

Colégio Objetivo Juazeiro

TDEF – Trabalho Dirigido Educação Física

Introdução

As Regras do Atletismo

As **modalidades do Atletismo** englobam diversas **provas**, em cada uma delas é exigido o conhecimento das **regras do atletismo** e recursos diferentes do atleta, como força, velocidade e impulsão. O atual programa de atletismo olímpico compreende as seguintes provas entre atletas masculinos e femininos.

As Corridas do atletismo

As corridas são consideradas as modalidades do atletismo mais nobres e populares, elas se subdividem em corridas Rasas e com Barreiras. As Corridas Rasas são disputadas numa pista lisa e livre de obstáculos. Já a corrida com barreiras são disputadas ultrapassando obstáculos como fossas e cavaletes.

Corridas Rasas Curtas ou de Velocidade

As Corridas Rasas são as corridas de curta duração e de velocidade.

Regras Relacionadas as Corridas Rasas Curtas

- Durante as corrida rasas curtas no atletismo os atletas não podem pisar fora da sua raia ou sair do bloco de largada antes do tiro de partida (queimar a largada), caso isso aconteça, o atleta será eliminado.
- Nos 200 metros e 400 metros as posições de largada não são alinhadas, para compensar as curvas.

Exemplos de Corridas Rasas Curtas no Atletismo: 100 metros, 200 metros e 400 metros rasos.

Corridas Rasas de Meio-Fundo

As Corridas Meio-Fundo são corridas de média distância e velocidade.

Regras Relacionadas as corridas rasas de meio-fundo

- Nos 800 metros os atletas podem sair de suas raias e se misturar na pista após a primeira curva
- Nos 1500 metros os atletas podem sair de suas raias e se misturar na pista logo após a largada.

Exemplos de Corridas Rasas de Meio-Fundo no Atletismo: são os 800 metros e 1.500 metros

Corridas Rasas de Fundo

As **Corridas de Fundo** são corridas de longa distâncias e baixa velocidade.

Regras Relacionadas as Corridas Rasas de Fundo

- Nas provas de **5.000** metros e **10.000** metros os atletas podem sair de sua raia e se misturar na pista logo após a largada.
- A **Maratona** não é disputada em pista, portanto os atletas largam misturados, não há raias.

Exemplos de Corridas Rasas de Fundo no Atletismo: **5.000** metros, **10.000** METROS, a **meia maratona**, a **Maratona** (42,195 km).

Distância das provas rasas masculina e feminina

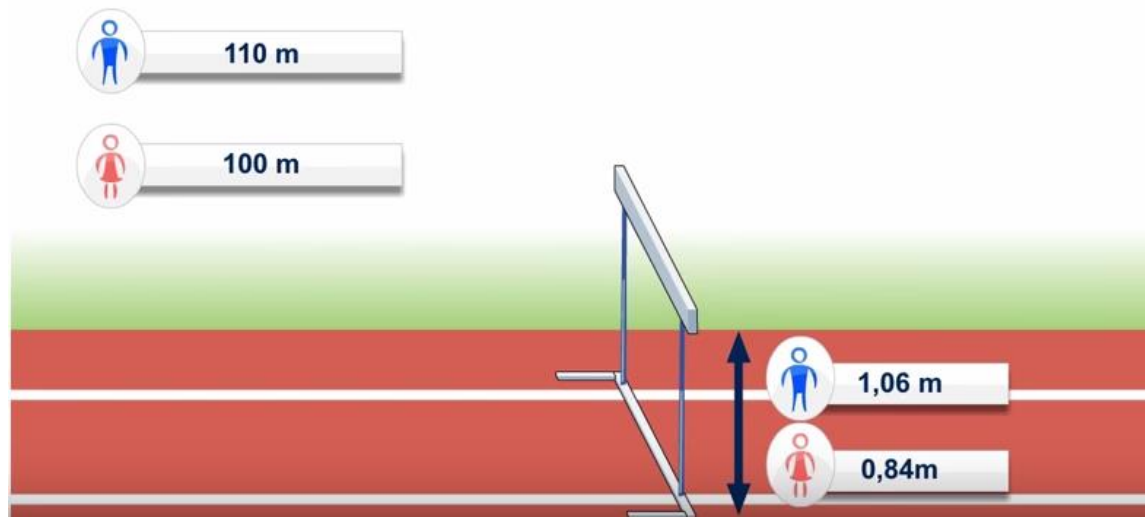
Não existe variação nas **Corridas Rasas** masculinas e femininas no **Atletismo**.

As Corridas Com barreiras

As **Corridas com Barreiras** são modalidades do atletismo que exigem bastante dos atletas, pois além de tentarem manter uma boa velocidade e tempo, devem **saltar os obstáculos** existentes na pista.

Regras Relacionadas as Corridas com Barreiras

- É permitido aos atletas encostar e derrubar as barreiras durante as **provas com barreiras**
- Nas corridas **com obstáculos** os atletas não podem derrubar os obstáculos
- os atletas devem permanecer em suas raias nas provas de 100, 110 e 400 metros com barreiras

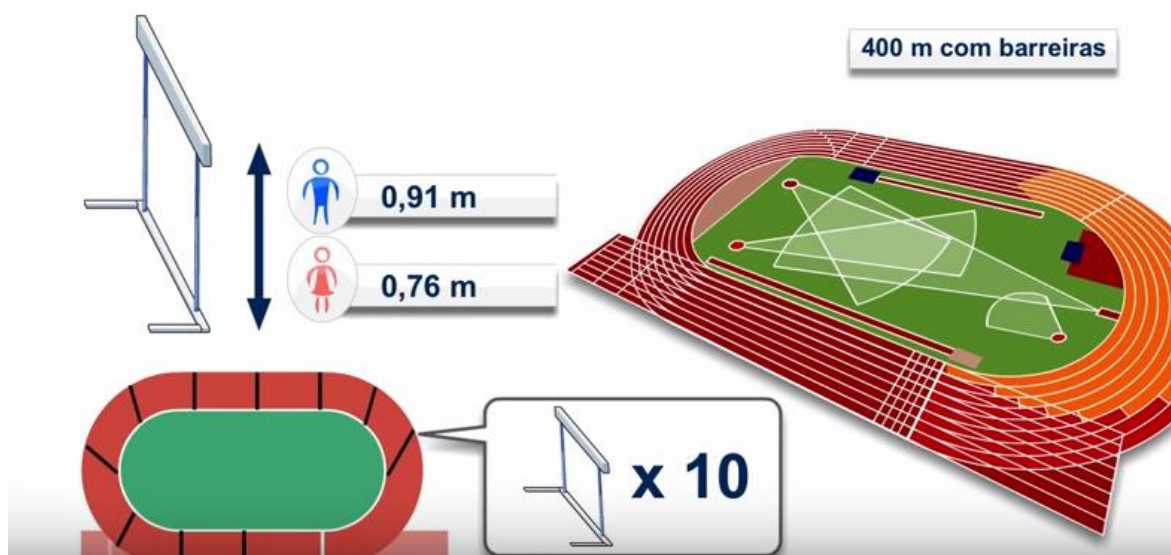


Provas Curtas com Barreiras

As provas curtas com Barreiras no Atletismo são **100** metros para **mulheres**, **110** metros para **homens** e **400** metros para **ambos** os sexos.

