



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.



O Domínio é caracterizado pelo ato de ter a bola sob teu controle. O Domínio é fundamental para manter a posse de bola e ter o controle da bola para poder tomar sua a decisão, seja ela para um passe, drible ou chute a gol. Este fundamento técnico é de grande importância no jogo de futebol.

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

Então vamos dar início as nossas atividades práticas sobre os fundamentos do "Passe" e "Domínio"?

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

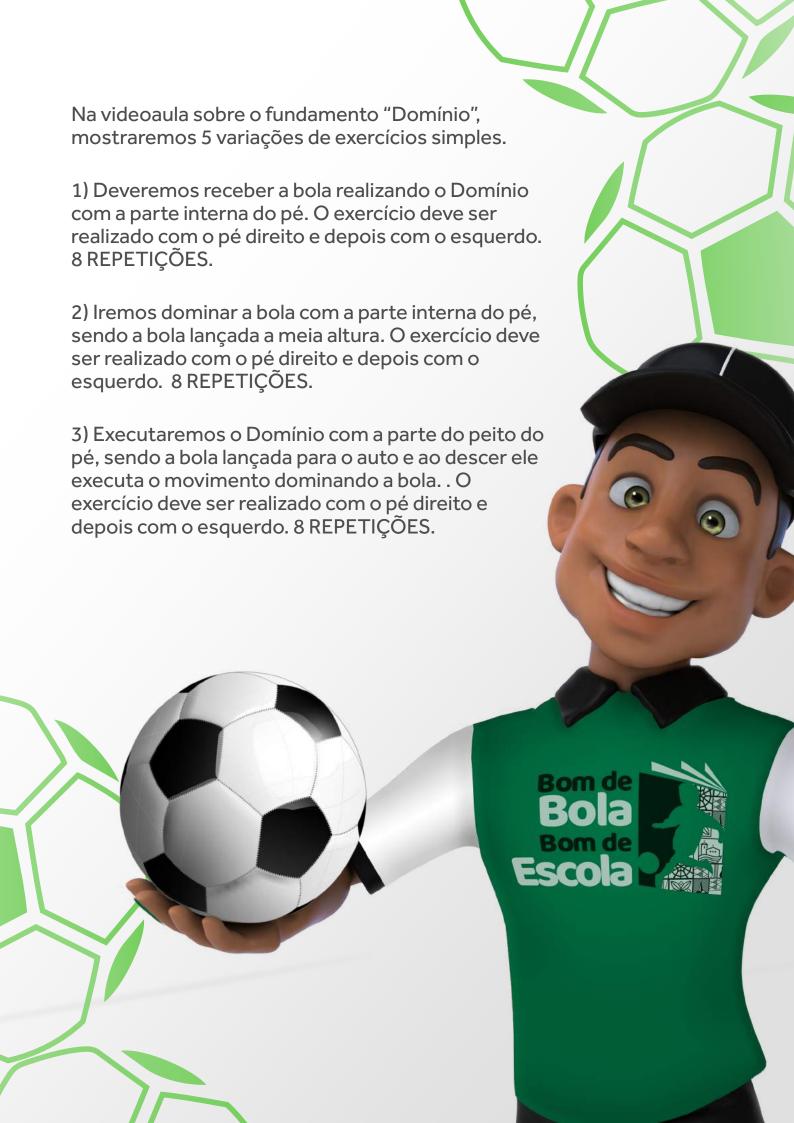


Na videoaula do fundamento PASSE, mostraremos 4 variações de exercícios simples.

- 1) Iremos 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 realizar o exercício com o pé direito e depois com o esquerdo. 8 REPETIÇÕES.
- 2) Deveremos realizar o Passe com a parte do peito do pé. O exercício deve ser realizado alternado os lados, ou seja, primeiro realizar o exercício com o pé direito e depois com o esquerdo. 8 REPETIÇÕES.
- 3) Realizaremos o Passe com a parte externa do pé. O exercício deve ser realizado alternado os lados, ou seja, primeiro realizar o exercício com o pé direito e depois com o esquerdo. 8 REPETIÇÕES.







- 4) Executaremos o Domínio com a coxa, sendo a bola lançada a meia altura e ele, executa o movimento de Domínio. O exercício deve ser realizado com o pé direito e depois com o esquerdo. 8 REPETIÇÕES.
- 5) Deveremos receber a bola lançada pelo auto e deverá executar o Domínio de bola no peito. 8 REPETIÇÕES.

Bom, crianças. Agora que vocês já assistiram a video aula, assistam também as situações reais de jogo, onde serão demonstrados o fundamento do "Domínio" durante as partidas de futebol.



