORGES
INSTRUTOR DA E.E.F.E.



CONTINUAÇÃO

DEFESA DO SHOOT PELO GUARDIÃO

Normalmente, o guardião deve empregar as mãos para defender a méta, que lhe é confiada. Só deve usar o pé em casos extremos. Entretanto, para devolver a bola depois de defendida, ou, então, para bater o tiro de méta, recorrerá ao shoot.

A PEGADA

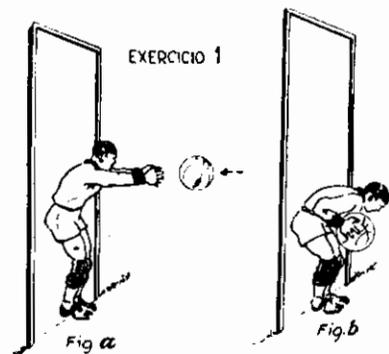
A pegada é o ato do guardião pegar a bola. Um bom guardião não deixa a bola cair.

A defesa deve ser feita sem fantasia ou caídas desnecessárias.

O guardião recebe a bola com os braços e mãos paralelos em relação à direção em que ela vem.

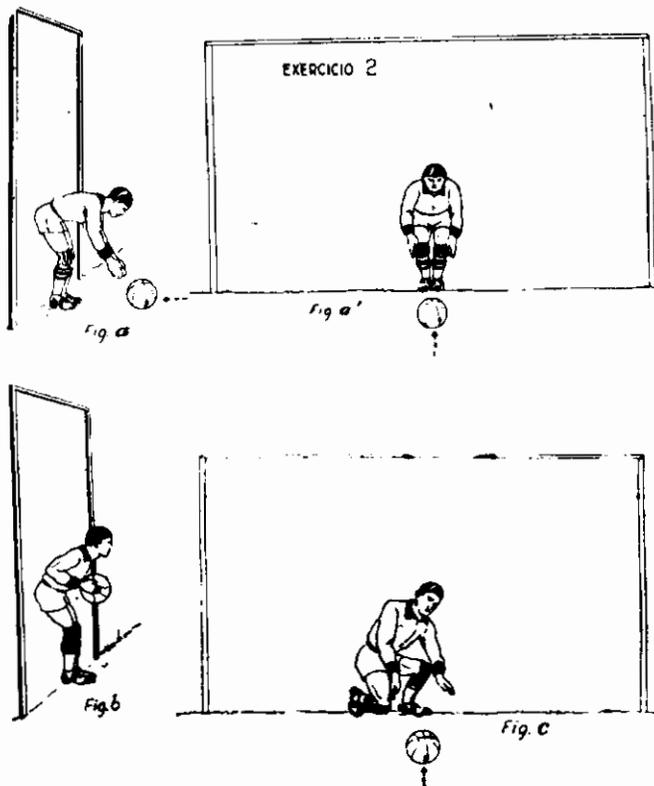
Da altura em que a bola vem depende o modo de agir do guardião.

BOLA A MEIA ALTURA: EXERCÍCIO 1.



Nesta variedade de bola, o arqueiro a recebe com as mãos e os braços, bloqueando-a contra o ventre, por um curvamento do tronco, afim de amortecer a velocidade da bola e o seu rebote (Figs. a e b).

BOLA RASTEIRA - GUARDIÃO BAIXO - EXERCÍCIO 2



O arqueiro flexiona o tronco, junta as pernas e recolhe a bola com as mãos, de modo a trazê-la para junto ao corpo afim de bloqueá-la. (Figs. a e b).

REFRIGERADOR ELECTROLUX

FUNCIONA EM Q'JALQUER LUGAR, EMBORA DESPROVIDO DE LUZ ELÉTRICA



COMPANHIA ELECTROLUX S/A

Edifício Odeon

RIO DE JANEIRO

O uniforme para a execução das provas práticas será, em princípio, o de educação física.

Elas serão realizadas obrigatoriamente em 3 dias consecutivos e grupadas, em princípio, da seguinte maneira:

Primeiro dia: I — II — III
Segundo dia: IV — V — VI
Terceiro dia: VII.

Por ocasião da realização das provas, o médico de educação física deverá estar presente, devendo o instrutor apresentar a êle todo homem que não puder terminar uma das mesmas ou persistir após sua realização com reações respiratórias exageradas.

Em virtude de haver algumas incorreções no nosso trabalho anterior, damos a seguinte errata:

Pag. 36 — coluna 3 — linha 23: "São também normais os que" suprima-se e leia-se em continuação ao período precedente "e apresentam..."

Pag. 37 — coluna 3 — linha 1: "aplicações de 7 famílias", leia-se "aplicações de 4 famílias".