Regras para provas curtas com Barreiras

- A altura das Barreiras nas provas de **100 e 110 metros** é **1,06 metros** para homens e **0,84 metros** para mulheres
- Nas provas de **100 e 110 metros** os atletas devem passar por **10 barreiras**
- Na prova de **400 metros** a altura das barreiras são de **0,91 metros** para homens e de **0,76 metros** para mulheres
- Na prova de **400 metros** os atletas devem passar por **10 barreiras**

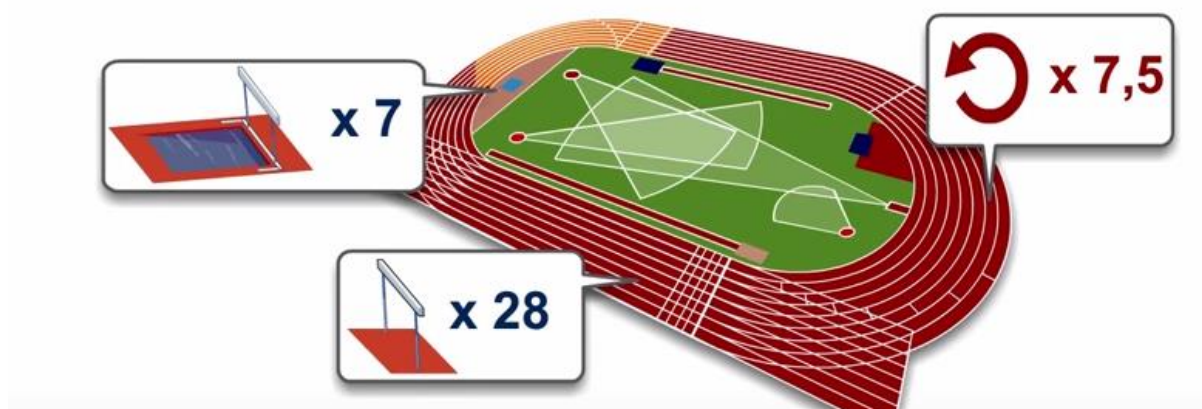


Prova com Obstáculo no Atletismo

As prova com obstáculo são provas longas, os atletas devem saltar cavaletes e fossas nessa modalidade do atletismo.

Regras Relacionadas as Provas com Obstáculos

- O tamanho do percurso dessa prova do Atletismo é de **3.000 metros**
- A altura do obstáculo é **91,4 centímetro** para os homens e de **71,2 centímetros** para mulheres
- A quantidade de obstáculos nessa prova é de **28 obstáculos** chamados de cavaletes e **7 fossas** para cada competidor.



Corridas com revezamento

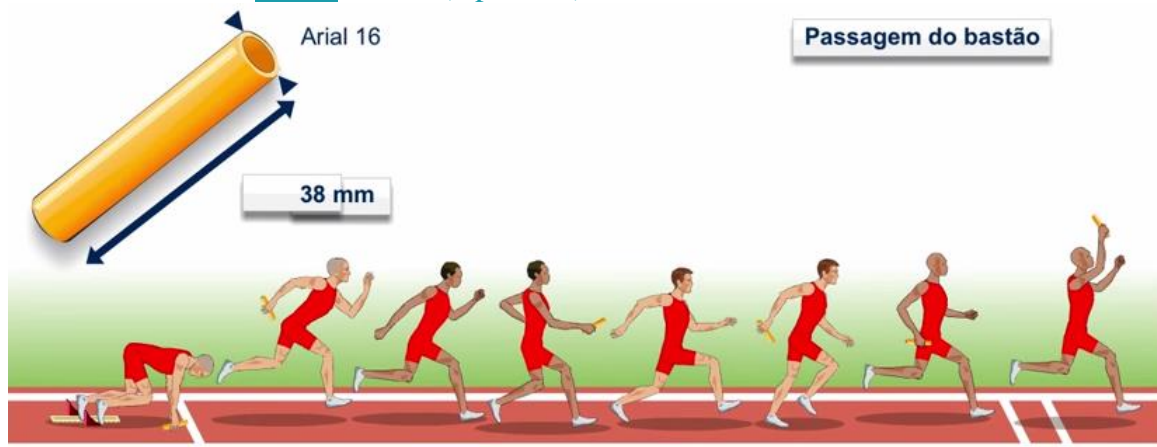
As corridas de revezamentos são uma das modalidades do Atletismo mais charmosas. São realizadas por equipes, cada equipe é composta por 4 corredores, cada membro da equipe é responsável por percorrer uma parte do percurso da prova.

Regras do Atletismo para provas de Revezamento

- Cada equipe deve carregar um bastão do início até o final da prova
- O Bastão só pode ser passado numa área chamada de Zona de Transição
- Se o Bastão cair ou for passado fora da zona de transição a equipe será eliminada
- _____

São provas de revezamento do Atletismo:

- Revezamento 4x100 metros (4 por 100)
- Revezamento 4x400 metros (4 por 400)



Marcha atlética

A Marcha Atlética sem dúvidas é uma das modalidades do atletismo mais curiosas ou exóticas do atletismo devido a forma como os atletas correm nessa prova.

Regras Relacionadas a Marcha Atlética no Atletismo

- Os atletas não podem levantar os 2 pés do chão ao mesmo tempo
- A passada deve ser dada primeiramente com o calcanhar e a perna de apoio não pode estar flexionada.
- Existem juízes que fiscalizam a prova, para que as regras não sejam quebradas
- Se um atleta violar as regras por 3 vezes será eliminado



Provas da marcha Atlética no Atletismo

As provas da Marcha Atlética no Atletismo são 20 km e 50 km para homens e de 20 km para mulheres.

Leia também >> Conheça a História do Atletismo

As Provas de Saltos do atletismo

Diferente das corridas, os saltos são modalidades do atletismo que possuem as mesmas provas para atletas do sexo masculino e feminino. Os saltos no Atletismo são divididos em dois tipos, cada um com 2 modalidades.

Os saltos em que o objetivo é atingir maior altura são:

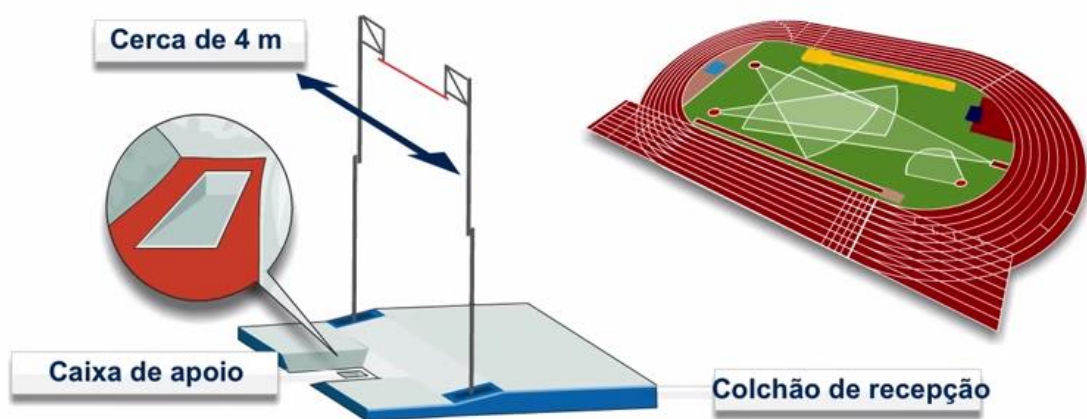
Salto em altura

No Salto em Altura o esportista não terá nada para auxiliar na sua impulsão, ele terá 3 tentativas para saltar acima de uma barra suspensa por 2 postes para cada altura do sarrafo.



