

Bom de
Bola
Bom de
Escola



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

Hoje em nossa aula, iremos falar
sobre dois fundamentos básicos do
futebol.

Iremos falar sobre os fundamentos
"Passe" e "Domínio".

Isso mesmo!



**Bom de
Bola
Bom de
Escola**

The logo consists of a green silhouette of a soccer player in motion, kicking a ball. To the right of the player is a stylized white and black graphic of a school building with a flag on top. The text "Bom de Bola Bom de Escola" is printed in white on a green background.

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) Deveremos conduzir a bola em direção ao companheiro que está a sua frente, chegando perto do companheiro (mais ou menos 2 metros de distância) o aluno executa o Passe com a parte interna do pé. Depois repete o mesmo movimento e faz o Passe com a parte do peito do pé. Depois repete o mesmo movimento e faz 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.**

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

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

1) Deveremos receber a bola realizando o Domínio com a parte interna do pé. O exercício deve ser realizado com o pé direito e depois com o esquerdo. **8 REPETIÇÕES.**

2) Iremos dominar a bola com a parte interna do pé, sendo a bola lançada a meia altura. O exercício deve ser realizado com o pé direito e depois com o esquerdo. **8 REPETIÇÕES.**

3) Executaremos o Domínio com a parte do peito do pé, sendo a bola lançada para o auto e ao descer ele executa o movimento dominando a bola. . O exercício deve ser realizado com o pé direito e depois com o esquerdo. **8 REPETIÇÕES.**



**Bom de
Bola
Bom de
Escola**

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.





Bom crianças! Espero que tenham gostado da aula.

E não esqueçam de praticar os fundamentos “Passe” e “Domínio” para que possam aprimorá-los ainda mais e 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?