



BADMINTON

1. HISTÓRIA

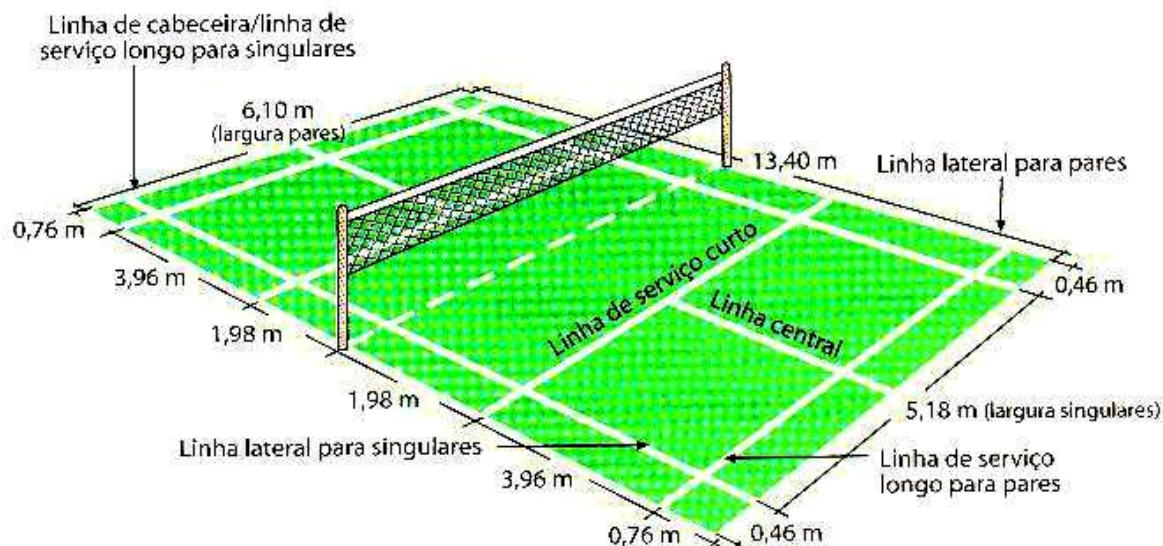
- Há 2000 anos atrás já se jogavam jogos de “raquete” e “volante” em locais como a Grécia antiga, a China e a Índia.
- Em 1870, um jogo de raquetes e volantes era praticado em Badminton, nome de uma propriedade do duque de Beaufort em Inglaterra, por vários oficiais ingleses convidados do duque, vindos da Índia.
- Em 1893, forma-se a primeira organização federativa, a Badminton Association of England, e com ela aparece o primeiro conjunto de leis oficiais de jogo.
- Em 1934, forma-se a Internacional Badminton Federation (IBF), com 9 países membros, mas presentemente tem filiados mais de 140 países.
- Desporto olímpico, desde Barcelona – 1992.
- Em 1954, forma-se a Federação Portuguesa de Badminton.

CARACTERIZAÇÃO

- desporto de raquete,
- individualmente ou em pares,
- disputado num court,
- O volante pode ser sintético ou de penas



2. CAMPO



OBJETIVO

Fazer passar o volante por cima da rede, respeitando as regras do jogo, fazendo-o tocar no campo do adversário (ação ofensiva),

e

Impedir que o volante toque no seu próprio campo (ação defensiva).

