

**Bom de
Bola
Bom de
Escola**



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

Na aula de hoje falaremos sobre uns
dos fundamentos básicos do
futebol, que é sobre
"Condução de bola" e "Cabeceio".

Isso mesmo!



**Bom de
Bola
Bom de
Escola**

The logo features a green silhouette of a soccer player in motion, kicking a ball. The background of the logo is a grid pattern with various geometric shapes.

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.



O Cabeceio consiste em um movimento no qual o jogador desloca a bola com a cabeça para outro lugar do campo. O fundamento do Cabeceio pode ser utilizado como defesa, passe ou mesmo de finalização para o gol.

No Cabeceio defensivo e no passe com a cabeça, a bola é direcionada para o alto. Já, no Cabeceio ofensivo, ou seja, em direção ao gol, a bola pode ser direcionada para frente ou para baixo, principalmente após cobranças de falta e escanteio, ou de um lançamento.

Então vamos dar início as nossas atividades práticas sobre os fundamentos de “Condução de bola” e “Cabeceio”?

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



Na videoaula sobre o fundamento “Condução de bola”, mostraremos 5 variações de exercícios simples.

1) Conduziremos a bola com a parte externa do pé, em linha reta. O exercício deve ser realizado com o pé direito e depois com o esquerdo.
8 REPETIÇÕES.

2) Deveremos fazer a Condução de bola, passando o pé por cima da bola e conduzindo-a com a sola do pé em linha reta. O exercício deve ser realizado com o pé direito e depois com o esquerdo.
8 REPETIÇÕES.

3) Faremos a Condução com a parte interna do pé, com a bola próximo ao pé em linha reta. O exercício deve ser realizado com o pé direito e depois com o esquerdo. 8 REPETIÇÕES.



4) Iremos realizar a Condução de bola em zig zag, intercalando o pé direito e esquerdo ao contornar os cones. 8 REPETIÇÕES.

5) Realizaremos a Condução de bola trocando a direção de condução. O exercício deve ser realizado com o pé direito e depois com o esquerdo. 8 REPETIÇÕES.

Bom, crianças. Agora que vocês já assistiram a videoaula, assistam também as situações reais de jogo, onde serão demonstrados o fundamento "Condução de bola" durante as partidas de futebol.



Na videoaula sobre o fundamento “Cabeceio”, mostraremos 8 variações de exercícios simples.

1) Deveremos nos posicionar sentados ao chão. Com as pernas esticadas para frente e braços esticados para trás, apoiados ao chão. O aluno receberá a bola pelo alto e deverá executar o Cabeceio, tocando a bola com a parte da frente da cabeça (testa). Para esse movimento, o aluno deve dar uma leve inclinação com o tronco para frente. **8 REPETIÇÕES.**

2) Realizaremos o Cabeceio em pé. Dessa vez o aluno deverá posicionar uma das pernas frente do seu corpo e realizar o Cabeceio com a parte da frente da cabeça, ou seja, com a testa. Logo após, deverá trocar a perna que está à frente e tornar a realizar os movimentos. **8 REPETIÇÕES.**

3) Iremos saltar e cabecear a bola com a parte da testa, dando impulso para a bola subir. **8 REPETIÇÕES.**



**Bom de
Bola
Bom de
Escola**



4) Deveremos cabecear a bola com parte lateral da cabeça. O aluno deverá posicionar uma das pernas a frente do corpo e cabecear a bola com o lado direito da cabeça e logo após com o lado esquerdo. 8 REPETIÇÕES.

5) Realizaremos o Cabeceio com a parte da frente da cabeça, mas dessa vez o aluno deverá cabecear saltando. 8 REPETIÇÕES.

6) Iremos realizar o Cabeceio com a parte da frente da cabeça, mas dessa vez o aluno deverá cabecear saltando, sendo que, ele se afasta e vem de encontro a bola lançada, salta e realiza o Cabeceio. 8 REPETIÇÕES.

Bom, crianças. Agora que vocês já assistiram a videoaula, assistam também as situações reais de jogo, onde são realizados o Cabeceio durante as partidas de futebol.





Espero que tenham gostado muito da aula.

E não se esqueçam de praticar a “Condução de bola” e o “Cabeceio” para que possam aplicá-los com bom desempenho durante as aulas do Programa Bom de Bola, Bom de Escola.

Bom crianças. Agora que vocês já assistiram a vídeo aula de hoje, vamos aprender mais sobre um assunto muito importante! Isso mesmo.

Então vamos lá?