

24k dragon

O que são penalidades shootout no futebol?

No futebol, um pênalti shootout

é um método utilizado para desempatar partidas quando o tempo regulamentar termina empatado, geralmente em competições como copas ou nos confrontos de promoção/relegação entre equipes. Ocorrem após o término do tempo regulamentar e cada time tem cinco oportunidades de chutar contra o goleiro adversário. Os jogadores devem chutar do mesmo ponto, e cada equipe tem que escolher diferentes jogadores para executar as cobranças. Isso acontece em situações de tempo extra que determinam o desempate.

A significância histórica dos pênaltis shootout

Antes da criação do dos pênaltis shootout, as equipes utilizavam o método do "golden goal"

que consistia em uma prorrogação de trinta minutos no tempo regulamentar, sendo que a equipe que marcasse um gol, venceria a partida. Esse sistema era altamente criticado, pois um time basicamente venceria a partida por sorte.

Em resposta a isso, foi criado nos anos 70 nos EUA o sistema de "penalty kicks"

um método mais justo e confiável para desempatar competições dentro dos esportes coletivos. Depois de ganhar popularidade nessas competições, os pênaltis shootout começaram a ser usados para resolver partidas de futebol.

Impactos e consequências

As consequências dos pênaltis shootout

podem interferir emocionalmente nas equipes e nos jogadores, aumentando a pressão para rever o desempenho do time e de seus jogadores. A eliminação ou a promoção de um time depender do contexto da competição: eles podem determinar quem avança para a próxima rodada ou quem é rebaixado para uma divisão inferior.

Como se preparar para pênaltis shootout

A escolha de jogadores, a precisão e a habilidade em chutar sob pressão são fatores fundamentais para os times vencerem as cobranças de pênaltis. Realize treinos específicos nas cobranças e desenvolva seleções e rotinas, enfatizando o aspecto mental do esporte. Incentive uma mentalidade de crescimento e confiança nos indivíduos e na equipe.

Trabalhe