SALTO COM VARA

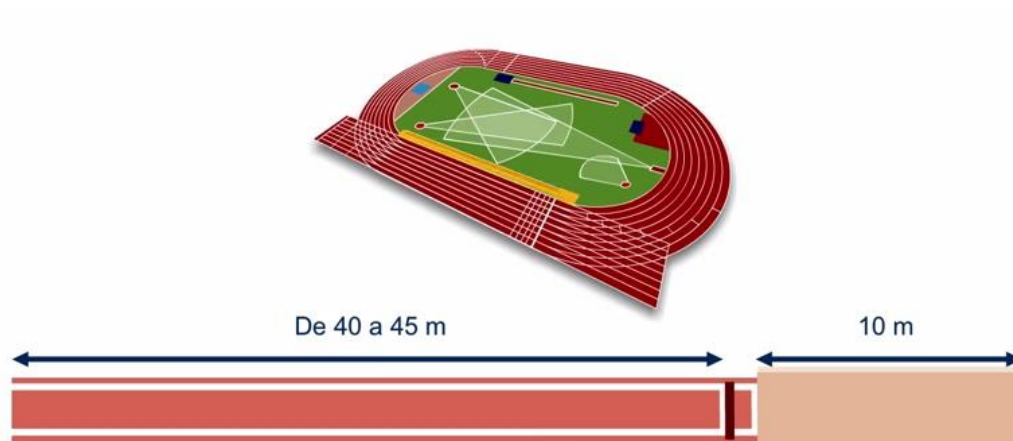
No Salto com Vara o atleta corre em uma pequena pista e utiliza uma vara para pegar seu impulso, ao saltar ele deve ultrapassar Sarrafo, que é a barra colocada como obstáculo. Os competidores só podem derrubar o Sarrafo 3 vezes. Existe uma “caixa de apoio” para que a vara não escorregue no momento do salto.



Os saltos em que se deve atingir maior comprimento no salto são:

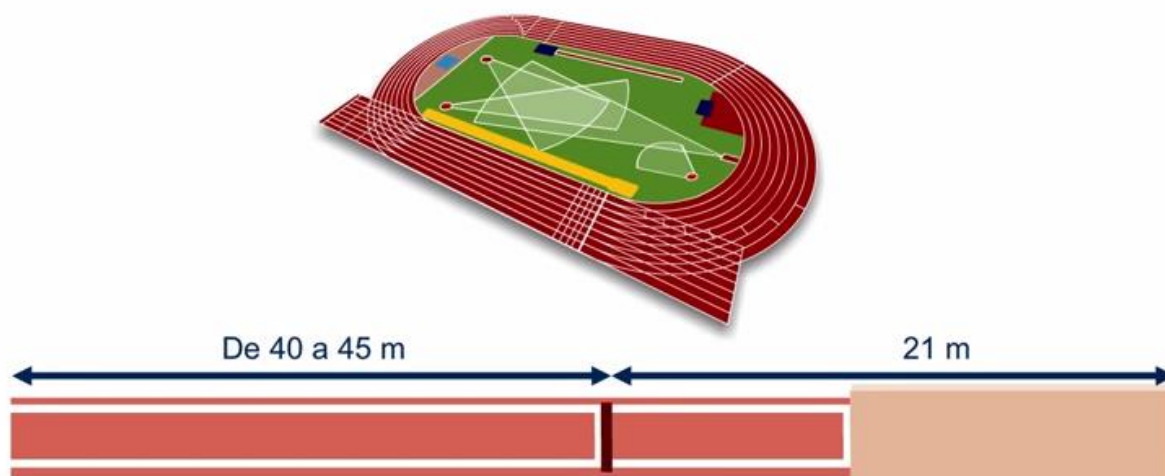
SALTO EM DISTÂNCIA:

O salto em distância é realizado após uma breve corrida para ganhar impulso, o atleta chega a tábua, que separa a pista da caixa de areia, o atleta deve saltar o mais longe possível. O Atleta não pode pisar na tábua no momento do salto (queimar o salto).



Salto triplo

No **Salto Triplo**, o atleta deverá correr na pista até a primeira linha, nela ele dará **2 saltos** em forma de corrida **usando a mesma perna**, tentando chegar o mais próximo possível da caixa de areia, onde irá realizar o **terceiro salto usando uma perna diferente** que usou nos dois primeiros saltos e buscando atingir a maior distância possível.

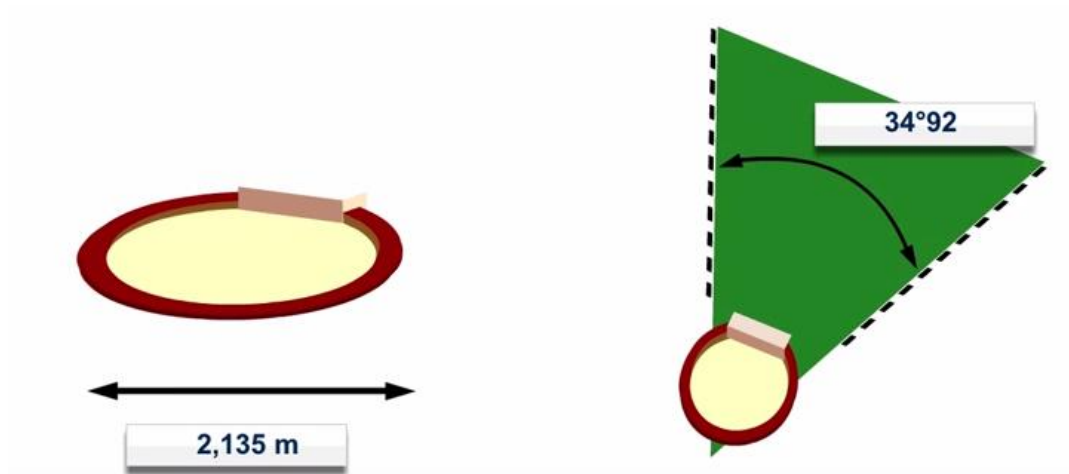


Regras de Lançamentos do Atletismo

Essas são chamadas **provas de força**, nela os atletas devem arremessar os objetos de modo que alcancem uma longa distância. Esses objetos são

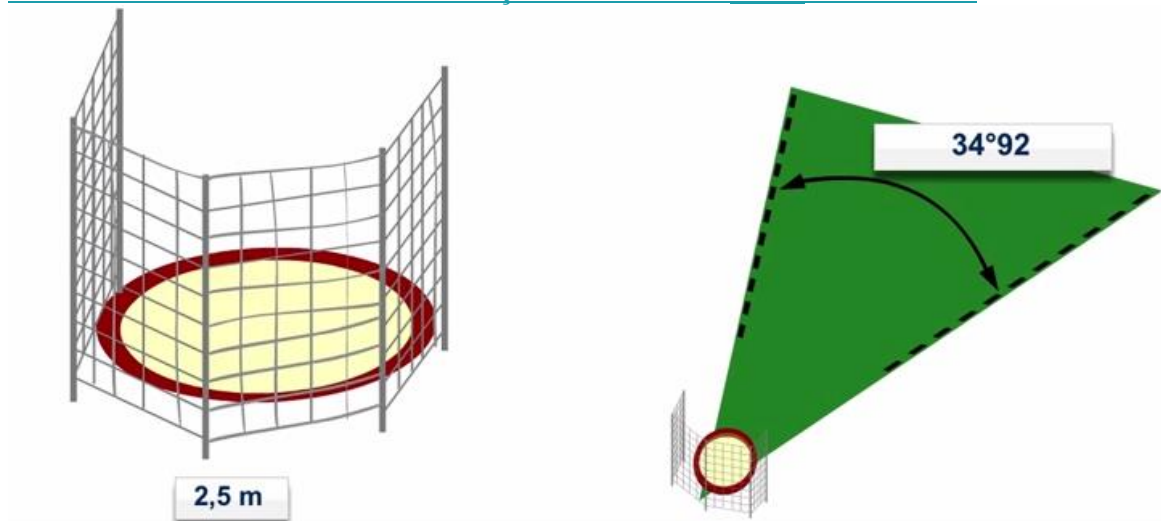
O peso

Os atletas devem arremessar **7,26 kg** na prova **masculina** e **4 kg** na prova **feminina**. O Atleta não pode lançar o **Peso** para fora da zona autorizada de arremesso e nem sair do círculo de lançamento antes do **Peso** tocar o chão.



