Bom de
Bola
Bom de
Escola

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

Na aula de hoje falaremos sobre um dos fundamentos básicos do futebol, que é sobre “Condução de bola”.

Isso mesmo!

A condução de bola é o movimento realizado no momento em que o jogador tem a bola sob seu domínio. Conduzir a bola é, depois de recebê-la, ter a habilidade de se movimentar dominando-a, com o objetivo de criar uma nova situação de jogo.

Então vamos dar início as nossas atividades práticas sobre o fundamento “Condução de bola”?

Ah! Mas, não se esqueçam de alongar e aquecer o corpo antes dos exercícios.

Vamos lá!

No primeiro momento da aula do fundamento de condução de bola, deveremos conduzir a bola com a parte externa do pé, contornar o cone e voltar. Repetir o exercício alternando o pé. 6 REPETIÇÕES.

No segundo momento da aula, faremos a condução de bola, passando o pé por cima da bola e conduzindo-a com a sola do pé. Realizar o contorno no cone e retornar. Lembrando de alternar o pé. 6 REPETIÇÕES.

No terceiro momento da aula de condução de bola, iremos fazer a condução com a parte interna do pé, com a bola próximo ao pé. Realizar o contorno no cone e voltar. O exercício deve ser feito alternando os lados, direito e esquerdo. 6 REPETIÇÕES.

No quarto momento da aula o aluno deveremos realizar a condução de bola trocando de direção, intercalando o pé direito e esquerdo ao contornar os cones. 6 REPETIÇÕES.

Bom, crianças. Agora que vocês já assistiram a vídeoaula, assistam também as situações reais de jogo, onde são realizadas o fundamento de Condução de bola.

Espero que tenham gostado muito da aula. E não se esqueçam de praticar a "Condução de bola" para que possa aplicá-la com bom desempenho durante as aulas do Programa Bom de Bola, Bom de Escola.

Então, por hoje é só crianças!

Tchau e até a próxima aula.