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 que é o “Domínio”.

Isso mesmo!

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 segunda decisão, seja ela para um passe, drible ou chute a gol.

Este fundamento técnico é de grande importância no jogo de futebol, até porque uma simples falha pode acarretar em um gol do adversário.

Então vamos dar inicio as nossas atividades práticas sobre o fundamento “Domínio”?

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

No primeiro momento da aula do fundamento Domínio, deveremos receber a bola pelo alto e o Domínio deverá ser realizado com a parte interna do pé. O exercício deve ser realizado com o pé direito e depois com o esquerdo. 6 REPETIÇÕES.

No segundo momento da aula, iremos dominar a bola no peito do pé e fazer o passe com a parte interna do pé direito e depois com o pé esquerdo. 6 REPETIÇÕES.

No terceiro momento da aula, executaremos o domínio na coxa e deixar a bola cair no chão, para só depois realizar o passe com a parte interna do pé. Lembrando de alternar os lados. 6 REPETIÇÕES.

No quarto momento da aula, deveremos dominar a bola no peito e realizar o passe com a parte interna do pé, intercalando os lados. 6 REPETIÇÕES.

Bom, crianças. Agora que vocês já assistiram a vídeo-aula, assistam também as situações reais de jogo, onde são realizadas o fundamento “Domínio”.

Espero que tenham gostado muito da aula.

E não se esqueçam de praticar o “Domínio de bola” 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!

Tchau e até a próxima aula.