

PRINCÍPIOS BÁSICOS DO FUTEBOL

Capitão ARMINDO CARVALHO

(INSTRUTOR DA E. E. F. E.)

Estou certo de que, nem por um instante, você se recorda quando começou a jogar bola. Imagino que isto aconteceu quando você tinha cinco ou seis anos. Possivelmente sua primeira bola foi de meia, papel, borracha, e, quem sabe, uma pedra qualquer. Enfim, isso não interessa muito. O que se pode afirmar é que você é um aficionado do futebol e, agora, que está na época de enfrentar um infante-juvenil do clube do bairro ou o de sua predileção, não vai se contentar em ser um mero espectador do Maracanã e sim participar em jogos naquele tapete verde. Para isso você tem que aprender muitos segredos do futebol, para poder abrir defesas, visando o objetivo principal que é o gol adversário. Sem medo de errar, pouquíssimos têm a sorte de iniciar o futebol com um técnico que



parta do princípio. Em geral, escala-se o quadro sem idéia formada do que se vai fazer, quando em campo, e, então, vêem-se os infantis querendo imitar jogadores de primeira classe, imitações essas que não são aconselháveis, porque não tiveram um treinamento adequado, e, então, começam os defeitos que invariavelmente não são retirados.

Esses poucos conselhos que agora escrevo são para os jovens entusiastas do futebol, não importando que sejam "peladistas" de rua ou de praia; o que interessa é que tratem de aplicar os princípios básicos do futebol, que abaixo escrevo e que constituem os primeiros passos.

Em primeiro lugar, você tem que fazer o uso perfeito dos dois pés, pois, forçosamente, terá de usá-los, se quiser ser um bom jogador de futebol. Quem chuta bem com os dois pés está apto a decisão de um passe rápido, de um drible, e um chute a gol inesperado. É difícil encontrar um bom jogador que chute com um só pé, pois este estará sempre perdendo tempo para ajeitar a bola. Para ter os dois pés em condições, você que é infantil, o seu técnico deve dar alguns conselhos, como:

— O goleiro manda a bola rolando e você emenda na corrida, ora com o pé direito, ora com o pé esquerdo;

— Fazer linha de passe, procurando sempre chutar com os dois pés;

— Procurar correr com a bola, centrando com os dois pés.

Não esqueça, se quiser ser um bom jogador, de esforçar-se ao máximo em dominar a bola com os dois pés.

Outro princípio fundamental a compreender, e que é básico em todas as profissões, é a PRÁTICA. O jogador que aplaudimos no Maracanã não apareceu da noite para o dia. Ele levou vários anos praticando nos quadros de baixo, viu os seus erros e de seus companheiros e procurou a perfeição, praticando com método, força de vontade e treinos bem dirigidos.

A você, que é principiante, não aconselho os esquemas, as táticas; isto são para os quadros que já estão com pleno conhecimento dos princípios básicos do futebol; nós temos é que iniciar e deixaremos os ferrolhos, W. M. etc.

para mais adiante. Primeiramente veremos o controle da bola com seus itens subsequentes:

- Passes e chutes na bola.
- Maneiras de travar a bola.
- Drible.
- Maneiras de cabecear.

Passes e chutes na bola

1 — Distribuir os jogadores em duas linhas paralelas, se defrontando e afastados de quinze metros. Praticar o chute, trabalhando em dupla, com os dois pés.

2 — Tiro de canto, visando sempre a linha de pênalti.

3 — Controlar a bola, mantendo sempre a bola no alto. Pode-se formar um círculo sem deixar a bola picar no chão.

4 — Correr com a bola e, a um sinal do técnico, centrar para o companheiro.

Maneiras de travar a bola

São várias as maneiras de travar a bola: com o lado interno, externo, com a sola e com o peito do pé, abdome, etc... Quanto ao treinamento são inúmeros, apenas direi um: o jogador dentro de um círculo de 1,5m de diâmetro, joga-se a bola para o alto e ele a trava, sem sair do círculo.

Drible

O drible é necessário quando não é abusado. Infelizmente, muitos pensam que, quem dribla no mesmo lugar, é o "crack" do quadro. Não, quem dribla para a frente procurando melhorar a jogada do quadro e desmontando rápido uma defesa (se der muitos dribles a defesa já se coíca), este sim está jogando para o conjunto e o outro, como se diz na gíria, "para arquibancada".

— Cravam-se no solo varas, os jogadores, um a um, correm com a bola e passam em torno das mesmas, alternadamente, pela direita e esquerda. A distância inicial será de três metros.

Maneiras de cabecear

Fator importante para o atacante, porque cria sempre situação crítica para o adversário, e, quem é ótimo



cabeceador, está fadado a ser um jogador perigoso e respeitado. Quanto ao defensor é uma segurança para a retaguarda.

1 — Distribuir os jogadores em frente à meta e o goleiro arremessa a bola a cada um deles.

2 — Uma bola presa numa vara, a uma altura de acordo com o jogador, esse vem na corrida e procura cabecear.

3 — Exercícios de salto.

Vimos acima os quatro itens importantes do controle da bola. Não tratei pormenorizado de cada um, porque

CONCLUI NA PAG. 38

Princípios básicos do futebol

(CONCLUSÃO DA PÁGINA 22)

então seria um artigo especial. Acima estão alguns treinamentos, pois a finalidade no momento é dizer que, para ser um bom jogador, deve-se ter pleno conhecimento dos princípios básicos do futebol, no qual o técnico, com o seu tirocínio e prática, executa diversas modalidades de exercícios.

Outra questão importante é a velocidade. O treinador sempre inclui no seu programa o trabalho de partidas e paradas repentinas; mas quero frisar, que nem só a velocidade é necessária, precisa ter o senso de antecipação da ação. Se não veríamos um corredor de cem metros pegando uma bola, ninguém mais o alcançaria, precisando, então, ter o senso de antecipação na jogada, que deve ser cuidadosamente treinada.

Outro fator importante é a precisão; cada passe interceptado pelo adversário significa a perda de uma grande oportunidade de fazer gol, esforço pessoal e coletivo, que mais tarde traduzem cansaço prematuro

Para terminar, quero dar o último conselho: Um jogador deve improvisar uma jogada a fim de desorientar o adversário; para isto deve ter o máximo de atenção na bola e acompanhá-la durante todo o jogo e pensando o que deverá fazer ao recebê-la e, caso não seja possível, iniciar uma segunda jogada que já deve estar em formação no seu pensamento.

REVISTA DE