O disco

Os Atletas devem arremessar um disco que pesa **2 kg** na prova **masculina** e **1 kg** na prova **feminina**. O Atleta não pode lançar o **Disco** para fora da zona autorizada de arremesso e nem sair do círculo de lançamento antes do **Disco** tocar o chão.



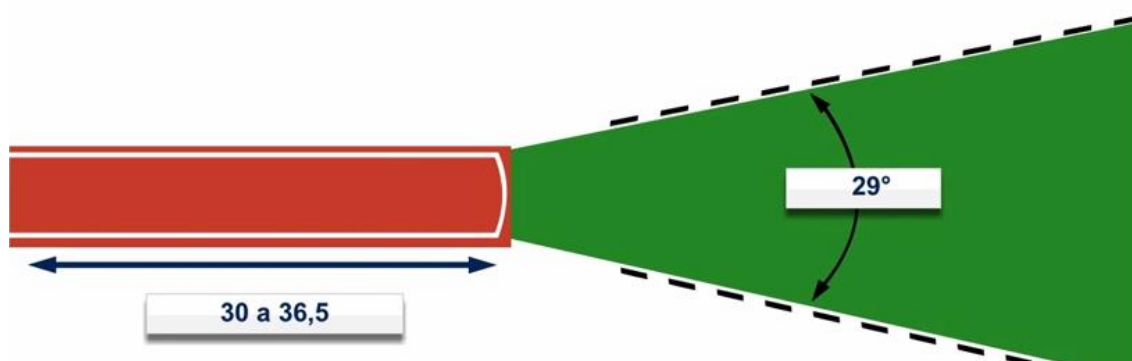
O martelo

Os atletas devem arremessar o **martelo** que pesa **7,26 kg** na prova masculina e **4 kg** na prova feminina. A área de arremesso é praticamente a mesma usada no arremesso de disco. O Atleta não pode lançar o **Martelo** para fora da zona autorizada de arremesso e nem sair do **círculo de lançamento** antes do **Martelo** tocar o chão.



O dardo

Os atletas devem lançar um dardo que pesa **800 g** na prova masculina e **600 g** na prova feminina. O Atleta não pode lançar o **Dardo** para fora da zona autorizada de arremesso e nem sair da pista de lançamento antes do **Dardo** tocar o chão.



Outras Regras do atletismo: Decatlo e o Heptatlo

Além das modalidades do atletismo citadas antes, existem as provas do **Decatlo** e o **Heptatlo** que são **combinadas**.

Decatlo

É a prova combinada masculina e compreende 10 provas – **Corrida** (100 metros), **salto** em distância, **salto** em altura, **lançamento** de peso, **400** metros, **110** metros com barreira, lançamento de **disco**, lançamento de **dardo**, salto com **vara** e corrida de **1500** metros.

Heptatlo

Essa é a prova combinada feminina, compreende 7 provas – **100** metros com barreira, lançamento de **peso**, lançamento de **dardo**, salto em **altura**, salto em **distância**, corrida de **200** metros e **800** metros.

As Principais Regras do Handebol

Quais as medidas da quadra de Handebol?

A **Quadra de Handebol** é um retângulo que mede **20 metros** de largura por **40 metros** de comprimento. São linhas e marcações da quadra de Handebol são: a área de gol, linha de tiro livre, linha de limitação do goleiro, linha de 7 metros, linhas de substituição, linha central, linha lateral e linha de fundo.

- Veja mais detalhes em [A Quadra de Handebol Oficial](#)

Quanto tempo dura UMA PARTIDA DE HANDEBOL?

Uma das **regras básicas do Handebol** diz respeito a duração de uma partida de **Handebol**. Para jogadores com **idade igual ou maior a 16 anos** uma partida tem duração de **dois tempos de 30 minutos com 10 minutos de intervalo**. Veja o tempo de uma partida de Handebol para outras categorias:

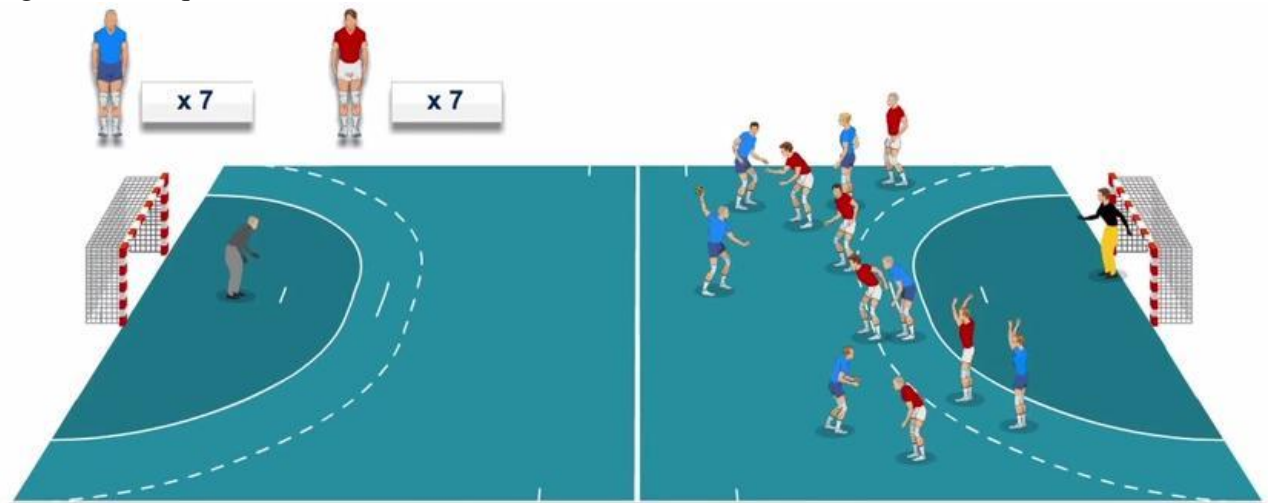
- Para jogadores entre 12 e 16 anos a duração é de dois tempos de 25 minutos;
- Para jogadores entre 8 e 12 anos a duração é de dois tempos de 20 minutos;
- Caso seja necessário um tempo extra (prorrogação) é jogado em dois tempos de 5 minutos cada.



Handebol Regras e Fundamentos: tempo de uma partida de Handebol

Qual o número de jogadores de uma equipe de Handebol?

Uma **equipe de Handebol é formada por 7 jogadores** em quadra e pode ter até mais 7 jogadores suplentes. Para iniciar uma partida uma equipe deve ter pelo menos 5 jogadores em quadra.



Handebol Regras e Fundamentos: número de jogadores de uma equipe de Handebol

Como são feitas as substituições no Handebol?

Segundo as Regras do Handebol as **substituições são livres**, desde que feitas na **zona de substituição** e que o jogador substituído só **entre em quadra após a saída** do jogador que será substituído.