3. REGULAMENTO

- . Um jogo é disputado à melhor de 3 sets de 21 pontos, com pontos em todas as jogadas.
- . Se a pontuação for 20-20, o set será ganho pelo jogador ou par que primeiro consiga uma vantagem de 2 pontos
- . Se a pontuação for 29-29, o set será ganho pelo jogador ou par que ganhar o ponto seguinte
- . O jogador ou par que ganhar um set começará a servir no set seguinte
- . Quando um dos lados chegar a 11 pontos haverá um intervalo de 60 segundos
- . Entre jogos é permitido um intervalo de 120 segundos

- Todas as linhas são parte integrante da área que definem.
- Num serviço correcto:
 - o servidor e o recebedor deverão encontrar-se dentro das áreas de serviço diagonalmente opostas, sem pisar as linhas limites respectivas; uma parte de ambos os pés do servidor e do recebedor devem permanecer em contacto com o solo.
 - A raquete do servidor deverá contactar, o volante, enquanto este estiver abaixo da cintura.
 - A haste da raquete do servidor, no momento de bater o volante, deverá estar apontada numa direcção descendente.
 - Uma vez que os jogadores tomem as suas posições, o primeiro movimento, (de trás) para diante, executado pela cabeça da raquete do servidor, é considerado como início do serviço.
 - O serviço considera-se executado quando, o volante é batido pela raquete do servidor, ou quando o volante cai na superfície do court.
 - Nos jogos de pares, os parceiros podem tomar qualquer posição no campo, desde que esta não perturbe a visão, quer do servidor, quer do recebedor.

FALTAS (e ponto para o adversário)

- Se um serviço não for correcto
- Se o servidor, na tentativa de servir, falhar o volante.
- Se, no serviço, depois de passar por cima da rede, o volante fique preso na rede ou em cima dela.
- Se, quando em jogo, o volante:
 - Caia fora das linhas limites do campo;
 - Passe através ou sob a rede;
 - Não consiga passar sobre a rede;
 - Toque o telhado, o tecto ou as paredes laterais;
 - Toque o corpo ou vestuário de um jogador; ou
- Se, quando em jogo, o ponto inicial de contacto do volante com a raquete não é executado do lado da rede do jogador que executa o batimento. (No entanto, o jogador que executa o batimento pode seguir o volante, por cima da rede, com a raquete, na sequência de um batimento).
- Se, quando o volante está em jogo, um jogador:
 - Toque na rede ou nos seus sustentáculos, com a raquete, o corpo ou o equipamento;
 - Invada o campo do adversário com a raquete ou o corpo, de qualquer forma;
 - Faz obstrução :impede o adversário de executar um batimento legal em que o volante é seguido por cima da rede;
- Se, quando em jogo, um jogador deliberadamente distrai o adversário através de qualquer acção, tal como gritar ou gesticular.
- Se, quando em jogo, o volante:
 - é batido sucessivamente duas vezes pelo mesmo jogador com dois batimentos;
- Se um jogador for culpado de flagrantes, repetidas ou persistentes ofensas.

REPETIÇÕES

- se acontecer algo de inesperado ou accidental.
- Se durante o serviço, o recebedor e o servidor forem ambos punidos, simultaneamente, com uma falta.
- Se o servidor executar o serviço antes do recebedor estar preparado.

4. GESTOS TÉCNICOS

Pega da Raquete

- Colocar a raquete de modo a que faça um ângulo com o braço de aproximadamente 90°.
- Envolver o cabo da raquete com a mão, colocando o polegar entre o indicador e os restantes dedos.

Pega do volante

O jogador colocando-se de frente para a rede segura a raquete com uma mão abaixo da linha da cintura e o volante à altura do peito com a outra mão.



Pega pela pena - O volante é seguro na zona das penas pelos dedos indicador, médio e polegar.



Pega pela base - O volante é seguro na zona da sua base pelos dedos polegar, indicador, médio e anelar.

Posição Base

Atitude corporal que permite ao jogador deslocar-se rapidamente em qualquer direcção e executar os diferentes batimentos.

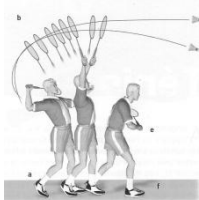
Implica uma atitude de equilíbrio e de vigilância.

