

# Futebol e sua Técnica

## TÉCNICA DO JOGADOR

### *Travar ou Dominar a Bola*

Chama-se dominar a bola, o ato do jogador colocá-la sob seu controle depois de recebê-la de um companheiro ou de um adversário.

Quando a imobilização da bola é total, devemos *travar* e se parcial, *dominar*.



1



2



1 — Os principais processos de travar são :

FIGURA 1 a) — com a sola do pé (bola alta) — No momento em que a bola tocar o solo, o jogador deverá comprimí-la contra o terreno com a sola do pé. O pé deverá ficar paralelo ao chão.



3



4



FIGURAS 2 e 3 b) — com o lado interno do pé — No momento em que a bola toca o solo, o jogador inclinará o pé para dentro procurando imobilizá-la.



5



6



FIGURA 4 c) — com as canelas (bola alta) — Flexionar as pernas de maneira a prender a bola entre as canelas e o solo.

Não é muito empregado este processo em virtude do jogador perder tempo em se agachar.

FIGURA 5 d) — com as nádegas (bola alta) — O jogador procura se agachar no momento em que a bola toca o terreno. Ela é imprensada entre o solo e as nádegas.

O inconveniente deste modo de travar é o mesmo do caso anterior.



5



6



2 — Agora vejamos como dominar a bola :

FIGURAS 6 e 7 a) — com o lado interno do pé (bola rasteira) — O jogador inclinará o pé para dentro procurando amortecer a bola e em seguida leva a perna para frente de

FIGURAS 8 e 9 b) — com o lado externo do pé (bola rasteira) — O jogador inclinará o pé para fóra amortecendo a bola.



FIGURAS 10 e 11 c) — com o peito do pé (bola alta) — O jogador deverá receber a bola ainda no alto sôbre o peito do pé e nêsse momento abaixá-lo rapidamente, procurando acompanhar a bola durante um pequeno tempo.



FIGURA 12 d) — com a coxa (bola alta) — Elevar a perna flexionada de modo a receber a bola sôbre a coxa e em seguida abaixar a perna.



FIGURA 13 e) — com o tórax — O jogador curva o tórax levando os braços e os ombros para frente.



FIGURA 14 f) — com o abdômem — O jogador curva-se, contraindo o abdômem e eleva os braços horizontalmente e para frente.



FIGURA 15 g) — com a cabeça — A bola vindo a pequena altura, deve o jogador tocá-la com a testa de modo tal que ela venha a cair à frente e próximo aos pés.



FIGURA 16 h) — com a cabeça — a bola vindo alta, deve o jogador inclinar a cabeça para trás, recebendo-a na testa; fazer uma flexão do tronco para trás procurando amortecê-la de modo a que ela venha cair a seus pés.



9



10



11



12



13



14



15



16

3 -- Para a prática de travar e dominar a bola, o técnico dividirá os jogadores aos pares, que lançam a bola um para o outro, executando os diversos processos. A princípio a distância deverá ser pequena sendo depois aumentada. O técnico deverá corrigir os erros e insistir para que os jogadores pratiquem com as duas pernas.