(Continúa)

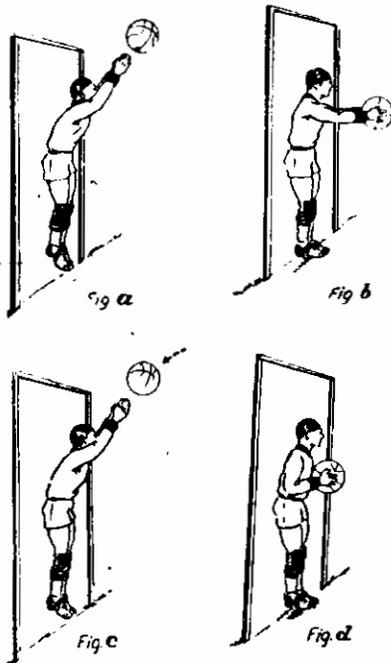
Jamais o guardaião deve, nesta operação, ficar de pernas abertas, pois, dêste modo, pode acontecer que a bola, escapulindo das suas mãos, passe por entre as pernas. (Fig. a')

GUARDIÃO ALTO

Quando o arqueiro é muito alto, deve ajoelhar-se com a perna perpendicular à direção da bola afim de evitar que esta, fugindo das mãos, vá para dentro da méta por entre as pernas. (Fig. c).

BOLA ALTA — EXERCÍCIO 3

EXERCÍCIO 3



O guardaião deve segurar a bola com as duas mãos, e, em seguida, baixá-la contra o ventre, de modo a poder fazer o bloqueio. A condução da bola para o ventre pode ser feita, ou trazendo os braços estendidos pela frente do corpo, ou flexionando-os junto ao corpo. (Figs. a, b, c e d).

BOLA MUITO ALTA MORRENDO SÔBRE A MÉTA E O GUARDIÃO ACOSSADO PELOS ADVERSÁRIOS — EXERCÍCIO 4



Em vez de segurar a bola, o guardaião deve, com uma ou duas mãos, lançá-la por cima da balisa para fóra do campo. (Fig. a).

BOLA ALTA NA DIREÇÃO DA MÉTA E O GUARDIÃO ACOSSADO PELOS ADVERSÁRIOS. — EXERCÍCIO 5.

Neste caso, o guardaião deve aplicar um sôco, com uma ou duas mãos, em direção oblíqua à méta (para os lados),

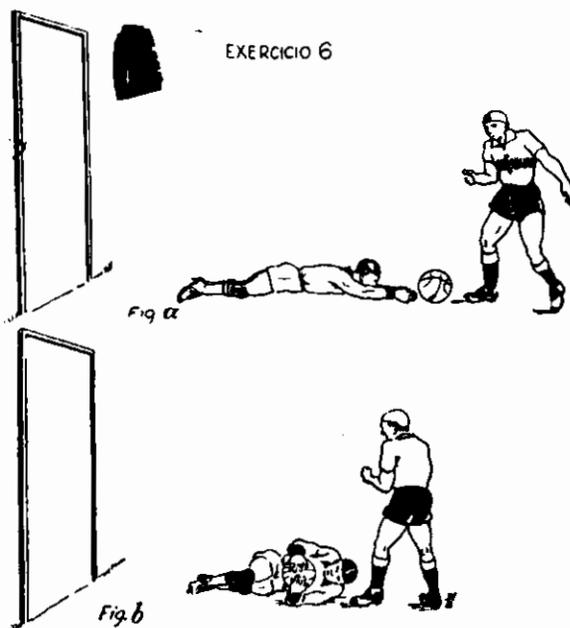
afim de que a bola não caia na frente da méta, o que viria constituir um perigo ainda maior. (Fig. a).



SALTO OU CAÍDA

Uma boa linha de ataque sempre alveja a méta nos cantos obrigando, por isso, ao guardaião a executar caídas sucessivas. Essas caídas podem ser dadas em todas as direções e alturas.

SALTO PARA A FRENTE SÔBRE O BALÃO — EXERCÍCIO 6



Esta jogada é a mais arriscada do foot-ball, pois realiza-se, em último recurso, contra um adversário que se aproxima muito da méta. O arqueiro lança-se aos pés do inimigo, segura a bola com as mãos, tendo, porém, o cuidado de defender a cabeça, encolhendo-a sôbre o tronco. O guardaião Amado era um perfeito executante dêstes saltos. É uma defesa que necessita coragem, sangue frio e golpe de vista. (Figs. a e b).

SALTO SÔBRE UM ABOLA RASTEIRA NO CANTO — EXERCÍCIO 7



O arqueiro lança-se com os braços e o corpo estendidos para o lado procurando segurar a bola. (Fig. a).

(Continua)