- Pés à largura dos ombros;
- Um pé ligeiramente à frente do outro;
- Os ombros ligeiramente avançados;
- Distribuir o peso do corpo sobre os apoios;
- Flectir os membros inferiores;
- Olhar para a frente;
- Raquete à altura do ombro;



Clear

- Utilizado na devolução do volante, com trajectórias altas.
- O batimento é feito **por cima da cabeça** e à frente do corpo, com o braço estendido.



- rodar ombros e pernas;
- flectir o braço da raquete com a mão ao nível da nuca;
- batimento explosivo, por cima e à frente da cabeça, com extensão final do braço;
- bloquear o pulso e a rotação do tronco no momento final do movimento;
- imprimir ao volante uma trajectória alta e longa de modo que caia perto da linha final do adversário;

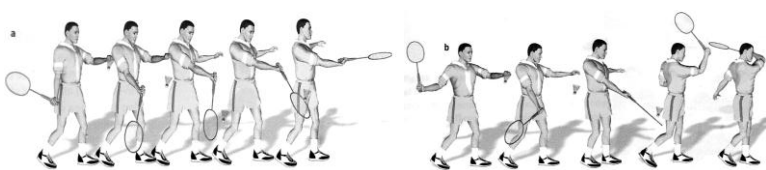
Lob

- Utilizado com trajectórias abaixo da cintura.
 - colocar o pé do lado da raquete à frente;
 - bater de modo explosivo à frente do corpo e abaixo da cintura;
 - fazer um movimento de chicotada ao nível do pulso;
 - imprimir ao volante uma trajectória ascendente, alta e profunda, de forma a que o volante caia perto da linha de fundo do campo adversário;

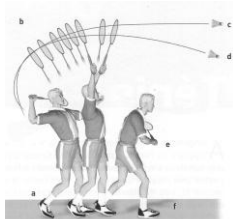


Serviço

- colocar de lado e voltado diagonalmente para o adversário;
- colocar o pé esquerdo à frente dirigido ao canto direito oposto;
- apoiar ligeiramente o peso do corpo sobre o pé da retaguarda;
- **Serviço curto**
- segurar o volante pela cabeça, com o braço flectido;
- bater o volante com movimento contínuo da raquete;
- bloquear o pulso no final do batimento;
- imprimir trajectória baixa e tensa de forma a passar junto à rede e a cair perto dessa no campo adversário;
- **Serviço longo**
- segurar o volante pela cabeça, com o braço estendido à altura do ombro;
- movimento de trás para a frente e de baixo para cima, batendo o volante com um movimento de chicotada;
- Imprimir ao volante uma trajectória alta e profunda, de modo que este caia perto da linha final do campo adversário.

**Amorti**

Devolução do volante à dir. ou esq., dominando a força no batimento, para colocar o volante perto da rede, no campo do adversário.

**Remate (Smash)**

Devolução do remate que vem de trajectória alta, com um batimento rápido, forte e com uma trajectória descendente. Batimento acima da cabeça e á frente do corpo, após um movimento amplo e contínuo do braço

FUTSAL

1. HISTÓRIA

A origem do futebol dilui-se na própria história do homem; a bola, ou algo semelhante, surge em inúmeras atividades e jogos praticados pelos nossos antepassados. O jogo "Ta-Jiu" era praticado pelos chineses no século XXV a. C.

O futebol, como hoje o conhecemos, surgiu em Inglaterra, em meados do século XIX; em 1863 foram criadas as primeiras regras oficiais da modalidade.

Em Portugal o futebol terá sido jogado pela primeira vez em 1888.

O futsal é, uma derivação do futebol de onze, o desporto mais praticado no mundo.

Montevideo, no Uruguai, foi possivelmente a cidade que viu nascer o Futsal, nos anos 30, do século XX.

Terá sido Juan Carlos Ceriani quem criou uma versão do Futebol com 5 jogadores, a que chamou "INDOOR-FOOT-BALL".