GOLEIRO DE HANDEBOL **não** pode:

- Colocar em **perigo** o adversário em uma tentativa defensiva
- **Sair** da área de gol com a bola dominada
- **Tocar** a bola que está parada ou rolando no solo do lado de fora da área de gol, estando ele dentro da área de gol
- **Entrar** na área de gol vindo da área de jogo com a bola dominada
- **Tocar** a bola com o pé ou com a perna abaixo do joelho quando ela estiver movendo-se para fora da área de gol
- **Ultrapassar** a linha de limitação do goleiro (linha de 4 metros), antes que a bola tenha saído da mão do adversário que esteja executando um tiro de 7 metros
-

O GOLEIRO DE HANDEBOL Pode:

- Tocar a bola com qualquer parte do corpo, numa tentativa de defesa, dentro da área de gol
- Mover-se com a bola dentro da área de gol

- Sair da área de gol sem a bola e, ao receber a bola, participar do jogo como um jogador de linha

Invasão da área de Gol no Handebol

A **Área de Gol no Handebol é restrita a atuação dos goleiros**. Quando um jogador de linha entrar na área de gol, será marcado:

- **Tiro de meta**, quando um jogador da equipe atacante entrar na área de gol com a bola ou entrar sem a bola, mas conseguir alguma vantagem ao entrar
- **Tiro livre**, quando um jogador da equipe defensora entrar na área de gol e ganhar vantagem,
- **Tiro de 7 metros**, quando um jogador da equipe defensora entrar na área de gol e impedir uma clara chance de gol

*“Não é permitido recuar a bola para o goleiro de Handebol estando ele dentro de sua área de gol. Será marcado um **Tiro Livre** para equipe adversária”*

Como MANEJAR A BOLA NO HANDEBOL:

- **É permitido Lançar, agarrar, parar, empurrar ou golpear** a bola usando as **mãos** (abertas ou fechadas), **braços, cabeça, tronco, coxas e joelhos**
- **Segurar a bola** durante, no máximo **3 segundos**
- Dar no máximo **3 passos** segurando a bola.
- **Quicar** a bola uma vez e **agarrá-la** novamente com uma ou duas mãos
- **Quicar** a bola **repetidamente** com uma mão (**drible**) e então agarrá-la novamente com uma ou ambas as mãos
- **Rolar** a bola sobre o **solo** repetidamente com uma mão e então **agarrá-la** com uma ou ambas as mãos

São faltas no Handebol:

- **Arrancar** ou **golpear** a bola das mãos do adversário
- **Empurrar** ou **bloquear** o adversário com braços, mãos ou pernas ou usar qualquer parte do corpo para deslocá-lo
- **Agarrar** um adversário, mesmo se ele permanecer livre para continuar o jogando

- **Saltar** ou **correr** sobre um adversário.



Handebol Regras e Fundamentos: as faltas

A cobrança do TIRO LATERAL NO HANDEBOL

- O **Tiro Lateral** é cobrado do local onde a bola saiu da quadra pela linha lateral
- **Não** é necessário o apito (**autorização**) do **árbitro** para a execução do Tiro Lateral
- O jogador deve permanecer com **um pé sobre a linha** durante o Tiro Lateral
- Os adversários devem respeitar um **distância** mínima de **3 metros** do executante do Tiro Lateral, **exceto** quando há um tiro lateral **do lado da área de gol** e o adversário pode se posicionar a menos de 3 metros para permanecer fora da área

A Cobrança do TIRO DE META NO HANDEBOL

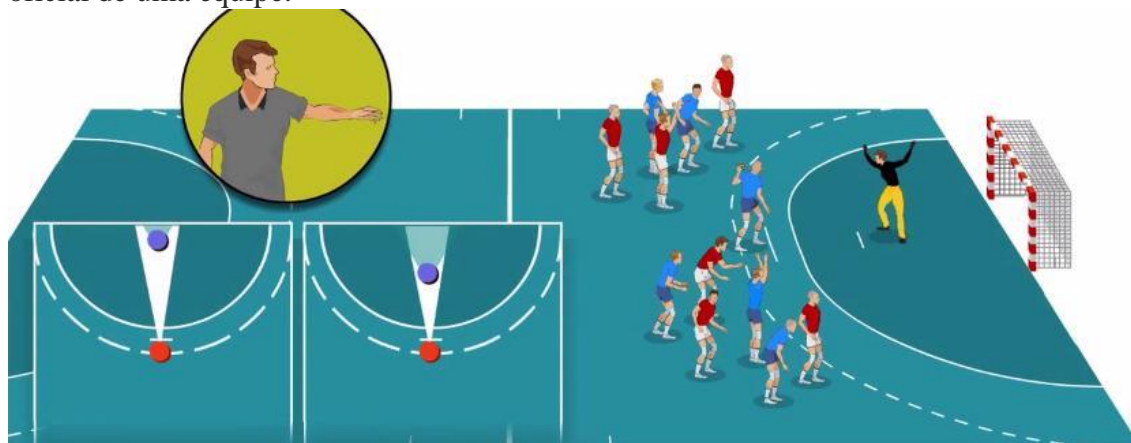
De acordo com as Regras do Handebol o **tiro de meta** é cobrado somente pelo **goleiro** e não há necessidade do apito do árbitro.

É marcado um **Tiro de Meta** quando:

- um jogador adversário invadir a área de gol
- o goleiro domina a bola em sua área de gol ou a bola está parada dentro da área de gol
- um jogador adversário tocar a bola que está rolando ou parada dentro área de gol
- a bola sair pela linha de fundo, após ter sido tocada pelo goleiro ou por um adversário

TIRO DE 7 METROS NO HANDEBOL

O **Tiro de 7 metros** é uma das principais regras oficiais do **Handebol**, é concedido toda vez que um **clara chance de gol é interrompida** por um falta, um apito não justificado, por uma pessoa que não participa do jogo ou por qualquer membro oficial de uma equipe.



Handebol Regras e Fundamentos: Tiro de 7 metros

- O **Tiro de 7 metros** deve ser **executado após o apito** do árbitro, em até **3 segundos** e arremessando a bola ao gol
- O executante do tiro de 7 metros deve permanecer **atrás a linha de 7 metros**
- após o arremesso a bola não pode ser tocada pelo executando ou um companheiro da mesma equipe até que a bola toque em um adversário ou na trave
- os **companheiros** do executante devem permanecer **fora da linha de tiro livre**
- os **adversários** devem permanecer **fora da linha de tiro livre** e a **3 metros de distância da linha de 7 metros**
- se o **goleiro** adversário **cruzar a linha de limitação** do goleiro e o gol não foi marcado o tiro de 7 metros deve ser repetido

Os Fundamentos do Handebol

Agora vamos falar dos **Fundamentos do Handebol**: execução dos fundamentos técnicos do Handebol, características e tipos de **empunhadura**, **passé**, **drible**, **arremesso** e **finta** na Handebol.

O que é e quais são os Fundamentos do Handebol?

Os Fundamentos do Handebol são as técnicas e movimentos utilizados para jogar **Handebol**. Os **principais Fundamentos Técnicos do Handebol** são: a **Empunhadura**, a **Recepção**, o **Passé**, o **Arremesso**, o **Drible** e a **Finta**.

Fundamento Empunhadura no Handebol

A **Empunhadura** é um dos **fundamentos mais básicos do Handebol**, trata-se do ato de **segurar a bola** de Handebol com **uma das mãos**. A Empunhadura correta no Handebol é feita **segurando** a bola na **palma da mão e apertando** (fazendo pressão) com as **pontas dos dedos**.

***Dica de execução:** A pressão exercida pelos dedos **polegar e mínimo** é muito importante para a realização de uma boa empunhadura.*



Handebol Regras e Fundamentos: a Empunhadura

Fundamento Recepção no Handebol

A **Recepção** é um dos mais simples **fundamentos do Handebol**, trata-se do ato de **receber (receptionar) a bola**. A Recepção no Handebol deve ser feita sempre com as **duas mãos paralelas** e ligeiramente côncavas (em **forma de concha**) e voltadas para **frente**.

Observação: A Recepção no Handebol também pode ser feita com uma só mão.

Fundamento Passe no Handebol

O **Passe** é um dos **principais Fundamentos do Handebol**, o passe é o ato de **lançar a bola** entre os **jogadores de uma mesma equipe**.



