

Bom de
Bola
Bom de
Escola



Olá, crianças. Tudo bem com vocês?
Espero que sim!

Hoje em nossa aula, iremos falar sobre
um dos fundamentos básico do futebol.

Iremos falar sobre o fundamento "Passe".
isso mesmo!



**Bom de
Bola
Bom de
Escola**



O Passe é caracterizado pela transmissão, ou seja, pela passagem de bola entre dois jogadores da mesma equipe.

Para a realização do Passe, o jogador pode utilizar qualquer parte do corpo, exceto braço, antebraço e mão.

Então vamos dar início as nossas atividades práticas?
Ah! Mas, não se esqueçam de alongar e aquecer o corpo antes dos exercícios. Vamos lá!



No primeiro momento da aula realizaremos o fundamento Passe. O aluno deverá realizar o passe com a parte interna do pé.

Para a execução do Passe aluno deverá manter o pé de apoio ligeiramente afastado da bola. Com a parte interna do pé direito deverá fazer o passe.

O exercício deve ser realizado alternado os lados, ou seja, primeiro realiza o exercício com o pé direito e depois com o esquerdo. 6 REPETIÇÕES.

No segundo momento da aula, o aluno deverá realizar o Passe com o peito do pé. Lembrando de alternar os lados. 6 REPETIÇÕES.

No terceiro momento da aula, o aluno deverá realizar o Passe com a parte externa do pé direito e depois com o esquerdo. 6 REPETIÇÕES.





Espero que tenham gostado muito da aula.

E não se esqueçam de praticar o "Passe" para que possa aplicá-lo com bom desempenho durante as aulas do Programa Bom de Bola, Bom de Escola. Então, por hoje é só crianças!