É no entanto ao Brasil que se deve o grande desenvolvimento da modalidade pois devido à dificuldade em encontrar campos de futebol, os brasileiros improvisavam "peladas" (jogos simplificados) nos campos polidesportivos. O jogo era, já na altura, jogado em recintos com o tamanho dos campos de basquetebol e de andebol.

Inicialmente este jogo teve a denominação de futebol de salão, também por ser praticado em recintos fechados e em pavilhões. De início as equipas variavam de número, podendo ter cinco, seis e até sete jogadores.

Nas décadas de 60 e 70 o futebol de salão foi definitivamente organizado e regulamentado e o número de jogadores fixado em cinco, pelo que frequentemente era referido como Futebol de 5.

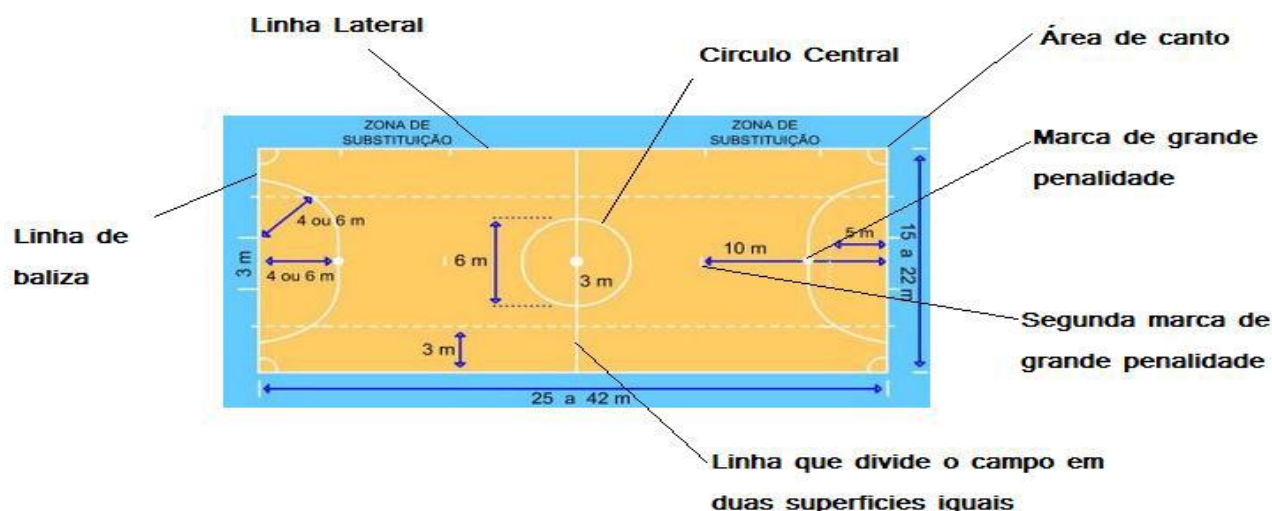
Na década de 90 ocorreu a grande mudança na trajetória do futebol de salão quando se dá a fusão com o futebol de cinco, modalidade reconhecida pela FIFA, passando o termo FUTSAL a designar internacionalmente este jogo.

Em 1982 realizou-se o primeiro campeonato mundial da modalidade e desde aí a seleção brasileira tem dominado as competições desta modalidade; no entanto a Espanha tem evoluído muito o seu nível de jogo de tal modo que foi campeã mundial em 2000 e em 2004.

Em Portugal, o Sporting e o Benfica constituem as principais referências do campeonato nacional.

2. CAMPO

Lei 1 - Campo de Jogo



3. REGULAMENTO**Lei 2 – Número de jogadores**

1. O jogo disputa-se por 2 equipas compostas por 5 jogadores, dos quais 1 será o guarda-redes.
2. Não há limite de substituições "volantes", salvo no que respeita ao guarda-redes.
3. O jogador que entra no terreno de jogo deve fazê-lo também pela zona de substituições e unicamente quando o jogador a substituir tiver ultrapassado completamente a linha lateral;
4. O guarda-redes pode trocar de posto com outro qualquer jogador, mas somente se o árbitro principal for disso previamente informado e desde que a mudança tenha lugar durante uma interrupção do jogo.

