



***Special Olympics***

**Guias de Treinamento**  
Regras, protocolo e etiqueta do futebol

**Ensinando regras de futebol**

Regras Unified Sports

Procedimentos de protesto

**Espírito esportivo**

**Glossário de futebol**

## Ensinando as regras do futebol

A melhor hora para ensinar as regras do futebol é durante os treinos. Consulte a seção **Livro Oficial de Regras Esportivas Special Olympics** para obter uma lista completa de todas as regras de futebol. A filosofia de jogo justo da Federação Internacional de Associações de Futebol (FIFA) é defendida em todo o mundo do futebol. As diretrizes a seguir são obtidas das Leis do Jogo e do Guia Universal de árbitros da FIFA. Como treinador, é sua responsabilidade saber e entender as regras do jogo. É igualmente importante ensinar as regras aos seus jogadores e fazê-los jogar dentro do espírito do jogo. Seguem algumas leis selecionadas entre as 17 leis que governam o jogo de futebol. Mantenha cópias atualizadas das Regras Esportivas Oficiais Special Olympics e dos manuais de regras de futebol de federações nacionais e internacionais. Saiba as diferenças e leve-os para todos os jogos.

### **Lei V — Árbitros**

O árbitro é responsável por todo o jogo, incluindo manter um registro do jogo e agir como marcador do tempo. O árbitro toma decisões sobre penalidades, problemas e expulsa jogadores por conduta irregular. Ele também pode interromper o jogo devido a mau tempo, interferências de espectadores, etc. O árbitro determina os tempos devido a ferimentos e outras interrupções. Todas as decisões do árbitro são irrevogáveis.

### **Lei VI — Bandeirinhas**

Dois bandeirinhas são responsáveis por indicar ao árbitro quando a bola está fora de jogo e que time tem direito a uma lateral, chute a gol ou escanteio.

### **Lei VIII — O início do jogo**

No início de cada tempo e após a marcação de um gol, uma saída inicia o jogo. A bola é colocada no ponto central do círculo central. A bola deve ser chutada para frente e sair da circunferência antes de estar oficialmente em jogo.

Todos os jogadores devem permanecer em seu campo e a equipe oponente deve ficar fora do círculo até a bola estar em jogo. O jogador que chuta a bola não pode tocar nela novamente até ela ser tocada por outro jogador. Não é permitido marcar um gol diretamente da saída. Um jogador que não seja o jogador que deu o primeiro chute deve tocar a bola antes de um gol poder ser marcado.

Uma moeda é jogada para determinar que equipe decide entre a posse de bola ou a defesa de um lado escolhido. A equipe que não tiver a saída da bola no início do jogo o fará no início do segundo tempo. Uma equipe que sofre um gol recebe o direito de uma saída para reiniciar o jogo.

### **Lei IX — Bola em jogo e fora de jogo**

A bola está fora de jogo quando ela cruza totalmente a linha final, a linha do gol ou uma linha lateral e o árbitro pára o jogo. A bola está em jogo em todos os outros momentos mesmo que tenha atingido traves, travessão ou o árbitro, contanto que ainda esteja no campo.

### **Lei X — Método de pontuação**

Um gol é marcado quando a bola cruza totalmente a linha do gol entre as traves e sob o travessão. Um gol não pode ser resultante de arremesso, condução ou propulsão com as mãos ou braços de um jogador da equipe adversária.

### **Lei VI — Impedimento**

Um jogador está impedido quando ele está no campo do adversário e mais próximo da linha do gol que a bola, a menos que dois oponentes, incluindo o goleiro, estejam mais próximos da linha do gol que o jogador atacante ou se o oponente receber a bola diretamente de um arremesso lateral, um escanteio ou um chute a gol. Apesar de o jogador poder estar em posição de impedimento, uma penalidade só é chamada se o árbitro acreditar que o jogador

esteja interferindo na jogada ou tendo algum tipo de vantagem.

### **Lei XIII — Chute livre**

Chutes livres diretos e indiretos são os dois tipos de chutes concedidos em um jogo. Um gol pode ser marcado diretamente de um chute direto. Para chutes indiretos, a bola deve ser tocada por um jogador que não o jogador que está chutando a bola antes de poder ser marcado um gol. Todos os jogadores da defesa devem ficar pelo menos a 10 jardas da bola nos dois casos. A bola está em jogo após ter viajado por uma distância maior que sua circunferência. O jogador que chuta a bola não pode tocar nela até que outro jogador tenha feito isto.