Handebol Regras e Fundamentos: o Passe

Quais são os Tipos de Passe no Handebol?

- **Passe acima do ombro:** conhecido como **Passe de Ombro**, é o passe mais utilizado num jogo de Handebol, pode ser feito em **trajetória reta** ou **parabólica**.
- **Passe em pronação:** O Passe em **Pronação** no Handebol feito segurando a bola com a **palma da mão apontada para baixo** e realizando um **giro do punho** para fora. Pode ser feito com direção **lateral** ou **para trás**.
- **Passe por trás da cabeça:** O passe por trás da cabeça no Handebol é executado exatamente como diz o nome, lançando a bola **“por trás da cabeça”**, pode ser feito em direção **lateral** ou **diagonal**.

- **Passo por de trás do corpo:** O passe por trás do corpo é feito lançando a bola por **trás do corpo**, pode ser feito em direção **lateral** ou **diagonal**.
- **Passo para trás:** É o passe feito na altura da cabeça com **extensão do punho** jogando a bola para trás.
- **Passo quicado:** É quando a bola **toca o solo** da quadra uma vez antes de ser recepcionado pelo companheiro de equipe. Esse tipo de passe é utilizado para desviar a bola de um marcado adversário.

Fundamento Arremesso no handebol

O **Arremesso** é também um dos principais **Fundamentos Técnicos do Handebol**, é através do arremesso que se **marca os gols** em um **jogo de Handebol**. O Arremesso é o ato de lançar a bola em direção ao gol (meta) da equipe adversária.



Handebol Regras e Fundamentos: o arremesso

Quais são os Tipos de Arremessos no Handebol?

- **Arremesso com apoio** – É o tipo de arremesso no Handebol onde **um ou os dois pés estão em contato com o solo** no momento da execução do arremesso.
- **Arremesso em suspensão** – Nesse tipo de Arremesso o jogador de Handebol realiza um **salto** e fica com o **corpo completamente suspenso** no ar no momento da execução do arremesso.
- **Arremesso com queda** – É o tipo de Arremesso no Handebol onde o jogador **projeta uma queda após o arremesso**. Ao forçar uma queda o jogador de Handebol projeta o corpo e consegue colocar mais **potência** no arremesso. É um tipo de arremesso muito utilizado entre os pivôs no Handebol.
- **Arremesso com rolamento** – É o tipo de Arremesso onde após o jogador lançar a bola, ele realizado um rolamento, normalmente um rolamento de ombro. É um tipo de arremesso comumente utilizado pelos “Pontas” no Handebol.

Fundamento Drible no Handebol

O **Drible** é um **fundamento básico do Handebol**, trata-se do ato de **quicar a bola** com uma das mãos sem perder o domínio da bola. O Drible pode ser feito com o jogador parado ou em movimento. A **principal função do drible** no Handebol é a **progressão** com posse de bola.



Regras e Fundamentos do Handebol: o Drible

Quais são os tipos de Drible no Handebol?

O Drible Alto: É muito usado para **deslocamento em velocidade** do jogador de Handebol. O Drible alto é bastante utilizado em contra-ataques.

O Drible Baixo: O Drible baixo é basicamente usado para **proteger a bola** diante de um marcador adversário.

Os objetivos do Drible no Handebol são:

- **fintar** a defesa
- sair da **marcação**
- **conquistar** uma **posição** de arremesso mais **favorável**

Fundamento Finta no Handebol

A **Finta** no Handebol é executada quando um jogador com a posse da bola, **ameaça** realizar um **movimento** em determinada **direção** para **enganar** e **desequilibrar** a **marcação** do adversário e realizar o movimento em outra direção.



Handebol Regras e Fundamentos: a Finta

São Características Técnicas da Finta no Handebol

- **Deslocamento** (mudar de um ponto para o outro da quadra)
- **Mudança de direção** (se deslocar em direções diferentes)
- **Troca de Ritmo** (do lento para o rápido e do rápido para o lento)

Quais são os Objetivos do Finta no Handebol?

- **Passar pela marcação** de um adversário
- **Desequilibrar** um adversário direto
- **Desviar a atenção** do adversário
- **Ganhar superioridade numérica** em relação a equipe adversária

São características para uma boa Finta:

- Ter uma boa **velocidade** de **reação**
- Ter uma bola **velocidade** de **deslocamento**
- Ter um bom **equilíbrio**
- Ser **ágil** nas mudanças de direção

Quais são os Tipos de Finta no Handebol?

- Finta de Arremesso
- Finta de Passe
- Finta com deslocamento para direita
- Finta com deslocamento para esquerda

Futebol de Salão – História e Regras

O Futebol de Salão é o esporte que deu origem ao que conhecemos hoje como Futsal. Do campo para quadra, a mudança de nome para Futsal, as mudanças nas regras, enfim, é um rica história que contaremos com detalhes a seguir.

A História do Futebol de Salão

Versão brasileira da origem do Futebol de Quadra

A história do Futebol de Salão tem duas versões divergentes sobre a sua origem. Uma das versões é que o Futebol de Salão começou a ser praticado na cidade de São Paulo/Brasil, na associação cristã de moços (ACM), na década de 1940, pois já havia uma dificuldade em encontrar campos de Futebol livres para a prática do esporte. A solução foi usar as quadras de Basquetebol e Hóquei para jogar Futebol.

A Versão uruguaia da origem do Futebol de quadra

A outra versão bastante reconhecida é que ele começou a ser praticado na década de 1930 em Montevidei/Uruguai, também na Associação Cristã de Moços, seu inventor foi o professor Juan Carlos Ceriani, que chamava o novo esporte de “Indoor-Foot-Ball”.



Algumas Curiosidades

A bola foi umas das primeiras adaptações que o Futebol de Quadra precisou fazer. A bola usada no campo era grande e quicava muito, para usar na quadra precisava de uma bola menor e mais pesada, com isso o Futebol de Salão chegou a ser conhecido como o “esporte da bola pesada”.

Outra adaptação que precisou ser feita foi em relação ao número de jogadores de cada equipe no Futebol de Salão, já os 11 jogadores do Futebol de campo não se encaixavam na quadra. Foram tentadas várias formações, até chegarem ao número de 5 jogadores por equipe.

A história do Futebol de Quadra no Brasil

Em São Paulo/Brasil na década de 1950 o professor Habib Maphus foi responsável pela elaboração de normas para prática do Futebol jogado em quadra, além disso fundou a Liga de Futebol de Salão da Associação Cristã de Moços.



Ainda na década de 1950 foi fundada a Liga Metropolitana de Futebol de Salão, atualmente Federação de Futebol de Salão do Estado do Rio de Janeiro, a primeira federação estadual do Brasil. Nesse mesmo período foram criadas a federação mineira e a paulista de Futebol de Salão, a partir daí foram fundadas várias federações estaduais pelo Brasil.

Em 1957 a Confederação Brasileira de Desportos (CBD) criou o Conselho Técnicos de Assesores de Futebol de Salão, para conciliar divergências de regras e discutir o futuro do esporte no Brasil.

Também em 1957 houve a primeira tentativa de criação da Confederação Brasileira de Futebol de Salão, que não foi autorizada pelo Conselho Nacional de Desportos (CND). Só em 15 de junho 1979 foi realizada a assembleia oficializou e que fundou a Confederação Brasileira de Futebol de Salão, CBFS. Momento marcante na história do Futsal brasileiro.

As entidades internacionais

Em setembro de 1969 em Assunção no Paraguai foi fundada a Confederação Sulamericana de Futebol de Salão, com a presença de representantes do esporte no Brasil.