Lei 3 - Duração do jogo

1. A partida compreenderá dois períodos de 20 (vinte) minutos cada um.
2. As equipas têm a possibilidade de pedir 1 (um) minuto de tempo morto em cada um dos períodos.
3. Se uma equipa não tiver pedido o tempo morto a que tinha direito na primeira parte, ela não poderá fazê-lo transferir para a segunda parte;
4. O intervalo entre os dois períodos não deve ultrapassar os dez minutos.

Lei 4 – Pontapé de saída e recomeço do jogo**1. NO INICIO DA PARTIDA**

Ao sinal do árbitro principal, o jogo começará por um pontapé de saída:

- executado por um jogador, na direção do campo adversário,
- estando a bola parada e colocada no centro do terreno.
- Todos os jogadores devem encontrar-se no seu próprio meio campo e
- os da equipa oposta à que executa o pontapé de saída devem estar no exterior do círculo de 3m de raio do centro do terreno até que a bola entre em jogo.
- O jogador que executa o pontapé de saída não pode voltar a tocar na bola antes que esta tenha sido jogada ou tocada por qualquer outro jogador.

2. APÓS A MARCAÇÃO DE UM GOLO - O jogo recomeçará da forma anteriormente indicada, sendo dado o pontapé de saída por um jogador da equipa contra a qual foi marcado o golo.

3. APÓS O INTERVALO - As equipas mudam de campo, pertencendo o pontapé de saída à equipa que dele não beneficiou no início do jogo.

4. NO COMEÇO DE QUALQUER PERÍODO DE PROLONGAMENTO, se for caso disso.

Não se pode obter golo diretamente de um pontapé de saída.

Lei 5 – Bola em jogo e bola fora

A bola está fora de jogo:

- a) Quando transpuser completamente uma linha lateral ou de baliza, junto ao solo quer por alto;
- b) Quando o jogo tiver sido interrompido por um dos árbitros.

Lei 6 – Marcação de Golos

- Um golo é marcado quando a bola transpõe completamente a linha de baliza, entre os postes e por baixo da barra, desde que nenhuma infração às Leis do Jogo tenha sido previamente cometida pela equipa a favor da qual o golo será marcado.
- A equipa que marcar um maior número de golos durante um encontro será a vencedora.
- Quando as duas equipas marcarem o mesmo número de golos ou não marcarem nenhum, o jogo será declarado empatado.
- Não existe fora de jogo no Futsal

Lei 8 - Pontapés-Livres

- Quando um jogador executa um pontapé-livre, todos os adversários devem situar-se à distância de, pelo menos, 5 metros da bola e aí permanecer até que a bola esteja em jogo.
- A bola deve estar parada no momento em que se executa o pontapé-livre.

- O jogador que o executou não pode jogá-la de novo antes que ela tenha sido tocada por outro jogador.
- O jogador tem 4 segundos para executar o pontapé-livre.
- Os pontapés-livres classificam-se em duas categorias:
 - o **pontapé-livre direto** - por meio do qual pode ser marcado diretamente um golo contra a equipa infratora;
 - **pontapé-livre indireto** - por meio do qual só pode ser marcado um golo, desde que a bola, antes de entrar na baliza, tenha sido tocada ou jogada por um jogador diferente do que executou o pontapé. Se um pontapé livre indireto é marcado golo diretamente, é concedido um pontapé de baliza à equipa adversária.