### **Lei XIV — Chute a pênalti**

Se uma das nove grandes faltas for cometida contra a equipe de defesa em sua própria área de pênalti, é concedido um chute de pênalti à equipe adversária. A bola é colocada no ponto de pênalti, a 12 jardas da frente do gol. Quando chute é dado, o goleiro deve ficar na linha do gol entre as traves. O goleiro não pode mover os pés até a bola ser atingida. Os únicos jogadores permitidos dentro da área de pênalti no momento do chute são o goleiro e o jogador que dá o chute. Todos os outros jogadores devem ficar fora da área de pênalti, pelo menos 10 jardas da bola, até ela estar em jogo.

### **Lei XV — Arremesso de lateral**

Quando um jogador joga a bola para fora de uma das linhas laterais, é concedida uma lateral para a equipe adversária no local em que a bola cruza a linha. O jogador que joga a bola deve ficar de frente para o campo e usar as duas mãos atrás e em cima da cabeça. No momento do arremesso da bola, os dois pés do jogador devem estar no chão e atrás da linha lateral.

### **Lei XXI — Chute a gol**

Um chute a gol é concedido à equipe de defesa quando a bola cruza a linha de fundo e foi tocada por último por um jogador da equipe adversária. A equipe de defesa deve colocar a bola dentro da área do gol. A bola deve ser chutada além da área do pênalti antes de poder ser tocada por outro jogador. Se a bola for tocada por um jogador antes de sair da grande área, o chute a gol é feito novamente. Jogadores da equipe adversária devem ficar fora da grande área no momento do chute. O jogador que chuta a bola não pode tocar nela pela segunda vez até que ela tenha sido tocada por outro jogador. Não é permitido marcar um gol diretamente de um chute a gol.

### **Lei XVII — Escanteio**

Um escanteio é concedido à equipe atacante quando qualquer integrante da equipe de defesa joga a bola além da linha de fundo. O chute é dado a partir do quarto de círculo que fica nos quatro cantos do campo, com um raio de 1 jarda. A bola deve ser colocada dentro do quarto de círculo na linha de fundo do lado da defesa o mais próximo de onde a bola saiu de jogo. O jogador que chuta a bola não pode tocar nela pela segunda vez até que ela tenha sido tocada por outro jogador. Um gol pode ser marcado diretamente de um escanteio. Todos os jogadores de defesa devem ficar a 10 jardas da bola até que ela tenha viajado a distância de sua circunferência.

### **As nove grandes faltas**

Há nove faltas graves, que resultam em chute direto ou chute a pênalti, dependendo do local do ataque.

1. Chutar ou tentar chutar um oponente.
2. Fazer com que um oponente caia, isto é, jogar ou tentar jogar um oponente com as pernas ou cortando o oponente com o corpo ("carrinho").
3. Saltar sobre um oponente de forma perigosa.
4. Bloquear um oponente de forma violenta ou perigosa.
5. Bloquear um oponente por trás a menos que ele esteja obstruindo.
6. Bater, tentar bater ou cuspir em um oponente.
7. Segurar um oponente.
8. Empurrar um oponente.

9. Direcionar ou parar a bola com as mãos ou braços. Esta regra não se aplica ao goleiro dentro da área de pênalti.

## **Regras Unified Sports**

Há algumas diferenças entre as regras da competição Unified Sports e as regras estipuladas nas Regras Esportivas Oficiais Special Olympics e as modificações descritas no livro de regras. As adições estão realçadas acima.

1. Para futebol em times de 5 em cada lado e 11 em cada lado, são necessárias idades e níveis de habilidade semelhantes de atletas e parceiros.
2. A escalação durante a competição consiste em três atletas e dois parceiros para equipes de 5 jogadores e seis atletas e cinco parceiros em equipes de 11 jogadores.
3. As equipes são divididas para competição com base principalmente na habilidade. No futebol, a atribuição da divisão se baseia nos melhores jogadores da lista, não na habilidade média de todos os jogadores.
4. Esportes de equipe devem ter um técnico adulto que não jogue. Jogadores-técnicos não são permitidos nos esportes de equipe.