Em julho de 1971 em São Paulo/Brasil, com representantes de Brasil, Argentina, Paraguai, Uruguai, Bolívia, Peru e Portugal foi fundada a FIFUSA – Federação Internacional de Futebol de Salão.



PRIMEIRAS COMPETIÇÕES INTERNACIONAIS

Em 1980 foi realizado o primeiro Pan-americano de no México, com a participação de Brasil, México, Paraguai, Uruguai, Argentina, Bolívia e Estados Unidos. O Brasil foi o vencedor desta competição.

Em 1982 a FIFUSA realizou o primeiro Campeonato Mundial em São Paulo/Brasil. O Brasil foi o primeiro campeão mundial de Futebol de Salão, o torneio teve a participação de Brasil, Paraguai, Argentina, Costa Rica, Tchecoslováquia, Colômbia, Uruguai, México, Itália, Holanda e Japão.

Em 1985 foi realizado o segundo mundial na Espanha, novamente vencido pelo Brasil. Já em 1988 o terceiro mundial foi realizado em Austrália e vencido pelo Paraguai.

A Mudança de nome para Futsal

Em 1989 a FIFA – Federação Internacional de Futebol – resolveu entrar de vez na disputa pelo controle do Futebol de Salão, criando novas regras e mudando o nome para FUTSAL. No mesmo ano realizou na Holanda a primeira Copa do Mundo de Futsal da FIFA. A equipe brasileira do Bradesco foi autorizada pela CBFS a participar da competição e se tornou a campeã da primeira Copa do Mundo de Futsal da FIFA.



[Leia também >> Todas as Copas do Mundo de Futebol](#)

A Importância do Brasil no Esporte

Um momento importante na **história desse esporte** foi quando o Brasil, maior potência do Futebol de Salão mundial, oficializou a sua desfiliação da FIFUSA, aderindo a FIFA e ao FUTSAL. Sem dúvida um dos momentos mais importante do histórico do Futsal no mundo.

Campeões mundiais de Futebol de Salão FIFUSA

- 1882 – Brasil
- 1885 – Brasil
- 1988 – Paraguai

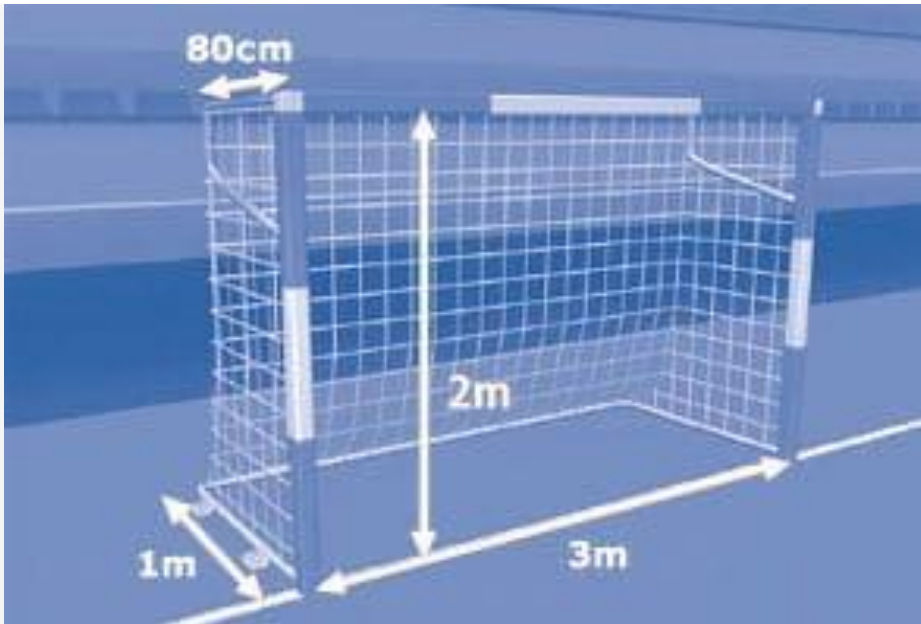


Copas do Mundo de Futsal

A partir de 1992 as Copas do Mundo de FUTSAL organizadas pela FIFA passaram a ser realizadas de 4 em 4 anos.

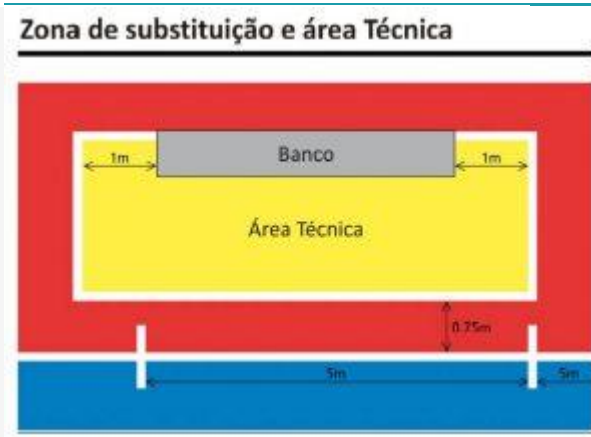
Os campeões da Copa do Mundo de Futsal da FIFA são:

- 1989 – Brasil
 - 1992 – Brasil
 - 1996 – Brasil
 - 2000 – Espanha
 - 2004 – Espanha
 - 2008 – Brasil
 - 2012 – Brasil
 - 2016 – Argentina
-



A Zona de Substituição dos Jogadores

As substituições são ilimitadas durante o jogo de Futebol na quadra. Porém há uma zona onde, **obrigatoriamente**, serão feitas as substituições, que fica em frente a cada banco de reservas/área técnica com **5 metros de largura**.



Quantidades de Jogadores por Equipe

Diferente do campo, uma equipe no Futebol de Quadra é formada por **5 jogadores**, sendo um deles o **goleiro**. Em competições oficiais o número máximo de reservas é de 9 atletas. As substituições são ilimitadas. As substituições podem ser feitas com o bola em jogo ou fora de jogo, desde que na ZONA DE SUBSTITUIÇÃO.

- Conheça **Posições do Jogadores de Futsal**

O Tempo de Duração de uma Partida

Uma partida é cronometrada e dividida em dois **tempos iguais**. Para partidas adulta, sub-20 e sub-17 serão dois tempo de **20 minutos**, já para partidas sub-15, serão dois tempos de 15 minutos. O intervalo entre os tempos de jogo deve ser de no máximo 15 minutos.

Regras Relacionadas ao Goleiro

Não é permitido ao goleiro **ficar com a bola por mais de 4 segundos**, com os pés ou com as mãos, em sua quadra de defesa. Na quadra de ataque o goleiro pode tocar na bola livremente e por quanto tempo quiser como um jogador de linha. É permitido apenas **um recuo de bola para o goleiro**, e ele não pode receber a bola recuada usando as mãos. **Após um recuo**, ele só poderá receber a bola em sua quadra de defesa se ela tocar em um adversário.