Lei 10 - Pontapés de Grande Penalidade

- O pontapé de grande penalidade será executado na marca de grande penalidade.
- Até que seja executado, todos os jogadores, com exceção do guarda-redes adversário e do que vai marcar o castigo, estarão dentro do campo de jogo, mas fora da área de grande penalidade e à distância mínima de 5 metros daquela marca;
- O guarda-redes adversário permanecerá sobre a linha de baliza, entre os postes, sem mover os pés até que a bola entre em jogo.
- O jogador que executa o pontapé deve atirar a bola para a frente e não pode voltar a jogá-la antes que ela tenha sido tocada ou jogada por outro jogador.
- Pode ser marcado diretamente um golo com o pontapé de grande penalidade.

Lei 11 – Pontapé de linha lateral

- Quando a bola ultrapassar completamente a linha lateral, seja pelo ar ou rente ao solo, será reposta em jogo com o pé, em qualquer direção no interior do terreno, no local onde transpôs aquela linha, por um jogador da equipa contrária à do que tocou a bola em último lugar.
- O jogador que efetua a reposição lateral deve, no momento de pontapear a bola, ter uma parte qualquer de cada pé sobre a linha lateral ou sobre o terreno do lado de fora desta linha.
- O jogador tem 4 segundos para realizar o pontapé.
- A bola deve permanecer imóvel sobre a linha lateral.
- A bola após ser posta em jogo não poderá voltar a ser tocada pelo jogador que fez a reposição, antes de ser tocada ou jogada por outro jogador.
- Os jogadores da equipa adversária devem colocar-se a uma distância de 5 metros, no mínimo, do sítio onde se encontra a bola.
- Não pode ser marcado diretamente um golo com a reposição de bola em jogo a partir da linha lateral.

Lei 12 – Lançamento de baliza

- Quando a bola ultrapassar completamente a linha de baliza pelo ar ou rente ao solo, sem ser entre os postes, tendo sido tocada em último lugar por um jogador da equipa atacante;
- O guarda-redes deverá repor a bola em jogo:
 - unicamente com a mão,
 - a partir do interior da sua área de grande penalidade
 - e para o exterior desta,
 - mas nunca para além do seu próprio meio campo.
- A bola será considerada em jogo logo que tenha saído da área de grande penalidade.
- Os jogadores da equipa adversária devem encontrar-se fora da área de grande penalidade até que a bola entre em jogo.

Lei 13 – Pontapé de canto

- Quando a bola, após ter sido tocada em último lugar por um jogador da equipa que defende, tiver ultrapassado completamente a linha de baliza, por alto ou rente ao solo, sem ser entre os postes;
- A bola deve ser colocada em jogo por um jogador da equipa atacante, exatamente na interseção da linha de baliza e da linha lateral e é desse local que ela será pontapeada.
- Os jogadores adversários da equipa que executa o pontapé de canto não podem aproximar-se da bola a menos de 5m, antes que ela esteja em jogo;

- O jogador que executou o pontapé não pode voltar a jogar a bola antes de esta ser tocada ou jogada por outro jogador.
- O jogador tem 4 segundos para executar o pontapé de canto.
- Pode ser marcado um golo diretamente com um pontapé de canto.

4. GESTOS TÉCNICOS

- **Passe:** É quando o jogador passa a bola para um companheiro da sua equipe. Deve ser a ação mais frequente durante o jogo.
- **Receção:** Paragem e domínio da bola vinda de um passe.
- **Condução de bola:** ação de progredir com a bola por todos os espaços possíveis de jogo.
- **Finta:** É o ato em que o jogador usa a bola para enganar o adversário, deixando-o para trás.
- **Remate:** É o gesto técnico que permite marcar golo..

NOÇÕES TÁTICAS FUNDAMENTÁIS

Ataque: Sempre que a tua equipa tem posse de bola.

Desmarcação – Sempre que um colega da tua equipa tem a bola deves movimentar-te para o espaço livre com rapidez para fugires à marcação do adversário e receberes a bola.

Defesa: Sempre que a tua equipa não tem posse de bola.

Marcação – marcar os adversários que não têm bola, impedindo-os que recebam;

Marcar o adversário que tem a bola impedindo-o de avançar.