A eleição dos atletas e parceiros de idades e habilidades semelhantes é essencial para a competição e treinamento de futebol Unified Sports. Apesar de as modificações das regras terem sido implementadas para minimizar as diferenças entre atletas e parceiros, experiências inadequadas de competição e um risco mais alto de ferimentos ocorrem quando há uma correspondência ruim de atletas e parceiros em uma equipe.

## **Procedimentos de protesto**

Os procedimentos de protesto são governados pelas regras da competição. A função da equipe de gerenciamento da competição é fazer cumprir as regras. Como treinador, sua tarefa para com sua equipe e seus atletas é protestar contra ações ou eventos que possam violar as regras oficiais do futebol enquanto seus atletas estiverem jogando. É extremamente importante que você não faça protestos porque seu atleta não conseguiu o resultado desejado de um evento. Fazer protestos é um assunto sério, que impacta a programação de uma competição. Verifique com a equipe de gerenciamento da competição para aprender os procedimentos de protesto para a competição.

## **Espírito esportivo**

Um bom senso esportivo é o comprometimento do atleta e do jogador com um jogo justo, comportamento ético e integridade. Na percepção e na prática, o senso esportivo é definido como as qualidades que são caracterizadas pela generosidade e preocupação genuína com os outros. Abaixo realçamos alguns pontos e idéias chave sobre como ensinar e treinar o senso esportivo dos atletas. Liderar com o exemplo.

### **Esforço competitivo**

- Empenhar esforço máximo durante cada evento.
- Praticar as habilidades com a mesma intensidade da competição.
- Sempre terminar uma corrida ou evento — nunca desistir.

### **Jogo justo sempre**

- Sempre obedecer as regras.
- Demonstrar bom senso esportivo e jogo justo em todos os momentos.
- Respeitar a decisão dos oficiais sempre.

### **Expectativas dos técnicos**

1. Sempre dar um bom exemplo para os participantes e fãs.
2. Instruir os participantes sobre as responsabilidades de senso esportivo e demandar que eles tenham o senso esportivo e a ética como prioridades.
3. Respeitar a decisão dos oficiais da competição, obedecer às regras do evento e não demonstrar comportamento que possa incitar fãs.
4. Tratar os técnicos, diretores, participantes e torcedores adversários com respeito.
5. Apertar as mãos de oficiais e técnico adversário em público.
6. Desenvolver e cumprir penalidades para participantes que não obedeçam aos padrões de senso esportivo.

### **Expectativas de atletas e parceiros em Unified Sports**

1. Tratar os integrantes da equipe com respeito.
2. Incentivar os integrantes da equipe quando eles cometerem erros.
3. Tratar os adversários com respeito: apertar as mãos antes e no final das competições.
4. Respeitar a decisão dos oficiais da competição, obedecer às regras do evento e não demonstrar comportamento que possa incitar fãs.
5. Cooperar com os oficiais, técnicos ou diretores e participantes para conduzir competições justas.
6. Não retaliar (verbal ou publicamente) se a outra equipe demonstrar um comportamento ruim.
7. Aceitar seriamente a responsabilidade e o privilégio de representar a Special Olympics.

8. Definir vencer como fazer o melhor possível.
9. Viver sob o alto padrão de senso esportivo definido pelo seu técnico.

### **Dicas de treinamento**

- Debater a etiqueta do futebol, como parabenizar os adversários após os eventos — perdendo ou ganhando; controlar o humor e o comportamento sempre.
- Dar prêmios ou reconhecimento de senso esportivo após cada jogo ou treino.
- Sempre parabenizar os atletas quando eles demonstrarem um bom senso esportivo.

### **Lembre-se...**

- Senso esportivo é uma atitude demonstrada pela forma como você e seus atletas agem dentro e fora do campo.
- Ser positivo no que diz respeito à competição.
- Respeitar seus adversários você mesmo.
- Sempre ficar sob controle mesmo que esteja se sentindo com raiva.