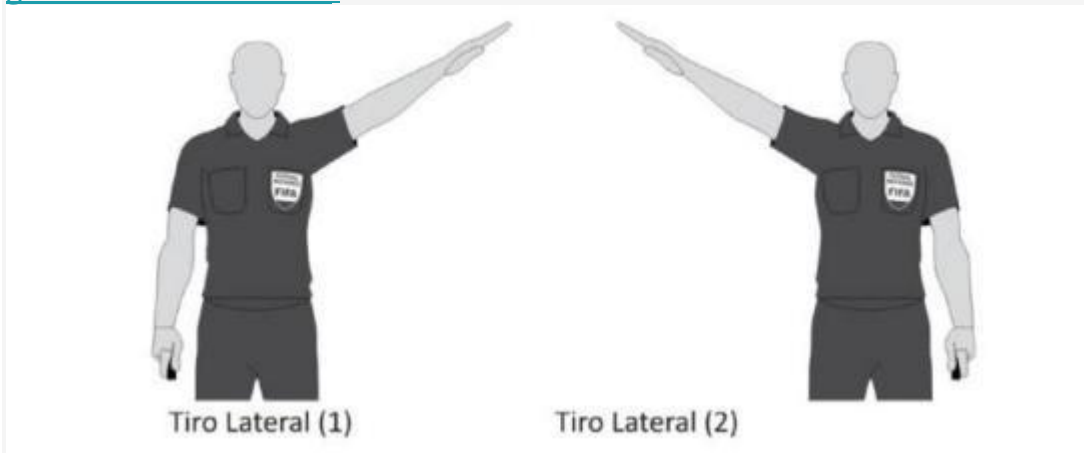
A Expulsão de um Jogador

1. a equipe que tiver um jogador expulso, ficará com um jogador a menos por 2 minutos ou até sofrer um gol.
2. Se ambas as equipes tiverem jogadores expulsos e estiverem com o mesmo número de jogadores em quadra, a recomposição das equipes só será feita após os 2 minutos.
3. Se ambas as equipes tiverem jogadores expulsos, porém uma das equipes estiver em inferioridade numérica por ter tido mais jogadores expulsos, a equipe em inferioridade numérica pode ter a reposição de um jogador após sofrer um gol. **Ex.:** A equipe A teve dois jogadores expulso, a equipe B teve 1 jogador

expulso, caso a equipe A, que está em inferioridade numérica, sofra um gol antes de passado 2 minutos após a expulsão, a equipe A poderá ter a reposição de um jogador.

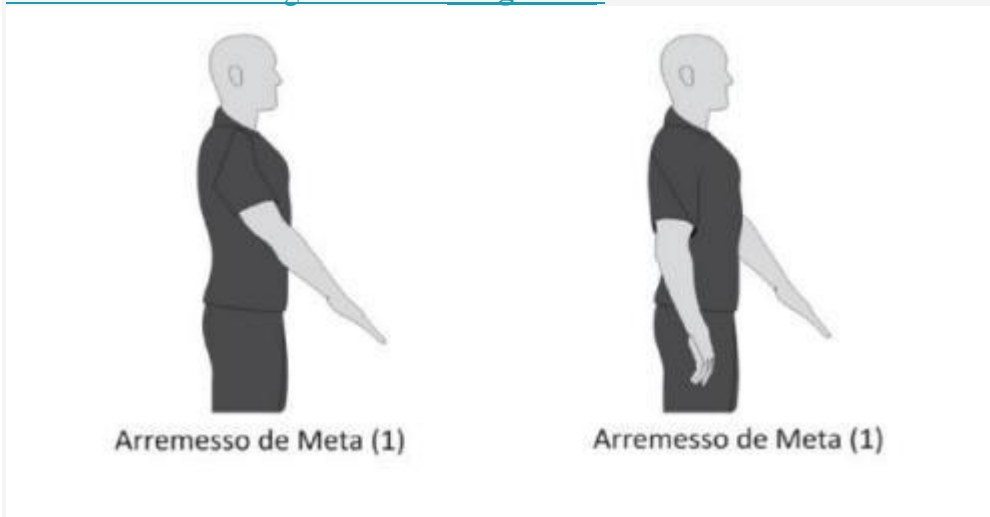
O Tiro Lateral

O tiro lateral é cobrado com os **pés**, a bola deve ser colocada sobre a linha ou até 25 centímetros fora da quadra, o jogador que cobrar o tiro lateral **não pode estar com os pés dentro da quadra**. A cobrança deve ser feita em **4 segundos**. **Não é permitido gol direto de tiro lateral.**



O Tiro de Meta

O **tiro** de meta deve ser cobrado exclusivamente pelo **goleiro**, usando as mãos, dentro de sua área de gol e em até **4 segundos**.



Escanteio ou Tiro de Canto

O tiro de canto/escanteio é cobrado com a bola no quarto de círculo, com os pés em até **4 segundos**.

O que são os Fundamentos do Futsal

Os **Fundamentos do Futsal** são as técnicas utilizadas durante o jogo de [Futsal](#). São fundamentos do Futsal o domínio ou recepção da bola, o controle de bola, a condução de bola, o passe, o chute, o cabeceio, o drible e a finta.

Quais são os Fundamentos do Futsal?

Os fundamentos do Futsal são o **domínio** ou **recepção** da bola, o **controle** de bola, a **condução** de bola, o **passe**, o **chute**, o **cabeceio**, o **drible** e a **finta**. Veja abaixo um resumo dos principais fundamentos do Futsal.

Fundamento Recepção ou Domínio de bola no Futsal

É o ato de receber a bola no Futsal, o **domínio** pode ser realizado com qualquer parte do corpo permitida pelas [Regras do Futsal](#), como pés, coxa, peito, cabeça e outras partes. A principal e a mais indicada técnica para recepção/domínio da bola no Futsal é a “**pisada**”, que é quando o jogador de Futsal domina a bola pisando nela com a sola do pé.



Fundamento Controle de bola no Futsal

O **Controle** de bola no Futsal se diferencia do domínio de bola pois se refere ao ato de manter a bola sobre controle sem deixá-la cair no chão. Essa técnica também é popularmente conhecida como embaixadinha.

Fundamento Condução de bola no Futsal

A **Condução** de bola é o ato de conduzir a bola sobre seu domínio através da quadra de jogo. É possível fazer a condução de bola em linha reta ou com mudanças de direção (zigzague). A condução pode ser usando a parte frente do “peito” do pé ou pisando na bola, o chamado “rolinho”. É muito importante que a Condução seja feita com a bola bem próxima aos pés do jogador.



Regras e Fundamentos do Futsal: condução de bola

Fundamento Passe de bola no Futsal

O **Passe** de bola no Futsal é o ato de enviar a bola para um jogador da mesma equipe. O Passe pode ser realizado com qualquer parte do corpo permitida pelas [Regras do Futsal](#), com os pés, a coxa, o peito, a cabeça, o calcanhar. A técnica mais utilizada de passe é feito tocando a bola com a parte interna do pé, o chamado passe colocado.



Regras e Fundamentos do Futsal: o passe no Futsal

Fundamento Chute ou finalização no Futsal

O **Chute** no Futsal é o ato de enviar a bola em direção a meta/gol da equipe adversária com a intenção de marcar um gol. O Chute pode ser realizado com qualquer parte do corpo permitida pelas [Regras do Futsal](#), chute com a parte interna do pé (colocado), com o “peito” do pé, de pico, de calcanhar, de coxa, de cabeça. O melhor Chute é aquele que une precisão e força.



Regras e Fundamentos do Futsal: o chute ou finalização no Futsal

Fundamento Cabeceio no Futsal

É o ato de dar uma cabeçada na bola, o **Cabeceio** no Futsal pode ser usado de forma defensiva, para interromper um ataque adversário, para dar Passes ou em forma de Chute/Finalização, com o objetivo de marcar um gol. A técnica mais utilizada de Cabeceio no Futsal é feita usando a região da testa.

Fundamento Drible no Futsal

O **Drible** no Futsal envolve outros dois fundamentos, o Domínio e a Condução. O Drible é o ato de passar dominando e conduzindo a bola. O Drible exige mudança de direção, criatividade, velocidade e agilidade, com intenção de enganar o adversário e passar por ele.



Regras e Fundamentos do Futsal: o Drible no Futsal

O Fundamento Finta no Futsal

A **Finta** no Futsal é diferente do Drible pois é feita sem o domínio da bola, também conhecida como Drible de Corpo. A Finta é um movimento criativo, com mudança de direção, sem a bola, feita para enganar o adversário com o objetivo de alcançar ou receber a bola.