## Glossário de Futebol

<b>Termo</b>	<b>Definição</b>
<b>Vantagem</b>	Uma regra especial que permite que a jogada continue após uma falta se parar for desvantajoso para o time que sofreu a falta.
<b>Marca central</b>	O círculo no meio do campo. Ele deve ter 10 jardas de diâmetro.
<b>Fora</b>	Quando um jogador chuta a bola para fora de sua área do gol.
<b>Controle</b>	O que um jogador tenta obter quando recebe a bola.
<b>Escanteio</b>	Quando o time de defesa chuta a bola além da linha final do seu campo, a equipe adversária pode reiniciar o jogo.
<b>Chute livre direto</b>	Um chute livre resultante de uma falta que pode ser feito diretamente ao gol sem ter que ser tocado por outro jogador.
<b>Dribles</b>	O jogador que corre com a bola.
<b>Campo</b>	Campo de futebol.
<b>Cobrança de falta</b>	Como um jogo é reiniciado quando um jogador sofre uma falta.
<b>Tabela</b>	Uma jogada em que um jogador, quando em frente ao oponente, passa a bola para um integrante do time e depois a recebe de volta.
<b>Área do gol</b>	Uma caixa que rodeia o gol, distante do gol algumas jardas (a contar da parte interna da trave do gol) e se estende seis jardas dentro do campo.
<b>Tiro de meta</b>	Um chute livre dado ao goleiro se o ataque foi o último a ter contato com a bola antes de ela passar pela linha do gol.
<b>Linha do gol</b>	A linha do campo sobre a qual a bola deve passar para marcar um gol.
<b>Gols</b>	O que os times marcam.
<b>Tempos</b>	O jogo é dividido em dois tempos iguais.
<b>Chute livre indireto</b>	Um chute livre resultante de uma falta que não pode ser feito diretamente para o gol. Se a bola entrar no gol sem tocar outro jogador, o gol é anulado.
<b>Prorrogação</b>	Tempo adicionado ao final de cada tempo para compensar a interrupção do jogo devido a ferimentos, tempo perdido ou a marcação de um gol.
<b>Saída</b>	Como um jogo é iniciado.
<b>Impedimento</b>	Uma infração das regras em que um jogador do ataque não tem pelo menos dois homens da defesa (incluindo o goleiro) entre si e a linha do gol quando a bola é jogada para frente por um integrante do time de ataque.



<b>Área de pênalti</b>	A área marcada em frente ao gol dentro da qual o goleiro pode usar as mãos.
<b>Área de pênalti</b>	A área marcada em frente ao gol dentro da qual o goleiro pode usar as mãos. A área começa e termina 18 jardas para cada lado do gol (a partir da parte interna da trave do gol) e se estende por 18 jardas no campo.
<b>Batida de pênalti</b>	Um chute livre direto resultante de uma falta que tenha ocorrido na área do pênalti. A bola é colocada a 12 jardas da frente do gol. Apenas o goleiro e o jogador que sofreu a falta podem estar na área durante o chute, mas qualquer jogador pode tocar a bola depois que ela tocar o goleiro.
<b>Marca de pênalti</b>	Um “ponto” no campo que está a 12 jardas em frente ao gol, equidistante de cada trave ou, em outras palavras, centralizado.
<b>Proteção</b>	Também chamado de bloqueio. Uma técnica em que o jogador que controla a bola a coloca entre si e o jogador oponente.
<b>Caneleiras</b>	Proteções para as canelas dos jogadores.
<b>Meio-campista</b>	Um jogador da defesa que corre pela área de defesa entre os beques centrais e o goleiro.
<b>Desarmar</b>	Tirar a bola de um jogador utilizando os pés.
<b>Passe centrado</b>	Uma bola passada que divide dois jogadores da defesa.
<b>Arremesso lateral</b>	Uma técnica para retornar a bola para o jogo quando ela sai do campo pelas linhas laterais. O jogador deve colocar as duas mãos na bola e jogar a bola sobre sua cabeça enquanto mantém os dois pés no chão.
<b>Matar a bola</b>	Receber a bola de forma controlada com qualquer parte do corpo (exceto mãos e braços). Normalmente se mata a bola com os pés, coxas ou peito.
<b>Voleio</b>	Chutar a bola ao recebê-la do ar.
<b>Barreira</b>	Um grupo de jogadores da defesa que ficam em pé lado a lado em uma tentativa de defender um chute livre perto do gol.